



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Estrategias de inteligencia emocional para desarrollar el autocontrol en
estudiantes del V ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 -Huarmaca.**

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

AUTORA

Br. Nancy Peltroche Silva (ORCID: 0000-0003-4212-993X)

ASESOR

Dr. Félix Díaz Tamay (ORCID: 0000-0002-9803-4887)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

Chiclayo – Perú

2020

Dedicatoria

A mi esposo y mis hijos por el amor incondicional que día a día me ofrecen y que es mi inspiración para seguir adelante con el desarrollo de mis metas.

A mis padres que son el mejor ejemplo de vida que un hijo pueda tener, por estar siempre allí conmigo guiándome y alentándome en todas las decisiones de tome para lograr mis metas.

La autora

Agradecimiento

Agradezco a Dios mi creador, por permitirme estar aquí con mis seres queridos, por estar siempre conmigo guiándome por el camino correcto, demostrándome que me ama y perdonando mis errores como humana que soy, no me cansare de amarlo y agradecerle hasta la eternidad, demostrándole con acciones mi vida.

La autora

Página del jurado



DICTAMEN DE SUTENTACIÓN DE TESIS

LA BACHILLER: **Peltroche Silva, Nancy.**

Para obtener el Grado Académico de Maestra en Psicología Educativa, ha sustentado la tesis titulada: **"Estrategias De Inteligencia Emocional Para Desarrollar El Autocontrol En Estudiantes Del V Ciclo Primaria, Institución Educativa N° 20048- Huarmaca"**.

Fecha: 18 de enero del 2020

Hora: 8.00 a.m.

JURADOS:

PRESIDENTE: Dra. María Aurora Gonzales Vigo.

Firma: 

SECRETARIO: Mg. Juan Carlos Chero Zurita.

Firma: 

VOCAL : Dr. Félix Díaz Tamay

Firma: 

El jurado evaluador emitió el dictamen de:

Aprobado por Unanimidad

Habiendo encontrado las siguientes observaciones en la defensa de la tesis

.....
.....
.....

Recomendaciones sobre la tesis:

.....
.....
.....

Nota: El tesista tiene un plazo máximo de 15 días, contabilizados desde el día siguiente a la sustentación, para presentar la tesis habiendo incorporado las recomendaciones formuladas por el jurado evaluador.

Declaratoria de Autenticidad

Yo, Nancy Peltroche Silva, estudiante del Programa de Maestría en Psicología Educativa de la escuela de postgrado de la universidad Cesar Vallejo, identificada con D.N.I. 16800820, con la tesis titulada: Estrategias de Inteligencia Emocional para desarrollar el autocontrol en estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 -Huarmaca.

Declaro bajo juramento que.

- 1.- La tesis es de mi autoria.
- 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 autoplagiado; es decir no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algun grado academico previo o titulo 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 constituiran en aportes a la realidad investigada.

De identificarse las falsas de: fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), pirateria (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros) asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiendome a la normatividad vigente de la Uiversidad Cesar Vallejo.

Chiclayo, 18 de enero del 2020.



Br. Nancy Peltroche Silva

D.N.I. 16800820

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de Autenticidad	v
Índice.....	vi
Índice de Tablas	vii
Índice de Figuras.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MÉTODO.....	14
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	14
2.2. Operacionalización de Variables.....	15
2.3. Población, Muestra, Muestreo y Criterios de Selección.....	17
2.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos, Validez y Confiabilidad	18
2.5. Procedimiento.....	19
2.6. Métodos de Análisis de Datos	19
2.7. Aspectos éticos.	19
III. RESULTADOS	20
IV. DISCUSIÓN.....	28
V. CONCLUSIONES	33
VI. RECOMENDACIONES.....	34
REFERENCIAS.....	35
Anexos	39
Instrumento de medición de la variable desarrollo del autocontrol	39
Ficha técnica para el instrumento	41
Validación del instrumento por expertos.....	43
Constancia de autorización para la aplicación del programa	46
Programa de sesiones	47
Panel fotográfico	68
Pantallazos de resultados estadísticos	69
Autorización para la publicación electrónica de la tesis	71
Acta de aprobación de originalidad de tesis	72
Reporte turnitin	73
Autorización de la versión final del trabajo de investigación	74

Índice de tablas

Tabla 1: De definiciones conceptuales y operacionales de las variables	15
Tabla 2: <i>De variables, dimensiones, indicadores y escala de medición</i>	16
Tabla 3: <i>Total, de estudiantes del V ciclo de primaria de la I.E. N° 20048</i>	17
Tabla 4: Total, de estudiantes del V ciclo de primaria de la I.E. N° 20048	17
Tabla 5: Según su dimensión control de impulsos, en el pre-test	20
Tabla 6: Según su dimensión control de emociones, en el pre-test	21
Tabla 7: Según su dimensión control de movimientos en el pre-test.	21
Tabla 8: Según su nivel de la variable desarrollo del autocontrol en el pre-test	22
Tabla 9: Según su dimensión control de impulsos, en el pos-test	23
Tabla 10: Según su dimensión control de emociones, en el pos-test	24
Tabla 11: Según su dimensión control de movimientos en el pos-test.....	24
Tabla 12: Según su nivel de la variable desarrollo del autocontrol en el pos-test	25
Tabla 13: Medidas estadísticas alcanzados por los estudiantes del V Ciclo	26
Tabla 14: <i>Prueba Tip.</i>	27
Tabla 15: <i>Prueba de muestras independientes.</i>	27

Índice de figuras

Figura 1: Dimensión control de impulsos	20
Figura 2: Dimensión control de emociones	21
Figura 3: Dimensión control de movimientos	22
Figura 4: Resultado de la variable desarrollo del autocontrol Pre test.	22
Figura 5: Dimensión control de impulsos, en el Pos-test.	23
Figura 6: Dimensión control de emociones en el Pos-test.....	24
Figura 7: Dimensión control de movimientos en el Pos-Test.....	25
Figura 8: Resultados de la variable, desarrollo del autocontrol del Pos Test.....	26

RESUMEN

El trabajo de investigación tuvo como objetivo general demostrar que la aplicación de estrategias de inteligencia emocional desarrolla la capacidad de autocontrol en estudiantes del V ciclo de Primaria en Huarmaca, por lo cual el problema formulado fue ¿En qué medida la Aplicación de Estrategias de Inteligencia emocional desarrolla el autocontrol en los estudiantes del v ciclo de primaria de la institución educativa n° 20048-Huarmaca?, se ha teniendo en cuenta para la variable independiente “estrategias de inteligencia emocional” los aportes teóricos de Daniel Goleman y Reuven BarOn, para la variable dependiente “desarrollo del autocontrol” el aporte de Lexi Walters, fue muy importantes tomados en cuenta para determinar las dimensiones en mención en el instrumento, dichos investigadores me permitieron tener un conocimiento amplio del marco teórico. Es de tipo explicativo y aplicativo, el diseño de la investigación es experimental con un nivel pre experimental, la población estuvo conformada por 27 estudiantes y la muestra estuvo compuesta por 16 estudiantes de la sección A. Los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento encuestan para medir el autocontrol, en la dimensión control de impulsos arrojado en el pre test en la categoría medio con un 81.25%, en la categoría alto con un 18.75% y en la categoría bajo no se encontró resultados, en el post test la categoría medio fue de 6.25% en la categoría alto con un 93.75% y no se encontró resultados en la categoría bajo. En la dimensión control de emociones, arrojado en el pre test en la categoría medio con un 56.25%, en la categoría alto con un 43.75% y en la categoría bajo no se encontró resultados, en el post test la categoría medio fue de 12.50% en la categoría alto con un 87.50% y no se encontró resultados en la categoría bajo. En la dimensión control de movimientos arrojado en el pre test en la categoría medio con un 62.50%, en la categoría alto con un 37.50% y en la categoría bajo no se encontró resultados, en el post test la categoría medio fue de 25% en la categoría alto con un 75% y no se encontró resultados en la categoría bajo. Por lo tanto, se demuestra que la aplicación del programa de sesiones de estrategias de inteligencia emocional fue eficaz en un 100%.

Palabras clave: Programa de sesiones, estrategias, inteligencia emocional.

ABSTRACT

The research work had as a general objective to demonstrate that the application of emotional intelligence strategies develops the capacity of self-control in students of the V Primary cycle in Huarmaca, so the problem formulated was to what extent the Application of Emotional Intelligence Strategies develops self-control in students of the elementary cycle of the educational institution n ° 20048-Huarmaca ?, the theoretical contributions of Daniel Goleman and Reuven BarOn have been taken into account for the independent variable "emotional intelligence strategies", for the variable Dependent "development of self-control" the contribution of Lexi Walters, were very important taken into account to determine the dimensions mentioned in the instrument, these researchers allowed me to have a broad knowledge of the theoretical framework. It is explanatory and applicative, the research design is experimental with a pre-experimental level, the population was made up of 27 students and the sample was composed of 16 students in section A. The results obtained in the application of the instrument survey for measure the self-control, in the impulse control dimension thrown in the pre-test in the middle category with 81.25%, in the high category with 18.75% and in the low category no results were found, in the post test the middle category was 6.25% in the high category with 93.75% and no results were found in the low category. In the emotion control dimension, thrown in the pre-test in the middle category with 56.25%, in the high category with 43.75% and in the low category no results were found, in the post test the middle category was 12.50% in the high category with 87.50% and no results were found in the low category. In the movement control dimension thrown in the pre-test in the middle category with 62.50%, in the high category with 37.50% and in the low category no results were found, in the post test the average category was 25% in the high category with 75% and no results were found in the low category. Therefore, it is demonstrated that the application of the emotional intelligence strategies session program was 100% effective.

Keywords: Program of sessions, strategies, emotional intelligence.

I. INTRODUCCIÓN

Referente a la Realidad Problemática, en diferentes instituciones educativas del Perú, la agresividad hasta la actualidad todavía sigue siendo un tema de interés y de estudio para la psicología y educación, se presenta y afecta a niños, niñas y adolescentes en el medio escolar, en la familia y comunidad, causando desorden en su desarrollo emocional e intelectual; el empleo de estrategias de inteligencia emocional, y el apoyo constante de los seres queridos ayudan a desarrollar un autocontrol socio afectivo sano, siendo el hogar donde nos formamos en un primer momento para luego ser parte de una sociedad y tomar las mejores decisiones. Al respecto (Kimelman, 2019) Comenta, un país donde el índice de salud mental de las personas adultas es afectado por lo menos uno de cada cinco, pudiéndose observar conductas negativas, imitando este tipo de comportamientos sus hijos quienes se encuentran en un proceso de formación. El estrés, el déficit de atención y la hiperactividad son algunas conductas agresivas que se observan en los colegios, siendo los más afectados los niveles inferiores como son los niños y adolescentes. según un reciente estudio de investigación en la cuales participaron 24 países del mundo; América, Asia, Europa, y Oceanía. Chile es el país con mayores problemas de salud mental entre niños de edad escolar afectando al país en un 25 % y el porcentaje aproximado a nivel general llegan al 15%. Entre las posibles explicaciones con respecto al comportamiento de los estudiantes se puede inferir que los altos niveles de estrés son causados en su propia familia viéndose reflejado en sus colegios. Así mismo el (Instituto Nacional de Estadística e Informática, y el Fondo Nacional de las Naciones Unidas, 2016) en la encuesta realizada a las niñas y niños de 9 a 11 años de edad se obtuvo como resultados que el 75,3% fueron víctimas alguna vez, de violencia psicológica y física en su hogar. En el año 2013, alcanzando un porcentaje mayor de 81,5%. La disminución fue de 6,2%, siendo consecuencia de campañas, a través de las redes sociales, que difundieron una cultura libre de violencia. La violencia física, en las instituciones educativas, fue afectada en un 40,4% de la población de niñas y niños encuestados en el año 2015, este tipo de violencia consistió en jalones de cabello, orejas, patadas, puñetazos, codazos, rodillazos, entre otros. La violencia psicológica fue afectada en un 71,1% de niñas y niños y se manifestó en insultos, burlas, sobre nombres, rompen o esconden

cosas, rechazan o no juegan con ellos, haciéndolos sentir menos, afectando su autoestima de manera muy perjudicial (P. 24-27).

(Rojas, 2019) Comenta, el Ministerio de Educación con respecto a casos de violencia escolar de los últimos seis años, en nuestro país, ha registrado que el 53% de los casos es por violencia física, el 32.8% por violencia psicológica y el 14.2% por violencia sexual. Dejando en claro que 8 de cada 10 estudiantes han sufrido agresiones de sus compañeros. Frente a esta problemática Minedu ha tomado mucho interés por los distintos casos de violencia reportados en la plataforma web, poniendo en práctica varios programas como son clima institucional, implementación del TOE, tolerancia cero; que requieren de la participación de docentes, estudiantes, padres de familia y aliados estratégicos, contratando a personal especializado como son psicólogos y sociólogos para capacitar a los docentes en la atención y reporte de los diferentes casos de violencia que están sufriendo los niños, niñas y adolescentes.

Todo lo que hemos visto anteriormente se refleja en nuestro estudio de investigación que se realizó en la Institución Educativa N° 20048 del caserío de Collona de Tallurán ubicada en la parte este del Distrito de Huarmaca, Provincia de Huancabamba, Región Piura; a una altitud de 2 200 msnm; a una distancia de 14 km del pueblo de Huarmaca. Tiene sus antecedentes según resolución RDN°2840 del 30 de noviembre de 1987, emitida por Resolución Regional de Educación Piura que aprueba el funcionamiento de la escuela primaria, posteriormente se creó el nivel secundario en el año 2011.

La infraestructura con la que cuenta el nivel primario es de adobe, alberga a 62 alumnos que son atendidos por 3 docentes. La infraestructura del nivel secundaria son aulas prefabricadas de latón, albergando a 41 estudiantes atendidos por 7 docentes. La Institución Educativa carece de material didáctico necesarios como son los textos de aprendizaje para todos los niños y otros, además se cuenta con 42 padres de familia que vienen de diversos anexos del mismo caserío, muchos de ellos no saben leer ni escribir y tienen una cultura muy arraigada que se ve reflejada en el actuar de sus menores hijos.

En el desarrollo del trabajo pedagógico se ha observado conductas agresivas en muchos de los estudiantes del V ciclo, estas actitudes negativas como son el incumplimiento de las normas de convivencia, maltrato físico y psicológico entre

estudiantes, desobediencia a sus padres. Es una preocupación constante de todos los docentes en dicha Institución Educativa, viéndose reflejado este tipo de conductas en el bajo rendimiento académico durante el proceso de evaluación y en el examen censal del ministerio de educación. Dicha problemática se debe a diversos factores, siendo el punto de partida su propio hogar, ya que provienen de familias conflictivas, e iletradas que no apoyan a sus hijos en el proceso de enseñanza aprendizaje. Es por ello la necesidad de desarrollar un programa de talleres con participación de los padres de familia, siendo en el hogar donde el niño y la niña adquieren sus primeros conocimientos y conductas que formarán parte de su personalidad, El involucramiento de los padres en la aplicación de estrategias de inteligencia emocional nos ayudarán para desarrollar el autocontrol de impulsos, el autocontrol de emociones y el autocontrol de movimientos; que se mide con instrumentos a un grupo de estudiantes del quinto y sexto grado de primaria que presentan conductas agresivas que afectan tanto su desarrollo cognitivo en las diversas áreas del currículo y su comportamiento, reflejados en sus boletas de notas de cada año.

Con la finalidad de darle una orientación científica a nuestro trabajo recurrimos a consultar algunos Antecedentes de investigación realizados en diferentes partes del mundo, que indican el origen y resultados de los comportamientos en los niños, niñas y adolescentes, que presentan problemas de conductas agresivas.

(Cifuentes, 2017) en su trabajo doctoral, Las estrategias de Inteligencia Emocional tienen una influencia significativa en el resultado académico del área de matemática en los estudiantes de secundaria, se aplicó un plan de intervención referente a la educación en emociones. De la Universidad de Madrid “Camilo José Cela”, concluye diciendo que lo expuesto en el marco teórico referente a Inteligencia Emocional por los diferentes autores, se ha demostrado que el grupo experimental ha mejorado con respecto a elevar sus calificaciones, También se puede identificar que las féminas presentan un control emocional mayor que la de los caballeros.

El autor propone que se aplique en todas las instituciones este tipo de programas de intervención para elevar el rendimiento académico de los estudiantes.

(Merchán, 2017) En su investigación para obtener el título de doctora titulado “Instrumento para medir la Inteligencia Emocional y ser aplicado en los diferentes colegios” de la universidad de Extremadura, Madrid. La autora propone la creación de un test de inteligencia emocional para medir el rendimiento escolar y el autocontrol en

estudiantes del nivel primaria, Tomando las aportaciones de varios autores que sirvieron como guía en especial los modelos mixtos de Goleman y Barón. Fue muy importante el aporte de esta tesis para mi trabajo de investigación ya que me permitió tener un conocimiento más amplio de la construcción de los instrumentos a ser aplicados.

(Huarsaya, 2017) En su tesis doctoral, De qué manera la socialización de adolescentes tiene relación con las estrategias de Inteligencia Emocional y estos influyen para resolver problemas en el nivel secundaria en los diferentes colegios de Puno. De la “Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez”, de Juliaca-Perú. El autor concluye diciendo que si los estudiantes adquieren el conocimiento de los componentes del desarrollo de la inteligencia emocional será de mucha ayuda para poder desenvolverse en la sociedad de la mejor manera y poder solucionar los diferentes problemas que se puedan presentar durante la convivencia con los otros dentro y fuera de la escuela. Estableciéndose una relación con el objeto de estudio entre inteligencia emocional, socialización y resolución de problemas en una muestra de 384 estudiantes.

(Arréstegui, 2017) en su tesis de maestría, aplicada a niños y niñas del V ciclo de primaria titulada estrategia para mejorar el comportamiento en el manejo de emociones de la I.E., Toribia Álvarez Revilla-Tembladera de la UCV de Chiclayo, El autor concluye mencionando que de acuerdo a las dimensiones identificadas con respecto al grado de estrés, ánimo y a los tipos de relaciones, se obtuvo como resultado un nivel muy alto, logrando resultados positivos en los estudiantes mejorando considerablemente los comportamientos , con la aplicación de una estrategia de manejo de emociones. Evidenciándose estos resultados con la aplicación de una encuesta pre-test y pos-test y en los talleres desarrollados con los estudiantes.

(González, 2016) en su tesis doctoral Autorregulación de Emociones y Rendimiento Académico, de la Universidad Complutense de Madrid. Se evidencia que los estudiantes del grupo de experimentación que se aplicó el taller psicoemocional mejoraron significativamente tanto en el aspecto cognitivo como en el aspecto emocional al relacionarse en la escuela y fuera de ella, con respecto al otro grupo se han evidenciado un rendimiento lento en sus calificaciones y sus conductas siguen siendo las mismas. El objeto de estudio de esta tesis ha sido constatar la influencia de un plan de intervención pedagógica y que resultados se obtienen en el rendimiento

escolares del sexto grado de primaria. Se obtuvieron resultados positivos y muy altos, aplicándose el “Método Silva” de autocontrol mental e inteligencia emocional”, siendo de mucha ayuda para poder regular las conductas e incrementar las calificaciones.

(Ruiz C. , 2015) en su tesis para obtener el grado de maestro en psicología educativa, titulada: Que Diferencias podemos encontrar con el desarrollo de autocontrol en estudiantes de secundaria con conductas positivas y negativas en la institución educativa Champagnat de Lima. De la Universidad privada Antenor Orrego, Trujillo-Perú. El presente trabajo de investigación es descriptivo comparativo en la cual el autor concluye diciendo que los estudiantes varones y mujeres con conductas positivas poseen un manejo de autocontrol de sus emociones, y con respecto a los estudiantes con conductas negativas no ponen en práctica y no poseen una autorregulación de sus emociones. Estos resultados se obtuvieron de la aplicación del cuestionario de autocontrol Infantil y adolescente (CACIA) de emociones que fue de suma utilidad para los objetivos trazados.

(Gonzales, 2018) en su tesis doctoral Manejo de la autorregulación a través de un plan de estrategias emocionales en estudiantes del cuarto año de secundaria de la I.E. N°2013 “Carlos Armando Laura” Región Tacna. De la UCV de Chiclayo-Perú. Se recogió como diagnóstico en un grupo de estudiantes, el 80% que hace la mayoría, no poseen la habilidad de la empatía y un 20% solamente la pone en práctica en la convivencia diaria con sus compañeros. La autora de la presente tesis ha creído conveniente la aplicación de un programa de inteligencia emocional para autorregular los comportamientos. Mejorando de esta manera los reportes hechos en la defensoría del pueblo del año 2012, de casos de bullying recogidos en esta investigación y que es objeto de estudio. Concluyendo con satisfacción y Obteniendo como resultado un nivel alto, y al mismo tiempo recomienda la aplicación de programas de estrategias emocionales que servirá de ayuda para mejorar las conductas negativas y poder regular las emociones en nuestros estudiantes en todos los niveles educativos.

El componente Teórico Conceptual se desarrolló teniendo en cuenta la variable independiente referente a estrategias de inteligencia emocional y la variable dependiente denominada desarrollo del autocontrol. Con respecto a la variable independiente “estrategias de inteligencia emocional” se ha considerado los aportes de estudiosos nombrados a continuación:

Para (Gardner, 2014) la inteligencia es el potencial de cada persona. Dicho potencial no puede ser medido de manera cuantitativa, sino que solo puede observarse a través de ciertas prácticas. Nos habla de siete tipos de inteligencias múltiples (inteligencia lingüística, inteligencia lógico matemática, inteligencia espacial o visual, inteligencia corporal-kinestésica, inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal y la inteligencia naturalista) de las mencionadas hablaremos de dos tipos de inteligencia que es la base fundamental del presente trabajo de investigación; como son la Inteligencia Intrapersonal; Que viene hacer la capacidad de auto comprensión y control de la propia vida sentimental y emocional y la Inteligencia Interpersonal; que es la habilidad de comprender las acciones, intenciones y deseos ayudando a los demás.

Según (Mayer, 1990) La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos, la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

Para (Goleman, 2017) la inteligencia emocional es: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Menciona cinco Componentes de la inteligencia emocional:

Conocer las propias emociones. Es la toma de conciencia de uno mismo que es la clave de la inteligencia emocional. Una buena manera de ver las cosas nos ayudaría a mejorar y controlar nuestras emociones siendo una guía positiva para nuestra vida personal y social. Manejar las emociones, Las personas que saben serenarse y librarse de la ansiedad, irritación o melancolías excesivas se recuperan con mayor rapidez de las situaciones que se nos presentan en la vida.

La automotivación, Las personas motivadas son aquellas que saben controlar la impulsividad y esperar para obtener su recompensa, cumplen con sus objetivos y están conformes con sus logros, demostrando una actitud positiva. La empatía, La habilidad fundamental que consiste en comprender lo que la otra persona está viviendo, convirtiéndose en la capacidad que establece vínculos personales y relaciones sociales. Y Manejar las relaciones, es tomar las mejores decisiones, actuando de manera asertiva

considerando las emociones de los demás; permitiendo desarrollar la capacidad de popularidad y liderazgo. En conclusión, Goleman divide la inteligencia emocional en intrapersonales; que tiene que ver con la autoestima, considerando los tres primeros componentes que es la autoconciencia, el autocontrol y la automotivación. Y la inteligencia interpersonal; que tiene que ver con las habilidades sociales, considerando los dos últimos componentes como es la empatía y el asertividad o manejo de emociones.

Y al mismo tiempo Goleman, con aportes de Piaget, vigotsky y kohlberg nos da algunas estrategias para estimular el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los educandos estos son:

- a) Permitir que los educandos expresen sus sentimientos y emociones; y nosotros como adulto, respetar, escuchar y expresar las propias.
- b) Mostrar que la persona con la que estás tratando es importante.
- c) Enseñar que en la vida no siempre se puede tener lo que queremos.
- d) Enseñar que cuando se tiene un problema, lo primero que hay que hacer es reflexionar y luego actuar de una forma pacífica.
- e) La capacidad de automotivarse y de motivar a los demás.
- f) Ayudar a reconocer las acciones positivas y negativas, a ponerse en el lugar del otro desarrollando la empatía.
- g) Enseñar que la mejor manera de solucionar un conflicto es dialogando con la otra persona y llegar a un acuerdo saludable.
- h) Desarrolla con ellos sesiones de aprendizaje que les ayude a comprender su realidad y emitan juicios críticos.
- c) Felicita al estudiante cuando se enfrente a una emoción negativa y la solucionan adecuadamente.
- j) Recuerda que la mejor manera de educar es el ejemplo.
- k) Educar a los estudiantes con un trato amable, como nos gustaría que nos traten a nosotros.
- L) Resaltar los logros positivos por encima de los negativos.
- ll) Reconocer y nombrar las diferentes emociones, trabajando con ellos el autocontrol de sus emociones.
- m) Identificar los distintos mensajes que traen los estudiantes para poder emplear múltiples acciones y darles solución.

Para (BarOn, 2018) la inteligencia emocional “es un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del medio ambiente.” Se puede decir que los individuos que han logrado adquirir un autocontrol frente a una dificultad son capaces de aceptar sus errores, pedir disculpas, ponerse en el lugar del otro, ser asertivo, tienen buen trato, ayudan a solucionar problemas, siempre están alegres, aman su vida, buscan constantemente ser felices y hacer felices a los demás. (p.155-156). Reuven BarOn menciona cinco componentes de la inteligencia emocional: Las habilidades intrapersonales, las interpersonales, la adaptabilidad, el manejo de estrés y el estado de ánimo. Los componentes que nos menciona BarOn son parecidos a los de Goleman, si ubicamos los tres últimos al primer componente.

El inventario de inteligencia emocional de BarOn: versión para jóvenes de 7- 18 años, fue el primer instrumento publicado en los Estados Unidos, de mayor utilidad por investigadores, docentes y clínicos. Tiene 60 ítems que miden los componentes en mención.

En el presente trabajo de investigación se aplicó un programa de talleres para desarrollar el autocontrol, tomando en cuenta las técnicas que menciona Goleman y que describe con más amplitud (Herrera, 2016) directora de Pequeño Gran Humano, en sus aportes como asesora de Crianza Respetuosa, recomienda a padres, madres y educadores con su lema no todo está perdido, siendo posible que los niños y niñas vayan logrando inteligencia emocional y manejo de emociones al momento de enfrentarse a una dificultad. Estas son algunas técnicas que recomienda esta experta para lograrlo:

a) Rueda de opciones para el control de la ira: Es una técnica de Disciplina Positiva que nos permite controlar aquellas emociones de ira, siendo fácil de elaborar con los niños en la escuela o en casa con los padres, para poder construirla primero el niño tiene que identificar qué cosas él puede hacer para calmarse cuando se siente molesto o frustrado. La rueda debe tener la forma de un queque, dibujándola sobre una cartulina o cartón, y lo que sería cada rebanada o porción se escribe, dibuja o pega una imagen de las opciones que el niño haya mencionado: Por ejemplo: contar hasta diez, dibujar, saltar, expresar con palabras cómo se siente, etc. Las opciones deben ser consideradas válidas, respetando de esta manera la integridad del niño.

b) El semáforo: Es una técnica muy efectiva y sencilla utilizada para autorregular comportamientos impulsivos en los niños, niñas y adolescentes, cuando presentan arranques de ira o cólera y consiste en entrenarlo para que cuando sienta que está viviendo una situación que lo molesta pueda actuar como lo hace un semáforo; rojo para detenerse; es decir, quedarse quieto de la misma manera como lo hacen los carros en la ciudad, amarillo para pensar lo que está sucediendo y detectar posibles soluciones y verde para actuar llevando a la práctica alguna de esas opciones elegidas que lo puedan calmar. Para que el niño o niña comprenda bien esta técnica, es recomendable estimularlo elaborando un semáforo con él y colocarla donde pueda verlo. El semáforo tiene que tener una descripción de lo que significa cada color que ayudará al niño y niña a recordar cómo funciona. Estas son las frases que te ayudarán para poder elaborar tu semáforo, luz roja: alto, tranquilízate y piensa antes de actuar; luz amarilla: Piensa soluciones o alternativas y sus consecuencias; luz verde: Adelante y pon en práctica la mejor solución.

c) La técnica del volcán: de (Daney, 2018) Otra de las técnicas interesantes de cómo trabajar el autocontrol con niños.

Un paso inicial que debemos dar con esta técnica es enseñar a los niños que reconozcan las situaciones de estrés que pueden desencadenar posteriormente en la erupción de su propio volcán interior. Para ello es necesario hacer una lista con las cosas que enfadan al niño y permite que él las anote en una hoja personal. En esta el niño puede también dibujar un volcán que represente la situación.

El paso siguiente es permitir que los niños anoten, en el margen izquierdo de la hoja, todos aquellos comentarios, frases o palabras que hacen que ellos se enfaden más.

En la mitad del volcán dibuja una línea horizontal. Cuando las gotas (es decir las palabras dichas) lleguen hasta esa línea, pídele al niño que tome conciencia de su propio enojo. Ese debe ser el límite para que el volcán no entre en erupción.

Una vez que el niño aprenda a reconocer cuando su ira está llevando a la línea límite del volcán, es posible emplear la técnica del control de la respiración.

El control de la respiración implica reconocer la aceleración de la misma como símbolo de ira o enojo y, poco a poco ir, lentificando las respiraciones. El desarrollo

de estas técnicas nos permitirá observar y mejorar las conductas agresivas de nuestros niños y niñas en el salón de clase y a los padres de familia controlarlos en casa.

Referente al marco teórico de la variable dependiente “desarrollo del autocontrol” se tomarán en cuenta los aportes de los siguientes estudiosos y/o investigadores: (Bandura, 1990) con sus aportes en psicología según su teoría de como el ser humano aprende de las relaciones sociales teniendo influencia en la personalidad, menciona que el autocontrol no se adquiere solamente por el reforzamiento directo del comportamiento, indicándoles lo que tienen que hacer o decir sino también por el aprendizaje por observación o imitación.

Es decir, esta teoría expone, que si escogemos o nos identificamos con un individuo con trastorno psicológico o conductas negativas y nos ponemos a observarlo es probable que el observador aprenda por imitación estas conductas.

Bandura nos habla de tres elementos importantes:

Imitación: es la observación de ciertas conductas en otra persona a la cual tratamos de imitar. Modelado: es identificar la conducta que desea establecer y seleccionar al modelo a imitar. Aprendizaje Cognitivo Social: aprender de nosotros mismos de los demás y del mundo.

Bandura considera que el niño y la niña aprende por imitación, modelado y aprendizaje cognitivo social lo que más resalta en ello es el modelado, conllevando a tener un nuevo comportamiento sea pasivo o agresivo. La agresividad, entonces, podría ser consecuencia de comportamientos aprendidos por imitación, y por haber asimilado las consecuencias observadas en las conductas de otros.

Las teorías de Bandura han permitido separar dos procesos: por un lado, la manera del como aprendemos un comportamiento agresivo; y por otro, el proceso por el que somos capaces o no de llevarlo a cabo. Tomando en cuenta estos aportes y corroborándola con la experiencia en aula, se realizarán talleres para modificar dichas conductas de agresividad.

Para (Weisinger, 2003) la raíz de las conductas agresivas es la ira y la define como una sensación de disgusto debido a una ofensa, malos tratos u oposición. Convirtiéndose en un deseo de erradicar la posible causa de ese sentimiento. Siendo la agresividad un comportamiento que se manifiesta a través de acciones negativas que dañan la integridad física y psicológica del ser humano, este tipo de conductas no se pueden permitir en las escuelas siendo necesario detectar e implementar en nuestra

planificación estrategias que nos ayuden a mejorar los comportamientos y a elevar el rendimiento académico.

(Skinner, 1972) psicólogo conductual definió el auto-control como una conducta, que se dará cuando la persona perciba situaciones conflictivas y positivas enfrentándolas de la misma manera. Surgirá la necesidad de auto-regularse en la medida que exista una dificultad que se presente en cualquier contexto de su vida. La auto-regulación será todo aquel comportamiento que disminuya la posibilidad de aparición de la conducta negativa. Esta disminución del maltrato fortalecería la reacción de auto-regulación. Concluyendo que para Skinner, las reacciones controladas son aquellas que manifiestan la persona para resolver un problema, cambiando las conductas negativas por positivas controlando de esta manera todo tipo de maltrato.

(Thoresen, 1981) consideran que la adquisición de una conducta auto-controlada depende, considerablemente del contexto cultural o social. Siendo el principal autor del cambio la persona misma quien tomará las mejores decisiones. Por lo tanto, lo que debe plantearse, es qué grado de auto-control está ejerciendo la persona sobre su comportamiento, convirtiendo su entorno en un aspecto muy importante que influye en su formación personal, una persona ejercerá auto-control cuando ha frenado la posibilidad de una conducta inadecuada frente a una situación de molestia, esta decisión implica un esfuerzo mayor donde intervienen los procesos cognitivos superiores, obteniendo control y prediciendo las causas y consecuencias, manteniendo el comportamiento adecuado, y ayudando a anticipar las implicancias del mismo.

(Goldfried, 1973) estiman que el auto-control esta mediado por procesos cognitivos superiores como son el pensamiento y el lenguaje, ante la necesidad de controlar un comportamiento inadecuado. El auto control surge ante la necesidad de resolver un conflicto, tomando una decisión que nos lleve a solucionarlo de la mejor manera sin ofender al otro, logrando los resultados deseados y determinados por la persona misma. Convirtiéndose el autocontrol en una conducta que se aprende del medio en el cual nos desenvolvemos para poder solucionar conflictos intrapersonales e interpersonales, permitiéndonos desarrollar estrategias.

(Kanfer, 1990) considera que el autocontrol es un estado emocional, cuando la persona se esfuerza por alterar la posibilidad de una respuesta o respuestas. Distingue

dos tipos de auto-control: Auto-control decisional: cuando la persona debe elegir como alternativa inmediata ante consecuencias positivas o negativas, tomar su propia decisión. Auto-control prolongado: es cuando la persona después de haber tomado una decisión de la manera cómo actuar frente a una situación problemática se le presenta algunas conductas con consecuencias conflictivas que lo desequilibra y lo lleva a pensar en otras formas de controlar la situación, estaríamos hablando de un auto-control prolongado.

Para (Walters, 2014) El autocontrol forma parte de un grupo de habilidades que permite que los niños manejen sus pensamientos, sus acciones y emociones para así poder realizar las cosas. Y nos dice que existen tres tipos de autocontrol: a) Control de los impulsos; capacidad de parar y pensar antes de actuar; de esta manera permite al estudiante imaginar las consecuencias de sus actos, como esperar su turno y respetar las reglas que se establecen. b) Control de emociones; es la habilidad de manejar las emociones pensando en los objetivos; facilita a los estudiantes a continuar así se presenten situaciones adversas, ser tolerante respetando la manera de pensar de los otros. c) Control del movimiento; la habilidad de controlar los movimientos corporales, ayuda al estudiante a regular sus acciones físicas y respuestas de manera correcta. Podemos identificar que algunos niños tienen problemas con el desarrollo del autocontrol, ya que su proceso es más lento que otros niños, una causa común puede ser el TDAH y los problemas sensoriales. El autocontrol de las emociones en las primeras etapas de la vida que es la base de la formación de todo ser humano, debe trabajarse en todas las escuelas de nuestro país, facilitándose a los estudiantes diversas técnicas de autocontrol que le permitirán regular sus emociones durante toda su vida.

A continuación, se presenta el problema formulado: ¿En qué medida la Aplicación de Estrategias de Inteligencia emocional desarrollan el autocontrol en los estudiantes del v ciclo de primaria de la institución educativa n° 20048-Huarmaca?

El presente trabajo de investigación se justifica en la institución Educativa n°20048 del caserío de Collona de Tallurán de zona rural, donde se evidencia que muchos niños y niñas muestran conductas agresivas, molestando a sus compañeros, no respetan las reglas, no prestan atención durante el desarrollo de las sesiones , no comparten los útiles de trabajo, creando la indisciplina en el salón de clase afectando

considerablemente el ambiente escolar, familiar y su entorno, estos tipos de conducta causan en un futuro desordenes en su personalidad; Es por ello el empleo de estrategias de inteligencia emocional para desarrollar la capacidad de autocontrol, propiciando un ambiente socioafectivo sano, preparándolos para ser mejores seres humanos, siendo la familia el primer contexto para la socialización del niño, observándose también que en reuniones, talleres de padres y entrega de informes de cada periodo la asistencia es muy poca, por lo tanto, es notable la falta de compromiso de los padres de familia, viéndose reflejado este tipo de actitudes de sus padres en sus menores hijos. Esta temática no solo se ve en la I.E. 20048 de Collona de Tallurán- Huarmaca, también se puede observar en las diferentes instituciones educativa del país, tanto privadas como públicas, y a nivel internacional, esta problemática sigue siendo de interés de muchos especialistas para su tratamiento y en especial en nuestra realidad. La inteligencia emocional puede explicarse en función de cómo gestionas tus emociones y las de los demás, desarrollando de esta manera la capacidad de autocontrol en nuestros estudiantes.

El objetivo general es: “Demostrar que la aplicación de estrategias de inteligencia emocional desarrolla la capacidad de autocontrol en estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la I.E. N° 20048 – Huarmaca”

Los objetivos específicos son:

- a) Determinar el nivel de autocontrol de los estudiantes del V ciclo de primaria de la I.E. N°20048 –Huarmaca,
- b) Diseñar un plan de inteligencia emocional,
- c) Desarrollo de un plan de sesiones con estrategias de inteligencia emocional.

Así mismo se elaboró dos hipótesis una alternativa formulada de la siguiente manera “El empleo de estrategias de inteligencia emocional incrementa la capacidad de autocontrol en estudiantes del V ciclo de primaria de la I.E. N°20048-Huarmaca” Y otra nula denominada “El empleo de estrategias de inteligencia emocional no incrementa la capacidad de autocontrol en estudiantes del V ciclo de primaria de la I.E. N°20048-Huarmaca”.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación.

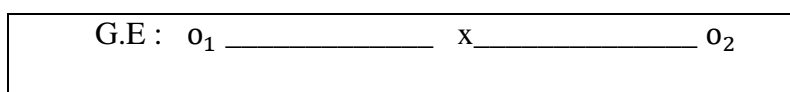
2.1.1. Tipo de Estudio.

El presente trabajo de investigación es de tipo **explicativo y aplicativo**; buscando el porqué de los hechos a través del establecimiento de la relación causa-efecto. Cuando los resultados que se obtienen es mediante la aplicación de técnicas e instrumentos. (Arias, 2012)

2.1.2. Diseño de Investigación.

El diseño de la investigación es **experimental con un nivel pre experimental**, que consiste en seleccionar a un grupo de individuos, donde se aplicará un pre-test y pos-test, de acuerdo al objeto de estudio, para obtener los resultados que se producen. Citado por (Arias, 2012, p. 34-35)

El esquema se muestra a continuación:



Dónde:

G.E: Grupo experimental.

o₁: Aplicación del pre-test; instrumento adaptado del test de BarOn.

X: Representado por el programa de sesiones, aplicación de estrategias de inteligencia Emocional.

o₂: Aplicación del pos-test; instrumento adaptado del test de BarOn.

2.2. Operacionalización de Variables

Tabla 1: *De definiciones conceptuales y operacionales de las variables*

VARIABLES	DEFINICIONES CONCEPTUALES	DEFINICIONES OPERACIONALES
Estrategias de inteligencia emocional	Es la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y sentimientos, motivándonos a aceptar la de los demás, obteniendo como resultado una vida saludable.	Es una metodología que moviliza habilidades socioemocionales para el autocontrol, que consiste en poder detectar y manejar nuestras emociones frente a un problema, dándole una solución sin afectar a los demás.
Desarrollo del autocontrol	Es una habilidad propia de cada persona que consiste en tomar una decisión frente a una situación problemática que se le presente, empleando las mejores estrategias para su solución.	Es una competencia integral donde se va conjugar el equilibrio cognitivo, afectivo y motor que puede adquirir una persona para poder actuar de una manera positiva.

Fuente: Elaboración propia

. Tabla 2: De variables, dimensiones, indicadores y escala de medición

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrategias de inteligencia emocional	Habilidades intrapersonal	✓ Reconoce sus propias emociones.	✓ Programa (sesiones de aprendizaje)
		✓ Maneja sus emociones.	
		✓ Está motivado	
	Habilidades interpersonal	✓ Reconoce las emociones de los demás.	
		✓ Actúa de manera responsable.	
Desarrollo del autocontrol	control de impulsos	✓ Espera su turno. ✓ Respeto reglas.	✓ Ficha de encuesta (Pre-test post-test)
	control de emociones	✓ Es tolerante.	
	control de movimientos	✓ Regula las acciones físicas.	

Fuente: Elaboración propia

2.3. Población, Muestra, Muestreo y Criterios de Selección.

La población, estuvo conformada por 27 estudiantes del V ciclo del nivel primaria de la I.E. N° 20048 del caserío Collona de Tallurán-Huarmaca, distribuido en sección A y B, las mismas que se detallan en la siguiente tabla:

Tabla 3: *Total, de estudiantes del V ciclo de primaria de la I.E. N° 20048 del Caserío de Collona de Tallurán-Huarmaca.*

Grados	Secciones	Hombres	Mujeres	Total
Quinto	A	02	06	08
Sexto	A	07	01	08
Quinto	B	02	05	07
Sexto	B	01	03	04
TOTAL		12	15	27

Fuente: Nomina de Matricula 2019.

La muestra, estuvo compuesta por 16 estudiantes de la sección A del V ciclo, de primaria de la Institución Educativa N° 20048 del caserío de Collona de Tallurán – Huarmaca. A continuación, se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 4: *Total, de estudiantes del V ciclo de primaria de la I.E. N° 20048 del Caserío de Collona de Tallurán-Huarmaca.*

Grados	Sección	Edades	Hombres	Mujeres	Total
Quinto	A	10-12 años	02	08	08
Sexto	A	11-15 años	07	01	08
Total			09	09	16

Fuente: tabla 3.

2.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos, Validez y Confiabilidad.

Para el desarrollo del trabajo de investigación se aplicó las siguientes técnicas e instrumentos:

2.4.1.- Técnicas.

La encuesta. Es la técnica que permite el recojo de información aplicada a un grupo de personas con fines preestablecidos (Arias, 2012, p.32).

La observación; Es una técnica que consiste en captar información a través de los sentidos de manera sistemática con fines preestablecidos. (Arias, 2012, p.69). El tipo de observación del presente trabajo es estructurada.

2.4.2. Instrumentos.

El cuestionario: Para (Hernández, 2010) es una serie de interrogantes que permite medir una o más variables. Se hizo uso del instrumento adaptado de BarOn de forma escrita, que contiene 30 ítems.

Lista de cotejo: Es un instrumento en la que se recoge lo observado por el investigador, indicando la presencia o ausencia de la conducta. (Arias, 2012, p.70).

Programa de sesiones: Se desarrollaron seis sesiones de aprendizajes donde se involucrarán a los padres de familia con sus menores hijos, de esta manera obtendremos información cualitativa y cuantitativa para el logro de los objetivos trazados.

Ficha de Validación: Mediante este instrumento se determinó y estableció juicios de los profesionales expertos, a quienes se les consultó acerca de la validez de contenido, criterio y constructo del instrumento para la encuesta aplicada a los estudiantes.

2.4.3. Validez de los instrumentos.

La validación del instrumento encuesta para medir el autocontrol, del test de BarOn adaptado por la autora, se realizó aplicando la técnica juicio de expertos, que son especialistas quienes evalúan los diferentes ítems teniendo en cuenta diversos criterios antes de su aplicación.

2.4.4. Confiabilidad de los instrumentos.

Se determinó el grado de confiabilidad del instrumento “encuesta para medir el autocontrol” haciendo uso de la prueba Alfa de Cronbach, arrojando como índice de consistencia interna 85 grados de fiabilidad.

2.5. Procedimiento.

Para la elaboración de la propuesta se realizó el siguiente procedimiento:

- a) Se identificó el problema y el grupo experimental.
- b) Se recopiló información de los teóricos que ayudaron a tener un conocimiento más amplio de las variables inteligencia emocional y desarrollo del autocontrol, desde los primeros investigadores hasta el más actual.
- c) Se elaboró y válido el instrumento.
- d) Se aplicó una encuesta (pre-test) validado por tres expertos acerca de la inteligencia emocional y el autocontrol.
- e) Se desarrollaron sesiones involucrando a los padres de familia con sus niños y niñas.
- f) Se aplicó una encuesta (pos-test) obteniendo de esta manera los resultados del programa de sesiones.

2.6. Métodos de Análisis de Datos

Los datos estadísticos arrojados fueron resultado del programa SPSS, utilizado para calcular medidas de tendencia central como la media aritmética, moda y desviación estándar que se mostraron en tablas de frecuencia y gráficos.

2.7. Aspectos éticos.

De acuerdo con los principios para la actuación correcta en el desarrollo del presente trabajo de investigación, en la aplicación de la encuesta al grupo de confiabilidad y al grupo de investigación se guardó total discreción en los resultados arrojados por los autores directos, quienes brindaron información real que permitieron el desarrollo normal del objeto de estudio. Así mismo se adjunta una declaración jurada de no plagio.

III. RESULTADOS

Mediante tablas estadísticas, se detallan los respectivos estudios e interpretación en el siguiente orden:

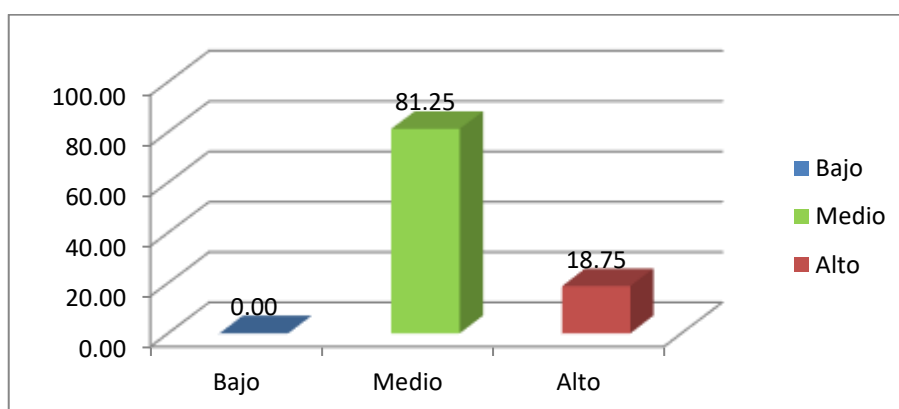
a) Resultado de la encuesta: Pre test.

Tabla 5: *Estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 – Huarmaca, según su dimensión control de impulsos, en el pre-test.*

D1	f	%
Bajo	0	0.00
Medio	13	81.25
Alto	3	18.75
Total	16	100.00

Fuente: Elaboración según test

Figura 1: Dimensión control de impulsos



Fuente: Tabla 5

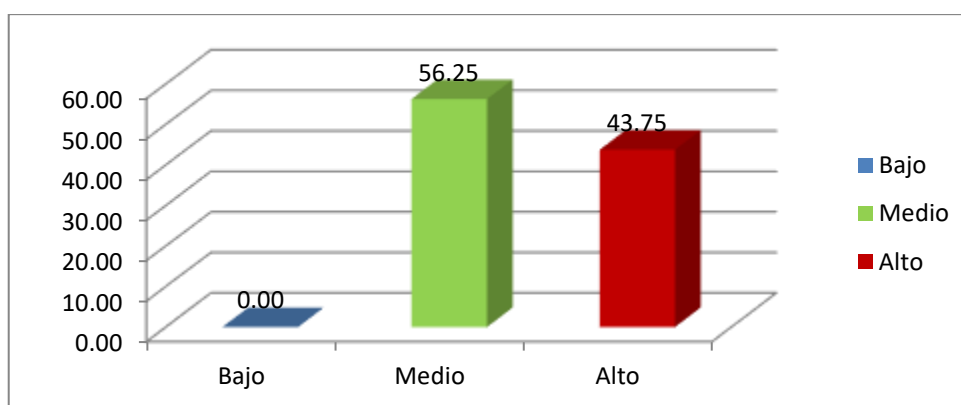
Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos para determinar la dimensión control de impulsos, según su pre test, se aplicó el instrumento adaptado de Barón donde se observa que la categoría medio tenemos un 81.25%, seguido de la categoría alto con un 18.75%, por último, en la categoría bajo no se encontró resultados en esta categoría, por lo tanto, se encontró una problemática en esta dimensión en donde tiene que ser mejorada a través de un programa de sesiones.

Tabla 6: *Estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 – Huarmaca, según su dimensión control de emociones, en el pre test.*

D2	f	%
Bajo	0	0.00
Medio	9	56.25
Alto	7	43.75
Total	16	100.00

Fuente: Elaboración según test

Figura 2: Dimensión control de emociones



Fuente: Tabla 6

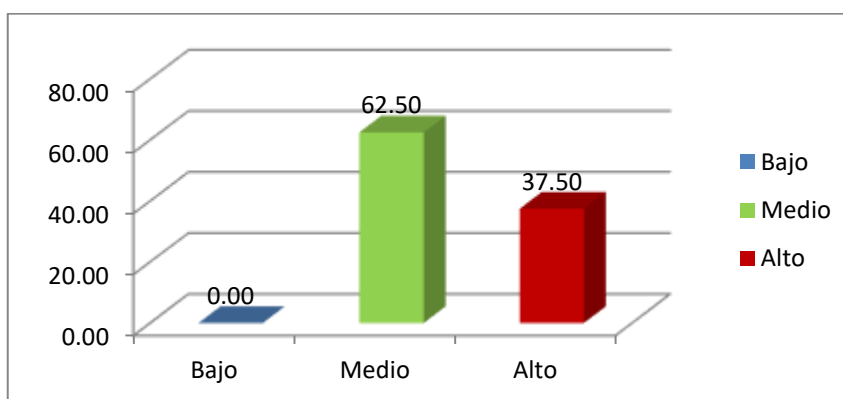
Interpretación: en los resultados obtenidos para determinar la dimensión control de emociones, según su pre test, se aplicó el instrumento adaptado de BarOn donde se observa que la categoría medio tenemos un 56.25%, seguido de la categoría alto con un 43.75%, por último, en la categoría bajo no se encontró resultados en esta categoría, por lo tanto, se encontró una problemática en esta dimensión en donde tiene que ser mejorada a través de un programa de sesiones.

Tabla 7: *Estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 – Huarmaca, según su dimensión control de movimientos, en el pre test.*

D3	f	%
Bajo	0	0.00
Medio	10	62.50
Alto	6	37.50
Total	16	100.00

Fuente: Elaboración según test

Figura 3: Dimensión control de movimientos



Fuente: Tabla 7

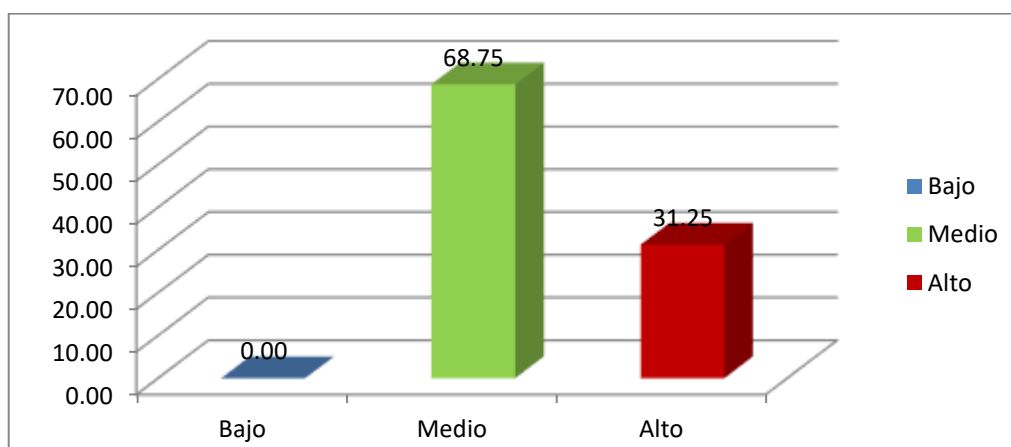
Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos para determinar la dimensión control de movimientos, según su pre test, se aplicó el instrumento adaptado de Barón donde se observa que la categoría medio tenemos un 62.50%, seguido de la categoría alto con un 37.50%, por último, en la categoría bajo no se encontró resultados en esta categoría, por lo tanto, se encontró una problemática en esta dimensión en donde tiene que ser mejorada a través de un programa de sesiones.

Tabla 8: *Estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 – Huarmaca, según su nivel de la variable desarrollo del autocontrol, en el pre test.*

N	f	%
Bajo	0	0.00
Medio	11	68.75
Alto	5	31.25
Total	16	100.00

Fuente: Elaboración según test

Figura 4: Resultado de la variable desarrollo del autocontrol Pre test.



Fuente: Tabla 8

Interpretación: en los resultados obtenidos para determinar el nivel de la variable desarrollo de autocontrol, según su pre test, se aplicó el instrumento adaptado de BarOn donde se observa que la categoría medio tenemos un 68.75%, seguido de la categoría alto con un 31.25%, por último, en la categoría bajo no se encontró resultados en esta categoría, por lo tanto, se encontró una problemática en esta dimensión en donde tiene que ser mejorada a través de un programa de sesiones.

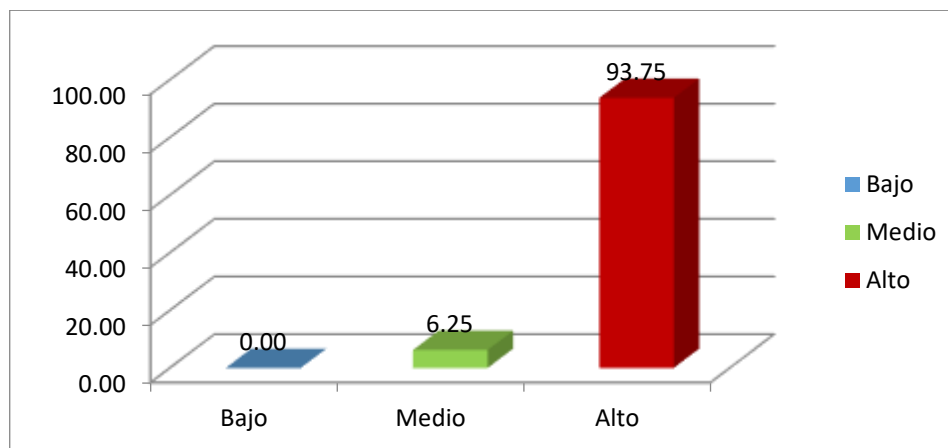
b) Resultados del de encuesta: Pos test en estudiantes del V Ciclo primaria Institución Educativa N° 20048 -Huarmaca.

Tabla 9: *Estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 – Huarmaca, según su dimensión control de impulsos, en el pos-test.*

D1	f	%
Bajo	0	0.00
Medio	1	6.25
Alto	15	93.75
Total	16	100.00

Fuente: Elaboración según test

Figura 5: Dimensión control de impulsos, en el Pos-test.



Fuente: Tabla 9

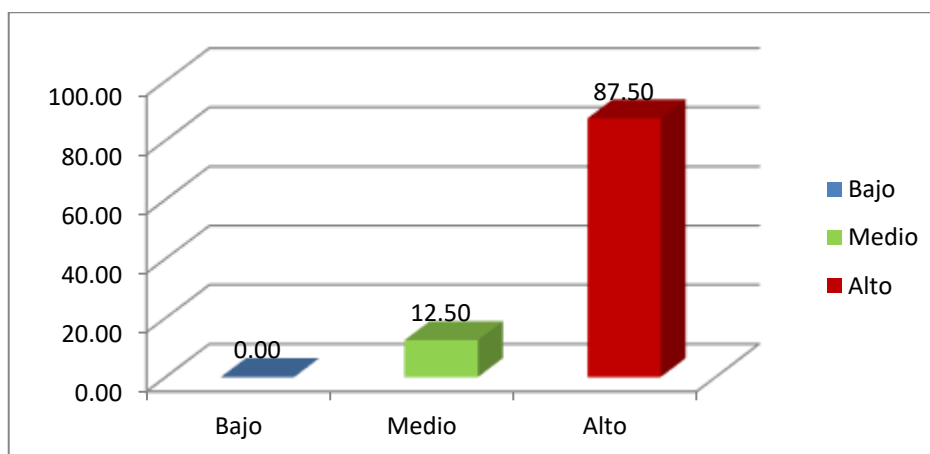
Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos para determinar la dimensión control de impulsos, según su pos test y después de la aplicación del programa de sesiones con estrategias de inteligencia emocional decimos que en la categoría alto tenemos con un 93.75%, seguido de la categoría medio con un 6.25%, por último, en la categoría bajo no se encontró resultados en esta categoría, por lo tanto, esta dimensión mejoró.

Tabla 10: *Estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048– Huarmaca, según su dimensión control de emociones, en el pos-test.*

D2	f	%
Bajo	0	0.00
Medio	2	12.50
Alto	14	87.50
Total	16	100.00

Fuente: Elaboración según test

Figura 6: Dimensión control de emociones en el Pos-test



Fuente: Tabla 10

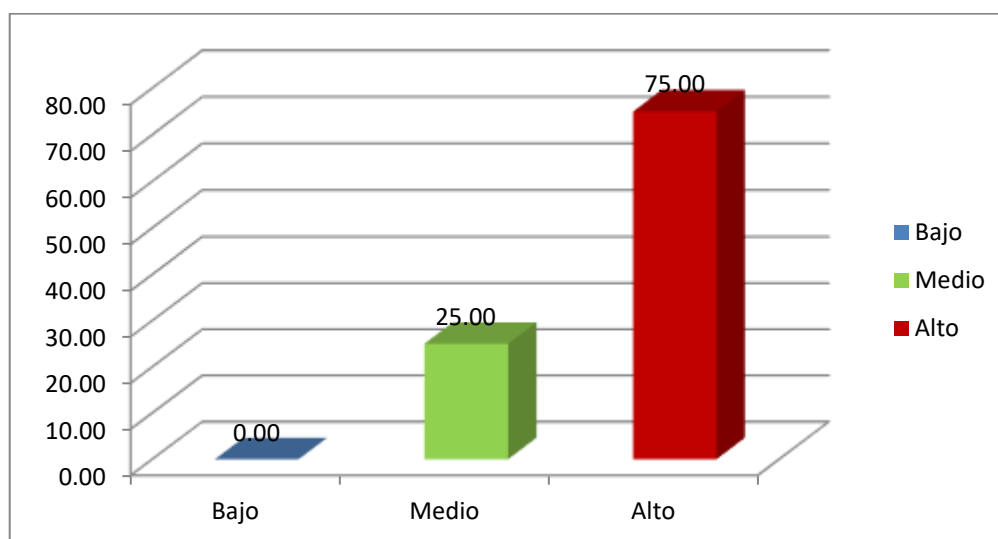
Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos para determinar la dimensión control de emociones, según su pos test y después de la aplicación del programa de sesiones con estrategias de inteligencia emocional decimos que en la categoría medio tenemos con un 12.50%, seguido de la categoría alto con un 87.50%, por último, en la categoría bajo no se encontró resultados en esta categoría, por lo tanto, esta dimensión mejoró.

Tabla 11: *Estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 – Huarmaca, según su dimensión control de movimientos, en el pos-test.*

D3	f	%
Bajo	0	0.00
Medio	4	25.00
Alto	12	75.00
Total	16	100.00

Fuente: Elaboración según test

Figura 7 Dimensión control de movimientos en el Pos-Test



Fuente: Tabla 11

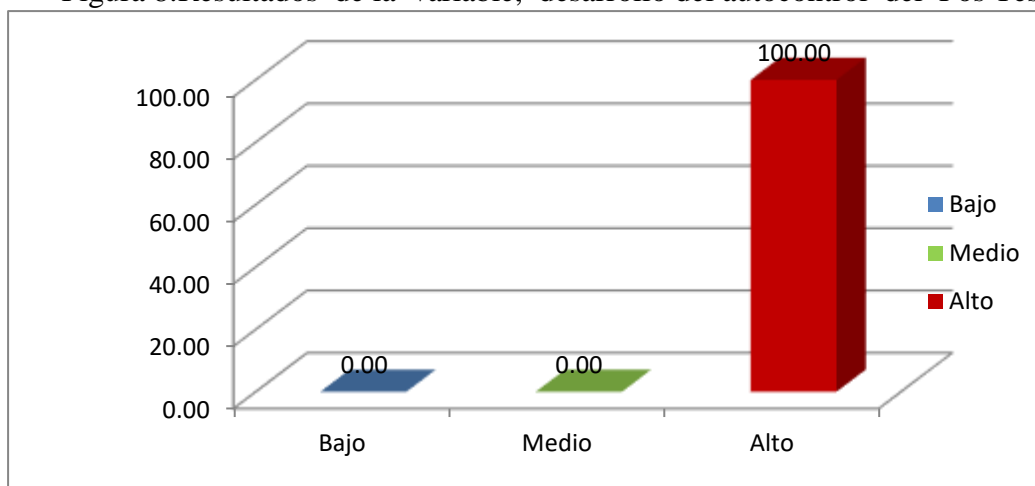
Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos para determinar la dimensión control de movimientos, según su pos test y después de la aplicación del programa de sesiones con estrategias de inteligencia emocional decimos que en la categoría alto tenemos un 75%, seguido de la categoría medio con un 25%, por último, en la categoría bajo no se encontró resultados, por lo tanto, esta dimensión mejoró.

Tabla 12: *Estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N°20048 Huarmaca, según su nivel de la variable desarrollo del autocontrol, en el pos-test.*

N	f	%
Bajo	0	0.00
Medio	0	0.00
Alto	16	100.00
Total	16	100.00

Fuente: Elaboración según test

Figura 8: Resultados de la variable, desarrollo del autocontrol del Pos Test



Fuente: Tabla 12

Interpretación: en los resultados obtenidos para determinar el nivel de la variable desarrollo de autocontrol, según su pos test y después de la aplicación del programa de sesiones con estrategias de inteligencia emocional decimos que en la categoría alto tenemos con un 100%, mientras que en la categoría medio y bajo no se encontró ningún resultado por lo tanto decimos que mejoró con éxito la variable.

Tabla 13: *Medidas estadísticas alcanzados por los estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 –Huarmaca.*

DESARROLLO DE AUTOCONTROL	N	Media		Desviación típica		Varianza	
		PRE TEST	POS TEST	PRE TEST	POS TEST	PRE TEST	POS TEST
Control de impulsos	16	6,188	8,125	,9811	1,3602	,962	1,850
Control de emociones	16	6,375	8,250	,9574	1,2383	,917	1,533
Control de movimientos	16	7,250	7,313	1,0000	1,0782	1,000	1,163
Numero valido según lista	16						

Fuente: Elaboración según test

Los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento adaptado de BarOn, encuesta para medir el autocontrol, en la dimensión control de impulsos arrojado en el pre test en el nivel medio con un 81.25%, en el nivel alto con un 18.75% y en el

nivel bajo no se encontró resultados, en el post test el nivel medio fue de 6.25% en el nivel alto con un 93.75% y no se encontró resultados en el nivel bajo. En la dimensión control de emociones, arrojado en el pre test el nivel medio con un 56.25%, el nivel alto con un 43.75% y en el nivel bajo no se encontró resultados, en el post test el nivel medio fue de 12.50% el nivel alto con un 87.50% y no se encontró resultados en el nivel bajo. En la dimensión control de movimientos arrojado en el pre test en el nivel medio con un 62.50%, en el nivel alto con un 37.50% y en el nivel bajo no se encontró resultados, en el post test el nivel medio fue de 25% en el nivel alto con un 75% y no se encontró resultados en el nivel bajo. Por lo tanto, se demuestra que la aplicación del programa de talleres de estrategias de inteligencia emocional fue eficaz.

Tabla 14: *Prueba Tip.*

	Media	N	Desviación típ.
POSTEST	23,68775	16	2,77414
PRE TEST	19,8125	16	2,13600

Tabla 15: *Prueba de muestras independientes.*

	Diferencias relacionadas							
	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Desviación típ.	Error típ.de la media	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
							Inferior	Superior
POSTEST	,000	8,678	15	,000	1,78419	,44605	2,92427	4,82573
PRETEST								

Vemos que el valor de Sig., Bilateral en ambas filas es menor que 0,05, lo que indica que el grupo experimental es significativamente mayor que el grupo gracias a la aplicación, la cual hace que la hipótesis sea demostrada.

IV. DISCUSIÓN

En el presente trabajo estrategias de inteligencia emocional para desarrollar el autocontrol en estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 - Huarmaca. Se detalló cada resultado de las dimensiones además se determinó el nivel de cada variable y se identificó que en diversas investigaciones por diferentes autores se encontró similitud con esta presente investigación donde tenemos:

En la tabla 8: El nivel de la variable desarrollo de autocontrol, según su pre test aplicada a los estudiantes decimos que en la categoría medio tenemos con un 68.75%, seguido de la categoría alto con un 31.25%, por último, en la categoría bajo no se encontró resultados en esta categoría. Tiene similitud con la investigación presente mediante estos autores:

Teniendo en cuenta el reporte del SiseVe (2019) Minedu, y los resultados arrojados en el pre test del presente trabajo podemos observar que en su mayoría los niños y niñas no poseen un grado de control positivo de sus emociones, corroborando el nivel de agresividad que poseen en sus relaciones con los otros.

(Cifuentes, 2017) en su trabajo doctoral, Las estrategias de Inteligencia Emocional tienen una influencia significativa en el resultado académico del área de matemática en los estudiantes de secundaria, se aplicó un plan de intervención referente a la educación en emociones. De la Universidad de Madrid “Camilo José Cela”, Se concluye diciendo que lo expuesto en el marco teórico referente a Inteligencia Emocional por los diferentes autores, se ha demostrado que el grupo experimental ha mejorado con respecto a elevar sus calificaciones, También se puede identificar que las féminas presentan un control emocional mayor que la de los caballeros. El autor propone que se aplique en todas las instituciones este tipo de programas de intervención para elevar el rendimiento académico de los estudiantes. La tesis de Cifuentes tiene un grado de similitud con respecto al programa propuesto, obteniendo resultados positivos en la aplicación de la misma, expuesto en su objeto de estudio.

Frente a la problemática sería necesario que el Ministerio de Educación Implemente el Currículo Nacional con un programa de talleres con estrategias de inteligencia emocional para desarrollar el autocontrol en todos los niveles.

(Merchán, 2017) En su investigación para obtener el título de doctora titulado “Instrumento para medir la Inteligencia Emocional y ser aplicado en los diferentes colegios” de la universidad de Extremadura, Madrid. La autora propone la creación de un test de inteligencia emocional para medir el rendimiento escolar y el autocontrol en estudiantes del nivel primaria, Tomando las aportaciones de varios autores que sirvieron como guía en especial los modelos mixtos de Goleman y BarOn. Fue muy importante el aporte de esta tesis para mi trabajo de investigación ya que me permitió tener un conocimiento más amplio para la construcción del instrumento a ser aplicado, con respecto a la claridad y coherencia se empleó un lenguaje sencillo teniendo en cuenta sus dimensiones.

(Huarsaya, 2017) En su tesis doctoral, De qué manera la socialización de adolescentes tiene relación con las estrategias de Inteligencia Emocional y estos influyen para resolver problemas en el nivel secundaria en los diferentes colegios de Puno. De la “Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez”, de Juliaca-Perú. El autor concluye diciendo que si los estudiantes adquieren el conocimiento de los componentes del desarrollo de la inteligencia emocional será de mucha ayuda para poder desenvolverse en la sociedad de la mejor manera y poder solucionar los diferentes problemas que se puedan presentar durante la convivencia con los otros dentro y fuera de la escuela. Estableciéndose una relación con el objeto de estudio entre inteligencia emocional, socialización y resolución de problemas en una muestra de 384 estudiantes. Huarsaya demuestra a través de sus resultados lo expuesto por los autores más importantes de estudios en inteligencia emocional, teniendo un grado de semejanza con la presente tesis, dándole suma importancia a las habilidades interpersonales para poder solucionar conflictos que se presentan en aula y fuera de ella.

(Gonzales, 2018) en su tesis doctoral Manejo de la autorregulación a través de un plan de estrategias emocionales en los estudiantes del cuarto año de secundaria de la I.E. N°2013 “Carlos Armando Laura” Región Tacna. De la UCV de Chiclayo-Perú. Se recogió como diagnóstico en un grupo de estudiantes, el 80% que hace la mayoría, no poseen la habilidad de la empatía y un 20 % solamente la pone en práctica en la convivencia diaria con sus compañeros. La autora de la presente tesis ha creído

conveniente la aplicación de un programa de inteligencia emocional para autorregular los comportamientos. Mejorando de esta manera los reportes hechos en la defensoría del pueblo del año 2012, de casos de bullying recogidos en esta investigación y que es objeto de estudio. Concluyendo con satisfacción y Obteniendo como resultado un nivel alto, y al mismo tiempo recomienda la aplicación de programas de estrategias emocionales que servirá de ayuda para mejorar las conductas negativas y poder regular las emociones en nuestros estudiantes en todos los niveles educativos.

(Goleman, 2017) divide la inteligencia emocional en intrapersonales; que tiene que ver con la autoestima, considerando los tres primeros componentes que es la autoconciencia, el autocontrol y la automotivación. Y la inteligencia interpersonal; que tiene que ver con las habilidades sociales, considerando los dos últimos componentes como es la empatía y el asertividad o manejo de emociones. De acuerdo con los aportes de Goleman, la inteligencia emocional se va adquiriendo de las relaciones con los demás, las estrategias que nos menciona son herramientas claves para poder regular nuestras conductas negativas.

En la tabla 12: el nivel de la variable desarrollo de autocontrol, según su post test aplicada a los estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 – Huarmaca, decimos que en la categoría alto tenemos con un 100%, mientras que en la categoría medio y bajo no se encontró ningún resultado. Tiene similitud con la investigación presente mediante estos autores:

(Arréstegui, 2017) en su tesis de maestría, Aplicada a niños y niñas del V ciclo de primaria titulada estrategia para mejorar el comportamiento en el manejo de emociones de la I.E., Toribia Álvarez Revilla-Tembladera de la UCV de Chiclayo, El autor concluye mencionando que de acuerdo a las dimensiones identificadas con respecto al grado de estrés, ánimo y a los tipos de relaciones, se obtuvo como resultado un nivel muy alto, logrando resultados positivos en los estudiantes mejorando considerablemente los comportamientos , con la aplicación de una estrategia de manejo de emociones. Evidenciándose estos resultados con la aplicación de una encuesta pre-test y pos-test y en los talleres desarrollados con los estudiantes.

(González, 2016) en su tesis doctoral Autorregulación de emociones y Rendimiento académico, de la Universidad Complutense de Madrid. Se evidencia que los estudiantes del grupo de experimentación que se aplicó el taller psicoemocional mejoraron significativamente tanto en el aspecto cognitivo como en el aspecto emocional al relacionarse en la escuela y fuera de ella, con respecto al otro grupo se han evidenciado un rendimiento lento en sus calificaciones y sus conductas siguen siendo las mismas. El objeto de estudio de esta tesis ha sido constatar la influencia de un plan de intervención pedagógica y que resultados se obtienen en el rendimiento escolares del sexto grado de primaria. Se obtuvieron resultados positivos y muy altos, aplicándose el “Método Silva” de autocontrol mental e inteligencia emocional”, siendo de mucha ayuda para poder regular las conductas e incrementar las calificaciones.

(Ruiz A. C., 2015) En su investigación de grado de maestro en psicología educativa, manifiesta que las diferencias que podemos encontrar en el desarrollo de autocontrol en estudiantes de secundaria con conductas positivas y negativas en la institución educativa Champagnat de Lima. Presentada a través de la Universidad privada Antenor Orrego, Trujillo-Perú. Como una investigación descriptiva comparativa en la cual el autor concluye afirmando que los estudiantes varones y mujeres con conductas positivas poseen un manejo de autocontrol de sus emociones, y a referencia de los estudiantes con conductas negativas no ponen en práctica y no manifiesta una autorregulación de sus emociones. Estos resultados se obtuvieron de la aplicación del instrumento CACIA de autocontrol de emociones que fue de suma utilidad para los objetivos trazados.

(BarOn, 2018) los aportes de este autor con el inventario de inteligencia emocional de BarOn: versión para jóvenes de 7- 18 años, fue de suma importancia para poder elaborar el instrumento adaptado a la realidad de los niños y niñas.

(Walters, 2014) considera que los padres deben adquirir información de expertos es decir ser capacitados para poder formar a sus hijos en valores que les dure toda la vida. Sus aportes acerca de los tipos de autocontrol fueron tomados en cuenta para las dimensiones ya mencionadas.

En la actualidad el Ministerio de Educación ya está brindando atención a las Instituciones Educativas de las zonas rurales extendiéndose de esta manera el conocimiento de los protocolos para la atención de la violencia escolar, asesorado por psicólogos y sociólogos que ayudarán a los docentes en la atención y reporte de los diversos casos de violencia en la plataforma del SiseVe.

Con respecto a la aplicación del instrumento encuesta para medir el autocontrol, los resultados fueron los siguientes: la dimensión control de impulsos arrojó en el pre test un nivel medio con un 81.25%, en el nivel alto con un 18.75% y en el nivel bajo no se encontró resultados, en el post test el nivel medio fue de 6.25% en el nivel alto con un 93.75% y no se encontró resultados en el nivel bajo. En la dimensión control de emociones, arrojado en el pre test el nivel medio con un 56.25%, el nivel alto con un 43.75% y en el nivel bajo no se encontró resultados, en el post test el nivel medio fue de 12.50% el nivel alto con un 87.50% y no se encontró resultados en el nivel bajo. En la dimensión control de movimientos arrojado en el pre test en el nivel medio con un 62.50%, en el nivel alto con un 37.50% y en el nivel bajo no se encontró resultados, en el post test el nivel medio fue de 25% en el nivel alto con un 75% y no se encontró resultados en el nivel bajo. Por lo tanto, se demuestra que la aplicación del programa de talleres de estrategias de inteligencia emocional fue eficaz con un grado de efectividad alto del 100% que podría tomarse como referencia para otros trabajos de investigación referentes a este tema de estudio que es considerado de suma importancia para la psicología y educación.

V. CONCLUSIONES

1. Se determina el grado de autocontrol de los estudiantes del V ciclo de primaria de la I.E. N°20048 –Huarmaca. Según los resultados estadístico en su pre test aplicada a los estudiantes, donde observamos que se encuentran en la categoría medio con un 68.75%, por lo tanto, nos encontramos frente a un problema, la cual daremos solución con la aplicación de un programa de sesiones.
2. Diseñar un instrumento con la finalidad de medir el autocontrol de acuerdo a los documentos adjuntos, adaptado por la autora según el inventario de inteligencia emocional de BarOn: versión para jóvenes de 7- 18 años.
3. Desarrollar un programa de sesiones de aprendizaje con estrategias de inteligencia emocional para incrementar el autocontrol de emociones en estudiantes del V ciclo de primaria. Se obtuvo los resultados; según el pos test aplicada a los estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 –Huarmaca, decimos que en la categoría alto tenemos un 100%, por lo tanto, mejoró con éxito el grupo experimental gracias a la aplicación del programa de sesiones, la cual hace que la hipótesis sea demostrada.

VI. RECOMENDACIONES

Presentar el análisis obtenido del programa de estrategias de inteligencia emocional de los estudiantes del V ciclo de primaria de la Institución Educativa N° 20048 a la Unidad de Gestión Educativa Local de Huarmaca con la finalidad de manifestar las acciones y ser validado para obtener la respectiva autorización para su aplicación. Y al mismo tiempo tomar en cuenta la necesidad de contar con un profesional de psicología para la atención de los problemas de agresividad que se presentan en aula.

Motivar y capacitar a los docentes en el empleo de estrategias de inteligencia emocional durante el proceso de enseñanza aprendizaje, desarrollando sesiones permanentes en estos temas de interés para la formación integral de los estudiantes.

El diseño del presente programa de estrategias de inteligencia emocional para desarrollar el autocontrol obedece a la necesidad de brindarles a los estudiantes un clima estudiantil saludable, con valores y motivados al trabajo en grupo, involucrar a los padres de familia permitiendo el conocimiento de estrategias que se pondrán en práctica desde la casa, de esta manera los resultados serán mayores.

REFERENCIAS

Arias, F. G. (2012). *El proyecto de Investigación*. Caracas, Venezuela: episteme.

Arréstegui, A. (2017). *Aplicación de una estrategia basada en el manejo de emociones para mejorar el comportamiento en los estudiantes del 5° grado de educación primaria de la I.E. 82567 "Toribia Álvarez Revilla Tembladera-2016"*. Tesis para obtener el grado de maestría, Lambayeque, Chiclayo. Obtenido de repositorio.ucv.edu.pe

Bandura, A. y. (1990). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. España: Alianza.

BarOn, R. y. (2018). <https://lamenteesmaravillosa.com> › *daniel-goleman-teoría-la-inteligencia-e*. Madrid: Hogrefe. Obtenido de http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/BarOn_extracto-web.pdf

cifuentes, E. (2017). *La influencia de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Matemático de Alumnos de Educación Secundaria. Aplicación de un Programa de Intervención Psicopedagógica de Educación Emocional*. Tesis doctoral, Madrid. Obtenido de repositorio.ucjc.edu > handle

Daney, M. E. (2018). *Educa Peques*. Obtenido de <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/tecnica-del-volcan.html>

Dani, A. c. (Dirección). (2018). *Volcanes y geiseres* [Película]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=DdQhm4eJZ5I>

- Gardner, H. (2014). *Inteligencias Múltiples, la teoría de la práctica*. Barcelona-España: Paidós. Obtenido de <https://www.psicoactiva.com> Inicio › Inteligencia y pensamiento.
- Goldfried, M. R. (1973). *Behavior Change Through Self-Control*. New York: Holt McDougal.
- Goleman, D. (2017). *La Inteligencia emocional*. España: B de bolsillo. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com> › daniel-goleman-teoría-la-inteligencia-e.
- González, M. (2016). *Autocontrol psicoemocional y rendimiento escolar*. Tesis doctoral, Madrid. Obtenido de <https://eprints.ucm.es>
- Gonzales, N. I. (2018). *Desarrollo del autocontrol a través del programa de dominio emocional en los alumnos de cuarto de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura de Tacna, 2013*. Tesis doctoral, Perú. Obtenido de repositorio.ucv.edu.pe
- Hernández, R., Fernández, C., & Pilar, B. M. (2010). *Metodología de la Investigación* (5 ed.). México: ISBN. Obtenido de WWW.freelibros.com
- Herrera, C. (31 de 12 de 2016). *Pequeño Gran Humano*. Obtenido de <https://www.pequenogranhumano.org/single-post/2016/12/31/Diez-maravillosas-t%C3%A9cnicas-para-fomentar-el-autocontrol-en-los-ni%C3%B1os>
- Huarsaya, S. (2017). *Relaciones entre la inteligencia emocional, socialización y sus efectos en la solución de conflictos en estudiantes de quinto de secundaria de*

Instituciones Educativas estatales de la Región Puno 2015 . Puno, Perú.

Obtenido de repositorio.uancv.edu.pe

Instituto Nacional de Estadística e Informática, y el Fondo Nacional de las Naciones Unidas. (2016). *Las niñas adolescentes en el Perú*. Perú. Obtenido de <https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/NinasAdolescPDF0B.pdf>

Kanfer, F. H. (1990). *Helping People Change*. New york.

Kimelman, M. (20 de 06 de 2019). *Niños chilenos sufren la peor salud mental del mundo, según investigación*, págs. <https://www.24horas.cl/tendencias/salud-bienestar/ninos-chilenos-sufren-la-peor-salud-mental-del-mundo-segun-investigacion-3398988>.

Mayer, P. S. (1990). *Emotional intelligence* (4 ed.). Barcelona.

Merchán, I. (2017). *Test de Habilidades de Inteligencia Emocional en la Escuela Thineme*. Madrid. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es>

Ministerio de Educación. (2016). *Currículo Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Perú.

Rojas, P. (27 de 09 de 2019). casos sobre violencia escolar. *Gestión*.

Ruiz , A. C. (2015). *Diferencias significativas en el manejo del autocontrol entre alumnos de secundaria con y sin dificultades de comportamiento del colegio champagnat de lima*. Universidad Privada Antenor Orrego - UPAO, Trujillo.

Ruiz, C. (2015). *Diferencias significativas en el manejo del autocontrol entre alumnos de secundaria con y sin dificultades de comportamiento del colegio champagnat*

de Lima. Para el grado de Maestro, Universidad Privada Antenor Orrego, La Libertad, Perú. Obtenido de repositorio.upao.edu.pe

Skinner, B. F. (1972). *kiwipedia*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Burrhus_Frederic_Skinner

Thoresen, C. M. (1981). *Autocontrol de la conducta*. Mexico: Fondo de cultura económico.

Walters, L. (2014). *Understood*. Obtenido de <https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/common-challenges/self-control/self-control-what-it-means-for-kids>

Weisinger, H. (2003). *Leader Summaries*. Obtenido de <https://www.leadersummaries.com/resumen/el-genio-del-instinto>

Anexos

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE LA VARIABLE DESARROLLO DEL AUTOCONTROL

Encuesta para medir el autocontrol.

SEXO: Hombre Mujer



Instrucciones: Lee detenidamente cada una de los ÍTEMS y responde marcando con una (x) el casillero que contenga tu respuesta. Solo debes marcar una de las opciones por cada pregunta. Recuerda que tus respuestas son importantes.

Las opciones de respuesta son:

SI	A VECES	NO
----	------------	----

N°	ÍTEMS	SI	A VECES	NO
control de impulsos				
01	Te es fácil esperar tu turno.			
02	Cuando cometes errores pides disculpas.			
03	Expresas lo que sientes.			
04	controlas las ganas de golpear a un compañero(a).			
05	Has ayudado a alguien que se encontraba en una situación difícil.			
06	Respetas las ideas y opiniones de los demás.			
07	Cuando necesitas algo lo pides.			
08	Alguna vez has solucionado un problema con tus compañeros.			
09	Consideras que el diálogo es la mejor manera de solucionar un problema.			

10	Te es fácil tomar una decisión frente a un conflicto.			
control de emociones				
11	Sabes cómo controlar tu cólera.			
12	Crees que está bien controlar tus emociones.			
13	Conoces alguna técnica para controlar tus emociones.			
14	Crees que es importante actuar de manera positiva sin ofender a los demás.			
15	Piensas que todos merecemos buen trato.			
16	Sabes cuándo tu compañero se molesta.			
17	Pides disculpas cuando ofendes a las personas.			
18	Cuando estás perdiendo, sabes controlar tu molestia.			
19	Aceptas a tus compañeros tal como son.			
20	Piensas antes de decir cosas negativas a los demás.			
control de movimientos				
21	Te consideras un niño participativo.			
22	Consideras que el aula es un espacio para aprender.			
23	Pones atención en las explicaciones del docente.			
24	Sabes cómo divertirte.			
25	Te gusta trabajar en grupo.			
26	Consideras que el trabajo en grupo es mejor.			
27	Cumples con los acuerdos de convivencia.			
28	Te gusta ayudar a tus compañeros.			
29	Te agrada hacer deporte.			
30	Ayudas a tus padres en casa.			

GRACIAS POR TU SINCERIDAD

FICHA TÉCNICA PARA EL INSTRUMENTO

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Tipo de Instrumento: Encuesta.
- 1.2. I.E. N° 20048- Collona de Tallurán-Huarmaca.
- 1.3. Fecha de aplicación: Octubre.
- 1.4. Autor Original: Reuven BarOn. Toronto-Canadá.
- 1.5. Adaptación Peruana: Nancy Peltroche Silva.
- 1.6. Medición: El autocontrol.
- 1.7. Administración: Estudiantes del V ciclo de primaria.
- 1.8. Tiempo de aplicación: 30 minutos.
- 1.9. Forma de aplicación: Individual.

II. OBJETIVO:

Diagnosticar el nivel de autocontrol en una versión pre y pos test aplicada a los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la I.E. N° 20048 – Huarmaca.

III. CARACTERÍSTICAS:

- 3.1. Cuenta con 30 ítems.
- 3.2. Se ha considerado los siguientes criterios SI, A VECES, NO
- 3.3. Cada ítem tiene una valoración de:
 - SI 3
 - A VECES 2
 - NO 1
- 3.4. El puntaje total asciende a 90 puntos en su nivel de autocontrol alto.
- 3.5. Para la evaluación de las dimensiones tenemos los siguientes niveles:
 - control de impulsos.
 - Alto 21-30 puntos
 - Medio 11-20 puntos
 - Bajo 1- 10 puntos

- control de emociones.

-Alto 21-30 puntos

-Medio 11-20 puntos

-Bajo 1-10 puntos

- Autocontrol de movimientos.

-Alto 21-30 puntos

-Medio 11-20 puntos

-Bajo 1-10 puntos

3.6. Pautas interpretativas según el nivel de autocontrol.

Nivel de autocontrol	Pautas Interpretativas
63-90 puntos	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de autocontrol ALTA.
33-60 puntos	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de autocontrol MEDIO.
3 -30 puntos	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de autocontrol BAJO.

Validación del instrumento por expertos



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EL EXPERTO

"Estrategias de inteligencia emocional para desarrollar el autocontrol en estudiantes del V ciclo primaria de la Institución Educativa N° 20048-Huarmaca"

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: *Soplapuco Montalvo Juan Pedro*
- 1.2. GRADO DE ESTUDIO QUE OBSTENTA: *Maestro y Doctor en Educación*
- 1.3. INSTITUCIÓN DONDE LABORA: *Sub-Director del Colegio "San José"*

II. ASPECTOS A VALIDAR:

Instructivo:

Marque con un aspa (x) el recuadro que corresponda a su respuesta y según su criterio investigativo, y escriba en los espacios en blanco sus sugerencias, respecto a los ítems que propone el investigador. Se empleó los siguientes criterios de evaluación:

A. De acuerdo	B. En desacuerdo
---------------	------------------

N°	Aspectos a considerar	A	B
01	Las preguntas responden al objetivos general.	✓	
02	Las preguntas responden a los objetivos específicos.	✓	
03	Los ítems miden las variables de estudio.	✓	
04	Los ítems se encuentran redactados con claridad.	✓	
05	Los ítems planteadas son relevantes del tema.	✓	
06	Las preguntas responden a un orden lógico	✓	
07	El número de ítems por dimensiones es el adecuado.	✓	
08	El número de ítems por indicador es el adecuado	✓	
09	Consideras que son suficientes los ítems propuestos.	✓	
10	Consideras que calificaría la propuesta planteada por la autora.	✓	

Observaciones o sugerencias: Apto para Aplicar.

Firma y post firma del Experto

J. Pedro
Dr. JUAN PEDRO SOPLAPUCO MONTALVO

DNI: 17404624

"Estrategias de inteligencia emocional para desarrollar el autocontrol en estudiantes del V ciclo primaria de la Institución Educativa N° 20048-Huarmaca"

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Zriceno Hernández Roxita Nohely.
 1.2. GRADO DE ESTUDIO QUE OBSTENTA: Doctorado en Administración de la Educación.
 1.3. INSTITUCIÓN DONDE LABORA: Especialista Regional de Convivencia Escolar.

II. ASPECTOS A VALIDAR:
Instructivo:


Marque con un aspa (x) el recuadro que corresponda a su respuesta y según su criterio investigativo, y escriba en los espacios en blanco sus sugerencias, respecto a los ítems que propone el investigador. Se empleó los siguientes criterios de evaluación:

A. De acuerdo	B. En desacuerdo
---------------	------------------

N°	Aspectos a considerar	A	B
01	Las preguntas responden al objetivos general.	/	
02	Las preguntas responden a los objetivos específicos.	/	
03	Los ítems miden las variables de estudio.	/	
04	Los ítems se encuentran redactados con claridad.	/	
05	Los ítems planteadas son relevantes del tema.	/	
06	Las preguntas responden a un orden lógico	/	
07	El número de ítems por dimensiones es el adecuado.	/	
08	El número de ítems por indicador es el adecuado	/	
09	Consideras que son suficientes los ítems propuestos.	/	
10	Consideras que calificaria la propuesta planteada por la autora.	/	

Observaciones o sugerencias: _____

Firma y post firma del Experto


 - DNI: 44172019.
 - Colegiado 17616.



“Estrategias de inteligencia emocional para desarrollar el autocontrol en estudiantes del V ciclo primaria de la Institución Educativa N° 20048-Huarmaca”

Instructivo:

Marque con un aspa (x) el recuadro que corresponda a su respuesta y según su criterio investigativo, y escriba en los espacios en blanco sus sugerencias. respecto a los ítems que propone el investigador.

Se empleó los siguientes criterios de evaluación:

A. De acuerdo	B. En desacuerdo
----------------------	-------------------------

N°	Aspectos a considerar	A	B
01	Las preguntas responden al objetivos general.	X	
02	Las preguntas responden a los objetivos específicos.	X	
03	Los ítems miden las variables de estudio.	X	
04	Los ítems se encuentran redactados con claridad.	X	
05	Los ítems planteadas son relevantes del tema.	X	
06	Las preguntas responden a un orden lógico	X	
07	El número de ítems por dimensiones es el adecuado.	X	
08	El número de ítems por indicador es el adecuado	X	
09	Consideras que son suficientes los ítems propuestos.	X	
10	Consideras que calificaría la propuesta planteada por la autora.	X	

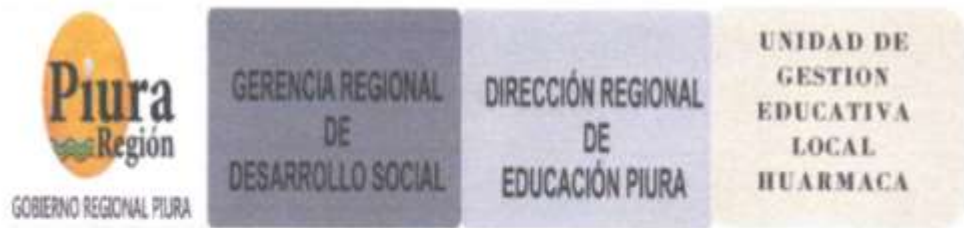
Observaciones o sugerencias:

Es apto a aplicar.

Firma y post firma del Experto:

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HURA
 NIVEL DE EDUCACIÓN LOCAL HUARMACA
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 20048 HUARMACA
 100 Av. Jorge Basadre Larrauri
 ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN

Constancia de autorización para la aplicación del programa



"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN E IMPUNIDAD"

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Que autorizo a la docente Nancy Peltroche Silva con D.N.I. N° 16800820 directora encargada, aplicar su instrumento de investigación de su tesis "Estrategias de Inteligencia Emocional para desarrollar el autocontrol en estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 –Huarmaca" para obtener el grado de Maestría en Psicología Educativa.

Huarmaca 04 de octubre del 2019.

Atentamente.

JUSTO S. LAMADRID TORRES
ESPECIALISTA DE PRIMARIA
UGEL-HUARMACA

PROGRAMA DE SESIONES



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

PROGRAMA DE SESIONES

ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL.



I. DATOS INFORMATIVOS.

1.1. DEL DENOMINACIÓN TALLER: Estrategias de inteligencia emocional.

1.2 AUTORA: Nancy Peltroche Silva.

1.3. POBLACIÓN: Estudiantes del 5° y 6° grado Sección A.

1.4. LUGAR DE APLICACIÓN: Institución Educativa N° 20048-Huarmaca.

1.5. DURACIÓN: Octubre y noviembre.

1.6. ASESOR: Dr. Félix Díaz Tamay.

II. FUNDAMENTACIÓN:

Los participantes de este taller son niños y niñas del V ciclo de primaria de zona rural, que han sido vulnerados en sus derechos, ya sea por sus padres, familiares o compañeros. Un ejemplo claro es que muchos de ellos presentan problemas de conductas agresivas, molestan a sus compañeros, no cumplen acuerdos de convivencia e incumplen con las tareas a casa. Las emociones como la alegría, el enojo, la frustración y desilusión forman parte de nuestro crecimiento, aprender cómo y cuándo demostrar estos sentimientos es lo que se conoce como “control de impulsos, de emociones y de movimientos”, este conocimiento es lo que se pretende entregar a través de la práctica a los niños y niñas que forman parte de este programa de talleres; Es probable que este grupo pueda controlar su enojo, frustración y emplear palabras adecuadas para manifestar sus emociones, pudiendo hacer y conservar sus amistades, aumentando su amor propio (autoestima), además de mejorar sus relaciones interpersonales. Al mismo tiempo mejoraría sus calificaciones. Walters (2014).

III. OBJETIVO GENERAL:

- ✓ El taller estrategias de inteligencia emocional, tendrá como objetivo global lograr desarrollar el autocontrol de sus participantes mediante la reflexión y toma de conciencia sobre sus conductas y poner en práctica las diferentes técnicas para medir su autocontrol.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Los integrantes del taller conocerán que implica controlar sus emociones.
- ✓ Los integrantes del taller analizarán la raíz de sus impulsos.
- ✓ Los integrantes del taller conocerán la importancia de expresarse de manera asertiva, empática y cómo hacerlo.
- ✓ Los integrantes del taller pondrán en práctica en la escuela y hogar las técnicas de autocontrol.

IV. METODOLOGÍA.

El Plan contará con seis sesiones de aprendizaje con una duración de 70 minutos, las cuales se llevarán a cabo una vez por semana, en los meses de octubre y noviembre. Las sesiones estarán divididas en tres momentos: inicio, desarrollo y cierre; dando cumplimiento a las competencias del currículo Nacional y de acuerdo a lo planificado. (Ministerio de Educación, 2016)

- ✓ Primer momento; para generar un ambiente de confianza, motivando de manera práctica la temática a abordar.
- ✓ Segundo momento; para abordar el tema a tratar, construyendo su propio material, dramatizando, en una presentación multimedia Proyectando un video titulado Volcanes y geiseres. (Dani, 2018)
- ✓ Tercer momento; será dedicado a retroalimentar a evaluar el proceso y cierre del plan.

V. CRONOGRAMA.

N°	PROGRAMA DE SESIONES	DURACIÓN	FECHA PROGRAMADA
01	“Construimos nuestra rueda de opciones”	90 minutos.	08 de octubre del 2019.
02	“Regulamos las emociones negativas”	90 minutos.	15 de octubre del 2019.
03	“Elaboramos nuestro semáforo de las emociones”	90 minutos.	22 de octubre del 2019.
04	“Regulamos nuestras emociones”	90 minutos.	29 de octubre del 2019.
05	“Elaboramos nuestro volcán”	90 minutos.	05 de noviembre del 2019
06	“Controlamos nuestra ira”	90 minutos.	12 de noviembre del 2019

VI. REFERENCIAS.

Herrera, C. (31 de 12 de 2016). *Pequeño Gran Humano*. Obtenido de

<https://www.pequenogranhumano.org/single-post/2016/12/31/Diez-maravillosas-t%C3%A9cnicas-para-fomentar-el-autocontrol-en-los-ni%C3%B1os>

Daney, M. E. (2018). *Educa Peques*. Obtenido de

<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/tecnica-del-volcan.html>

Ministerio de educación. (2016). Currículo Nacional de la Educación Básica Regular. Lima, Perú.

Goleman, D. (2017). *La Inteligencia emocional*. España: B de bolsillo.

Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com> > daniel-goleman-teoría-la-inteligencia-e.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°01

I. DENOMINACIÓN: Construimos nuestra rueda de opciones.

DATOS INFORMATIVOS:

- 2.1. I.E. N° : N° 20048
 2.2. LUGAR : Collona de Tallurán.
 2.3. DÍSTRITO : Huarmaca
 2.4. PROVINCIA : Huancabamba
 25. U.G.E.L. : Huarmaca
 2.7. GRADO : 5° y 6° de primaria.
 2.8. FECHA : 08 de octubre del 2019




II. PROPOSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS:


COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos. <ul style="list-style-type: none"> • Explora y experimenta los lenguajes del arte • Evalúa y comunica sus procesos y proyectos. 	-Explora los elementos de las artes visuales y construye proyectos con fines expresivos y comunicativos. -Evalúa el resultado de sus productos y describe cuáles eran sus intenciones y que mensaje transmite.	-Construye su rueda de opciones de manera personal.	-Lista de cotejo.
Enfoque Transversal	Actitudes Observables		
✓ Orientación al bien común.	-Los estudiantes comparten sus materiales de trabajo. -La docente identifica, valora y destaca actos positivos espontaneos de los estudiantes.		

III. PREPARACIÓN DE LA CLASE:

¿Qué hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se necesitan en esta sesión?
-Preparo una rueda de cartón.	-Cartulina o cartón. -tijera, Papeles de colores. -goma o silicona, plumones.

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MOMENTOS DE LA SESIÓN	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES
<p>INICIO</p>  <p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se establece un dialogo acerca de su comportamiento en aula, en casa y comunidad, respondiendo a las interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> ¿Me enojo fácilmente en el salón de clase con mi profesor y compañeros? ¿Me da cólera cuando mamá me ordena ayudarle en los quehaceres de la casa? ¿Molesto a mis vecinos frecuentemente? ✓ Los niños y niñas responden a las interrogantes. ✓ Comunico el propósito de la sesión: el día de hoy construiremos nuestra rueda de opciones. ✓ Establecemos los acuerdos de convivencia. ✓ Formamos grupos de trabajo de cuatro integrantes.
<p>DESARROLLO</p>  <p>45 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presento una rueda dividida en partes iguales, de varios colores sin ningún escrito. Posteriormente pregunto a los niños y niñas ¿Qué es lo que están observando? ✓ Explico el significado de la rueda de opciones para regular las emociones. ✓ En una hoja borrador escriben los momentos en la cual están completamente relajados y lo que les gustaría hacer. ✓ Se distribuye el material de trabajo, escribiendo en las hojas de color los momentos o acciones donde se encuentran totalmente relajados. ✓ Construyen su rueda de opciones dividiéndola en varias partes de acuerdo a sus escritos. 

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comparte sus producciones con sus compañeros y docente. ✓ Manifiestan de qué manera han construido su rueda de opciones para regular sus emociones.
<p>CIERRE</p>  <p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los estudiantes responden a las interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué hemos aprendido en esta sesión? - ¿Cómo lo hicimos? - ¿Es útil lo aprendido para nuestra vida?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°02

I. DENOMINACIÓN: Regulamos las emociones negativas.

DATOS INFORMATIVOS:

- 2.1. I.E. N° : N° 20048
- 2.2. LUGAR : Collona de Tallurán.
- 2.3. DÍSTRITO : Huarmaca
- 2.4. PROVINCIA : Huancabamba
- 25. U.G.E.L. : Huarmaca
- 2.7. GRADO : 5° y 6° de primaria.
- 2.8. FECHA : 15 de octubre del 2019




II. PROPOSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS:



COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Construye su Identidad. <ul style="list-style-type: none"> • Autorregula sus emociones. 	-Describe sus emociones y explica sus causas y consecuencias; Aplicando estrategias de autorregulación.	Los estudiantes dramatizan una problemática haciendo uso de la rueda de opciones.	-Lista de cotejo.
Enfoque Transversal	Actitudes Observables		
✓ Orientación al bien común.	-Docente y estudiantes identifican de manera afectiva los sentimientos del otro y se disponen a apoyar y comprender sus circunstancias.		

III. PREPARACIÓN DE LA CLASE:

¿Qué hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se necesitan en esta sesión?
-Prever la rueda de opciones elaborada en clase anterior. -Seleccionar una problemática del control de emociones.	-Rueda de opciones. -papelotes. -plumones.

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MOMENTOS DE LA SESIÓN	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES
<p>INICIO</p>  <p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recordamos la clase anterior referente a su rueda de opciones elaborada en clase y su uso. ✓ Forman grupos de cuatro integrantes por afinidad. ✓ Presento una imagen Y Responden a las siguientes interrogantes: ¿Qué le estará molestando tanto al niño?, ¿Qué te molesta tanto a ti?, ¿Crees que podemos controlar nuestra cólera?, ¿Qué acciones calmarían tu cólera?  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comunico el propósito de la sesión: Hoy día aprenderemos a regular nuestras emociones haciendo uso de la técnica de la rueda de opciones. ✓ Tomamos algunos acuerdos de convivencia con los niños y las niñas.
<p>DESARROLLO</p>  <p>40 minutos</p>	<p>PROBLEMATIZACIÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presento una situación. <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: #4a90e2; color: white; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>Mi mejor amigo (a) ya no quiere jugar conmigo porque no le presté la tarea que dejó el profesor, y estoy sintiendo mucha cólera, ya no será nunca más mi amigo.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cada grupo se organizan para poder dramatizar la situación presentada, haciéndoles recordar que tienen que hacer uso de la técnica de la rueda de opciones para poder regular este tipo de emociones.

	 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dramatizan la problemática dándole una solución diferente los participantes de cada grupo. <p>ANÁLISIS.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Después de aplicar la técnica se les pregunta a los niños ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué les ha parecido la técnica de la rueda de opciones para regular nuestras emociones? ✓ Los niños comentan sus experiencias, reconociendo la importancia de regular nuestras emociones. <p>TOMA DE DESICIONES.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexionamos acerca de la problemática presentada para poder elegir la mejor opción y darle solución. ✓ Nos comprometemos a poner en práctica la técnica de la rueda de opciones para regular nuestras emociones ante situaciones parecidas. ✓ Cada grupo plasma su compromiso en una tira del papelote y lo coloca en el área de MIS COMPROMISOS.
<p>CIERRE</p>  <p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los estudiantes responden a las interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué hemos aprendido en esta sesión? - ¿Cómo lo hicimos? - ¿Es útil lo aprendido para nuestra vida?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°03

I. DENOMINACIÓN: Elaboramos nuestro semáforo de las emociones.

DATOS INFORMATIVOS:

- 2.1. I.E. N° : N° 20048
 2.2. LUGAR : Collona de Tallurán.
 2.3. DÍSTRITO : Huarmaca
 2.4. PROVINCIA : Huancabamba
 25. U.G.E.L. : Huarmaca
 2.7. GRADO : 5° y 6° de primaria.
 2.8. FECHA : 22 de octubre del 2019





II. PROPOSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENT O DE EVALUACIÓN
<p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explora y experimenta los lenguajes del arte • Evalúa y comunica sus procesos y proyectos. 	<p>-Explora los elementos de las artes visuales y construye proyectos con fines expresivos y comunicativos.</p> <p>-Evalúa el resultado de sus productos y describe cuáles eran sus intenciones y que mensaje transmite.</p>	<p>Elabora su propio semáforo.</p>	<p>Lista de cotejo.</p>
ENFOQUE TRANSVERSAL	ACTITUDES OBSERVABLES		
<p>✓ Orientación al bien común.</p>	<p>-Los estudiantes comparten sus materiales de trabajo. -La docente identifica, valora y destaca actos positivos espontaneos de los estudiantes.</p>		

III. PREPARACIÓN DE LA CLASE:

¿Qué hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se necesitan en esta sesión?
<p>-Prever los materiales necesarios para todos los estudiantes. -Elección de un video.</p>	<p>-Cartulina, papel lustre , goma tijeras, plumones.</p>

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MOMENTOS DE LA SESIÓN	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES
<p>INICIO</p>  <p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Doy a conocer el título de la clase “elaboramos nuestro semáforo de las emociones” ✓ Presento un video de cómo elaborar el semáforo de las emociones y qué significado tienen sus colores. ✓ Aperturo un diálogo acerca de lo que han observado realizando interrogantes: ¿Parar qué nos servirá el semáforo de las emociones?, ¿Qué significado tiene cada color?, ¿Dónde colocaremos nuestro semáforo?... ✓ Los estudiantes emiten sus respuestas de manera verbal. ✓ Comunico el propósito de la sesión: Hoy día conoceremos el significado de los colores del semáforo de las emociones. ✓ Tomamos algunos acuerdos con los niños y las niñas para desarrollar adecuadamente esta sesión y realizar un trabajo significativo. ✓ Formamos grupos de trabajo.
<p>DESARROLLO</p>  <p>40 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se distribuye el material de trabajo con ayuda de los responsables de cada grupo. ✓ Los estudiantes expresan con gestos, el significado de cada color del semáforo de las emociones. ✓ Dan a conocer si alguna vez se han sentido así: tristes, preocupados o alegres. ✓ Exploran el material, reconociendo cada color y construyéndolo de acuerdo a su significado. ✓ Comparte sus producciones con sus compañeros y docente. ✓ Manifiestan de qué manera han elaborado su semáforo y para que les serviría. <div style="text-align: center;">  </div>
<p>CIERRE</p>  <p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los estudiantes responden a las interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se sintieron al elaborar su semáforo de las emociones? - ¿Para qué les servirá?, ¿En qué parte de tu casa lo colocarías?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°04

I. DENOMINACIÓN: Regulamos nuestras emociones.

DATOS INFORMATIVOS:

- 2.1. I.E. N° : N° 20048
- 2.2. LUGAR : Collona de Tallurán.
- 2.3. DÍSTRITO : Huarmaca
- 2.4. PROVINCIA : Huancabamba
- 25. U.G.E.L. : Huarmaca
- 2.7. GRADO : 5° y 6° de primaria.
- 2.8. FECHA : 29 de octubre del 2019




II. PROPOSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Construye su Identidad. <ul style="list-style-type: none"> • Autorregula sus emociones. 	-Describe sus emociones y explica sus causas y consecuencias; Aplicando estrategias de autorregulación.	-Ejemplifica sus estados de emoción.	-Lista de cotejo.
Enfoque Transversal	Actitudes Observables		
✓ Orientación al bien común.	-Docente y estudiantes identifican de manera afectiva los sentimientos del otro y se disponen a apoyar y comprender sus circunstancias.		

III. PREPARACIÓN DE LA CLASE:

¿Qué hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se necesitan en esta sesión?
-Preparar un semáforo de cartulina. -Elaboración de dos situaciones cotidianas de los estudiantes en relación a la expresión de emociones.	-Tarjetas de cartulina u hojas bon. -Plumones. -Imágenes de niñas con diferentes emociones. -Listones con consignas. -Semáforo.

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MOMENTOS DE LA SESIÓN	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES
<p>INICIO</p>  <p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recordamos la clase anterior acerca del semáforo de las emociones y el significado de cada color. ✓ Forman grupos de cuatro integrantes por afinidad. ✓ Se invita a los niños a pegar en la pizarra las imágenes con diferentes expresiones, pidiéndoles que observen y comenten <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se distribuyen por grupo una tarjeta para que escriban un comentario de la imagen que más le llame su atención, y contesten a las interrogantes: ¿Qué hacen ustedes cuando tienen esa emoción? ✓ Comunico el propósito de la sesión: Hoy día aprenderemos a regular nuestras emociones. ✓ Tomamos algunos acuerdos con los niños y las niñas para desarrollar adecuadamente esta sesión y realizar un trabajo significativo.
<p>DESARROLLO</p>  <p>40 minutos</p>	<p>PROBLEMATIZACIÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presento una situación. Tu compañero Euler ha cogido tus colores sin tu permiso y los perdió, estas muy molesto porque tu mamá se molestará contigo. ✓ Ponemos en práctica la técnica del semáforo, y para ello caminarán por el aula sin golpearse, ponemos atención a las indicaciones del docente: “estamos molestos-rojo” nos detenemos un momento, nos serenamos, tomamos aire y respiramos lentamente. Cuando menciono amarillo nos detenemos a pensar y cuando digo verde actuamos dándonos un abrazo fuerte a nosotros mismos y luego al compañero.

	<div data-bbox="651 183 1118 584" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="630 607 786 640">ANÁLISIS.</p> <ul data-bbox="608 674 1406 853" style="list-style-type: none"> ✓ Después de aplicar la estrategia se les pregunta a los niños ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué les ha parecido la técnica del semáforo para regular nuestras emociones? ✓ Los niños comentan sus experiencias, reconociendo la importancia de regular nuestras emociones. <p data-bbox="651 860 1007 893">TOMA DE DECISIONES.</p> <ul data-bbox="608 898 1426 1070" style="list-style-type: none"> ✓ Reflexionamos acerca de la importancia de regular las emociones, para no lastimarnos ni lastimar a otras personas. ✓ Nos comprometemos a poner en práctica la técnica del semáforo cuando detectamos estas emociones de enojo o ira.
<p data-bbox="316 1106 432 1140">CIERRE</p> <div data-bbox="320 1160 408 1245" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="316 1245 453 1274">10 minutos</p>	<ul data-bbox="608 1106 1246 1252" style="list-style-type: none"> ✓ Los estudiantes responden a las interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué hemos aprendido en esta sesión? - ¿Cómo lo hicimos? - ¿Es útil lo aprendido para nuestra vida?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°05

I. DENOMINACIÓN: Elaboramos nuestro volcán.

DATOS INFORMATIVOS:

- 2.1. I.E. N° : N° 20048
 2.2. LUGAR : Collona de Tallurán.
 2.3. DÍSTRITO : Huarmaca
 2.4. PROVINCIA : Huancabamba
 25. U.G.E.L. : Huarmaca
 2.7. GRADO : 5° y 6° de primaria.
 2.8. FECHA : 05 de noviembre del 2019





II. PROPOSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crea proyectos des de los lenguajes artísticos. <ul style="list-style-type: none"> • Explora y experimenta los lenguajes del arte • Evalúa y comunica sus procesos y proyectos. 	-Explora los elementos de las artes visuales y construye proyectos con fines expresivos y comunicativos. -Evalúa el resultado de sus productos y describe cuáles eran sus intenciones y que mensaje transmite.	Elaboran su volcán del control de la ira.	-Lista de cotejo.
Enfoque Transversal	Actitudes Observables		
✓ Orientación al bien común.	-Los estudiantes comparten sus materiales de trabajo. -La docente identifica, valora y destaca actos positivos espontaneos de los estudiantes.		

III. PREPARACIÓN DE LA CLASE:

¿Qué hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se necesitan en esta sesión?
-Elaboro un volcán.	-Cartulina o cartón, plumones, - papel bon. -tijera, goma o silicona.

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MOMENTOS DE LA SESIÓN	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES
<p>INICIO</p>  <p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Después de realizar las acciones diarias, presento a los niños la imagen de un volcán en erupción. Posteriormente responden a interrogantes: me pueden describir ¿Qué están observando?, ¿Qué sucede con el?, ¿Será peligroso?, ¿Alguna vez has visto uno?, ¿A qué se parecerá un volcán? ✓ Doy a conocer el propósito de la clase: el día de hoy “Elaboraremos nuestro volcán del control de la ira.” ✓ Formamos grupos de trabajo de cuatro integrantes. ✓ Formulamos nuestros acuerdos de convivencia con la finalidad de formar hábitos y virtudes.
<p>DESARROLLO</p>  <p>40 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se distribuye el material de trabajo con ayuda de los responsables de cada grupo. ✓ Dibujan su volcán en una cartulina de 40x 40 cm. ✓ Terminado el volcán, se hará la siguiente pregunta ¿Qué cosa te molestan?, en una hoja bon escribirán las situaciones que les produce ira u cólera. ✓ En la base del volcán colocarán las situaciones que le enfadan o molestan. ✓ Luego cruza una línea en la mitad del volcán, y en la parte superior dibujará en forma de gotas lo que le pasa cuando se enfada. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Algunas personas creen que el enojo es algo que hay que sacar y entonces les parece bien explotar. ▪ En realidad el enojo es como una bomba que conviene desactivar, porque cuando explota todos salimos lastimados. </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Otras personas sienten que cuando se enojan se parecen a un volcán, pues se van enojando cada vez más hasta explotar y por lo general después se arrepienten. </div> <p>Dan a conocer sus producciones de manera voluntaria, describiendo su volcán del control de la ira.</p>
<p>CIERRE</p>  <p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los estudiantes responden a las interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué hemos aprendido en esta sesión? - ¿Te parece bien explotar como lo hace el volcán? - ¿Es útil lo aprendido para nuestra vida?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°06

I. DENOMINACIÓN: Controlamos nuestra ira.

DATOS INFORMATIVOS:

2.1. I.E. N°	: N° 20048
2.2. LUGAR	: Collona de Tallurán.
2.3. DÍSTRITO	: Huarmaca
2.4. PROVINCIA	: Huancabamba
2.5. U.G.E.L.	: Huarmaca
2.7. GRADO	: 5° y 6° de primaria.
2.8. FECHA	: 12 de noviembre del 2019



II. PROPOSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Construye su Identidad. <ul style="list-style-type: none"> • Autorregula sus emociones. 	-Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación.	-Dramatizan una situación donde controlan su ira o molestia.	-Lista de cotejo.
Enfoque Transversal	Actitudes Observables		
✓ Orientación al bien común.	-Docente y estudiantes identifican de manera afectiva los sentimientos del otro y se disponen a apoyar y comprender sus circunstancias.		

III. PREPARACIÓN DE LA CLASE:

¿Qué hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se necesitan en esta sesión?
-prever el volcán del control de la ira de la clase anterior.	-Tiras de papelote, -plumones, -cinta.

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MOMENTOS DE LA SESIÓN	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES
<p>INICIO</p>  <p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presento un video: volcanes y geiseres. Aprendiendo con Dani. https://www.youtube.com/watch?v=DdQhm4eJZ5l <p>Los niños y niñas responden a interrogantes: ¿Qué te pareció el video?, ¿Sabías algo sobre el tema?, ¿Las personas tendremos algún parecido con el volcán?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Doy a conocer el propósito de la clase: El día de hoy “Haciendo uso de la técnica del volcán dramatizaremos una escena del Control de la ira.” ✓ Formamos grupos de trabajo de cuatro integrantes. ✓ Formulamos nuestros acuerdos de convivencia.
<p>DESARROLLO</p>  <p>40 minutos</p>	<p>PROBLEMATIZACIÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se distribuye a cada grupo diferentes situaciones de enojo, impresos en bon. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>En la hora de recreo, Petronila le dijo a July que es una niña fea y que no va jugar con ella. July está muy enojada por lo que le dijo Petronila.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>Alcides es un niño muy inquieto, jugando fútbol golpeó a Joel.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>Dilcia está molesta porque Miriam su mejor amiga no le prestó un lapicero y le dijo que nunca más hablará con ella.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>Euler es un niño que se molesta por todo, y siempre está molestando a Yanpool que es un niño tímido, en esta ocasión lo golpeó porque no le invitó su pan.</p> </div>

- ✓ Los grupos tendrán un nombre que los identifique.
- ✓ Se le indica a los niños y niñas que tienen que dramatizar las situaciones, participando todo el grupo. Haciendo uso de la técnica del volcán para el control de la ira.
- ✓ Los grupos se presentan y dramatiza respetando lo planificado.



ANÁLISIS.

- ✓ Después de haber culminado con todas las dramatizaciones cada grupo dan a conocer las dificultades que han tenido para planificar y dramatizar.

TOMA DE DECISIONES.

- ✓ Cada grupo recibe una tira de papelote para que anote sus compromisos.
- ✓ Pegan sus compromisos en el área correspondiente.

CIERRE



10 minutos

- ✓ Los estudiantes responden a las interrogantes:
 - ¿Qué hemos aprendido en esta sesión?
 - ¿Cómo nos hemos sentido?
 - ¿Es útil lo aprendido para nuestra vida?

LISTA DE COTEJO

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

GRADO Y SECCIÓN: _____ FECHA: _____

EVALUACIÓN CUALITATIVA:

A = Logrado

B = En proceso

C = En inicio

CRITERIOS A EVALUAR	NÚMERO DE SESIÓN					
	1°	2°	3°	4°	5°	6°
Cumple con los acuerdos de convivencia.						
Espera su turno.						
Participa de manera activa durante toda la sesión.						
Se adapta con facilidad al grupo.						
Elabora su propio material de trabajo.						
Comparte sus materiales de trabajo con sus compañeros.						
Expresa sus emociones, sentimientos o estados de ánimo.						
Muestra satisfacción por sus producciones.						
Acepta muestras de afecto.						
Se dirige a los demás con palabras agradables: gracias, por favor ...						

DOCENTE RESPONSABLE

Panel fotográfico



Fuente: Fotos tomadas durante el desarrollo del plan de sesiones de aprendizaje en la I.E. 20048 Collona de Tallurán - Huarmaca – Piura.

Formulario de autorización para la publicación electrónica de la tesis



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICATION ELECTRÓNICA DE LA TESIS

1. DATOS PERSONALES

NANCY PELTROCHE SILVA.
D.N.I. : 16800820
Domicilio : Calle Democracia n° 122- José Leonardo Ortiz.
Teléfono : Fijo: Móvil : 968916349
E-mail : nancypeltroches@hotmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Trabajo de Investigación de Pregrado

Tesis de Pregrado

Facultad :

Escuela :

Carrera :

Grado Título

Tesis de Post Grado

Maestría

Grado : Maestra

Mención : Psicología Educativa.

Doctorado

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

Nancy Peltroche Silva.

Título del trabajo de investigación o de la tesis:

"Estrategias de Inteligencia Emocional para desarrollar el autocontrol en
estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 -Huarmaca."

Año de publicación : 2020

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento, Autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

Firma :

Fecha :

18/02/2020

Acta de aprobación de originalidad de tesis




Acta de Aprobación de Originalidad de Tesis

Yo, **Félix Díaz Tamay** Asesor del curso de Desarrollo del Proyecto de Investigación y revisor de la tesis de la **Br. Nancy Peltroche Silva**, titulada: **“Estrategias de Inteligencia Emocional para desarrollar el autocontrol en estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048-Huarmaca”**, constató que la misma tiene un índice de **similitud del 22%**.

Verificable en el reporte de originalidad del **programa turnitin**.

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

Chiclayo, 10 de Enero del 2020.


.....
Dr. Félix Díaz Tamay
Docente asesor de Tesis
DNI: 16527689



Reporte de Turnitin

Estrategias de Inteligencia Emocional para desarrollar el autocontrol en estudiantes del V Ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 -Huarmaca

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%	17%	1%	17%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	4%
2	educrea.cl Fuente de Internet	2%
3	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	www.psicoactiva.com Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	mesagen.pe Fuente de Internet	1%
7	mama2punto0.cl Fuente de Internet	1%
8	theibfr.com Fuente de Internet	1%

Max Díaz Tum
In. Educ. UCV 20195
Max Díaz Tum

Autorización de la versión final del trabajo de investigación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA LA JEFA DE UNIDAD DE POSGRADO
ESCUELA DE POSGRADO

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Nancy Peltroche Silva

INFORME TITULADO:

Estrategias de inteligencia emocional para desarrollar el autocontrol en estudiantes del v ciclo
primaria, Institución Educativa N° 20048 - Huarmaca

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

SUSTENTADO EN FECHA: 18/01/2020

NOTA O MENCIÓN: APROBADA POR UNANIMIDAD



FIRMA DE LA JEFA DE UNIDAD DE POSGRADO