



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en  
adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Intervención Psicológica

**AUTORA:**

Tello Vallejos, Sara de Jesus (orcid.org/[0000-0001-9871-4666](https://orcid.org/0000-0001-9871-4666))

**ASESOR:**

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (orcid.org/[0000-0002-2639-7339](https://orcid.org/0000-0002-2639-7339))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de intervención psicológica

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria.

**TRUJILLO – PERÚ**

**2022**

## **Dedicatoria**

Dedico esta tesis a mi querida madre Gloria Vallejos, ya que sin ella no habría logrado este gran paso. Así mismo a mi compañero de vida y aventuras José Vásquez quien día a día me impulsa a seguir logrando mis metas brindándome su amor y apoyo.

## **Agradecimiento**

Agradezco infinitamente a Dios nuestro creador por permitirme alcanzar cada objetivo, a mi familia y novio quienes siempre están a mi lado para apoyarme, a mi gran amigo y compadre Arturo Saldaña quien a través del tiempo sigue apoyándome, brindándome sus conocimientos y apoyo incondicional en los distintos ámbitos de la vida.

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas .....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	13
3.2. Variables y operacionalización.....	13
3.3. Población, muestra y muestreo.....	14
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	15
3.5 Procedimiento .....	16
3.6 Método y análisis de datos.....	17
3.7. Aspectos éticos.....	17
IV. RESULTADOS .....	18
V. DISCUSIÓN.....	25
VI. CONCLUSIONES .....	28
VII. RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIAS.....	30
ANEXOS .....	36

## Índice de tablas

### **Tabla 1.**

Características de la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo .....	1
---	---

## Resumen

El presente estudio estableció como objetivo principal: Diseñar un Programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022. La investigación es de tipo aplicada, con un diseño no experimental; la muestra fue seleccionada a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, la misma que estuvo conformada por 100 adultos entre hombres y mujeres a quienes se les aplicó el cuestionario de Buss y Perry. Los principales resultados evidenciaron que el 48% de adultos del pueblo Joven Simón Bolívar reflejaron un nivel medio de agresividad; además se visualiza que el 41% de evaluados presenta un nivel alto de agresividad y tan solo un 11% presentó un nivel bajo de agresividad. Por último, se logró diseñar el programa de inteligencia emocional para reducir la agresividad en adultos, el cual quedó estructurado en 12 sesiones psicoterapéuticas con una duración de 60 minutos cada una.

**Palabra clave:** Agresividad, inteligencia emocional, adultos y programa.

## **Abstract**

The present study established as its main objective: Diseñar an Emotional Intelligence Program to treat aggressiveness in adults of the young town Simón Bolívar de Chiclayo 2022. The research is of an applied type, with a non-experimental design; the sample was selected through a non-probabilistic sampling or for convenience, which was made up of 100 adults between men and women to whom the Buss and Perry questionnaire was applied. The main results showed that 48% of adults in the Young Simón Bolívar village reflected a medium level of aggressiveness; It is also visualized that 41% of those evaluated have a high level of aggressiveness and only 11% presented a low level of aggressiveness. Finally, it was possible to design the emotional intelligence program to reduce aggressiveness in adults, which was structured in 12 psychotherapeutic sessions with a duration of 60 minutes each.

**Keywords:** Aggressiveness, emotional intelligence, adults and program.

## I. INTRODUCCIÓN

El comportamiento humano es relativo al contexto, en el tiempo actual debido a los confinamientos ordenados por los gobiernos de quedarse encerrados en casa han hecho que los niveles de agresividad crezcan vertiginosamente en todas sus dimensiones. Muchas personas, en su mayoría adultos dentro de sus hogares, han desarrollado conductas de agresividad que han tenido repercusiones significativas dentro del grupo primario (Asprilla, 2019).

En lo que respecta al contexto internacional, La organización Mundial de la Salud ([OMS], 2020) a través de un informe dio a conocer que cerca de 500 individuos en el continente americano mueren diariamente como resultado de las agresiones interpersonales y el nivel de violencia con la que se ejecuta dichos actos. Además, indicó que cerca del 58% de niños están expuestos a situaciones de abuso por parte de adultos con conductas agresivas. Ante ello, se estima que el abuso de parte de los adultos está representado aproximadamente por el 12%; no obstante, el porcentaje podría ser más elevado teniendo en cuenta la ubicación socio demográfica.

A nivel nacional, informes recientes refieren que en el 2020 se han reportado 304,787 casos de violencia en personas jóvenes y adultas, de los cuales 153,612 (50.4%) son mujeres y 151,175 (49.6%) son hombres (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, [MINP], 2020). Por su parte, según otras pericias, se observa que en el 2020 en el Hospital Cayetano Heredia se atendieron 2,094 casos de violencia contra niños, niñas y adolescentes, así como otras formas de agresión física, verbal y psicológica, llegó a concluir que el 60% fue por víctimas de maltrato (Diario el Peruano, 2020).

A nivel local, según reportes oficiales, de enero a noviembre en la región Lambayeque se registró 3820 casos de personas atendidas por violencia contra las mujeres e integrantes del grupo familiar, de los cuales 2514 fueron mujeres y 285 hombres (La Industria, 2020).

Estos datos señalados en líneas superiores, permiten entender que existe altos niveles de violencia dentro del grupo familiar. Es importante señalar que las conductas agresivas, sobre todo cuando no se saben manejar adecuadamente generan la conducta de violencia en todas sus dimensiones. Son diversos los estudios que se han realizado para disminuir las conductas agresivas, en su mayoría han sido trabajos correlacionales causales, programas experimentales con distintas variables; sin embargo, aún se tiene limitación a trabajos que permitan determinar la eficacia de los programas basados en la inteligencia emocional en el comportamiento agresivo de las personas adultas. En este sentido, surge la necesidad de investigar el efecto de una propuesta basada en la inteligencia emocional para disminuir la agresividad en los adultos del pueblo joven del Simón Bolívar.

Por lo tanto, esta investigación se plantea la siguiente interrogante: ¿Como sería el Programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022?

Así también esta investigación se justifica desde los siguientes puntos de vista.

A nivel teórico se busca hacer una explicación para redefinir y contrastar el conocimiento teórico de la inteligencia emocional y la agresividad con la finalidad de que este conocimiento sea robustecido de acorde a la realidad social donde se desarrolla la investigación, esto servirá de base para que futuras investigaciones tomen este conocimiento debido a que será más sólido. A nivel práctica, mediante la aplicación de los instrumentos y análisis de los datos recolectados se podrá conocer las características de la agresividad y con base en esto se podrán desarrollar una propuesta de intervención que permita atenuar los escollos de la agresividad en las relaciones de familia. A nivel metodológico, esta investigación cuenta con instrumentos de recolección de datos que tienen una validez y confiabilidad de acorde a la realidad; así también, el en desarrollo de la propuesta se hará uso de registros y listas de cotejo para controlar las variables intervinientes.

A nivel social, esta investigación importante realizar debido a que mediante la aplicación del programa los niveles de agresividad en los adultos jóvenes del pueblo joven Simón Bolívar van a disminuir, en consecuencia, después de la aplicación de

la propuesta los adultos se comunicarán con sus familias de manera adecuada, escuchando a todos los miembros de su familia sus puntos de vista de acuerdo y desacuerdo.

Bajo estas consideraciones señaladas, el objetivo general de esta investigación fue diseñar un Programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022.

En tanto como objetivos específicos, se plantearon los siguientes: a) Determinar las características de la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo. b) diseñar el programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022 c) fundamentar el programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Investigando sobre los trabajos previos relacionados al tema en estudio, se han encontrado los siguientes:

A nivel internacional, Postigo et al., (2019) diseñaron un programa de educación emocional con la finalidad de mejorar las competencias socio afectivas y reducir el nivel de agresividad, para ello, se utilizó una metodología de enfoque mixto cualitativo y cuantitativo, la población estuvo conformada por 293 adolescentes de ambos sexos que presentaron edades entre los 11 y 15 años; al respecto los resultados evidenciaron que la educación emocional, favorece la toma de conciencia, la resolución de conflictos de manera acertada y la canalización de las conductas agresivas a través de actividades que demanden actividad física.

Extremera y Pacheco (2013) a través de un artículo científico construyeron un programa denominado: Eficacia de la inteligencia emocional sobre la agresividad en adolescentes; para el diseño de dicha propuesta tomaron en cuenta el modelo teórico de Mayer y Salovey, el cual se sustenta sobre 4 postulados básicos: a) la percepción emocional; b) facilitación emocional; c) comprensión emocional; d) regulación emocional. El diseño del programa estuvo conformado por 12 sesiones grupales, que estuvo direccionado a la gestión de emociones frente a situaciones de corte estresante que pudieran experimentar los adolescentes. Los principales resultados demostraron que efectivamente el programa aplicado generó una mejora estadísticamente significativa; por lo que se concluyó afirmando que el trabajo sobre el desarrollo y validación de emociones a través del manejo de las habilidades sociales garantiza una adecuada canalización de la agresividad.

En el contexto nacional, Astuvilca et al., (2021) diseño un programa de intervención con el propósito de disminuir las conductas agresivas en adolescentes en tiempos de pandemia, para ello, utilizó como modelo teórico el enfoque Daniel Goleman sobre la inteligencia emocional, aplicado en adolescentes del nivel secundaria de una institución educativa de Lima. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo de diseño cuasi experimental; los principales resultados demostraron que al momento de la aplicación del pre test, los niveles de agresividad fueron similares para el grupo de control y experimental; no obstante, después de la

aplicación del programa y la posterior evaluación de la agresividad, se logró determinar que la agresividad en el grupo experimental redujo significativamente por lo que se garantiza la efectividad del programa de inteligencia emocional diseñado.

Rabanal (2020) estableció una investigación de tipo cuasi experimental con la finalidad de demostrar la eficacia de un programa de inteligencia emocional sobre la agresividad en adolescentes de la ciudad de Moyobamba. La muestra estuvo dividida en dos grupos; grupo experimental y control, cada una conformada por 25 participantes entre hombres y mujeres; para la recolección de información se utilizó el cuestionario de agresividad de Buss y Perry; los resultados demostraron que la aplicación del programa generó un efecto altamente significativo sobre la agresividad y sus dimensiones, la cual quedó evidenciada a través de la  $p=0,00$ . Con ello, se concluye que la inteligencia emocional permite reducir y canalizar adecuadamente las conductas agresivas en los individuos.

Reyes (2018) a través de su investigación buscó identificar la implicancia que tiene un programa psicoeducativo de inteligencia emocional sobre las conductas agresivas de adolescentes de una institución educativa estatal; dicho estudio siguió una metodología de tipo aplicada, enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental; la muestra estuvo conformada por 60 adolescentes de ambos sexos, divididos en dos grupos equitativos. La propuesta estuvo diseñada sobre la teoría de Daniel Goleman, quedo conformada en 16 sesiones grupales de corte lúdico vivencial; luego de la aplicación del post test y a través del análisis de resultados se pudo conocer que el nivel de agresividad se redujo en un 64% en el nivel alto; además el promedio de la agresividad disminuyó en un 24%; no obstante, en el grupo de control se mantuvo la agresividad en un nivel alto. Por otro lado, la prueba de hipótesis demostró una diferencia significativa ( $p=0,02$ ) entre el pre y post test, lo que demuestra la efectividad del programa aplicado.

Díaz (2020) estableció un proyecto de investigación denominado: "Adivina como me siento", dicho programa fue construido teniendo en cuenta el enfoque teórico de Salovey y Mayer, quienes parten de la regulación y conocimiento emocional para generar un adecuado balance de las emociones frente a situaciones que demanden estrés y fatiga en el individuo. El estudio fue de tipo aplicado, de enfoque

cuantitativo, de diseño pre experimental; se contó con una muestra de 25 participantes entre hombres y mujeres, los instrumentos que se utilizaron fue la escala de bienestar emocional de Ryff y un cuestionario de satisfacción; respecto a los resultados obtenidos, se pudo evidenciar diferencias significativas entre el pre y post test, lo que demuestra que el modelo teórico utilizado garantiza la efectividad del programa de inteligencia emocional en el bienestar emocional y el manejo de situaciones conflictivas que puedan experimentar los sujetos.

Para Mayer y Salovey (1997), la inteligencia emocional es “el arte de distinguir claramente las emociones, apreciarlas y liberarlas y, si proporcionan pensamientos, el hábito de despertar emociones corregir sus errores y vivir en armonía con la sociedad y consigo mismos.

Según el razonamiento de Goleman (1997), para que una persona funcione bien y lleve una vida satisfactoria, debe comprender y controlar sus emociones, lo que le permitirá tener éxito en varios niveles, adaptarse mejor al grupo y sentirse bien solo en este aspecto de la academia, se considera sinónimo de inteligencia, y hoy en día se asocia con todas las emociones que sentimos los humanos.

La autosatisfacción es sinónimo de éxito y felicidad porque una persona que es emocional, no le importan sus sentimientos, siempre está discutiendo. Interiormente, no se les permite actuar y sentirse cómodos porque viven vidas miserables, sin empatía, confianza, resiliencia, etc.

Bisquerra (2003) considera que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades, destrezas o actitudes necesarias en nuestra vida diaria. Proporciona una calidad de vida que te permite sentir mucha acción, a veces impredecible. "Conocimiento, acción, acción" hace que las personas existan racionalmente y se realicen a sí mismas de la mejor manera posible. Las competencias emocionales de hoy deben aprenderse con el mismo nivel de importancia en todos los niveles.

Velásquez (2003) considera la inteligencia emocional como parte de la inteligencia interpersonal que regula, monitorea y gestiona nuestras emociones y de esta manera nuestros pensamientos son guiados para que se comporten correctamente.

Sabater (2017) refiere que la inteligencia emocional nos dice que los humanos somos animales emocionales regidos por nuestra razón y pensamientos. Por otro lado, nos dice que podemos controlarnos si lo sentimos y lo entendemos.

Boyatzis (2017) afirma que la inteligencia emocional es la acumulación de hábitos y dominios personales, como saber relacionarse con ellos a nuestro alrededor. La competencia emocional no es exclusiva de un individuo. La investigación sobre los infames senderos de los guías muestra que han adquirido y redescubierto conocimientos a lo largo de su vida. Los líderes conceptualizan la inteligencia emocional.

Mayer y Salovey (1997) han demostrado que la inteligencia emocional es la capacidad de un individuo para expresarse y sentir en función de las situaciones que se le presenten. Se nos presentan y así podemos gestionarlos.

Goleman (1995), en su famoso libro "Inteligencia emocional", considera que la autoconciencia es la capacidad para luego comprender a los demás y así dividirlos en cinco dimensiones: autorregulación, autoconocimiento, empatía, motivación y habilidades sociales.

a) El autoconocimiento también conocida como autoconciencia emocional, la capacidad de reconocer nuestras propias emociones en base a nuestras emociones nos permite saberlo. Estados emocionales reales que observamos a diario para interpretarlos y mejorar nuestras interacciones con quienes nos rodean. Por ejemplo, cuando estás en una posición afortunada, sabes que lo harás de manera diferente si sucede algo malo. De esta forma, intentarás controlar y disipar este enfado enfocándote en lo positivo que está sucediendo.

b) La autorregulación, conocido como el reino de las emociones, la capacidad de controlar los estímulos de manera adecuada y segura conduce a una vida libre de frustraciones. La incapacidad para hacer frente a los aspectos emocionales puede conducir a problemas y peleas con el entorno social. Entonces, ante esa situación, tendremos una autoimagen perjudicial para la reflexión, nos alejaremos de las relaciones amistosas y de la relación más cercana con el entorno. Al desarrollar la esfera emocional, nos permite tener respuestas emocionales ante los

acontecimientos de nuestra vida cotidiana, ajustándonos a las circunstancias en las que nos percibimos (Goleman, 2001).

Después de desarrollar habilidades de empatía, podemos sentir sus emociones felices o tristes como si fueran las nuestras. Por ejemplo, si alguien llora por nosotros; además, podemos entender su dolor, tanto emocional como físico.

d) Las habilidades sociales: Se entiende como la capacidad que tenemos los humanos para reaccionar de manera inmediata en el medio en el que interactuamos gracias a las habilidades sociales. Podemos comunicarnos con confianza, es decir, respetarnos a nosotros mismos y a los demás para comprender las necesidades y sus sentimientos. Un ejemplo de habilidades sociales saludables son las personas que son pacientes en situaciones estresantes o problemáticas y saben expresar con calma sus consejos y sentimientos, evitando un conflicto potencialmente peligroso como una discusión (Goleman, 2001).

La inteligencia emocional permite controlar nuestras emociones y vivir en armonía, evitando o minimizando hasta cierto punto los conflictos. Por eso es importante aprender a conocerse, debemos ser capaces de comprender y empatizar con los demás para garantizar un trato respetuoso, justo y digno. Cuanto mayor sea nuestra inteligencia emocional, mejores serán nuestras relaciones.

Por otro lado, se evidencia que se ha investigado mucho sobre la agresividad, pero para comprender mejor su tamaño es necesario recurrir al análisis de métodos teóricos para una ilustración clara y precisa.

El primer método descrito es el método neurobiológico; al respecto, Castillo et al., (2014), demostraron que la conducta agresiva ocurre en la misma persona, aunque las diferencias se relacionan con los aspectos biológicos y fisiológicos que estimulan la respuesta del individuo ante la conducta agresiva. Sin embargo, cabe señalar que estas respuestas solo se proporcionarán en contextos y situaciones específicas. Sin embargo, en contraste con esta teoría, la justificación se desarrolla a partir de estudios en animales de experimentación, por lo que la respuesta fisiológica a la agresión debe verse como un modelo de estudio comparativo.

Por otro lado, otra forma de estudiar y explicar el comportamiento agresivo es la teoría psicoanalítica, que afirma que los humanos tenemos mucha energía dirigida

hacia la destructividad y de alguna manera debemos canalizarla. Esta teoría explica que si un sujeto acumula una gran cantidad de energía y no es capaz de transformarla, se manifestará de forma diferente hasta que el sujeto sea destruido. Asimismo, se puede argumentar que la agresión se considera un problema biológico primario del deseo, es decir, la forma más primitiva de satisfacer el deseo es también agresiva y destructiva. Sin embargo, con el desarrollo del individuo, esta personalidad primitiva va disminuyendo y es sustituida por conductas más complejas encaminadas a aliviar el dolor en la vida cotidiana (Ardouin, et al., 2006).

Al mismo tiempo, la teoría del aprendizaje social de Bandura (como se citó en Estrada, 2015) establece claramente que el origen de la conducta agresiva depende de factores externos conocidos por la observación, ya sea el entorno (familia, escuela, amigos) y si es de alto impacto o no; y si aquellas acciones son realizadas conscientemente por quienes las producen para lograr un objetivo particular o como medidas de conservación.

A diferencia del enfoque psicoanalítico, que se ocupa del individuo reaccionando con impulsos o reacciones, el enfoque de aprendizaje se ocupa de las observaciones de imitación a las que se enfrenta el ser humano, de acuerdo con este principio, Bandura propuso un modelo de tres componentes de mutua causalidad en el que explicó cómo el aprendizaje en sí está relacionado con el medio ambiente, los factores individuales y el comportamiento.

En otras palabras, el comportamiento agresivo está ligado a los factores individuales del desarrollo de un individuo, así como a los factores ambientales que actuarán como impulsores del entorno en el que se integra. Una combinación de los dos producirá el comportamiento, y el refuerzo y la recompensa se producirán. convertirse en un patrón de comportamiento.

Al respecto, Bandura (como se citó en Estrada 2015) menciona que para crear la capacidad de aprender a través de la observación o el modelado, los individuos deben tener un punto de referencia desde el cual imitar el comportamiento, y paralelos a eso, debe haber un incentivo para reforzar este comportamiento. El documento informa que los niños, niñas y adolescentes que presencian situaciones de violencia intrafamiliar tienen más probabilidades de repetir la conducta en su

entorno más reciente, como la escuela, donde sus compañeros de clase refuerzan comportamientos destructivos y toman decisiones por miedo al verlos como hipócritas, actuando como un estímulo o reforzando una conducta inapropiada y repetitiva.

Para efectos de este estudio se optó por la teoría conductual de Buss y Perry (como se citó en Molero, 2017), quienes plantearon que la agresión es un componente de la personalidad, una respuesta frecuente y común, se convierte en un hábito, con sus componentes agrupados por características. y tipos: según el autor, el lenguaje corporal, activo-pasivo, directo-indirecto, agresivo son considerados como un componente personal, se posiciona como una respuesta cotidiana de manera que se convierte en un hábito, como si fuera parte del personalidad humana . De esta teoría se puede concluir que la agresión es una respuesta que se da ante una determinada situación, y si la situación se repite una y otra vez, puede convertirse en un hábito o comportamiento conformado como un rasgo de personalidad.

En cuanto a la definición de agresión, Buss y Perry (como se citó en Lozano et al., 2018) argumentan que esta consta de tres elementos, el primero de los cuales es la percepción, manifestándose en la hostilidad expresada por el individuo. El segundo componente tiene en cuenta la emoción expresada por la ira, y el último es el componente conductual, que se manifiesta en agresiones verbales y físicas. A su vez, Costa (como se citó en Mena, 2012) afirma que la agresión es una respuesta emocional que resulta de la frustración o agresión hacia una necesidad instintiva. Del mismo modo, resulta que cuando los instintos de supervivencia se ven amenazados, las personas suelen responder de dos formas: una respuesta emocional de miedo y una respuesta emocionalmente agresiva. También mencionó que, a diferencia de la violencia, la agresión es una respuesta emocional puramente instintiva y automática en el programa genético de un individuo, como el miedo o la tristeza.

Buss y Perry (como se citó en García 2019) afirmaron que la agresión tiene cuatro aspectos; una emocional, una perceptiva, y dos comportamentales. En el primer aspecto, vemos que la conducta agresiva física se refiere al comportamiento agresivo hacia otro individuo, el uso de armas, patadas, golpes en general,

arañazos, empujones, o cualquier otra acción encaminada a debilitar o destruir la integridad de la persona. .

Puglisi (2012) señala que el comportamiento físicamente agresivo está fuertemente relacionado con situaciones emocionales y relaciones familiares, como el rechazo de los padres, el castigo agresivo y la falta de identificación con los cuidadores principales. Algunos sobrevivientes adultos creen que la agresión física es la mejor herramienta para conseguir lo que quieren; también dijo que las personas que habían exhibido varios casos de abuso físico contra él durante su infancia aumentaron su exposición a dicho abuso, transferencia de energía contenida al entorno inmediato, ya que debe liberar la ira reprimida que tiene.

En el segundo aspecto, tenemos la agresión verbal, que se refiere a agredir a otros gritando, maldiciendo, discriminando, insultando, dando apodos, etc., difundiendo ideas falsas o ideas irracionales para dañar a otros. o al disgusto de la persona que lo recibe.

El tercero es la ira, que se refiere a los sentimientos de ira o incomodidad que acompañan a los sentimientos de resentimiento, ira o ira como resultado de un comportamiento hostil experimentado previamente. Para el autor, la ira puede ser incluso un estado mental, un concepto de muchos sentimientos diferentes dependiendo de la apariencia física de una persona, por lo que puede contener sentimientos de insatisfacción y resentimiento, que eventualmente conducen a la ira; sin embargo, se considera una respuesta emocional, esa es la característica principal del desencadenamiento de una debilidad que aparece cuando una necesidad o meta no es satisfecha en situaciones distintas de la vida.

En el último aspecto, la hostilidad incluye la intención de hacer daño, que es el resultado de una percepción negativa de un objeto o persona por parte de otra, y es la manifestación de herir a otra persona con hostilidad. Del mismo modo, se ve como un aspecto de la actitud caracterizado por una reducción de la trascendencia y el desprecio por los demás, que proviene de pensamientos de considerar a los demás como objeto de discusión y que se centran en pensamientos que se miran

a sí mismos en contra de los demás, lastimando a los demás y lastimando a los demás.

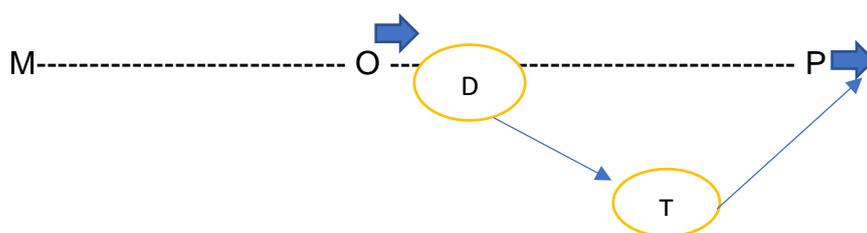
En este sentido, Núñez y Varas (2009) sostienen que es necesario entender a la persona como un sistema abierto y flexible para entender que la conducta agresiva no está determinada en su totalidad por factores internos, sino que la situación sería la ideal para los tipos de aprendizaje de diversa índole; en este sentido, tanto el entorno familiar como el entorno social son los dos primeros referentes de socialización y por tanto el marco ideal para el aprendizaje de diferentes actitudes, entre ellas las conductas hostiles.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación, teniendo en cuenta a Hernández et al., (2014) posee un enfoque cuantitativo, debido a que se busca contrastar las teorías existentes teniendo en cuenta las hipótesis que se plantean en el estudio, para ello se hace uso de la estadística.

En lo que respecta al diseño utilizado es de tipo descriptivo propositivo, debido a que lo que se busca es identificar un problema específico en un contexto, generar un diagnóstico situacional y evaluar. Posteriormente generar un análisis y fundamentación de teorías terminar con una propuesta de solución al fenómeno identificado (Tantalean 2015).



**M:** Tamaño de muestra.

**O:** Observación y recolección de información.

**D:** Diagnóstico y evaluación.

**T:** Análisis y argumentación de teorías que permiten comprender la problemática.

**P:** Alternativa de solución planteada.

#### 3.2. Variables y operacionalización

Variable independiente: Programa de inteligencia emocional

Definición conceptual: Programa de intervención enfocado a reducir las conductas agresivas en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022

Definición operacional: Programa de intervención conformado por 12 sesiones a, dirigido a adultos entre 20 y 45 años del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022.

Dimensiones: Programa de 12 sesiones para la intervención de conductas agresivas.

Indicadores: Planificación, Ejecución y Evaluación.

Escala: Nominal

Variable dependiente: Agresividad

Definición conceptual: Buss (1969), la agresión se define como una reacción que resulta en una respuesta negativa hacia otros individuos.

Definición operacional: Tales actos dañinos como golpear, dar puñetazos, patadas, empujar, amenazar, amenazar, insultar y los apodosos causan daño psicológico y físico al individuo.

Dimensiones: Agresión verbal, agresión física, ira y hostilidad.

Escala de medición: Escala de ordinal.

### **3.3. Población, muestra y muestreo.**

Para Hernández y Mendoza (2018) la población es entendida como el conjunto de elementos que se encuentran en un mismo contexto sociodemográfico y presentan las mismas características. Para efectos de esta investigación se tendrá en cuenta como población a 150 personas adultas entre hombres y mujeres que pertenecen al pueblo joven Simón Bolívar de la provincia de Chiclayo.

Criterios de inclusión: Para efectos de esta investigación se tomó en cuenta personas de ambos sexos con edades comprendidas entre los 20 y 45 años, que pertenezcan al pueblo Joven Simón Bolívar.

Criterios de exclusión: No participaran aquellos individuos que no hayan firmado en consentimiento informado o que hayan sesgado sus respuestas en el instrumento.

En tanto, la muestra es considerada como el subconjunto representativo de la población de la cual se recolectan los datos pertinentes y representativos (Hernández y Mendoza, 2018). Teniendo en cuenta lo expuesto, se consideró una muestra de 100 adultos entre varones y mujeres que presentaron edades entre los 20 a 45 Años, quienes fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico y la técnica por conveniencia.

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

Para la recolección de datos se consideró la técnica de entrevista tomando en cuenta a Hernández y García (2008) quienes definen que la entrevista dentro de una investigación tiene que reunir un conjunto de saberes personales, así mismo, la construcción del sentido social de la conducta individual o del grupo de referencia de este individuo.

Así mismo se consideró el cuestionario, Torres (2019) quien señala que la finalidad del formulario es mantener ordenada la información en cuanto a la población con la que se trabaja. También sobre las variables de la evaluación mencionada que al utilizar esta técnica, quien evalúa dicha investigación tiene que considerar; tanto. Como el estar convencido de las preguntas que se formulen con claridad suficiente para que funcione y dar todos los pasos posibles para maximizar la probabilidad de que el sujeto conteste y devuelva las preguntas.

Para el análisis de la variable se utilizó como técnica el cuestionario de Agresión (AQ) de Buss y Perry (1992), de procedencia norteamericana. Adaptada a la versión española por Andreu, Peña y Graña (2002) en personas de 11 a 25 años. Este cuestionario está conformado por 29 ítems estructurado en 4 dimensiones: a) agresión verbal; b) agresión física; c) hostilidad; d) ira. El cuestionario está

planteado en una escala tipo Likert con puntajes del 1 al 5, el tiempo de aplicación oscila entre 15 a 20 minutos, pudiendo ser administrado de forma individual o colectiva.

En lo que concierne a la validez del instrumento, este fue revisado por el juicio de expertos, quienes se pronunciaron respecto a la relevancia, coherencia y pertinencia de los reactivos, obteniendo una V de Aiken superior a 0,70. El análisis de validez de constructo permitió evidenciar que la varianza total explicada fue del 46,37%; en tanto cada uno de los reactivos obtuvieron cargas factoriales superiores a 0,35. Por último, el análisis factorial confirmatorio permitió demostrar un adecuado índice de ajuste comparativo, absoluto y parsimonioso.

En lo que compete a la confiabilidad de la escala, se optó por el método índice de homogeneidad a través del coeficiente Alpha de Cronbach, obteniendo un coeficiente general de 0,89; mientras que para cada una de las dimensiones arrojó valores que osciló entre 0,72 y 0,85 lo que garantiza la adecuada fiabilidad del instrumento.

### **3.5 Procedimiento**

Como primer paso se procedió a aplicar el instrumento sobre la muestra en estudio con la finalidad de generar un diagnóstico situacional de la población, a partir de los resultados obtenidos, se realizó la revisión de la literatura sobre inteligencia emocional con la finalidad de empezar con el diseño y construcción de la propuesta de intervención psicológica.

Finalmente, en base a los resultados obtenidos de la investigación, se realizó la discusión de los resultados teniendo en cuenta los antecedentes recopilados, aquellos que presentan similitud con el estudio o por el contrario aquellos que difieren, brindando un soporte teórico que permita explicar el comportamiento de la variable bajo ciertas circunstancias; así mismo, haciendo énfasis en las implicancias científicas y limitaciones del estudio; llegando a obtener conclusiones pertinentes a los objetivos planteados.

### **3.6 Método y análisis de datos**

Para el presente estudio se utilizó la estadística descriptiva, debido a que los datos fueron procesados y analizados a través del programa estadístico SPSS 26, siendo analizado su frecuencia y porcentajes simples a través de tablas cruzadas.

Al respecto, Tamayo (2005), considera que los métodos de análisis de datos son aquellos procedimientos que permiten analizar estadísticamente la información recopilada con el objetivo de sistematizarlos y explicarlos en forma lógica.

### **3.7. Aspectos éticos.**

En relación con el psicólogo peruano el código de ética y deontología. En el capítulo III, artículo 23° nos hace mención que todo psicólogo que realiza una investigación tiene que contar con la aprobación informada de las personas que se encuentran comprometidos en dichos fines, así mismo respetar a los participantes en la decisión de suspensión del desarrollo de la evaluación (Colegio de psicólogos del Perú, 2017).

Del mismo modo el psicólogo está obligado a seguir instrucciones científicas y técnicas para el progreso de la investigación para la aplicación de los instrumentos.

Confidencialidad de los datos: como investigadores debemos mantener los datos de forma confidencial, salvaguardando la integridad física, mental y datos de los participantes, que formarán parte de la investigación se deben mantener en el anonimato (Universidad César Vallejo, 2017).

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Caracterización de la agresividad

**Tabla 1**

*Características de la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo.*

<b>Categorías</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Bajo	11	11
Medio	48	48
Alto	41	41
Total	100	100

En la tabla 1, se observa que el 48% de adultos del pueblo Joven Simón Bolívar evidencian un nivel medio de agresividad caracterizado por la dificultad de controlar sus impulsos frente a situaciones de corte estresante, por lo que tienden a reaccionar desde la parte primitiva, denotando conductas violentas. Además se visualiza que el 41% de evaluados presenta un nivel alto de agresividad, caracterizado por un comportamiento hostil y amenazante frente a su contexto social; así como actitudes violentas que son manifestadas a través de agresiones verbales, físicas y corporales, las cuales mantienen una dinámica recurrente e intensa. Por último, solo un 11% presentó un nivel bajo de agresividad.

## 4.2 Diseño del programa

### PROGRAMA DE PREVENCIÓN

#### A) DATOS GENERALES

1. **Denominación:** Programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022.
2. **Dirigido a:** adultos del pueblo joven simón Bolívar.
3. **N° de beneficiarios:** 20
4. **Sesiones programadas:** 10
5. **Ps. Sara de Jesús Tello Vallejos**

#### B) METODOLOGÍA

En este programa, se utilizarán técnicas de observación, hoja de cálculo o diario, así como un enfoque práctico, apoyando las sesiones aprendiendo de las propias experiencias de los participantes.

#### 3.1. Recursos Humanos

R. Humanos	Costo
Investigadora	350
Asistentes	100
Totalidad	450 soles

### 3.2. Recursos Materiales

R. Materiales	Presupuesto
Hojas bond	30 soles
Tinta de colores	74 soles
Materiales de escritorio	35 soles
Papelógrafos de colores	35 soles
4 hojas fomis	20 soles
Total	943 soles

### C) EVALUACIÓN

Con la finalidad de identificar la eficacia del programa aplicado se utilizará el cuestionario de agresividad de Buss & Perry (AQ); con ayuda de la estadística inferencial se analizará la diferencia significativa entre el pre y post test.

<b>N° Sesiones</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>
1	“MIS EMOCIONES”	Obtener un mejor conocimiento de las propias emociones	60 min
2	“APRENDO Y COMPRENDO”	Integrar las emociones en las diversas situaciones de la vida.	60 min
3	“ME COMUNICO”	Aprender a comunicarse y expresarse ante diversas emociones.	60 min
4	“DEMUESTRO MI ASERTIVIDAD ”	Fomentar la conducta asertiva en los participantes.	60 min
5	“RELACIONA Y ACCIONA”	Promover la regulación de emociones tóxicas	60 min
6	“¡YO ELIJO MI DESTINO!”	Fomentar la reflexión y visualización en los participantes, incentivando el cambio personal.	60 min
7	“ME CONECTO CONTIGO”	Fomentar el contacto emocional a través de la empatía.	60 min
8	“REFUERZO MI AMISTAD”	Fortalecer el uso de habilidades blandas y competencias sociales.	60 min

9	“ME CONOZCO UN POCO MAS”	Promover el conocimiento de las propias virtudes y fortalezas para el bienestar individual.	60 min
10	“¡PRIMERO PIENSO, DESPUÉS ACTUÓ!”	Fortalecer el control emocional y la adecuada canalización de emociones.	60 min
11	“¡INCREMENTO MI MOTIVACIÓN!”	Descubrir recursos personales que permitan potenciar el nivel de motivación ante situaciones adversas	60 min
12	“¡EJERCITO MI MENTE!”	Fomentar el comportamiento integro, creando condiciones adecuadas de automotivación para lograr sus objetivos personales.	60 min

### **4.3 Fundamentación del programa**

La inteligencia emocional son las habilidades necesarias para comprender, expresar y apreciar plenamente los sentimientos, y de esta manera ser capaces de acceder y generar sentimientos que ayuden a comprender las emociones, apoyen el pensamiento y controlen, regulan las emociones adecuadamente en el contexto en el que vivimos (Meyer y Salovey , 1997). En la actualidad, sin embargo, se ha perdido la asociación y práctica de estos elementos básicos que componen al individuo, en cambio, contribuye al desarrollo sano e integrador de la persona, al permitir las buenas relaciones interpersonales, provocando un aumento de la agresividad entre la población adulta. y esta es una cifra detallada por el Ministerio de la Mujer y Categorías Vulnerables Traumatizadas (MIMP, 2021) dijo que en el 2020 hubo 1,490 incidentes de violencia denunciados, el 90.3% de los cuales fueron causados por mujeres, mientras que al inicio del 2021 212 incidentes violentos se reportaron, el 85,4% de las víctimas fueron mujeres, el 52,2% de violencia física, el 35,4% de violencia psicológica y el 10,4% de violencia sexual. Ante esto, es necesario abordar este problema que, a través de un programa de inteligencia emocional, puede reducir la agresividad en los adultos como lo plantea Goleman (2008), que modifica el alcance de nuestro estado de ánimo individual, para evitar que la ansiedad se convierta en un obstáculo para nuestra capacidad de pensar y, tarde o temprano, para nuestra capacidad de percibir y considerar a los demás. De manera similar, Goleman y Poetzis (2013) concluyeron que la inteligencia emocional se basa en rasgos que incluyen nuestro conocimiento y tolerancia emocional, la capacidad de empatizar y la capacidad de manejar las emociones de una manera que mejora la vida.

Por ello el presente programa, tiene como finalidad crear una propuesta de inteligencia emocional con la finalidad de reducir la agresividad en adultos. Como se mencionó al pasar el tiempo se ha perdido las buenas prácticas que desencadenan el desarrollo íntegro del ser humano por ello es esencial la inteligencia emocional ya que garantiza los buenos lazos interpersonales y personales, evitando expresar sentimientos u opiniones negativos; por lo que el presente programa servirá como herramienta que aporte información valiosa,

edificado el uso del enfoque de inteligencia emocional que promueva el dinamismo y participación activa de los participantes.

## V. DISCUSIÓN

El presente estudio planteó como primer objetivo específico: Determinar las características de la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo. Al respecto, los resultados evidenciaron que el 48% de participantes evidenciaron un nivel medio de agresividad caracterizado por la dificultad de controlar sus impulsos frente a situaciones de corte estresante, por lo que tienden a reaccionar desde la parte primitiva, denotando conductas violentas. Además se visualiza que el 41% de evaluados presenta un nivel alto de agresividad, caracterizado por un comportamiento hostil y amenazante frente a su contexto social; así como actitudes violentas que son manifestadas a través de agresiones verbales, físicas y corporales, las cuales mantienen una dinámica recurrente e intensa. Dichos resultados hallados guardan relación con lo encontrado por Reyes (2018) quien a través de su estudio pudo evidenciar que la agresividad fue predominante en el nivel alto, representados por el 49% de individuos evaluados; en tanto que el 22% denotó un nivel moderado. La agresividad es entendida como una conducta innata de supervivencia en el ser humano, la misma que le permite adaptarse o afrontar situaciones adversas de su interactividad cotidiana; sin embargo, cuando se hace mención a una agresividad impulsiva en un nivel moderado o alto, podría conceptualizarse como una dificultad en el control de los impulsos frente a situaciones de corte estresante.

Al respecto, Dollar y Miller a través de su teoría de la frustración explican que la agresividad es una respuesta conductual asociada a situaciones perturbadoras que superan el umbral de un individuo y genera un alto impacto orgásmico, lo que desencadena liberación de la tensión a través de actos contundentes que buscan dañar un objeto o persona (Cortini, 2015). En tanto, la teoría del aprendizaje social planteado por Bandura, postula que la agresividad es una conducta aprendida por el entorno social y que esta al ser reforzada por el medio se vuelve significativa en las personas, por lo que a lo largo de los años, se va estructurando como un rasgo que se genera en el individuo. Ante lo expuesto, se entiende que la agresividad que posee la población evaluada responde a un constructo social, es decir al contexto sociodemográfico donde se desempeñan; en dicha población las conductas delictivas y violentas son recurrentes, carecen de apoyo por parte de las

autoridades; por lo que ante situaciones conflictivas o estresantes que se desencadenan en su entorno y no tener el apoyo de autoridades competentes, optan por recurrir a conductas agresivas, en su intento de solucionar un problema; pero no es más que una respuesta conductual ante una situación que genera frustración.

Por otro lado, con respecto a diseñar el programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo; se evidencia que el programa fue estructurado en 12 sesiones terapéuticas de 60 minutos cada una; para su realización se utilizó técnicas de relajación y proyección emocional; de igual manera, se tomó en consideración la expresión y validación emocional que a través de una metodología vivencial permitió promover aprendizajes significativos desde la experiencia personal. Al respecto se tomó el modelo de 12 sesiones, debido a que existen estudios que han tomado el mismo número y se ha demostrado su efectividad; sobre esa línea Díaz (2020) denominó a su programa: "Adivina como me siento", programa construido teniendo en cuenta el enfoque teórico de Salovey y Mayer, quienes parten de la regulación y conocimiento emocional para generar un adecuado balance de las emociones frente a situaciones que demanden estrés y fatiga en el individuo. Mayer y Salovey (1997) han demostrado que la inteligencia emocional es la capacidad de un individuo para expresarse y sentir en función de las situaciones que se le presenten. En tanto, Goleman (1995) considera que la inteligencia emocional es la capacidad que posee un individuo para realizar una exploración introspectiva y en base a ello, optar por respuestas adaptadas frente a estímulos externos que generan una perturbación orgásmica en el individuo. En base a lo manifestado, se podría inferir que el diseño del presente programa podrá generar autoconciencia emocional en los individuos, que es entendido como la capacidad de reconocer sus propias emociones en base a la experiencia que percibe. De esta forma, ellos podrán intentar controlar y disipar su enfado enfocándose en lo positivo que está sucediendo; con ello se estaría contribuyendo a disminuir las conductas de tipo agresivas.

Con respecto a fundamentar el programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo, el presente

estudio encuentra soporte científico en Postigo et al., (2019); Extremera y Pacheco (2013); Astuvilca et al., (2021); Rabanal (2020); Reyes (2018) y Díaz (2020); quienes diseñaron programas basados en el enfoque de inteligencia emocional para reducir las conductas agresivas, evidenciando que efectivamente trabajar sobre este modelo teórico, genera una efectividad significativa en los participantes. Los resultados encontrados, podrían responder a que la inteligencia emocional proporciona al individuo una calidad de vida que le permite sentir mucha acción, a veces impredecible, traducido en un conocimiento y acción que hace que las personas existan racionalmente y se realicen a sí mismas de la mejor manera posible, tratando de afrontar adecuadamente las situaciones de corte estresante que experimentan en su medio social. A ello, es importante agregar que para Mayer y Salovey (1997) la inteligencia emocional es la capacidad que posee un individuo para expresarse y sentir en función de las situaciones que se le presenten, la inteligencia emocional es el conjunto de habilidades, destrezas o actitudes necesarias en nuestra vida diaria.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. A través de los resultados se evidenció que el 41% de adultos del Pueblo Joven Simón Bolívar evidenciaron un nivel alto de agresividad; en tanto que el 48% denotó un nivel medio.
2. Se logró diseñar el programa de inteligencia emocional para reducir la agresividad en adultos del Pueblo Joven Simón Bolívar; el cual fue diseñado teniendo en cuenta 12 sesiones terapéuticas de 60 minutos cada una.
3. Por último, el diseño del programa de inteligencia emocional se fundamenta basado en la necesidad de la problemática identificada y en base al modelo teórico de Salovey y Mayer.

## **VII. RECOMENDACIONES**

1. Se sugiere la aplicación del programa de inteligencia emocional sobre la población en estudio con la finalidad de reducir los índices de agresividad reportados por el presente estudio.
2. Se recomienda validar el presente programa teniendo en cuenta el criterio de jueces expertos y la V de Aiken; para que tenga mayor sustento científico.
3. A futuros investigadores se sugiere realizar la revisión y adaptación del presente programa a otras poblaciones con características sociodemográficas distintas.

## REFERENCIAS

- American Psychological Association, (2010). Principios éticos de los psicólogos y códigos de la conducta. Buenos Aires: Enmiendas. [http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite\\_etica/Codigo\\_APA.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf)
- Asprilla Quinto, J. (2021). Funcionamiento familiar y agresividad percibida en adolescentes de una comunidad religiosa adventista durante el tiempo de confinamiento social en Colombia, 2020. [Tesis de pre grado; Universidad Peruana Unión; Lima – Perú]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4163>
- Astuvilca-Quijada, I. M., Tafur, Y. J. L., Cobos, G. V. M., & Mejía, O. A. F. (2021). Programa “Autocontrol”, para disminuir la agresividad en adolescentes en época de pandemia. *Revista Iberoamericana de la Educación*. <http://revista-iberoamericana.org/index.php/es/article/view/104/212>
- Chavarria, M. (2018). *Como enfocar los cambios que te mueve* (1ª Edicion ed.). Madrid, España: ESIC Editorial. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=5758427&ppg=1&query=asertividad>
- Colegio de psicólogos del Perú. (2018). Código de ética y deontología. Lima: El peruano. [http://api.cpsp.io/public/documents/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Contini, N. (2015). Agresividad y habilidades sociales en la adolescencia: Una aproximación conceptual. *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*, 15(2), 31-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=5645294>
- Díaz Valdivia, L. M. (2020). Adivina cómo me siento: Programa de Inteligencia emocional para adolescentes. [Tesis de pre grado; Universidad de Jaén; Perú]. [https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/15865/3/Daz\\_Valdivia\\_Laura\\_Maria\\_TFG\\_Psicologa.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/15865/3/Daz_Valdivia_Laura_Maria_TFG_Psicologa.pdf)

El Peruano (3 de enero del 2021). Hospital Cayetano atendió más de 2,000 casos de violencia contra niños y adolescentes. <https://elperuano.pe/noticia/112854-hospital-cayetano-atendio-mas-de-2000-casos-de-violencia-contra-ninos-y-adolescentes>

Estrada, M. (2015). Acoso Escolar - Modelos agresivos originan acosadores (1ª Edición ed.). Buenos Aires, Argentina: SB. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=4676047&ppg=1&query=aprendizaje%20de%20la%20agresividad>

Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2006b). Special issue on emotional intelligence: An overview. *Psicothema*, 18, 1-6.

García, E. (2019). Psicopatología de la violencia, repercusiones forenses (1ª edición ed.). México: El Manual Moderno S.A. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=5635087&ppg=1&query=definicion%20de%20agresividad%20-%20buss%20y%20per>

Goleman, D. (1995b). *Emotional intelligence*. NY: Bantam Books Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books Goleman, D. (1997). Foreword. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*: vii-viii. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Goleman, D. (2001). Una teoría del desempeño basada en la IE. En: Cherniss, C. y Goleman, D.(eds). *El lugar de trabajo emocionalmente inteligente: cómo Seleccionar, medir y mejorar Inteligencia emocional en individuos, grupos y Organizaciones*. San Francisco

Goleman, D. (2008). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós

Goleman, D. y Boyatzis, R. (2013). *Emotional and social competency inventory*, Nueva York: Hay Group. Recuperado de [https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Emotional%20and%20social%20co](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Emotional%20and%20social%20co)

mpetency%20inventory&publication\_year=2013&author=Goleman&author=Daniel &author=Rychar%20Boyatzis}

Hernández, S. R., Fernández, C. C. y Baptista, B. M. (2014). Metodología de la Investigación 6ta Edición [https://www.academia.edu/38885436/Hern%C3%A1ndez\\_Fern%C3%A1ndez\\_y\\_Baptista\\_2014\\_Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_Investigaci%C3%B3n](https://www.academia.edu/38885436/Hern%C3%A1ndez_Fern%C3%A1ndez_y_Baptista_2014_Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n)

Hernández, T, B & García, L, O (2008) Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: la entrevista (I). NURE. <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/408/399>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México. McGrawHill. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64785777/METODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION\\_LAS\\_RUTA-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1641407911&Signature=NEsVqTzjCxqf5tkDrn2P~XHUxQzZm55YjNG0YtpalT02JA34ny0F---ZcynuPNBn6bv4uiCMGp51hskMQi1k0RTKBQwwcQF9iU8gReIB-YY~sttmHJVakbWyHg1VeagnQMd9x06WaBxg9z19~ymOKQ0Qaj4-f0lv45G2EDACjn25QIXIoVUdi8xAf4ZdntuvAZvenCNRoEHiQalmm9APMaxPUzfrVm1vfp245xNG-KUI2YsvPw3iKX0~51Pt23vejDdkzTzG67sA914y4FWyTp94vg9EMvET4QQUO7QOB6jhAKdcVmu4sQgRCrIIMtnImVz2NwbPgin65TG4eSVvw\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64785777/METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTA-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1641407911&Signature=NEsVqTzjCxqf5tkDrn2P~XHUxQzZm55YjNG0YtpalT02JA34ny0F---ZcynuPNBn6bv4uiCMGp51hskMQi1k0RTKBQwwcQF9iU8gReIB-YY~sttmHJVakbWyHg1VeagnQMd9x06WaBxg9z19~ymOKQ0Qaj4-f0lv45G2EDACjn25QIXIoVUdi8xAf4ZdntuvAZvenCNRoEHiQalmm9APMaxPUzfrVm1vfp245xNG-KUI2YsvPw3iKX0~51Pt23vejDdkzTzG67sA914y4FWyTp94vg9EMvET4QQUO7QOB6jhAKdcVmu4sQgRCrIIMtnImVz2NwbPgin65TG4eSVvw_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Hsieh, I. J. & Chen, Y. Y. (2017). Determinants of aggressive behavior: Interactive effects of emotional regulation and inhibitory control. *PLoS ONE*, 12(4), 1-9. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0175651>

Huesmann, L. R. (2017). An integrative theoretical understanding of aggression. . *Aggression and violence: A social psychological perspective*, 3-21.

Inmaculada montoya castilla, s. p. (2020). *programa de educacion para adolescentes de la emocion del sentido*. valencia: ediciones piramides.

La Industria (14 de Abril del 2022). Lambayeque cerró año con alarmantes cifras de violencia familiar. <https://www.laindustriadechiclayo.pe/noticia/1578155803-lambayeque-cerro-ano-con-alarmantes-cifras-de-violencia-familiar>

Lupiañez, M. (2014). Inteligencias Múltiples: un camino para aprender y enseñar con alegría. Argentina: Universidad Champagnat. Recuperado de: [www.uch.edu.ar/rrhh](http://www.uch.edu.ar/rrhh).

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence?. En P. Salovey y D. Sluyter (eds.): Emotional development and emotional intelligence: educational applications (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter. Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators.* Basic Books. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.385.1776&rep=rep1&type=pdf>.

Mayer, J. y Salovey, P. (1997). Inteligencia Emocional. Blog Grupo de Orientación Pedagógica, recuperado de Bizquerra, R.

MIMP (2021). CEM atendieron más de 200 casos de violencia ciudadanos extranjeros solo en Enero del 2021. <https://www.gob.pe/th/institucion/aurora/noticias/343784-cem-atendieronmas-de-200-casos-de-violencia-contra-ciudadanas-os-extranjeras-os-soloen-enero-del-2021>

Molero, L. (2017). Niveles de agresividad en estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Particular Trilce Villa el Salvador, Lima 2017. tesis de pre grado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima. Obtenido de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1542/TRAB.SU.F.PROF.%20MOLERO%20DURAND%20LUCERO%20CATHERINE.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

O'Connor, K., Schaefer, C., & Braverman, L. (2016). *Manual de la terapia de juego* (2ª Edición ed.). Mexico D.F: Editorial El Manual Moderno S.A.  
<https://books.google.com.pe/books?id=CvbFDgAAQBAJ&pg=PT209&d=REGULAR+EMOCIONES+NEGATIVAS&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjsnvDTsljmAhWjo1kKHfYRDm0Q6AEIKDAAv=onepage&q=REGULAR%20EMOCIONES%20NEGATIVAS&f=false>

Organización Panamericana de la Salud (2021) Prevención de la violencia. ¿Por qué la violencia es de interés para la Salud Pública?  
<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia>

Pacheco, N. N. E., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (352), 34-39.  
<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170/993>

Pavón, A. (2017). Propuesta de procedimiento para determinar las competencias emocionales de los Cuadros del Consejo de la Administración Provincial, Matanzas. Tesis de maestría. Universidad de Carabobo, Venezuela.

Postigo-Zegarra, S., Schoeps, K., Montoya-Castilla, I., & Escartí, A. (2019). Emotional education program for adolescents (PREDEMA): evaluation from the perspective of students and effects on socio-affective competences/Programa de educación emocional para adolescentes (PREDEMA): valoración desde la perspectiva de los participantes y sus efectos en las competencias socio-afectivas. *Infancia y Aprendizaje*, 42(2), 303-336.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02103702.2019.1578925>

Puglisi, B. (Junio de 2012). La escuela como escenarios en los que se producen y reproducen violencias contra niños, niñas y adolescentes. Caracas : Instituto Latinoamericano de investigaciones sociales.

Rabanal R, J. C. (2020). Efecto del programa inteligencia emocional en la agresividad de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Clemente López Montalván, Calzada 2019. [Tesis de pre grado; Universidad César

Vallejo; Moyobamba – Perú].

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46508/Rabanal\\_RJCHSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46508/Rabanal_RJCHSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Reyes S, E. V. (2018). Programa Educativo de inteligencia emocional para disminuir niveles de agresividad de los alumnos de Segundo Grado de Secundaria de la IE Leoncio Prado Gutiérrez del Distrito del Provenir-2015. [Tesis de post grado; Universidad Nacional de Trujillo; Perú]. <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/11598/Reyes%20Sag%c3%a1stegui%20Elci%20Violeta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salovey, P. & Grewal, D. (2005). The Science of emotional intelligence. *Currents Directions in Psychological Science*, 14, 281-285.

Salovey, P., Mayer, J. D. y Caruso, D. (2002). "The positive psychology of emotional intelligence". En C.R. Snyder y S.J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 159-171). New York, EEUU: Oxford University Press.

Sanchez, M. (2017). *Orientacion profesional y personal* (1ª Edicion ed.). Madrid: UNED.

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=5350261&ppg=1&query=importancia%20de%20proyecto%20de%20vida>

Tamayo, M. (2005). *El proceso de la investigación científica*. Cuarta edición. Editorial Limusa S. A. México.

Torres, M., Salazar, F. G., & Paz, K. (2019). Métodos de recolección de datos para una investigación. <http://148.202.167.116:8080/jspui/handle/123456789/2817>

Universidad César Vallejo (2017). Resolución del consejo universitario. N° 0126-2017/UCV.

<https://www.ucv.edu.pe/datafiles/C%C3%93DIGO%20DE%20%C3%89TICA.pdf>

## ANEXOS

### CUESTIONARIO DE AGRESIÓN DE BUSS Y PERRY (1992) Adaptación de Vega (2014)

EDAD: \_\_\_\_\_ Sexo: F M Fecha: \_\_\_\_\_

A continuación encontrará una serie de preguntas relacionadas con la agresividad; se le pide que marque con "X" una de las cinco opciones que aparecen en el extremo derecho de cada pregunta. Sus respuestas serán totalmente ANÓNIMAS. Por favor seleccione la opción que mejor explique su forma de comportarse. Se le pide sinceridad a la hora de responder.

1. Completamente Falso para mí
2. Bastante Falso para mí
3. Ni verdadero ni falso para mí
4. Bastante verdadero para mí
5. Completamente verdadero para mí

1	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.	1	2	3	4	5
2	Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos.	1	2	3	4	5
3	Me enfado rápidamente, pero se me pasa enseguida.	1	2	3	4	5
4	A veces soy bastante envidioso.	1	2	3	4	5
5	Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona.	1	2	3	4	5
6	A menudo no estoy de acuerdo con la gente.	1	2	3	4	5
7	Cuando estoy frustrado, suelo mostrar mi irritación.	1	2	3	4	5
8	En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente.	1	2	3	4	5
9	Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también.	1	2	3	4	5
10	Cuando la gente me molesta, discuto con ellos.	1	2	3	4	5
11	Algunas veces me siento tan enfadado como si estuviera a punto de estallar.	1	2	3	4	5
12	Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades.	1	2	3	4	5
13	Me suelo implicar en las peleas algo más de lo normal.	1	2	3	4	5

14	Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo remediar discutir con ellos.	1	2	3	4	5
15	Soy una persona apacible (tranquila).	1	2	3	4	5
16	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas.	1	2	3	4	5
17	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.	1	2	3	4	5
18	Mis amigos dicen que discuto mucho.	1	2	3	4	5
19	Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva.	1	2	3	4	5
20	Sé que mis "amigos" me critican a mis espaldas.	1	2	3	4	5
21	Hay gente que me incita a tal punto que llegaremos a pegarnos.	1	2	3	4	5
22	Algunas veces pierdo los estribos sin razón.	1	2	3	4	5
23	Desconfío de desconocidos demasiado amigables.	1	2	3	4	5
24	No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona.	1	2	3	4	5
25	Tengo dificultades para controlar mi genio.	1	2	3	4	5
26	Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas.	1	2	3	4	5
27	He amenazado a gente que conozco.	1	2	3	4	5
28	Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán.	1	2	3	4	5
29	He llegado a estar tan furioso que rompía cosas.	1	2	3	4	5

## Anexo 2. Modelo de matriz de consistencia.

**TITULO DEL TRABAJO:** Programa de inteligencia emocional en la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL AUTOR:** Sara de Jesús Tello Vallejos. **PROGRAMA DE MAESTRIA:** Intervención psicológica

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	TIPO DE INVESTIGACION		
Como sería el Programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022?	<b>Objetivo general</b>	Hipótesis implícita por ser una investigación descriptiva propositiva	VARIABLE INDEPENDIENTE  Programa de inteligencia emocional	Planificación: Planear y coordinar con las autoridades del pueblo joven simon bolivar sobre la evaluación del test y la propuesta del programa.	Componentes Intrapersonales.  Componentes Interpersonales  Componentes de Adaptabilidad  Componentes del Manejo del Estrés  Componentes de Estado de Ánimo General	Instrumento Psicométrico que mida Variable dependiente  Cuestionario de agresividad (AQ), cuyos autores son Buss y Perry en el año 1992.  Posee 29 ítems sobre la conducta agresiva y está dividido en 4 dimensiones, las cuales responden a ira, hostilidad, agresividad física y agresividad verbal.	Descriptiva Propositiva		
	<b>Objetivos específicos</b>			Ejecución: Diseñar y elaborar el programa en base a los resultados hallados del test. Realizar el programa en mención en torno a los resultados encontrados del test.					
	Determinar las características de la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo. diseñar el programa de inteligencia			VARIABLE DEPENDIENTE  Agresividad				Agresividad física  Agresividad verbal  Ira  Hostilidad	Ítems 1,5,9,13,17,27, 29  Ítems 14, 10, 7, 11, 6  Ítems 18, 19, 25, 22 y 15  Ítems 26, 28, 16, 12, 20, 8, 23 y 4.
							<b>DISEÑO DE INVESTIGACION</b>  No experimental		
							<b>POBLACION Y MUESTRA</b>  N= 150 Adultos de ambos sexos entre 18 y 25 años.		
							<b>ANALISIS ESTADISTICO</b>  SPSS 25 Prueba de normalidad – diferencias significativa a través de la T de student		

emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022 fundament ar el programa de inteligenci a emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022.						
---	--	--	--	--	--	--

## **Anexo 3**

### **PROGRAMA DE PREVENCIÓN**

#### **I. DATOS GENERALES**

6. Denominación: Programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022.
7. Dirigido a: adultos del pueblo joven simón Bolívar.
8. N° de participantes máximo:
9. N° de participantes mínimo: -
10. Número de sesiones: 12
11. Fechas de ejecución:
12. Ps. Mgtr. Sara de Jesús Tello Vallejos

#### **II. FUNDAMENTACIÓN**

La Inteligencia emocional son habilidades para poder comprender, manifestar y valorar de forma adecuada las emociones, de esta forma poder acceder y generar sentimientos que ayuden a comprender emociones, facilitando los pensamientos y regular las emociones de forma adecuada en el contexto donde nos desenvolvemos. (Mayer y Salovey, 1997). Sin embargo, en la actualidad se ha perdido la vínculo y práctica de estos elementos esenciales que conforman al individuo, sino que contribuyen al sano e íntegro desarrollo del ser humano, permitiendo tener buenas relaciones interpersonales, lo que ha ocasionado el incremento de agresividad en la población adulta y así es como lo detalla el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP, 2021) reportó que en el 2020 se denunciaron 1490 casos de violencia

los cuales el 90.3% fueron hechas por mujeres, mientras que a inicios del 2021 se denunciaron 212 casos de violencia donde el 85.4% las víctimas fueron mujeres, encontrando que el 52.2% fue violencia física, el 35.4% violencia psicológica y el 10.4% violencia sexual.

Ante esto, se origina la necesidad de abordar esta problemática, a través de un programa de inteligencia emocional, que ayude a la reducción sobre la agresividad en adultos como lo menciona Goleman (2008) La inteligencia emocional es: "El potencial para alentarnos, perseverar en el esfuerzo sin importar las posibles frustraciones, alterar el alcance de nuestro estado de ánimo personal, para impedir que la angustia sea un obstáculo con las capacidades racionales y, tarde o temprano, la facultad de sentir y considerar a los demás."(P. 75). así mismo, Goleman y Boyatzis (2013) concluyeron que inteligencia emocional se basa en cualidades que incluyen en el conocimiento y tolerancia de nuestros mismos sentimientos, el potencial de empatía y la capacidad de manejar los sentimientos de una manera que mejore la vida.

Por ello el presente programa, tiene como finalidad crear una propuesta de inteligencia emocional con la finalidad de reducir la agresividad en adultos. Como se mencionó al pasar el tiempo se ha perdido las buenas prácticas que desencadenan el desarrollo integro del ser humano por ello es esencial la inteligencia emocional ya que garantiza los buenos lazos interpersonales y personales, evitando expresar sentimientos u opiniones negativos; por lo que el presente programa servirá como herramienta que aporte información valiosa, edificado el

uso del enfoque de inteligencia emocional que promueva el dinamismo y participación activa de los participantes.

### **III. OBJETIVO GENERAL**

#### **2.1. Objetivo General**

Reducir la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022.

#### **2.2. Objetivo Específicos**

1. Obtener un mejor conocimiento de las propias emociones.
2. Integrar las emociones de diversas situaciones de la vida.
3. Aprender a comunicarse y expresarse ante diversas emociones.
4. fomentar la conducta asertiva en los participantes.
5. Promover la regulación de emociones tóxicas.
6. Fomentar la reflexión y visualización en los participantes, incentivando el cambio personal.
7. Fomentar el desarrollo de la empatía, hacia los estados emocionales de las otras personas.
8. Promover la valoración de los aspectos positivos de amigos, fortaleciendo las relaciones interpersonales del grupo.
9. Promover el conocimiento de las propias virtudes y fortalezas para el bienestar individual.
10. Fortalecer la capacidad para controlar sus emociones frente a situaciones adversas, mediante una estrategia innovadora.

#### IV. METODOLOGIA

En el presente programa se utilizará la técnica la observación, las hojas de trabajo o bitácoras, así como la metodología práctico – vivencial, promoviendo el aprendizaje de las sesiones a partir de la propia experiencia del participante.

#### V. RECURSOS

##### 4.1. Recursos Humanos

Recursos humanos	Presupuesto
Alumno investigador	50
Estudiantes	-
Total	50 soles

**Fuente:** Elaboración propia

##### 4.2. Recursos Materiales

Recursos materiales	Presupuesto
Millar de papel bond	30 soles
Tinta impresora	74 soles
Útiles de escritorio	35 soles
Millar Papel de color	35 soles
4 pliego fomis	20 soles
Total	194 soles

## **VI. EVALUACIÓN**

Respecto a la evaluación, se medirá a través de un pre y post test, el cual se medirá mediante el cuestionario de Agresividad de Buss & Perry (AQ).

## DESCRIPCION DE LAS SESIONES

### SESION Nº 01 "MIS EMOCIONES"

#### I. DATOS INFORMATIVOS:

Dirigido a	: Adultos
Nº participantes aprox	: 15 a 20
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2022
Responsable	: Sara Jesús Tello Vallejos

#### II. MARCO TEÓRICO:

Una de las formulaciones que han ido realizando estos autores a lo largo del tiempo, que se toma como referencia, es "la inteligencia emocional estructurada como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas" (Salovey, Mayer, y Caruso, 2002; Mayer y Salovey, 1997).

Las cuales una de ellas es la comprensión emocional se trata de Percibir y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Es decir que las señales emocionales en las relaciones con los demás son comprendidas, cuenta con la capacidad para reconocer las emociones comprendiéndolas e interpretándolas como lo es la tristeza, alegría o una perdida, es la habilidad de comprender sentimientos complejos como por ejemplo el amor y odio. También la habilidad de reconocer las transiciones emocionales; por ejemplo, de frustración a ira, de amor a odio.

El autor indica, que es la habilidad de conocer y reconocer las propias emociones y la de los demás incluso si estas son emociones complejas ya que la falta de estabilidad en

ellas nos llevaría a un descontrol por ello es importante el autoconocimiento para poder detectar los sentimientos de los demás.

### **III. OBJETIVO:**

Obtener un mejor conocimiento de las propias emociones

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

**INICIO:** La facilitadora comenzará saludando y agradeciendo a los participantes por su asistencia a la primera sesión, presentando el tema: “Mis emociones”, luego se expondrá el objetivo que se desea loga, motivándolos a participar activamente en ella.

- **Dinámica de inicio: “Emoción”**
- **Objetivo:** Identificar nuestras emociones y como podemos expresarlas
- **Duración:** 25 minutos
- **Materiales:** proyector
- **Procedimiento:**  
El facilitador proyectara “situaciones” y los participantes deben responder las situaciones y de uno en uno. Quien escucha debe estar muy atento/a.

Empezamos “Recuerdo que esta situación me aturdió” y los participantes deben responder las preguntas:

- **¿Quién crea la situación?**
- **¿Cuándo y dónde sucede?**
- **¿Cómo actuó?**
- **¿Qué siento entonces?**

Esa situación hace que yo... Continuaremos con el proceso con la siguiente frase: “Recuerdo una situación que me provoca alegría”

- **¿Quién crea la situación?**
- **¿Cuándo y dónde sucede?**
- **¿Cómo actuó?**
- **¿Cómo respondo?**
- **¿Qué siento entonces?**

Esa situación hace que yo... “Recuerdo una situación que me produce miedo”

- **¿Quién crea la situación?**
- **¿Cuándo y dónde sucede?**
- **¿Qué hago yo?**
- **¿Qué siento entonces?**

#### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: Brújula de emociones**

- **Duración:** 30 minutos
- **Materiales:** Hojas bond, lápices, colores, papel sabana con brújula

- **Procedimiento:**

La facilitadora deberá iniciar indicando el objetivo de la sesión, donde se manifestará la importancia del reconocimiento de las emociones en determinadas situaciones, así como la importancia de familiarizarnos con nuestra brújula emocional, pues esta nos permitirá mantener el control sobre nuestra mente, ganar atención y eficacia, dotándonos de la capacidad de seducción que promueve la empatía.

Se les entregara hojas bond y lapiceros a los participantes en el cual dibujaran una cruz donde colocaran las emociones como tristeza, alegría, miedo, ira. Se les dará una serie de preguntas y ellos deben responder para cada emoción tanto negativa como positiva:

**¿Qué emoción experimentas más?**

- **Cuando ves que...**
- **Cuando escuchas que...**
- **Cuando sientes que...**

**¿Cómo la experimentas?**

- **Te imaginas que ...**
- **Palabras que dices...**
- **Sensación física que te genera**

**¿Qué haces cuándo lo experimentas ?**

- **Lo que haces...**
- **Lo que no haces...**
- **Lo que dices ...**

***CIERRE:***

- **Duración:** 5 min
- **Materiales:** hoja de asistencia
- **Procedimiento:** La responsable de la sesión, agradece a los asistentes por su participación, atención y motivación manifestada durante el desarrollo de la sesión, invitándolos a no faltar al próximo encuentro, así como a despedirse a través de un gesto o acción corporal que genere una emoción positiva, se les puede pedir que hagan muecas, mimos, cualquier postura corporal que deseen.
- Se registran en la hoja de asistencia

**1. SESION N° 01:**

**Fecha:**

Título: “MIS EMOCIONES”

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Actividad</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
Obtener un mejor conocimiento de las propias emociones.	<b>INICIO:</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo.		60 min	SARA TELLO
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>Dinámica de evaluación:</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita identificar las emociones y el efecto que produce al expresarlas.	Hojas bond lapiceros Ficha de asistencia		

	<p><b>CIERRE:</b></p> <p><b>Agradecimiento</b></p>	<p>Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido. Finalmente, se les entregará un recuerdo.</p>			
--	--	---	--	--	--

## SESIÓN N° 02 “APRENDO Y COMPRENDO”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Dirigido a	: Adultos
Nº participantes aprox	:
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2022
Responsable	: Sara Jesús Tello Vallejos

### II. MARCO TEÓRICO:

La inteligencia emocional se debe desarrollar en los distintos ámbitos de la vida ser consciente de sus emociones y las emociones de los demás y adaptarlo en las distintas circunstancias. Lupiañez (2014) la menciona como: habilidad en identificar y sostener las distintas emociones tanto propias como las del resto. Esto implica en reconocer las diferentes expresiones faciales, posturas y todo el lenguaje no verbal para que pueda responder de una forma idónea ante ello.

Pavón (2017) refiere que la inteligencia emocional es la capacidad que poseen los individuos para identificar, manejar y cambiar las actitudes y emociones distintas en los distintos aspectos de la vida, brindando el equilibrio necesario ante diversos acontecimientos.

### III. OBJETIVO:

Integrar las emociones en las diversas situaciones de la vida.

#### IV. **EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback acerca del tema, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

#### V. **DESARROLLO DEL TEMA**

La responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la segunda sesión denominada “aprendo y comprendo”, manifestando el objetivo, generándoles la apertura y confianza para manifestar sus dudas, opiniones o sugerencias, las cuales serán bien recibidas.

##### ***INICIO:***

Se trabajará al observar un video del uso de las emociones, el cual tendrá como objetivo en los participantes el desarrollo un adecuado comportamiento de sus emociones y como no deben de actuar ante una determinada situación.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Proyector, video reflexivo (uso de emociones)

<https://www.youtube.com/watch?v=v6DKyv1tsd4>

**Procedimiento:** La facilitadora empezará la actividad colocando un video reflexivo, cuyo contenido trate sobre el uso de las emociones, los participantes deberán prestar atención al video, a fin de realizarles las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que nos transmite el video?
2. ¿Por qué crees que es importante manejar las emociones?
3. ¿Qué beneficios trae?
4. ¿Cómo los pones en práctica?

**DESARROLLO DEL TEMA:**

**Actividad central: “me acusan”**

- **Duración:** 30 minutos
- **Materiales:** Hojas bond, lápices, proyector
- **Procedimiento:**

Esta dinámica es perfecta para que el control emocional. Se empezará a leer la historia que está proyectada.

“Arturo está contento caminando en el parque, de pronto observa a Isabel que esta hacia su encuentro y la mira de una forma extraña. Arturo se pregunta que le puede estar pasando se acercan se saludan, pero inmediatamente Isabel se altera y empieza a gritar. Dice que el le hizo quedar mal con el chico que le gustaba, diciéndole que ella es desleal, y estuvo con su mejor amigo cuando el estaba de viaje. Entonces Arturo...”

Culminando de leer el cuento cada integrante debe analizar e integrarse en dos grupos las cuales deben debatir y llegar a una conclusión de como debe de responder Arturo.

**CIERRE:**

- **Duración:** 10 min
- **Materiales:** Pastilla psicológica, hoja de asistencia
- **Procedimiento:** La responsable de la sesión, agradece a los adolescentes por su participación, atención y motivación manifestada durante el desarrollo de la sesión, invitándolos a no faltar al próximo encuentro, así como a despedirse a través de un gesto o acción corporal que genere una emoción positiva, se les puede pedir que hagan muecas, mimos, cualquier postura corporal que deseen.
- Se les otorgará una pastilla psicología con una frase positiva de emoción.
- Se registran en la hoja de asistencia

## 2. SESION N° 02:

Fecha:

Título: "APRENDO Y COMPRENDO"

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
	<b>INICIO:</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo.	- Proyector. - Pastillas psicológicas. - registro de asistencia	60 min	SARA TELLO
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>Dinámica de evaluación:</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita identificar los tipos de emociones y el efecto que produce al expresarlas.			

	<b>CIERRE:</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido. Finalmente, se les entregará un recuerdo.			
--	--	--	--	--	--

## SESION Nº 03 "ME COMUNICO"

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Dirigido a	: Adultos
Nº participantes aprox	:
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2022
Responsable	: Sara Jesús Tello Vallejos

### II. MARCO TEÓRICO:

Es un proceso de intercambio de información que se dan entre dos a más personas. Con la finalidad de buscar expresar, informar o persuadir. Se desarrolla desde dos direcciones; desde el que habla hacia quien escucha y viceversa. Según Ribeiro (1996) manifiesta que es necesaria una adecuada comunicación Interpersonal y para formarla se debe adaptar a las circunstancias, por ejemplo, en el caso de una relación interpersonal podría resultar mucho más efectivo un tono de voz bajo, sin estridencias, una postura inclinada hacia el oyente, etc., mientras que para comunicar un mensaje a un auditorio amplio sería necesario utilizar un buen timbre de voz junto con otras técnicas para hablar en público.

En la comunicación interpersonal el ser humano utiliza muchos lenguajes, muchos tipos de formas perceptibles por los sentidos. Uno de ellos es la palabra, pero otros pueden ser el gesto de la cara, o la posición del cuerpo, y la relación entre ambos. Es aquella donde las personas revelan algo más que el lenguaje hablado. Como por gestos, expresiones faciales, lenguaje corporal, y tono de voz, esto transmite lo que se piensa y siente.

Al respecto Kotter, (2010) menciona que existen dos tipos de comunicación:

### **Comunicación interpersonal directa**

La comunicación interpersonal directa se refiere a los mensajes claros y obvios que pueden ser entendidos fácilmente por el receptor. El emisor controla este tipo de mensajes verbales y no verbales. Los canales de comunicación verbal incluyen el uso de palabras habladas y escritas.

### **Comunicación interpersonal indirecta**

Involucra canales indirectos que usualmente son captados por el receptor de forma subliminal o subconsciente. Los emisores usualmente no controlan este tipo de comunicación interpersonal indirecta. En lugar del mensaje deseado, las emociones, sentimientos, motivaciones y deseos que se comunican a otros a través del lenguaje corporal y movimientos anatómicos o expresiones casi imperceptibles.

### **III. OBJETIVO:**

Aprender a comunicarse y expresarse ante diversas emociones.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

#### ***INICIO:***

La responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “me comunico”, manifestando el objetivo, generándoles la apertura y confianza para manifestar sus dudas, opiniones o sugerencias.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

Actividad central: “Soy un actor”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Soy un actor”, la cual tendrá como objetivo comprender y entender sobre las diferentes formas de expresarse a través de la comunicación no verbal.

- **Dinámica de inicio: “Soy un actor”**
- **Duración:** 40 minutos.
- **Materiales:** Sobres que contengan características del comportamiento agresivo.
- **Procedimiento:** La responsable, solicitará los participantes que se reúnan en 4 grupos, acto seguido se les proporciona a los 4 equipos 2 sobres por equipo, que contendrán las expresiones que realiza una persona agresiva según categorías, las cuales serán:
  - **CONDUCTA GENERALES:** Exagera para demostrar su superioridad. Refleja agresividad.
  - **POSTURA:** Rígida; desafiante y soberbia.
  - **CONDUCTA VERBAL:** Hace acusaciones; impone su opinión; se comunica a base de mandatos; usa mensaje "TÚ"; habla mucho para no ser contrariado y llamar la atención. Se sobrestima; habla solamente de sí mismo.
  - **MIRADA:** Sin expresión; fija, penetrante y orgullosa.

- **TONO DE VOZ:** Fuerte; con frecuencia grita; voz fría y autoritaria.
- **MANOS:** Usa el dedo acusatorio; movimientos rechazantes.

Se les solicita que cada grupo debe platear una situación en las que no utilicen la comunicación verbal solo comunicar con su cuerpo un estilo de comunicación agresiva. Al finalizar los grupos deben explicar que categoría les toco y brindar su punto de vista sobre este tipo de comentario.

#### **CIERRE:**

- **Duración:** 10 min
- **Materiales:** Pastilla psicológica, hoja de asistencia
- **Procedimiento:** La responsable de la sesión, agradece la participación, atención y motivación manifestada durante el desarrollo de la sesión, invitándolos a no faltar al próximo encuentro, así como a despedirse a través de una expresión corporal positiva.
- Se les otorgará una pastilla psicología con una frase inspiradora.
- Se registran en la hoja de asistencia.

### 3. SESION N° 03:

Título: "ME COMUNICO"

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Aprender a comunicarse y expresarse ante diversas emociones.	<b>INICIO:</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo.	Sobres Imágenes	60 min	SARA TELLO
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>Dinámica de evaluación:</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita comunicarse ante diversas circunstancias e identifique las emociones de los demás.	Proyector		

	<b>CIERRE:</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, realizamos la retroalimentación. Finalmente, se les entregará un recuerdo.			
--	--	--	--	--	--

## SESION Nº 04 "DEMUESTRO MI ASERTIVIDAD "

### VI. DATOS INFORMATIVOS:

Dirigido a	: Adultos
Nº participantes aprox	:
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2022
Responsable	: Sara Jesús Tello Vallejos

### I. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Chavarria (2018), el asertividad es comprender nuestras necesidades, siendo responsables con nuestras emociones y relacionándonos con el resto expresando nuestros pensamientos sin lastimar.

Lo interesante de esta habilidad social es que todos sabemos cual es el mensaje o lo que nos quiere decir, sin embargo, se nos hace complicado ponerlo en práctica. También tenemos de conocimiento que es sumamente importante conocer nuestros derechos y sabemos cómo hacerlas valer mediante el dialogo entonces ¿realmente nos manifestamos sin perder la calma y sin dejar que otros pasen por encima nuestro?, es aquí donde está la dificultad.

Para comenzar a ser asertivos, debemos desligarnos de ciertos mitos, como tantas veces nos han enseñado, de que "no debemos mostrar

nuestros sentimientos”, debemos fingir delante de los demás, sin embargo, si seguimos este mito, nos dejaremos llevar por lo que opina y quieren los demás, dejando de ser quien realmente somos, y de lo que queremos hacer, para darle el gusto a los demás.

## **II. OBJETIVO:**

Fomentar la conducta asertiva en los participantes.

## **III. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los participantes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión

## **IV. DESARROLLO DEL TEMA**

### ***INICIO:***

La responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la segunda sesión denominada “Demuestro mi asertividad”, generándoles la apertura y confianza para manifestar sus dudas, opiniones o sugerencias.

- **Dinámica de inicio: ¡La cebolla!**

- **Objetivo:** Fomentar la conexión del grupo, la confianza
- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** no requiere

Se elige a una persona voluntaria del grupo que sea el granjero, mientras que el resto del grupo será la cebolla. Los participantes que forman la cebolla deben disponerse todos juntos de forma concéntrica, como formando las capas de una cebolla y el granjero debe intentar separarlos para “ir pelando la cebolla”. Cada vez que un integrante de la cebolla sea separado del grupo se convierte en granjero y debe ayudar a pelar la cebolla. Cuando se termine la dinámica debe darse un tiempo para que el grupo exprese qué le ha parecido la actividad y qué ha sentido mientras la realizaba.

**DESARROLLO DEL TEMA:**

**Actividad central: “Pasivo, agresivo, asertivo”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Pasivo, agresivo, asertivo”, la cual tendrá como objetivo aprender a mostrar nuestros sentimientos de forma correcta.

- **Duración:** 40 minutos.
- **Materiales:** Papel sabana, limpia tipo
- **Procedimiento:** La responsable inicia el desarrollo del tema a partir del siguiente aprendizaje: (En papel sabana)

Conducta pasiva	Conducta agresiva	Conducta asertiva
-----------------	-------------------	-------------------

Actitud sumisa, retraída	Conducta invasiva	Seguros de sí mismos
Tratan de pasar desapercibidos.	No suelen escuchar	Saben relacionarse
Carácter pasivo	Exageran su comportamiento	No huyen de los conflictos

La responsable, solicita a los participantes colocarse en círculo para comentar en conjunto sobre las nociones que tenemos sobre el asertividad, acto seguido, la responsable reforzará el tema con el siguiente concepto:

Ser asertivo/a o actuar de forma asertiva, significa mostrar al resto lo que pensamos y sentimos, sin herir a la otra persona y sin agredirle verbalmente, pero exige responder de forma que defendamos nuestros derechos o participemos. En conjunto con todo el grupo, la responsable continúa el desarrollo con la siguiente historia, donde se observan 3 posibles comportamientos:

Has entrado a una tienda de recuerdo. Unas personas turistas están mirando regalos, otras personas comprando. Según has entrado en la tienda, una de las personas que atienden se ha fijado en tu bolsa con mucha atención. Mientras miras regalos, la persona que atiende te sigue, observa tu comportamiento. Te ha dado la sensación de que piensa que puedes robar algo. ¿Cuál puede ser tu comportamiento y tu respuesta?

1. Estás incómodo/a y has salido de la tienda sin mirar lo que querías y sin comprar nada.
2. Te has vuelto hacia la persona que atiende y le has dicho, muy enfadada/o: “¿Crees que quiero robar algo? Déjame en paz y no me sigas. ¡Aquí la única persona que roba eres tú!”

3. Le has mirado y, con buen tono, le has dicho: “Perdona, creo que estás equivocado/a. Entiendo que con tanto turista tendrás malas experiencias, pero estate tranquilo/a. Yo quiero comprar un recuerdo y te pienso pagar. ¡No te preocupes!”.

Se continuará, realizando las siguientes preguntas:

1. De estos tres comportamientos, ¿en cuál has mostrado una actitud pasiva?
2. ¿En cuál una actitud agresiva?
3. ¿En cuál una actitud asertiva?
4. ¿Cuál puede ser la consecuencia de cada actitud? ¿Qué harías tú?
5. ¿Cómo te sentirías tú mismo/a con cada actitud?

**Ejercicio 2: Trabajo grupal:** Se solicitará que formen 2 grupos de 9 participantes los cuales se les presentará una misma situación; para lo cual ellos tienen que representar la conducta pasiva, agresiva y asertiva.

**CIERRE:**

- **Duración:** 5 minutos
- **Materiales:** Hoja de asistencia, pastilla psicológica reforzadora, pelota de lona.
- **Procedimiento:** La responsable de la sesión, agradece a los participantes por su atención y motivación manifestada durante el desarrollo de la sesión, invitándolos a no faltar al próximo encuentro. Acto seguido, la responsable refuerza conocimientos aprendidos, con las siguientes preguntas: **¿Qué es lo que se aprendió hoy? ¿Cómo pondrás en práctica la sesión aprendida? ¿De qué manera te sirvió esta sesión?** (Para esto se utiliza una pelotita de lona o lana, que la responsable lanzara a

elección propia). Se les otorgará una pastilla psicológica con mensaje reforzador, galletas.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

#### 4. SESION N° 04: DEMUESTRO MI ASERTIVIDAD

Fecha:

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar la conducta asertiva en los participantes.	<b>INICIO:</b>	Se explicará en que consiste la actividad y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la actividad a través de diapositivas	Hojas de color	60 min	SARA TELLO
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>Dinámica de evaluación:</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será aprender a mostrar nuestros sentimientos de forma correcta.	Papel sabana Recuerdos Mensajes		
	<b>CIERRE:</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se realizará una actividad de evaluación. Finalmente, se les entrega recuerdos y se procede a la firma de asistencia.			



## SESION Nº 05 “RELACIONA Y ACCIONA”

### V. DATOS INFORMATIVOS:

Dirigido a	: Adultos
Nº participantes aprox	:
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2022
Responsable	: Sara Jesús Tello Vallejos

### I. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a O`Connor, Schaefer, y Braverman (2016), reforzar el conocimiento de las emociones es esencial, aprender como regularla de forma apropiada ya que es un elemento fundamental por el continuo crecimiento de la persona.

Sin embargo, resulta complicado regular las emociones negativas, como el enojo, tristeza, rencor las cuales está en relación con los distintos problemas emocionales y conductuales, ante esto se a podido evidenciar distintas actitudes y conductas parentales que ayudan a la regulación emocional del ser humano.

El autor manifiesta que de acuerdo a diversas investigaciones las personas que tienen mayor éxito social son las que regulan sus emociones y pueden lograra a alcanzar mayores logros académicos. Esto sucede cuando tienen padres conscientes de las expresiones emocionales de sus hijos y las valoraron, validando sus experiencias u ofreciéndoles apoyo para que se exprese y desarrollen estrategias de afrontamiento.

Quienes no tuvieron la presencia de este tipo de padres, se muestran despectivos, mostrando incapacidad para no regular sus emociones en la experiencia y expresión.

## **II. OBJETIVO:**

Promover la regulación de emociones tóxicas

## **III. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

## **IV. DESARROLLO DEL TEMA**

La responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la segunda sesión denominada “Relaciona y acciona”, generándoles la apertura y confianza para manifestar sus dudas, opiniones o sugerencias.

### ***INICIO***

- **Dinámica de inicio: ¡El bazar emocional!**
- **Objetivo:** Reflexionar sobre el comportamiento que asumimos cuando tenemos emociones negativas.

- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** 18 Fichas de colores con diferentes emociones negativas en cartulina.

**Procedimiento:** La responsable indicará a los participantes hacer un círculo con sus carpetas despejando el salón, acto seguido colocará las 18 fichas que contengan diferentes emociones negativas en el suelo boca abajo, ninguna debe verse, y solicitará a los alumnos que si desean pueden ayudar a ordenar como irán las fichas, luego tomaran asiento, indicándoles que uno a uno irá pasando al centro para tomar dos cartillas y sin mirar regrese a su asiento, acto seguido se le pide que comente que emociones le tocaron y relate una experiencia en la que vivenció esas experiencias, puede ser en el colegio, en casa, con algún familiar o amigo, etc. luego se solicita que regrese al medio y las coloque donde más quiera, en ese momento se les pide a los demás que no miren donde serán ubicadas las cartillas, una vez que todos hayan participado, la responsable genera la reflexión de la dinámica.

### ***DESAROLLO***

#### **Actividad central: Ejercicio 1: “¿Por qué me enfado?”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “¿Por qué me enfado?”, la cual tendrá como objetivo saber cómo responder cuando tengo emociones negativas.

- **Duración:** 30 minutos.

- **Materiales:** Fichas de trabajo
- **Procedimiento:** La responsable inicia la actividad, con las siguientes preguntas:
  1. ¿Por qué nos enfadamos muchas veces?
  2. ¿Qué cosas no acepto últimamente del todo el mundo me repite?
  3. ¿Qué cosas no acepto últimamente que mis amigos me repiten?
  4. ¿Cuándo alguien me dice algo para mejorar mi comportamiento, como suelo comportarme?

Acto seguido, se les pide a los participantes que formen 3 grupos, y se les indicará que deberán llenar un cuadro, inventando entre toda una una situación en la que se haya presentado una emoción negativa, proponiendo una estrategia para no actuar así (Ficha de trabajo)

<b>Hecho</b>	
<b>Emoción</b>	
<b>Comportamiento</b>	
<b>Adecuado o inadecuado</b>	
<b>Estrategia</b>	

Posteriormente, la responsable refuerza el trabajo de los participantes mostrando algunas técnicas que podemos realizar para poder regular nuestras emociones en diversos contextos en los que nos expresamos.

**CIERRE:**

- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Hoja de asistencia, pastilla psicológica reforzadora, cartulina, cinta masking y plumones.
- **Procedimiento:** La responsable de la sesión, agradece a los asistentes por su participación, atención y motivación manifestada durante el desarrollo de la sesión, invitándolos a no faltar al próximo encuentro. Acto seguido, la responsable refuerza conocimientos aprendidos. Se solicita que todos regresen a sus asientos, para realizar las siguientes preguntas: **¿Qué es lo que se aprendió hoy? ¿Qué situaciones nos enfadan más? ¿Qué haremos ante esas situaciones?** Posteriormente se les otorgará una cartulina con plumones para que por grupos iniciales, coloquen una estrategia que pueden utilizar en momentos de enfado, luego se les entregará una pastilla psicológica con mensaje reforzador. Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

**5. SESION N° 05: “RELACIONA Y ACCIONA”**

Fecha:

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover la regulación de emociones tóxicas.	<b>INICIO:</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo.	Cartulinas de color Plumones	60 min	SARA TELLO
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b>  <b>Dinámica de evaluación:</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será saber cómo responder cuando tengo emociones negativas.	Ficha de trabajo Ovillo de lana Pastilla psicológica reforzadora Recuerdo		

	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se realizará una actividad de evaluación.  Finalmente, se les entrega recuerdos y se procede a la firma de asistencia.			
--	--	--	--	--	--

## **SESION N.º 06 “¡YO ELIJO MI DESTINO!”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Dirigido a	: Adultos
N.º participantes aprox	:
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2022
Responsable	: Sara Tello

### **II. MARCO TEÓRICO:**

Según Sánchez (2017), es triste ver como muchas personas van sin saber a dónde ir; parece que sólo siguen el lema: Como vaya viniendo, vamos viendo. Viven el día a día sin un norte, sin un camino que seguir, sin ilusiones por las cuales luchar. Eso es como intentar controlar un vehículo a alta velocidad sin frenos ni volante o como viajar en un avión donde el piloto no tenga panel de instrumentos. Considero que nadie con cierto nivel de sensatez manejaría un carro así o se montaría en ese avión. Sin embargo, he notado, son muchos los que van por la vida a toda velocidad sin frenos ni volante y, para colmo, sin panel de instrumentos.

Para la autora, tener un plan de vida es tomar el control de nuestra existencia, dar respuestas precisas y coherentes a las siguientes interrogantes: ¿Cuál es nuestro propósito de existir? ¿Qué vamos a hacer con nuestro tiempo? ¿Hacia dónde vamos a orientar nuestros esfuerzos? ¿Cuáles sueños vamos a hacer realidad? Son preguntas con cierta carga filosófica que solo podemos responder nosotros mismos: al fin de cuentas es nuestra vida. Y de las respuestas que les demos y pongamos en práctica, va a depender que tan alto y lejos podamos llegar.

### III. OBJETIVO:

Fomentar la reflexión y visualización en los participantes, incentivando el cambio personal.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Yo elijo mi destino” manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡Un nuevo viaje!**
- **Objetivo:** Promover el inicio de la pro actividad para dar inicio a un plan vital, teniendo en cuenta características personales, cualidades y talentos.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Papel sabana, plumones

- **Procedimiento:** El facilitador dará inicio a la sesión invitando a los participantes a cerrar los ojos, solicitándoles que se respiren para relajarse, pues harán un viaje al futuro. Este viaje los llevará a encontrarse consigo mismos, cinco años más adelante. Así mismo, se les pedirá que cierren los ojos y se imaginen a ese “yo de grande”.

Mientras se mantienen con los ojos cerrados, usando un tono de voz suave, se les solicitará que mentalmente vayan respondiendo las preguntas: ¿cómo soy físicamente?, ¿qué estoy haciendo?, ¿a qué dedico mi tiempo?, ¿qué es lo que más me interesa hacer?, ¿qué actividades comparto con mi familia?, ¿qué actividades comparto con mis amigos?, ¿qué logros he tenido?, ¿qué dificultades debo vencer?

Acto seguido, se solicitará que abran sus ojos y compartan rápidamente con un compañero (a) lo que les gustaría ser cuando sean grandes y un listado de acciones para lograr su propósito.

El facilitador, realizará las siguientes preguntas: ¿Por qué será importante pensar en lo que uno quiere ser en la vida?, ¿cómo podemos planificar nuestras acciones para lograr nuestros propósitos? Las respuestas serán anotadas en un papel sabana.

El facilitador, mencionará que ha pensado elaborar con ellos su proyecto de vida, no sin antes, conceptualizar de manera concisa lo que significa un proyecto de vida. Para lo cual, se colocará el cartel con la descripción en un lugar visible:

Un proyecto de vida es un plan que toda persona establece, a fin de alcanzar un propósito en la vida, tal vez no sepan a donde van más

adelante, pero es fundamental trazarse objetivos y metas propias a su edad que les ayude.

Finalmente, el facilitador, dará inicio a la sesión, indicando lo siguiente: “hoy planificaremos y escribiremos el primer borrador de nuestro proyecto de vida”.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

#### **Actividad central: “un nuevo propósito”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Un nuevo propósito”, la cual tendrá como objetivo retomar el propósito de la sesión, planificando y escribiendo lo que sea alcanzar a través de su nuevo su proyecto de vida

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Hoja de actividad, lápices, lapiceros

**Procedimiento:** El facilitador proporcionará a cada participante una hoja en la cual habrá un cuadro con las siguientes preguntas: **¿Qué escribiré? ¿Quiénes leerán mi proyecto de vida? ¿De qué tratará? ¿Cómo lo presentaré?**

Seguidamente, en la hoja de trabajo, encontrarán otro cuadro, que servirá para que los participantes puedan ordenar sus ideas sobre los aspectos a considerar en su proyecto de vida, a través de las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que debo hacer para lograrlo? ¿Cuáles son mis metas? ¿Quién soy? ¿Podría contar mi historia? (Lugar, fecha de nacimiento, acontecimientos importantes de mi vida).

Se solicitará a cada uno, que empiecen a escribir su proyecto de vida (hoja bond), teniendo en cuenta los aspectos considerados en la hoja de actividad que trabajaron anteriormente.

El facilitador orientará a los participantes a partir de las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo iniciarás la historia de tu vida?
2. ¿Cómo continuarás la narración?, ¿cuál será el orden de los acontecimientos?
3. ¿Qué expresiones usarás para indicar cómo eres actualmente?
4. ¿Qué expresiones usarás para indicar tus metas y aspiraciones a futuro?
5. ¿Qué fortalezas posees que crees te lleven a lograr tus objetivos?
6. ¿Qué debilidades posees que crees te limiten a lograrlo?
7. ¿Qué palabras puedes usar para evitar repetir la misma expresión?
8. ¿Con qué palabras concluirás tu proyecto de vida?

Finalmente, una vez concluido su primer borrador de proyecto de vida, el facilitador deberá solicitarles que guarden su hoja de trabajo en su folder, para ser revisado posteriormente.

***CIERRE:***

- **Duración:** 10 minutos
- **Procedimiento:** Se realizará una retroalimentación, a través de una ficha, donde se les preguntará lo siguiente:

Culminado el trabajo, el facilitador deberá promover la reflexión de los participantes, motivándolos a reflexionar sobre la importancia de pensar en su nuevo futuro, el cual deberá ser positivo e inspirador, teniendo en nuestros aspectos positivos, como negativos.

Se agradecerá a los participantes, por su motivación e interés manifestado en el desarrollo de la sesión. Seguidamente, se les entregará una frase motivadora y se les entregara unos sanguches.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

## 6. SESION N° 06: YO ELIJO MI DESTINO

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
<p>Fomentar la reflexión y visualización en los adolescentes, para que programen su guion de vida, incentivando el cambio personal.</p>	<p><b>INICIO:</b></p> <p><b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Un viaje al futuro!</b></p>	<p>Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.</p>	<p>Lápices</p> <p>Lapiceros</p>	<p>60 min</p>	
	<p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Actividad central: Mi primer proyecto de vida</b></p>	<p>Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito sea retomar el sentido de la sesión, planificando el primer proyecto de vida.</p>	<p>Hoja de trabajo</p> <p>Palitos de chupete</p> <p>Papel sabana</p>		

			Recuerdos		
			Plumones		

## SESIÓN Nº 07 “ME CONECTO CONTIGO”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Dirigido a	: Adultos
Nº participantes aprox	:
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2022
Responsable	: Sara Jesús Tello Vallejos

### II. MARCO TEÓRICO:

Según Churba (2017), la empatía hace referencia a la capacidad en la que una persona puede ponerse en una situación emocional del otro con otras experiencias, conocimientos y emociones diferentes. El fin de este enfoque incluir al otro con el fin de poder vincularse de la mejor forma.

Para el autor, no somos capaces de entender que el otro es totalmente distinto, es decir, si nosotros pensamos que los demás piensan como uno mismo, le importan las mismas cosas que a mí, conoce algún tema tanto como yo, estamos generando una falta expectativa de lo que el otro puede o no hacer, de lo que sabe o no, de lo que entiende o no; no vemos a la persona tal cual, sino que la vemos bajo nuestros prejuicios y suposiciones.

Así mismo, se indica que el no desarrollar o descuidar esta capacidad, producirá un bache que cada persona llenará con sus inferencias, cada quien hará sus propias expectativas, u la bola de la incomprensión cada vez se hará más grande, porque las inferencias van todas en el mismo sentido si se potencian, es así como los pensamientos se convierten en verdades, y llegaremos a un grado de certeza que

nos transformará la manera de mirar y de actuar en una sociedad cada vez más sorda, muda y ciega. (Churba, 2017)

## **I. OBJETIVO:**

Fomentar el desarrollo de la empatía, hacia los estados emocionales de las otras personas.

## **II. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback e acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

## **III. DESARROLLO DEL TEMA**

### ***INICIO:***

La responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la segunda sesión denominada “Conectándome al mundo a través de la empatía”, manifestando el objetivo, generándoles la apertura y confianza para manifestar sus dudas, opiniones o sugerencias, las cuales serán bien recibidas.

- **Dinámica de inicio: “Ponte en mis zapatos”**
- **Objetivo:** Dar inicio a la sesión, despertando el interés de los adolescentes a través de un juego sobre empatía. Desarrollar la reflexión.

- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Música animada, plantilla de zapatillas de cartulina

**Procedimiento:** Se solicita a los participantes, reunirse en dos grupos de 10 u 8 personas cada uno, ubicándose en un espacio donde se sientan cómodos, el facilitador entregará un par de zapatillas de cartulina, solicitándoles que formen dos filas, cuando el facilitador cuente hasta tres, deberán ponerse las zapatillas y caminar al extremo de la fila, manifestando a su compañero que deberá colocárselos, no importa si le quedan grandes, debe caminar como pueda, una vez finalizado el ejercicio, el facilitador deberá solicitar la opinión de cada integrante para saber que aprendizaje obtuvo, con las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron en los zapatos del otro? ¿Fue fácil o difícil caminar sobre los zapatos de su compañero? ¿De qué manera ayudamos a los demás, manifestando empatía?

Como conclusión, el facilitador mencionará lo siguiente:

En ocasiones, desconocemos lo que pasan las demás personas, ensimismándonos y concentrándonos solo en nosotros, hasta que pasamos lo mismo y recién asumimos lo complejo de las situaciones, es momento de actuar con integridad y honestidad, pues de no ser así, nos demostrarán la misma indiferencia.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: “El ciego y su guía”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “El ciego y su guía”, la cual tendrá como objetivo desarrollar la capacidad empática en los adolescentes.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Música clásica, vendas, vasitos con agua, conos (servirán como obstáculos)

**Procedimiento:** La responsable inicia la actividad, indicando al grupo que elijan a la persona con la cual desean trabajar por afinidad, posteriormente se les indicará que deberán elegir a la persona A y la persona B, la persona A será quien lleve una venda en sus ojos, la cual actuará como una persona que tiene dificultades visuales, y la persona B será su guía, el guía deberá colocar sus manos sobre los hombros del invidente y por medio de leves presiones táctiles le va orientando y guiando en su marcha libre por el espacio, facilitando su camino sobre los obstáculos. Así mismo, la responsable explica que quienes guían a los invidentes, deberán hacer que tomen un vaso de agua, la cual representara la medicina que necesitan los invidentes, los guías deben ver la forma como ayudarlos, para que logren su objetivo. Los vasos con agua se colocarán en lugares alejados del salón. Posteriormente, se invierten los roles. Antes de iniciar con la actividad, la responsable debe colocar obstáculos por todo el salón de manera que el trabajo sea más difícil, solo el guía le podrá indicar por dónde ir.

Una vez culminado el ejercicio, se procede a realizar las siguientes preguntas: **¿Qué sentimientos hemos tenido cuando íbamos ciegos? ¿Y cuándo hacíamos de guía? ¿Ha sido divertido desplazarse por el aula de este modo? ¿Qué nos ha gustado más, ayudar o se ayudados? ¿Nos hemos chocado en alguna ocasión contra algo o alguien? ¿Qué sentimientos hemos tenido cuando nos hemos chocado?**

La responsable felicita a los participantes por sus respuestas, y menciona que en breve dará inicio al segundo ejercicio.

**Ejercicio 2: “Gestos parlantes”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Gestos parlantes”, la cual tendrá como objetivo entender como las expresiones toman sentido de acuerdo a la situación y a las experiencias individuales

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Papel sabana con ilustración de gestos según emociones.

**Procedimiento:** La responsable solicita al grupo, formar equipos de 3 o 4 personas, según cantidad de participantes. Una vez reunidos a responsable indicará que cada grupo debe elegir a una persona para que cuente una anécdota y a su vez, otra persona que será quien relate la historia de manera exagerada, utilizando gestos, mímicas, expresiones corporales exageradas, tornándose el parlante de la persona que ha contado la anécdota, la cual puede ser un chisme, una preocupación o lo que quiera. Mientras uno de los integrantes hace la breve narración las otras personas sólo deben limitarse a escuchar el relato. No se puede interrumpir ni hacer preguntas ni hacer acotaciones, sólo deben dedicarse a escuchar a quien habla. Luego por equipos, deberán identificar que gestos notaron en sus compañeros/as mientras hablaban, y si representaban la emoción que trasmitía realmente el contenido de la anécdota.

Finalmente, se realizará un debate, con las siguientes preguntas:

1. ¿Las expresiones dan cuenta de lo que pensamos en el momento de hacerlas?
2. ¿Cómo influye en la interacción lo que el otro cree entender de nuestras expresiones?
3. ¿Qué sucede cuando el otro entiende un gesto de manera equivocada?
4. ¿Cómo se pueden evitar malos entendidos por gestos mal

La responsable presentará un papelote con dibujo de expresiones faciales para que participante describa el gesto (por ejemplo, alegría) y característica del mismo. En lo posible relatar en que momentos suelen hacer esos gestos o detectarlos en otra persona.

***CIERRE:***

- **Duración:** 5 minutos
- **Materiales:** Emojis felices, música

**Procedimiento:** La responsable de la sesión, agradece a los adolescentes por su participación, atención y motivación manifestada durante el desarrollo de la sesión, invitándolos a no faltar al próximo encuentro, así como a despedirse a través de una expresión facial a su compañero, demostrándole alegría y amistad.

Se les otorgará una pastilla psicología con una frase reforzadora del tema, y un recuerdo de la sesión realizada (galletas).

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia

## 7. SESIÓN N° 07: “ME CONECTO CONTIGO”

Fecha:

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover el desarrollo de la empatía, hacia los estados emocionales de otro ser humano.	<b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio:</b> <b>“Ponte en mis zapatos”</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo.	Papel sabana	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> “El ciego y su guía” <b>Ejercicio 2: Gestos parlantes”</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita desarrollar la capacidad empática en los adolescentes, entendiendo las expresiones del ser humano.	Música clásica  Plantilla de zapatillas en cartulina  Galletas		
	<b>CIERRE:</b> <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica del aprendizaje adquirido. Finalmente se les entregará una pastilla psicológica	Pastilla psicológica  Vendas para ojos		

## SESION N.º 8 “REFUERZO MI AMISTAD”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Dirigido a	: Adultos
Nº participantes aprox	: 15 a 20
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2022
Responsable	: Sara Jesús Tello Vallejos

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Mendizabal (2017), tanto el poder de la amistad como de las relaciones interpersonales, actúan como redes de apoyo, contar con personas que nos van a acompañar cuando pasemos por experiencias tanto positivas, como negativas, es uno de los obsequios más significativo y positivo que no da la vida; por ello cultivar relaciones con nuestros amigos y familia, en serio es vital, literalmente.

Para la autora, las relaciones con familia, compañeros o amigos de trabajo, enriquecen nuestras vidas; por ejemplo, la mayor parte de las personas que sufren de problemas de obesidad, depresión, etc. cuentan con una red de apoyo muy débil, evitando que enriquezcan sus vínculos, ya sea por desconfianza, temores o inseguridades, por ello esas personas sufren de aquellos trastornos, dificultando experimentar el placer de disfrutar la vida.

Si una persona siente que no tiene una gran cantidad de amigos, o no sabe cómo mantener una relación de familia, amigos o pareja, es recomendable que acuda a terapia, para poder sanar esas dificultades, pues contar con una red de apoyo, interferirá en nuestra sanación de bienestar y felicidad.

### III. OBJETIVO:

Promover la valoración de los aspectos positivos de amigos, fortaleciendo las relaciones interpersonales del grupo.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### **INICIO:**

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Un amigo para toda la vida”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡Mi reflejo!**
- **Objetivo:** Favorecer las relaciones interpersonales, promoviendo el entretenimiento
- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Música

**Procedimiento:** El facilitador solicitará a los participantes agruparse en parejas, indicando que ellos escogerán la persona que será la letra A, y la persona que será la letra B. Seguidamente, quien será la letra A tendrá que guiar a la persona de letra B, y viceversa, la persona que guía tiene toda la potestad para realizar movimientos que desee, a su vez, la

persona B tendrá que seguir esos movimiento al mismo tiempo, como si se tratase de su reflejo en un espejo, e irán haciéndolo al ritmo de la música. Se utilizarán las manos, brazos y cara, finalmente se hará uso de todo el cuerpo. Al finalizar, los participantes comentarán que les pareció la actividad.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

#### **Actividad central: Ejercicio 1: “El girasol del elogio”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “El girasol del elogio”, la cual tendrá como objetivo motivar a los adolescentes a encontrar los aspectos positivos o cualidades de sus compañeros

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** lápices, girasol en dibujo mediano

**Procedimiento:** El facilitador, empezará la actividad repartiendo el dibujo de un girasol mediano, cuando se haya finalizado con la repartición del material, el facilitador realizará una breve introducción, manifestando que actualmente, pocos estamos acostumbrados a recibir o hacer algún elogio a un compañero u amigo, sin que haya algún motivo de por medio o interés, pocos conocen el verdadero significado de elogiar. El facilitador preguntará: ¿Conocen el concepto de elogiar? (se espera la participación voluntaria), seguidamente se manifiesta: elogiar es mencionar algo positivo, o realizar un calificativo que provoque alegría o una sonrisa en quien la recibe. Inmediatamente, el facilitador, indicará que cada participante se forme en parejas, invitándolos a realizar el girasol del elogio, en el cual, escribirán una cualidad positiva sobre él o ella, los elogios deberán ir en cada pétalo del girasol, el nombre de la persona ira en el botón del girasol. Culminado el trabajo, se solicita que cada participante intercambie girasoles, para finalmente compartir con sus demás compañeros, mencionando el nombre de la persona y lo que colocaron sobre él o ella.

**CIERRE:**

- **Duración:** 15 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, felicita a los adolescentes por su participación, atención. Se promoverá una evaluación del aprendizaje adquirido a través de un pequeño ejercicio. El facilitador colocará una música movida, y solicitará a los participantes que se formen en fila india, el facilitador en apoyo con un voluntario formara un arco, colocándose frente a frente con las manos levantadas, donde al ritmo de la música, los participantes irán pasando, cuando pare la música, se atrapará a un voluntario y se le preguntará: ¿Qué aprendiste de la sesión el día de hoy?, hasta que todos los participantes hayan contestado. Posterior a ellos, se les entregará un recuerdo (mensaje sobre la amistad) Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

**8. SESION N° 8: ME CONECTO CONTIGO**

Fecha:

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover la valoración de los aspectos positivos de nuestras amistades, fortaleciendo las relaciones interpersonales del grupo.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Mi reflejo!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Girasoles en papel  Lápices  Música	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central: El girasol de los elogios</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será encontrar los aspectos positivos o cualidades de sus compañeros			
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación, y se promoverá la reflexión a través de un ejercicio que genere la evaluación del aprendizaje obtenido en la sesión. Se entregará recuerdos, para finalmente registrar su asistencia.			

## SESION N.º 09 “ME CONOZCO UN POCO MAS”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Dirigido a	: Adultos
Nº participantes aprox	: 15 a 20
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2022
Responsable	: Sara Jesús Tello Vallejos

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Sanchez, Gomez, Gomez, y Delgado (2016), las fortalezas generar el desarrollo óptimo a lo largo de la vida (aunque algunas influyen más que otras), considerándose un concepto multidimensional, su desarrollo no solo le pertenece a uno mismo, sino que implica ayudar a los demás, colocando nuestras capacidades al servicio de otros, lo cual se puede generar en diferentes contextos como: colegio, familia o trabajo.

Peter y Seligman (2010), citados por Sánchez, entre otros (2016), identificaron 24 fortalezas del carácter, agrupadas en 6 virtudes, las cuales actuarían como las características principales del carácter, siendo las fortalezas las manifestaciones psicológicas de la virtud. Estas son: conocimiento y sabiduría, coraje, humanidad, justicia, moderación, trascendencia. Para los autores, estas virtudes son las características valoradas en el ser humano, en la mayor parte de las culturas, que se esperan desarrollar y valorar de forma intrínseca, y no extrínseca. Por otro lado, los autores, reconocieron cinco fortalezas asociadas con el bienestar, las cuales son: el amor, gratitud, esperanza, entusiasmo y curiosidad; las cuales contribuyen al mantenimiento de relaciones sanas, y al bienestar psicológico.

### III. OBJETIVO:

Promover el conocimiento de las propias virtudes y fortalezas para el bienestar individual.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los participantes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

#### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

##### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la sesión denominada “Fortalezas y virtudes”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡Rompecabeza gigante!**
- **Objetivo:** Despertar en los adolescentes su perspectiva e interés, acerca del tema que se desarrollará.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Papel sabana con dibujo de rompe cabeza, piezas de rompecabezas en hoja de color, limpiatipo, lápices.
- **Procedimiento:** El facilitador solicitará al grupo colocarse en círculo para dar inicio al ejercicio que se desarrollará. Seguidamente proporcionará unas piezas medianas en papel de color (distintos colores), indicándoles que dentro deberán colocar características positivas personales que posean, pueden ser desde un talento oculto, habilidad, o una cualidad que más crean ello, los represente. Después se les solicitará, que, de manera ordenada, uno por uno vaya colocando su pieza, de acuerdo a la forma en el rompe cabeza, ubicado en la pizarra, cuando todos hayan finalizado

Finalmente, el facilitador mencionará que todas las características, habilidades, cualidades que han sido colocadas en el rompecabezas gigante, forman parte de su capacidad para reconocer sus fortalezas, como sus virtudes, siendo esencial para dar inicio al desarrollo de la sesión.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

#### **Actividad central: Charada de fortalezas y virtudes**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Charada de virtudes y fortalezas”, la cual tendrá como objetivo promover el conocimiento de nuestras fortalezas y virtudes.

**Duración:** 25 minutos.

**Materiales:** Hojas bond de colores con virtudes y fortalezas

**Procedimiento:** El facilitador indica a los participantes, reunirse en tres grupos, a cada grupo se les proporcionará hojas de color que contendrán una fortaleza y una virtud, éstas deberán ser representadas por el quipo a partir de una dramatización o con mímicas, con la finalidad que los otros grupos logren identificar de qué virtud o fortaleza se trata, el equipo que más aciertos tenga, será el ganador.

Finalmente, el facilitador otorgará un premio al equipo ganador, a su vez mencionará la importancia de reconocer tanto virtudes, como fortalezas individuales y lo fundamental de evidenciarlas en las diferentes situaciones de la vida.

- VIRTUDES: humanidad, justicia y coraje.
- FORTALEZAS: amor, entusiasmo y curiosidad.

### **CIERRE:**

- **Duración:** 15 minutos

- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, agradece a los adolescentes por su participación, atención y motivación manifestada, brindándoles además unas palabras motivadoras, por su interés en la sesión ejecutada. Así mismo, se realizará una retroalimentación, a través de una ficha, donde se les preguntará lo siguiente: **¿Por qué es importante identificar nuestras fortalezas? Realiza un dibujo que represente la virtud que más te caracterice.** Culminado el trabajo, se les brindará un recuerdo de la sesión.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

9. SESION N° 09: ME CONOZCO UN POCO MAS

Fecha:

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar el descubrimiento de virtudes y fortalezas en el bienestar individual.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Rompecabezas gigante!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Papel sabana con dibujo de rompecabezas	60 min	SARA TELLO
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>Charada de fortalezas y virtudes</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita fomentar el conocimiento de nuestras fortalezas como virtudes	Hojas de color  limpiatipo  Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los asistentes, por su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, como un recuerdo el cual será un cartelito reflexivo.	Premio		

		Finalmente se procederá a registrar su asistencia.			
--	--	--	--	--	--

## SESION N.º 10 “¡PRIMERO PIENSO, DESPUÉS ACTUÓ!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Dirigido a	: Adultos
Nº participantes aprox	: 15 a 20
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2022
Responsable	: Sara Jesús Tello Vallejos

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Merino (2018), gestionar tus emociones, así como relacionarse adecuadamente con el medio que nos rodea, permite obtener mayores niveles de influencia y bienestar personal. Este tipo de inteligencia no es un rasgo con el que una persona nace, lo que quiere decir que puede ser aprendido.

Estar más sintonizado con las emociones, nos permite tomar decisiones más solidad, dejando de lado los sentimientos negativos, controlarnos en situaciones inestables, así como llegar a entender a los que nos rodean, cuando ellos se comportan de forma sorprendente o nos generan irritación. Por otro lado, obtener la retroalimentación por parte compañeros de confianza, puede promover a que la persona mantenga una actitud honesta, siendo conscientes de esos rasgos que se pueden optimizar; especialmente en el entorno social. Existen diversas técnicas y perspectivas que pueden ayudar a la persona a abordar el evento de manera adecuada.

Finalmente, el autor resalta en la importancia de emplear nuestros sentimientos como información que nos ayude a tomar decisiones de forma más inteligente.

### III. OBJETIVO:

Fortalecer la capacidad para controlar sus emociones frente a situaciones adversas, mediante una estrategia innovadora.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los participantes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

#### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

##### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la sesión denominada “primero pienso, después actuó”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡Dialoguemos!**
- **Objetivo:** Fomentar la autorregulación de las emociones en el comportamiento de los participantes.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Tarjetas u hojas bond.
- **Procedimiento:** El facilitador comenzará la sesión, indicando a los participantes, se coloquen en círculo. Se iniciará con un dialogo grupal sobre la importancia de nuestras emociones, realizando lo siguiente:
  1. Dialogar sobre Importancia de las emociones y forma en la que actuamos en determinadas situaciones.
  2. Pedir a los participantes que formen grupo de 4 personas por afinidad.

3. Colocar una imagen en proyector y solicitar que la observen de forma detenida, las acciones de la niña, comentando que opinan al respecto.
4. Por grupos se les dará una tarjeta para que coloquen un comentario acerca de la imagen, que más les haya agradado, contestando lo siguiente: **¿Qué hacen ellas cuando tienen esa emoción?**
5. Solicitar a un voluntario para leer la respuesta, colocándolo en un lugar donde se pueda visualizar.
6. Finalmente, se presentará la finalidad de la actividad, mencionando que el día de hoy se aprenderá a regular nuestras emociones.

#### **DESARROLLO DEL TEMA:**

##### **Actividad central: “Amarillo, verde, ¡STOP! Semáforo de emociones”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Amarillo, verde, ¡STOP! Semáforo de emociones”, la cual tendrá como objetivo generar una nueva estrategia a fin de regular nuestras emociones.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Tarjetas de cartulina u hojas de color (verde, amarillo, rojo), plumones, semáforo (cartulina).

**Procedimiento:** El facilitador iniciará la actividad, con la siguiente pregunta: ¿Alguna vez se han sentido con mucho temor o ira? ¿De qué forma actuaron? ¿Lograron regular sus emociones? ¿Qué podríamos hacer para regular nuestras emociones?

Seguidamente, se pasará a realizar la estrategia del semáforo, para lo cual, previamente se deberá tener elaborado un semáforo de cartulina, con la siguiente estructura:

1. Explicar a los participantes que pondremos en práctica esta estrategia y para ello, deberán caminar por todo el salón evitando chocarse. El facilitador recuerda a los participantes que deberán estar atentos a las instrucciones que se les irá mencionado, cuando se mencione “estamos enojados – rojo”, los participantes deberán detenerse, levantado la tarjeta roja, los participantes deberán respirar profundamente tres veces, serenarse para luego continuar. Cuando el facilitador indique amarillo, nos detendremos levantando la tarjeta amarilla, para pensar, y cuando el facilitador mencione verde, los participantes deberán levantar su cartilla verde, para actuar dándose un abrazo entre ellos mismos.
2. El facilitador trabajará el mismo ejercicio, desde una situación diferente: ira, contándoles la siguiente situación: “estas muy enojado, pues tu compañero cogió las cosas de tu carpeta si tu permiso, tu mamá se molestará contigo”.
3. Seguidamente, el facilitador trabajará el mismo ejercicio, desde una situación diferente: tristeza, contándoles la siguiente situación: te sientes profundamente triste, y al mismo tiempo mucho enojo porque tu vecino colocó veneno y tu mascota lo comió y murió. Resaltar que, en estas dos situaciones, los participantes deberán actuar conforme ello crean conveniente, sin ayuda del facilitador.

**CIERRE:**

- **Duración:** 10 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, agradece a los asistentes por su participación, atención y motivación manifestada, durante el

desarrollo de la sesión. Así mismo, se realizará una retroalimentación, a través de una ficha, donde se les preguntará lo siguiente: **¿Cómo te sentiste hoy? ¿Qué te pareció la técnica para manejar emociones? ¿Qué emoción será más difícil de controlar?** Culminado el trabajo, el facilitador deberá promover la reflexión de los participantes, motivándolos a reflexionar sobre la importancia de regular nuestras emociones, para no lastimarnos, ni lastimar a los demás.

Se pedirá a los participantes, que elaboren un pequeño compromiso sobre una hoja, a fin de aplicar la estrategia en el momento en el que sintamos esas emociones. Seguidamente, se les entregará un cartelito con un mensaje relacionado a la sesión trabajada.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

**SESIÓN N° 10: PRIMERO PIENSO, DESPUÉS ACTUÓ**

Fecha:

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fortalecer la capacidad para controlar sus emociones frente a situaciones adversas, mediante una estrategia innovadora.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Dialoguemos!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Cartulina	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>Semáforo de emociones</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una estrategia nueva que genere la regulación de nuestras emociones	Hojas de color  Hoja de trabajo  Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, por su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión, promoviendo la reflexión. Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, como un recuerdo el cual será un cartelito reflexivo. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.	Semáforo  Recuerdos		

## SESION N.º 11 “¡INCREMENTO MI MOTIVACIÓN!”

### VI. DATOS INFORMATIVOS:

Dirigido a	: Adultos
Nº participantes aprox	: 15 a 20
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2022
Responsable	: Sara Jesús Tello Vallejos

### VII. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Nieto (2017), es fundamental mantener una visión positiva en nuestras vidas, en general, y de nuestras capacidades, en particular. Para el autor, no cabe duda de que las personas que tienden a afrontar las situaciones de su vida de una forma más positiva, confiando en sus capacidades, tienen mejores resultados y viven en bienestar.

Para el autor, no solo es importante mantener una actitud positiva en la vida y en relación con nuestras capacidades, sino que también será fundamental mantener un estilo de vida saludable y cuidarnos. Como se sabe, se defiende un modelo de salud integral, en el que la persona es un todo y en el que los diferentes ámbitos están totalmente interrelacionados.

Finalmente, el autor señala, que un estilo de vida saludable requiere, como ya se ha indicado, una actitud positiva ante la vida y nuestras capacidades; pero también mantener niveles adecuados de actividad, una alimentación equilibrada y un funcionamiento social adecuado. Realizando todo ello, facilitará a poder seguir con nuestras vidas, afrontando de forma adecuada los eventos dolorosos de la vida.

## VIII. OBJETIVO:

Descubrir recursos personales que permitan potenciar el nivel de motivación ante situaciones adversas.

## IX. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

## X. DESARROLLO DEL TEMA

### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “¡Saldrá bien, soy capaz!”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡El gran artista!**
- **Objetivo:** Despertar la creatividad de los adolescentes, promoviendo los beneficios de una visión positiva sobre la vida.
- **Duración:** 30 minutos
- **Materiales:** Papel sabana, pinceles, temperas, música y letras en Corrospum.
- **Procedimiento:** El facilitador proporcionará a los participantes, materiales que se necesitaran, los participantes deberán posicionarse en un espacio donde puedan trabajar, después se les indicará que deberán dibujar en un papel algún evento, objeto o lugar que consideren hermoso, y sobre todo que les haya generado tranquilidad, por lo que inicialmente deberán estar relajados, concentrándose en su respiración, para luego plasmar el dibujo,

mientras los participantes realizan su dibujo, se colocará una melodía instrumental. Al finalizar, se creará un museo (utilizar letras en fomi), en el rincón del salón, en el que los participantes deberán exponer sus trabajos, que sensación les generó, brindando un comentario positivo de los trabajos de los demás participantes.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

#### **Actividad central: “El placer de crear”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “El placer de crear”, la cual tendrá como objetivo apreciar lo bello de los objetos, apreciando nuestra capacidad para diseñarlas con nuestras propias manos.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Silicona líquida, palitos de chupete de colores, figuras en fomi.

**Procedimiento:** Cada participante, se colocará en sus respectivas sillas, el facilitador proporcionará los materiales a cada uno de ellos, indicando que, en ese día, todos se transformarán en personas productivas, fabricando una cajita de madera, utilizando materiales sencillos que se pueden encontrar fácilmente en sus hogares, señalando que al ser una actividad que promueve la capacidad de productividad, fomenta también el bienestar respecto a la salud mental, desarrollando vigor y vitalidad. Así mismo, se les pedirá que sigan los pasos que el facilitador proyectará en la pizarra o laptop, animándolos a crear o diseñar diferentes manualidades en casa, resaltando que son actividades que tanto mujer como varón puede realizar, a fin de promover el emprendimiento a futuro.

### **CIERRE:**

- **Duración:** 10 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, agradece a los adolescentes por su participación, atención y motivación manifestada, expresándoles lo importante de no rendirse, ser constantes, pues cada día es un nuevo regalo para ser mejor. Así mismo, se realizará una retroalimentación, a través de

una ficha, donde se les preguntará lo siguiente: **¿En qué aspectos soy mejor hoy? ¿Qué opino acerca de la sesión realizada?** Culminado el trabajo, se les brindará un recuerdo de la sesión.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

**SESION N° 11: “¡INCREMENTO MI MOTIVACIÓN!”**

Fecha:

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar el descubrimiento de la belleza del entorno, manteniendo una visión positiva de la vida.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡El gran artista!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Papel sabana  Temperas	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central: ¡El placer de crear!</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita apreciar lo bello de los objetos, apreciando nuestra capacidad para crear.	Pinceles  Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, por su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, como un recuerdo el cual será un cartelito reflexivo. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.	Silicona líquida  Letras y figuras en fomi o Corrospum		

## SESION N.º 12 “¡EJERCITO MI MENTE!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Dirigido a	: Adultos
Nº participantes aprox	: 15 a 20
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2022
Responsable	: Sara Jesús Tello Vallejos

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Moreno (2015), cualquier toma de decisión incluye diferentes pasos, por ejemplo: identificar el abanico de posibilidades; analizar las consecuencias de cada elección; evaluar en qué medida es probable y deseable cada consecuencia. En el proceso de toma de decisiones, las habilidades fundamentales que están vinculadas, varían con la edad; pues si se trata de hablar sobre la adolescencia, son quienes imaginan más posibilidades, anticipando y evaluando mejor las consecuencias, así como toda la información integrada.

Así mismo, el autor manifestó que la orientación escolar y vocacional en secundaria, puede contribuir al desarrollo de estrategias en la toma de decisiones realizadas por los adolescentes. A su vez, la persona que orienta, debe informar sobre cómo obtener la información necesaria para poder tomarla y, a continuación, guiar la toma de decisiones mediante procedimientos que permitan manejar esta información, a fin que el adolescente, de manera imaginativa pueda buscar diversas opciones que se presentan y escoja estratégicamente la opción más adecuada.

### III. OBJETIVO:

Fomentar el comportamiento integro, creando condiciones adecuadas de automotivación para lograr sus objetivos personales.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

#### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

##### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Pasa a la acción, con tu decisión”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡El juego de las emociones!**
- **Objetivo:** Promover la reflexión sobre las relaciones entre sus principios, decisiones y acciones.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Papelote (cuadro organizador), lápices, hojas y borradores.
- **Procedimiento:** Para esta actividad, el facilitador indica a los adolescentes que saldrán al patio de la institución, invitándolos a participar en la actividad “juego de emociones”, se indicará que a cada alumno que deberá representar con diferentes partes de su cuerpo las emociones que se les indique:
  - Tristeza: ¿Cómo es un rostro triste? (los ojos están caídos, labios cerrados, etc.). nuestros brazos están tristes. ¿Cómo representamos esta situación? (brazos, sin energía y caídos).
  - El facilitador incluirá en el juego más emociones, como, por ejemplo: cólera, miedo, alegría, enojo, etc.

- Se realiza la siguiente pregunta: ¿Por qué es importante aprender a controlar nuestras emociones? ¿están poniendo en práctica la estrategia del semáforo? ¿Qué han aprendido?
- Posteriormente, el facilitador dará a conocer el propósito de la sesión, manifestando que ese día compartiremos algunas experiencias, donde podremos ver como las decisiones que tomamos, afecta tanto a nosotros mismos, como a los demás.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

#### **Actividad central: Ejercicio 1: “Ying - Yang”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “YING - YANG”, la cual tendrá como objetivo profundizar sobre la reflexión de los beneficios de una adecuada toma de decisiones.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Hoja de actividad, lápices, lapiceros

**Procedimiento:** El facilitador invita a los participantes a sentarse formando un círculo, una vez que los adolescentes se encuentren cómodos, se empezará por realizar las siguientes preguntas: ¿cuándo decimos que algo es bueno?, ¿cuándo decimos que algo es malo?, se solicitará la atención a las respuestas que otorguen los participantes, por parte de todo el grupo.

Seguidamente, el facilitador formulará otras preguntas como: ¿saben cuándo “lo bueno” y “lo malo” se refieren a los valores?, cuando hacemos algo bueno, ¿sentimos placer?, entonces ¿qué sentimos cuando hacemos algo malo? El facilitador deberá escribir en la pizarra, las ideas que generen los participantes, así como los valores que ellos piensan, tiene toda acción.

Se procederá a entregar una hoja de trabajo, en la que los participantes deberán redactar alguna situación en la que hayan tenido que tomar una decisión, colocando debajo del cuadro, que acción buena creen trajo su decisión, y que

acción mala se hubiera presentado. Para esto, el facilitador, pegará en la pizarra un papelote, con el siguiente cuadro, con el cual los participantes se guiarán:

¿QUE HICE?	¿POR QUE LO HICE?	¿MI ACCION AFECTO A ALGUIEN?	¿COMO ME SENTI?

**Ejercicio 2:** El facilitador solicitará a los participantes que se formen en parejas, para realizar lo siguiente:

- Se les invitará a sociabilizar las experiencias que han realizado anteriormente, con su compañero, promoviendo a que se genere una interacción o conversación donde el objetivo sea que ambos participantes, brinden su conformidad o disconformidad acerca de la situación que experimentó su compañero.
- Posteriormente, se solicita a los participantes que, de forma voluntaria, expongan su trabajo.
- Finalmente, el facilitador realizará un feedback sobre el ejercicio, manifestando lo siguiente:

Es importante que conozcan que existen algunos acontecimientos en el que las personas puede tomar decisiones, y considerarlas buenas, pero para otras personas ésta será una mala decisión, que, de alguna forma, dependerá de los principios, valores y capacidad de discernimiento que posea la persona, demás de sus motivaciones e intenciones.

**CIERRE:**

- **Duración:** 10 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, felicita a los adolescentes por su participación, atención y promueve el intercambio de ideas a partir de preguntas como: **¿Cómo se sintieron?, ¿Qué situación les resultó más fácil analizar?, ¿Cuál les resultó más difícil?, ¿Qué debemos hacer primero antes de tomar una decisión?**

Se pedirá a los participantes, que comenten con sus padres u otros familiares, lo que aprendieron en la sesión del día.

Se les entregará un recuerdo (mensaje sobre tema)

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

**SESION N° 12: “¡EJERCITO MI MENTE!”**

Fecha:

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
<p>Desarrollar en el adolescente la capacidad de autonomía en la toma de decisiones, y discernimiento sobre su actuar diario.</p>	<p><b>INICIO:</b></p> <p><b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡El juego de las emociones!</b></p>	<p>Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.</p>	<p>Lápices Lapiceros</p>	<p>60 min</p>	
	<p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Actividad central:</b> <b>YING - YANG</b></p>	<p>Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será promover la reflexión sobre sus principios, decisiones y acciones.</p>	<p>Hoja de trabajo Palitos de chupete</p>		
	<p><b>CIERRE:</b></p> <p><b>Agradecimiento</b></p> <p><b>Entrega de recuerdos</b></p>	<p>Finalmente se felicitará a los participantes por su participación, y se promoverá el intercambio de ideas, realizando unas preguntas sobre el tema tratado.</p>	<p>Papel sabana Recuerdos Plumones</p>		



## **"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"**

Trujillo, 29 de abril de 2022

### **CARTA N° 038-2022-UCV-VA-EPG-F01/J**

Sr. Luis Alberto Vela Lacerna

Teniente Gobernador

**PUEBLO JOVEN "SIMÓN BOLÍVAR"**

**Presente.**

### **ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS**

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar a la estudiante **SARA DE JESUS TELLO VALLEJOS**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA TRATAR LA AGRESIVIDAD EN ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SIMÓN BOLÍVAR DE CHICLAYO, 2022"** en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es proponer el programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en adultos del Pueblo Joven Simón Bolívar de Chiclayo, 2022.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

**Atentamente.**



**Mg. Ricardo Benites Aliaga**  
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo  
Universidad César Vallejo

#### **ADJUNTO:**

- Instrumentos de recolección de datos.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022", cuyo autor es TELLO VALLEJOS SARA DE JESUS, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 20 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS <b>DNI:</b> 16739701 <b>ORCID</b> 0000-0002-2639-7339	Firmado digitalmente por: RVEGAJL el 31-07-2022 08:54:55

Código documento Trilce: TRI - 0356923