



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Propuesta de un programa de intervención psicopedagógico para desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa - Sullana, 2022.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Reyes Seminario, Katicsa Miluska (orcid.org/0000-0002-2312-6365)

ASESOR:

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

Después de un proceso de varios meses, donde elabore este trabajo de investigación con mucho esfuerzo, en donde no faltaron las alegrías, desvelos y ratos tristes, finalmente doy por concluido esta investigación, que empezó con una ilusión, luego con un sueño. Sueño que doy gracias a Dios, por ser siempre mi guía, por darme la iluminación y la fuerza para concluir este proyecto, que como otros más tiene preparados para mí, gracias por tus bendiciones, y por estar conmigo en todo lugar.

Este trabajo de tesis se lo dedico con todo mi corazón a mis padres y hermanos, por darme el apoyo y cariño suficiente para lograr todas mis metas a lo largo de mi vida y darme siempre esa palabra de aliento para no desfallecer.

A mis amigos, después de estar culminando mis estudios de maestría agradecer a todas aquellas personas que, con un aliento, con un consejo alentaban a que pueda seguir y culminar mis estudios y por brindarme el apoyo en los momentos cruciales de la investigación.

Agradecimiento

A todas las personas que me han ayudado de forma incondicional:

A Dios: Por darme la oportunidad de culminar un peldaño más en mi vida y siempre bendecirme en todo momento.

A mi Familia: Por darme el apoyo y cariño suficiente para lograr todas mis metas a lo largo de mi vida. Por motivarme, brindarme el apoyo incondicional en el trascurso de mi vida, brindándome el optimismo y herramientas dándome soporte moral en todo proceso académico.

A mis amigos: Por compartir todos los momentos especiales que convivimos, gracias por estar presentes en este triunfo.

A mis maestros: Por brindarme el conocimiento necesario para abrir nuevas puertas y oportunidades en el camino profesional y por darme grandes lecciones que se me ayudaran a ser no solo una mejor profesional, sino una mejor persona.

Del mismo modo un agradecimiento a mis asesores por su tiempo brindado, conocimiento, esfuerzo y motivación de suma importancia para culminar este trabajo de investigación con éxito.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	vi
Índice de figuras.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN:	1
II. MARCO TEÓRICO:	4
III. METODOLOGIA:.....	13
3.1. Tipo y diseño de Investigación:.....	13
3.3.1. Tipo de Investigación:.....	13
3.3.2. Diseño de Investigación:.....	13
3.2. Variables y Operacionalización:	14
3.3. Población Muestra y Muestreo	15
3.3.1. Población	15
3.3.2. Muestra.....	15
3.3.3. Muestreo.....	15
3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos:.....	16
3.5. Procedimientos:.....	18
3.6. Método de Análisis de Datos:	18
3.7. Aspectos Éticos:.....	18
IV. RESULTADOS:	20
V. DISCUSIÓN:	28

VI. CONCLUSIONES:	32
VII. RECOMENDACIONES:	34
REFERENCIAS:	36
ANEXOS	40

Índice de tablas

Tabla 1: Niveles de inteligencia emocional en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Sullana, 2022	20
Tabla 2: Niveles de inteligencia emocional intrapersonal en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Sullana, 2022.	22
Tabla 3: <i>Niveles de inteligencia intrapersonal en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Sullana, 2022.....</i>	<i>23</i>
Tabla 4: <i>Niveles de inteligencia emocional adaptabilidad en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Sullana, 2022</i>	<i>23</i>
Tabla 5: Niveles de inteligencia emocional manejo del estrés en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Sullana, 2022.	24
Tabla 6: <i>Niveles de inteligencia emocional estado de ánimo en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Sullana, 2022</i>	<i>25</i>

Índice de figuras

Figura 1: Distribución de porcentajes de la inteligencia emocional de la variable de la inteligencia emocional	21
Figura 2: Distribución de porcentajes de la inteligencia emocional de la variable intrapersonal/	22
Figura 3: Distribución de porcentaje de la inteligencia emocional de la variable interpersonal	23
Figura 4: Distribución de porcentaje de la inteligencia emocional de la variable adaptabilidad.....	24
Figura 5: Distribución de porcentaje de la inteligencia emocional de la variable manejo de estrés	25
Figura 6: Distribución de porcentaje de la inteligencia emocional de la variable estado de animo	26

Resumen

La presente tesis tiene como objetivo proponer un programa de Intervención Psicopedagógica para desarrollar la Inteligencia Emocional en estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa-Sullana,2022. La muestra fue la misma población que estuvo constituida por 37 estudiantes del 2do B de Secundaria. Fue de tipo aplicada, y de diseño no experimental de alcance descriptivo y de corte transversal. En dicha investigación se identificaron los siguientes resultados el 70% de estudiantes, se ubican en el nivel adecuada, es decir que, cada individuo sabe reconocer y manejar sus propios sentimientos y los sentimientos de los demás, adaptándose a diferentes situaciones. En cuanto a los niveles obtenidos por dimensiones, en dimensión intrapersonal e interpersonal, el 100% y el 76% respectivamente se ubican en el nivel adecuada, es decir, muestran mayor habilidad en las relaciones interpersonales y expresión de sentimientos. Por otra parte, en la dimensión de Adaptabilidad con el 57% se ubica en el nivel de inteligencia emocional adecuada, es decir, que significa que las personas tienen que adaptarse según lo permitan las circunstancias; además en la dimensión manejo de estrés con el 57% se ubica en el nivel muy desarrollada, es decir, la inteligencia emocional juega un papel muy importante en el control emocional y en la capacidad del individuo para adaptarse al estrés y afrontar situaciones estresantes; y por último, en la dimensión de estado de ánimo 62% por mejorar, es decir, deben saber identificar en todo momento nuestro propio estado de ánimo y también interpretar el de todas las personas que nos rodean. Se elaboró el programa de inteligencia emocional, finalidad de este programa es que los participantes adquieran competencias emociones de manera lúdica. Consta de 20 sesiones, en las que se realizan actividades muy variadas. A su vez, aunque el programa está dirigido a adolescentes, busca la participación del tutor con el objetivo de que este desarrolle la inteligencia emocional en sus alumnos. Para esta investigación se construyó un registro de recopilación de datos en una hoja de cálculo (Excel 2016); para luego a través del estadístico V de Aiken; también se consideró la utilización de IBM SPSS versión 25 para la exportación de resultados.

Palabras Clave: *programa intervención psicopedagógico, Inteligencia Emocional.*

Abstract

The objective of this thesis is to propose a Psychopedagogical Intervention program to develop Emotional Intelligence in Secondary Level students of an Educational Institution-Sullana, 2022. The sample was the same population that was constituted by 37 students of the 2nd B of Secondary. It was of an applied type, and of a non-experimental design with a descriptive and cross-sectional scope. In this investigation, the following results were identified: 70% of students are located at the appropriate level, that is, each individual knows how to recognize and manage their own emotions and that of others, to adapt to different types of social situations and interact skillfully with other people. Regarding the levels obtained by dimensions, in the intrapersonal and interpersonal dimension, 100% and 76% respectively are located at the appropriate level, that is, they show greater capacity in interpersonal relationships and in the expression of emotions. On the other hand, in the dimension of Adaptability with 57% it is located at the level of adequate emotional intelligence, that is, human beings must adjust to what the situation warrants; In addition, in the stress management dimension, with 57%, it is located at the highly developed level, that is, emotional intelligence plays a very important role in emotional self-control and in the adaptive capacity of the individual to face stressful situations; and finally, in the dimension of state of mind 62% to improve, that is, they must know how to identify our own state of mind at all times and also interpret that of all the people around us. The emotional intelligence program was developed, the purpose of this program is for the participants to acquire emotional skills in a playful way. It consists of 20 sessions, in which very varied activities are carried out. In turn, although the program is aimed at adolescents, it seeks the participation of the tutor with the aim of developing emotional intelligence in their students. For this research, a data collection record was built in a spreadsheet (Excel 2016); then through Aiken's V statistic; The use of IBM SPSS version 25 for the export of results was also considered.

Keywords: psychopedagogical intervention program, Emotional Intelligence

I. INTRODUCCIÓN:

Después de la epidemia provocada por el sars-cov-2, se observaron cambios significativos como el acrecentamiento de los problemas sociales que tienen que ver con la economía, el nivel de vida, educación y por supuesto la salud. Ciertamente la salud ha sido severamente golpeada especialmente la salud Psicológica.

Por ejemplo, la Organización Internacional del Trabajo en su informe Juventud y COVID-19 los derechos y el bienestar mental: Impactos en el empleo y la educación de la Organización Internacional del Trabajo, encontró que casi el 75% las personas de 18 a 29 años informaron que debido a los contagios y como medida preventiva tuvieron que posponer sus estudios, así también expresaron sentirse deprimidos y de cada seis de los que estaban empleados, uno informó que debido al brote suspendió sus labores. Las repercusiones han golpeado con más severidad a los jóvenes provenientes de países con ingresos mínimos y medios especialmente a las mujeres jóvenes, lo que ha exacerbado las desigualdades preexistentes. (Berry, 2021)

De manera similar la salud mental en la niñez está lejos de encontrarse bien, un ejemplo claro se encuentra que, durante el tiempo de confinamiento, los niños fueron más vulnerable a la depresión, la ansiedad y el suicidio. (Jiao et al., 2020)

En los países subdesarrollados, infantes y adolescentes desfavorecidos enfrentan una privación aguda de nutrición y protección general. Por ejemplo, en India, que tiene la población infantil más grande del mundo con 472 millones de niños, el confinamiento ha afectado significativamente a 40 millones de niños de familias pobres. Son pues, un grupo etario expuesto a distintos abusos y problemas que afectan su bienestar emocional, cuyas necesidades económicas y sociales se ven insatisfechas por el alto riesgo que representa su entorno.

(Singh et al., 2020)

En nuestro país Perú, la realidad no es tan distinta, de acuerdo con Ruiz-Frutos et al. (2021) en un estudio se describió los efectos que tuvo el COVID-19 en los ciudadanos del Perú. Se han descrito insomnio, ansiedad y depresión, así como

trastornos psiquiátricos e incluso alopecia en mujeres. Se observaron aumentos en la prevalencia de la depresión, del 30,5% al 31-36%, y de los trastornos de ansiedad del 22,4% al 30-35%.

Lo cierto es que la situación antes de la pandemia no se encontraba exactamente bien, siendo relevante la situación paupérrima en la que se valora la parte emocional o psicológica. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, 2019), la depresión, ansiedad aumentan con el tiempo. El índice de niños entre 6 a 17 años con estos diagnósticos incrementó del 5,4 % en 2003 al 8 % en 2007 y al 8,4 % en 2011–2012.

Con este análisis descriptivo se indica que la pandemia ha repercutido severamente en el bienestar emocional de la niñez y adolescencia, lo cual ha suscitado dificultades en su desarrollo emocional sobre todo en la deficiente gestión de sus emociones para responder ante eventos o estímulos adversos.

Es sustancial señalar que el adolescente que se encuentra en el proceso formativo es susceptible de incorporar en su repertorio de conductas, estrategias y habilidades para hacer frente a las demandas de la vida estudiantil, en este tipo de periodos se enfrentan a vivencias desagradables que terminan reflejando efectos negativos en su rendimiento escolar, estudios, hasta agotamiento físico y psicológico. Como señala Gómez-Frágüela et al. (2008) en el ámbito escolar se genera en los estudiantes distintas situaciones, personales o de grupo, que tienen consecuencias en el proceso de enseñanza, especialmente en el nivel secundario que concluye con la adolescencia, periodo caracterizado por cambios significativos tanto físicos como psíquicos, siendo un periodo clave en el desarrollo de su personalidad.

En este contexto y con nuestra realidad viciada, con el apoyo de una institución mediante la aplicación de una herramienta detallada, se propone desarrollar una intervención para ayudar a desarrollar la inteligencia emocional en la escuela. Estudiante de secundaria.

Bajo todo lo anteriormente señalado, se formula la siguiente interrogante: ¿Cómo sería una propuesta para desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes del Nivel Secundaria de una Institución Educativa -Sullana,2022?

En primer lugar, el estudio demuestra su importancia teórica porque en su ámbito analizará y redefinirá la inteligencia emocional en un contexto educativo a partir de los aportes de modelos teóricos, teorías, buscando así enriquecer el conocimiento de estas variables para futuros estudios. En segundo lugar, a nivel práctico se justifica, resulta relevante este estudio porque al realizarlo obteniendo así una línea base respecto a la inteligencia emocional se podrá diseñar una propuesta de intervención o programa psicopedagógico donde se busque desarrollar un alto manejo emocional personal y el ejercicio adecuado, así como Comprender las emociones propias y ajenas a través de las habilidades sociales. En tercer lugar, metodológicamente se justifica porque las conclusiones alcanzadas a partir de los datos serán válidas y confiables ya que, se cuenta con instrumentos con propiedades psicométricas adecuadas en validez, confiabilidad y baremación que guarda relación al contexto donde se lleva a cabo este trabajo científico. En último lugar, a nivel social el programa psicopedagógico está estructurado en talleres, por sesión de empleará una estrategia; los talleres buscan la promoción y el desarrollo emocional óptimo, lo que implica reconocer, gestionar y mejorar nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás y practicar habilidades sociales con las personas de su entorno e instituciones.

El objetivo general de este trabajo será: Proponer el programa de Intervención Psicopedagógica para desarrollar la Inteligencia emocional en los estudiantes del nivel Secundaria de una Institución Educativa-Sullana,2022. Y como objetivos específicos se han planteado los siguientes; Identificar los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes del nivel Secundaria de una Institución Educativa - Sullana,2022, Diseñar el programa para desarrollar la Inteligencia emocional en los estudiantes del nivel Secundaria de una Institución Educativa-Sullana,2022, Validar el programa para desarrollar la Inteligencia emocional en los estudiantes del nivel Secundaria de una Institución Educativa-Sullana,2022.

II. MARCO TEÓRICO:

En la preparación de este informe científico, se realizó una encuesta de revistas serias para recopilar información teórica y aplicada como son las investigaciones hechas con anterioridad del extranjero y las realizadas en nuestro país, de esta manera se ha obtenido objetivamente una comprensión puntual de las variables en que se buscan evaluar en este estudio, en seguida, se señalan las investigaciones encontradas.

A nivel internacional encontramos, que Antonio, Azpiazu, Esnaola y Sarasa (2015) analizan la influencia de la inteligencia emocional como indicador de las habilidades sociales en adolescentes, se encontró el efecto entre la variable de investigación y la variable género, con predominio del sexo masculino, mientras que, sexo femenino, el componente autoconcepto tiene un impacto significativo en el desarrollo de la educación de ciertas habilidades sociales.

De igual manera, Portillo y Reynoso (2021) analizaron la relación entre la inteligencia emocional y el autoconcepto de estudiantes de secundaria y sus resultados muestran que el grado de autoconcepto fueron más altos. También en cuanto a las variables de género, el índice de autoconcepto masculino fue mayor, mientras que el género femenino expresó mayor inteligencia emocional. índice.

Por otro lado, Broc Cavero (2019) analizó la influencia entre los constructos inteligencia emocional y rendimiento académico. El Inventario Emocional versión para adolescentes, de Bar-On (adaptación universidad de Murcia en 2012) fue el empleado como medición. Se consideró 345 educandos como muestra perteneciente a la institución de educación nivel secundario de Zaragoza. El diseño fue "ex post facto", posterior al análisis de los datos, se mencionó que los varones se encuentran con una ponderación por arriba del grupo mujeres en específico en los factores estado de ánimo y adaptabilidad, pero ellas puntúan mejor en los factores interpersonal y en rendimiento académico. El coeficiente emocional general para varones fue de 107.53 y 109.32 en el caso de las mujeres. La conclusión final es que este constructo posiblemente sea sobredimensionado respecto al rendimiento académico.

Schoeps, Tamarit, González y Montoya (2019) proponen estudiar la relación entre la inteligencia emocional en la adolescencia y encontraron que las participantes del sexo femenino tenían mayores niveles de percepción y comprensión emocional que los hombres, y del mismo modo, los participantes masculinos experimentaron un mayor grado de dificultad emocional. Dicho esto, si bien el estudio no encontró indicadores de diferencias de edad, en cuanto a la variable de género, indicó una diferencia.

Gasquez, Pérez, Díaz, García, e Engels (2015), al analizar la relación entre la inteligencia emocional y el comportamiento social en los adolescentes, encontraron niveles bajos, sin embargo, la inteligencia emocional, los adolescentes tienen una inteligencia emocional alta y las emociones alteradas conducen a comportamientos sociales positivos.

A nivel nacional encontramos que según Villafuerte (2018), su trabajo tiene como objetivo determinar y crear el nivel de inteligencia emocional un programa de intervención psicopedagógica con estudiantes del nivel secundaria del establecimiento educativo Champagnat, Tacna-2017. La investigación es cuantitativa del tipo descriptivo y aplicativo. Fueron 30 escolares de nivel secundaria los considerados como muestra, La prueba Bar-On (cuestionario) se utiliza como herramienta de evaluación. Según el análisis de los resultados, los estudiantes de segundo año de secundaria B se ubicaron en la mitad de su cociente emocional.

Asimismo, Pareja Fernández (2017) realizaron una encuesta para determinar el impacto del programa Mirándome así mismo. Con un diseño previamente probado con un equipo. Los participantes de la escuela primaria fueron 75 estudiantes de cuarto y quinto grado, de 8 a 11 años, de una escuela privada de Lima. En la construcción de las sesiones de aprendizaje se consideró un modelo teórico Bar-On, que un enfoque integral y sistemático para desarrollar las competencias emocionales de los estudiantes. Los efectos se midieron utilizando el propio inventario de inteligencia emocional de niños, y el nivel de inteligencia emocional alcanzado fue 193,51 en comparación con la parte anterior del programa (prueba preliminar) o 'revisión'. Luego, durante la

prueba, el peso promedio alcanzado fue de 197,67, lo que indica un cambio en los resultados.

Además, Estela Acuña (2019) efectuó una investigación cuyo objetivo era proponer un programa psicopedagógico estructurado en talleres. Se trata de una investigación del tipo básico, con diseño descriptivo – propositivo (no experimental). La población considerada para este estudio fueron 30 educandos del primero y segundo grado. Por primera vez se aplicó un cuestionario para medir la inteligencia emocional entre los estudiantes. Los valores arrojados señalan que una parte importante de los escolares del primer y segundo muestran bajos niveles de inteligencia emocional, por lo que tampoco tienen la capacidad de gestionar sus emociones, así como una incapacidad de comprensión de las emociones ajenas. Se obtuvo como promedio general de los cinco factores que 17 de 30 estudiantes, representan un 55,7 % indican que no reconocen sus emociones, se les dificulta autorregularlas y son incapaces de motivarse teniendo a sus intereses o preferencias de por medio, además de presentar una Falta de habilidades sociales. El desarrollo e implementación del programa es necesario y oportuno.

Por otro lado, según Dioses (2018), se realizó un estudio para determinar el nivel de desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes durante el tercer año de secundaria. Se evaluó una muestra de 108 estudiantes de pregrado mediante el Inventario de Inteligencia Emocional BarOn Ice. La investigación cuantitativa, descriptiva y no experimental. Como resultado, los niveles más bajos de inteligencia emocional, indicando el efecto de programas específicos para modificar la conducta alterada.

Cristóbal (2017) realizó un estudio para determinar la relación entre la inteligencia emocional y rendimiento académico de la Institución Fe-Alegría. Es un estudio descriptivo y asociativo, que a su vez es de diseño no experimental. Se trabajó con 158 estudiantes que fueron muestra. Hemos trabajado con el cuestionario de BarOn Ice. Los resultados muestran que existe una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y rendimiento académico. Asimismo, 5,7% demostro inteligencia emocional bajo, el 74,7% adecuado y el 19,6% en un nivel muy desarrollada. En el componente de interpersonal, el 24,7% presentó déficit, el 65,8% nivel adecuado y el 9,5% desarrollo excelente. En el lado

relacional, el 6,3% un nivel deficiente, el 37,3% son adecuados, el 56,3% se desarrollan de manera excelente. En cuanto a la adaptabilidad, el 6,3% es insuficiente, el 55,7% es adecuado y el 38% se desarrolla excelente. En cuanto al manejo del estrés, el 40,5% fue deficiente, el 53,8% adecuado y el 5,7% desarrollado excelente. Finalmente, en cuanto al estado de ánimo general, el 6,3% se encontraba deficiente, el 28,5% adecuado y el 65,2% en excelente desarrollo.

Oquelis (2016) se realizó un estudio con adolescentes de secundaria de instituciones educativas Hogar San Antonio, su objetivo fue describir la inteligencia emocional en estudiantes del cuarto año. Como instrumento se trabajó con el inventario emocional de Baron Ice. Investigación descriptiva. La muestra fue 82 estudiantes, y los resultados mostraron que estos estudiantes mostraban una inteligencia emocional adecuada. En cuanto a la inteligencia intrapersonal, el 21,95% dijo les cuesta hablar de sus sentimientos y el 51,22% rara vez habla de sus sentimientos. En lo que respecta a la inteligencia interpersonal el 62,2% pueden comprender los sentimientos de los demás y el 39,2% les importa tener amigos. En adaptabilidad el 68,29% pueden resolver problemas con facilidad, el 28,5% busca diferentes maneras de resolver conflictos. Finalmente, en cuanto a saber manejar el estrés, el 57,32% rara vez se enoja, el 54,88% rara vez se enoja y el 19,51% sabe mantener la calma.

Finalmente a nivel local encontramos que en Trujillo donde Huemura (2018) realizó su estudio, el objetivo es determinar el efecto de un programa de educación emocional de inteligencia emocional en alumnos y establecer la relación rendimiento escolar, no obstante se ha considerado los resultados descriptivos, el trabajo fue realizado en los alumnos de nuevo ingreso del Colegio Estatal Mixto Gustavo Ries, de diseño cuasiexperimental con un grupo pretest y un grupo control. Los participantes eran 40 estudiantes: se dividieron en dos grupos, el grupo experimental y el grupo de control. Los participantes fueron 40 escolares: divididos a la mitad para el grupo experimental y grupo control. Como medición se aplicó Barón ICE: NA Inventario de Inteligencia Emocional, así como un programa de inteligencia emocional con 10 sesiones. Los valores obtenidos son importantes tanto para la inteligencia emocional media como para sus dos dimensiones. Las

puntuaciones arrojadas en el pretest fueron grupo experimental fue de 99,4 y grupo control fueron 107,7. Posterior al programa las puntuaciones variaron 100,8 y 95,4 respectivamente.

Alegre (2018) realizó un estudio para establecer relación entre la inteligencia emocional y autoestima en adolescentes de la Fundación San Luis de la Paz Nuevo Chimbote. La muestra fue de 235 alumnos. Fue un estudio descriptivo correlacional. Se concluyó que existe una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y autoestima. Así mismo, 51,94% de los estudiantes reportaron tener inteligencia emocional en ocasiones, y el 38,97% reportaron tener inteligencia emocional.

Para la comprensión de la variable se ha recopilado bibliografía especializada con distintos autores, reputados por exponer sus puntos de vista sobre inteligencia emocional, tenemos a Salovey y Mayer, pioneros en el desarrollo teórico de este constructo, así como autores como Bar-On, Parker, Goleman, Ugarriza Chávez y Pajares del Águila que definen las variables en sus estudios.

Para Pérez Porto y Merino (2021), la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades, herramientas y aspectos emocionales que determinan cómo percibimos, sentimos y manejamos las emociones. Todas estas habilidades, herramientas y procesos facilitan comprender cómo se sienten los demás, cuándo interactuamos con ellos y cómo lidiamos con sus obligaciones, desafíos tensiones diarias.

Por su parte Goleman (1995) sostiene que incluye habilidades como la capacidad de motivación y la perseverancia ante las adversidades, así como regular el estado anímico y evitar que la ansiedad invalide nuestros pensamientos, nuestra capacidad de empatizar y razonar. (Citado en Rathore et al., 2021)

Por otra parte, para Salovey y Mayer (1990), define como un complejo de inteligencia social, entendida como la capacidad de observar los sentimientos y sentimientos de los demás como los sentimientos y sentimientos de un individuo, para reconocerlos y distinguirlos utilizando este conocimiento para orientar adecuadamente nuestras acciones.

En la misma línea Bar-On (2006) proponen un modelo influenciado en demasía por los autores anteriormente citados brinda la base teórica para el desarrollo del EQ-i (Emotional Quotient Inventory), su creación inicial tuvo como propósito evaluar

varias dimensiones de este constructo, sobre todo su conceptualización. De acuerdo con este modelo, la inteligencia emocional social es parte del concepto general, que incluye habilidades, competencias, facilitadores emocionales y sociales que se encuentran concatenados estableciendo la facilidad de entendimiento y expresión con la que entendemos a los demás y nos correspondemos con ellos, así como las exigencias de la sociedad.

Para este modelo las capacidades, destrezas y recursos emocionales y sociales que incluyen este concepto son cinco componentes; estos mismos componentes se subdividen en una serie de subcomponentes vinculados.

El primero es el Componente intrapersonal: mide tu yo interior. Incluye los subcomponentes: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia. El segundo el Componente interpersonal: abarca las destrezas y desempeños interpersonales. Contiene los subcomponentes: empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social. El Componente adaptabilidad: permite evaluar qué tan bien se adapta una persona a los requerimientos del entorno, Comprende los subcomponentes: solución de problemas, prueba de la realidad y la flexibilidad. El cuarto es el Componente manejo de estrés: Tiene como subcomponentes: tolerancia al estrés y Control de los Impulsos. Y finalmente el Componente estado de ánimo: mide la capacidad de la persona para disfrutar de la vida, sus subcomponentes son: felicidad y optimismo. (Ugarriza - Chávez y Pajares-Del-Águila, 2004)

Con respecto al modelo psicopedagógico, resulta importante señalar la relación entre la emoción y la educación, siendo un nexo que estudiado por diversos autores. Por ejemplo, de acuerdo autores como Moraleda Ruano (2015) con las habilidades psicológicas y emocionales de su educación, es inimaginablemente independiente. Reconocemos el poder de la inteligencia emocional a través de las habilidades emocionales y, la manera similar, estas habilidades derivan su existencia de la presencia de inteligencia emocional en las personas. Este autor hace un análisis a cabalidad de la importancia de una formación emocional, mencionando como cambio en muchos entornos y latitudes la definición de inteligencia emocional referida a los modelos de educación o psicopedagógicos.

Podemos entender una educación emocional según Moraleda Ruano (2015) como el nexo o correspondencia entre la inteligencia emocional o todo lo referido con la

parte emocional de los seres humanos y la educación. Esto termina coadyuvando a los educandos en el desarrollo y conocimiento la parte emocional o los procesos afectivos que intervienen en el proceso instrucción– aprendizaje, así como en su desarrollo vital.

En otros términos, para (Valle, 2012). Las intervenciones psicológicas se desarrollan en diversos ámbitos de la actividad de los psicopedagogos: áreas administrativas del Ministerio de Educación y Cultura, áreas familiares a través de programas de educación para padres, áreas clínicas, áreas escolares, etc. (citado en Messi et al., 2016, p.111). Lo que implica una relación casi directa con el currículo nacional, con las competencias educativas y con el trinomio educativo.

Por otro lado, en intervención psicopedagógica para Álvarez y Bisquerra (1997) a mediados del siglo XX, proliferaron una infinidad de propuestas de modelos de intervención psicopedagógica. Lo que ocasionó confusión entre los expertos en la orientación, surgía así la interrogante, ¿Cuál es el modelo o los modelos adecuado?, estos autores, sostienen que existen tres grandes grupos: los modelos teóricos (clásicos enfoques teóricos: conductista, cognitivo, ecléctico, psicoanalítico, humanista, de rasgos y factores, etc.), los modelos de intervención (básicos, mixtos y modelos que nacen por la combinación de varios modelos generalmente básicos) y finalmente los modelos organizativos en los cuales se encontraban los modelos institucionales (el estado y su currículo nacional) y particulares (de otras instituciones). (citado en Oliva et al., 2019)

Para la comprensión de esta propuesta de trabajo investigativo se indagó en los distintos modelos teóricos que han sido propuestos para la explicación de la educación emocional, inteligencia emocional y su intervención o programa psicopedagógico.

En busca de una comprensión completa de la variable y su aplicación en el aula, se han recopilado varios modelos de educación emocional, tenemos los siguientes modelos: Mixtos de Goleman (1995), Habilidad Docente y Alumno, basados en el procesamiento de la información de Salovey y Mayer (1990) y Bar-On.

Los modelos mixtos permiten un concepto amplio de educación emocional, basado en la personalidad, habilidades sociales y emocionales, los aspectos motivacionales y la capacidad cognitiva. (Goleman, 1995). Entre estos, el modelo teórico más famoso es el de Daniel Goleman (1995). Goleman enumera siete componentes de la capacidad de aprender

Estos componentes están relacionados con la inteligencia emocional: Autoconfianza: sensación de dominio y control sobre el cuerpo, en consecuencia, el comportamiento. Curiosidad: Sentir que encontrar y comprender cosas es positivo y satisfactorio. Intencionalidad: deseo y capacidad de influir. Autocontrol: un control sobre las propias acciones, teniendo en cuenta otros aspectos de uno mismo. Un sentido de control interno. Relaciones: la capacidad de interactuar con los demás y de comprender y ser comprendido por los demás. Capacidad de comunicar: se refiere a nuestra ambición y capacidad para discutir nuestros pensamientos y sentimientos con los demás. Cooperación: capacidad de lograr un equilibrio entre las necesidades individuales y las necesidades de los demás en el trabajo en equipo.

Del mismo modo, la evidencia sugiere que a medida que ingresan a la adolescencia, donde surgen brechas emocionales, aparecen comportamientos impulsivos y donde son emocionalmente inestables, pasan más tiempo que en las relaciones personales dentro de la familia. (Guemes, Ceñal, y Hidalgo, 2017).

Por otro lado, tenemos al modelo de Habilidades Docente-alumno; se centra en las habilidades emocionales observables en ambos sujetos en el proceso de instrucción-aprendizaje que favorece el acompañamiento por parte del maestro hacia el educando:

Nuestro primer componente, la conciencia emocional, es nuestra capacidad para reconocer y admitir nuestros propios sentimientos de quienes nos rodean, y segundo, nuestra capacidad para reforzar o interiorizar los sentimientos. Es la capacidad de estar en silencio, de estar en silencio, de nombrar y reconocer señales emocionales. En tercer lugar, la inteligencia emocional es la habilidad más compleja, implica la capacidad de estar abierto a los sentimientos positivos y negativos, pensar en esos sentimientos y recopilar información para presentarlos con aspectos más útiles.

Del mismo modo, tenemos el modelo de las habilidades de Salovey y Mayer (1990), que tiene una visión más restrictiva la inteligencia emocional y cuentan con el apoyo de los autores, como quienes sostienen que la educación emocional consiste en un condicionamiento emocional, además del condicionamiento emocional de nuestra respuesta emocional a nuestros pensamientos. Argumentan que las emociones ayudan a resolver problemas y adaptarse al entorno, y la inteligencia es la capacidad de adaptarse al entorno a pesar de los constantes cambios que se producen en él. (Sternberg y Kaufman, 1998).

Por esta definición, es claro que la educación emocional busca manejar las emociones y la razón, permitiéndonos usar nuestras emociones para facilitar el pensamiento efectivo y la inteligencia en nuestras vidas. (Mayer y Salovey, 1997).

Según Mayer, Caruso y Salovey (1999), es importante examinar la inteligencia emocional y relacionarla con otras inteligencias, como la inteligencia verbal, que nos otorga la capacidad de expresar y comprender las sensaciones del tacto.

La inteligencia emocional es definida por Mayer y Salovey (1997) como una capacidad mental y se ha demostrado que es la capacidad de percibir, evaluar y expresar emociones correctamente, es decir, la capacidad de acercarse y/o crear una sensación de apoyo. La capacidad de comprender los sentimientos, el conocimiento emocional y la capacidad de regular las emociones promueven el desarrollo emocional e intelectual.

Salovey, las situaciones cotidianas que los estudiantes encuentran en el entorno escolar y cómo los maestros deben guiar naturalmente a los estudiantes para que tengan éxito en su educación emocional.

III. METODOLOGIA:

3.1. Tipo y diseño de Investigación:

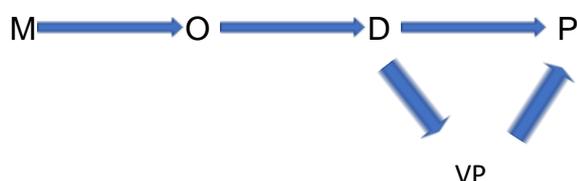
3.3.1. Tipo de Investigación:

Pertenece al nivel propositivo, (Esteban Nieto, 2018) también denomina diagnóstica porque emplea técnicas y herramienta que sirvan a su labor diagnóstica y precisar sobre un determinado grupo, un entorno o constante que se está estudiando.

3.3.2. Diseño de Investigación:

De acuerdo a Moreno (2000), Este estudio es descriptivo porque se han identificado las variables y pretende recoger toda la información posible y aportar características, análisis e interpretación dentro de un marco teórico acorde con los objetivos del estudio. Asimismo, el diseño es transversal y no experimental, en el cual se recolectan datos en un período corto de tiempo para su análisis, sin manipular las variables de estudio. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Este diseño se describe de la siguiente manera:



Donde:

M: Estudiantes de una Institución Educativa

O: Observación y medición de la variable: Inteligencia Emocional

D: Diagnóstico

VP: Validación de la Propuesta

P: Programa de Intervención Psicopedagógico de la Inteligencia Emocional

3.2. Variables y Operacionalización:

Variable Dependiente: Inteligencia Emocional

Definición Conceptual: Según Bar-On (2006), la inteligencia emocional es la expresión de habilidades, capacidades y competencias sociales y emocionales relevantes que determinan la eficacia con la que nos comprendemos y nos presentamos a nosotros mismos, nos comunicamos, interactuamos unos con otros y cooperamos unos con otros y cuidar de las necesidades diarias.

Definición Operacional: La variable de búsqueda se medirá mediante la prueba de Baron-Ice con 5 escalas.

. **Dimensiones:** Componente intrapersonal: evalúa el sí mismo, tu yo interior. Comprende los siguientes subcomponentes: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia. (Ugarriza - Chávez y Pajares-Del-Águila, 2004)

. Componente interpersonal: abarca las habilidades y el desempeño interpersonales. Comprende los siguientes subcomponentes: empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social. (Ugarriza - Chávez y Pajares-Del-Águila, 2004)

. Componente adaptabilidad: nos permite evaluar qué tan bien se adapta una persona a los requerimientos del entorno, para evaluar situaciones problemáticas y enfrentarlas de manera efectiva. Comprende los siguientes subcomponentes: solución de problemas, prueba de la realidad y la flexibilidad. (Ugarriza - Chávez y Pajares-Del-Águila, 2004)

. Componente manejo de estrés: Comprende los siguientes subcomponentes: tolerancia al estrés y Control de los Impulsos. (Ugarriza - Chávez y Pajares-Del-Águila, 2004)

. Componente estado de ánimo General: mide la capacidad de una persona para disfrutar de la vida, las perspectivas profesionales y la satisfacción general.

Comprende los siguientes subcomponentes: felicidad y optimismo. (Ugarriza - Chávez y Pajares-Del-Águila, 2004)

Variables Independiente: Modelo Psicopedagógico basado en el modelo de Baron (1977) comprende cinco componentes principales: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo. A su vez, cada uno de estos aspectos amplios incluye una serie de subcomponentes relacionados con las habilidades.

3.3. Población Muestra y Muestreo

3.3.1. Población

Estuvo conformada por 37 estudiantes varones y mujeres de una Institución Educativa-Sullana,2022, se entiende como un conjunto de factores con características comunes, modificados según criterios específicos (Arias, Villasis y Miranda, 2016). Para este programa se trabajó con toda la población, por lo que no se tuvo en cuenta ningún muestreo o muestreo.

Criterios de Inclusión:

- Edades entre los 12 -14 años.
- Pertenecientes a una Institución Educativa.

Criterios de Exclusión:

- Mas de 6 fallas en la versión larga de la prueba.
- Índice inconsistente superior a 10.

3.3.2. Muestra

La integran 37 individuos. La cantidad estimada responde a un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia, por lo cual, no se aplicaron fórmulas para estimar el tamaño de la muestra.

3.3.3. Muestreo

No se realizó el muestreo porque se trabajó con la misma población y la misma muestra.

3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos:

En este estudio se empleó la técnica: encuesta, esta técnica permite recoger los datos de forma ordenada lo que simplifica el posterior análisis estadístico correspondiente. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), el instrumento: Inventario de inteligencia emocional BarOn Ice.

Validez:

Pretende mostrar qué tan exitoso y efectivo es el instrumento para medir el concepto o conceptos que se supone que evalúa. No existe una forma absoluta de saber si una herramienta está midiendo completamente una estructura, ya que esa estructura no se puede medir completamente de ninguna manera. Sin embargo, nuestro objetivo es demostrar que un número suficiente de estudios, utilizando diferentes metodologías, proporcionan evidencia de los dispositivos para los que fueron diseñados. BarOn ICE Autenticación: NA, los formularios abreviados y completos se presentan el Manual de inventario original de BarOn - On y Parker (2000). Primero, se generó una estructura factorial para las 40 ítems de relaciones interpersonales, manejo del estrés y adaptabilidad mediante un análisis factorial exploratorio con una muestra estándar de niños, adolescentes y adolescentes de diferentes grupos razonables en los Estados Unidos ($n = 9172$). Se utilizó el análisis de componentes principales mediante rotación VARIMAX. Los factores empíricos encontrados coinciden estrechamente con las cuatro escalas de inventario desarrolladas para evaluar la inteligencia emocional.

Casi los cuarenta elementos cargan los coeficientes de cada uno de ellos al menos moderadamente y tienen pesos muy bajos para los tres factores. El inventario de formato breve proporcionó una solución similar. La correlación entre diferentes medidas de emisiones completas y cortas de acciones de emisión de América del Norte muestra una correlación baja a media, lo que respalda la naturaleza multidimensional de las acciones, que se demostrará para medir diferentes aspectos de la inteligencia emocional.

La correlación entre las métricas relevantes para el inventario completo y resumido muestra una métrica correspondiente. Por ejemplo, en la escala interpersonal de la

versión completa a la misma escala que la versión corta, en hombres y mujeres, la correlación ahora es .92. De manera similar, Bar-On y Parker (2000) informan sobre otros estudios relacionados con la validación de existencias para otras medidas de inteligencia emocional, personalidad y herramientas: YV identifica las características básicas de la inteligencia emocional en los niños. En el caso de la muestra de comparación de Perú, la validación de Bar-On ICE:NA se centró en dos cuestiones importantes: 1) la validez constructiva de la acción y 2) la multidimensionalidad de otras métricas juntas. Si bien la validez de cualquier escala es un proceso continuo, se puede decir que este inventario tiene suficiente valor constructivo para justificar su posición y recomendaciones para uso clínico.

Confiabilidad:

La confiabilidad prueba el grado de diferencia en las puntuaciones individuales de las pruebas se pueden atribuir a las diferencias reales en las características que se estudian. (Ugarriza - Chávez & Pajares-Del-Águila, 2004)

Bar-On y Parker (2000); y Ugarriza - Chávez y Pajares-Del-Águila (2004) Un estudio de una muestra de 60 niños de 13,5 años mostró un promedio de estabilidad de rebaño, con un coeficiente entre 0,77 y 0,88 para forma completa y abreviada. Entre los cuatro tipos de confianza: la consistencia interna, la correlación media entre ítems y la confiabilidad test-retest, también determinan el error estándar de la medición.

Ugarriza-Chávez y Pajares-Del-guila, (2005) En su estudio, realizaron el mismo análisis que BarOn y Parker, excepto por la confiabilidad test-retest. La muestra peruana estandarizada incluyó a niños, niñas y adolescentes del municipio de Lima (N = 3374), cuyo coeficiente de consistencia interna osciló entre 0,23 y 0,88, lo cual es muy respetable.

3.5. Procedimientos:

Este estudio investigativo proseguirá la siguiente secuencia. Para empezar, se tendrá una reunión con representantes de la Institución Educativa y, así pues, dar a conocer objetivo del estudio; seguidamente, se expedirá una solicitud a la escuela de posgrado para presentarlo al máximo representante de la institución educativa el director. Luego, se procederá a solicitar la autorización correspondiente para el uso del instrumento estandarizado. Asimismo, con apoyo del cuerpo docente se obtendrán con rapidez los datos. Para finalizar se analizarán los datos obtenidos por ejemplo que las preguntas estén contestadas correctamente, para que así se elaboré la base de datos en Excel y exportar los datos al programa estadístico SPSS para hacerse los análisis estadísticos necesarios.

3.6. Método de Análisis de Datos:

Para la investigación, se construyó un registro de recopilación de datos en una hoja de cálculo (Excel 2016); luego a través del estadístico V de Aiken poder obtener los valores en las áreas de claridad, relevancia y coherencia.

También se consideró la utilización de IBM SPSS versión 25 para la exportación de resultados

3.7. Aspectos Éticos:

En la presente investigación se revisaron las normas éticas contenidas en el Código de Ética del Colegio Peruano Psicología, teniendo en cuenta las normas legales y éticas del Título III y la confidencialidad de la Norma Título IV del Código de Ética del Colegio. Psicólogos de Perú. Se mantendrá la confidencialidad de los datos personales de los empleados sujetos a la auditoría. Los principios considerados en la encuesta son los de responsabilidad, transparencia y honestidad sobre el bienestar de las personas y el respeto, de esta forma se respetará el derecho a la identidad de los encuestados durante la realización de la encuesta. la información se recopila con honestidad, se respetan los derechos de

autor Para las fuentes, esta investigación respeta los principios éticos de originalidad y autenticidad.

IV. RESULTADOS:

En esta parte de la investigación, se presentan los resultados obtenidos de la misma según la aplicación del cuestionario inteligencia de Baron Ice; estos resultados se encuentran distribuidos según la variable de estudio, según la edad de los evaluados, sexo y las 5 dimensiones del cuestionario.

Tabla 1

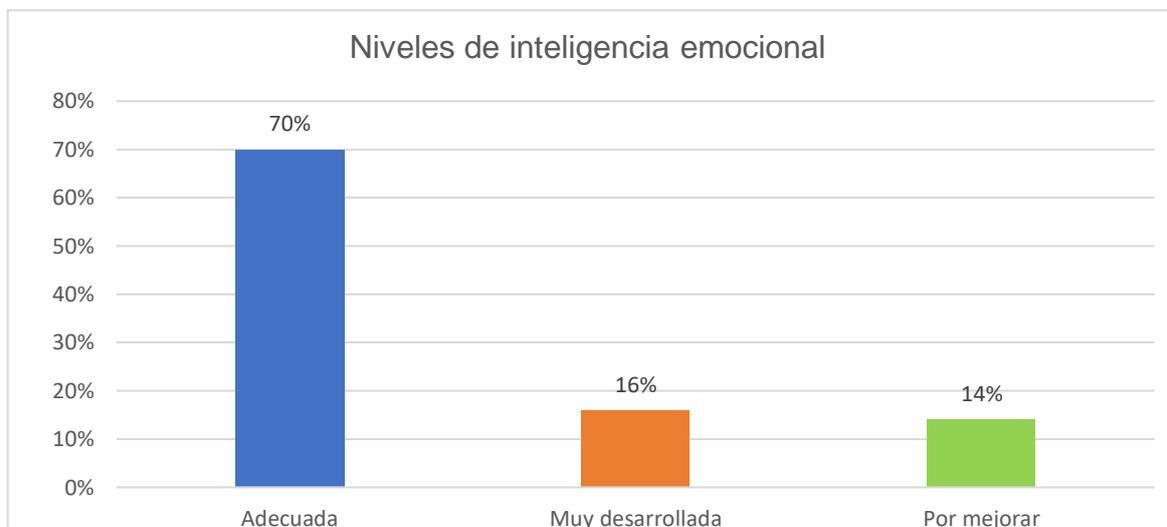
Niveles de inteligencia emocional en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa-Sullana,2022.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Adecuada	26	70%
Muy desarrollada	6	16%
Por mejorar	5	14%
Total	37	100%

Nota 1. Cuestionario de Inteligencia Emocional aplicados a estudiantes de una Institución Educativa-Sullana,2022.

Figura 1

Distribución de porcentajes de la variable de la inteligencia emocional.



En la tabla 1 y Figura 1 se presentan los resultados para los niveles de inteligencia emocional y los datos corresponden a 37 estudiantes de la institución, de los cuales el 70% se encuentra en el nivel adecuado y el 16% en un nivel alto de desarrollo. y el 14% necesita mejorar, lo que indica una falta de habilidades sociales y emocionales en los estudiantes de secundaria, lo que puede afectar la expresión emocional.

Tabla 2

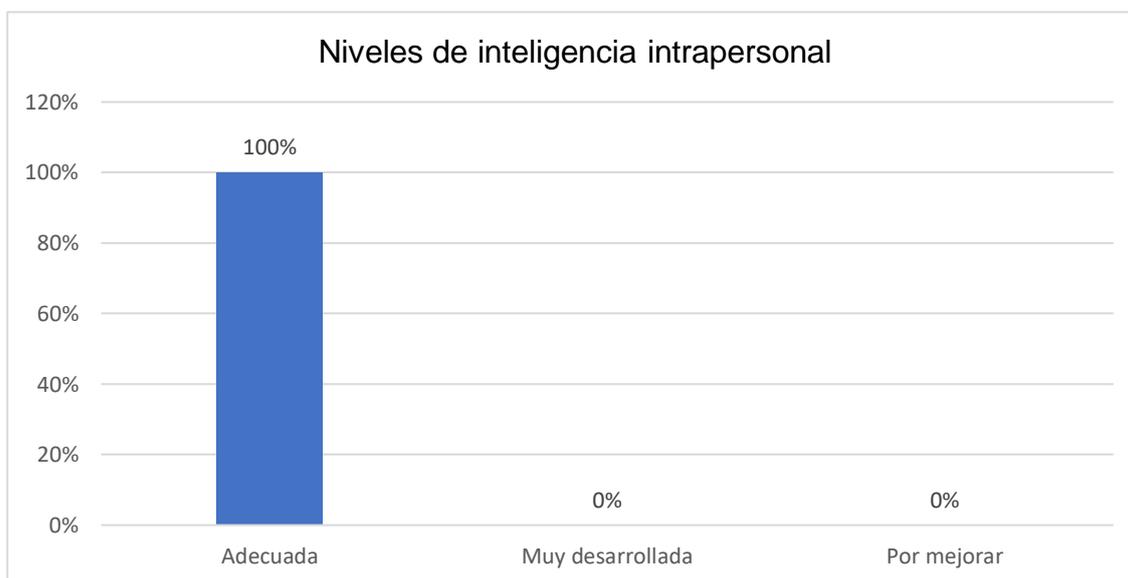
Niveles de inteligencia emocional intrapersonal en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa-Sullana,2022.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Adecuada	37	100%
Muy desarrollada	0	0%
Por mejorar	0	0%
Total	37	100%

Nota 2. Cuestionario de Inteligencia Emocional aplicados a estudiantes de una Institución Educativa-Sullana,2022.

Figura 2

Distribución de porcentajes de la inteligencia emocional de la variable intrapersonal.



En la Tabla 2 y la Figura 2, en cuanto a la descripción de la variable intrapersonal, es claro que en la escala el 100% de la población se encuentra en el nivel adecuado, lo que significa que los estudiantes de esta población pueden comprender y expresar sentimientos y necesidades al mismo tiempo.

Tabla 3

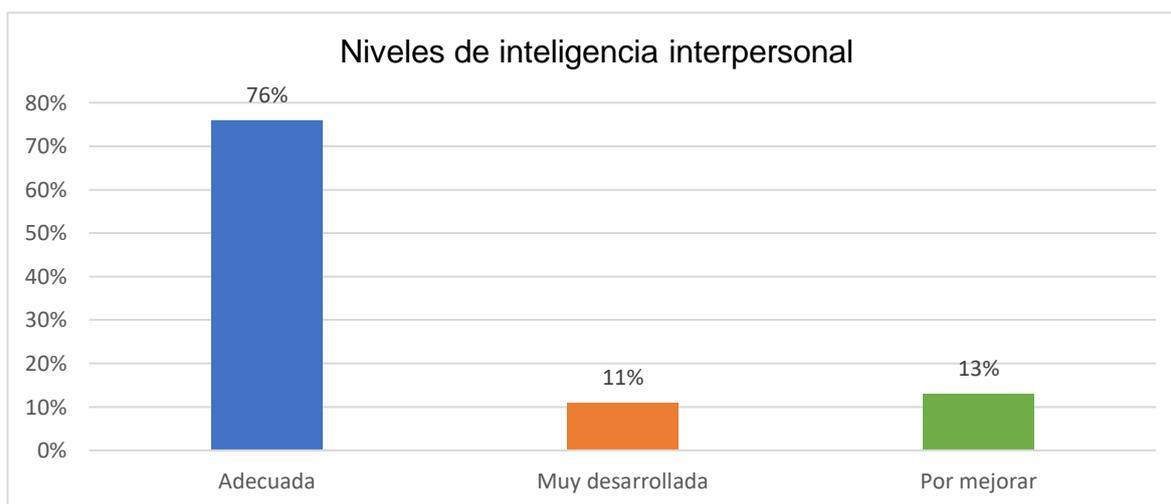
Niveles de inteligencia interpersonal en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa-Sullana, 2022.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Adecuada	28	76%
Muy desarrollada	4	11%
Por mejorar	5	13%
Total	37	100%

Nota 3. Cuestionario de Inteligencia Emocional aplicados a estudiantes de una Institución Educativa-Sullana,2022.

Figura 3

Distribución de porcentaje de la inteligencia emocional de la variable interpersonal.



En la Tabla 3 y figura 3, en cuanto a las descripciones de las escalas interpersonal, 28 estudiantes que viene hacer el 76% se ubican en el nivel adecuado, 4 estudiantes que corresponden al 11% se ubica en el nivel muy desarrollado y 5 estudiantes que viene hacer el 13% en el nivel por mejorar.

Tabla 4

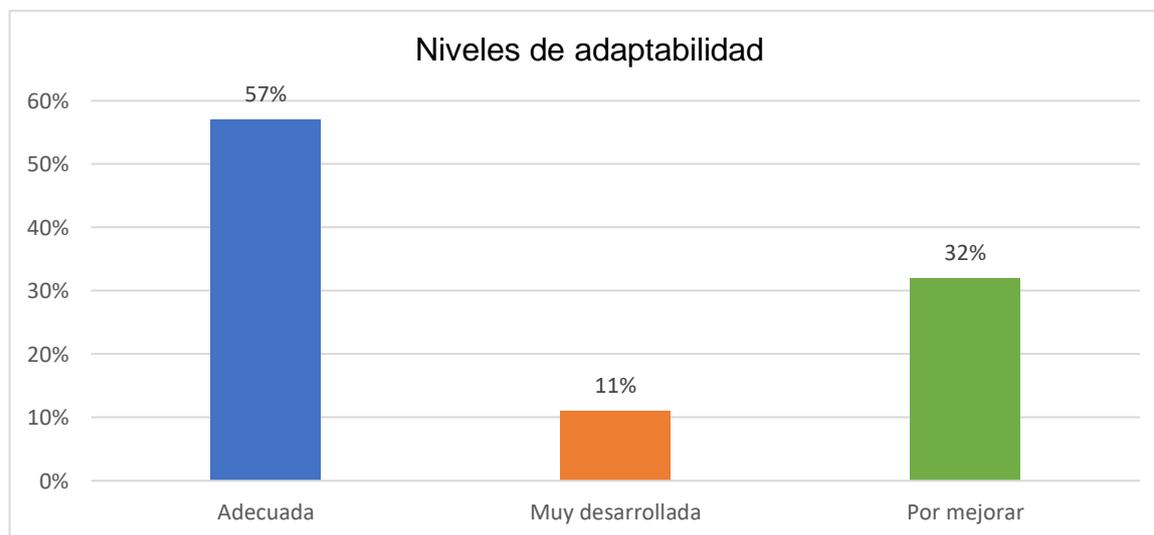
Niveles de inteligencia emocional adaptabilidad en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa-Sullana,2022.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Adecuada	21	57%
Muy desarrollada	4	11%
Por mejorar	12	32%
Total	37	100%

Nota 4. Cuestionario de Inteligencia Emocional aplicados a estudiantes de una Institución Educativa-Sullana,2022.

Figura 4

Distribución de porcentaje de la inteligencia emocional de la variable adaptabilidad.



En las Tablas 4 y figura 4, en cuanto a la descripción de los niveles por escala de adaptabilidad, encontramos que 21 estudiantes que corresponde al 57%, se encuentra en el nivel adecuado, 4 alumnos que viene hacer el 11% se encuentra en un nivel muy desarrollado y por último 12 estudiantes que es el 32% se ubica en un nivel por mejorar.

Tabla 5

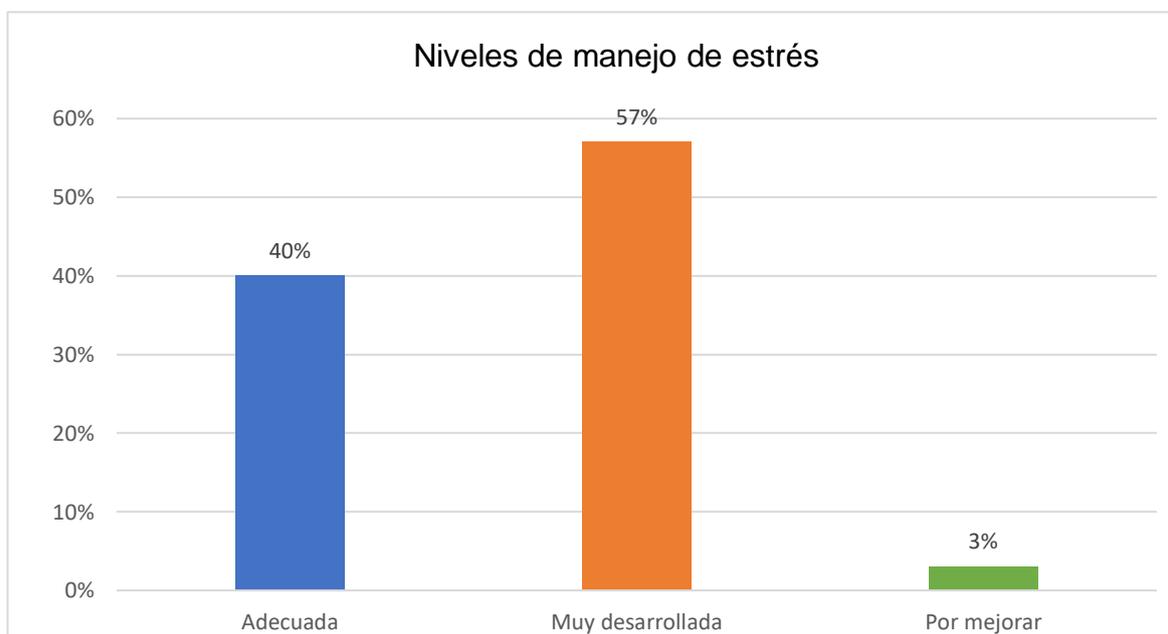
Niveles de inteligencia emocional manejo del estrés en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa-Sullana,2022.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Adecuada	15	40%
Muy desarrollada	21	57%
Por mejorar	1	3%
Total	37	100%

Nota 5. Cuestionario de Inteligencia Emocional aplicados a estudiantes de una Institución Educativa-Sullana,2022.

Figura 5

Distribución de porcentaje de la inteligencia emocional de la variable manejo de estrés.



En la Tabla 5 y figura 5, respecto a las descripciones de los niveles de la escala manejo de estrés, se observa que, 21 estudiantes que es el 57% se ubican en un nivel de muy desarrollado, 15 estudiantes que viene hacer el 40% lo ubicamos en el nivel adecuado y finalmente 1 estudiante que corresponde al 3% por mejorar.

Tabla 6

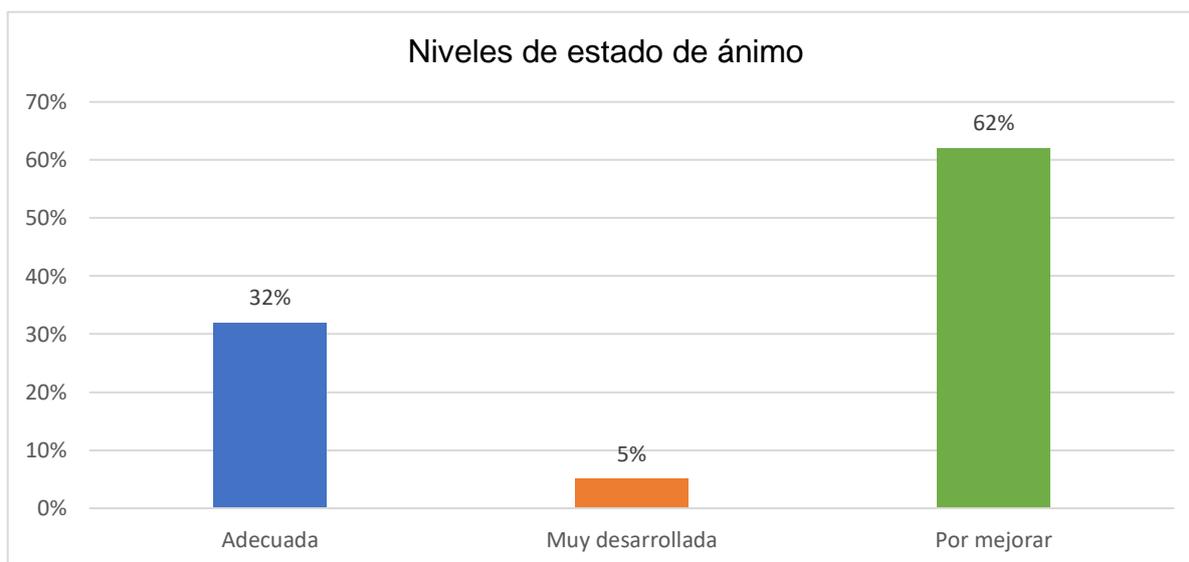
Niveles de inteligencia emocional estado de ánimo en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Sullana, 2022.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Adecuada	12	32%
Muy desarrollada	2	5%
Por mejorar	23	62%
Total	37	100%

Nota 6. Cuestionario de Inteligencia Emocional aplicados a estudiantes de una Institución Educativa-Sullana,2022.

Figura 6

Distribución de porcentaje de la inteligencia emocional de la variable estado de ánimo.



En la Tabla 6 y la Figura 6, en cuanto a la escala, se muestra que el 62% o 23 estudiantes se encuentran en un nivel mejorado, el 32% se encuentran en un nivel adecuado, y finalmente el 5% equivale a 2 estudiantes con un nivel alto de desarrollo.

Tabla 7

Validación del Programa a través del programa V de Aiken realizados por 5 expertos.

Pertinencia	0.984
Relevancia	0.992
Corrección Gramatical	0.992
Promedio Total para 25 elementos	0.98933333

Nota7: Procesamientos de respuestas de los jurados expertos para la validación del programa.

Con el fin de desarrollar una propuesta de programa validada por 5 juicio de expertos, quienes son los encargados de revisar y orientar la retroalimentación de acuerdo a sus posiciones para modificar y enmendar las sesiones, las respuestas fueron planteadas en la ficha de validación de la propuesta (certificado de validez). Luego, se aplica el parámetro V de Aiken para calcular la evaluación del conjunto de juicios para cada factor a considerar para la evaluación, obteniendo un valor válido de 0.98933333.

V. DISCUSIÓN:

Comprender que la inteligencia emocional es la capacidad de promover un óptimo desarrollo social e interno, a través de características como la conciencia de los propios sentimientos y las emociones de los demás, en situaciones de estrés para lograr la satisfacción en cada experiencia de vida donde nos enfrentamos a las exigencias del entorno. Asimismo, cuando no se desarrolla, puede provocar conductas impulsivas e interferir en la capacidad del individuo para adaptarse al entorno en el que crece. Con los resultados obtenidos de la encuesta se encontraron los niveles de la variable en los que se tomaron en cuenta los objetivos propuestos, así como los estudios previos y el marco teórico que sustenta la investigación antes mencionada, se describe a continuación.

Para los objetivos específicos, en la tabla 1 y la Figura 1, se puede demostrar que el nivel de inteligencia emocional general que predomina, es el nivel de capacidad de inteligencia emocional adecuada 70%, el 16% muy desarrollada y el 14% por mejorar; es decir que, pueden relacionarse y adaptarse con su medio, y reconociendo de los propios sentimientos y el de los demás; similares resultados se evidenciaron en la investigación de Schoeps, Tamarit, González y Montoya (2019) proponen estudiar la relación entre la inteligencia emocional en la adolescencia y encontrar que los participantes tenían niveles más altos de conciencia y comprensión emocional en comparación con los hombres y, de manera similar, los participantes eran hombres presentaban mayores niveles de dificultad emocional. Ello se explica con el estudio Gómez-Frágüela et al (2008) donde en el ámbito escolar se genera en los estudiantes diferentes situaciones, ya sea personales o de grupo, que tienen consecuencias en el proceso enseñanza – aprendizaje, sobre todo en el periodo del nivel secundaria que concluye con la adolescencia, periodo caracterizado por cambios significativos tanto físicos como psíquicos, siendo un periodo importante en el desarrollo de su personalidad.

Por otra parte, En la Tabla 2 y la Figura 2, en cuanto a la descripción de la variable intrapersonal, es claro que en la escala el 100% de la población se encuentra en el nivel adecuado, lo que significa que los estudiantes de esta población pueden comprender y expresar sentimientos y expresar sus sentimientos

y necesidades al mismo tiempo. Así lo confirma el estudio de Portillo y Reynoso (2021), en el que se analizó la relación entre la inteligencia emocional y el autoconcepto de estudiantes de secundaria, y los resultados mostraron puntajes de autoconcepto más altos. También con respecto a las variables de género, el índice de autoconcepto de los hombres fue mayor, mientras que el sexo femenino mostró mayor inteligencia emocional.

De igual manera, en sus estudios con estudiantes de secundaria, Antonio, Azpiazu, Esnaola y Sarasa (2015) enfatizaron la importancia de desarrollar una autoimagen basada en sus habilidades y debilidades.

Por lo consiguiente, en la tabla 3 y figura 3 en la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional, se evidencia que 76% o 28 estudiantes, se ubican en el nivel adecuado, lo que demuestra que pueden comprender y apreciar los sentimientos de otras personas, pero, todavía es posible que sea óptimo; El 13% son 5 alumnos en el nivel de por mejorar y el 11% son 4 alumnos en el nivel muy desarrollada. , está confirmado por Guemes, Ceñal e Hidalgo (2017), durante sus estudios avanzados, destacaron la importancia que los adolescentes le dan a pasar más tiempo con amigos y encontrar personas de las que enamorarse. De igual manera, al encontrar el grado de similitud entre la Escala intrapersonal y la Escala Relación Interpersonal, Ogariza y Bagaris (2009) muestra analizar sus sentimientos y cuidar los sentimientos de su pareja en un contexto personal son inseparables y dependen de la otra persona para esto. ha evolucionado

Por lo consiguiente, en tabla 4 y figura 4, en la dimensión de adaptabilidad, se evidencia un nivel de inteligencia emocional adecuada con un 57%, el 32% por mejorar y el 11% muy desarrollada, es decir, los estudiantes pueden identificar y resolver problemas para gestionar soluciones. Es importante señalar que enfrentar las dificultades permite que la sociedad se desarrolle proporcionalmente. Asimismo, este rasgo permitirá el desarrollo de habilidades y destrezas sociales que se desarrollarán a medida que el niño madure para regular su conducta, acorde con Ugarriza y Pajares (2005).

En la tabla 5 y figura 5, en la dimensión manejo de estrés, se establece un nivel de inteligencia emocional muy desarrollada con 57%, 40% adecuada y el 11% por mejorar, es decir, así como lo refiere BarOn (1997, citado por Ugarriza y Pajares, 2005) el manejo de estrés comprende cuan tolerante es la persona para soportar experiencias adversas o negativas y la capacidad para afrontarlas de manera positiva. Ello también en relación al estudio realizado por Oquelis (2016) donde encontró que el 57,32% en la dimensión de manejo del estrés, rara vez se disgustan o manifiestan periodos de frustración frente a situaciones negativas.

Por último, en la tabla y figura 6 en la dimensión estado de ánimo de la inteligencia emocional, se evidencia que 62% está por mejorar, el 32% adecuada y el 5% muy desarrollada, esto significa que la mayoría de las personas experimentan muchas emociones diferentes durante el día. Algunas sensaciones (como la sorpresa) duran solo unos segundos. Otros pueden durar un poco más y evocar estados de ánimo como felicidad o tristeza. La capacidad de equilibrio más simple es la capacidad de percibir y categorizar correctamente estas sensaciones cotidianas. En los siguientes resultados Según Broc Caverro (2019), analizó la influencia entre la inteligencia emocional y rendimiento académico. Se ha afirmado que hombres tienen una participación más alta que las mujeres, especialmente en términos de temperamento y factores de adaptabilidad, pero puntúan más alto en factores de interpersonales y en rendimiento académico.

Por otro lado, al comparar las dimensiones, se halló diferencias significativas en el componente intrapersonal, siendo los estudiantes de la institución educativa, quienes muestran mayor inteligencia intrapersonal, es decir, son capaces de manejar sus propios estados emocionales, haciendo uso de la empatía y la asertividad, así como lo refiere BarOn (1997, citado por Ugarriza y Pajares, 2005) el manejo de la inteligencia intrapersonal, se caracteriza cuando el individuo posee la habilidad que le permite identificar sus emociones, así como la habilidad para ser asertivos y expresar dichas emociones sin destruir o afectar a los demás

Por último, al comparar el componente interpersonal, se encontró que los estudiantes, obtuvieron un nivel también elevado, es decir, que dichos estudiantes son capaces de entender las emociones de los demás, así como también son hábiles para establecer relaciones interpersonales, así como lo refiere BarOn (1997, citado por Ugarriza y Pajares, 2005) la inteligencia interpersonal, abarca la empatía, es decir la habilidad para reconocer y tomar conciencia de las emociones de los demás, así como también implica, establecer relaciones interpersonales con otros de manera sana y respetuosa.

VI. CONCLUSIONES:

Tras analizar los resultados de nuestro estudio, podemos sacar las siguientes conclusiones:

Primero. - El nivel de inteligencia emocional entre los estudiantes de secundaria Institución Educativa, se evidenciaron 37 estudiantes de la institución educativa, el 70% se encuentran en el nivel adecuado, el 16% como muy desarrollado y el 14% necesita mejorar, demostraron deficiencias en las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes de secundaria, lo que puede afectar la expresión emocional.

Segundo. -El nivel intrapersonal en inteligencia emocional para estudiantes de secundaria, 37 estudiantes alcanzaron un porcentaje del 100% donde se ubicaron en un nivel adecuado, lo que significa que los estudiantes de esta población pueden comprender y expresar sentimientos y expresar sus sentimientos y necesidades al mismo tiempo.

Tercero. - El nivel interpersonal de la inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria, 28 estudiantes es decir el 76% o 28 estudiantes, en el nivel adecuado, indica que pueden comprender y apreciar los sentimientos de los demás, pero esto aún puede ser óptimo; El 13% son 5 alumnos en el nivel de por mejorar y el 11% son 4 alumnos en el nivel muy desarrollada.

Cuarto. - En el nivel de adaptabilidad de la inteligencia emocional los estudiantes de secundaria, 57% de estudiantes, se ubican en el nivel adecuado, es decir, tienen dificultad para gestionar el cambio y afrontar las situaciones cotidianas. problemas; 32% o 12 alumnos en el nivel por mejorar y finalmente 11% o 4 alumnos en el nivel muy desarrollada.

Quinto. - En el nivel de manejo de estrés de la inteligencia emocional los estudiantes de secundaria, el 57% corresponde 21 estudiantes en un nivel de desarrollo alto, el 40% corresponde a 15 estudiantes en el nivel adecuado y finalmente el 3% Corresponde a un alumno en el

nivel adecuado Mejorando, lo que significa que tiene dificultad para enfrentarse a situaciones estresantes, con reacciones impulsivas.

Sexto. - En el nivel estado de ánimo de la inteligencia emocional, 62% o 23 estudiantes se encuentran en un nivel que necesita mejorar, el 32% en un nivel adecuado y un 5% que equivale a 2 alumnos en un nivel muy desarrollado.

Séptimo. - En cuanto a los resultados obtenidos de la inteligencia emocional y sus aspectos, se diseñó un programa basado en sesiones para promover el desarrollo emocional y proteger a los alumnos de comportamientos violentos y sociales. Donde se enfatizan las habilidades de manejo del estrés y la tensión, la comunicación efectiva y asertiva, la toma de decisiones, el pensamiento creativo y el autoconocimiento, creando dos sesiones cada una como evidencia de la necesidad de exigencia y motivación. Debes prestar atención a estos aspectos.

Octavo. - Se desarrolló un programa de intervención psicopedagógico para desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria, en el cual se impartieron y aplicaron 15 sesiones durante un período de dos meses. El programa está dirigido a estudiantes de entre 13 y 15 años.

Noveno. - El presente programa de inteligencia emocional, se fundamentó en bases filosóficas, pedagógicas, psicológicas, sociales, administrativas y de evaluación.

Decimo. - Se realizó la validación de la propuesta del programa de inteligencia emocional por juicio de expertos utilizando el V de Aiken para mayor efectividad del programa.

VII. RECOMENDACIONES:

- Primero. - Se recomienda aplicar el Programa de Intervención Psicopedagógica de Inteligencia Emocional, porque fortalecerá las emociones para aprender a gestionar y tomar las mejores decisiones.
- Segundo. - A los directivos de la institución educativa, considerar los resultados obtenidos de la investigación para asumir la propuesta del programa de inteligencia emocional.
- Tercero. - Proponer la elaboración de estrategias donde los docentes de la institución educativa para el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades para la vida en docentes y en cómo estos puedan contribuir en práctica y fortalecimiento de habilidades en los adolescentes. Generando así una convivencia pacífica que permita el desarrollo de un aprendizaje eficaz y eficiente en las aulas.
- Cuarto. - Realizar charlas educativas, dentro de las sesiones de tutoría grupal, que permitan reforzar la importancia de la educación emocional.
- Quinto. - Insertar de manera transversal los programas curriculares temas orientadas al desarrollo y/o fortalecimiento en el manejo de sus habilidades emocionales en base a la edad y sexo de los estudiantes.
- Sexto. - Los estudiantes en la escuela necesitan aprender a ser emocionalmente inteligentes y proporcionarles estrategias y habilidades emocionales básicas para protegerlos de los factores de riesgo, por eso es importante contar con un programa de desarrollo. Desarrollar contenidos emocionales con los elementos extraescolares correspondientes: objetivos, actividades, metodología y criterios de evaluación.

Séptimo. - El programa de Inteligencia Emocional está diseñado para mejorar la capacidad de los estudiantes de secundaria para comprender, usar y manejar las emociones, y brindarles sugerencias, a través de sesiones audiovisuales con técnicas y estrategias dirigidas a adolescentes de 12 años en adelante, que incluyen temas relacionados con comunicación social. Habilidades.

REFERENCIAS:

- Arias-Gómez, J., Novales, M. G. M., & Villasís-Keever, M. Á. (2016). El protocolo de investigación III: La población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206.
- Ato, M., Benavente, A., & López, J. J. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Antonio, I., Azpiazu, L., Esnaola, I., Sarasa, M. (2015) Predictive ability of self-concept and emotional intelligence in perceived school adjustment. *Bordon*, 67 (4), 9-25. DOI: 10.13042/Bordon.2015.67401
- Bar - On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *Emotional Quotient Inventory: Youth Version - PsycNET*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t04980-000>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*, 18 Suppl, 13-25.
- Berndt, A. E. (2020). Sampling Methods. *Journal of Human Lactation*, 36(2), 224-226. <https://doi.org/10.1177/0890334420906850>
- Berry, H. L. (2021). Enabling a youth- and mental health-sensitive greener post-pandemic recovery. *World Psychiatry*, 20(2), 152-153. <https://doi.org/10.1002/wps.20843>
- Broc Cavero, M. Á. (2019). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ProQuest*. <https://www.proquest.com/docview/2225753265/C32D206E2A0949F4PQ/1?accountid=14555&forcedol=true&forcedol=true&forcedol=true>
- CDC. (2019). *Data and Statistics on Children's Mental Health | CDC*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/data.html>
- Espinoza Montes, C. (2014). Metodología de Investigación Tecnológica Pensando en Sistemas. En *Universidad Nacional del Centro del Perú*. Universidad Nacional del Centro del Perú. <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/1148>
- Esteban Nieto, N. (2018). *Tipos de Investigación*. 4.

- Estela Acuña, E. (2019). Programa psicopedagógico para el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Pública—Santa Cruz. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40559>
- Gracia, J. F. H. (2018). Tipos de Investigación. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 5(9), Article 9. <https://doi.org/10.29057/esat.v5i9.2885>
- Gazquez, J., Pérez, M., Diaz A., Garcia, J. & Ingles, C. (2015) Profiles of emotional intelligence and social behavior in Spanish adolescents. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual* (23), 141-160
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017) Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244. Recuperado de: https://www.pediatriaintegral.es/wpcontent/uploads/2017/06/Pediatria-IntegralXXI4_WEB.pdf#page=8
- Hernández-Sampieri, R., M., C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta | RUDICS*. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Huemura, S. (2018). Programa para mejorar la inteligencia emocional y correlacionarla con el rendimiento académico en estudiantes de primero de secundaria, Trujillo 2016. *Revista CIENCIA Y TECNOLOGÍA*, 14(2), 101-113.
- Hurtado de Barrera, J. (2010). *Metodología de la Investigación* (4ta edición). Quirón Ediciones. https://www.academia.edu/50139864/Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n_Hurtado_Jacqueline
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of Pediatrics*, 221, 264-266.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Kyriazos, T. A. (2018). Applied Psychometrics: Sample Size and Sample Power Considerations in Factor Analysis (EFA, CFA) and SEM in General. *Psychology*, 9(8), 2207-2230. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.98126>

- Messi, L., Rossi, B., & Ventura, A. C. (2016). La psicopedagogía en el ámbito escolar ¿Qué y cómo representan los docentes la intervención psicopedagógica? *Perspectiva Educativa*, 55(2), 110-128. <https://doi.org/10.4151/07189729-Vol.55-Iss.2-Art.409>
- Moraleda Ruano, Á. (2015, julio 2). *Justificación de la necesidad de una educación emocional: Diseño de un programa de intervención psicopedagógica de educación emocional* [Info:eu-repo/semantics/doctoralThesis]. Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/33062/>
- Oliva, D. de la, Tobón, S., Sánchez, A. K. P., Romero, J., & Posadas, K. M. E. (2019). Evaluación del modelo educativo constructivista de orientación educativa e intervención psicopedagógica desde el enfoque socioformativo. *Educar*, 55(2), 561-576.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pareja Fernández, A. C. (2017). Programa “Mirándome a mí mismo—PAMI” y efectos en la inteligencia emocional en alumnos de primaria. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7709>
- Pérez Porto, J., & Merino, M. (2021). *Definición de inteligencia emocional*. Definición.de. <https://definicion.de/inteligencia-emocional/>
- Ponce, N., & Aguaded, E. (2017). Evaluación de un programa de intervención educativa en inteligencia emocional. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/457>
- Portillo Peñuelas, SA, Reynoso González, OU (2021) Self-concept, school adjustment and emotional intelligence in Mexican high school students online. *Publicaciones de la Facultad de Educación y Humanidades del Campus de Melilla*, 51 (1), 211- 228. DOI: 10.30827/PUBLICACIONES.V51I1.16445
- Rathore, D., Chadha, P., & Rana, S. (2021). Emotional intelligence in the workplace. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8, 162-165.

- Ruiz-Frutos, C., Palomino-Baldeón, J. C., Ortega-Moreno, M., Villavicencio-Guardia, M. del C., Dias, A., Bernardes, J. M., & Gómez-Salgado, J. (2021). Effects of the COVID-19 Pandemic on Mental Health in Peru: Psychological Distress. *Healthcare*, 9(6), 691. <https://doi.org/10.3390/healthcare9060691>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez Carlessi, H., Reyes Romero, C., & Mejía Sáenz, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. *Universidad Ricardo Palma*. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, 293, 113429. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>
- Ugarriza - Chávez, N., & Pajares-Del-Águila, L. (2004). *Manual Baron Ice Na*. https://www.academia.edu/36406153/Manual_BarOn_Ice_Na.
- Ugarriza-Chávez, N., & Pajares-Del-Águila, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Universidad de Lima*. <http://repositorio.ulima.edu.pe/handle/ulima/2201>
- Villafuerte Valdivia, R. (2018). Inteligencia emocional y propuesta de intervención psicopedagógica en los estudiantes del Nivel de Educación Secundaria de la Institución Educativa Champagnat, Tacna – 2017. *Universidad José Carlos Mariátegui*. <https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/394>

ANEXOS

ANEXO 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Propuesta de un Programa de Intervención Psicopedagógica para Desarrolla la Inteligencia Emocional en Estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa-Sullana,2022.

Definición Conceptual	Definición Operacional	Problema	Objetivos	Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos	Metodología	
Inteligencia Emocional “Un conjunto de competencias, herramientas y comportamientos emocionales y sociales, que determinan cómo percibimos, entendemos y controlamos nuestras emociones. Y todas estas competencias,	Se operacionaliza a partir de las sesiones que desarrollara la propuesta de Intervención	¿Cuál sería la propuesta de un programa de Intervención Psicopedagógico para desarrollar la Inteligencia Emocional en los estudiantes del nivel Secundaria de una I.E – Sullana?	OBJETIVO GENERAL: Proponer el programa de Intervención Psicopedagógica para desarrollar la Inteligencia emocional en estudiantes del nivel Secundaria de una I.E – Sullana,2022.	Variable Independiente: Programa de Intervención Psicopedagógico	PLANIFICACION	Búsqueda de Información.		INSTRUMENTO Cuestionario EQ-I Bar-On Emocional Quotient Inventory: NA	TIPO DE INVESTIGACION Propositiva
						Elaboración del Programa.			
					EJECUCION	Personas que ejecutan.			
						Materiales a utilizar (Cuestionario, Lista de asistencia, lápiz, borradores, etc.).			
					EVALUACION	Pretest.			
						Programa.			
				Variable Dependiente Inteligencia Emocional	Componente Intrapersonal	Comprensión de sí mismo	1,2,3,4,5.	AUTOR Instrumento abreviado y adaptado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz	DISEÑO DE INVESTIGACION Descriptivo-Propositivo
						Asertividad	6,7,8,9,10.		
						Autoconcepto	11,12.		
						Autorrealización	13,14.		
		Independencia	15,16.						
		Empatía	17,18,19,20.						

			<p>una I.E – Sullana,2022.</p> <p>Validar el Programa de Intervención Psicopedagógico para desarrollar la Inteligencia Emocional en estudiantes del Nivel Secundaria de una Institución Educativa – Sullana,2022.</p>						<p>responde a un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia, por lo cual, no se aplicaron fórmulas para estimar el tamaño de la muestra.</p> <p>MUESTREO No se realizó el muestreo ya que se trabajó con la misma población y muestra.</p>
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

ANEXO 2

MATRIZ DE OPERACIONALIZACION – VARIABLE 1

Título: Propuesta de un Programa de Intervención Psicopedagógica para Desarrolla la Inteligencia Emocional en Estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa-Sullana,2022.

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS	ESCALA DE VALORES
DEPENDIENTE: Inteligencia Emocional	Inteligencia Emocional “Un conjunto de competencias, herramientas y comportamientos emocionales y sociales, que determinan cómo percibimos, entendemos y controlamos nuestras emociones. Y todas estas competencias, herramientas y comportamientos nos ayudan a entender cómo se sienten los demás y cómo	Se operacionaliza a partir de las sesiones que desarrollara la propuesta de Intervención. Se evaluará con el inventario de Baron Ice NA, adaptada por Ugarriza (2021) para obtener los datos de análisis, este inventario tiene cinco componentes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejos de estrés, estado de ánimo.	INTRAPERSONAL	Comprensión emocional de sí mismo	1,2,3,4,5	Inventario Emocional de Baron Ice, adaptado por Nelly Ugarriza y Liz Pajares	Escala Ordinal Tipo Likert: 1=Muy rara vez 2=Rara vez 3=A menudo 4=Muy a menudo
				Asertividad	6,7,8,9,10.		
				Autoconcepto	11,12.		
				Autorrealización	13,14.		
			INTERPERSONAL	Empatía	17,18,19,20.		
				Relaciones interpersonales	21,22,23,24.		
				Responsabilidad social	25,26,27,28,29,30.		
			ADAPTABILIDAD	Solución de problemas	31,32,33,34,35.		
				Prueba de la realidad	36.		
				Flexibilidad	37,38,39,40.		

	relacionarnos con ellos, además de hacer frente obligaciones, desafíos y presión diarios.		MANEJO DE ESTRÉS	Tolerancia al estrés	41,42,43,44,45.		
				Control de Impulsos	46,47,48,49,50,51,52.		
			ESTADO DE ANIMO GENERAL	Felicidad	53,54,55,56,57,58		
				Optimismo	59,60.		

ANEXO 2

MATRIZ DE OPERACIONALIZACION – VARIABLE 2

Título: Propuesta de un Programa de Intervención Psicopedagógica para Desarrolla la Inteligencia Emocional en Estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa-Sullana,2022.

VARIABLE	VARIABLE CONCEPTUAL	VARIABLE OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
INDEPENDIENTE: Programa Psicopedagógico de Inteligencia Emocional	Se tomó como sustento la teoría Bar-On, quien define a la inteligencia emocional como: “Un conjunto de destrezas de tipo emocional, que intervienen para dar respuesta a las diversas demandas que se circunscriben a un ambiente, es decir, se trata de activar las	Estas actividades plantean una metodología específica para su posterior aplicación, lo cual facilitará a mejorar en el desarrollo de estrategias y habilidades que permitan recuperar su equilibrio emocional. Los recursos metodológicos a utilizar en este programa se tratan de técnicas cognitivo conductuales, las cuales son activas y requieren de participación por parte del personal.	ONTOLOGICO	Fundamento psicológico.	Instrumento de Evaluación
				Fundamento epistemológico	
				Fundamento pedagógico	
				Fundamento sociocultural	
			TELEOLOGICA	Secuencia metodológica	
				Necesidades y carencias	
				Objetivos del programa	
			SUSTANTIVA	Organización del programa	
				Relación del programa con sus elementos	
			METODOLOGICA	Pertinencia en su aplicación	
				Participación de los involucrados	
			ADMINISTRACION	Inclusión de estudiantes	
Mejora de actitudes					
Uso de materiales adecuados					

	habilidades emocionales para afrontar las dificultades de la vida de un modo satisfactorio".			Materiales pertinentes con el estudio	
			EVALUACION	Aplicación de evaluaciones.	
				Seguimiento de las evaluaciones	

ANEXO 03

INSTUMENTO DE INVESTIGACION: CUESTIONARIO INTELIGENCIA EMOCIONAL DE BARON ICE

ANEXOS

Nombre : _____ Edad : _____ Sexo : _____
Colegio : _____ Estatal () Particular ()
Grado : _____ Fecha : _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - COMPLETA

Adaptado por
Nelly Ugarriza Chávez
Liz Pajares del Águila

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

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

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

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4. Soy feliz.	1	2	3	4
5. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6. Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9. Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10. Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11. Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12. Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13. Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19. Espero lo mejor.	1	2	3	4
20. Tener amigos es importante.	1	2	3	4

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
21. Peleo con la gente.	1	2	3	4
22. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23. Me agrada sonreír.	1	2	3	4
24. Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25. No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26. Tengo mal genio.	1	2	3	4
27. Nada me molesta.	1	2	3	4
28. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29. Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32. Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33. Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35. Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36. Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37. No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39. Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40. Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41. Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43. Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46. Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47. Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48. Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49. Para mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50. Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51. Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52. No tengo días malos.	1	2	3	4
53. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54. Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56. Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57. Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido	1	2	3	4
58. Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59. Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada	1	2	3	4
60. Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Anexo 04

Ficha técnica del Instrumento

Nombre Original: EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory.

Autor: Reuven Bar-On Procedencia Toronto – Canadá

Adaptación Peruana: Nelly Ugarriza Chávez

Administración: Individual o colectiva.

Formas Abreviada y completa

Duración: Sin límite de tiempo. (Forma completa: 20 a 25 minutos abreviada de 10-15 minutos)

Aplicación: Niños y adolescentes entre 7 y 18 años.

Puntuación: Calificación computarizada

Evalúa: características emocionales y sociales

Áreas que evalúa:

- ✓ Intrapersonal: correspondiente a la conciencia e interpretación propia
- ✓ Interpersonal: corresponde a la habilidad empática, y relaciones sociales con responsabilidad • Adaptabilidad: corresponde a la adaptación al medio actual, solucionando situaciones problemáticas
- ✓ Manejo de estrés: corresponde al control de conductas impulsivas ante situaciones de presión
- ✓ Impresión positiva: corresponde a la satisfacción con la vida con ánimo positivo

ANEXO 05

Sabana de datos del instrumento de Baron Ice

EXCEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL - Excel

Buscar (Alt+Q)

Bruno Alexander Reyes Seminario BA

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda

Calibri 11 A A Ajustar texto General

Formato condicional Dar formato como tabla Estilos de celda Insertar Eliminar Formato Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar

Obtenga Office auténtico Su licencia no es original y puede ser víctima de una falsificación de software. Evite las interrupciones y mantenga sus archivos a salvo con una licencia original de Office hoy mismo.

S41 Capacidad Emocional Adecuada

	O	EDAD	SEXO	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
	0			INTRAPERSONAL	INTERPERSONAL	MANEJO DE ESTRÉS	ADAPTABILIDAD	ÁNIMO GENERAL	IMPRESIÓN POSITIV	TOTAL	INTRAPERSONAL	INTERPERSONAL	ADAPTABILIDAD	MANEJO DE ESTRÉS
1	14	Masculino	16	35	33	31	25	42	21	107	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
2	13	Femenino	13	36	34	34	25	46	13	167	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
3	13	Femenino	13	32	23	23	23	37	15	149	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada
4	13	Masculino	15	33	41	33	31	51	19	198	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
5	13	Femenino	10	28	32	32	33	35	13	111	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional para mejorar	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Adecuada
6	13	Masculino	14	24	36	21	42	42	14	151	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
7	13	Femenino	12	29	30	22	38	15	146	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
8	13	Femenino	16	27	26	27	33	17	146	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Adecuada	
9	14	Masculino	16	42	37	24	44	16	133	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
10	15	Masculino	12	26	31	24	37	13	143	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Adecuada	
11	16	Masculino	19	36	35	26	51	23	190	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
12	13	Femenino	15	28	38	24	36	14	155	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
13	13	Femenino	11	35	37	25	30	16	154	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
14	13	Femenino	14	34	33	20	29	12	132	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
15	14	Femenino	12	33	25	21	26	15	132	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	
16	14	Masculino	15	37	37	26	43	15	173	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
17	14	Femenino	16	33	33	25	42	21	176	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
18	13	Femenino	16	31	36	30	44	16	173	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
19	13	Masculino	16	40	40	37	46	15	194	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
20	13	Masculino	12	35	31	27	41	11	157	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	
21	13	Masculino	15	25	36	25	40	16	156	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
22	13	Femenino	16	41	41	35	50	16	199	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
23	13	Femenino	11	40	20	28	25	14	136	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	
24	13	Masculino	12	37	36	23	53	12	173	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
25	13	Femenino	10	45	21	23	32	8	145	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	Capacidad Emocional Adecuada	
26	13	Masculino	17	29	25	14	29	13	155	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Adecuada	
27	14	Masculino	13	34	40	34	43	14	178	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
28	13	Femenino	14	42	24	24	40	13	157	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	
29	13	Masculino	16	38	31	31	43	19	190	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
30	13	Masculino	16	39	32	34	42	18	190	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	
31	13	Femenino	13	44	28	38	25	14	162	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	Capacidad Emocional Adecuada	
32	14	Masculino	14	42	23	40	50	13	188	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	Capacidad Emocional Adecuada	
33	13	Femenino	16	30	34	26	40	16	162	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
34	13	Masculino	19	31	34	23	40	13	160	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
35	13	Masculino	19	35	24	33	47	19	177	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	
36	13	Masculino	10	36	33	24	41	11	167	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional por mejorar	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Muy Desarrollada	
37	13	Femenino	14	33	31	24	36	15	159	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	Capacidad Emocional Adecuada	

Hoja1

Anexo 06

Porcentaje de Turnitin

Propuesta de un Programa de Intervención Psicopedagógico para desarrollar la Inteligencia Emocional en estudiantes del Nivel Secundaria de una Institución Educativa-Sullana,2022.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	6%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	5%
3	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	1library.co Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	1%
8	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	www.buenastareas.com Fuente de Internet	1 %
10	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
11	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
14	archive.org Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	www.akronchildrens.org Fuente de Internet	<1 %
17	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
19	Submitted to Universidad del Norte, Colombia Trabajo del estudiante	<1 %

20	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
23	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
24	www.mayoclinic.org Fuente de Internet	<1 %
25	autobar-spain.net Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	www.medicosdeaysen.cl Fuente de Internet	<1 %
29	scielo.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %

31	dgep.posgrado.unam.mx Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.ucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	www.chess-science.com Fuente de Internet	<1 %
34	www.didojerez.org Fuente de Internet	<1 %
35	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
36	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
37	lamenteesmaravillosa.com Fuente de Internet	<1 %
38	qdoc.tips Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
40	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
41	repositorio.utp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
42	search.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %

43	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
44	www.enferalicante.org Fuente de Internet	<1 %
45	www2.ogp.gobierno.pr Fuente de Internet	<1 %
46	Aguayo Manotupa, Diana Rossina. "Efectividad del programa preventivo experimental Kangus sobre el nivel de adquisición fonológica en niños de 5 años.", Pontificia Universidad Católica del Perú - CENTRUM Católica (Perú), 2020 Publicación	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo

ANEXO 07

Validación del programa V de Aiken por 5 jueces de expertos

Pertenencia

CONTENIDO: INDICE DE APROBACIÓN Y VALIDEZ V (Aiken)- P

ITEM	JUEZ					TOTAL	V
	1	2	3	4	5		
1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
2	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
3	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
4	1.00	-	1.00	-	1.00	3.00	0.60
5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
6	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
7	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
8	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
9	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
13	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
15	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
17	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
18	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
19	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
21	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
22	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
23	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
24	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
25	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
							0.984

Relevancia

ITEM	JUEZ					TOTAL	V
	1	2	3	4	5		
1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
2	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
3	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
4	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
6	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
7	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
8	1.00	1.00	1.00	-	1.00	4.00	0.80
9	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
13	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
15	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
17	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
18	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
19	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
21	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
22	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
23	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
24	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
25	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
							0.992

PERTINENCIA
RELEVANCIA
CORRECCION GRAMATICAL
VAIKEN TOTAL

Corrección Gramatical

CONTENIDO: INDICE DE APROBACIÓN Y VALIDEZ V (Aiken)- CORRECCIÓN G							
ITEM	JUEZ					TOTAL	V
	1	2	3	4	5		
1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
2	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
3	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
4	-	1.00	1.00	1.00	1.00	4.00	0.80
5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
6	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
7	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
8	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
9	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
13	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
15	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
17	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
18	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
19	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
21	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
22	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
23	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
24	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
25	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
							0.992

PERTINENCIA
RELEVANCIA
CORRECCION GRAMATICAL
VAIKEN TOTAL

ANEXO N.º 08

**FICHA DE VALIDACION DE LA PROPUESTA
CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL PROGRAMA**

CRITERIOS				Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS	
				ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO			
PROGRAMA PARA DESARRO- LLAR LA INTELIGEN- CIA	SUSTANTIVO	Bases teóricas	1. Tiene un sustento epistemológico.	X		X		X				
			2. Presenta un sustento pedagógico.	X		X		X				
			3. Presenta un sustento psicológico	X		X		X				
			4. Presenta un sustento sociocultural.	X		X			X			
	REFERENCIAL	Describe la realidad	5. Describe la realidad en el programa	X		X		X				
			Contextualiza	6. La justificación está redactada en forma coherente.	X		X		X			
				7. Existen datos de la Institución Educativa sobre las necesidades y	X		X		X			

EMOCIO- NAL			carencias de los estudiantes de la I.E.							
		Objetivo General	8. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del programa y de ellos en relación con los objetivos.	X		X		X		
		Objetivo Específicos	9. Son factibles de alcanzar.	X		X		X		
			10. Son operativos.	X		X		X		
	ESTRUCTURAL	Organización	11. El programa está organizado teniendo en cuenta el diagnóstico	X		X		X		
			12. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	X		X		X		
		Relación	13. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	X		X		X		
			14. Las acciones son factibles de hacer	X		X		X		
	METODOLÓGICA	Pertinente	15. Las acciones propuestas permitirán el logro de los objetivos.	X		X		X		
			16. Las acciones Favorecen la participación activa.	X		X		X		
		Participativas	17. Permiten el nivel de conocimiento.	X		X		X		
			18. Permiten el desarrollo integral del participante.	X		X		X		
			19. Considera recursos humanos	X		X		X		

	ADMINISTRATIVA	Humanos	20. Involucra a todos los participantes.	X		X		X			
		Materiales	21. Contiene los materiales necesarios.	X		X		X			
			22. Se ha considerado los materiales adecuados.	X		X		X			
	EVALUATIVA	Coherencia	23. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	X		X		X			
			24. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	X		X		X			
		Permanente	25. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo el PROGRAMA	X		X		X			

OBSERVACIONES:

.....

.....

SUGERENCIAS

.....

.....

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

30 de Junio.del 2022.

Apellidos y nombres del juez evaluador: Sopla Ramírez Ramón Antonio

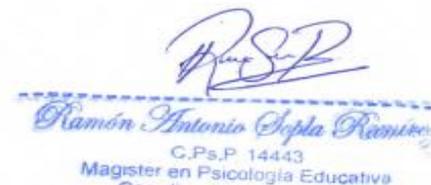
DNI:43320031

Especialidad del evaluador: Magister en Psicología Educativa

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Construcción gramatical:** Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



Ramón Antonio Sopla Ramírez
C.Ps.P 14443
Magister en Psicología Educativa

Firma del Experto

DNI 43320031

FICHA DE VALIDACION DE LA PROPUESTA
CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL PROGRAMA

CRITERIOS				Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS	
				ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO			
PROGRAMA PARA DESARROLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	SUSTANTIVO	Bases teóricas	1. Tiene un sustento epistemológico.	X		X		X				
			2. Presenta un sustento pedagógico.	X		X		X				
			3. Presenta un sustento psicológico	X		X		X				
			4. Presenta un sustento sociocultural.		x	X			X			
	REFERENCIAL	Describe la realidad	5. Describe la realidad en el programa	X		X		X				
			Contextualiza	6. La justificación está redactada en forma coherente.	X		X		X			
		7. Existen datos de la Institución Educativa sobre las necesidades y carencias de los estudiantes de la I.E.		X		X		X				
		Objetivo General	8. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del	X		X		X				

			programa y de ellos en relación con los objetivos.								
		Objetivo	9. Son factibles de alcanzar.	X		X		X			
		Específicos	10. Son operativos.	X		X		X			
	ESTRUCTURAL	Organización	11. El programa está organizado teniendo en cuenta el diagnóstico	X		X		X			
			12. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	X		X		X			
		Relación	13. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	X		X		X			
			14. Las acciones son factibles de hacer	X		X		X			
	METODOLÓGICA	Pertinente	15. Las acciones propuestas permitirán el logro de los objetivos.	X		X		X			
			16. Las acciones Favorecen la participación activa.	X		X		X			
		Participativas	17. Permiten el nivel de conocimiento.	X		X		X			
			18. Permiten el desarrollo integral del participante.	X		X		X			
	ADMINISTRATIVA	Humanos	19. Considera recursos humanos	X		X		X			
			20. Involucra a todos los participantes.	X		X		X			

		Materiales	21. Contiene los materiales necesarios.	X		X		X			
			22. Se ha considerado los materiales adecuados.	X		X		X			
	EVALUATIVA	Coherencia	23. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	X		X		X			
			24. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	X		X		X			
		Permanente	25. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo el PROGRAMA	X		X		X			

OBSERVACIONES:

.....

.....

.....

.....

SUGERENCIAS

.....

.....

.....

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

30 de Junio del 2022.

Apellidos y nombres del juez evaluador: Meza López Judith Milagros

DNI: 06180124

Especialidad del evaluador: Mg. Psicopedagogía – Psicóloga Educativa / C.Ps.P. 1812

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Construcción gramatical:** Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



Firma del Experto

DNI: 06180124

FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL PROGRAMA

CRITERIOS				Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS	
				ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO			
PROGRAMA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	SUSTANTIVO	Bases teóricas	1. Tiene un sustento epistemológico.	X		X		X				
			2. Presenta un sustento pedagógico.	X		X		X				
			3. Presenta un sustento psicológico	X		X		X				
			4. Presenta un sustento sociocultural.	X		X		X				
	REFERENCIAL	Describe la realidad	5. Describe la realidad en el programa.	X		X		X				
			Contextualiza	6. La justificación está redactada en forma coherente.	X		X		X			
		7. Existen datos de la Institución Educativa sobre las necesidades y carencias de los estudiantes de la I.E.		X		X		X				
		Objetivo General	8. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del programa y de ellos en relación con los objetivos.	X		X		X				
		Objetivo Específicos	9. Son factibles de alcanzar.	X		X		X				
			10. Son operativos.	X		X		X				
	ESTRUCTURAL	Organización	11. El programa está organizado teniendo en cuenta el diagnóstico	X		X		X				
			12. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	X		X		X				
		Relación	13. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	X		X		X				

			14. Las acciones son factibles de hacer	X		X		X			
METODOLÓGICA	Pertinente		15. Las acciones propuestas permitirán el logro de los objetivos.	X		X		X			
			16. Las acciones Favorecen la participación activa.	X		X		X			
	Participativas		17. Permiten el nivel de conocimiento.	X		X		X			
			18. Permiten el desarrollo integral del participante.	X		X		X			
ADMINISTRATIVA	Humanos		19. Considera recursos humanos	X		X		X			
			20. Involucra a todos los participantes.	X		X		X			
	Materiales		21. Contiene los materiales necesarios.	X		X		X			
			22. Se ha considerado los materiales adecuados.	X		X		X			
EVALUATIVA	Coherencia		23. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	X		X		X			
			24. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	X		X		X			
	Permanente		25. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo el PROGRAMA	X		X		X			

OBSERVACIONES:

.....

.....

.....

.....

.....

SUGERENCIAS

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

7 de Julio del 2022

Apellidos y nombres del juez evaluador: Espinoza Peña Mayra Jacqueline

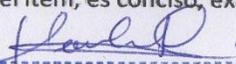
DNI: 44374734

Especialidad del evaluador: Gestión y Acreditación Educativa

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Construcción gramatical: Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.


Mayra J. Espinoza Peña
PSICOLOGA
C.Ps.P. 20448

Firma del Experto

DNI: 44374734

FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL PROGRAMA

CRITERIOS			Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS
			ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO		
PROGRAMA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	SUSTANTIVO	Bases teóricas	1. Tiene un sustento epistemológico.	X		X		X		
			2. Presenta un sustento pedagógico.	X		X		X		
			3. Presenta un sustento psicológico	X		X		X		
			4. Presenta un sustento sociocultural.		X	X		X		
	REFERENCIAL	Describe la realidad	5. Describe la realidad en el programa.	X		X		X		
			Contextualiza	6. La justificación está redactada en forma coherente.	X		X		X	
		7. Existen datos de la Institución Educativa sobre las necesidades y carencias de los estudiantes de la I.E.		X		X		X		
		Objetivo General		8. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del programa y de ellos en relación con los objetivos.	X			X	X	
		Objetivo Específicos	9. Son factibles de alcanzar.	X		X		X		
			10. Son operativos.	X		X		X		
	ESTRUCTURAL	Organización	11. El programa está organizado teniendo en cuenta el diagnóstico	X		X		X		
			12. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	X		X		X		
		Relación	13. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	X		X		X		

			14. Las acciones son factibles de hacer	X		X		X			
METODOLÓGICA	Pertinente		15. Las acciones propuestas permitirán el logro de los objetivos.	X		X		X			
			16. Las acciones Favorecen la participación activa.	X		X		X			
	Participativas		17. Permiten el nivel de conocimiento.	X		X		X			
			18. Permiten el desarrollo integral del participante.	X		X		X			
ADMINISTRATIVA	Humanos		19. Considera recursos humanos	X		X		X			
			20. Involucra a todos los participantes.	X		X		X			
	Materiales		21. Contiene los materiales necesarios.	X		X		X			
			22. Se ha considerado los materiales adecuados.	X		X		X			
EVALUATIVA	Coherencia		23. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	X		X		X			
			24. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	X		X		X			
	Permanente		25. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo el PROGRAMA	X		X		X			

OBSERVACIONES:

.....

.....

.....

.....

.....

SUGERENCIAS

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

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

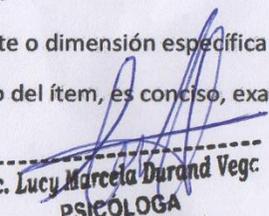
04 de julio del 2022

Apellidos y nombres del juez evaluador: Durand Vega Lucy Marcela

DNI: 46442608

Especialidad del evaluador: Psicología Educativa

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³Construcción gramatical: Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.


Lic. Lucy Marcela Durand Vega
PSICOLOGA
C.Ps.P. N° 29392

Firma del Experto

DNI: 46442608

FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA
CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL PROGRAMA

CRITERIOS				Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS	
				ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO			
PROGRAMA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	SUSTANTIVO	Bases teóricas	1. Tiene un sustento epistemológico.	X		X		X				
			2. Presenta un sustento pedagógico.	X		X		X				
			3. Presenta un sustento psicológico	X		X		X				
			4. Presenta un sustento sociocultural.	X		X		X				
	REFERENCIAL	Describe la realidad	5. Describe la realidad en el programa.	X		X		X				
			Contextualiza	6. La justificación está redactada en forma coherente.	X		X		X			
		7. Existen datos de la Institución Educativa sobre las necesidades y carencias de los estudiantes de la I.E.		X		X		X				
		Objetivo General	8. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del programa y de ellos en relación con los objetivos.	X		X		X				
		Objetivo Específicos	9. Son factibles de alcanzar.	X		X		X				
			10. Son operativos.	X		X		X				
	ESTRUCTURAL	Organización	11. El programa está organizado teniendo en cuenta el diagnóstico	X		X		X				
			12. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	X		X		X				
		Relación	13. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	X		X		X				

SUGERENCIAS

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

.....de.....del 20.....

Apellidos y nombres del juez evaluador: PALOMINO PEREZ JOSE WALTER

DNI: 21854603

Especialidad del evaluador: MATEMÁTICA Y FÍSICA

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Construcción gramatical: Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION PIURA
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL SUREANA

Mg. Jose Walter Palomino Pérez
DIRECTOR

Firma del Experto

DNI: 21854603

PROPUESTA DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

I. DENOMINACION:

Propuesta de un Programa de Intervención Psicopedagógico para desarrollar la Inteligencia Emocional en estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa–Sullana,2022.

II. DATOS INFORMATIVOS:

- Ψ **Ciudad** : Querecotillo-Sullana
- Ψ **Tipo de Gestión** : Estatal
- Ψ **Turno** : Mañana
- Ψ **Duración del Programa** : 15 sesiones
- Ψ **Responsable del programa** : Katicsa Miluska Reyes Seminario

III. FUNDAMENTACION:

Esta propuesta de intervención surge como respuesta a las situaciones que se han podido observar y por lo que se confirma que se encuentran afectando de forma negativa al bienestar emocional de los estudiantes. Se tomó como sustento la teoría Bar-On, quien define a la inteligencia emocional como: “Un conjunto de destrezas de tipo emocional, que intervienen para dar respuesta a las diversas demandas que se circunscriben a un ambiente, es decir, se trata de activar las habilidades emocionales para afrontar las dificultades de la vida de un modo satisfactorio”. Estas actividades plantean una metodología específica para su posterior aplicación, lo cual facilitará a mejorar en el desarrollo de estrategias y habilidades que permitan recuperar su equilibrio emocional. Los recursos metodológicos a utilizar en este programa se tratan de técnicas cognitivo conductuales, las cuales son activas y requieren de participación por parte del personal. Entre ellas tenemos: Entrenamiento en resolución de problemas, modelado, La ejecución de las actividades requiere un ambiente relajado, de confianza y respeto para que el estudiante se sienta libre y pueda expresar sus opiniones, sentimientos y sentimientos sin temor a ser juzgados. Este programa se

encuentra validado por medio de criterios de expertos, el cual fue aceptado valido para su posterior aplicación.

IV. MARCO REFERENCIAL:

Actualmente las Organizaciones Educativas buscan brindar un servicio de calidad y para ello necesitan contar con talentosos recursos humanos que conforman la organización y de este modo llevarlo al éxito, cumpliendo su labor con eficiencia y eficacia; siendo de vital importancia que los integrantes de dicha organización se desenvuelvan en un ambiente favorable, saludable y abierto, esforzándose para el logro de los objetivos. Así mismo fortalecer la salud emocional de los estudiantes, favoreciendo el buen desempeño en el aula y en toda la comunidad educativa.

Frente a esta perspectiva se aplicó una encuesta preliminar a un conjunto de estudiantes de la educación de una Institución Educativa de Querecotillo-Sullana; este programa pretende ser una ayuda para aquellos educadores que quieran ayudar a sus alumnos a ser personas emocionalmente sanas, personas que tengan una actitud positiva ante la vida, que sepan expresar y controlar sus sentimientos, que conecten con las emociones de otras personas, que tengan autonomía y capacidad para tomar decisiones adecuadas y puedan superar las dificultades y conflictos que inevitablemente surgen en la vida.

V. MARCOLO TEOLOGICO (Competencia/Capacidades)

5.1. OBJETIVOS

5.1.1. GENERAL:

- ✓ Los objetivos principales del programa son fomentar en los estudiantes de segundo grado del nivel secundaria una inteligencia emocional adecuada.

5.1.2. ESPECIFICOS:

- ✓ Elaborar sesiones que cuenten con la participación activa del personal.

- ✓ Conocer, comprender y expresar emociones propias y las de los demás, mediante el lenguaje verbal y no verbal.
- ✓ Aprender a gestionar emociones.
- ✓ Fomentar una buena autoestima y automotivación.
- ✓ Convertir los pensamientos negativos en positivos.
- ✓ Trabajar estrategias de comunicación, para favorecer la resolución de problemas y con ello favorecer al trabajo en equipo.
- ✓ Encontrar estrategias de adaptación ante situaciones desagradables.
- ✓ Adquirir la capacidad de saber relajarse ante una situación de alta tensión.

VI. MARCO SUSTANTIVO:

Se desarrollará con un enfoque cognitivo conductual, en el marco de un modelo ecológico, puesto que, podremos trabajar con las conductas emocionales en el desarrollo de la inteligencia emocional en las áreas específicas, teniendo en cuenta el contexto en el que se desenvuelven los estudiantes, lo cual, permitirá que se establezcan objetivos específicos por sesión.

5.1. BASES FILOSÓFICAS: EPISTEMOLÓGICAS, ONTOLÓGICAS, METODOLÓGICAS.

5.1.1. Epistemológico: El término inteligencia emocional y sus competencias derivadas de su concepción teórica, fueron abordadas por diversos autores, pero por separado. Goleman define la inteligencia emocional como la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar la conducta, además la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de los demás. (Goleman, 2012).

5.1.2. Filosófico: Las emociones pueden considerarse como la reacción inmediata del ser vivo a una situación que le es favorable o desfavorable; inmediata en el sentido de que está condensada, resumida en la tonalidad sentimental, placentera o dolorosa, la cual basta para poner en alarma al ser vivo y disponerlo para afrontar la situación con los medios a su alcance (Calomo, 2006).

5.1.3. Ontológico: En cualquier momento dado, nuestras acciones son una manifestación de nuestra forma de ser en ese momento; nuestra forma de ser es dinámica, pero con el tiempo, vemos patrones con los que creamos nuestras historias de cómo somos nosotros y como vemos al mundo. Si vamos a crear algo nuevo o diferente en nuestras vidas, entonces tenemos que desarrollar una nueva forma de ser en el futuro y en última instancia, los nuevos patrones del ser.

5.1.4. Holístico: En este enfoque la inteligencia emocional implica la habilidad necesaria para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada. La capacidad para resolver problemas permite abordar la situación en la cual se persigue un objetivo, así como determinar el camino adecuado que conduce a dicho objetivo. La creación de un producto cultural es crucial en funciones como la adquisición y la transmisión de conocimiento o la expresión de las propias opiniones o sentimientos (Semillero, 2014).

5.2. BASES PEDAGÓGICAS:

5.2.1. Trabajo en equipo:

Los equipos se han considerado como entidades complejas, dinámicas y adaptables, integradas en un sistema de multinivel. Este sistema tiene en cuenta al individuo, al equipo y a la organización. Hackman (1987), en su modelo nos define este sistema como el proceso de trabajo en equipo (INPUT-PROCES-OUTPUT).

5.2.2. Inteligencia emocional:

Mayer y Salovey la Inteligencia Emocional se desarrolla a partir de los siguientes cuatro pasos fundamentales:

- **Percepción de las emociones**, a través de señales no verbales como el lenguaje corporal y las expresiones faciales o, incluso, aquellas que puedan resultar casi imperceptibles pero que son percibidas en uno u otro sentido.
- **Razonamiento** a partir de las emociones para así promover el pensamiento y la cognición. Lo que, a su vez, nos permite priorizar una u otra reacción, dependiendo de la emoción a la que queramos dar respuesta, a través de la empatía.
- **Comprensión de las emociones**. Toda emoción esconde una motivación, una causa que es interpretada por quien la presencia gracias a la Inteligencia Emocional.
- **Gestión de las emociones**. El saber cómo y cuándo responder a las emociones de aquellos que nos rodean a través de esta gestión emocional cierra el círculo de la Inteligencia Emocional como competencia de socialización.

5.2.3. ENFOQUE SISTEMÁTICA:

Dimensiones:

- COMPONENTE INTERPERSONAL (CIA):** Componente emocional de sí mismo (CM), Asertividad (AS), Autoconcepto (AC), Autorrealización (AR).
- COMPONENTE INTERPERSONAL (CIE):** Empatía (EM), Relaciones Interpersonales (RI), Responsabilidad Social (RS).
- COMPONENTE ADAPTABILIDAD (CAD):** Solución de problemas (SP), Prueba de la realidad (PR), Flexibilidad (FL).
- COMPONENTE MANEJO DEL ESTRÉS (CME):** Tolerancia al estrés (TE), control de impulso (CI)
- COMPONENTE DEL ESTADO DE ANIMO GENERAL (CAG):** Felicidad (FE), Optimismo (OP).

5.3 . BASES PSICOLÓGICAS:

Teorías sobre la Inteligencia:

- 5.3.1. Thorndike:** Es la habilidad para comprender y dirigir a los hombres, mujeres, adolescentes y niños y actuar sabiamente en las relaciones humanas.
- 5.3.2. Wechsler:** Es la capacidad agregada y global del individuo para actuar con propósito, pensar racionalmente y para enfrentarse de modo efectivo con su medio ambiente.
- 5.3.3. Sternberg:** Considero la relevancia del contexto y cinco aspectos del individuo (capacidad mental, conocimiento, estilos de pensamiento y aprendizaje, personalidad y motivación). Así como el potencial del sujeto de manera más amplia e incluir otros aspectos de la Inteligencia).
- 5.3.4. Gardner:** Es la capacidad de resolver problemas habituales que son importantes en un ámbito cultural o en comunidad. No existe una sola capacidad mental, propone el concepto de la Inteligencia Múltiples (Lingüística, lógica, matemática, espacial, cinestésica corporal, musical, interpersonal, intrapersonal, naturalista y existencial).

5.4. Bases Administrativas:

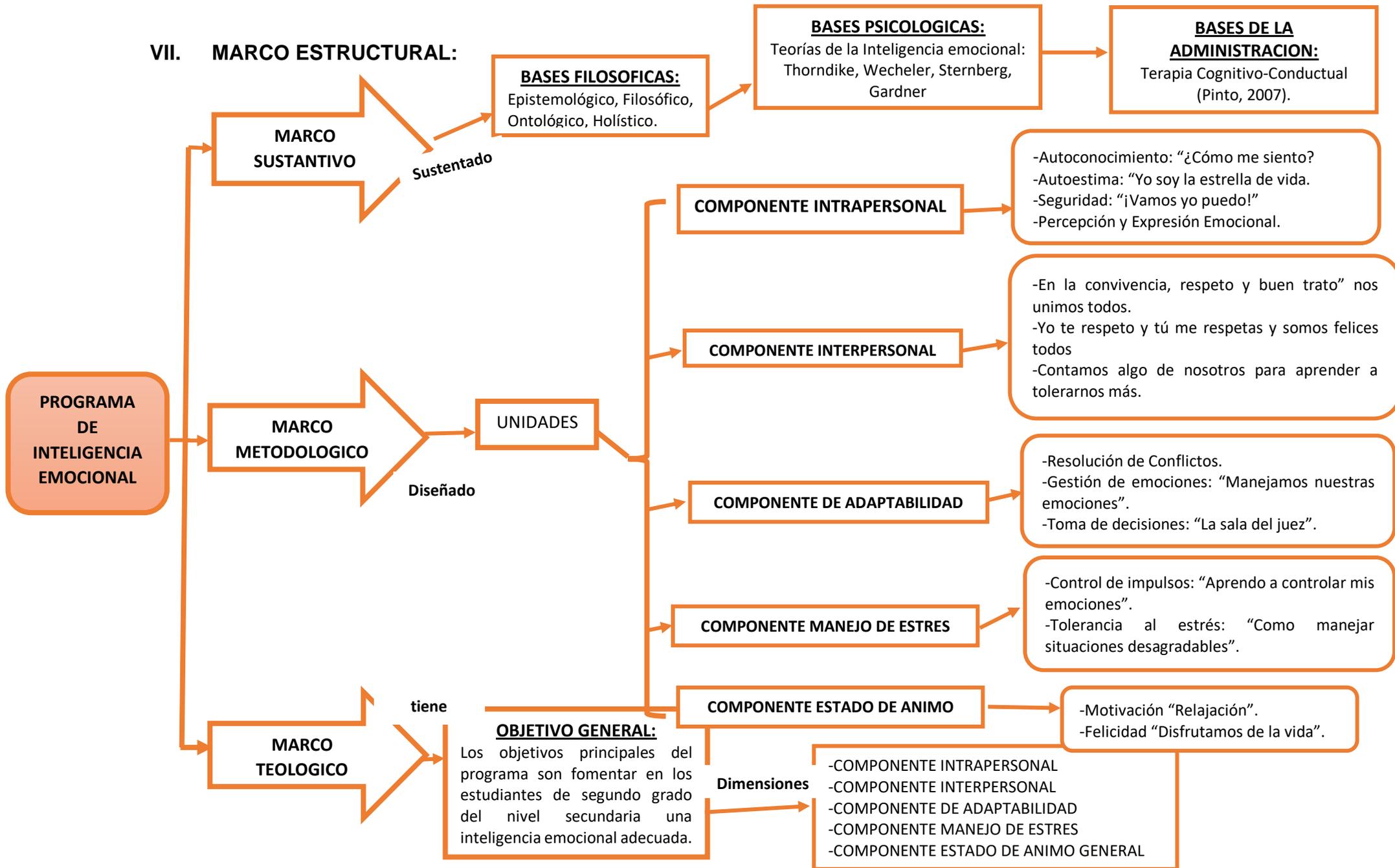
5.4.1. Terapia Cognitivo- Conductual

La terapia cognitivo conductual es la forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos. La TCC le puede ayudar a cambiar la forma cómo piensa ("cognitivo") y cómo actúa ("conductual") y estos cambios pueden ayudar a que la persona se sienta mejor (Pinto, 2007).

La TCC se centra en problemas y dificultades del "aquí y ahora". En lugar de centrarse en las causas de su angustia o síntomas en el pasado, busca maneras de mejorar su estado anímico ahora (Pinto, 2007). Las principales características de terapia cognitivo conductual es que las variables cognitivas son importantes

mecanismos causales; las aproximaciones cognitivas-conductuales emplean técnicas terapéuticas tanto cognitivas como conductuales; las terapias cognitivas conductuales son de tiempo limitado, o al menos no se consideran terapias a largo plazo; las aproximaciones cognitivas conductuales son empresas colaborativas donde el cliente y el terapeuta forman una alianza de trabajo para aliviar el pensamiento y conducta disfuncional (Becoña y Oblitas, 1997)

VII. MARCO ESTRUCTURAL:



VIII. MARCO METODOLOGICO:

La propuesta está conformada por 15 sesiones, cada uno de los cuales responderá a los objetivos específicos previamente elaborados, contando con un tiempo de 1 hora. Todo esto se realizará en horarios y fechas que no afecte las horas de trabajo. Este programa no requiere de un presupuesto elevado.

El programa podrá ser ejecutado por la psicóloga (o) responsable, quien cuenta con las habilidades necesarias para el fortalecimiento de un clima cálido y de confianza. Es por eso que el rol básico del instructor será orientar, motivar y a la reflexión de posibles soluciones ante las actividades propuestas que servirán en la vida diaria.

La metodología de trabajo en cada una de las sesiones de aprendizaje se realizará en forma secuencial y temporal en relación con el propósito de aprendizaje ha sido diseñada en tres momentos que corresponde al inicio, desarrollo y cierre; teniendo en cuenta los procesos pedagógicos para la planificación curricular, basada en el enfoque de competencias. En el componente recurrente del desarrollo de las sesiones de aprendizajes, se incluirá los procesos didácticos según el área que se desarrolla, incluida la meta cognición en el cierre formando parte de la evaluación formativa

En cuanto al rol de los participantes deberá ser perenne, es por eso que en la primera sesión se les explicará sobre el contenido del programa, además se establecerán normas de convivencia y compromiso por parte de ellos.

Se realizará una metodología activa en la que todos aprendan mediante la participación activa, teniendo en cuenta la socialización en el diseño de las actividades y en el desarrollo de éstas, fomentando el aprendizaje colaborativo. Mediante el trabajo cooperativo, se formarán lazos de comunicación y solución de problemas.

N.º	DIMENSIONES	SESIONES
01	INTRAPERSONAL	1. Autoconocimiento: “¿Cómo me siento?” 2. Autoestima: “Yo soy la estrella de vida” 3. Seguridad: “¡Vamos yo puedo!” 4. Percepción y Expresión Emocional
02	INTERPERSONAL	5. “En la convivencia, respeto y buen trato” nos unimos todos. 6. Yo te respeto y tú me respetas y somos felices todos. 7. Contamos algo de nosotros para aprender a tolerarnos más. 8. “Me pongo en tu lugar”.
03	ADAPTABILIDAD	9. Resolución de Conflictos. 10. Gestión de emociones: “Manejamos nuestras emociones”. 11. Toma de decisiones: “La sala del juez”.
04	MANEJO DE ESTRÉS	12. Control de impulsos: “Aprendo a controlar mis emociones”. 13. Tolerancia al estrés: “Como manejar situaciones desagradables”.
05	ESTADO DE ANIMO	14. Motivación “Relajación”. 15. Felicidad “Disfrutamos de la vida”.

IX. MARCO ADMINISTRATIVO:

9.1. Humanos:

- Director de la Institución Educativa
- Docentes que laboran en la Institución Educativa
- Psicóloga
- Administrativo que trabajan en la Institución Educativa

- Investigadora
- Padres de Familia

9.2. Servicios:

- Fotocopias
- Impresiones

9.3. Materiales:

- Papel bond.
- Plumones.
- Cinta Adhesiva.
- Papelotes.
- Lapiceros.
- Lápices.
- Proyector multimedia.
- Fotocopiadora.
- Impresora.
- Cámara fotográfica
- Videos

X. MARCO EVOLUTIVO:

- **Inicio:** Aplicación de pretest a los alumnos de forma individualizada. En estos cuestionarios se valoran aspectos de interacción social, donde se refleja las conductas y características para la adquisición y mantenimiento de la aceptación, relación y amistad con otros niños y adultos (Merrell, 2002).
- **Proceso:** Terminada la primera fase, se inició con el desarrollo del programa durante las 20 próximas semanas, llevando a cabo en torno a tres o cuatro actividades por semana correspondientes al programa y añadiendo algunas actividades complementarias, siendo alguna de ellas de diseño propio.

- **Salida:** Cuando se realizó la fase de los postest, tras terminar las 20 semanas de desarrollo del programa en el aula experimental. Se realiza una propuesta de programa de Inteligencia Emocional dirigido a estudiantes del Nivel Secundaria.

XI. IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA:

11.1. Descripción del Programa

Como se ha comentado anteriormente este programa está diseñado para estudiantes comprendidos entre los 13 y 14 años de secundaria. El programa se aplicará en el aula ordinaria, así como algunas actividades en diversas instalaciones del centro.

Este Programa te ayudará a reconocer tus emociones, así como las que otras personas expresa, así mismo contribuirá a que aceptes y controles la expresión de las emociones. Para lograr un equilibrio en la vida es importante no sólo considerar el aspecto cognitivo sino también el aspecto emocional. Las sesiones están diseñadas para ser aplicadas durante aproximadamente entre cincuenta minutos y una hora, cada dos semanas. La intención es que se aplique en la hora de tutoría.

La metodología empleada en cada sesión es diferente, con la finalidad de que los estudiantes no consideren que son clases teóricas sino actividades lúdicas. La creación de este programa está basada en el Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997).

11.2. JUSTIFICACION

El trabajo de estar frente al cuidado, atención o protección de los estudiantes resulta gratificante, a pesar de esto, resulta desgastante por la cantidad de emociones que están involucradas, ya sea por el que pide ayuda, como por el que da la atención brindada.

Este programa pretende intervenir fervorosamente al desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes del nivel secundaria. Cabe mencionar que hay quienes cuentan con una adecuada inteligencia emocional, pero otros presentan un nivel bajo, sin embargo, se debe tener en cuenta que todos son un equipo de trabajo y mientras que uno del equipo no se sienta bien emocionalmente, podría afectar a todo el entorno.

Es necesario seguir realizando investigaciones y al mismo tiempo diseñar programas dirigidas en estas áreas, pues se dice que la inteligencia emocional será la base del éxito en el futuro, para lo cual se requiere de personas con habilidades sociales, empáticas, con un manejo adecuado de sus emociones, entre otros.

SESION N.º 01

Autoconocimiento: ¿Cómo me siento?

DIMENSION: Intrapersonal

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 Institución Educativa : Querecotillo-Sullana

1.2 Unidad N° 01

Inicio : Abril

Final : Mayo

1.3 Responsable : Katicsa Miluska Reyes Seminario

1.4 Año Lectivo : 2022

II. OBJETIVOS:

Hacer conciencia en los participantes de la necesidad de estar en buena comunicación, como condición necesaria, para una adecuada y sana comunicación con los demás.

III. CONTENIDOS BASICOS:

- Intrapersonal: Definición
- Importancia en la vida de las personas.
- Cualidades y características de la inteligencia intrapersonal.
- Característica

IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

En nuestra vida diaria, en las vivencias, siempre nos surgen emociones, sentimientos. Muchas veces no nos damos cuenta, pero están ahí. Constantemente estamos pensando, estamos sintiendo algo...

V. TEMA TRANSVERSAL:

Conocimiento de las emociones.

VI. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador da la bienvenida a los participantes, se presenta y luego describe la metodología del programa. 2. Acuerdos del grupo: se establecerán los acuerdos básicos del grupo, los mismos que se deberán cumplir hasta el término del programa. 3. Dinámica de presentación “Este soy yo”. Se le indica a cada participante que debe dibujar un objeto, animal o situación que lo represente de la mejor manera posible, o a su forma particular de ser 	<ul style="list-style-type: none"> -Papel y bolígrafo. -Material Impreso -Lapicero -Proyector -Diapositivas 	15'
Proceso	<p>La facilitadora proyectará un video sobre una noticia o reportaje sobre la INTELIGENCIA EMOCIONAL EN CUARENTENA (1) 7. Inteligencia Emocional en tiempos de pandemia. - YouTube.</p> <p>Responden las preguntas acerca del video: ¿Cómo ha afectado la pandemia en todas las personas? ¿Qué problemas se presentan hoy en día? ¿Cuáles son las consecuencias? ¿Cuál era la problemática antes de la cuarentena? ¿Quién es el personaje principal que va ser afectado? ¿Qué efectos se producen si no sabemos controlar nuestras emociones? ¿Crees que puedas proponer algunas recomendaciones para saber manejar nuestras emociones?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Hojas Impresas 	20'

	<p>Análisis de Información:</p> <p>A cada estudiante se le entregará una hoja donde en silencio, pensará en la emoción que le ha surgido de algún sueño o hecho real y describirá la situación. Para ello, estas preguntas pueden servirnos de ayuda: ¿Dónde estabas?, ¿Qué pasaba?, ¿Quién más estaba?, ¿Cómo actuaste?, ¿Cómo actuaron las demás personas?, ¿Qué hacías?, ¿Cómo eran los estímulos de tu cuerpo?, ¿Por qué crees que sentiste esa emoción?, ¿Alguna otra vez te ha pasado lo mismo?, Si te volviera a pasar, ¿sentirías la misma emoción?, ¿Se lo has contado a alguien? ¿A quién?</p>		
<p>Salida</p>	<p>Realizan un breve recuento de la sesión y responden las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy?, ¿para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Finalmente se formarán en grupos pequeños:</p> <p>Por parejas, cada estudiante contará sus vivencias a su compañero o compañera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué has sentido al recordar esta vivencia? - ¿Cómo te has sentido mientras lo contabas? ¿Y después de contarlo? - ¿Te molesta que tus compañeros y compañeras se den cuenta de tus emociones? <p>Para terminar, el alumno se les pedirá que cuenten su sueño o hecho real.</p> <p>Se pedirán comentarios u opiniones de la sesión realizada, así como que cosas nuevas aprendieron.</p>		<p>15'</p>

VII. EVALUACION:

Capacidad del área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes serán capaces de conceptualizar y comentar sobre la importancia de la Inteligencia Emocional y la capacidad de comprender a los demás.	-Aprender a identificar emociones. -Saber identificar qué emociones estamos sintiendo en cada momento.	Reflexión escrita

ANEXO 01

INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

Identifica, reconoce y brinda pautas sobre las emociones				
N.º	Nombres y Apellidos	Describe y reconoce porque es importante las emociones	Reconoce como ha afectado la pandemia en la parte emocional a las personas.	Brinda pautas y/o recomendaciones para aprender a identificar y gestionar las emociones.
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

SESION N.º 02

AUTOESTIMA: YO SOY LA ESTRELLA DE VIDA

DIMENSION: Intrapersonal

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa : Querecotillo-Sullana
- 1.2 Fecha de Ejecución
 - Inicio : Abril
 - Final : Mayo
- 1.3 Responsable : Katicsa Miluska Reyes Seminario
- 1.4 Año Lectivo : 2022

2 CONTENIDOS BASICOS:

- Autoestima: Definición
- Importancia en la vida de las personas.
- Desarrollo de la autoestima.
- Actitudes que favorecen la autoestima.

3 APRENDIZAJE ESPERADO:

Reflexiona sobre el concepto de la autoestima y autenticidad a partir del entorno socio – cultural, desarrollando su autoestima y afirmación personal a través de una adecuada definición de políticas de motivación y estímulo.

4 TEMA TRANSVERSAL:

Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.

5 DESARROLLO:

Situación de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes y la Psicóloga se saludan cordialmente y se da la bienvenida. ✓ Se realiza una dinámica “tarjetas de colores, para motivar la participación y cohesión en el grupo”. ✓ Se muestran diversos refranes. (ANEXO N° 02) ✓ Los participantes comentan e interpretan los que conocen. ✓ Escogen un refrán para interpretarlo a través de un teatro. 	<p>Recurso Verbal</p> <p>Papeles</p> <p>Material impreso</p> <p>Plumones</p> <p>Pizarra</p>	15'
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Observan los casos y describen su autoestima que presenta cada escena. ✓ Dialogan e identifican el tema. ✓ Profundizan conocimiento con la ayuda de la psicóloga ✓ Responden a las interrogantes (ANEXO N° 03): <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es autoestima? ¿Por qué es importante? ¿De quién depende? ¿Todos tenemos autoestima? ¿Cómo se fortalece nuestra autoestima? ✓ En grupos comentan al respecto y exponen respuestas. ✓ Desarrollan la autoestima y afirmación personal a través de una adecuada definición de políticas de motivación y estímulo. (ANEXO N° 04) 	<p>Cartulinas de colores</p> <p>Hojas impresas</p>	20'

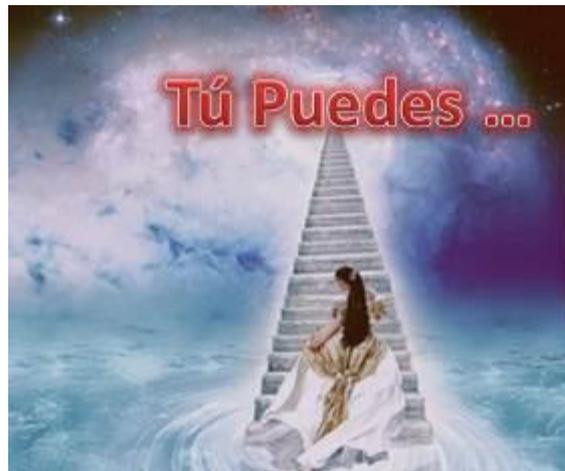
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué actitud deben tomar las autoridades institucionales para mejorar e incentivar la calidad del desempeño del docente? ✓ Debaten en grupos y responden ¿cómo ayuda a elevar la autoestima de sus miembros? ✓ Presentan sugerencias y/o alternativas de solución al respecto. ✓ Desarrollan un cuestionario de preguntas. ✓ Se realiza dinámica del “cien-pies” asegurando un clima motivador y de aceptación. ✓ Se aplica una ficha reflexiva. (ANEXO N° 05) 		
Salida	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se agradece la participación de los trabajadores de la Institución y a Dios por sus bendiciones. <p>Desarrollan cada participante un cuestionario “Conociendo de mí mismo” en forma individual. (ANEXO N° 06)</p>		20'

6 EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los asistentes serán capaces de hacer juicios de valor debidamente sustentados sobre la conceptualización de autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica y analiza los diferentes factores que intervienen en la reafirmación de la autoestima. 	Reflexión escrita

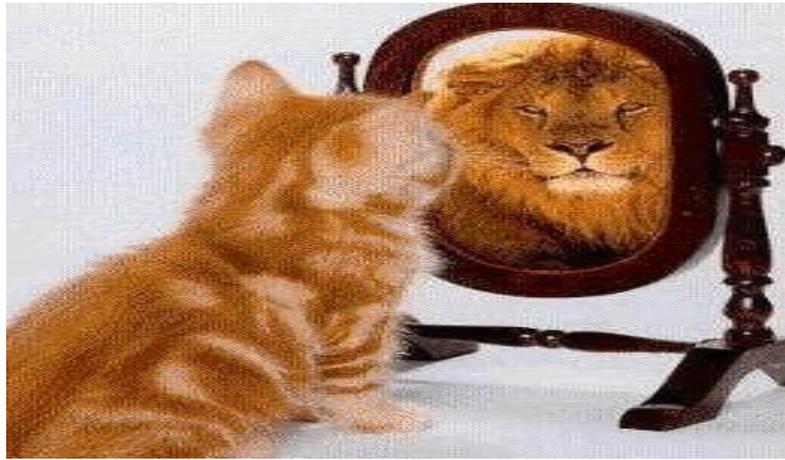
DERECHO A TENER UNA AUTOESTIMA

- ▮ **Del árbol caído todos hacen leña.**
- ▮ **Compañía ni con la cobija.**
- ▮ **El infierno está impregnado de buenas intenciones.**
- ▮ **A pillo, pillo y medio.**



- ▮ **Vive y deja vivir.**
- ▮ **De los bobos viven los vivos.**
- ▮ **Crea fama y échate a dormir.**
- ▮ **De la mentira algo queda.**
- ▮ **El pez grande se come al chico.**

DERECHO A TENER UNA AUTOESTIMA POSITIVA



✓ *¿Qué es Autoestima?*

✓ *¿Por qué es importante?*

✓ *¿De qué depende?*

ANEXO 04

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

Una autoestima alta busca el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes. El alcanzar dichas metas nutre la autoestima positiva. Una autoestima baja busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia.

Cuando más sólida es nuestra autoestima, mejor preparados estamos para hacer frente a los problemas que se presentan en nuestra vida privada y nuestro trabajo o estudio.

Es por esta relación entre autoestima y eficacia en la vida que Branden (1995: 35) nos habla de la autoestima como una necesidad básica del ser humano. Si nos falta perjudicaría nuestra capacidad de funcionar.

RASGOS DE LA AUTOESTIMA

El siguiente listado nos ayudará a saber si nuestra autoestima es alta o baja.

Una persona con autoestima:

- ✓ Actuará independientemente. Elegirá y decidirá cómo emplear el tiempo, el dinero, sus ropas, sus ocupaciones, etc. buscará amigos y entretenimiento por sí solo.
- ✓ Asumirá sus responsabilidades. Actuará con presteza y seguridad en sí mismo.
- ✓ Afrontará nuevos retos con entusiasmo. Le interesará tareas desconocidas, actividades nuevas que aprender y poner en práctica, y se lanzará a ellas con confianza en sí mismo.
- ✓ Demostrará amplitud de emociones y sentimientos. En forma espontánea sabrá reír, sonreír, gritar, llorar y expresar su afecto, y, en general, sabrá pasar por distintas emociones sin reprimirse.
- ✓ Tolerará bien la frustración. Sabrá encarar las frustraciones de distintas maneras, esperando, riéndose de sí mismo, replicando, etc., y será capaz de hablar de lo que le entristece.
- ✓ Se sentirá capaz de influir en otros. Tendrá confianza en las impresiones y en el efecto que él produce sobre los demás miembros de la familia, sobre los amigos, etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ Morganett R. (1995) Técnicas en intervención Psicológica para adultos. Editora Roca – España.
- ✓ Alforja (1994) Dinámicas Perceptivas.

ANEXO 05

FICHA REFLEXIVA

 <p>Preguntas</p>	Alternativas	
	Sí	No
1. Consideras que eres una persona auténtica.		
2. Respetas a cada uno como es.		
3. Es tus relaciones con las demás predomina la confianza.		
4. Actúas con iniciativa.		
5. Trabaja Usted bien sin esperar elogios.		
6. Se expresa Usted libremente sin ningún temor.		
7. Es Usted tolerante.		

ANEXO 06



CONOCIENDO DE MÍ MISMO

FÍSICO

Cinco actitudes que me gustan de mí:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cinco actitudes que no me gustan de mí:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

PSICOLÓGICO

¿En qué ocasiones acostumbro, quiero o puedo demostrar mis conocimientos?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Cuáles son mis temores?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ESPIRITUAL

¿En qué momentos he manifestado mi esencia no material?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿En qué momentos he tenido Contacto con mi yo espiritual?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

SOCIAL

¿Cómo manifiesto mi deseo de compartir con los demás?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué prejuicios tengo en mis Relaciones?

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____

5. _____

4. _____

5. _____

¿Qué clase de personas me molestan?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



PROFESIONAL

Dos experiencias en que obtuvo éxito.

1. _____

2. _____

Dos experiencias en que no haya tenido éxito.

1. _____

2. _____

¿Me gusta trabajar en equipo o solo? ¿Por qué?

Seguridad: ¡Vamos yo puedo!

DIMENSION: Intrapersonal

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa : Querecotillo-Sullana
- 1.2. Unidad N° 01
- Inicio : Abril
- Final : Mayo
- 1.3. Responsable : Katicsa Miluska Reyes Seminario
- 1.4. Año Lectivo : 2022

II. OBJETIVOS:

- Ser consciente de que las emociones pueden ser reguladas.
- Ser consciente de las consecuencias de la regulación de las emociones.
- Saber regular y expresar de forma adecuada las emociones.

III. CONTENIDOS BASICOS:

- Intrapersonal: Definición
- Importancia en la vida de las personas.
- Cualidades y características de la inteligencia intrapersonal.
- Característica

IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

Nuestras emociones tienen un papel muy importante a la hora de construir nuestro bienestar. Por tanto, el control y la regulación de las emociones y una forma adecuada de expresarlas pueden ayudarnos a sentirnos mejor. Regulando las emociones y comportándonos adecuadamente podemos obtener equilibrio, tranquilidad, alegría y optimismo para nuestra vida. Ser feliz también está en nuestras manos. Podemos aprender a hacerlo.

V. TEMA TRANSVERSAL:

Conocimiento de las emociones.

VI. DESARROLLO:

Situación de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
<p>INICIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Observación de una lámina (Anexo N° 07). ¿qué observan? ¿qué simboliza? ¿cuál es el mensaje? ✓ Recojo de ideas. Redondeo de las mismas ¿Qué viene a ser la paz? ¿qué viene a ser el comportamiento y la armonía? ✓ Realizar dinámica “lluvia de ideas”. Cada participante recibe una hoja de rostros de diferentes expresiones y las relaciona con el comportamiento de sus compañeros ante un problema. (Anexo N° 08) 	<p>Láminas Cinta Hoja de pregunta Tarjetas Plumones Papelotes</p>	<p>20'</p>
<p>PROCESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formación de grupos de trabajo, cada grupo recibe una tarjeta como un listado de frases requeridas a la convivencia en armonía. (Anexo N° 09) ✓ Elige 3 de ellas, con las que más se identifiquen. ✓ Sustentar en pleno su elección. ✓ Profundizan conocimiento y refuerzan ideas con la señorita presente. (Anexo N° 10) ✓ Los grupos reciben tarjetas con frases relacionadas a situaciones que dificultan convivir en armonía, eligen 3 de ellas y sustentan su elección. (Anexo N° 11) <p>La Psicóloga refuerza el aporte de los participantes señalando las ideas</p>		<p>25'</p>

	generales sobre los problemas y la convivencia en armonía como forma de vida.		
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se evalúa a través de una ficha reflexiva. (Anexo N° 12) ✓ Promueve el diálogo entre compañeras de trabajo ante un problema. ✓ Participa libremente proponiendo tranquilidad y la armonía. <p>Promueve la práctica de la democracia tanto en sus expresiones como en sus actitudes.</p>		15'

VII. EVALUACION

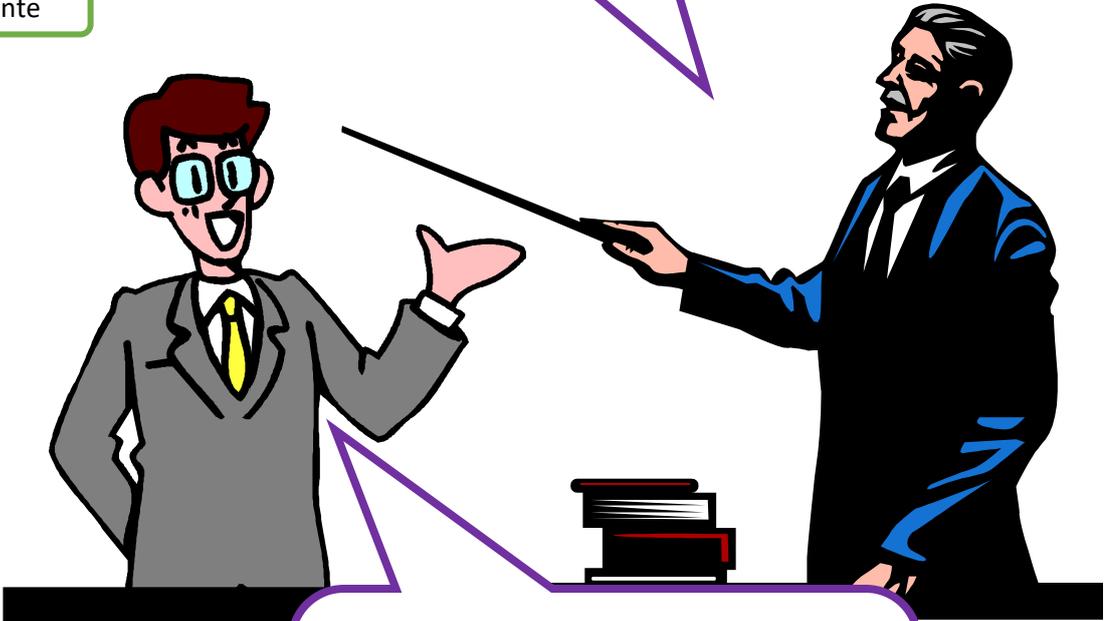
Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los asistentes son capaces de actuar siguiendo los principios y normas éticas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comentan sobre la convivencia en armonía. ✓ Valoran la iniciativa para alcanzar mejores niveles de vida. 	Reflexión escrita

ANEXO N.º 07

Docente

**¡¡¡Tú no eres quien, para poder decidir lo que se hace!!!
¡Recuerda que quien decide en esta institución soy yo, y nadie más!**

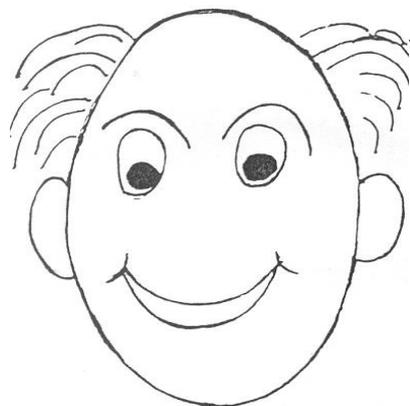
Director



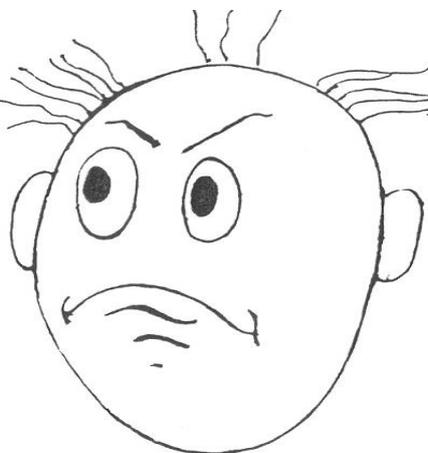
...! Pero Señor, entienda que yo también tengo mi lugar, ¡y debe respetarlo por favor!... Solamente eso le pido.

Anexo N.º 08

ALEGRÍA



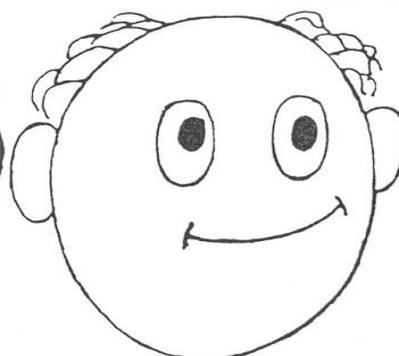
FURIA



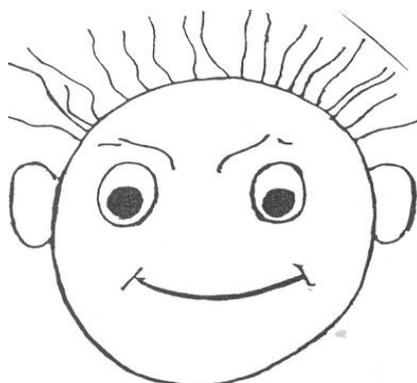
TRISTEZA



TRANQUILIDAD



SUSTO



QUÉ SIGNIFICA PARA TI
VIVIR EN ARMONÍA



- Tener todo lo que necesita.
- Saber llevarse bien con nuestros semejantes.
- Respetar y ser respetado por los demás.
- Vivir en paz con nuestra familia y sociedad.
- Ser tolerante y coherente en mis decisiones.
- Saber solucionar los problemas a través del diálogo.
- Entender los problemas de los demás.
- No alterarse ante un problema.
- Ayudar a nuestros semejantes en sus necesidades.

Anexo N.º 10

DEMOCRACIA

Democracia es una forma de organización de grupos de personas, cuya característica preponderante es que el poder reside en la totalidad de sus miembros, haciendo que la toma de decisiones responda a la voluntad general.

En sentido estricto la democracia es una forma de gobierno, de organización del Estado, en el cual las decisiones colectivas son adoptadas por el pueblo mediante mecanismos de participación directa o indirecta que le confieren legitimidad al representante. En sentido amplio, democracia es una forma de convivencia social en la que todos sus habitantes son libres e iguales ante la Ley y las relaciones sociales se establecen de acuerdo a mecanismos contractuales.

Hay democracia directa cuando la decisión es adoptada directamente por los miembros del pueblo. Hay democracia indirecta o representativa cuando la decisión es adoptada por personas reconocidas por el pueblo como sus representantes. Por último, hay democracia participativa cuando se aplica un modelo político que facilita a los ciudadanos su capacidad de asociarse y organizarse de tal modo que puedan ejercer una influencia directa en las decisiones públicas o cuando se facilita a la ciudadanía amplios mecanismos plebiscitarios. Estas tres formas no son excluyentes y suelen integrarse como mecanismos complementarios.

AUTORITARISMO

El autoritarismo es una modalidad del ejercicio de la autoridad en las relaciones sociales, por parte de alguno o algunos de sus miembros, en la cual se extreman la ausencia de consenso, la irracionalidad y la falta de fundamentos en las decisiones, originando un orden social opresivo y carente de libertad para otra parte de los miembros del grupo social.

El término se utiliza para calificar a organizaciones o estados que pretenden conservar y gestionar el poder político mediante mecanismos no democráticos.

Anexo N.º 11

CONVIVENCIA

Para seguir una convivencia pacífica en comunidad es necesario conocer y valorar nuestros derechos y el de los demás. Así como cumplir con nuestros deberes.

Algunos de estos derechos y deberes están recogidos en la Constitución Política.

Nuestros Derechos:

La constitución establece que todos los peruanos tenemos determinados derechos:

- ✓ Derechos a la educación
- ✓ Derecho a no ser discriminados, por nuestra raza, religión ni por ninguna circunstancia personal.
- ✓ Derecho a elegir a nuestros representantes a partir de los dieciocho años.
- ✓ Derecho a expresar libremente nuestra opinión.
- ✓ Derecho a un trabajo que asegure una vida digna.
- ✓ Derecho asociarnos con otras personas para defender nuestras ideas.

No todos disfrutamos plenamente nuestros derechos. Así hay muchas personas que lo tienen trabajo o que sufren algún tipo de discriminación.



Nuestros deberes:

La constitución también recoge algunos deberes:

- ✓ Deber de cumplir las leyes.
- ✓ Deber de pagar impuestos para contribuir a financiar los asuntos comunes, como la educación o la sanidad.
- ✓ Deber de trabajar para ayudar al progreso de la colectividad. El trabajo, además de un derecho, es un deber.

La convivencia una tarea de todos:

Para poner en práctica estos derechos y deberes, podemos empezar con tareas sencillas, como estas:

- ✓ Participar en las decisiones de nuestro grupo de amigos, respetando la opinión de los demás
- ✓ Ser comprensivos con los problemas de los demás.
- ✓ Cumplir con responsabilidad nuestros deberes en casa, en clase, en la escuela.
- ✓ Respetar los derechos de los demás y rechazar las discriminaciones.
- ✓ Todos tenemos derecho a la convivencia pacífica y a no sufrir agresiones de ningún tipo.

Pero la violencia está presente en nuestra sociedad de muchas formas.



OBSTÁCULOS QUE IMPIDEN **VIVIR EN ARMONÍA**

- Ser egoísta
- Pensar que yo solamente tengo la razón.
- Pensar solamente en mi bienestar personal.
- Ser impulsivo
- Ser intolerante
- Ser machista
- Usar la violencia y la agresión ante un problema.
- No respetar ni ser respetado.
- Ser poco comunicativo
- Evadir mis responsabilidades



FICHA DE EVALUACION

FICHA REFLEXIVA

PREGUNTAS	SI	NO
1. Es importante convivir en armonía.		
2. Actúas frente a tus colegas siguiendo los principios y normas éticas.		
3. La convivencia en armonía permite un clima humano armonioso.		
4. Participas en la formulación de normas de convivencias.		
5. Cuidas en forma integral tus relaciones interpersonales.		
6. Respetas las costumbres de las personas que laboran en la Institución.		
7. Cuidas el espacio de uso común.		

SESION N.º 04

Percepción y Expresión Emocional

Dimensión: Intrapersonal

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa : Querecotillo-Sullana

1.2 Unidad N° 01

Inicio : Abril

Final : Mayo

1.3 Responsable : Katicsa Miluska Reyes Seminario

1.4 Año Lectivo : 2022

II. OBJETIVOS:

- ✓ Identificar y percibir las emociones en otros.
- ✓ Discriminar los rasgos faciales de cada emoción.

III. CONTENIDOS BASICOS:

- ✓ Las emociones
- ✓ Tipos de Emociones
- ✓ La importancia de las emociones.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reconoce las emociones básicas (alegría, miedo, enojo, tristeza) e identifica cómo se siente ante distintas situaciones. Reconoce y nombra situaciones que le generan felicidad, tristeza, miedo o enojo.

V. TEMA TRANSVERSAL:

Conocimiento de las emociones.

VI. DESARROLLO:

Situación de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
<p>INICIO</p>	<p>Actividad: “TU CARA ME SUENA”</p> <p>En parejas, un miembro representará distintas emociones, de manera que el compañero tratará de averiguar cuál es la que está llevando a cabo. Luego, se intercambiará los roles, de modo que la persona que está representando la emoción observará al compañero</p>	<p>Post-it Hoja de registro (ANEXO 15) - Bolígrafo</p>	<p>15'</p>
<p>PROCESO</p>	<p>A modo de presentación de las emociones básicas, se visualizará un vídeo de la película “Inside out”. Tras la visualización se hará una recapitulación breve sobre estas emociones, explicándolas un poco más de manera participativa y con preguntas guiadas</p>		<p>30'</p>

	<p>hacia los alumnos. A continuación, se repartirá la ANEXO Nº14, en la que aparecen caras sin rostro. Los alumnos deberán de dibujar una cara en función de las emociones, únicamente deben dibujar y no colorear. Tendrán una lista de emociones que deben recortar y pegar en la cara que ellos han dibujad</p>		
<p>SALIDA</p>	<p>Por grupos, cada miembro tendrá puesto en la cabeza un post-it que se les proporcionará, con el nombre de una emoción que puede ser básica o compleja, que ellos no sabrán cual es, de manera que, por turnos, el resto del grupo deberá de representar en forma de mímica dicha emoción al participante, tratando</p>		<p>20'</p>

	<p>éste de adivinar de cual se trata.</p> <p>La facilitadora realizará un conciso resumen en el que se recojan los principales contenidos y objetivos trabajados, así como las cuestiones que hayan podido tener los participantes al respecto, finalizando con la verbalización de una frase reflexiva.</p> <p>Por último, Individualmente, durante una semana los participantes deberán de fijarse en compañeros, familiares, amigos, etc. en las emociones básicas que expresan éstos, anotando en una hoja de registro ANEXO N.º 15 quién ha sido la persona, qué emoción ha expresado y en qué situación.</p>		
--	---	--	--

VII. EVALUACION:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes son capaces de actuar siguiendo los principios y normas éticas.	✓ Valoran la iniciativa para alcanzar mejores niveles de vida. ✓ Escuchan atentamente la explicación de la clase. ✓ Participa activamente durante el desarrollo del taller.	Reflexión escrita

ANEXO N.º 14

FICHA 1

NOMBRE: _____



ALEGRÍA

IRA

MIEDO

TRISTEZA

ASCO

ANEXO N°15

FICHA DE EVALUACION

N.º	Persona Evaluada	Emoción expresada	Situación
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			

SESION N.º 05

“En la convivencia, respeto y buen trato” nos unimos todos

Dimensión: Interpersonal

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 Institución Educativa : Querecotillo-Sullana

1.2 Unidad N.º 01

Inicio : Abril

Final : Mayo

1.3 Responsable : Katicsa Miluska Reyes Seminario

1.4 Año electivo : 2022

II. OBJETIVOS:

- ✓ Que las estudiantes comprendan que tan importante es el respeto que se debe de dar a los compañeros para poder tener un buen trato y una buena convivencia escolar.

III. CONTENIDOS BASICOS:

- ✓ Definición de la Inteligencia Personal
- ✓ Ben trato entre compañero para una buena convivencia
- ✓ Características de la Inteligencia Interpersonal

IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

El conocimiento de uno mismo aprendiendo de sus éxitos y fracasos utilizándolo para desenvolverse en su entorno.

V. TEMA TRANSVERSAL:

La inteligencia interpersonal es la capacidad de una persona para comprender a otras personas con las que se relaciona, comunicarse con ellas e interactuar satisfactoriamente.

VI. DESARROLLO:

Situación de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
<p>INICIO</p>	<p>Se utilizará la técnica del cartero. Para que las estudiantes puedan identificar a las demás por sus características físicas. Luego terminada la técnica las estudiantes comentaran como se sintieron durante la motivación y si les agrado la técnica del cartero.</p> <p>Para la cual se necesitará: Imágenes de lentes, carmines, color de polo, zapatos, zapatillas, buzo o uniforme.</p> <p>Se forma un círculo, para poder trabajar con las estudiantes, luego se les realizara algunas preguntas, tales como: ¿hablamos de la importancia de nuestro nombre? ¿Qué derechos y deberes tenemos? ¿Qué cosa nos identifica y son propias de nosotros? Escuchamos la respuesta</p>	<p>Cartulinas Hojas de colores Plumones Tijera Goma Papelotes Pizarra Cañón multimedia Computadora e imágenes.</p>	<p>20'</p>

	<p>de las niñas y se van anotando en la pizarra</p> <p>Hoy reconoceremos el buen trato y el respeto que debemos tener con nosotros mismos y con los demás</p>		
<p>PROCESO</p>	<p>Iniciamos comentando a las estudiantes que se hablara de algo que es muy importante y que es parte de su formación, además les indicamos que es muy importante: “EL RESPETO Y BUEN TRATO” hacia sus demás compañeros.</p> <p>En la pizarra se colocarán dos tiras de papel de color en uno dirá: RESPETO y en la otra BUEN TRATO, para recordar el tema del que se hablara y la importancia que este tiene. Se les preguntara: ¿Qué significa para ti el respeto? ¿Qué entiendes por buen trato? ¿será lo mismo? ¿serán importantes? ¿Por qué? Las respuestas de las estudiantes se irán escribiendo a un costado</p>		<p>20'</p>

	<p>para la mejor orientación de sus posibles respuestas</p> <p>En la pizarra se colocarán dos tiras de papel de color en uno dirá: RESPETO y en la otra BUEN TRATO, para recordar el tema del que se hablara y la importancia que este tiene. Se les preguntara: ¿Qué significa para ti el respeto? ¿Qué entiendes por buen trato? ¿será lo mismo? ¿serán importantes? ¿Por qué? Las respuestas de las estudiantes se irán escribiendo a un costado para la mejor orientación de sus posibles respuestas.</p> <p>EN GRUPOS DE 4 INTEGRANTES: Se les pide que observen el proyector en el cual se encontrara la historieta del ANEXO 16 y que compartan lo que ven y lo que piensan de ello. Se les ira orientando y ayudando mediante preguntas tales como: ¿Qué está</p>		
--	---	--	--

	<p>pasando? ¿Cómo se comportó el niño? ¿cómo se sentirá? ¿Cuál crees que hubiera sido la mejor solución?</p> <p>Para ello se les dará una hoja tamaño A3 para que puedan colocar la solución del problema que observan de la historieta.</p> <p>EN GRUPO DE CLASE: se les pregunta a las estudiantes ¿Qué sucedía? ¿Cómo se sentirá la niña que no es escuchada?, ¿y las otras niñas? ¿les ha sucedido algo parecido? ¿Cómo se sintieron? ¿lograron resolverlo? ¿Cómo? Se escucha las respuestas de las estudiantes y se van anotando en un papelote que estará pegado en la pizarra. luego se realiza un dialogo con las estudiantes sobre las situaciones cotidianas en la cual se puede evidenciar el respeto y buen trato, o la falta de ello, para ello se realizará una asamblea</p>		
--	--	--	--

	<p>para que las estudiantes puedan debatir y exponer sus puntos de vista y sus posibles soluciones ante esta situación.</p>		
<p>SALIDA</p>	<p>Finalmente, se les entregara material con la finalidad que realicen en equipo carteles para concientizar a sus demás compañeras sobre la importancia de un buen trato y el respeto que se debe tener para una buena convivencia, para ello se les entregara material como cartulina, plumones, hojas de color, cinta, colores. Con la finalidad que luego peguen sus carteles por el aula y alrededores, permitiendo la defunción de la importancia que tiene una buena convivencia.</p> <p>Se realiza con las estudiantes un compromiso que deberán cumplir dentro del aula, para que se mantenga el buen trato y respeto con sus compañeras.</p>		<p>20'</p>

VII. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes son capaces de actuar siguiendo los principios y normas éticas.	✓ Respeto por el compañero. ✓ Escuchan atentamente la explicación de la clase. ✓ Participa activamente durante el desarrollo del taller.	Reflexión escrita

ANEXO N.º 16

Situación 1. Una niña pregunta algo a otra amigo y él no le hace caso



Una niña preguntando y el niño en actitud indiferente, no le contesta.



La niña que pregunta piensa en que no le responden y el niño sigue en actitud de indiferencia.



Niños alrededor de un rompecabezas.



La niña que se equivocó con expresión triste.

ANEXO N.º 17

FICHA DE EVALUACION

N.º Estudiantes	Indicador: <u>Comprender lo que tu compañero te quiere decir, sin juzgar y siendo sincero.</u>	
	SI (Logrado)	No Logrado
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		

SESION N.º 06

Yo te respeto y tú me respetas y somos felices todos

Dimensión: Interpersonal

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa : Querecotillo-Sullana

1.2. Unidad N.º 01

Inicio : Abril

Final : Mayo

1.3. Responsable : Investigadora

1.4. Año electivo : 2022

II. OBJETIVOS:

Desarrollar la capacidad de expresar las propias ideas, escuchar las de otros (as) y llegar a acuerdos.

III. CONCEPTOS BASICOS:

- Valor del respeto
- La importancia del respeto
- Tipos de respeto.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

Que niños y niñas se pregunten por las dificultades que tienen para respetar y descubran cambios que se deben lograr para que se logre el respeto entre las personas.

V. TEMA TRANSVERSAL:

Orientación al bien común. Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia.

VI. DESARROLLO:

Situación de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
INICIO	<p>Se saluda muy emotivas y cariñosa con las estudiantes. Luego realiza un pequeño saludo para que rompan el hielo y entren en confianza. Luego realizan la dinámica del telegrama, en la cual tendrán que mandar un breve mensaje a un grupo de estudiantes con ciertas características físicas. Para que el otro grupo pueda identificar quien es su compañera a la cual están describiendo en el telegrama. Luego se les preguntara a las estudiantes como están, como se sintieron con la dinámica. Luego se les dice que el tema de la sesión es: yo te respeto y tú me respetas y somos felices todos.</p>	<p>Tijera Imágenes Pegamento Papel periódico, Lana y cuadernillo. Computadora con Cañón multimedia.</p>	15'
PROCESO	<p>Se les pedirá que se formen en grupos de 5 integrantes y a cada grupo se le brindara un pequeño texto ANEXO 18, sobre el respeto con una situación significativa, en la cual las estudiantes tendrán</p>		20'

	<p>que dramatizar la situación que les ha tocado, mientras sus demás compañeras observan con atención para luego dar sus opiniones y aportaciones de los hechos y si están de acuerdo o no como es que terminó la dramatización.</p> <p>Luego de que todos los grupos terminen de participar se les pide su opinión en conjunto a todo el grupo: ¿Qué les pareció? ¿Cómo se sintieron al dramatizar la situación? ¿alguna vez les ha sucedido lo mismo? ¿Qué reacción tuviste? ¿crees que fue la adecuada? Se irán anotando todas sus respuestas en un papelote que estará pegado en la pizarra.</p> <p>Se irán anotando todas sus respuestas en un papelote que estará pegado en la pizarra Luego se les presentarán imágenes ANEXO 20, que les permitirán sensibilizarse con la situación y aprender la importancia que</p>		
--	--	--	--

	tiene el respeto hacia sus compañeras Finalmente tendrán que realizar un cartel con compromisos que asumen el respeto por sus compañeras.		
SALIDA	Para finalizar se les pide a las estudiantes que socialicen sus carteles que han realizado y que los peguen en las paredes del aula		15'

VII. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<p>✓ Los asistentes participan democráticamente en la búsqueda del bien común</p> <p>✓ Los asistentes construyen normas y asume acuerdos.</p>	<p>✓ Valoran la iniciativa para alcanzar mejores niveles de vida</p>	<p>✓ Reflexión escrita</p>

ANEXO N.º 18

TEXTO 01

Carla, es una niña que cursa el 3º grado de educación primaria, por lo general siempre para sola, porque sus compañeras no se juntan con ella, ya que las demás dicen que no se pueden juntar con ella, porque está un poco gordita y usa lentes.

Carlita siempre llora en las mañanas para ir al colegio ya que, se siente mal, pero su mamá le dice que ella igual debe de asistir y que en algún momento tendrá amigas.

Pasaron los días y llego una niña nueva, la cual se hizo amiga de Carla y la respetaba y quería por cómo era, logrando que sus demás compañeras entiendan que el físico no es importante...

¿Y tú que hubieras hecho en el lugar de Fernanda estará bien lo que ella hizo con Carla?

TEXTO 02

Mariana es una niña de 9 años, es muy estudiosa y es la mejor de la clase, cada vez que la profesora forma grupos ella siempre es la líder del grupo y la que da las ideas para que las demás trabajen, pero Mariana tiene un pequeño problema, cada vez que sus compañeras desean opinar, ella les dice que no hablen que sus ideas son malas o simplemente las calla e interrumpe en caso ellas estén diciendo algo.

Hasta que un día una de sus compañeras se enojó, y empezó a actuar como Mariana, fomentando un conflicto en el grupo y un ambiente tenso en el aula...

Mariana habrá respetado a sus compañeras de grupo...

Cuál es tu opinión

TEXTO 03

Celeste es una niña de 4º de primaria, cada vez que sale al recreo tiene constantes discusiones con sus compañeras, porque no espera su turno para jugar y siempre pelea con sus compañeras, pero esta situación se ha agravado más ya que, ahora las golpea e insulta...

Sus compañeras ya se han ido a quejar con su maestra, pero a pesar de que la maestra habla con Celeste ella no cambia.

Y siempre quiere hacer lo que a ella le parece que está bien.... estás de acuerdo con lo que hace Celeste...

ANEXO N.º 19



SESION N.º 07

Contamos algo de nosotros para aprender a tolerarnos más

Dimensión: Interpersonal

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa : Querecotillo-Sullana
- 1.2. Unidad N.º 01
 - Inicio : Abril
 - Final : Mayo
- 1.3. Responsable : Katicsa Miluska Reyes Seminario
- 1.4. Año electivo : 2022

II. OBJETIVOS:

El autoconocimiento hace posible que las personas se familiaricen con sus propias emociones y con los mecanismos que las ponen en marcha, lo que facilita el desarrollo de un adecuado manejo emocional.

III. CONCEPTOS BASICOS:

- ✓ Que es la tolerancia
- ✓ Los principios de la tolerancia
- ✓ Las características de una persona tolerante

IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

Actúa conforme a los valores de colaboración, respeto, honestidad y tolerancia que permiten una mejor convivencia

V. TEMA TRANSVERSAL:

De orientación al bien común.

Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.

VI. DESARROLLO:

Situación de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
INICIO	<p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes, les presenta la metodología de la sesión</p> <p>Se lee los acuerdos del grupo con todos los participantes para recordarlos y tenerlos presente durante el desarrollo de la sesión.</p> <p>Se desarrolla la dinámica “El Bum”, todos los participantes se sientan en círculo, se dice que vamos a numerarnos en voz alta y que todos a los que les toque un múltiplo de tres (3-6-9-12, etc.) o un número que termina en tres (13-23-33, etc.) debe decir ¡BUM! en lugar del número; el que sigue debe continuar la numeración. Ejemplo: se empieza, UNO, el siguiente DOS, al que le corresponde decir TRES dice BUM, el siguiente dice CUATRO, etc. Pierde el juego el que no dice BUM o el que se equivoca con el número siguiente. Los que pierden van saliendo del juego y se vuelve a iniciar la numeración por el número UNO.</p>	<p>Imagen papelote Tijeras goma.</p>	15'
PROCESO	<p>Se les pide a las estudiantes que formen un círculo en el centro del aula. Se les hace recordar la importancia que tiene el mantener una buena relación con sus compañeras.</p> <p>Luego se les indica que, por diferentes partes del aula, encontraran algunos sobres los cuales contiene piezas de una rompecabeza, los cuales</p>		20'

ellas tendrán que buscar he ir pegando en la pizarra. Una vez encontradas todas las piezas se les pide que regresen a su lugar **ANEXO N.º 21**

Una vez que este la imagen en la pizarra se les pide que las observen en silencio unos minutos.

Se les permitirá que manifiesten lo que observan en una forma libre. Para ello se les hará algunas preguntas para ayudarlas y orientarlas, ¿qué observan?, ¿qué expresan los rostros?, ¿por qué creen que los niños se sienten así?, ¿alguna vez se han sentido así?, ¿por qué?, ¿les parece bien haberse sentido así?; luego de escuchar las respuestas de las niñas se les realiza algunas interrogantes más tales como ¿qué son la alegría, el miedo, la cólera, la ternura?, ¿cuándo han sentido estas emociones?, ¿han sabido manejarlas?; ¿está bien que expresemos nuestras emociones?, ¿por qué? Anota las respuestas en la pizarra.

Promueve la reflexión a través de estas interrogantes: ¿por qué ocurre lo que vemos en las imágenes?; ¿cuáles son las consecuencias de no tener normas de convivencia?, ¿les parece bien no tenerlas?; ¿cómo sería nuestra convivencia si no acordáramos qué debemos hacer para convivir bien? Entrega una tira de hoja bond a todos los estudiantes e invítalos a registrar una emoción vivenciada (de agrado o desagrado). Si acaban de estar en el recreo, pueden aprovechar esta situación, ya que los recuerdos están más frescos. Aquí, dos ejemplos:

	<p>Sentí cólera, porque las estudiantes de 6° no me dejaron subirme al carrusel Me hizo sentir muy feliz que Carmen, María y Luciana jueguen conmigo a las muñecas.</p> <p>Luego de indicarles los ejemplos se les pedirá que regresen a sus lugares y se les entregara una tira de papel, en donde ellas escribirán la situación y su emoción se ira pasando por sus lugares para verificar la redacción y ortografía y corregir si fuera necesario.</p> <p>Traza en la pizarra dos recuadros: en uno, dibuja una expresión agradable, y en el otro, una expresión de malestar o tristeza ANEXO N.º 22.</p> <p>Luego, pide que todos, en orden, peguen sus tiras de papel en la expresión que corresponde a sus vivencias; si hubiera varias que se refieren a lo mismo, podrías agruparlas con ayuda de los estudiantes. Ejemplo: Inicia la puesta en común con la técnica del museo. Pide que los niños y las niñas se acerquen a leer lo escrito en las tiras de papel. Luego, elige una vivencia y solicita que el autor hable un poco más de ella. Para motivarlo, podrías realizar estas preguntas: ¿qué sucedió?, ¿qué fue lo que más te gustó o disgustó?; ¿qué sensaciones se producen en ti cuando algo te disgusta?; ¿cómo crees que debemos ser con nuestros compañeros cuando participan en clase? (debemos evitar juzgar o criticar sus explicaciones)</p>		
--	--	--	--

SALIDA	Invita a los estudiantes a elaborar una carta sencilla para una compañera que genera en ellos alguna emoción agradable, ya sea porque comparte sus útiles, porque es amable al trabajar en equipo, etc. El regalo puede ser un dibujo, una tarjeta o una oración con palabras de agradecimiento. Finaliza destacando la participación de todos		15'
---------------	--	--	------------

VII. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los asistentes son capaces de actuar siguiendo los principios y normas éticas.	Que los estudiantes actúen conforme a los valores de colaboración, respeto, honestidad y tolerancia que permiten una mejor convivencia	Reflexión escrita

ANEXO N.º 21



ANEXO N.º 22



Me gusto que Luisa, Inés y Pedro jugaran conmigo durante la hora del recreo.



Sentí colera porque los alumnos de primero nos quitaron la pelota.

ANEXO N.º 23**LISTA DE COTEJO**

Indicadores Estudiantes	Lograr que las estudiantes se apoyen mutuamente.	
	SI (Logrado)	No logrado
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

SESION N.º 08

“Me pongo en tu lugar”

Dimensión: Interpersonal

I. DATOS INFORMATIVOS:

- ✓ Institución Educativa : Querecotillo-Sullana
- ✓ Unidad N.º 01
 - Inicio : Abril
 - Final : Mayo
- ✓ Responsable : Katicsa Miluska Reyes Seminario
- ✓ Año : 2022
- ✓

II. OBJETIVOS:

- ✓ Que las estudiantes puedan entender cómo se sienten los demás y sepan ser tolerantes y empáticos en determinada situación.

III. CONCEPTOS BASICOS:

- ✓ Habilidades sociales.
- ✓ Comunicación efectiva.
- ✓ Empatía.
- ✓ Valores.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

- ✓ Identifica las inteligencias interpersonales y la importancia de la empatía y habilidades sociales que permitan interactuar positivamente con los demás.

V. TEMA TRANSVERSAL:

- ✓ Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.

VI. DESARROLLO:

Situación de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
<p style="text-align: center;">INICIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes de la Institución saludan a la ponente cordialmente. ✓ Realizan la dinámica “Descubriendo a un amigo” para poder conocer el grupo con quienes vamos a trabajar. ✓ Se repartirá tarjetas de colores a los asistentes, para producir la formación de grupos. ✓ En cada tarjeta estará escrita el nombre de un compañero cuidando de no dar a conocer el nombre que el tocó en ella deberá anotar dos cualidades vinculadas a las habilidades sociales que considere que tiene su compañero, luego de un tiempo prudencial se recogerá las tarjetas y se colocarán en la pizarra. ✓ Se invita a los asistentes a identificar las cualidades resaltantes que en ella se aprecian en sus compañeros de trabajo acerca de cómo se relaciona con los demás. ✓ Conversan sobre las cualidades de algunos participantes. ✓ Se repartirá una ficha iconográfica. (ANEXO N° 24) ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué observas en la ficha? 	<p>Recurso Verbal Papeles Material impreso</p> <p>Plumones Pizarra</p>	<p style="text-align: center;">20'</p>

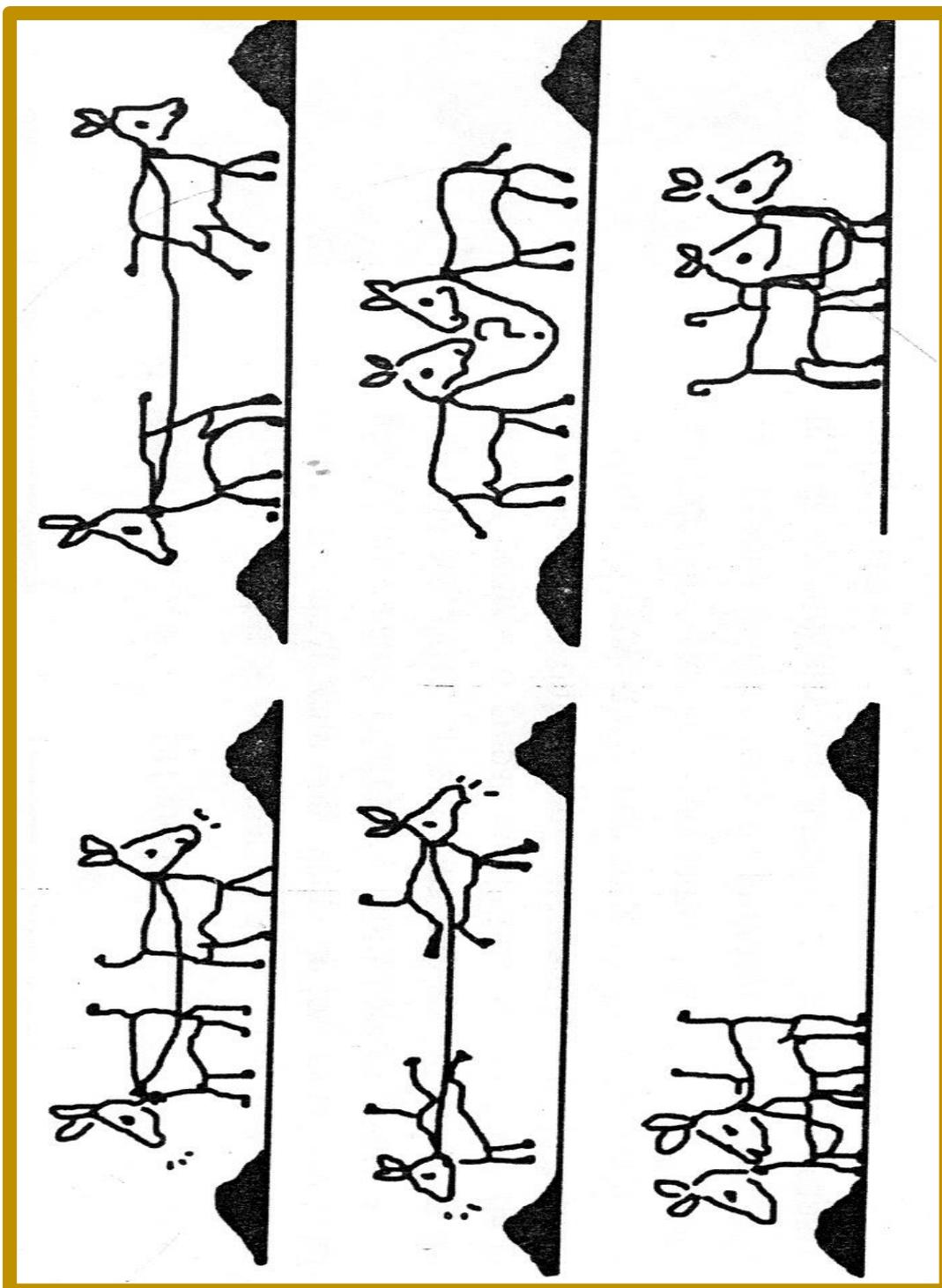
	<p>¿Cómo podrías solucionar la situación que se presenta en la ficha?</p> <p>✓ Observan e interpretan.</p> <p>Dialogan sobre el mensaje que muestra la ficha.</p>		
<p>PROCESO</p>	<p>✓ Se enuncia el tema a tratar “las habilidades sociales” y los valores. (ANEXO N° 25)</p> <p>✓ Realiza dinámicas “lluvia de ideas” en base al tema.</p> <p>¿A qué le llamamos habilidades sociales?</p> <p>¿Sabemos comunicarnos y escuchar?</p> <p>✓ En grupo comentan al respecto y expresan sus respuestas.</p> <p>✓ Observan láminas y describen qué habilidades sociales o valores se pueden identificar.</p> <p>✓ En grupos dialogan sus respuestas y llegan a conclusiones.</p> <p>✓ Profundizan sus conocimientos dialogando con la psicóloga.</p> <p>✓ Elaboran un acróstico con su nombre. (ANEXO N° 26)</p> <p>✓ Realizan un listado de las cualidades positivas y valores que predominan en cada uno de los participantes en forma rotativa. (ANEXO N° 27)</p> <p>✓ Comparan las cualidades colocadas en el acróstico con las del listado, elaborado por todos los participantes.</p> <p>La psicóloga destaca los comportamientos eficaces en las relaciones sociales que se dan a través de una comunicación efectiva,</p>		<p>15'</p>

	desarrollando valores dando lugar a reconocer y apreciarse como personas.		
SALIDA	✓ Se evalúa a través de una ficha reflexiva. (ANEXO N° 28) Construcción de un árbol indicando las cualidades positivas en las ramas de frondoso árbol y las cualidades negativas en sus raíces. (ANEXO N° 29)		15'

VII. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de emitir juicios sobre el éxito de un conversatorio y de la capacidad de comprender a los demás.	✓ Consolidar las relaciones personales. Desarrolla habilidades para relacionarse, optimizando nuestra calidad de vida.	Reflexión escrita

FICHA ICONOGRÁFICA: "HAMBRE"



EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA

La escucha y la empatía

La escucha activa es el elemento fundamental para lograr una comunicación eficaz. Una relación que aproxime y que permite el mutuo conocimiento de las personas que interactúan necesita de la expresión y la escucha.

Rodari (2001) hace notar algunas características de la escucha en las familias, las cuales consideramos que son pertinentes también a la actividad pedagógica.

- ✓ **El primer paso es la estimulación de la expresión.** Alentar la expresión del grupo, “que hablen”. Para lograrlo deberá adoptar una actitud de reserva y discreción, hablando poco. Debe limitarse a formular preguntas motivadoras que inciten al comentario procurando que todos intervengan. Las preguntas deben responder a dos criterios: responder a las preocupaciones del grupo y ser abiertas.
- ✓ **El segundo paso es reformular.** Quien se encargue de animar el conversatorio debe expresar, con sus palabras, lo que han dicho los demás. La reformulación sirve para dar pruebas tangibles al otro de que se le ha escuchado. Es un elemento central de la escucha activa porque:
 - Obliga al oyente a prestar una atención sostenida a lo que se está diciendo.
 - Da una prueba al que habló de haber sido realmente escuchado.
 - Permite verificar si hemos entendido bien, dando la posibilidad a los que hablaron de decir más cosas, aclarar o rectificar su expresión.
 - El que habló, al ver su propia expresión reflejada en la reformulación, puede tomar distancias de su pensamiento y, eventualmente, modificarlo.
- ✓ **El tercer paso consiste en sintetizar,** es decir, en hacer un resumen de las diferentes opiniones emitidas sobre un mismo tema. En general esta fase sirve tanto para concluir el debate sobre un asunto como para pasar a otro tema.

El éxito de un conversatorio depende mucho también de las **actitudes**. Las reacciones emocionales pueden distraer esta búsqueda. Un oyente activo debe concentrar toda su atención en lo que dice el orador.

Adoptar una actitud de **empatía**, que consiste en no juzgar a la persona que habla, sino en tratar de ponerse en su lugar para entender sus razones y procurar ver las cosas desde su punto de vista. Estas actitudes incitan a los participantes a comportarse de la misma forma, lo cual va facilitando un diálogo verdadero. Diversos autores se ocupan de la **empatía** y la definen como la habilidad social fundamental que permite al individuo anticipar, comprender y experimentar el punto de vista de otras personas, de tomar la perspectiva del otro o de entenderla, sin adoptar necesariamente esta misma perspectiva.

La empatía es una respuesta afectivo-cognitiva activada por el estado de necesidad de otra persona, y su intensidad se relaciona con la rapidez e intensidad de la ayuda subsiguiente, la que también depende de la información acerca de los pensamientos, sentimientos del otro y cuánto valoramos el bienestar de ésta.

La empatía es la capacidad de comprender a los demás: qué los motiva, de qué modo operan habitualmente, cómo reaccionan a diversas situaciones. Es además, la base de la solidaridad, como afirma Goleman en su famosa obra La inteligencia emocional.

La empatía supone registrar sentimientos e intereses de otros y sintonizar con ellos. Supone entenderlos desde su propia y legítima perspectiva. Supone habilidad para interpretar la comunicación no verbal: tono de voz, ademanes, expresión facial y supone también conciencia de uno mismo: «cuanto más atentos y abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos de los demás» (Guía de Tutor/a en Bachillerato).

ANEXO N° 26

La comunicación afectiva:

Comunicación afectiva es la capacidad de transmitir al otro las propias experiencias, sentimientos y emociones, y de ser receptivo ante las experiencias, sentimientos y emociones del otro. Supone un vínculo afectivo que une a las personas que establecen la comunicación (familia, amigos, grupos escolares, etc.).

El desarrollo de valores:

Los valores constituyen componentes esenciales en la vida de los seres humanos. Como afirma Adela Cortina en su obra *Un mundo de valores*, es imposible imaginar una vida humana sin valores, especialmente sin valores morales, pues no existe ningún ser humano que pueda sentirse más allá del bien y del mal, sino que todas las personas somos inevitablemente morales.

El mundo de los valores es muy complejo y variado. Existen diversas concepciones y clasificaciones de los valores. Cortina, en la obra citada, distingue los siguientes:

- ✓ **Valores sensibles:** placer / dolor, alegría / pena.
- ✓ **Útiles:** capacidad / incapacidad, eficacia / ineficacia.
- ✓ **Estéticos:** bello / feo, armonioso / caótico.
- ✓ **Intelectuales:** verdad / falsedad.
- ✓ **Éticos:** justicia / injusticia, libertad / esclavitud.

Los valores como la libertad, la justicia, la solidaridad, la honestidad, el respeto, son considerados valores morales o éticos porque su realización depende de la libertad humana. Los valores humanizan la convivencia, una vida sin valores éticos o morales carece de sentimiento de humanidad, por lo que todas las personas debemos practicarlos y vivenciarlos. Quien se apropia de los valores éticos crece en humanidad.

Hay valores universales que trascienden las diversas culturas y épocas, son valores fundamentalmente la libertad, la justicia, la solidaridad, el respeto por el otro y por uno mismo, la igualdad y otros.

El desarrollo de habilidades sociales:

Las habilidades sociales constituyen un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones sociales. Estas conductas son aprendidas. Facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de los demás. El poseer estas capacidades evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas. Además, facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas.

Existen unas habilidades sociales básicas y otras más complejas. Sin las primeras no podemos aprender y desarrollar las segundas. Cada situación requerirá mostrar unas habilidades u otras, dependiendo de las características de la situación y de la dificultad de la misma.

Podemos señalar como habilidades sociales: iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, pedir ayuda y ayudar, seguir y dar instrucciones, convencer a los demás, ser asertivo, conocer los propios sentimientos y de los demás, enfrentarse al enfado, al miedo, a la vergüenza, al ridículo; negociar, defender los propios derechos y los derechos de los otros, hacer frente a las presiones del grupo, establecer objetivos, tomar decisiones, plantear iniciativas.

Aprender, desarrollar estas habilidades y asumirlas como parte de la identidad es fundamental para conseguir óptimas relaciones en el contexto social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ Cuaderno de Educación: Habilidades Sociales. Barcelona 2000.
- ✓ CEDRO Fundación Kellogg (1999) Manual de Habilidades de Organización Personal y Social, Lima – Cedro.

ACROSTICO

N eutral

I nteligente

L eal

D edicada

A mistosa

ANEXO N° 28

LISTADO DE CUALIDADES POSITIVAS

Servicial

Atenta

Responsable

Alegre

Colaboradora

Sincera

Trabajadora

Muy correcta

Buena

Cariñosa

Muy respetuosa

Excelente Amiga (o)

Inteligente

Atenta

Sincera

Correcta

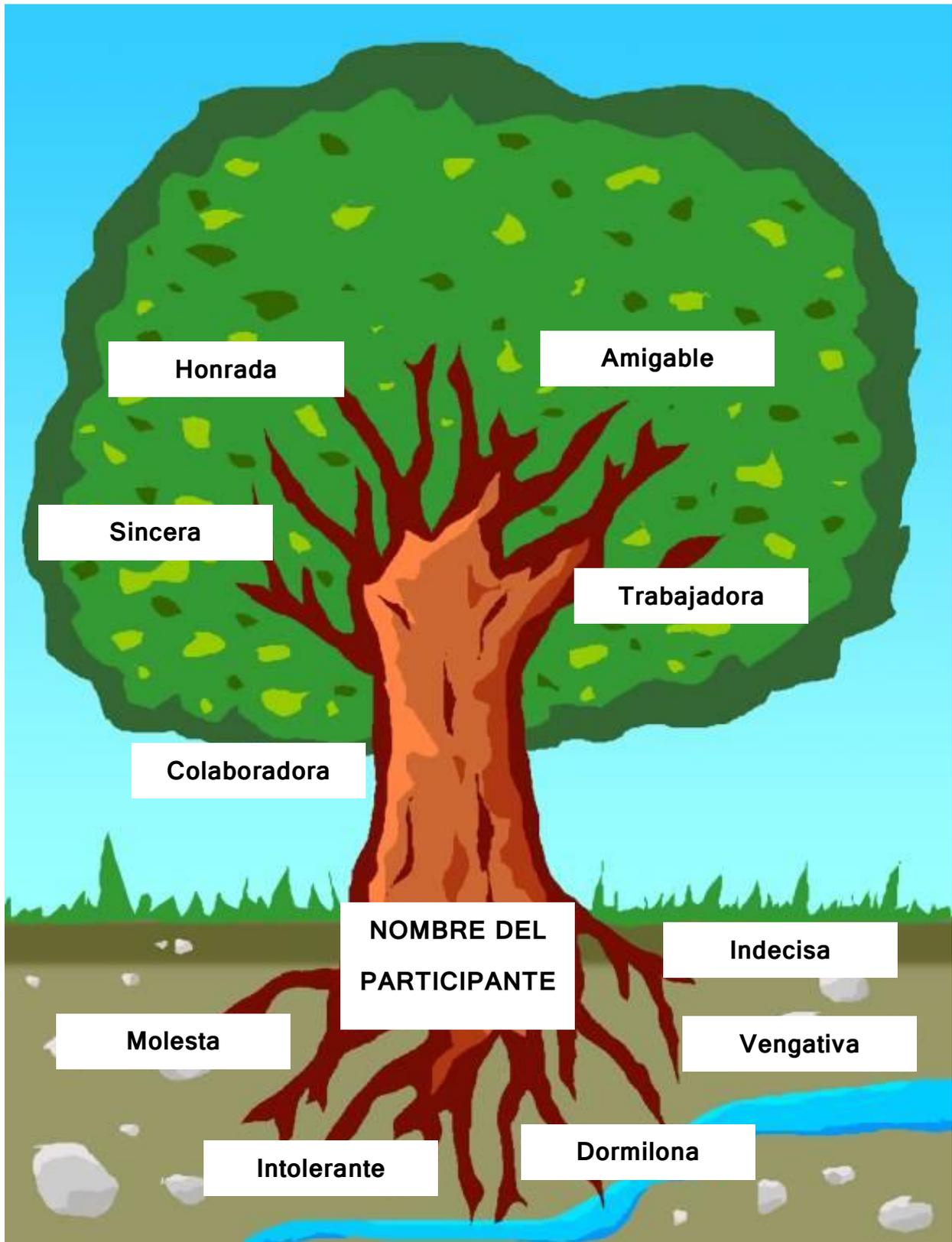
Cooperativa



ANEXO N° 29

PREGUNTAS	<u>FICHA REFLEXIVA</u> ALTERNATIVAS	
	SI	NO
1. Demuestras ser líder por naturaleza		
2. Formas parte de algún grupo social		
3. Te gusta dialogar con tus compañeros de trabajo		
4. Se importen valores en la Institución Educativa		
5. Promueve el trabajo en equipo o fomenta una cultura de participación		
6. Hay confianza mutua en su grupo de trabajo		
7. Existen reuniones de coordinación para la buena marcha de la I.E.		

ANEXO N.º 30



SESION N.º 09
“Resolución de Conflictos”

Dimensión: Adaptabilidad

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 Institución Educativa : Querecotillo-Sullana

1.2 Unidad N.º 01

Inicio : Abril

Final : Mayo

1.3 Responsable : Katicsa Miluska Reyes Seminario

1.4 Año : 2022

II. OBJETIVOS:

Conocer las habilidades básicas de comunicación que nos ayudan a resolver y/o meditar en los conflictos.

III. CONCEPTOS BASICOS

Cómo me gustaría ser tratado por mi líder.

Mis normas y Yo

IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

Habituarse a los adolescentes a reconocer sus propias emociones y la de los demás como ejercicio rutinario.

V. TEMA TRANSVERSAL

Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.

VI. DESARROLLO

Situación de aprendizaje	Estrategias	RECUERSO	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes y la expositora se saludan cordialmente y se da la bienvenida. ✓ Se realiza una dinámica del rompecabezas con tarjetas, para motivar la participación y cohesión en el grupo”. ✓ Se muestran diversas normas y reglas al formar el rompecabezas con las fichas. ✓ Los participantes comentan e interpretan las normas que se formaron. ✓ Dialogan e identifican el tema: procedimientos y normas que rigen mi I.E. 	<p>Recurso Verbal</p> <p>Papeles</p> <p>Material impreso</p> <p>Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Cartulinas de colores</p>	15'
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Profundizan conocimiento con la ayuda de la expositora de acuerdo a la normatividad vigente y reglamento interno. ✓ Responden a las interrogantes <ul style="list-style-type: none"> ¿Con que normas cuenta mi I.E? ¿Son cumplidas las normas? ¿Por qué son importantes? ¿De quién depende? 	<p>Hojas impresas</p>	25'

	<p>¿Todos tenemos que cumplirlas?</p> <p>¿Qué sucede si se incumplen?</p> <p>✓ En grupos comentan al respecto y exponen respuestas.</p> <p>✓ Se proponen diversas situaciones problemáticas planteadas por los mismos participantes en relación a las normas, tareas, logros y expectativas.</p> <p>✓ Mediante lluvia de ideas proponen alternativas de solución.</p> <p>✓ En pares completan una ficha sobre algunas normas que se dan en su institución, cuáles son las recompensas recibidas y sus sanciones por incumplirlas.</p> <p>(ANEXO N° 31)</p> <p>✓ Exponen sobre lo que escribieron, proponiendo como mejorarlo.</p> <p>✓ Debaten en grupos y responden ¿cómo ayudar a mejorar el desempeño de los trabajadores de la I.E en el cumplimiento de las normas.</p> <p>✓ Las ideas y propuestas se plasmarán en un papelote para ser evidenciadas diariamente para su cumplimiento.</p>		
--	---	--	--

SALIDA	<p>✓ Desarrollan un cuestionario de preguntas sobre la estructura de su organización. (ANEXO N° 32)</p> <p>✓ Se agradece la participación de los trabajadores de la Institución y a Dios por sus bendiciones.</p> <p>Se aplica una ficha reflexiva. (ANEXO N° 33)</p>		20'
---------------	---	--	-----

VII. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<p>✓ Los asistentes serán capaces de hacer juicios de valor debidamente sustentados sobre la estructura de su organización</p>	<p>✓ Identifica y analiza los diferentes factores que intervienen en su estructura organizativa.</p>	<p>Reflexión escrita</p>

MIS NORMAS

RECOMPENSAS

SANCIONES

ANEXO N.º 32

CUESTIONARIO

1. ¿Qué compromisos asume con su Institución Educativa?

2. ¿Cómo aporta para lograr su Misión y Visión institucional?

3. ¿Conoce y cumple con responsabilidad su Reglamento Interno de su I.E?

4. ¿Considera que los procedimientos para realizar un trámite en su I.E. son adecuados? ¿Por qué?

5. ¿Se siente a gusto con las funciones que le asigna su directivo? ¿Por qué?

6. ¿Cómo le gustaría que le recompensaran por las contribuciones que realiza a favor de su I.E?

7. ¿Qué sanciones aplicadas a su persona por su directivo le molestan?

8. ¿Cómo contribuye usted para mejorar las deficiencias que se presentan en su I.E?

ANEXO N.º 33

FICHA REFLEXIVA

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS	
	SI	NO
1. Asumes compromisos en bien de tu I.E.		
2. Contribuyes en el logro de tu misión y visión institucional.		
3. Son tus actos los que guían tus sanciones y/o recompensas.		
4. Es difícil aceptar una sanción.		
5. Al recibir una recompensa te sientes con mayor ánimo de realizar tu labor.		
6. El clima organizacional de tu I.E. obstaculiza tu labor y desempeño.		
7. Te consideras una persona problemática.		

SESION N.º 10

Gestión de emociones: “Manejamos nuestras emociones”

Dimensión: Adaptabilidad

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa : Querecotillo-Sullana
- 1.2. Unidad N.º 01
 - Inicio : Abril
 - Final : Mayo
- 1.3. Responsable : Katicsa Miluska Reyes
- 1.4. Año : 2022

II. OBJETIVOS:

Identifique las emociones y las autorregule para establecer relaciones de asertividad y empatía.

III. CONCEPTOS BASICOS

Manejo de las emociones

Cuales son los pasos para manejar las emociones

La importancia de manejar las emociones

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica sus emociones, acepta que puede tener emociones cambiantes y muestra interés por aprender a manejarlas a través de situaciones

V. TEMA TRANSVERSAL

Enfoque del bien común: los estudiantes dialogan y reflexionan sobre la importancia de identificar y manejar las emociones en diferentes situaciones.

VI. **DESARROLLO:**

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS	RECUERSO	TIEMPO
<p>INICIO</p>	<p>El facilitador da la bienvenida a los participantes, les presenta la metodología de la sesión.</p> <p>Se lee los acuerdos del grupo con todos los participantes para recordarlos y tenerlos presente durante el desarrollo de la sesión.</p> <p>Se desarrolla la dinámica ¡Patata!, la facilitadora pedirá un voluntario que tendrá que salir a representar la emoción que aparezca en la ficha que tome. Los compañeros deben adivinar de qué emoción se trata. Entre todos, pueden caracterizarla e, incluso, acompañarla de la comunicación verbal y no verbal que la acompaña. Además, pueden contar en qué momento se sintieron de esa manera. La facilitadora seguirá pidiendo voluntarios para caracterizar las distintas emociones que aparezcan en las fichas.</p>	<p>Hojas Bond Lápiz Imágenes Proyector Videos</p>	<p>15'</p>
<p>PROCESO</p>	<p>Complete la ficha que se le presenta a continuación, luego cada estudiante deberá tomar un tiempo para analizar sus respuestas, de manera que se reflexione acerca de la importancia de manejar las emociones.</p>		<p>15'</p>

	<p>Si la persona así lo desea luego de llenar las fichas con formas de manejar las emociones, puede dedicar un espacio para buscar más recomendaciones para manejar las emociones, ya sea consultando a otras personas. Éstas las puede anotar en la misma ficha donde escribió las ideas propias, de manera que pueda acceder a esta ficha en el momento que lo necesite. ANEXO N.º 34</p>		
<p>SALIDA</p>	<p>Mediante algunas preguntas, sistematiza las ideas que aporten los estudiantes: ¿es malo tener emociones?, ¿qué emociones son buenas?, ¿qué debemos hacer para controlar emociones como la cólera, el miedo, el pánico o la frustración?, ¿qué técnica podemos usar para controlar la ira? Concluye el tema explicando la frase “es bueno ponerse en los zapatos de otro” (imaginar cómo es la vida de otra persona y ponerse en su lugar ayuda a resolver conflictos y mejorar las relaciones). Comprueba que hayan entendido lo que significa esa frase. Felicita a todos por su participación en la sesión</p>		<p>25'</p>

VII. **EVALUACION**

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los trabajadores son capaces de actuar y participar activamente en actividades e identificarse en la institución y con los demás.	Que los estudiantes dialogan identifiquen y reconozcan las emociones y aprendan a manejarlas antes diferentes situaciones de la vida diaria.	Reflexión escrita

LISTA DE COTEJO

INDICADORES DE LOGRO

ESTUDIANTES	Describe sus sentimientos distinguiendo emociones primarias y secundarias en situaciones reales e hipotéticas explicando causas y posibles consecuencias		Identifica emociones y sentimientos propios y de sus compañeros.		¿Maneja bien las situaciones de conflicto o estrés?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						

SESION N.º 11

Toma de decisiones: Sala de juez.

Dimensión: adaptabilidad

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa : Querecotillo-Sullana
- 1.2. Unidad N.º 01
 - Inicio : Abril
 - Final : Mayo
- 1.3. Responsable : Katicsa Miluska Reyes Seminario
- 1.4. Año : 2022

II. OBJETIVOS:

- ✓ Aprendan a reconocer cual es la actitud correcta ante un problema para poder solucionarlo.

III. CONTENIDOS BASICOS:

- ✓ Que es la toma de decisiones
- ✓ La importancia de la toma de decisiones
- ✓ Como ayudar a jóvenes a tomar decisiones
- ✓Cuál es el proceso de la toma de decisiones

IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reconoce la libertad, habilidades e intereses en la toma de decisiones.

V. TEMA TRANSVERSAL:

- ✓ Enfoque de derechos

VI. DESARROLLO:

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS	RECUERSO	TIEMPO
INICIO	<p>Iniciamos preguntando a los y las estudiantes si alguna vez han tenido dificultades para a tomar decisiones, y pedimos voluntarios a fin de que nos cuenten algunas situaciones.</p> <p>Comentamos que una de las situaciones más complicadas que las personas enfrentamos a diario es la toma de decisiones que nos hagan sentir bien con nosotros y con los demás.</p> <p>Proponemos conversar al respecto y leemos el siguiente caso:</p> <p>“Alberto es un estudiante con rendimiento regular. A pesar de que se esfuerza por sacar buenas notas en matemática, practicando los ejercicios y memorizando los aspectos teóricos del curso, solo logra obtener trece como mayor nota, calificación que baja considerablemente su promedio general.</p> <p>Durante el examen final de matemática se da con la sorpresa de encontrar tres ejercicios muy parecidos a los que el profesor realizó durante la última clase y que,</p>	Cartilla Papelotes Plumones	25'

	<p>casualmente, son los que llevan el mejor puntaje. Durante el examen, ve a su profesor distraído revisando unas prácticas y él se pregunta si es o no correcto mirar su cuaderno para chequear, y así asegurar una nota superior a su conocido trece. Alberto piensa que es mucha la dedicación que le ha dado al curso, y corroborar sus respuestas le ayudaría a tener seguridad, pues no estaría copiando, solo asegurándose de resolver adecuadamente el ejercicio”.</p>		
<p>PROCESO</p>	<p>Planteamos al grupo preguntas para la reflexión: ¿Cómo imaginan a Alberto? ¿Cómo creen que es en su rol de estudiante? ¿Qué decisión piensan que finalmente tomará frente a la disyuntiva planteada? ¿Qué otras cosas deben tomar en cuenta Alberto antes de decidir?</p> <p>Solicitamos a los y las estudiantes que se organicen en grupos y les distribuimos la cartilla: “Recomendaciones para la toma de decisiones” (ANEXO N.º 36) para que la lean y traten de aplicarla para tomar una decisión en el caso planteado.</p> <p>En plenaria, los grupos deberán exponer las decisiones tomadas considerando la cartilla.</p>		<p>15’</p>

<p style="text-align: center;">SALIDA</p>	<p>Reforzamos los pasos para tomar la mejor decisión, reflexionando y a la vez enfatizando la importancia de darnos un tiempo para elegir la decisión que más se adecúe a nuestra forma de pensar, sentir y relacionarnos con los demás.</p> <p>Toma de decisiones</p> <p>Después de la plenaria los estudiantes reflexionan y destacan la importancia de la</p> <p>Cartilla “Recomendaciones para la toma de decisiones”, que al ponerla en práctica les permite tomar decisiones adecuadas.</p> <p>Después de la hora de tutoría</p> <p>Podemos pedir a nuestros estudiantes, que sigan practicando los pasos recomendados para tomar una decisión, aplicando la secuencia cuantas veces sea necesario en las “situaciones-problema” que se les presentan cotidianamente. Además, solicitamos que un o una estudiante, voluntariamente, transcriba la cartilla en un papelote, que luego se colocará en un lugar visible del aula, a fin de leerla cuando así lo necesitemos</p>		<p style="text-align: center;">20'</p>
--	--	--	--

VII. EVALUACION:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los estudiantes son capaces de actuar y participar activamente en actividades e identificarse en la institución y con los demás	Identifiquen los factores que implica tomar una decisión, analizar las consecuencias de los actos, aprender a decidir y elegir correctamente. Participa activamente en la toma de decisiones del grupo.	Reflexión escrita

CARTILLA

RECOMENDACIONES PARA LA TOMA DE DECISIONES

1. Identifica cual es problema sucedido. ¿en que consiste el problema? ¿Por qué nos preocupa? ¿Por qué es importante solucionarlo?
2. Identifica las causas ¿Qué origina el problema?
3. Proponer alternativas: considerar varias alternativas viables, mínimo 5 para poder elegir la o las más inconvenientes.
4. Considerar las ventajas y desventajas de cada alternativa
5. Elegir la mejor o las mejores alternativas, en función de la o las opiniones elegidas.

ANEXO N.º 37

Lista de Cotejo

<u>Indicadores</u>	<u>SI</u>	<u>NO</u>
El estudiante rechaza situaciones que dañan las relaciones afectivas y promueve formas de convivencia respetuosa de la dignidad humana en contextos sociales diversos		
Identifica condiciones para establecer relaciones interpersonales armónicas y constructivas desde una visión autónoma y responsable social en la toma de decisiones.		
El estudiante valora la pertenencia a distintos grupos sociales y su influencia en la conformación de su identidad personal y, desde esta construir identidad y conciencia social		
Participa activamente en la toma de decisiones del grupo.		
Respeto las decisiones de los demás.		
Escucha atentamente a los demás.		

SESION N.º 12

Control de impulsos: “Aprendo a controlar mis emociones”

Dimensión: Manejo de estrés

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Institución Educativa : Querecotillo-Sullana
- 1.2. Unidad N.º 01
 - Inicio : Abril
 - Final : Mayo
- 1.3. Responsable : Katicsa Miluska Reyes Seminario
- 1.4. Año : 2022

II. OBJETIVOS:

Aprendo a controlar mis emociones.

III. CONCEPTOS BASICO:

Como controla mis emociones e impulsos
Técnicas a utilizar para controlar las emociones

IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

Expresa de forma asertiva sus emociones y autorregula sus *impulsos*.

V. TEMA TRANSVERSAL:

De Igualdad de genero

VI. DESARROLLO

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS	RECUERSO	TIEMPO
INICIO	Se saluda a las estudiantes afectuosamente y se les comunica que, se va a trabajar con ellas. Se les indica que se trabajara: hoy conoceremos un poco más sobre nuestras emociones y cómo estas influyen en las relaciones con los demás. Acuerda con todas las normas de convivencia necesarias para el buen desarrollo de la sesión	Mascaras Semáforos	10'
PROCESO	Se les muestra una imagen a las estudiantes ANEXO N.º 38 , que se proyectara en el cañón multimedia, luego se les invita a participar en forma voluntaria para que compartan sus opiniones y respondan algunas preguntas como: ¿qué observan en las imágenes?, ¿dónde están los niños?, ¿qué están haciendo?, ¿cómo se sienten?, ¿qué sienten ustedes al ver las imágenes?, ¿por qué?, ¿hay situaciones de violencia?, ¿por qué creen que no se ven niños y niñas molestos o tristes? Promueve un diálogo mediante estas interrogantes: ¿alguna vez han sentido emociones?, ¿cuáles?, ¿cuándo?, ¿cómo se sienten cuando están muy enojados?, ¿qué cambios sienten cuando los invade la cólera? (el corazón late más rápido, la cara se enrojece, etc.); ¿qué		25'

sienten cuando están asustados?, ¿qué sensaciones o síntomas experimenta su cuerpo?; ¿cuándo están tristes o nerviosos?, ¿cuándo están contentos?, ¿qué hacen cuando sienten estas emociones?, ¿cómo reaccionan?; ¿alguno de ustedes recuerda alguna experiencia personal de cólera? Permite que los estudiantes comuniquen sus experiencias y, luego, realicen comentarios entre ellos. Recuérdales que a veces sentimos emociones tan grandes, que hacemos o dejamos de hacer cosas sin quererlo realmente. Por ejemplo, cuando sentimos mucha cólera, podemos decir palabras que hacen sentir mal a nuestras amistades; o cuando tenemos mucho miedo, dejamos de participar en juegos que nos gustarían. Incluso, cuando estamos muy felices y emocionados, podemos hablar y movernos sin parar, lo cual representa un problema. Estimula la participación de toda la clase a partir de las siguientes preguntas: ¿qué situaciones donde las emociones los han llevado a actuar de una manera que no querían o a hacer sentir mal a otra persona podrían compartir?, ¿cómo se sintieron luego de esas situaciones? Análisis de la información: en grupo de trabajo

Se animará a las estudiantes en la participación de la dinámica “expresamos nuestras emociones” Entrega máscaras a

cada grupo e indica que crearán la dramatización de alguna situación agradable o desagradable vivida en el aula. Brinda un ejemplo: **ANEXO N.º 39**

Señala el tiempo del que disponen para preparar la dramatización. Monitorea el trabajo de los grupos para orientarlos si fuera necesario. Pide que de manera voluntaria uno o dos grupos presenten su dramatización, para luego reflexionar sobre ellas con todos los estudiantes. La reflexión debe estar orientada al tipo de emoción, la causa, y si la respuesta fue la mejor. Plantea las siguientes preguntas: ¿alguna vez experimentaron un sentimiento que les fue difícil controlar?, ¿qué hicieron para superar esa situación? Permite que expresen situaciones personales, por ejemplo, cuando experimentaron alguna emoción difícil de controlar, como la rabia, o alguna otra sensación desagradable. Pídeles que digan el contexto en que sucedió la situación. Luego, solicita que sus compañeros formulen preguntas sobre lo expuesto. Explica brevemente lo importante que es aprender a regular nuestras emociones y poder actuar con calma. Indica que, para saber regular nuestras emociones, vamos a aprender hoy día la técnica del semáforo. Con la participación de todos los estudiantes, recuerda el significado de las luces del

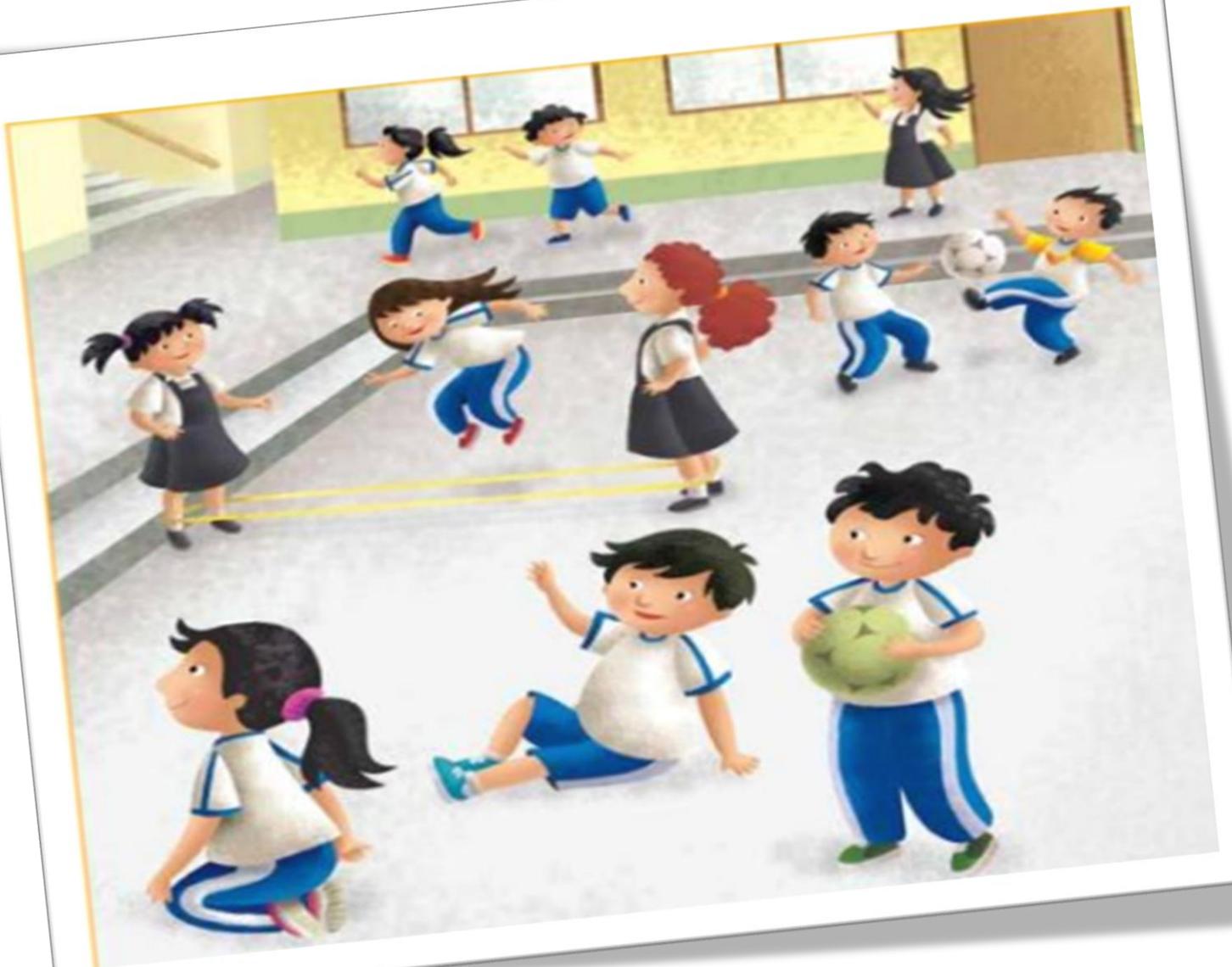
semáforo: Obsérvalos mientras realizan la actividad, para que luego puedas reflexionar y dar tus impresiones. Invítalos a regresar al aula. Junto con las niñas, dirígete al patio para aplicar la técnica del semáforo con mayor comodidad. Indica que pueden correr como carros sin control y que cuando levantes la paleta con uno de los colores del semáforo, realicen las siguientes acciones: 1. “¡LUZ ROJA!”: parar lo que están haciendo o diciendo. Se quedarán quietos. 2. “¡LUZ AMARILLA!”: calmarse... a. Respirar profundo y eliminar el aire lentamente, al menos tres veces. pensar en cosas que calmen o distraigan su mente, por ejemplo, contar una cantidad de atrás para adelante. 3. “¡LUZ VERDE!”: ya estando calmados, seguir con lo que estaban haciendo, en paz. PARAR. Eso mismo vamos a hacer cuando tengamos cólera. La luz roja nos dirá que paremos. DETENERSE/CALMARSE. La luz amarilla nos indicará que esperemos y nos calmemos. SEGUIR. La luz verde nos permitirá, una vez que estemos calmados, que sigamos adelante. Propicia un diálogo formulando las siguientes interrogantes: ¿qué hicimos en el patio?, ¿cómo se sintieron?, ¿por qué creen que lo hicimos?, ¿qué les pareció la técnica del semáforo?, ¿qué hacen ustedes para controlar sus emociones?, ¿eso los ayuda?, ¿por qué es

	importante saber controlar nuestras emociones? (porque nos ayuda a mantener buenas relaciones con todas las personas).		
SALIDA	Mediante algunas preguntas, sistematiza las ideas que aporten los estudiantes: ¿es malo tener emociones?, ¿qué emociones son buenas?, ¿qué debemos hacer para controlar emociones como la cólera, el miedo, el pánico o la frustración?, ¿qué técnica podemos usar para controlar la ira? Concluye el tema explicando la frase “es bueno ponerse en los zapatos de otro” (imaginar cómo es la vida de otra persona y ponerse en su lugar ayuda a resolver conflictos y mejorar las relaciones). Comprueba que hayan entendido lo que significa esa frase. Felicita a todos por su participación en la sesión		25'

VII. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los estudiantes son capaces de actuar y participar activamente en actividades e identificarse en la institución y con los demás	<p>Valorar la iniciativa para alcanzar mejores niveles de vida.</p> <p>Dialogan sobre la importancia de controlar las emociones</p>	Reflexión escrita

ANEXO N.º 38



ANEXO N.º 39

Ayer, en el recreo, estaban Luisa, Ana y Moisés comiendo galletas; de pronto, vino el



perro del guardián y le quitó una galleta a Ana. Ana se puso a llorar.



ANEXO N.º 40

Instrumento de evaluación

<u>CONTROL DE EMOCIONES</u>		
<u>CONDUCTAS A OBSERVAR</u>	SI	NO
Conoce la expresión "triste"		
Conoce la expresión "contento"		
Conoce la expresión "enfadado"		
Tolera la frustración		
Le cuesta pedir perdón		
Es agresivo		
Muestra tristeza ante un castigo		
Muestra enfado ante un castigo		
Manifiesta afecto con sus iguales		
Manifiesta afecto con los adultos		
Demuestra empatía		
Acepta afecto de sus iguales		
Acepta afecto de los adultos		
Manifiesta su estado de ánimo de manera verbal		

SESION N.º 13

Tolerancia al estrés: Como manejar situaciones desagradables

Dimensión: Manejo de estrés

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa : Querecotillo-Sullana
- 1.2. Unidad N.º 01
 - Inicio : Abril
 - Final : Mayo
- 1.3. Responsable : Katicsa Miluska Reyes Seminario
- 1.4. Año : 2022

II. OBJETIVOS:

Explicará la naturaleza del estrés, sus características, sus fuentes y cómo se puede superar.

III. CONCEPTOS BASICOS:

Que es el estrés
Como evitar el estrés
Como afrontarlo

IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

Se refiere a la capacidad que tenemos de autorregular el propio *aprendizaje*, es decir, de planificar qué estrategias se han de utilizar en cada *situación*.

V. TEMA TRANSVERSAL:

Enfoque del bien común: la facilitadora y los estudiantes dialogan sobre la importancia de manejar situaciones desagradables y reconocer la emoción y saber gestionarla

VI. DESARROLLO

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS	RECUERSO	TIEMPO
INICIO	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador da la bienvenida a los participantes, les presenta la metodología de la sesión. 2. Se lee los acuerdos del grupo con todos los participantes para recordarlos y tenerlos presente durante el desarrollo de la sesión. 3. Se desarrolla la dinámica “tren de globos” la facilitadora pide a los participantes formar dos filas, con cantidades iguales de participantes. Luego les repartirá un globo a cada participante quienes lo inflaran y colocaran los globos en la espalda de sus compañeros y acercarse a ellos y van formando el tren. El globo tiene que sostenerse con el cuerpo no se debe utilizar las manos. La fila que llegue a la meta ida y vuelta sin separarse será la ganadora. 		15'
PROCESO	<p>Observa el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=7wA1wRpiTy0</p> <p>Según el video responde las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cuáles eran los pensamientos de Jorge cuando se le presentaba algo difícil?</p> <p>¿Cómo Reaccionaba Jorge ante las dificultades?</p> <p>¿Qué crees tú que podría hacer Jorge?</p> <p>Reflexionemos a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué me sucede cuando me siento frustrado o frustrada?</p> <p>¿Qué hago para sentirme mejor cuando estoy frustrada o frustrado?</p>		20'

	<p>Describimos como podemos enfrentar las frustraciones.</p>		
<p>SALIDA</p>	<p>Se Les presentar el siguiente caso sobre ELSA y como debe enfrentar ante cualquier situación</p> <p>ANEXO N.º 41</p> <p>En esta actividad plantearemos a los estudiantes situaciones de la vida cotidiana en las que pueden encontrarse fácilmente, para poder saber que reacciones tendrían y cuáles serían sus reacciones. De este modo podemos analizar a cada uno de los estudiantes y ver de qué manera saben canalizar los diferentes sentimientos.</p> <p>Algunas preguntas que podemos realizar en clase deben realizarse con situaciones cotidianas, como pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estas en el patio y ves a dos compañeros que están discutiendo ¿Cómo lo solucionarías' - Estas en un centro comercial y ves algo que te gusta y tu familia no lo compra ¿Qué sientes? - Cuando quieres compartir en clase y los demás compañeros no te atienden ¿Qué sientes? - Jugando en el patio te caes y te haces una herida en la que te sale sangre ¿Qué sientes' - Realizando una actividad en clase no te sale bien y has de repetirla ¿Cómo te sientes? <p>Además de debatir las preguntas planteadas, se les pedirá que realicen carteles sobre que alternativas PROPONEN PARA ENFRENTAR LA FRUSTACION.</p>		<p>15'</p>

VII. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los estudiantes son capaces de actuar y participar activamente en actividades e identificarse en la institución y con los demás	Participa activamente en la toma de decisiones del grupo.	Reflexión escrita

- En grupo ayudamos a Elsa a superar la frustración aplicando los cuatro pasos:

1

Reconozco la emoción.

¿Qué sintió Elsa cuando desaprobó el examen?

Se sintió

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

2

Trato de calmarme.

¿Qué puede hacer ella para calmarse y sentirse mejor?

Para calmarse podría

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

3

Cambio los pensamientos negativos por positivos.

¿Qué podría pensar Elsa en vez de "No soy capaz de aprobar este examen. Mejor ya no estudio; total, siempre voy a salir mal"?

Podría pensar

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

Pie

L

ANEXO N.º 42**LISTA DE COTEJO**

Indicador Estudiantes	Te dices y haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa.	
	SI (LOGRADO)	NO LOGRADO
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		

SESION N.º 14

Motivación: “Relajación”

Dimensión: Manejo de estrés

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa : Querecotillo-Sullana

1.2. Unidad N.º 01

Inicio : Abril

Final : Mayo

1.3. Responsable : Katicsa Miluska Reyes Seminario

1.4. Año : 2022

II. OBJETIVOS:

III. CONCEPTOS BASICOS:

Conocimiento de la relajación.

Beneficios.

Importancia.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reducir el nivel de estrés, ejerciendo un control voluntario de su cuerpo frente a situaciones conflictivas.

V. TEMA TRASNVERSAL:

Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.

VI. DESARROLLO:

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS	RECUERSO	TIEMPO
<p>INICIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación de los participantes con el expositor de forma cordial. ✓ La Psicóloga formula algunas preguntas: ¿Qué es relajación? ¿Qué beneficios trae? ✓ Los participantes contestan algunas referencias acerca de las preguntas formuladas, declarándose la actividad a llevarse a cabo. <p>Dialogan sobre el tema.</p>	<p>Colchoneta Pelota Imágenes Música Video Laptop Proyector</p>	<p>15'</p>
<p>PROCESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Profundizan sus conocimientos sobre la relajación: importancia, beneficios, y contradicciones. (ANEXO N° 43) ✓ La Psicóloga da las primeras indicaciones, para la relajación. ✓ Todos los participantes deben medir su pulso. (ANEXO N°44) ✓ Reconocimiento del cuerpo, todos los participantes se ubicarán en una colchoneta y se recostarán, dándose inicio al proceso de relajación con la ayuda de música adecuada para la actividad. ✓ La Psicóloga destaca la importancia de la relajación y los 		<p>25'</p>

	<p>beneficios que favorecen en el comportamiento de cada uno de los participantes.</p> <p>✓ Aplicación del registro de tensión general. (ANEXO N°45)</p> <p>Realizan la medición de su pulso y lo anotan. (ANEXO N° 46)</p>		
SALIDA	<p>✓ Se evalúa con una ficha reflexiva. (ANEXO N°47)</p> <p>Se entregará un diario de control de estrés y un ejemplo para su aplicación. (ANEXO N°48)</p>		15'

VII. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los estudiantes son capaces de actuar y participar activamente en actividades e identificarse en la institución y con los demás.	<p>✓ Dialogan sobre lo eficaz que es la relajación, fue documentalmente para integrar los aspectos físicos, psico y social.</p> <p>Valorar la iniciativa para alcanzar mejores niveles de vida.</p>	Reflexión escrita

ANEXO N.º 43

CONOCIENDO LA RELAJACIÓN

¿Qué es Relajación?

Se trata de una profunda toma de conciencia del cuerpo, serenidad, tranquilidad y descanso mínimo del cuerpo. Se agrega que es una liberación del cuerpo y de la mente.

Beneficios: Libera tensiones, reduce la tensión arterial, produce una sedación natural (sueño), incrementa la fuerza de voluntad, mejor control emocional, mayor seguridad de sí mismo, reduce los dolores musculares, así mismo actúa frente a los síntomas de colon irritable y úlceras.

Indicaciones:

- ✓ Personas no sometidas a sobrecargas físicas ni psíquicas, para conseguir agradables estados de distensión corporal.
- ✓ Como ejercicio útil para el desarrollo de la mente.
- ✓ Para ejercitar estados creativos personales.
- ✓ Como técnica preparatoria frente a situaciones conflictivas y como práctica reforzadora del equilibrio emocional.

Contraindicaciones:

- ✓ No debe realizarse durante las digestiones, deben de haber transcurrido 2 o 3 horas tras una comida copiosa y 1 ó 2 horas tras una normal.
- ✓ No deben realizarse inmediatamente después de un ejercicio fuerte o una emoción intensa.
- ✓ Algunas personas durante los primeros ejercicios pueden sentir sensaciones indeseables como palpitaciones cardíacas, sofocos, ansiedad, etc., los mismos que indican que la persona padece de un desequilibrio nervioso.

Diario de control del estrés:

Se entregará y explicará a cada participante la hoja del control, donde anotarán la hora en que se produce un suceso determinado y donde percibe algún síntoma físico o emocional



que puede estar relacionado con él. De esta forma, se logra descubrir y registrar las situaciones que le resultan estresantes y su modo característico de reaccionar ante ellas.



Reconocimiento del cuerpo:

Todos los participantes se acostarán en el piso sobre una colchoneta, con los ojos cerrados y se concentrarán en las instrucciones impartidas por el facilitador y en la música, siguiendo los siguientes ejercicios:

- ✓ **Toma de conciencia:** “en primer lugar concentre su atención en el mundo exterior. Formule frases del tipo de soy consciente de ... (p.ej. soy consciente de que por la calle están pasando carros, de que corre una brisa suave, de que la alfombra es de color azul, etc.). Una vez que haya tomado conciencia de todo lo que le rodea, dirija su atención a su cuerpo y a sus sensaciones físicas, es decir, a su mundo interior (p.ej. soy consciente de que tengo frío, de que siento sensación de hambre, de tensión que siento en el cuello, de que noto un cosquilleo en la nariz, etc.) ... Ahora pase de un tipo a otro de conciencia (p.ej. Soy consciente de que alrededor de la lámpara se forma un halo de luz, de que estoy sentado con la espalda encorvada, de que huele a incienso, etc.) ... Finalmente se les indica a los participantes que deberán realizar estos ejercicios en sus ratos libres, para que logren aprender a separar y apreciar la diferencia que existe entre su mundo interno y su mundo externo”

- ✓ **Exploración del cuerpo:** “cierre los ojos... empiece por los dedos de los pies y vaya subiendo... pregúntese a sí mismo ¿dónde estoy más tenso?... allí donde descubra un área de tensión, exagérela un poco para que pueda tomar mejor conciencia de ella... reconozca los músculos que están tensos... luego dígame, por ejemplo, estoy contrayendo los músculos del cuello... me estoy haciendo daño a mí mismo... estoy creando tensión en mi organismo... recuerde que toda la tensión muscular es

autoinducida... al llegar a este punto, piense en alguna situación que pueda estar siendo la causa de su tensión y en qué puede hacer para cambiarla”.

- ✓ **Liberación del cuerpo:** “deje los pies muertos que descansen a los lados del cuerpo... siga con los ojos cerrados y pregúntese a sí mismo si está cómodo... puede que tenga que cambiar algo en su entorno... piense en su respiración.... Sienta cómo el aire penetra por la nariz y por la boca, llega a la laringe y baja hasta los pulmones... concéntrese en su cuerpo y deje que cada una de sus partes se le haga consciente de forma espontánea... ¿en qué parte ha pensado en primer lugar?... de cuáles tiene menos conciencia... fíjese en qué partes siente fácilmente y en cuáles tiene poca sensibilidad... ¿nota diferencia entre el lado derecho y el lado izquierdo de su cuerpo?... ahora observe cualquier malestar físico que sienta en este momento... piense en él hasta que pueda describirlo con detalle... concéntrese y vea qué ocurre... el malestar puede cambiar... permita que su cuerpo haga lo que desee, continúe así de 5 a 10 minutos... deje la iniciativa a su cuerpo”.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ✓ Davis Robbins y Mc Kay (1985) Técnicas de autocontrol emocional. Ediciones Martínez Roca S.A.
- ✓ Shimabokuro Carmen (1998) Relajación Sistemática. Instituto Peruano de Seguridad Social.

ANEXO N.º 44

REGISTRO DE TENSION GENERAL

Nombres: _____

Edad: _____ Sexo: _____

INSTRUCCIONES: Medir el pulso por espacio de un minuto y llenar en las casillas correspondientes en cada sesión.

La medición se debe realizar antes e inmediatamente después de realizar los ejercicios

Fecha	Sesiones	Antes	Después
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		

Nota: Durante la primera semana, el participante se medirá el pulso para que de esta forma se obtenga el promedio de su pulsación estándar, la evaluación se hará en forma individual, observándose que, cuando el pulso disminuye en forma significativa, es porque se logró relajar al participante.

ANEXO Nº45

EJEMPLO DE UN DIARIO DE CONTROL DEL ESTRÉS

Algunas partes del día resultan más estresantes que otras; igualmente algunos acontecimientos son capaces de producir síntomas físicos y emocionales con mayor facilidad que otros. Ciertos tipos de acontecimientos producen, muchas veces, síntomas característicos. Es útil recordar ambos.

Puede utilizar su propio diario de control del estrés para descubrir y registrar las situaciones que le resultan estresantes y su modo característico de reaccionar ante ellas.

A continuación, se ofrece un ejemplo de diario, correspondiente a un día de la semana de un empleado de unos almacenes.

Hora	Hecho estresante	Síntoma
8.00	El despertador no ha sonado, tarde, prisas	
9.30		Ligero dolor de cabeza
11.00	Cliente desagradable y grosero	
11.15		Mal humor, Tensión en el estómago
3.00	Devolución de 3 facturas importantes Mucho papeleo	
3.15		Depresión, Ligero dolor de cabeza
5.30	Viaje de vuelta pesado	
6:30		Irritable
6:35	Tensión en el estómago	



ANEXO N°46

FICHA REFLEXIVA

PREGUNTAS	<u>ALTERNATIVAS</u>	
	<u>SI</u>	<u>NO</u>
Es sencillo para ti expresar tus emociones		
Puedes controlar tus impulsos.		
Son nuestros pensamientos los que guían a nuestra conducta.		
Me es difícil expresar lo que siento.		
Al sentirte relajado piensas con mayor claridad.		
Las preocupaciones se disipan después relajarte, y puedes tomar mejores decisiones.		
Te consideras una persona optimista.		

SESION N.º 15

Felicidad: “Disfrutamos de la vida”

Dimensión: Manejo de estrés

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Institución Educativa : Querecotillo-Sullana

1.2. Unidad N.º 01

Inicio : Abril

Final : Mayo

1.3. Responsable : Katicsa Miluska Reyes Seminario

1.4. Año : 2022

II. OBJETIVOS:

Reflexionar acerca de las propias emociones a la hora de establecer relacionales con los demás.

III. CONCEPTOS BASICOS:

Las dimensiones básicas del estado de ánimo.

Los tipos de estado de ánimo.

Cuales son los factores que influyen en los estados de ánimos.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO:

Describe qué son los estados de ánimo y ejemplifica en qué situaciones se presentan y su relación con las emociones.

V. TEMA TRANSVERSAL

De orientación al bien común.

VI. DESARROLLO

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS	RECUERSO	TIEMPO
INICIO	<p>La facilitadora dará la bienvenida a los participantes. Así mismo se pedirá la intervención de algunos para recordar lo que se realizó en la sesión pasada</p> <p>Se vendará los ojos a la mitad del grupo, luego comienzan a desplazarse con la guía de un/a compañera que solo con su voz, sin tocarla la guiará para acercarse a la mesa donde se encuentran servidas varias jarras con agua, las cuales tomarán y servirán en un vaso totalmente lleno, dejarán la jarra en la mesa y con el vaso en la mano, darán un recorrido evitando tirar el agua. Una vez que regresan, se acercan a la mesa y debe regresar el agua a la jarra. Después cambian de rol. Se pregunta a los participantes ¿cómo se sintieron realizando el ejercicio?</p>	<p>Laptop Música Juegos Títeres Proyector</p>	20'
PROCESO	<p>Se les presentara a los estudiantes un cortometraje para trabajar la capacidad de reconocer, expresar y gestionar las propias emociones, lo cual modifica la manera en la que entendemos y convivimos con los demás.</p> <p>En el siguiente cortometraje se trata de temas de la amistad, la tolerancia y la empatía, entre otros.</p>		30'

	<p>Las aves: con este cortometraje podemos trabajar la exclusión en la clase.</p> <p>El puente: el trabajo en equipo siempre hace la diferencia.</p> <p>Monsterbox: Un adorable relato de amistad.</p> <p>La historia de puente: con el trabajo en equipo cada integrante aportara algo único y necesario.</p>		
SALIDA	<p>Se realizará una salida a la naturaleza con los estudiantes en la que podemos realizar una mezcla de las actividades que se ha venido realizando, por ejemplo, hacer escuchar los pájaros, de un riachuelo, y ver que emoción le trasmite el lugar donde nos encontramos. Además, se desarrollará los vínculos afectivos entre los y las estudiantes de la clase. Y si surge algún conflicto podremos resolverlo mediante las técnicas que hemos venido aprendiendo durante las sesiones.</p>		30'

VII. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los estudiantes son capaces de actuar y participar activamente en actividades e identificarse en la institución y con los demás.	<p>✓ Valoran la iniciativa para alcanzar mejores niveles de vida.</p> <p>✓ Escuchan atentamente la explicación de la clase.</p> <p>Participa activamente durante el desarrollo del taller.</p>	Reflexión Escrita

ANEXO N.º 48

INSTRUMENTO DE EVALUACION

TABLA DE OBSERVACION: EDUCACION EMOCIONAL				
Ítems	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Reconoce sus emociones.				
Identifica las emociones de sus compañeros.				
Controla sus emociones.				
Realiza la resolución de conflictos.				
Reconoce diferentes maneras de sentir.				
Propone soluciones o técnicas para controlar las emociones.				
Piensa en la relajación como técnica de solución de problemas.				
Reconoce acciones positivas y acciones negativas.				
Reconoce las posibilidades y los límites propios.				
Valora la importancia de la amistad.				
Ayuda a los demás.				
Ha desarrollado la autoestima.				
Ha desarrollado la confianza de sí mismo.				
Comprende y escucha a sus compañeros.				
Respeto las emociones de sus compañeros.				
Capacidad de control frente a una emoción negativa.				
Es una persona autónoma.				
Promueve la actitud positiva.				
OBSERVACIONES:				



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 Completa titulada: "Propuesta de un Programa de Intervención Psicopedagógico para desarrollar la Inteligencia Emocional en estudiantes del Nivel Secundaria de una Institución Educativa-Sullana,2022.", cuyo autor es REYES SEMINARIO KATICS MILUSKA, 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 Completa cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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

TRUJILLO, 24 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS DNI: 16739701 ORCID 0000-0002-2639-7339	Firmado digitalmente por: RVEGAJL el 12-08-2022 19:43:02

Código documento Trilce: TRI - 0366933