



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada en Psicología

**AUTORAS:**

Fernandez Baca, Gabriela Belen (orcid.org/0000-0002-6427-6503)

Salazar de la Cruz, Yanela (orcid.org/0000-0003-3045-5922)

**ASESOR:**

Dr. Chunga Pajares, Luis Alberto (orcid.org/0000-0002-6424-9695)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria.

**CHICLAYO - PERÚ**

**2023**

## DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico principalmente a Dios y a la Virgen nuestra madre, por darme fortaleza, amor y pasión a mi carrera, por iluminar mi mente, corazón y alma para seguir adelante. A mis padres: Juana y Zacarias por su amor, trabajo, sacrificio y sabiduría en todos estos años de carrera, son mi gran inspiración.

*Fernández Baca, Gabriela Belén*

La presente investigación se la dedico principalmente a mi hijo Milan, por ser la fuente de inspiración, mi motor en todo lo que me propongo. A mis padres: Gloria, Fredy y Alejandro, a mi pareja y amigos por ser mi soporte, por ser apoyo incondicional gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Pero sobre todo me lo dedico porque a pesar de todo he buscado siempre levantarme.

*Salazar de la Cruz, Yanela*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a nuestros docentes de la Escuela profesional de Psicología, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de nuestra carrera profesional, a la universidad por habernos acogido en sus aulas y ser nuestra segunda casa llena de conocimientos.

De manera especial al profesor Luis Alberto Chunga Pajares, asesor de nuestro proyecto de investigación el cual nos ha guiado con paciencia, profesionalismo y su rectitud como docente.

Así mismo agradecer a la Psicóloga Pilar Villegas Neyra como a la institución educativa por permitirnos realizar nuestro programa y así aportar a los jóvenes para su mejoramiento.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA .....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	5
III. METODOLOGÍA.....	12
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	12
3.2. Variables y operacionalización.....	12
3.3. Población, muestra y muestreo.....	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	14
3.5. Procedimientos.....	16
3.6. Método de análisis de datos.....	17
3.7. Aspectos éticos .....	17
IV. RESULTADOS .....	18
V. DISCUSIÓN .....	27
VI. CONCLUSIONES .....	32
VII. RECOMENDACIONES .....	33
REFERENCIAS.....	34
ANEXOS.....	41

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Diseño de programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023 .....	18
Tabla 2 Validez del programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes. ....	20
<i>Tabla 3 Se identificó el pretest de los niveles de agresividad en estudiantes.....</i>	<i>21</i>
Tabla 4 Se evaluó el pos test de los niveles de agresividad en estudiantes.....	22
Tabla 5 Comparación del pretest y postest de los niveles de agresividad en estudiantes del nivel secundario. ....	23
Tabla 6 Prueba de normalidad del pre/ pos test .....	24
Tabla 7 Diferencias entre el pretest y postest .....	25
Tabla 8 Diferencias entre los rangos promedios del pretest y postest .....	26

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo general, elaborar un programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023, donde la muestra fue de 35 estudiantes. Este estudio posee un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con diseño cuasi experimental. Se elaboró un programa de 17 sesiones la cual fue validada por 3 jueces expertos especialistas en la materia obteniendo una validez general de .97, siendo este programa apto para su aplicación. En la aplicación del pre test el 37,1 % de estudiantes tenían un alto nivel de agresividad, en cambio en el post test luego de aplicar el programa se obtuvo un 42.9% de estudiantes que no presentaron conductas agresivas, con ello, se concluye que, la aplicación del programa alcanzó con éxito una mejora en los estudiantes que manifestaron cualquier tipo de agresividad.

**Palabras clave:** agresividad, inteligencia emocional, programa.

## **ABSTRACT**

The general objective of the research was to develop an emotional intelligence program in the aggression of secondary level students in an educational institution in Chiclayo, 2023, where the sample was 35 students. This study has a quantitative approach of a descriptive type with a quasi-experimental design. A 17-session program was developed, which was validated by 3 expert judges specialized in the subject, obtaining a general validity of .97, this program being suitable for its application. In the application of the pre-test, 37.1% of students had a high level of aggressiveness, while in the post-test after applying the program, 42.9% of students who did not present aggressive behaviors were obtained, with this, it is concluded that , the application of the program successfully achieved an improvement in the students who manifested any type of aggression.

**Keywords:** aggressiveness, emotional intelligence, program.

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la problemática que presenta mayor incidencia dentro de las instituciones educativas es el tema de agresividad en adolescentes, además, suelen ser etiquetados en la sociedad como el “Adolescente problemático”, por presentar conductas agresivas, por el cual se realizó un análisis de distintos estudios donde consideran que la adolescencia es parte de un periodo de la vida, donde están en una etapa de constantes cambios, es decir, manifiestan estas conductas agresivas, donde los directivos suelen tomar como mejor decisión las expulsiones, en vez de intervenir en la problemática.

Por ello, cuando hablamos de agresividad se refiere, la agresividad es una conducta que daña a otro sujeto, ya sea física o verbal; por ende, estas conductas agresivas se comienzan a externalizar en los años preescolares, y teniendo en cuenta que es en este período en el que se produce la socialización de la agresión, resulta muy conveniente actuar de tal manera que se frene tempranamente el desarrollo de una trayectoria hacia la agresión (Pérez y Cernuda, 2020).

A continuación, se presentan datos estadísticos sobre la situación de esta misma problemática en otros contextos a través de estadísticas u otra información objetiva, en el ámbito internacional, según La organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura (UNESCO) (2019), se sustentó que este estudio obtuvo edades de 9 y 15 años. Por otra parte, aproximadamente uno de cada tres, es decir, el 32% de los alumnos ha sido acosado por sus compañeros en la escuela. Sin embargo, el 36% de los alumnos estuvo implicado en peleas físicas con otros estudiantes y el 32,4% fue agredido de forma física en al menos una oportunidad.

Asimismo, en el ámbito local, según Díaz (2018), refiere en su estudio de programa para disminuir cualquier tipo de agresión en los alumnos del primero de secundaria, en el cual en sus resultados hallados encontraron que el nivel de agresividad verbal en el pretest se evidenció el 35% en el nivel medio y 54,8% en el nivel alto; luego de la aplicación del post test, se observó que el nivel bajo logró alcanzar el 61,3%. Asimismo, en el factor agresividad verbal, en el cual, en la

aplicación del pretest, su nivel alto alcanzó un 54,8%, en cambio, al realizar el post test el nivel bajó a un 51,6%. Del mismo modo, en la dimensión agresión psicología, se obtuvieron en el nivel medio de 54,8% y 19% en el alto; después del post test se encontró en el nivel bajo 77,4%, esto quiere decir, que el programa logró resultados satisfactorios donde nos demuestra que las estrategias implementadas fueron efectivas para superar las situaciones conflictivas entre estudiantes.

Con respecto a lo anterior, cuyo análisis de la problemática en el contexto donde se identificó, es decir, los adolescentes muestran en aumento conductas agresivas, por ello es importante evidenciar que las graves consecuencias son en el caso del agresor con el 70,8%, en cambio, la víctima tiene un 50%, es decir, que tienen más probabilidades que en el futuro padezcan algún tipo de trastorno psiquiátrico, por ello, pueden sufrir un estado depresivo e intentos de suicidios, también el consumo de bebidas alcohólicas o se convierta en un padre o madre de familia maltratador/a en el futuro (Hellfeldt et al, 2018).

Por otro lado, la mayoría de alumnos muestran agresividad, en lo general no saben afrontar situaciones estresantes, donde su única solución es actuar con agresividad sin medir las consecuencias con un compañero(a), por ello, se deduce que sus padres de los menores han dejado pasar esta situación, en lo cual desencadena que el estudiante con estos actos de agresión, cuyo problema debió ser corregido en la infancia o niñez, por ende, se ha visto evidenciado en el transcurso de los años, teniendo como consecuencias bajo rendimiento académico, poco vínculo social con sus compañeros y problemas psicológicos (Entrevista a la directora de la institución educativa).

Para concluir, se puede indicar el propósito de este estudio, fue brindar una solución técnica y estratégica para disminuir la agresividad entre compañeros, por ello, se creyó conveniente la técnica de entrenamiento de habilidades interpersonales de McGinnis y Goldstein (1984), en el cual evalúa el entrenamiento de la asertividad, en la resolución de problemas, modelado, role playing y el feedback, estos puntos a trabajar son importantes, ya que buscará manejar los conflictos, donde aprenderán a autocontrolarse de manera suficiente para no

desencadenar entre ellos mismos la agresividad, con el fin de lograr que ellos busquen alternativas u otras opciones donde eleven sus niveles de percepción e inteligencia emocional.

En relación con la problemática expuesta, surgió la siguiente interrogante: ¿Cuál es el efecto del programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023?

Este estudio se justificó, con la necesidad de generar nuevas bases teóricas que permitan crear un programa sobre inteligencia emocional, por ello los jueces expertos dieron su validación, que permita intervenir desde un enfoque, que una vez aplicado arroje un resultado favorable y ofrezca una perspectiva diferente del problema en donde se intervendrá. Por lo tanto, este estudio tiene una importante contribución científica, debido a que no evidencian muchas investigaciones similares, para que pueda servir como una de las bases teóricas para futuros trabajos de estudio. Del mismo modo, al tratarse de una investigación nueva, novedosa y poca utilizada a nivel local, tendrá una gran trascendencia a nivel práctico y social, al momento de abordar la alarmante falta de inteligencia emocional en los estudiantes, que forman parte de una población que se evidencia índices de agresividad, solucionando esta problemática de la actual realidad que servirá como un instrumento clínico novedoso para los profesionales de la salud que trabajan en las intervenciones de los estudiantes. Por último, toda esta investigación hace que resulte metodológicamente factible, para hacer posible el crear y validar este programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023.

Basándose en lo planteado anteriormente a esta investigación, se originó el objetivo general: Elaborar un programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023.

Por consiguiente, se analizaron los siguientes objetivos específicos: Diseñar el programa de inteligencia emocional para reducir el comportamiento agresivo en estudiantes de secundaria. Determinar la validez mediante el juicio de expertos para el programa de inteligencia emocional para reducir el comportamiento agresivo

en estudiantes de secundaria. Identificar los niveles de agresividad en estudiantes del nivel secundaria mediante un Pre-test. Evaluar los niveles de agresividad en estudiantes del nivel secundaria mediante un Post-test. Comparar por medio del pre test y Post-test, los niveles de agresividad en estudiantes del nivel secundaria para medir la influencia del programa de inteligencia emocional.

En cuanto a la formulación de hipótesis, el programa de inteligencia emocional permite reducir la agresividad en estudiantes del nivel secundario, en una institución educativa de Chiclayo, 2023.

## II. MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo narraremos, los aspectos más importantes de nuestras dos variables, en el cual empezaremos con unos estudios previos, por ello empezaremos a sustentar los antecedentes internacionales.

Según Guerra (2021) en Ecuador, cuyo objetivo fue proponer un programa pedagógico para desarrollar la inteligencia emocional en adolescentes del quinto de secundaria del centro educativo Tomás Frías, donde su muestra fue a 30 alumnos, con el rango de edad de 16 y 17 años. Por otro lado, en los resultados en el área intrapersonal, se evidenció que los adolescentes no asumen una posición autocrítica, que tienen dificultades para reflexionar sobre su propio comportamiento. Por otro lado, en la dimensión interpersonal, se encontró que, con respeto hacia las emociones de sus compañeros, fue el 80% de su muestra. Además, en adaptabilidad, el 60% de los adolescentes se observó no llegan a cumplir las reglas, en cambio, en la dimensión estado de ánimo general, se analizó un 40%, donde se evidenció que no lograron controlar sus conductas, por último, se concluye que el programa de inteligencia emocional logró grandes cambios en los estudiantes.

Asimismo, Díaz et al, (2019) en España, en el cual el objetivo principal fue evaluar el efecto de la implementación del programa sobre inteligencia emocional en la dinámica de bullying. Por otro lado, su muestra fue realizada a 27 participantes entre las edades de doce y trece años, que cursan el segundo grado de secundaria. No obstante, su metodología fue de tipo no probabilístico, casual y pre experimental. Por otra parte, en el cual aplicaron el instrumento el Test BULL- S, donde evalúa la violencia entre escolares del autor Cerezo y en la IE se eligió el cuestionario, convivencia e inteligencia emocional de Carbonell. Para finalizar, los resultados muestran que después de la aplicación del programa, disminuyó la frecuencia de las agresiones, debido a que el valor en el pre-test fue menor del post-test, es decir, la frecuencia de las agresiones obtuvo  $p < .036$ , se concluye que la implementación de este programa sobre la inteligencia

emocional, se evidencia resultados positivos, en el cual se disminuyó las situaciones de violencia en el adolescente y acoso por parte de sus compañeros.

Con respecto, a nivel nacional, según Vera (2019) en Arequipa, cuyo objetivo fue demostrar la inteligencia emocional de los estudiantes de tercer grado del nivel secundaria, donde su muestra estuvo conformada por 23 alumnos con el rango de edad de 14 a 16 años, cuya metodología aplicada en este estudio fue descriptiva y pre experimental. Por otra parte, en los resultados, en el pre test se evidenció que el 26% están en el nivel muy desarrollada, 65% nivel promedio y 9% en el nivel bajo, en cambio en el post test, se observó que el nivel muy desarrollado fue el 78%, esto quiere, decir que los estudiantes lograron alcanzar su máxima inteligencia emocional.

Asimismo, tenemos a Rabanal (2020) en Moyobamba, dicha investigación analizó el objetivo general fue comprobar la efectividad del programa de IE en los alumnos del nivel secundario de un centro educativo Clemente López-Calzada. Cabe señalar, que en su muestra general fue constituida por 25 alumnos, donde su metodología fue cuasi experimental. Por otra parte, en su resultado, se evidenció que el programa logró disminuir la agresividad. Por consiguiente, se analizaron los niveles, en el factor agresión física, el resultado obtenido del pre-test fue 56% nivel medio, 24% bajo y 20% alto, en cambio, en su post test mostró porcentajes no significativos como, 13% alto, 44% medio y 40% bajo. Asimismo, las agresiones verbales evidenciaron en el pre test niveles fue de 52% medio, 32% alto y 16% bajo, al desarrollar su post test no evidenciaron un resultado significativo, de los cuales tenemos los niveles, 44% medio, 36% bajo y 20% alto. Por consiguiente, en la hostilidad, se obtuvo niveles en el pre test como; 56% medio, 36% alto y 8% bajo, en cambio en el post test no mostró resultados significativos del cual es que, 32 nivel bajo, 48% nivel medio y 20% nivel alto. Para finalizar, en el componente ira el resultado del pretest fue un 84% nivel bajo y 16% medio, pero en el post test se obtuvo significativos como el 100% nivel bajo.

En cuanto, al ámbito local, según Rodríguez (2021) en Chiclayo, cuyo objetivo fue elaborar un programa de psicoterapia Gestalt para la inteligencia emocional en estudiante de la institución educativa Horacio Zevallos, donde su muestra estuvo conformada por 131 alumnos, asimismo, el rango de edad fue establecida por 12 a 17 años. Cabe mencionar, que en los resultados se evidenciaron que en la dimensión Intrapersonal los alumnos muestran deficiencias para comprender sus propias emociones y a su vez para expresarlas, en la dimensión interpersonal hay dificultades en la escucha y comprensión de sentimientos, en el manejo de estrés se necesitan mejorar los impulsos, en la dimensión adaptabilidad se evidencian dificultades para afrontar problemas cotidianos, en los estados de ánimo se presenta un déficit para manejar sus estados de ánimo y en impresión positiva se demuestran pensamientos con una baja apreciación de sí mismos, por último, dicha investigación se obtuvo grandes resultados logrando aumentar la IE en los estudiantes.

De igual forma, un aporte de Juárez (2022) señala que, su objetivo general, construir un programa de inteligencia emocional usando mindfulness para el control de emociones en alumnos de un centro educativo Ica-2022, cuya muestra estuvo conformada por 60 estudiantes. En base, al programa se ejecutó por 3 dimensiones y se aplicó 12 sesiones, que dentro de su objetivo fue establecer los niveles de inteligencia emocional obteniendo el nivel muy bajo con 60%, bajo fue 30% y el 10% en el nivel excelente, asimismo, se halló los niveles ira arrojando porcentajes de, nivel grave el 70%, seguidamente el nivel moderado fue el 20% y el nivel mínimo el 10%.

Por último, tenemos a Cassana y Morante (2022) en Chiclayo, cuyo objetivo principal fue brindar un programa de mindfulness en el ámbito escolar para disminuir los comportamientos agresivos en los alumnos de un centro educativo. En cuanto a, la muestra estuvo conformada por 183 alumnos, por ello, utilizaron la herramienta de Buss y Perry, asimismo, su método para este estudio fue de descriptivo no experimental. Por otra parte, en los resultados se evidenciaron en el nivel bajo un 35.5% y el 25,1% en el alto; también se analizaron las dimensiones que muestra mayor frecuencia, en el cual la

agresividad física es 48.60% y el 39,30% en el factor verbal, ambos estuvieron en el nivel medio, en cambio los componentes con menor frecuencia, se obtuvieron un 39,3% en la ira y la hostilidad un 31.1%, cuyo nivel fue el bajo en ambos.

A continuación, hablaremos de nuestra primera variable que es inteligencia emocional Moreno et al., (2023) refiere que, es la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones de sí mismo y otros, demostrando que está vinculado con el rendimiento académico y las adaptaciones socioemocionales de los estudiantes. Asimismo, otra definición mediante la teoría de Barón, sustenta que, es una serie de habilidades emocionales y sociales que permiten al sujeto reconocer, comprender y regular adecuadamente las emociones propias y de otros para adaptarse y afrontar eficazmente las demandas del entorno (Zela, 2023).

Dentro de las dimensiones desarrolladas por Barón (1997 citado por Silva, 2020), vemos que la primera dimensión es el intrapersonal, menciona que, es una habilidad para reconocer en uno mismo las emociones propias, siendo suficiente como para aceptarse, así mismo, la segunda dimensión, interpersonal, destaca que, es una habilidad que implica para comprender e interactuar con los demás, también tenemos a la dimensión adaptabilidad, señala que, es una habilidad para adaptarse a los cambios de forma realista y flexible. Por consiguiente, cuarta dimensión, el manejo de estrés que lo argumenta como una destreza que se relaciona con el manejo y control de emociones. Por último, cuarta dimensión, el estado de ánimo general, menciona que es la habilidad para mantener una actitud positiva y optimista ante la adversidad.

No obstante, la educación emocional en los adolescentes, es una parte de la etapa en su desarrollo, por lo general suele ser dificultoso en ellos, les suele ser difícil confrontar los cambios propios de la vida, por eso es significativo encontrarse bien emocionalmente porque influye en las labores académicas y personales, es por ello, que el ámbito educativo cumple un rol fundamental en su desarrollo Rojas et al., (2021), por lo tanto, es importante desarrollar el bienestar

de los estudiantes, que a través de las respuestas de aprendizajes de calidad promuevan la salud mental mediante; un equilibrio emocional, mejorar las relaciones sociales, favorecer el clima emocional en el aula y en lo social para reduciendo las tasas de analfabetismo emocional y la agresividad, con la finalidad de promover las emociones positivas y reducir los porcentajes de fracaso escolar (Cabello y Muñoz, 2023).

Sin embargo, para que se establezca una buena inteligencia emocional es importante la relación familiar siendo el núcleo principal de los adolescentes, donde la familia es imprescindible para la expresión y control emocional, por ello, los adolescentes que provengan de familias nucleares presentaran altos niveles de autocontrol y motivación para el desarrollo de su vida González (2022). Por lo tanto, Tume (2022) menciona que, la inteligencia emocional no contribuye al aprendizaje significativo, pero si existe una correlación positiva débil, siendo importante que el profesor cree actividades donde aumente su efectividad, permitiendo a los alumnos controlar sus emociones, la experimentación y construcción de su aprendizaje, asimismo, es importante trabajar en las expresividades emocionales, el autoconocimiento, las habilidades sociales y la motivación, eso no influye en el aprendizaje, a diferencia del autocontrol

Con respecto a, la segunda variable que respecta a la agresividad, donde el autor Buss (1989, citado por Cortez, 2020), en su marco teórico, que es la respuesta consciente del adolescente, cuya finalidad es hacer daño a otro sujeto, este tipo de daño suele evidenciarse de forma pueden física y verbal, además, estas acciones irán acompañadas por dos emociones: La hostilidad y la ira. Del mismo modo, otro concepto aportado por Sanjur et al. (2022) menciona que, es una característica de la personalidad, donde el individuo ataca a otros sujetos, la persona agresora posee diferentes formas de expresarla; esta variable actúa de acuerdo con el momento y circunstancia.

Con respecto al párrafo anterior, mencionaremos los factores de la agresividad según Buss y Perry (1992, citados por Amelia y Molina, 2021), donde indica que la primera dimensión es la agresividad física, refiere que es un acto de

agresividad hacia otro sujeto débil dañando físicamente, en el cual el agresor utiliza alguna parte de su cuerpo o algún arma para lograr su propósito. De la misma manera, tenemos la segunda dimensión agresión verbal, para ello sustenta que se ejecuta por una forma destructible de comunicación como; la coacción, el ofender y rechazar al individuo con la finalidad de hacerla sentir inferior hacia el agresor, es decir, se compone por la crítica y el insulto. Por consiguiente, sigue la dimensión hostilidad, cita que es la relación de aversión, que demuestra en la víctima, donde se puede decir que su manera de actuar se basa en agresiones; como el poco dominio de control, la discriminación y la intolerancia. Por último, tenemos la dimensión ira, donde menciona que son sentimientos de enojo, situaciones violentas o se muestra ansioso ante situaciones específicas.

En cuanto a, la importancia de trabajar la agresividad, es porque con el tiempo se convierten en una conducta violenta, es por ello saber reconocer cuando uno pierde los papeles y no se puede controlar, porque se verán cambios en el comportamiento, pensamiento y las emociones del individuo, en el cual pierde el juicio, cabe mencionar, que estos actos, causan daño a otras personas o a uno mismo, en el cual, se debe buscar un medio para conseguir el control ante situaciones estresantes y evitar daños a otros a nivel psíquicos y físicos De la cruz y Martines (2021). Dicho de otro modo, la agresividad en las instituciones educativas lo consideran dentro de lo normal, es decir, concebir que la conducta que lo promueve es normal entre los alumnos, es por ello, que esta situación debería ser tomada en serio ya que los estudiantes que presentan altos niveles de agresividad suelen tener dificultad para autorregular sus emociones e impulsivos evidencian respuestas emocionales sobredimensionadas, lo que origina que tengan pésimas relaciones interpersonales con sus compañeros (Pinazo et al. 2020).

Para finalizar, es importante implementar programas educativos sobre las emociones en ámbito escolar y diseñar nuevos currículos que incluyan el componente emocional, dados sus beneficios no solo en el desarrollo académico, sino también en mayores niveles de adaptación, salud mental y resolución de

problemas sociales Angulo et al., (2023). Por lo tanto, se implementaron los métodos preventivos que según los autores Rodríguez y Imaz (2020), refiere que son técnicas que desactivan con medida en reducir la agresividad, es por ello, que se consideró que se debe utilizar las técnicas de desactivación modificadas para niños y adolescentes, es decir, aplicar técnicas de relajación y distracción, no obstante, se le puede ofrecer a los adolescentes o niños la oportunidad de distanciarse de las situaciones que produzcan algún acto o situación violencia o agresión, por ello, se debe construir puentes emocionales y mantener una relación terapéutica.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo puesto que se utilizó la recolección de información numérica y el análisis estadístico buscando comprobar la hipótesis de estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

Así mismo fue de tipo descriptivo, según Hernández y Mendoza (2018), refieren que su importante objetivo es detallar las propiedades, particularidades, perfiles de grupos, entidades y cualquier fenómeno, donde se recolectarán los datos de las variables y cómo se van a medir.

En el diseño de investigación fue de tipo cuasi experimental, según Arias y Covinos (2021), sustenta que un estudio se deriva mediante dos etapas, el pre test (antes) y el post test (después), de una intervención, cuya finalidad tiene controlar y/o manipular la variable independiente graduando los niveles en tiempos diferentes con el fin de buscar los mejores resultados.

#### **3.2. Variables y operacionalización**

**Variable 1:** Inteligencia emocional.

Definición conceptual: Según Uribe y Loaiza (2023), refiere que un programa de inteligencia emocional es para abordar y potenciar para que sea un recurso del adolescente para hacer frente a la resolución de problemas y afrontamiento de ellos, con la finalidad de mejorar el bienestar emocional.

Definición operacional: El objetivo del presente programa de inteligencia emocional se definen como un conjunto de actividades dirigidos a mejorar estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos con la finalidad de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social (Santana, 2022).

## **Variable 2: Agresividad**

Definición conceptual: Según Torres (2021) se basó en la teoría de Buss y Perry para conceptualizar la agresividad, donde menciona que, es la respuesta propia del sujeto que tiene como objetivo dañar a otro individuo, donde pueden manifestarse de manera física y verbal, las cuales irán acompañadas por dos emociones: la ira y la hostilidad.

Definición operacional: Con respecto a los niveles correspondientes a esta variable fueron medidos a través del cuestionario de agresión de Buss y Perry, en versión adaptación peruana de Matalinares et al. (2012).

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

La población se define como la totalidad de elementos del estudio, asimismo, se evidencian por tener las mismas características o similares, también es delimitado por el investigador según la definición que se formule en el estudio (Arias, 2020). Para este estudio, tenemos que 35 alumnos manifiestan agresión, perteneciendo al aula de 2 "D" del nivel secundaria de la I.E.N. "Federico Villareal" Chiclayo, Los cuales tuvieron mayor incidencia en casos de agresividad entre ellos mismos, así mismo la Psicóloga de planta y el tutor de aula refirieron que las agresiones vienen siendo constantes en los 2 años en esa aula ya sea de manera verbal, física y psicológica.

Como criterios de inclusión, se tuvo en cuenta el aula de estudiantes que tiene mayor incidencia lo cual se corroboró con una encuesta. Del mismo modo, que participen en los talleres de inteligencia emocional. Asimismo, padres de familias que brindaron el consentimiento informado para que sus menores hijos cooperen en el estudio.

Posteriormente, tenemos los criterios de exclusión, se exceptuó a aquellos estudiantes que no asistieron al pre-test, así como a aquellos que presentan alguna discapacidad visual, cognitiva o física que los limite e impida la comprensión y el desarrollo de las actividades de este programa.

Por consiguiente, la muestra quedó conformada por el total de la población elegida. Por otro lado, se hizo uso de un muestreo no probabilístico, según Hernández y Mendoza (2018), sustenta que involucra la selección de las unidades que serán observadas de acuerdo al criterio escogido por el investigador, establecer el uso de técnicas importantes: De criterio o juicio, el cual permite escoger a la población, es importante tener en cuenta los criterios propuestos por el investigador, con el que se presentan con algún dice de agresividad, por los que se le hizo una breve evaluación de descarte a la población y también se utilizó por conveniencia según Hernández y Carpio (2019) argumentan que este tipo es de caracterizar en la búsqueda que muestra dedicación con el objetivo de conseguir muestras representativas cuantitativamente, por medio de la inclusión mediante los grupos típicos.

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

Arias (2021) sustenta que la técnica es un procedimiento de recolección donde vamos adquirir la información, además, la herramienta es formado o dispositivo que se basa para recopilar o adquirir información.

La técnica que se utilizó en este estudio fue la aplicación de un cuestionario, para determinar los niveles de agresividad (Ver anexo 2). Asimismo, se utilizaron herramientas de gabinete, en el cual se aplicaron fichas bibliográficas, es decir, nos permitió sacar información para elaborar la realidad problemática, la justificación y las bases teóricas de nuestro estudio. Con respecto a, su ficha técnica sobre la agresión en adolescentes tenemos:

#### **FICHA TÉCNICA**

Nombre: Cuestionario de agresión

Autores: Arnold Buss y Mark Perry (1992).

Adaptación peruana: María Matalinares, Juan Yaringaño, Erika Fernández, Yasmin Huari, Alonso Campos y Nayda Villavicencio (2012).

Dimensiones: Agresividad física (1,5,9,12,13,17,21,24,29), verbal (2,6,10,14,18), hostilidad (3,7,11,19,22,25,27) e ira (4,8,15,16,20,23,26,28)

Niveles: Los mismos que establecen en cinco niveles: Nivel muy bajo (menos a 11); nivel bajo (12-17); medio (16-23); alto (24-29) y muy alto (30 a más).

Administración: Colectiva e individual.

Tiempo: Alrededor de 20 minutos.

### **Propiedades psicométricas originales**

En lo referente a los valores de confiabilidad por medio de la consistencia interna, estuvieron comprendidas entre 0.72 y 0.85, además en las escalas los valores se obtuvieron: 0.85- 0.72, (agresividad física y verbal), 0.77 (hostilidad) y 0.83 en ira (Buendía et, al 2017).

### **Propiedades psicométricas en Perú**

Del cuestionario adaptado en Perú, según los autores mencionados, tenemos que en la validez del instrumento se evidenció que el análisis factorial arrojó que en la varianza acumulado se obtuvo un 60,819%, esto quiere decir, que sobrepasa al 50% de la varianza acumulada que debe tener la validez Pérez y Medrano (2010). Por otro lado, la confiabilidad total fue de .84, que hace fiable al instrumento elegido (Matalinares et al, 2012).

Por consiguiente, otra técnica que se usó fue la entrevista, según Arias (2020), es una herramienta que apoyo a la encuesta o el test para reforzar la información en el momento que se realizó el análisis del resultado cuantitativo, por ende, se pretende recolectar información de los docentes o la psicóloga de la institución educativa, por ello nos dio un mayoral alcance del problema empleado.

### **Propiedades psicométricas de la prueba piloto.**

En este siguiente punto, se describen los resultados de la prueba piloto del cuestionario, en la cual consistió con una pequeña muestra de 30 estudiantes de

la institución educativa “Federico Villareal” de la ciudad de Chiclayo, donde obtuvo como resultado un coeficiente de alfa de Cronbach de 0,80 que según Muñoz (2019), se encuentra en un promedio, demostrando que es fiable en su consistencia interna.

Por otro lado, en este estudio se hizo uso de tres jueces expertos se realizó la validez de contenido para obtener una mejor evaluación referente al instrumento, dando como resultado una validez de Aiken total teniendo como valor 1,00. Asimismo, las dimensiones agresión física, agresión verbal, hostilidad e ira teniendo como valor 1,00, indicando que muestran valores altos, es decir, tiene una buena estructura interna según (Merino y Livia, 2009).

### **3.5. Procedimientos**

Para la elaboración de este estudio se requirió realizar una serie de procedimientos, lo cual fue imprescindible para el desarrollo de esta investigación. A continuación, se describe como primer punto, que se el contacto con la directora del centro educativo quien, a través una entrevista, se dio a saber la información crucial referente a la presencia de agresividad en los alumnos de secundaria que se viene dando dentro de su centro educativo. Asimismo, nos apoyamos a diferentes fuentes confiables de información, lo cual nos permitió desarrollar en primera instancia la problemática en la actualidad, para poder referirnos al tema de agresividad en sus distintas situaciones, es decir, a nivel local, nacional e internacional. Por consiguiente, se establecieron los diferentes antecedentes que tienen relación con el tema establecido, lo cual apoyará en el desarrollo del proyecto. Por lo tanto, al haber planteado la realidad problemática y antecedentes, se pasó a realizar la base teórica, haciendo mención que se consideró a ambas variables de esta investigación (inteligencia emocional y agresividad), es decir, se apoyó en la elaboración del programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023. Luego, se acudió a sus experiencias y formaciones de sus criterios, empleados en jueces que abordan esta problemática, donde validaron el programa propuesto, que se logró satisfactoriamente. Por último, se

ejecutó un análisis sistemático de los antecedentes de este estudio, cuyo objetivo fue alcanzar como resultado correspondiente referente a los niveles de agresividad, asimismo, en cada uno de sus factores. De esta forma, fue posible alcanzar los objetivos trazados y así poder elaborar las conclusiones y recomendaciones pertinentes para este presente estudio.

### **3.6. Método de análisis de datos**

En este punto del trabajo de investigación se usó el tipo de estadística descriptiva, en la cual apoya el procedimiento de la información cuantitativa, donde se dio uso de figuras, gráficos y tablas, por ello nos facilitó obtener una importante interpretación en el resultado. Por último, se manejaron las herramientas de los programas, SPSS y Excel.

### **3.7. Aspectos éticos**

En este trabajo de estudio se elaboró como los aspectos éticos de la autenticidad de todo este trabajo, citando a los autores en cada párrafo correspondiente, con la finalidad de respetar la autoría de los investigadores, con sus respectivas citas y referencias (American Psychological Association, 2020).

Por consiguiente, tenemos según El colegio de psicólogos del Perú (2017), en el artículo 23 refiere que el/la psicólogo(a) debe mantener la confidencialidad de los resultados de los alumnos que participen en este trabajo. Cabe mencionar, que en el artículo 81 se justifica que todo acto que perjudique su dignidad y honor es un acto grave, en caso contrario podrán eliminar o buscar solución a este estudio.

#### IV. RESULTADOS

En el siguiente apartado, describiremos los principales resultados en concordancia con los objetivos planteados en el estudio, para nuestro primer objetivo que es diseñar el programa inteligencia emocional en relación en la agresividad de alumnos de secundaria, podemos describir la siguiente tabla: Diseñar el programa de inteligencia emocional para reducir el comportamiento agresivo en estudiantes de secundaria, tenemos que:

**Tabla 1**

*Diseño de programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023*

<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>Nª DE SESIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TEMA</b>
<i>Elaborar un programa de inteligencia emocional en la agresividad de</i>	<i>ÁREA INTRA PERSONAL</i>	<i>Sesión 1</i>	<i>50 Min</i>	<i>“Aprendiendo a conocernos”</i>
		<i>Sesión 2</i>	<i>50 Min</i>	<i>“Yo identifico mis emociones”</i>
		<i>Sesión 3</i>	<i>50 Min</i>	<i>“Aprendiendo a controlar mis emociones”</i>
		<i>Sesión 4</i>	<i>55 Min</i>	<i>“Expreso lo que pienso sin herir”</i>
	<i>ÁREA INTER PERSONAL</i>	<i>Sesión 5</i>	<i>50 Min</i>	<i>“Conociendo la comunicación saludable”</i>
		<i>Sesión 6</i>	<i>50 Min</i>	<i>“Seamos empáticos”</i>
		<i>Sesión 7</i>	<i>55 Min</i>	<i>“Yo ayudo a los demás”</i>

<i>estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023</i>	<b>ADAPTABILIDAD</b>	<i>Sesión 8</i>	<i>55 Min</i>	<i>“Aprendamos a ser tolerantes”</i>	
		<i>Sesión 9</i>	<i>50 Min</i>	<i>“Yo busco soluciones”</i>	
		<i>Sesión 10</i>	<i>50 Min</i>	<i>“Aprendo a ser responsable”</i>	
			<i>Sesión 11</i>	<i>50 Min</i>	<i>“El estrés no puede conmigo”</i>
	<b>MANEJO DE ESTRÉS</b>	<i>Sesión 12</i>	<i>50 Min</i>	<i>“Busca paz para tu mente y encontrarás salud para tu cuerpo”.</i>	
		<i>Sesión 13</i>	<i>50 Min</i>	<i>Todo lo que necesitamos es detenernos y respirar profundo”.</i>	
	<b>ESTADO DE ÁNIMO GENERAL</b>	<i>Sesión 14</i>	<i>50 Min</i>	<i>“En búsqueda de la felicidad”.</i>	
		<i>Sesión 15</i>	<i>50 Min</i>	<i>“Soy optimista ante todo”</i>	
		<i>Sesión 16</i>	<i>50 Min</i>	<i>“Soy perseverante”</i>	
		<i>Sesión 17</i>	<i>50 Min</i>	<i>“Veamos nuestros logros”</i>	

Fuente: *Elaboración propia.*

En la tabla 1, podemos apreciar que el diseño del programa de inteligencia emocional ha sido elaborado en base a las sesiones han sido distribuidas en base a las cinco dimensiones, donde cada sesión contiene 50 minutos, puesto que los temas a tratar, fueron los siguientes; aprendiendo a conocerme, yo identifico mis

emociones, aprendiendo a controlar mis emociones, expreso lo que siento sin herir, conociendo la comunicación saludable, seamos empáticos, yo ayudo a los demás, yo busqué soluciones, aprendo a ser responsable, el estrés no puede conmigo, busca paz para tu mente y encontrarás salud para tu cuerpo, todo lo que necesitamos es detenernos y respirar profundo, en búsqueda de la felicidad, soy optimista ante todo, soy perseverante y veamos nuestros logros.

Con respecto al segundo objetivo específico: Identificar la validez bajo el criterio de jueces expertos el programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023, donde se pudo indicar que:

**Tabla 2**

*Validez del programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes.*

<b><i>Nombres y apellidos de los jueces expertos</i></b>	<b><i>Grado académico</i></b>	<b><i>Formación académica</i></b>	<b><i>Experiencia profesional</i></b>	<b><i>Resultado</i></b>
Andrés, Saldaña Terán.	Maestría en psicología	Clínica	Docencia universitaria en la UTP. Docencia universitaria en la USS.	Aplicable
Silvia Geraldine, Díaz Otiniano.	Maestría en psicología	Educativa	Docencia en TECSUP-Trujillo.	Aplicable
Iván Pierret, Morillo Ahumada.	Maestría en psicología	Clínica	Consultorio particular Psicólogo forense en UML-La libertad II	Aplicable

*Fuente: Elaboración propia.*

En la tabla 2, se evidencia la validez del programa de inteligencia emocional en agresividad en estudiantes que, se da través de tres jueces expertos, donde todos tuvieron el grado académico de magister, asimismo, su formación académica estuvo dirigida en el área clínica y educativa, además, su experiencia

laboral está en docencia universitaria, para finalizar, el programa es apto para aplicarlo.

Por consiguiente, en el tercer objetivo específico: Se evaluó los niveles de agresividad de estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023, donde se observó que:

**Tabla 3**

*Se identificó el pretest de los niveles de agresividad en estudiantes.*

	f	%
Muy bajo	7	20,0
Bajo	2	5,7
Medio	7	20,0
Alto	13	37,1
Muy alto	6	17,1
Total	35	100%

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 3, se observa que los resultados obtenidos del pre test para evaluar los niveles de agresividad en los estudiantes, donde se visualiza que el nivel que más predomina es el nivel alto con un 37,1%, denotando que los alumnos muestran en su comportamiento violencia y son notables, seguidamente tenemos el nivel medio era 20,0%, señala que, los estudiantes presentan comportamientos medio explosivos, pero se considera accesible y se puede controlar la situación, continuamente tenemos el nivel bajo tuvo el 20%, en este nivel se pocos rasgos de agresividad, posteriormente, se encontró el nivel muy alto con 17,1%, mencionando que, se manifiesta a través de conductas amenazantes esto supera a los indicadores altos, este tipo de nivel es duradera y perjudicial, y por último, se halló el nivel muy bajo teniendo el 5,7, esto refleja que no presentan ningún tipo de agresividad.

De igual manera, en el cuarto objetivo específico: Evaluar los niveles de agresividad en estudiantes del nivel secundaria mediante un post-test.

**Tabla 4**

*Se evaluó el post test de los niveles de agresividad en estudiantes.*

	f	%
Muy bajo	10	28,6%
Bajo	15	42,9%
Medio	3	8,6%
Alto	6	17,1%
Muy alto	1	2,9%
Total	35	100%

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 4, se evidencia en el resultado del post-test que, se logró obtener los niveles de agresividad que se beneficiaron los estudiantes del nivel secundaria, se mencionará que, el 42,9%, indicaron que, disminuyeron los rasgos de agresividad; seguidamente tenemos el nivel muy bajo con el 28,6% mostrando que, que los estudiantes ya no desarrollan ninguna conducta de agresividad, es decir que, en cualquier situación manejan el control de impulsos; continuando, con el nivel alto se obtuvo que, el 17,1% de los encuestados es posible que sigan evidenciando comportamientos violentos dentro y fuera de la escuela, posteriormente tenemos al nivel medio siendo un 8,6% de los participantes que, siguen mostrando conductas medias explosivas, sin embargo, son situaciones que son manejables y controlables; para finalizar se evidencia el nivel muy alto con un 2,9% se obtuvo que un encuestado probablemente presente características amenazantes, también otras conductas que causen y perjudiquen de forma permanente a sus victimarias.

A continuación, el quinto objetivo específico: Comparar por medio del pretest y post-test, los niveles de agresividad en estudiantes del nivel secundaria para medir la influencia del programa de inteligencia emocional.

**Tabla 5**

*Comparación del pretest y post-test de los niveles de agresividad en estudiantes del nivel secundario.*

Comparación entre el pre/post test				
	Pretest		Post test	
	f	%	f	%
Muy bajo	7	20,0%	10	28,6%
Bajo	2	5,7%	15	42,9%
Medio	7	20,0%	3	8,6%
Alto	13	37,1%	6	17,1%
Muy alto	6	17,1%	1	2,9%

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 5, donde se muestran los resultados alcanzados en el pre y post-test de los niveles de agresividad en alumnos del nivel de secundaria, mencionando que, en la aplicación del pre test el 37,1% de los encuestados, desarrollaron un nivel alto de agresividad, en cambio, en el post-test se obtuvo un 42,9% de los participantes, lo cual no presentaron conductas agresivas, por otro lado, en el pre test el nivel bajo obtuvo menos frecuencia siendo el 5,7, en el cual indica que, era posible que estuvieran desarrollando posibles rasgos de agresividad, sin embargo, en el post-test se encontró al nivel muy alto, donde se pudo observar que solo, un estudiante es posible este manifestando comportamientos muy violentos, que en comparación del pre test disminuyó un porcentaje razonable a esta problemática. Por ello, se concluye que, la aplicación del programa alcanzó con éxito una mejora en los estudiantes que manifestaron cualquier tipo de agresividad.

Para culminar, teniendo en cuenta el objetivo general y la hipótesis planteada, donde el programa de inteligencia emocional permitió estimular las conductas agresivas en estudiantes del nivel de secundaria, tenemos que:

**Tabla 6**

Prueba de normalidad del pre/ post test

<b>Shapiro-Wilks</b>			
	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>Sig</b>
Pretest	,936	35	,001
Postest	,969	35	,001

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 6, se analizó la prueba de normalidad del pre y post-test, a través del método de Shapiro Wilks, donde se encontró que, la significancia fue .001, indicando que su valor es menor a  $p < .005$ , por lo que se muestra una distribución no normal de los datos, por ello, se considera un estadístico no paramétrico.

**Tabla 7**

Diferencias entre el pretest y post test

	<b>t</b>	<b>gl</b>	<b>Sig</b>
Pretest	30,110	34	,000
Post test	22,137	34	,000

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 7, se verificó que, diferencia existe entre el pre y post test, donde se halló que la estimación de la diferencia es  $t=30,110$  y  $t=22,137$ , indicando que cuando mayor sea la magnitud de  $t$ , mayor se evidencia en contra de la hipótesis nula, asimismo, se observó que el programa inteligencia emocional muestra un nivel de significancia altamente significativo. Por esta razón, se interpreta que el resultado mostrado logró comprobar la hipótesis planteada y la efectividad del programa.

**Tabla 8**

Diferencias entre los rangos promedios del pretest y post test

Grupos	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pretest	35	58	2667
Post test	35	60	1831

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 8, se evidencia que las diferencias entre los rangos promedios del pre/post test; indicaron en su resultado que su rango promedio del post test (60), es mayor al pretest (58). Por esta razón, se interpreta que el programa logró autorregular su inteligencia emocional en los encuestados, por ello, se puede decir, ante los resultados mostrados se comprobó la hipótesis formulada y la eficacia del programa.

## V. DISCUSIÓN

Con base a esta investigación, se planteó diseñar y aplicar un programa de inteligencia en la agresividad de alumnos del nivel secundaria. En lo que se refiere a los objetivos que se desarrollaron en este estudio, se ejecutó contrastar los resultados y los antecedentes descritos, donde se señala que: A continuación, se menciona el primer objetivo; diseñar el programa de inteligencia emocional para disminuir la conducta agresiva en estudiantes de secundaria, donde se plasmó en dicho programa 5 dimensiones que se relacionan con las áreas; interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo de emociones y estado de ánimo general; también el pre/post test, aporta una introducción que permite brindar información sobre el tema y la influencia del programa; asimismo, tiene 13 indicadores que se relaciona con las agresiones, golpes, peleas, discusiones, descalificaciones, amenazas, injusticia, enojo, cólera, componente cognitivo y emocional; y, por otra parte, se realizó 17 sesiones que están vinculadas con las cinco dimensiones descritas.

Del mismo modo, un estudio similar de Vera (2019) señala en su programa de inteligencia emocional, está dirigido al 3° grado de secundaria, en el cual contiene 5 dimensiones como; interpersonal, intrapersonal, manejo de emociones, adaptabilidad e impresión positiva, asimismo, se evidenció 15 indicadores que se vinculan con la conciencia emocional, asertividad, consideración, actualización de sí mismo, independencia, empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social, resolver problemas, prueba de realidad, flexibilidad, tolerancia al estrés, control del impulso, felicidad y optimismo, posteriormente, en este estudio se ejecutó 15 sesiones que se relacionan con las dimensiones mencionadas. Por ello, se concluye que, esta investigación muestra propuestas similares a nuestro estudio para trabajar en la disminución de agresividad, además, muestra un parecido con sus dimensiones, indicadores y la cantidad de sesiones.

A diferencia de Guerra (2021) diseñaron un programa sobre el desarrollo de la inteligencia emocional en alumnos de 5° de secundaria de la ciudad de

Potosí, donde la distribuyeron en 4 dimensiones; las cuales fueron las áreas de interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad y estado de ánimo general, también se plasmó 15 indicadores que están vinculados con las cuatro dimensiones, sin embargo, no se desarrollaron sesiones, sino, un diagnóstico sobre la problemática actual del manejo de la inteligencia emocional en estudiantes de Potosí. De igual forma, según Díaz et al., (2019) en su investigación sobre los efectos de la aplicación del programa de inteligencia emocional en la dinámica de bullying en una muestra de adolescentes, donde planteó 5 módulos que se relaciona con el contenido de gestión de emociones, relacionarse con uno mismo, habilidades de comunicación, empatía, relacionarse con los demás, a través de esos módulos se divido en 13 sesiones. Por lo tanto, interpretaremos que, existen varias alternativas de solución que se efectúen en las sesiones del programa, y así poder trabajar la educación emocional con la finalidad de reducir el comportamiento agresivo de los estudiantes de secundaria.

Con respecto al segundo objetivo específico: Determinar la validez mediante el juicio de expertos para el programa de inteligencia emocional para reducir el comportamiento agresivo en estudiantes de secundaria, donde dicha validación estuvo conformada por 3 jueces expertos. En cuanto, a los resultados, se obtuvo que, la validez de contenido del programa, obtuvo en las sesiones una validez de Aiken total de 0,97, sin embargo, se calculó la validez de las 5 dimensiones, donde se estableció que en la dimensión intrapersonal fue de 0,98; en las dimensiones intrapersonales, adaptabilidad y manejo de estrés se obtuvo valores de 1; y por su parte la dimensión estado de ánimo general alcanzó una validez de 0,87, es decir, la validez de contenido del programa presenta valores  $>.80$ , considerándolo índices aptos. Por ello, se concluye que, el programa de inteligencia emocional fue apto para aplicarlo.

Del mismo modo, se asemeja a nuestra investigación, Cassana y Morante (2022) sobre la validación de un programa de inteligencia emocional basado en mindfulness para disminuir la conducta agresiva en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo, se evidenció en los resultados que pasó por 3 jueces expertos, donde se observó que, en la primera dimensión obtuvo 0,98, en la

segunda dimensión logró alcanzar un valor de 0,90 y en las dimensiones tres y cuatro se evidenció una validez de Aiken de 0,97, por lo tanto, en su validación general logró un total de 0,95, en la cual se evidencia que, el programa es aplicable, así como las dimensiones que fueron esenciales, ya que a través de sus valores  $>.80$ , indicarían que las sesiones tienen un buen dominio de contenido. Para concluir, es importante contrastar nuestro estudio y este antecedente, donde ambos estudios determinaron que la validez de contenido, demostraron ser confiables y válidos para la aplicación.

En relación con el tercer objetivo: Evaluar los niveles de agresividad en estudiantes por medio de un pre test, se evidencia que, el nivel que mayor frecuencia tiene es el alto con 37,1%, en la cual los estudiantes presentan conductas severas de violencia, llegan posiblemente al contacto físico ocasionando daño físico, en cambio, el nivel que menos predominó es el muy bajo teniendo el 5,7, esto refleja que, no presentan ningún tipo de agresividad. Para finalizar, se puede decir que, es probable que los alumnos estén desarrollando conductas agresivas que causan posibles daños a sus víctimas, donde lo ejerzan dentro y fuera del ámbito escolar.

Ante lo expuesto, un estudio similar Juárez (2022) refieren que, la gran mayoría de sus alumnos mostró tener un nivel grave con el 70%, evidenciando que, es posible que presenten conductas impulsivas dañando a las personas cercanas a él/ella, incluso a ellos mismos, sin embargo, el nivel mínimo presentó un 10%, indicando que no manifiestan comportamientos de ira, es decir, no reflejan problemas en su conducta que los llegue a perjudicar en cualquier aspecto de su vida, por eso desarrollan buenas relaciones intrapersonales. Por ello, se puede concluir que, el aumento de los comportamientos agresivos se da a gran medida como un efecto del poco manejo de la inteligencia emocional.

A diferencia de Rabanal (2020) que evidenció los niveles del pretest mediante sus dimensiones, obteniendo que prevaleció el nivel medio, donde agresividad física y hostilidad fue el 56,0%, en agresividad verbal con el 52,0%, en cambio, ira obtuvo un nivel bajo, la cual nos indica un 84,0%, podemos decir que, los estudiantes del nivel de secundaria, es probable que presenten un nivel

moderada intensidad de agresividad hacia los demás, un objeto o cosa mediante los gestos, palabras, mostrando conducta violenta, casi produciendo daño a la víctima puede pasar hasta agresividad alta. Por esta razón, nuestra investigación y los antecedentes descritos, señalan que, los estudios plasmados desarrollan cualquier tipo de agresividad, llegando a la conclusión que, se convierten en conductas frecuentes y duraderas, sin embargo, esto puede revertirse si los alumnos asisten de manera continua a las sesiones del programa.

En cuanto al cuarto objetivo específico: Identificar los niveles de agresividad en estudiantes del nivel secundaria mediante un post test, pudimos encontrar que, el nivel más predominante fue el bajo siendo un 42,9%, posteriormente se halló al nivel muy bajo con un 28,6%, seguidamente tenemos el nivel alto hallando el 17,1%, continuamente se encontró un nivel medio de 8,6% y, por su parte el nivel muy alto obtuvo el 2,9. Por lo tanto, se demostró que los niveles de agresividad han podido disminuir a gran cantidad, por ello, se puede concluir que, los encuestados han favorecido poco a poco, donde ahora emplean mejor el manejo de su inteligencia emocional, ante cualquier situación.

Frente a esto, un estudio que se asemeja, Juárez (2022) menciona que, el nivel muy bajo prevaleció más teniendo un 60,0%, seguidamente se encontró al nivel bajo con un 30,0% y el nivel grave fue el 10%, por lo tanto, se indica que los estudiantes manifiestan conductas favorables, disminuyendo los actos violentos. Para concluir, se evidencia que, los niveles han mejorado en un gran aumento, donde se aplicó el mindfulness para la regulación de emociones, logrando con éxito este programa.

Por el contrario, Rabanal (2020) analizó los niveles del post test mediante las dimensiones que se relacionan con la agresión física (76%), agresión verbal (86%), hostilidad (68,8%) e ira (25%) en el cual prevaleció el nivel bajo, anteriormente, en el pretest, se evidenció que los niveles agresividad física, verbal y hostilidad se desarrollaban en aumento perjudicando a otros y a ellos mismos, por ello, se pudo decir que, su programa si obtuvo efectos significativos. Por esta razón, se concluye que, nuestro estudio y los antecedentes plasmados, obtuvieron como beneficiados a los alumnos tras la implementación del programa

de inteligencia emocional, con distintas estrategias que alcanzaron con éxito la disminución de las conductas agresivas y saber emplear la resolución pacífica de conflictos.

Para finalizar, el quinto objetivo específico: Comparar por medio del pre test y post test, los niveles de agresividad en estudiantes del nivel secundaria para medir la influencia del programa de inteligencia emocional, se encontró que, en la aplicación del pre test el 37,1% de los encuestados, desarrollaron un nivel alto de agresividad, en cambio, en el post test se obtuvo un nivel bajo del 42,9%, indicando que los encuestados no manifiestan conductas agresivas. Por ende, se concluye que, el programa de inteligencia emocional desarrollo con eficacia la mejora del manejo de las emociones, también se estimuló la relación de confianza de uno mismo y con otros, por otra parte, aprendieron a ser flexibles ante las situaciones de conflictos, así como favoreciendo el bienestar general.

Asimismo, un estudio similar de Juárez (2022) que propuso comparar los resultados del pre/post test de su programa inteligencia emocional, donde hallaron como resultado que, el pre test obtuvo el nivel que más prevaleció fue el grave con el 70%, en cambio, en el post test se halló que, prevaleció más el nivel muy bajo con un 60,0%, por ello, este estudio permite deducir que, el programa de inteligencia emocional permitió conseguir que los estudiantes sean capaces de tener responsabilidad ante los problemas, dando soluciones efectivas ante cualquier dificultad que se les presente. Podemos interpretar que nuestro estudio y el antecedente mencionado, se puede afirmar que, el programa logró alcanzar una inteligencia emocional más desarrollada.

Es preciso mencionar que, el objetivo general y la hipótesis planteada al principio de este estudio, en la cual el programa de inteligencia emocional permite reducir la agresividad en estudiantes del nivel secundario, en una institución educativa de Chiclayo, 2023, se observó que los datos significativos fueron menos a  $p < .005$ , indicando que, el programa es altamente significativo. En conclusión, el programa ha logrado reducir los comportamientos agresivos en beneficio a los estudiantes del nivel secundario, en una institución educativa de Chiclayo, 2023.

## VI. CONCLUSIONES

1. En esta investigación se alcanzó con éxito el diseño de un programa de inteligencia emocional para reducir la conducta agresiva en estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023, donde constató de 17 sesiones distribuidas en 5 dimensiones, se relacionan con estas áreas; interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo de emociones y estado de ánimo general.
2. Por ello, se realizó la validación del programa de inteligencia emocional, a través del criterio por tres jueces expertos, en la cual se obtuvo una validez de Aiken de 0.97 donde indica que, las 17 sesiones son fundamentales para la aplicación de este programa.
3. Acorde al resultado del pretest aplicado, el 37,1% de los alumnos del nivel secundaria presentan comportamientos agresivos, en cambio, el 5,7% de los encuestados no manifiestan ningún tipo de conductas agresivas.
4. Por otra parte, en la aplicación del post test se evidenció que, el 42,9 de los participantes evaluados no presentan agresividad, sin embargo, el 2,9% de los estudiantes siguen desarrollando un nivel alto en sus conductas agresivas.
5. Por lo tanto, se interpreta en los resultados del pre y post test, que la aplicación del programa de inteligencia emocional consiguió disminuir la agresividad, evidenciando una mejora altamente significativa en los estudiantes del nivel secundario.

## VII. RECOMENDACIONES

- Se sugiere a los directivos de la institución educativa hacer una extensión de talleres con los padres de familia, brindando sesiones como, aprendiendo a poner límites a sus hijos sin violencia, también aprender a reconocer emociones de ira o enojo de su menor hijo/a, para brindarles técnicas de relajación, conocerlos para comprenderlos, etc., con la finalidad de continuar con la prevención de la agresividad para que no vuelvan a desarrollar estas conductas.
- De igual manera, en relación al resultado del post test, se evidencia alumnos que aún desarrollan conductas agresivas, por ello, se recomienda implementar talleres educativos, donde exterioricen las cargas emocionales, habilidades interpersonales e intrapersonales, manejo de estrés y adaptabilidad, que fueron vistas en el programa de inteligencia emocional.
- Por último, se les sugiere retroalimentar las sesiones del programa de inteligencia emocional en las horas de tutorial, y que esto se desarrolle una vez a la semana, siguiendo la temática propuesta del programa inteligencia emocional, con el objetivo de evitar los comportamientos agresivos; y así mismo los docentes estar atentos ante cualquier conducta o incidencia que puedan tener los alumnos.

## REFERENCIAS

- Aguirre, I.; Rodríguez, A. y Revuelta, L. (2019). The impact of social support and perceived emotional intelligence on academic performance in Secondary Education. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9 (2), 109. Doi: <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i2.324>
- Alderete, L. (2022). Educational programs and their achievements. *Scientific research journal of the postgraduate unit of the Faculty of Education*, 2(2), 27-35. Doi: <https://doi.org/10.26490/uncp.alboradaciencia.2022.2.1115>
- American psychological association (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association*. (7ª ed.). Editorial el Manual Moderno. Andes. Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/3841>
- Angulo, R., Benítez, A., y Rojas, J. (2023). Inteligencia emocional y rendimiento académico en función del sexo y tipología familiar. *Revista Calarma*, 2(2), 145–165. <https://doi.org/10.59514/2954-7261.2910>
- Arias, J. (2020). Proyecto de tesis: Guía para elaboración (1 ed.). Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú. Perú.
- Arias, J. (2021). Proyecto de tesis. Guía para la elaboración (1º ed.). Arequipa. ISBN: 978-612-00-5416-1
- Arias, J.; y Covinos M (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. 1(ed.) Enfoques consulting EIRL. Perú.
- Cabello, R., Castillo, R., Rueda, P., y Fernández, P. (2016). *INTEMO Program: Improving the emotional intelligence of adolescents*. Pyramid. Madrid.
- Cabello, S. y Muñoz, J. (2023). Design, implementation, and evaluation of the “Universo Emocionante” emotional educational Program through the Service-Learning methodology. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 16(32), 95-105. <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i32.8754>

- Cabezas, E., Andrade, D. y Torres, Y. (2018). Introducción a la metodología de la investigación científica (1 ed.). Universidad de las fuerzas armadas ESPE. Ecuador.
- Cassana, Z. y Morante, A. (2022). Propuesta de un programa basado en mindfulness para disminuir la conducta agresiva en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo (Tesis licenciatura). Universidad Cesar Vallejo. Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/91485>
- Chox, W. (2018). Rasgos de personalidad y agresividad. Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. Colegio de psicólogos del Perú (2017). Código de ética y deontología. [http://api.cpsp.io/public/documents/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Cortez, D. (2020). Conductas agresivas como consecuencia del uso excesivo de videojuegos de acción en niños del 4to de primaria de un colegio particular de Lima. Universidad San Ignacio de Loyola. Perú.
- Daza, K. (2021). Strategies for critical thinking, according to John Flavell's metacognitive approach, in University Students. Journal of science and research, 6(3), 407-426. Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5660330>
- De la cruz, K. y Martínez, J. (2022). Inteligencia emocional y agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal del distrito de Huayucachi – Huancayo 2021 (Tesis de licenciatura). Universidad peruana los
- Díaz, A., Rubio, F. y Carbonell, N. (2019). Efectos de la aplicación de un programa de inteligencia emocional en la dinámica de bullying. Un estudio piloto. Revista de psicología y educación, 14(2), 124-135. Doi: <https://doi.org/10.23923/rpye2019.02.177>
- Díaz, S. (2018). Programa “Vivamos en Armonía” para reducir la agresividad en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Martín – Lambayeque 2017 (Tesis de licenciatura). Universidad

- Espinoza, C. (2020). Inteligencia emocional y conductas agresivas en los adolescentes: Revisión bibliográfica. Universidad técnica de Machala (Tesis licenciatura). Ecuador.  
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/16057>
- Evaluation of an Emotional Intelligence Program in Adolescents. *Universitas Psychologica*, 18(3), 0-10.  
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.iepi>
- Fierro, S.; Almagro, J. y Sáenz, P. (2019). Psychological needs, motivation and emotional intelligence in Physical Education. *Interuniversity electronic journal of teacher training*, 22 (2). Doi:  
<https://doi.org/10.6018/reifop.22.2.345241>
- Godoy, I. y Sánchez, M. (2021). Study on emotional intelligence in primary education. *Sources Magazine*, 23(2). doi:  
<https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2021.12108>
- Goleman, D. (2019). La Inteligencia emocional (6 ed.). In Ediciones B. Argentina.
- González, J. (2022). Inteligencia emocional y funcionamiento familiar en adolescentes del cantón Ambato (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica de Ecuador. Ecuador.  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3569>
- Guerra, K. (2021). La inteligencia emocional en adolescentes del 5to blanco de secundaria de la unidad educativa Tomás frías de la ciudad de Potosí. *Revista ecuatoriana de psicología*, 4(9),
- Hellfeldt, K., Gill, E., y Johansson, B. (2018). Longitudinal analysis of links between bullying victimization and psychosomatic maladjustment in Swedish schoolchildren. *Journal of School Violence*, 17(1), 86-98.
- Hernández, C y Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista científica del instituto nacional de salud - alerta*, 2(1), 75-79. Doi:  
<https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>

- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación, las rutas cuantitativas cualitativa y mixta. Mc Graw Hill. México.
- Huamantupa, M. (2023). La inteligencia emocional y el aprendizaje significativo. Revista de investigación en ciencias de la educación, horizontes, 7(27), 454 – 467. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.529>
- Juárez, J. (2022). Programa de Inteligencia Emocional aplicando mindfulness para regular emociones en estudiantes de una Institución Educativa de Ica, 2022 (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo. Perú.
- Mendoza, A. (2018). Inteligencia emocional en los estudiantes de quinto grado de primaria en la institución educativa estatal del distrito de Barranco, 2017. (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Perú.
- Merino C y Livia J. (2009). Intervalos de conanza asimétricos para el índice la validez de contenido: un programa visual basic para la V de Aiken. Anales de Psicología/ Annals of Psychology;25(1), 169-171. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/71631>
- Moreno, N., Roldán, B., Mena, I., Castillo, M. y Rodríguez, B. (2023). Inteligencia Emocional en el aula: Una revisión de prácticas y estrategias para promover el bienestar estudiantil. Revista Científica Multidisciplinar, 7(2), 4731-4748. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i2.5683](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5683)
- Muñoz, L. (2020). Emotional intelligence through die program a proposal for intervention in an education classroom primary (Bachelor's thesis). University of
- Muñoz, R. (2019). Definición alfa de cronbach: La significancia estadística del coeficiente de fiabilidad. Revista iberoamericana de psicología, 14 (1), 1-10.
- Pérez, E. y Medrano, L. (2010). Análisis Factorial Exploratorio: Bases Conceptuales y Metodológicas. Revista Argentina de ciencias del

comportamiento, 2(1), 58-66.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2>

Pérez, E., y Cernuda, A. (2020). La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños. *Revista portuguesa de educación*, 33(2), 226–239.

Pinazo, D., García, L. y García, R. (2020). Implementación de un programa basado en mindfulness para la reducción de la agresividad en el aula. *Revista de psico didáctica*. 2020. 25(1):30-35. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.08.004>

Pizarro, C. y Ramiro, M. (2021). Revisión sistemática de las consecuencias de la violencia escolar en adolescentes a nivel mundial. (Tesis licenciatura).

Rabanal, J. (2020). Efecto del programa inteligencia emocional en la agresividad de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Clemente López Montalván, Calzada 2019 (Tesis licenciatura). Universidad Cesar Vallejo. Perú.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/46508>

Rodríguez, C. y Imaz, C. (2020). Agresividad y conducta violenta en la adolescencia. *Revista de formación continuada de la sociedad española de medicina de la adolescencia*, 3(1), 62-74.  
<https://www.cursopsiquiatriasema.com/tema-13violencia-y-agresividad-en-la-adolescencia/>

Rodríguez, G. (2021). Programa de psicoterapia Gestalt para la inteligencia emocional de los estudiantes adolescentes del colegio Horacio Zevallos – Chiclayo (Tesis de maestría). Universidad señor de Sipán. Perú.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12802/8301>

Rojas, J.; Flores, R.; Flores, R. y Huayra, J. (2021). Inteligencia emocional adolescente: Una revisión sistemática. *Revista científica de la facultad de humanidades*, 9(1), 59-66. Doi: 10.35383/EDUCARE.V9I1.576

- Rosales, E. (2018). Efectos de un programa de inteligencia emocional en la agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao, 2018 (Tesis Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo. Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/25650>
- Rueda, P. y Filella, G. (2018). Emotional education for families and teachers. *Parent Teacher Magazine*, (368), 30-35. Doi: <https://doi.org/10.14422/pym.i368.y2016.005>
- Sánchez, D. (2021). Programa lúdico-práctico de inteligencia emocional en preadolescentes del centro educativo rural Bábega, del municipio de Silos: una estrategia de construcción de paz. *Revista Perspectivas en Inteligencia*, 11(21). doi: <https://doi.org/10.47961/2145194X.223>
- Sanjur, E., Núñez, L., Romero, G., De León, A., Patiño, D., Díaz, P., y Mojica, E. (2022). Comportamiento agresivo en estudiantes de educación inicial en centros educativos de Soná. *REA: Revista científica especializada en educación y ambiente*, 1(1), 42 – 59. <https://revistas.up.ac.pa/index.php/rea/article/view/2912>
- Santana, V. (2022). Propuesta de intervención basada en la Inteligencia Emocional desde el Plan de Acción Tutorial en la etapa de la adolescencia temprana (Tesis de maestría). Universidad internacional de Rioja. Barcelona. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/12991>
- Sigüenza, V.; Carballido, R.; Pérez, A. y Fonseca, E. (2019). Implementation and
- Silva, S. (2020). Codependencia e inteligencia emocional en estudiantes mujeres de una universidad privada de Lima. *Avances En Psicología*, 28(1), 83-100. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2114>
- Tapia, D., Padilla, J., Carapia, P., Ramírez, D., Ibarra, M., y Villalobos, R. (2018). Desarrollo de inteligencia emocional en adolescencia temprana como prevención del bullying y uso de drogas. *Revista de paraninfo digital*, 7(28), 1-4. <http://www.indexf.com/para/n28/pdf/e006.pdf>

- Torres, I. (2021). Inteligencia emocional y conductas agresivas en adolescentes atendidos en un centro de salud del distrito de Huancarama-Apurímac, 2019 (Tesis de licenciatura). Universidad Norbert Wiener. Perú.  
<https://hdl.handle.net/20.500.13053/5587>
- Tume, K. (2022). Inteligencia emocional y su influencia en el aprendizaje significativo de los estudiantes de una institución educativa La Unión, 2021 (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo. Perú.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/77850>
- Universidad Cesar Vallejo. Perú.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/58587>
- Uribe, J. y Loaiza, C. (2023). Un Viaje Emocionante: Talleres Para La Promoción De La Inteligencia Emocional En Adolescentes De 14 a 18 Años (Tesis de licenciatura). Universidad de Sevilla. España.  
<https://hdl.handle.net/10946/7323>
- Valladolid. Spain. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/45255>
- Vera, A. (2019). Programa para mejorar la inteligencia emocional de estudiantes de secundaria, Arequipa – 2018 (Tesis de maestría). Universidad nacional de san Agustín de Arequipa. Perú.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8657>
- Zela, R. (2022). Inteligencia emocional y funcionamiento familiar en adolescentes estudiantes del nivel secundario. Revista de ciencias de la salud, 15(1), 39-50. <https://doi.org/10.17162/rccs.v15i1.1754>

## ANEXOS

### ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DEL PROGRAMA

Variable independiente	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicador	Instrumento
Programa de inteligencia emocional	Para Uribe y Loaiza (2023), De acuerdo a Santana refiere que un programa de inteligencia emocional para abordar y potenciar inteligencia emocional se para que sea un recurso del adolescente para hacer frente a la resolución de problemas y afrontamiento de ellos, con la finalidad de mejorar el bienestar emocional.	De acuerdo a Santana (2022) las actividades del presente programa de inteligencia emocional se definen como un conjunto de actividades dirigidos a mejorar estrategias como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos con la finalidad de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social	Evaluación sobre la agresividad	Evaluación del pre test. Evaluación del post test. "Mejorando mi autoconocimiento" "Autorregulando mis emociones" "Poniéndome en los zapatos de mi compañero" "Reforzando mis habilidades sociales" "Controlando mis emociones en situaciones estresantes"	Programa de inteligencia emocional para disminuir la agresividad dirigido a estudiantes del nivel secundario.

## Anexo 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles
Agresividad	Según Torres (2021) se basó en la teoría de Buss y Perry para conceptualizar la agresividad, donde menciona que, es la respuesta propia del sujeto que tiene como objetivo dañar a otro individuo, donde pueden manifestarse de manera física y verbal, las cuales irán acompañadas por dos emociones: la ira y la hostilidad.	Con respecto a los correspondientes a esta variable fueron medidos a través del cuestionario de agresión de Buss y Perry, en versión adaptación peruana de Matalinares et al. (2012), donde las puntuaciones van de menos de 11 hasta más de 30. Los mismos se establecen en cinco niveles: Nivel muy bajo (menos a 11); Nivel bajo (12-17); Medio (16-23); Alto (24-29) y Muy alto (30 a más).	Agresión física	-Agresiones. -Golpes. -Peleas.	1,5,9,12,13, 17,21,24,29  2,6,10,14,18	Ordinal 1.Completamen te falso para mí.	Ordinal Nivel muy bajo (50-61)
			Agresión verbal	-Discusiones. -Descalificaciones. -Amenazas.	3,7,11,19,22, 25,27.	2.Bastante falso para mí. 3. Ni verdadero ni falso para mí.	Nivel bajo (62- 71) Nivel medio (72-78)
			Hostilidad	-Injusticia. -Componente. Cognitivo.	4,8,15,16,20, 23,26,28	4.Bastante verdadero para mí.	Nivel alto (79- 88)
			Ira	-Enojo. -Colera. -Componente Emocional.		5.Completamen te verdadero para mí.	Muy alto (89- 108).

Anexo 3:

## PERMISO DE LA INSTITUCIÓN



GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN – LAMBAYEQUE  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - CHICLAYO  
I. E. “FEDERICO VILLARREAL”  
CHICLAYO  
C. M. N° 0533752 – C. L.E. N° 276112



“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

Chiclayo, 10 de Abril del 2023

### OFICIO N° 061-2023-GRED.LAMB/UGEL.CH/DIE”FV”-CH

SEÑORA : Dra. SUSY DEL PILAR AGUILAR CASTILLO  
COORDINADORA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA UCV  
Presente.

ASUNTO : AUTORIZO EJECUCIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

REF. : OFICIO N° 025-2023-UCV-VA-P26-F02-CCP

Tengo el agrado de dirigirme a usted para presentarle mi cordial saludo a nombre de la I.E. “Federico Villarreal” de esta ciudad y a la vez, comunicarle mi **autorización** a las estudiantes de pregrado **Fernández Baca Gabriela Belén y Salazar de la Cruz Yanela**, para la ejecución del programa de licenciatura en Psicología, cuyo título a investigar es: **“Programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa de Chiclayo, 2023”**.

Con la seguridad de que el trabajo de investigación propuesto, cumplirá los objetivos trazados, expreso a usted las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,

  
  
Dr. Jorge Luis Roalcaba Caru  
DIRECTOR  
I.E. “FEDERICO VILLARREAL” - CHICLAYO

## Anexo 4:

### PERMISO DE APLICACIÓN POR LA UNIVERSIDAD



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

Pimentel, 03 de abril de 2023

**OFICIO N° 025-2023-UCV-VA-P26-F02-CCP**

**Dr. JORGE ROALCABA CARO**

**I.E Federico Villarreal**

**Presente.** -

**ASUNTO: Permiso para aplicar proyecto de investigación**

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle el saludo Institucional a nombre de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo – Campus Chiclayo, y a la vez presentarle a las estudiantes del XI ciclo: **FERNÁNDEZ BACA GABRIELA BELÉN, y SALAZAR DE LA CRUZ YANELA** autoras del proyecto de investigación denominado: **PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA AGRESIVIDAD DE ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHICLAYO, 2023**, quienes están siendo asesoradas por el Docente Dr. Luis Alberto Chunga Pajares.

Es por ello que, quisiera solicitarle el permiso para que puedan **aplicar su proyecto de investigación** a la población de la institución que usted dirige.

Concedora de su apoyo a los futuros profesionales de nuestra region, no dudamos en que nuestra petición sea aceptada.

Esperando su atención, me despido no sin antes expresarle mis muestras de aprecio.

Atentamente,



Dra. Susy Del Pilar Aguilar Castillo

**Coordinadora**

Escuela de Psicología – Campus Chiclayo

UCV, licenciada para que  
puedas salir adelante.



ucv.edu.pe



**Anexo 5:**

**CUESTIONARIO DE AGRESIÓN DE BUSS Y PERRY**

**Sexo:** M  F

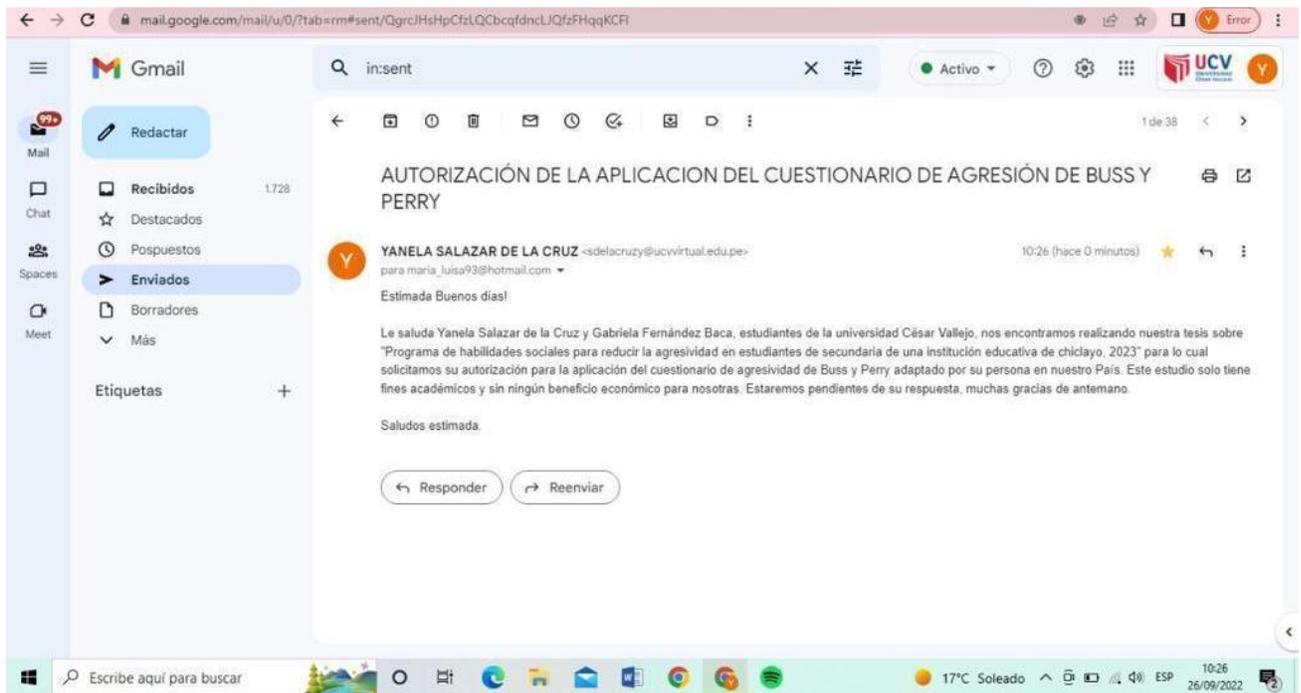
**Edad:**.....

**Fecha:**.....

**INSTRUCCIONES:** A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrías ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa “X” según la alternativa que mejor describa tu opinión. CF = Completamente falso para mí BF = Bastante falso para mí VF= Ni verdadero, ni falso para mí BV = Bastante verdadero para mí CV = Completamente verdadero para mí

	CF	BF	VF	BV	CV
01. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona	1	2	3	4	5
02. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos	1	2	3	4	5
03. Me enojo rápidamente, pero se me pasa en seguida	1	2	3	4	5
04. A veces soy bastante envidioso	1	2	3	4	5
05. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona	1	2	3	4	5
06. A menudo no estoy de acuerdo con la gente	1	2	3	4	5
07. Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo	1	2	3	4	5
08. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente	1	2	3	4	5
09. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también	1	2	3	4	5
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos	1	2	3	4	5
11. Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar	1	2	3	4	5
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades	1	2	3	4	5
13. Suelo involucrarme en las peleas algo más de lo normal	1	2	3	4	5
14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos	1	2	3	4	5
15. Soy una persona apacible	1	2	3	4	5
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas	1	2	3	4	5
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago	1	2	3	4	5
18. Mis amigos dicen que discuto mucho	1	2	3	4	5
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva	1	2	3	4	5
20. Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas	1	2	3	4	5
21. Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos	1	2	3	4	5
22. Algunas veces pierdo el control sin razón	1	2	3	4	5
23. Desconfío de desconocidos demasiado amigables	1	2	3	4	5
24. No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona	1	2	3	4	5
25. Tengo dificultades para controlar mi genio	1	2	3	4	5
26. Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas	1	2	3	4	5
27. He amenazado a gente que conozco	1	2	3	4	5
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán	1	2	3	4	5
29. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas	1	2	3	4	5

## Anexo 6: Autorización del autor



## Anexo 7:

### Consentimiento informado

#### “Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

#### Apoderado(a):

De nuestra consideración:

Nosotros, Fernández Baca Gabriela Belén y Salazar de la Cruz Yanela; estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo de la sede Chiclayo-Perú; por medio de la presente nos dirigimos a usted de la manera más respetuosa para solicitar su autorización con el fin de que su menor hijo(a) participe de la aplicación del programa denominado **“Programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023”**, como parte de la asignatura de **“PROYECTO DE INVESTIGACIÓN ”** del X ciclo, para obtener el grado de Licenciatura en psicología.

En ese sentido, nuestra investigación tiene como objetivo brindar una solución técnica y estratégica para disminuir la agresividad entre compañeros, por ende se pretende evaluar a los adolescentes en la presente institución, siendo la participación de forma voluntaria y anónima, por ello la información recopilada será únicamente para este estudio sin perjudicar o dañar al menor, por último, esperamos que nos autorice la participación de su hijo.

Yo, \_\_\_\_\_ manifiesto que se me ha informado en qué consistirá la participación de mi hijo y en función a ello acepto [  ] o no acepto [  ] que sea evaluado.

Con saludos cordiales nos despedimos haciendo propicia la oportunidad que nos brinda.

Chiclayo, .... de Marzo del 2023.

---

Firma

DNI:

Teléfono:

## ANEXO 8:

### CONFIABILIDAD

#### Tabla

*Confiabilidad a través del método de alfa de Cronbach.*

COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD	
N° DE ELEMENTOS	ALFA DE CRONBACH
29	.800

*Fuente:* Elaboración propia.

**Interpretación:** La confiabilidad obtuvo como resultado un coeficiente de alfa de Cronbach de .80 que según Muñoz (2019), se encuentra en un promedio, demostrando que es fiable en su consistencia interna.

## ANEXO 9:

### VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

#### Tabla

*Coeficiente de la validez de Aiken total a través del método juicio de cinco expertos.*

Instrumento	Pertinencia	Relevancia	Claridad	V. de Aiken General
Cuestionario de agresividad de Matalinares et al. (2012)	1	1	1	1

*Fuente:* Elaboración propia.

**Interpretación:** En la validez de contenido general, obtuvo como resultado, en el criterio de pertinencia tuvo el valor de 1, en relevancia obtuvo el valor de 1 y en claridad tuvo el valor de 1, por último, la V. de Aiken general obtuvo el valor de 1.

## Tabla

*Coeficiente V. de Aiken por dimensiones a través del método juicio de tres expertos.*

Dimensiones	Pertinencia	Relevancia	Claridad	V. de Aiken General
Agresión física	1	1	1	1
Agresión verbal	1	1	1	1
Hostilidad	1	1	1	1
Ira	1	1	1	1

*Fuente:* Elaboración propia.

**Interpretación:** En el análisis de la validez de contenido por dimensiones, donde en el criterio de pertinencia tuvo el valor de 1, en relevancia obtuvo el valor de 1 y en claridad tuvo el valor de 1, por último, la V. de Aiken general obtuvo el valor de 1.

## ANEXO 9:

### VALIDEZ DE AIKEN TOTAL

**Tabla:** Coeficientes de la validez de Aiken total, obtenido por el juicio de expertos del programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes

Título del Programa	Claridad	Coherencia	Relevancia	V. Aiken General
Inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes.	1	0,98	0,93	0,97

*Fuente:* Elaboración propia.

**Tabla:** Coeficiente de la validez de Aiken por dimensiones, a través del juicio de expertos del programa de inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes

Dimensiones del Programa	Claridad	Coherencia	Relevancia	V. Aiken General
Intrapersonal	1	1	0,93	0,98
Interpersonal	1	1	1	1
Adaptabilidad	1	1	1	1
Manejo de estrés	1	1	1	1
Estado de ánimo general	1	0,89	0,72	0,87

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 3 y 4, se visualiza que los coeficientes de la validez de Aiken mediante tres jueces experto de las sesiones que conforma el programa, en la cual se obtuvo una validez general de 0,97. Asimismo, se analizó por dimensiones, donde los valores obtenidos de la dimensión intrapersonal fue 0,98, interpersonal, adaptabilidad y manejo de estrés obtuvo el valor de 1 y el estado de ánimo general tuvo el valor de 0,87. Por esta razón, se puede decir que, el programa de inteligencia emocional en la agresividad de

estudiantes, demuestra que sus sesiones fueron esenciales para este estudio, donde la validez de Aiken es  $>.80$ , teniendo una buena estructura interna.

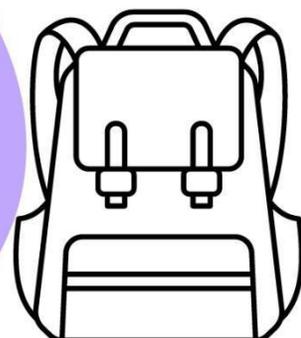
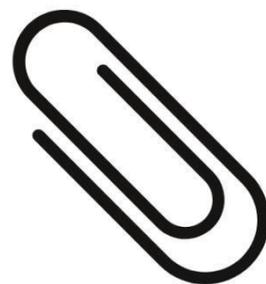


# PROGRAMA

"SENTIR, PENSAR Y ACTUAR"

PARA EL DESARROLLO DE INTELIGENCIA

EMOCIONAL EN ADOLESCENTES



# **PROGRAMA “SENTIR, PENSAR Y ACTUAR” PARA EL DESARROLLO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES**

## **INTRODUCCIÓN**

El presente programa de inteligencia emocional, está diseñado para disminuir la agresividad en adolescentes de una Institución Educativa. Cabe mencionar que este programa está centrado en la técnica de entrenamiento de habilidades interpersonales de McGinnis y Goldstein (1984), en el cual evalúa el entrenamiento de la asertividad, en la resolución de problemas, modelado, role playing y el feedback, estos puntos a trabajar son importantes, ya que buscará manejar los conflictos, donde aprenderán a autocontrolarse de manera suficiente para no desencadenar entre ellos mismos la agresividad, con el fin de lograr que ellos busquen alternativas u otras opciones donde eleven sus niveles de percepción e inteligencia emocional.

Asimismo, la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonal, además, en su base teórica, argumenta que el sujeto que muestra inteligencia emocional es capaz de identificar y expresar sus emociones, la comprensión a sí mismo, actualizar su capacidad potencial, para vivir una vida sana y feliz, además, muestran una capacidad de comprender la manera como otros sujetos. Barón (1997, citado por Mendoza, 2018); Asimismo, según Goleman (2019), cita que es la capacidad de reconocer el sentimiento propio y ajeno, donde se incentiva y controla adecuadamente a las emociones en uno mismo y en otros.

Rabanal (2020) en Moyobamba, dicha investigación analizó el objetivo general fue comprobar la efectividad del programa de IE en los alumnos del nivel secundario de un centro educativo Clemente López-Calzada. Cabe señalar, que en su muestra general fue constituida por 35 alumnos, donde su metodología fue cuasi

experimental. Por otra parte, en su resultado, se evidenció que el programa logró disminuir la agresividad. Por consiguiente, se analizaron los niveles, en el factor agresión física, el resultado obtenido del pre-test fue 56% nivel medio, 24% bajo y 20% alto, en cambio, en su post test mostró porcentajes no significativos como, 13% alto, 44% medio y 40% bajo. Asimismo, las agresiones verbales evidenciaron en el pre test niveles fue de 52% medio, 32% alto y 16% bajo, al desarrollar su post test no evidenciaron un resultado significativo, de los cuales tenemos los niveles, 44% medio, 36% bajo y 20% alto. Por consiguiente, en la hostilidad, se obtuvo niveles en el pre test como; 56% medio, 36% alto y 8% bajo, en cambio en el post test no mostró resultados significativos del cual es que, 32 nivel bajo, 48% nivel medio y 20% nivel alto. Para finalizar, en el componente ira el resultado del pretest fue un 84% nivel bajo y 16% medio, pero en el post test se obtuvo significativos como el 100% nivel bajo.

Además, se menciona que esté presente programa se encuentra validado por medio de criterio de expertos, el cual fue aceptado para la aplicación.

### **ALCANCE DEL PROGRAMA**

La población estará conformada por un número mínimo de 20 estudiantes del 2ª nivel secundario sección "D" o máximo de 20 estudiantes del 2ª nivel secundario sección "D". Por otro lado, se excluirá a aquellos estudiantes que no asistieron al Pre-test, así como a aquellos que presentan alguna discapacidad visual, cognitiva o física que los limite e impida la comprensión y el desarrollo de las actividades de este programa.

### **PERFIL DEL FACILITADOR**

Con la creación de este programa, se busca brindar estrategias para disminuir la agresividad haciendo uso de habilidades de inteligencia emocional, para ello los facilitadores se encuentran adecuadamente preparados con el tema a tratar, trabajando de manera organizada. Asimismo, de establecer cierta empatía, amabilidad y respeto con los estudiantes, al brindar las sesiones.

## **OBJETIVOS:**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Mejorar los niveles de inteligencia emocional en estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Fortalecer el área intrapersonal a través del desarrollo del autoconocimiento y comprensión emocional de sí mismo.
- Fortalecer la dimensión interpersonal mediante el desarrollo de la empatía y la cooperación.
- Desarrollar la adaptabilidad a través de la tolerancia y solución de problemas.
- Implementar técnicas para el manejo del estrés en los estudiantes.
- Incentivar en los estudiantes la felicidad como habilidad de bienestar personal.

## **METODOLOGÍA**

### Ruta de implementación del programa:

Consiste en primer lugar, en realizar un Pre-test, encuesta para recolectar datos acerca de la problemática en cuestión. Además, se desarrollarán 14 sesiones, 2 sesiones por semana con una duración de 50 minutos por cada sesión, donde en la primera sesión se explicará el número de sesiones, la duración, la finalidad y se aplicará el pre test.

Para finalizar, en la última sesión se evidenciará el progreso de los alumnos y se aplicará el post test.

<b>DIMENSIÓN</b>	<b>SESIONES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TEMA</b>
ÁREA INTRA PERSONAL	Sesión 1	50 Min	“Aprendiendo a conocernos”
	Sesión 2	50 Min	“Yo identifico mis emociones”
	Sesión 3	50 Min	“Aprendiendo a controlar mis emociones”
	Sesión 4	55 Min	“Expreso lo que pienso sin herir”
ÁREA INTER PERSONAL	Sesión 5	50 Min	“Conociendo la comunicación saludable”
	Sesión 6	50 Min	“Seamos empáticos”
	Sesión 7	55 Min	“Yo ayudo a los demás”
ADAPTABILIDAD	Sesión 8	55 Min	“Aprendamos a ser tolerantes”
	Sesión 9	50 Min	“Yo busco soluciones”
	Sesión 10	50 Min	“Aprendo a ser responsable”
MANEJO DE ESTRÉS	Sesión 11	50 Min	“El estrés no puede conmigo”
	Sesión 12	50 Min	“Busca paz para tu mente y encontrarás salud para tu cuerpo”.
	Sesión 13	50 Min	Todo lo que necesitamos es detenernos y respirar profundo”.
ESTADO DE ÁNIMO GENERAL	Sesión 14	50 Min	“En búsqueda de la felicidad”.
	Sesión 15	50 Min	“Soy optimista ante todo”

	Sesión 16	50 Min	“Soy perseverante”
	Sesión 17	50 Min	“Veamos nuestros logros”

Recursos materiales:

<b>Materiales</b>	<b>Total</b>
Hojas bond	<b>S/24.00</b>
Lapiceros	<b>S/108.00</b>
Perforador	<b>S/20.00</b>
Hojas de colores	<b>S/50.00</b>
Cartulinas	<b>S/12.00</b>
Borrador	<b>S/12.00</b>
Limpiatipo	<b>S/8.00</b>
Engrapador	<b>S/20.00</b>
Tijeras	<b>S/14.00</b>
Resaltador	<b>S/24.00</b>
USB	<b>S/40.00</b>
Plumones	<b>S/25.00</b>
Impresiones y fotocopias	<b>S/350.00</b>
<b>Total</b>	<b>S/707.00</b>

El presente programa será autofinanciado por los investigadores, quienes están a cargo de la ejecución.

- Seguimiento, monitoreo y evaluación

Para conocer la problemática, previamente se realizó una entrevista a la directora de la Institución educativa; luego de ello, las facilitadoras fueron de forma presencial para corroborar dicha información. Por otra parte, para la evaluación del programa se aplicó el pretest, así mismo se llevó a cabo mediante una ficha de registro, donde se anotaron los acontecimientos más significativos que se presentaron durante el desarrollo de cada sesión, esta información contribuyó al análisis de los resultados de nuestro programa, al final se realizó la aplicación del postest, el cual contribuyó con el análisis de los resultados.

## **EJECUCIÓN**

La ejecución del presente programa se ejecutó de forma presencial, el cual se inició el 18/04/23, se comenzó realizando la presentación del programa y la aplicación del pretest, donde se utilizó el cuestionario (AQ) de Buss y Perry, el cual fue adaptado por Matalinares, et al. Luego de ello, se siguió con la realización de las sesiones. Para finalizar dicho programa se realizó el pos-test, aplicando el mismo cuestionario.

# SESIONES



<i>SESIÓN</i>	<i>OBJETIVO ESPECÍFICO</i>	<i>MOMENTOS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>MATERIALES</i>
1	Presentar el programa de inteligencia emocional a los estudiantes	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará una cordial bienvenida a todos los participantes de nuestro programa.</li> <li>• Se dará a conocer el objetivo de la primera sesión.</li> <li>• Entrega de flyer de bienvenida y se tomará asistencia.</li> <li>• Establecimiento de normas de convivencia.</li> <li>• Dinámica de presentación “La pelota preguntona”.</li> <li>• La facilitadora explicará las pautas correspondientes para la aplicación del pretest donde ellos tendrán que seleccionar la alternativa que más crean conveniente.</li> <li>• Se le entregará a cada alumno la hoja del cuestionario de agresividad (AQ); asimismo, se les explicará las instrucciones y se resolverán las interrogantes que puedan tener los alumnos.</li> </ul>	15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota</li> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• Pretest</li> <li>• Flyer de bienvenida</li> </ul>

		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se visualizará video del tema.</li> <li>• Se expondrá el tema de autoconocimiento personal.</li> <li>• Se mostrarán los pasos para encontrarse con uno mismo.</li> <li>• Se realizará la actividad "Saber lo que queremos".</li> </ul>	20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará la ficha metacognitiva.</li> <li>• Se cerrará la sesión con una pequeña frase de autoconocimiento.</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha de metacognición</li> <li>• Diapositivas</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA PRIMERA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“APREDIENDO A CONOCERNOS”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Desarrollar en los estudiantes el autoconocimiento personal.
<b>MATERIALES</b>	Copias de Pretest. Lista de asistencia. Copias de flyer. Pelota. Diapositivas del tema. Asentimiento Informado. Consentimiento informado
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 Min

### MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Para el inicio de la presentación del programa, se realizó el encuadre, el cual es colocar una cosa o acción en un marco; algo pasa a tener un límite. Por lo tanto, el encuadre Psicológico es el mantenimiento de ciertas variables en constantes durante el proceso terapéutico o psicodiagnóstico (García, 2019). Asimismo, se aplicará el cuestionario o pretest, para poder evaluar a los adolescentes, antes de aplicar el programa de inteligencia emocional.

El autoconocimiento es la habilidad que posee una persona para poder conocerse a sí mismo, puede saber qué es lo que le gusta y lo que le desagrada, cuáles son sus cualidades y capacidades.

Minsberg y Rodriguez (2018), menciona que el autoconocimiento es valorarse y conocerse a sí mismo, donde el ser humano puede identificar sus factores personales y lo que conforman su identidad, así como poder reconocer sus fortalezas y

debilidades, es dirigirse a su propio mundo interno y tomar conocimiento de cómo es uno.

Minsberg y Rodriguez (2018), indican que el auto conocerse es desarrollar la toma de consciencia de cómo es uno, de entender su conducta, sus emociones y expresarlas de manera adecuada.

Los autores manifiestan que el responder las preguntas como “¿Cuáles son mis metas?” y “¿Qué necesito para lograrlas?”, es de ayuda para los estudiantes a poder traducir sus valores, propósitos y capacidades en metas y objetivos claros, tanto académicos como de vida.

## **PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Se realiza la bienvenida a los adolescentes, las facilitadoras dicen: “Buenos días queridos alumnos, nosotras somos estudiantes de psicología y estamos contentas de estar el día de hoy con ustedes para trabajar el programa de inteligencia emocional para disminuir la agresividad; asimismo queremos agradecerles por la voluntad que tienen de ser partícipes de este programa”. Para ello, se establecerá el rapport, para generar ese lazo de confianza entre los adolescentes y las facilitadoras, con el objetivo de generar un ambiente cálido, armonioso y flexible, para que los adolescentes se sientan seguros sobre el profesionalismo de las facilitadoras; posteriormente, se hará entrega de un flyer de bienvenida a los adolescentes **(ANEXO 1)**.

Después de ello, se procederá a tomar asistencia a los alumnos **(ANEXO 2)**; posteriormente se realizará una dinámica de presentación denominada: “La pelota preguntona”, esto consta que, el facilitador pedirá al grupo que se reúna en un círculo y el cual tendrá una pelota que deberán pasar entre los miembros hasta que el facilitador de la señal que indica que debe parar. La persona que tenga la pelota deberá presentarse y decir algo que le guste o una característica que los represente. El juego termina hasta que todos logren presentarse. Para finalizar con la dinámica se realiza una breve reflexión y se plantea la siguiente interrogante ¿Para qué nos sirvió esta dinámica?

Posteriormente para la aplicación del pretest, se explicarán las siguientes pautas: marcar la respuesta que más se asemeje a su forma de actuar y que tiene un tiempo límite de 15 minutos aproximadamente para resolver el instrumento. Asimismo, se les indicará que no hay respuestas buenas o malas; por lo tanto, lee con mucha atención cada una de las interrogantes y contesta lo más sinceramente posible. Dicho esto, se les hará entrega a los alumnos el cuestionario de agresividad (AQ) **(ANEXO 3)**, el cual fue adaptado por Matalinares et al (2012), consta de cuatro dimensiones: agresión física, agresión verbal, hostilidad e ira; para resolver dicho cuestionario se tiene y se resolverán alguna duda que los alumnos pueden tener.

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo se visualizará un video **(ANEXO 4)**, después de ello se estarán realizando preguntas sobre que se entendió del video, seguido se expondrá el tema de autoconocimiento personal.

Los puntos a tratar serán los siguientes:

- ¿Qué es autoconocimiento?
- ¿Cuál es su importancia?
- Pasos para encontrarse con uno mismo

Continuando se realizará una dinámica llamada “Escribir a Tus Espaldas”

La dinámica Escribir a Tus Espaldas es un ejercicio interactivo y positivo que genera confianza y fortalece las relaciones.

Distribuya una ficha grande o una hoja de papel a cada persona de su grupo y pídale que escriban su nombre en la parte superior de la tarjeta. Con un trozo de cinta adhesiva, pegue la tarjeta en la espalda de su dueño o dueña.

Luego instruya a su grupo para que se mezclen y se desplacen por el salón para poder escribir sobre los papeles de cada participante. Su misión es llegar a tantas personas como sea posible en el tiempo asignado y escribir un breve comentario en sus tarjetas, es decir, escribir de manera efectiva sobre la espalda de los otros.

Indique a todos y todas que escriban un breve comentario positivo sobre esa persona, si lo desea, indique a las personas que escriban sus comentarios de forma anónima. Permita suficiente tiempo para que las personas se mezclen y escriban sus comentarios.

Cuando esté listo, invite a cada persona a quitarse la tarjeta de la espalda y disfrutar de los mensajes.

¿Cómo se sienten a menudo cuando saben que las personas “están hablando a sus espaldas” ?, ¿Qué sentimientos experimentaste cuando tus compañeros y compañeras te escribían en la espalda? ¿Cómo te sentiste mientras escribías comentarios en las tarjetas de otros y otras?, ¿Era posible detectar la actitud de quienes escribían en tu espalda?

Realicen algunas reflexiones acerca de cómo se sienten al leer los comentarios de sus tarjetas. ¿Estás de acuerdo con lo que escribieron sobre ti?

¿Hubiera sido más o menos difícil expresar los mensajes cara a cara con las personas?, ¿Por qué sí o por qué no? ¿Qué diferencia haría para nuestro grupo si compartiéramos este tipo de comentarios con más frecuencia?

- **CIERRE**

Se realizará el feedback de la sesión desarrollada del tema desarrollado, esto se observará en la diapositiva.

Se entregarán las fichas para que los estudiantes desarrollen su ficha de metacognición. **(ANEXO 5)**

Se finaliza la sesión con una pequeña frase de autoconocimiento la cual estará presentada en la pantalla “Conocerse a sí mismo es el mayor saber”.



## ANEXO 3

### QUESTIONARIO DE AGRESION DE BUSS Y PERRY

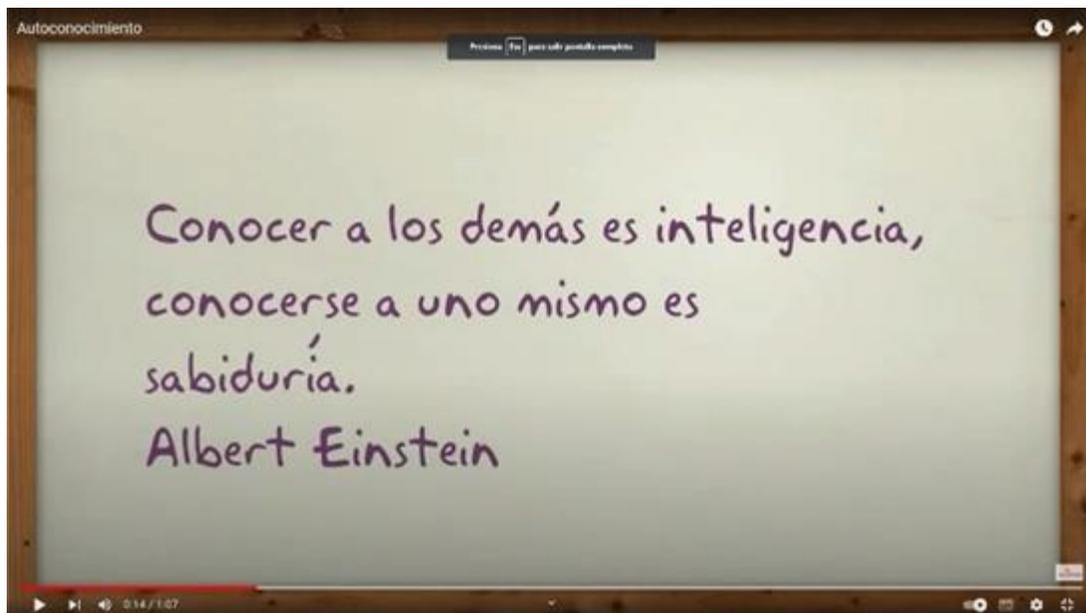
Sexo: M  F  Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión. CF = Completamente falso para mí BF = Bastante falso para mí VF= Ni verdadero, ni falso para mí BV = Bastante verdadero para mí CV = Completamente verdadero para mí

	CF	BF	VF	BV	CV
01. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona	1	2	3	4	5
02. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos	1	2	3	4	5
03. Me enoja rápidamente, pero se me pasa enseguida	1	2	3	4	5
04. A veces soy bastante amigable	1	2	3	4	5
05. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona	1	2	3	4	5
06. A menudo no estoy de acuerdo con la gente	1	2	3	4	5
07. Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo	1	2	3	4	5
08. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente	1	2	3	4	5
09. Si alguien me golpea, le respondo golpeándolo también	1	2	3	4	5
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos	1	2	3	4	5
11. Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar	1	2	3	4	5
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades	1	2	3	4	5
13. Suelo involucrarme en las peleas algo más de lo normal	1	2	3	4	5
14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos	1	2	3	4	5
15. Soy una persona apacible	1	2	3	4	5
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas	1	2	3	4	5
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago	1	2	3	4	5
18. Mis amigos dicen que discuto mucho	1	2	3	4	5
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impetuosa	1	2	3	4	5
20. Sé que mis amigos me critican a mis espaldas	1	2	3	4	5
21. Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pelearnos	1	2	3	4	5
22. Algunas veces siento el control en mis manos	1	2	3	4	5

23. Desconfío de desconocidos demasiado amigables	1	2	3	4	5
24. No encuentro ninguna buena razón para golpear a una persona	1	2	3	4	5
25. Tengo dificultades para controlar mi enojo	1	2	3	4	5
26. Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas	1	2	3	4	5
27. He amenazado a gente que conozco	1	2	3	4	5
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué quieren	1	2	3	4	5
29. He llegado a estar tan furioso que rompo cosas	1	2	3	4	5

## ANEXO 4



[Autoconocimiento - YouTube](https://youtu.be/rdH6S0pAqOk)

<https://youtu.be/rdH6S0pAqOk>

## ANEXO 5

### FICHA DE METACOGNICIÓN



- ¿Te resultó fácil o difícil resolver el cuestionario aplicado?
- ¿Que expectativas tienes del programa de inteligencia emocional?
- ¿Para que me servirá?

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
2	Fortalecer el área intrapersonal a través del desarrollo del autoconocimiento y comprensión emocional de sí mismo	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se dará una cordial bienvenida a la segunda sesión del programa.</li> <li>Se revisará la tarea dejada en la sesión anterior.</li> <li>Se dará a conocer el objetivo de la segunda sesión.</li> <li>Se realizará la dinámica “Descubriendo emociones”</li> </ul>	15 Min	Lista de asistencia. Post its. Cinta. Plumones.
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se realiza lluvia de ideas sobre el tema: ¿Sabem que son las emociones? ¿Conocen cuáles son?.</li> <li>Se brinda una breve explicación sobre el tema tratado.</li> <li>A través de diapositivas se brindará una breve explicación, así como los beneficios de reconocer las emociones.</li> <li>Se presentará un video acerca del tema tratado.</li> </ul>	20 min	Diapositivas. Video de Youtube.
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha de metacognición y se brindan las conclusiones.</li> <li>Como tarea para casa se les entregará imágenes de las emociones donde ellos colocarán debajo que les produce cada emoción.</li> <li>Nos despedimos entregándoles una frase referente al tema y pidiéndoles que sigan asistiendo a las siguientes sesiones para que sigan aprendiendo.</li> </ul>	15 min	Imágenes de emociones. Flyers. Frases creativas.

## DESARROLLO DE LA SEGUNDA SESIÓN

- **DATOS INFORMATIVOS:**

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“YO IDENTIFICO MIS EMOCIONES”</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Fortalecer el área intrapersonal a través del desarrollo del autoconocimiento y comprensión emocional de sí mismo
<b>MATERIALES</b>	Lista de asistencia. Post its. Cinta. Plumones. Diapositivas del tema. Video de Youtube. Imágenes de emociones. Flyers.
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 Min

### **MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:**

Uno de los autores más conocidos por la facilidad en lectura con la que logró la divulgación de la importancia del mundo emocional es Daniel Goleman (1995) con su libro Inteligencia emocional, quien define a las emociones como «impulsos para la acción», retomando para su propuesta las investigaciones y teorías de docenas de autores que años antes, incluso siglos, orientaron sus intereses y sus esfuerzos por la lucidez de las emociones en el mundo animal y la implicación que estas tienen en la vida de cada uno.

### **PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Las facilitadoras darán la bienvenida a los adolescentes a la sesión número dos del programa, denominada “Yo identifico mis emociones”.

Las facilitadoras registrarán la asistencia de los participantes de la sesión, de manera física. **(ANEXO 1)**

Antes de iniciar con las actividades se procederá a revisar la tarea dejada en la sesión anterior, la cual consistió en recordar la técnica, ponerlo en práctica y anotarlo en la ficha de trabajo. Se les pedirá a los adolescentes que participen y expongan sus trabajos de manera voluntaria.

Las facilitadoras explicarán de manera breve cuál es el objetivo de la sesión, posteriormente se dará la explicación de lo que se realizará y de lo que se desea lograr.

### **Dinámica “DESCUBRIENDO EMOCIONES”**

Objetivo: aprender a describir y a expresar emociones. Promover la reflexión sobre las emociones y las situaciones que las provocan.

Recursos materiales: Tarjetas (con emociones escritas miedo, asco, sorpresa, felicidad, ira, amor, vergüenza, culpa, tristeza, alegría, celos, envidia, etc.), cinta adhesiva y rotuladores. **(ANEXO 2)**

Desarrollo: a cada participante se le coloca en la frente un post-it con una emoción escrita previamente por los monitores (usar cinta adhesiva para que no se caiga), de modo que, todos menos él pueda ver la emoción que tiene. Así, el resto del grupo debe decirle situaciones que provocan dicha emoción para que, con esa información, el participante pueda auto-descubrir de qué emoción se trata. Dicho procedimiento se realizará con cada participante.

Seguido de ello, se preguntará a los adolescentes lo siguiente:

¿Tuvieron alguna dificultad al momento de realizar esta actividad?

¿Qué les pareció esta actividad?

- **DESARROLLO**

Las facilitadoras realizarán algunas preguntas a los participantes sobre las emociones. ¿Saben qué son las emociones? ¿Conocen cuáles son las emociones? ¿Saben cuáles son las diferencias entre emoción y sentimiento?

Seguido de eso se realizará una explicación del tema a tratar a través de diapositivas, de manera dinámica y breve, permitiendo que los adolescentes comprendan lo explicado. **(ANEXO 3)**

Las facilitadoras proyectarán un video informativo sobre el tema.

Link: "[Intensamente](#)" [Uso de las emociones](#) **(ANEXO 4)**

Al finalizar la explicación, las facilitadoras deberán realizar una retroalimentación, a través de las siguientes preguntas: Luego de haber visto el video ¿Qué es lo que les llamó más la atención? ¿Qué observaron en el video? Se les brinda una breve explicación.

- **CIERRE**

Se les brinda ficha de metacognición. ¿Qué les pareció la sesión del día de hoy? ¿Por qué creen que es importante reconocer nuestras emociones? **(ANEXO 5)**

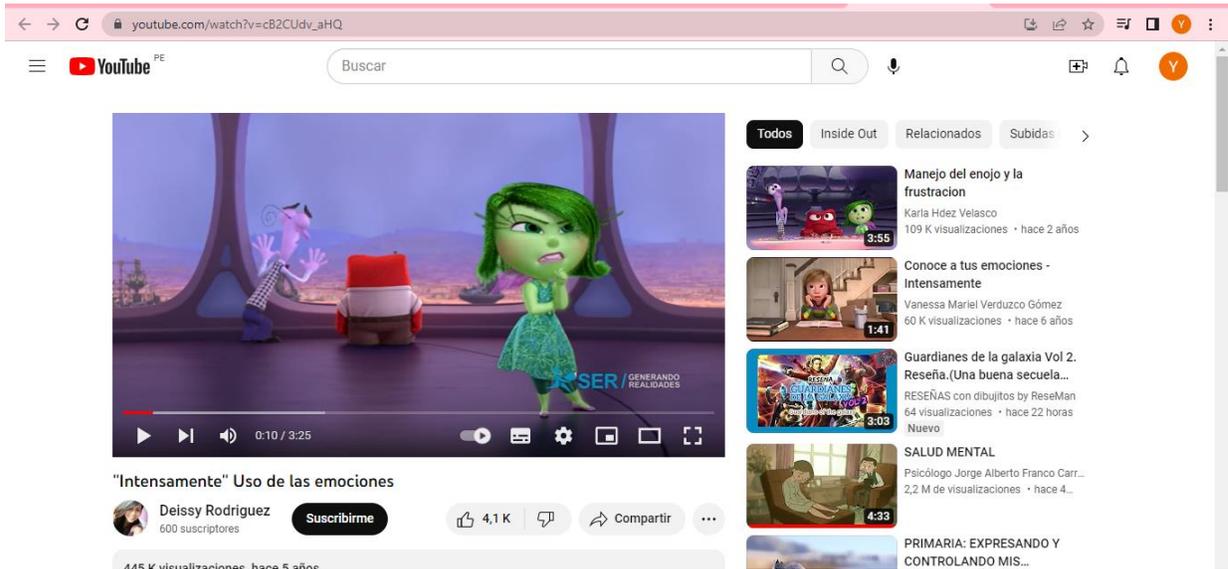
Como tarea se les entregará imágenes de las emociones donde ellos colocarán debajo que les produce cada emoción y la presentarán desarrollada al inicio de la siguiente sesión. Para finalizar, se les brindará un incentivo, se les dará las gracias por su participación y se les invitará para que asistan a la próxima sesión.



### ANEXO 3



### ANEXO 4



LINK DE VIDEO: [https://youtu.be/cB2CUdv\\_aHQ](https://youtu.be/cB2CUdv_aHQ)

## ANEXO 5

### FICHA DE METACOGNICIÓN



- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>3</b>	Fortalecer el área intrapersonal a través del desarrollo del autoconocimiento y comprensión emocional de sí mismo	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida a los participantes a la tercera sesión.</li> <li>• Registro de asistencia</li> <li>• Recordatorio de la sesión anterior</li> <li>• Mencionar el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar</li> <li>• Dinámica “Yo me siento así” a través de las paletas de emociones.</li> </ul>	15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Paleta de emociones</li> </ul>
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán preguntas antes de dar inicio al tema (lluvia de ideas).</li> <li>• se expondrá el tema de autocontrol de emociones</li> <li>• Se llevará a cabo la técnica del semáforo</li> <li>• Se darán tips para el manejo de emociones</li> <li>• Dinámica de desarrollo, se murió Juancho.</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Flyers</li> </ul>
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se entregará una tarea para casa.</li> <li>• Ficha de metacognición</li> <li>• Nos despedimos con una frase.</li> </ul>	10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas</li> <li>• Pelota</li> <li>• Diapositivas</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA TERCERA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“APRENDIENDO A CONTROLAR MIS EMOCIONES”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Fortalecer el área intrapersonal a través del desarrollo del autoconocimiento y comprensión emocional de sí mismo
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Lista de asistencia</li><li>● Diapositivas</li><li>● Fichas</li><li>● Proyector</li><li>● Flyer</li><li>● Ficha de metacognición</li><li>● Paleta de emociones</li><li>● Pelota</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	55 min

### MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

El control emocional es la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos las emociones y que estas no nos controlen a nosotros, sacando la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en esos momentos siendo así los actores o hacedores de nuestra propia vida. Autocontrol es la habilidad que permite controlar las emociones, los impulsos y las conductas, permitiendo así alcanzar metas y objetivos.

Es importante tener en cuenta que el autocontrol es uno de los componentes de la Inteligencia Emocional más importantes. La autorregulación, el pensar antes de hablar o de actuar, la capacidad de reflexión, así como la habilidad de controlar nuestros impulsos son clave para ser más hábiles emocionalmente

Pérez y Merino (2021) manifiesta que el autocontrol puede definirse como la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el fin de alcanzar un equilibrio

personal y relacional. Una persona con autocontrol puede manejar sus emociones y regular su comportamiento.

## **PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Empezamos esta tercera sesión con la bienvenida a nuestros estudiantes, felicitándolos por su asistencia en nuestro programa, seguido tomaremos asistencia con nuestra ficha (**ANEXO 1**) y recordaremos todo lo que se visualizó la sesión pasada, seguido se recuerdan las normas de convivencia.

Después de ello se mencionará el nombre y objetivo de la tercera sesión para darle inicio a una dinámica llamada “hoy me siento así” esta será desarrollada a través de paletas de las emociones, donde, por ejemplo, encontrará 4 emociones, como tristeza, sorprendido, feliz y enojado, entonces el estudiante tendrá que identificarse con una y decir el ¿por qué se siente así este día?

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de la tercera sesión se realizará una lluvia de ideas sobre el tema de autocontrol de emociones, seguido de ello daremos inicio a exponer el tema mostrando las diapositivas de la sesión. (**ANEXO 2**)

A continuación, se dará inicio a la técnica del semáforo lo cual permite que el estudiante aprenda a gestionar sus emociones. (**ANEXO 3**)

Después de aprender esta técnica de control de emociones vamos a realizar equipos donde tendrán que realizar una escenografía de control de emociones.

- **CIERRE**

Para finalizar se les entregará una tarea para casa, después se realizará en conjunto la ficha de metacognición (**ANEXO 4**)

Se dará como finalizada la sesión agradeciendo a todos los estudiantes por su participación.



### ANEXO 3

## Semáforo emocional



**ROJO: PARARSE.** Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

**AMARILLO: PENSAR.** Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

**VERDE: SOLUCIONARLO.** Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

### ANEXO 4

## FICHA DE METACOGNICIÓN



- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>4</b>	Fortalecer el área intrapersonal a través del desarrollo del autoconocimiento y comprensión emocional de sí mismo	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se dará una cordial bienvenida a la cuarta sesión del programa.</li> <li>Se realizará el registro de asistencia.</li> <li>Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>Se dará a conocer el objetivo de la cuarta sesión.</li> <li>Se realizará la dinámica "Creación de un logo"</li> </ul>	15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Copias de registro de asistencia.</li> </ul>
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se realiza una lluvia de ideas sobre el tema.</li> <li>Se brinda una breve explicación a través de diapositivas sobre el tema tratado.</li> <li>Se mostrará un video referente al tema.</li> </ul>	20 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diapositivas.</li> <li>Youtube.</li> </ul>
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feedback del tema tratado mediante ficha de metacognición y se brindan las conclusiones.</li> <li>Nos despedimos entregándoles una frase referente al tema y pidiéndoles que sigan asistiendo a las siguientes sesiones para que sigan aprendiendo.</li> </ul>	15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>ficha de metacognición.</li> <li>frases creativas.</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA CUARTA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“EXPRESO LO QUE PIENSO SIN HERIR”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Fortalecer el área intrapersonal a través del desarrollo del autoconocimiento y comprensión emocional de sí mismo
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>●Lista de asistencia</li><li>●Diapositivas</li><li>●Proyector</li><li>●Flyer</li><li>●Frasas creativas</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

### MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Peña (2021). Uno de los principales miedos que sentimos al expresar nuestra opinión es el temor a provocar una discusión. Ya que, muy a menudo sucede que nuestras opiniones no coinciden con las de nuestro interlocutor. Mas, eso no debería ser un obstáculo para que expresemos nuestro punto de vista. Por ello, Peña menciona algunos consejos para expresar nuestras opiniones de manera libre: concéte a ti mismo, el cual puede expresar tu opinión, es fundamental que sepas bien cómo cuáles son tus sentimientos con respecto del tema en cuestión. Hazte respetar, conociendo bien tus pensamientos y sentimientos, el siguiente paso es darlos a conocer. Por supuesto, si la conversación versa sobre un tema sensible, es muy probable que la reacción de tu interlocutor sea adversa a tu punto de vista. Asimismo, mantener la ecuanimidad; por otro lado, identifica aquello que te limita. Habla con argumentos; utiliza un tono firme; evita que te manipulen; por último, evita la terquedad.

### PROCEDIMIENTO

- **INICIO**

Para comenzar la cuarta sesión, lo primero que se realizará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia (**ANEXO 1**). Luego de ello, se socializa acerca de la tarea que se dejó la sesión anterior. Posteriormente, se hará una dinámica de motivación denominada: “creación de un logo, esto consta de el facilitador ofrece las materiales hojas de color, plumones, al grupo y les explica que tienen 10 minutos para elaborar un logotipo que les identifique como grupo. Para culminar, se harán unas interrogantes ¿Todos aportaron ideas para la creación del logotipo?

- **DESARROLLO**

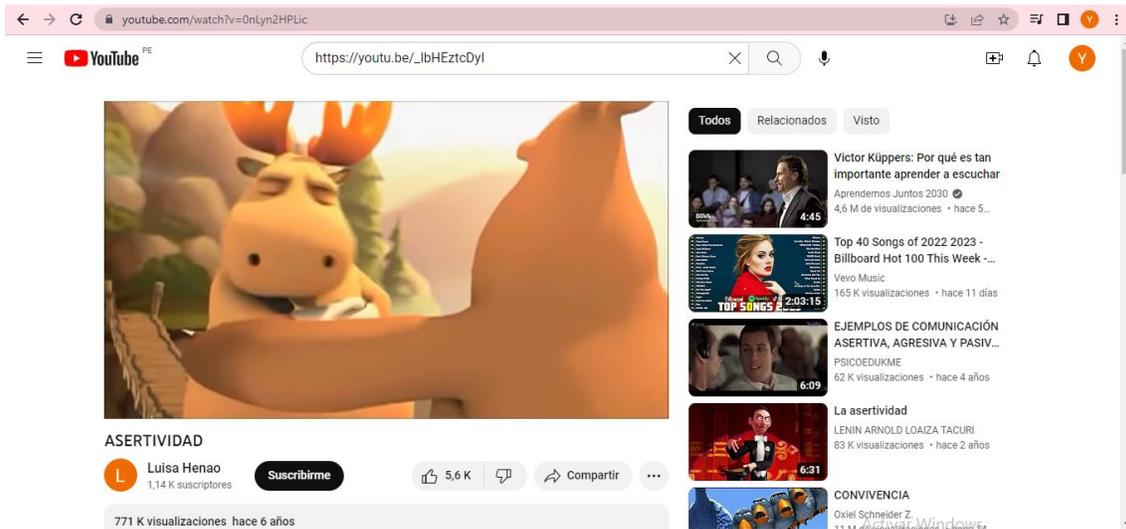
Se iniciará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien tiene un conocimiento previo del tema a exponer. Se explicará el tema a tratar mediante diapositivas (**ANEXO 2**). Para culminar la actividad se les mostrará un video para reforzar el tema (**ANEXO 3**).

- **CIERRE**

Para finalizar el cierre de la sesión, se les entregará una ficha de metacognición (**ANEXO 4**) con las siguientes interrogantes ¿Qué sabías del tema? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué más te gustaría aprender? Se les hará entrega de un flyer con la información brindada, por último, se les entregará frases referentes al tema.



## ANEXO 3



youtube.com/watch?v=0nLyn2HPLic

https://youtu.be/\_lbHEztcDyl

YouTube

Todos Relacionados Visto

Victor Küppers: Por qué es tan importante aprender a escuchar  
Aprendemos Juntos 2030  
4,6 M de visualizaciones · hace 5...

Top 40 Songs of 2022 2023 - Billboard Hot 100 This Week ...  
Vevo Music  
165 K visualizaciones · hace 11 días

EJEMPLOS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA, AGRESIVA Y PASIV...  
PSICOEDUKME  
62 K visualizaciones · hace 4 años

La asertividad  
LENIN ARNOLD LOAIZA TACURI  
83 K visualizaciones · hace 2 años

CONVIVENCIA  
Oziel Schneider Z  
11 M de visualizaciones · hace 4 años

ASERTIVIDAD

Luisa Henao  
1,14 K suscriptores  
Suscribirse

5,6 K

Compartir

771 K visualizaciones hace 6 años

LINK DE VIDEO: [https://youtu.be/\\_lbHEztcDyl](https://youtu.be/_lbHEztcDyl)

## ANEXO 4



### FICHA DE METACOGNICIÓN

- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>5</b>	Fortalecer la dimensión interpersonal mediante el desarrollo de la empatía y la cooperación.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palabras de bienvenida</li> <li>• Recordar pautas y normas de convivencia</li> <li>• Presentación del tema a tratar</li> <li>• Lluvia de ideas para conocer sus ideas previas</li> </ul>	15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualización de video “¿Qué es la comunicación asertiva?”</li> <li>• Preguntas sobre el video visualizado</li> <li>• Explicación del tema</li> <li>• Se da a conocer los “tres pasos de la comunicación asertiva”.</li> </ul>	20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Video</li> <li>• Hojas</li> </ul>
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de cierre llamada “Escalada”</li> <li>• Desarrollo de ficha metacognitiva</li> </ul>	15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha de metacognición</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA QUINTA SESIÓN

### • DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“CONOCIENDO LA COMUNICACIÓN SALUDABLE”</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Fortalecer el área intrapersonal a través del desarrollo del autoconocimiento y comprensión emocional de sí mismo
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Lista de asistencia</li><li>● Diapositivas</li><li>● Fichas</li><li>● Proyector</li><li>● Hojas</li><li>● Flyer</li><li>● Ficha de metacognición</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

### MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

La asertividad en la comunicación es uno de los pilares fundamentales e importantes para el desarrollo, establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales adecuadas. Como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otros dos estilos comunicacionales: la agresividad y la pasividad.

**¿Qué es la comunicación asertiva?** Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar a los demás, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

Castro (2021). La comunicación asertiva permite a la persona obtener beneficios tanto en el área personal como en lo profesional, desarrolla la seguridad personal, la autoimagen, autoestima y el autoconcepto, es más eficiente en el manejo de

situaciones de conflicto, controlar las emociones y permite evitar las situaciones estresantes.

## **PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Se dará inicio con la bienvenida a todos los estudiantes, agradeciendo su asistencia a la quinta sesión, seguido les preguntaremos como les está yendo en nuestro programa y si es de su agrado.

Así mismo se tomará asistencia **(ANEXO 1)** y se dará a conocer el nombre y objetivo de la sesión.

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo vamos a visualizar en primera instancia un video donde se observará que es la comunicación asertiva. **(ANEXO 2)**.

Seguido los estudiantes responderán preguntas sobre el video observado.

A continuación, se expondrá el tema de comunicación asertiva y se dará a conocer los tres pasos de la comunicación asertiva a través de diapositivas. **(ANEXO 3)**

Se realizará una dinámica llamada **“Escalada”**, donde los estudiantes seguirán las instrucciones, se proyectará una ruleta de colores e imágenes con diversas situaciones para que los menores den una solución al conflicto de manera asertiva.

- **CIERRE**

Para finalizar con esta sesión se realizará una retroalimentación de nuestra sesión, después de ello realizaremos juntos la ficha de metacognición. **(ANEXO 4)**.

Agradecemos la participación a los estudiantes con un pequeño presente.



## ANEXO 3



## ANEXO 4



SESIÓN	OBJETIVO ESPECÍFICO	MOMENTOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES
6	Fortalecer la dimensión interpersonal mediante el desarrollo de la empatía y la cooperación.	INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se dará una cordial bienvenida a la sexta sesión del programa.</li> <li>Se realizará el registro de asistencia.</li> <li>Se revisará la tarea dejada en la sesión anterior.</li> <li>Se dará a conocer el objetivo de la sexta sesión.</li> <li>Se realizará la dinámica "La caja de los sentimientos"</li> </ul>	15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Copias de registro de asistencia.</li> <li>Una caja.</li> <li>Papeles cortados.</li> <li>lapiceros.</li> </ul>
		DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se realiza una lluvia de ideas sobre el tema: ¿Qué entienden por empatía?</li> <li>Se brinda una breve explicación sobre el tema tratado.</li> <li>A través de diapositivas se brindará una breve explicación, así como por qué ser empáticos con los demás.</li> <li>Se presentará un video acerca del tema tratado</li> </ul>	20 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diapositivas.</li> <li>Youtube.</li> </ul>
		CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feedback del tema tratado y se brindan las conclusiones.</li> <li>Se hará entrega del flyer con la información brindada.</li> <li>Como tarea para casa se les reparte a los estudiantes diferentes casos para que argumenten cómo aplicarían la empatía.</li> <li>Nos despedimos entregándoles una frase referente al tema y pidiéndoles que sigan asistiendo a las siguientes sesiones para que sigan aprendiendo.</li> </ul>	15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Copia de flyers.</li> <li>copia de casos para casa.</li> <li>frases creativas.</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA SEXTA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“SEAMOS EMPÁTICOS”</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Fortalecer la dimensión interpersonal mediante el desarrollo de la empatía y la cooperación.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Lista de asistencia</li><li>● Diapositivas</li><li>● Fichas</li><li>● Proyector</li><li>● Hojas</li><li>● Flyer</li><li>● copia de casos para casa</li><li>● una caja</li><li>● papeles cortados</li><li>● Ficha de metacognición</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

### MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Delado (2014), empatía o inteligencia interpersonal es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando. Es la habilidad de reconocer, comprender y apreciar los sentimientos y las emociones de los demás. Es una especie de radar social, pero habrá que tener cuidado, no se trata de adivinar o suponer, creer o interpretar, sino de un esfuerzo honesto por estar en sintonía con los demás. Con el intento cotidiano de ser abiertos y amables con los demás, lo más importante para las relaciones interpersonales es la honestidad, es decir, ser reales, auténticos y genuinos con los demás, conducirnos sin contradicciones ni discrepancias entre nuestros pensamientos, palabras o acciones es una condición fundamental para las relaciones humanas. En toda relación interpersonal es esencial que los que nos rodean se sientan o experimenten que son tomados en cuenta. Lo que lastima y separa es la indiferencia.

## PROCEDIMIENTO

- **INICIO**

Para comenzar la sesión, lo primero que se realizará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia (**ANEXO 1**). Luego de ello, se socializa acerca de la tarea que se dejó la sesión anterior. Asimismo, se realizará la dinámica denominada “la caja de los sentimientos” este consiste en que cada adolescente escriba en un papel alguna molestia, queja o inquietud que haya podido sentir a lo largo de la semana, el mes o simplemente de un día. Luego, los mismos alumnos deberán tomar un papel aleatorio, leerlo en voz alta y darle una posible solución a esa molestia o sentimiento.

Después realizamos un diálogo para ver ¿cómo se han sentido?

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión, se comenzará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien tiene un conocimiento previo del tema a exponer. Después se expondrá el tema de empatía a través de diapositivas (**ANEXO 2**); por consiguiente, se realizó una dinámica denominada “El gato y el ratón”, este consta en que la facilitadora invita a sentarse cómodamente con la espalda en el respaldo, la columna estirada hacia arriba y las manos sobre las rodillas. Escuchamos la lectura siguiente: Cierra los ojos e imagina que abandonas esta sala ... caminas por una acera muy larga ... y llegas ante una vieja casa abandonada. Subes las escaleras de la puerta de entrada ... empujas la puerta ... que se abre ... chirriando ... entras y ves una habitación oscura y vacía .... De repente, tu cuerpo empieza a tiritar y a temblar ... sientes que te vas haciendo cada vez más pequeña ... ya no llegas ni a la altura del marco de la ventana. Continúan disminuyendo hasta el punto que ... te das cuenta de que has cambiado de forma. Tu nariz se alarga y tu cuerpo se cubre de vello. En este momento observamos que te has convertido en un ratón ... miras a tu alrededor y ves moverse la puerta ligeramente ... entra un gato ... se sienta ... te mira ... se levanta y te va a comer ... saca su garra ... Justo en ese momento tú vas creciendo poco a poco hasta convertirse en gato. El ratón comienza a disminuir. Tú eres gato, el ratón. ¿Qué pasará? Respiramos despacito sin hacer ruido. Poco a poco vamos abriendo los ojos. Por último, para culminar con la

actividad, se realizan las siguientes interrogantes: ¿Cómo se han sentido? ¿Cómo se sintieron al ser un ratón? ¿Alguna vez te has sentido débil, impotente o amenazado como un ratón? ¿Cómo te has sentido cuando eras un gato? ¿Alguna vez te has sentido amenazado? ¿Qué podría haber hecho el ratón? ¿Qué podría haber hecho el gato? ¿Somos capaces de entender cómo se siente otra persona?

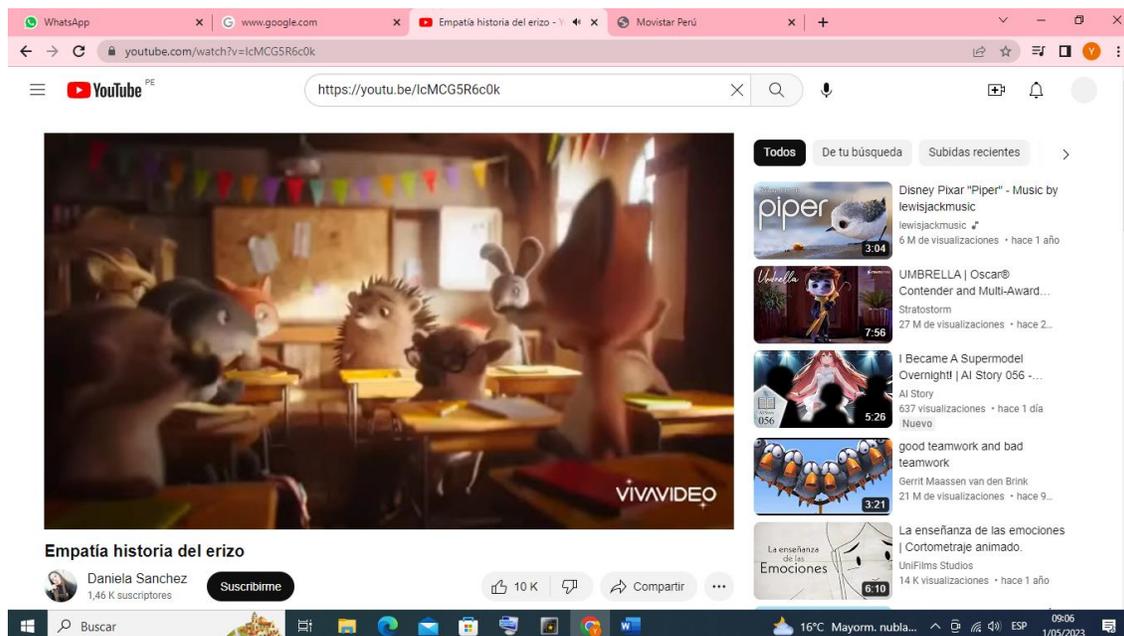
Se les muestra a los alumnos un video informativo referente al tema **(ANEXO 3)**.

- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión, se les entrega la ficha metacognitiva **(ANEXO 4)** con las siguientes interrogantes ¿Qué aprendí de la sesión de hoy? ¿Para qué lo aprendí? Y ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?



### ANEXO 3



LINK DEL VIDEO: <https://youtu.be/lcMCG5R6c0k>

### ANEXO 4

## FICHA DE METACOGNICIÓN



- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

SESIÓN	OBJETIVO ESPECÍFICO	MOMENTOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES
7	Fortalecer la dimensión interpersonal mediante el desarrollo de la empatía y la cooperación.	INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se dará una cordial bienvenida a la séptima sesión del programa.</li> <li>Se realizará el registro de asistencia.</li> <li>Se revisará la tarea dejada en la sesión anterior.</li> <li>Se dará a conocer el objetivo de la séptima sesión.</li> <li>Se realizará la dinámica “Carrera de globos”</li> </ul>	15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Copias de registro de asistencia.</li> <li>Una caja.</li> <li>Papeles cortados.</li> <li>lapiceros.</li> </ul>
		DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se realiza una lluvia de ideas sobre el tema: ¿Qué entienden por cooperación?</li> <li>Se brinda una breve explicación sobre el tema tratado.</li> <li>A través de diapositivas se brindará una breve explicación.</li> <li>Se presentará un video acerca del tema tratado</li> </ul>	20 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diapositivas.</li> <li>Youtube.</li> </ul>
		CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feedback del tema tratado y se brindan las conclusiones.</li> <li>Nos despedimos entregándoles una frase referente al tema y pidiéndoles que sigan asistiendo a las siguientes sesiones para que sigan aprendiendo.</li> </ul>	15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>frases creativas</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA SÉPTIMA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“YO AYUDO A LOS DEMÁS”</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Fortalecer la dimensión interpersonal mediante el desarrollo de la empatía y la cooperación.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia</li><li>• Diapositivas</li><li>• Proyector</li><li>• globos.</li><li>• cestas</li><li>• Ficha de metacognición</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

### MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

La cooperación es una habilidad esencial para la vida y se puede definir como el acto o proceso de trabajar en conjunto para alcanzar un propósito común, o lograr un beneficio mutuo. La cooperación demuestra la capacidad para trabajar de manera efectiva y respetuosa con diversas personas o equipos, hacer compromisos, crear consensos para tomar decisiones, asumir responsabilidades compartidas en tareas colaborativas y valorar las opiniones y contribuciones individuales de otras personas, a partir de una fuerte identidad individual. Las relaciones cooperativas tienen una motivación social y su configuración se da más desde una "orientación social" o de "bien común", que desde una transacción centrada en el beneficio personal o ganancia material.

### PROCEDIMIENTO

#### • INICIO

Se dará inicio con la bienvenida a todos los estudiantes, agradeciendo su asistencia a la sesión. Así mismo se tomará asistencia (**ANEXO 1**) y se dará a conocer el nombre y objetivo de la sesión.

Se realizará la dinámica llamada **“Carrera de globos” que consiste en** que se formarán dos grupos, formarán filas y el globo debe ir hacia atrás pasando por encima de las cabezas del grupo. Cuando llega al último de la fila, este debe coger el balón y ponerse el primero. Así es como avanza cada fila, cada equipo. Gana quien llega a la meta trazada. Puedes haber colocado una papelería o algo así para que se pueda encestar el globo.

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo vamos a visualizar en primera instancia un video donde se observará que es la cooperación. **(ANEXO 2)**. Seguido los estudiantes responderán preguntas sobre el video observado.

A continuación, se expondrá el tema de cooperación mediante diapositivas **(ANEXO 3)**.

- **CIERRE**

Para finalizar con esta sesión se realizará una retroalimentación de nuestra sesión, después de ello realizaremos juntos la ficha de metacognición. **(ANEXO 4)**.

Agradecemos la participación a los estudiantes con una frase creativa.



## ANEXO 3



## ANEXO 4

### FICHA DE METACOGNICIÓN



- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>8</b>	Desarrollar la adaptabilidad a través de la tolerancia y solución de problemas.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará una cordial bienvenida a la octava sesión del programa.</li> <li>• Se realizará el registro de asistencia.</li> <li>• Se revisará la tarea dejada en la sesión anterior.</li> <li>• Se dará a conocer el objetivo de la octava sesión.</li> <li>• Se realizará la dinámica “La torre de spaguetti ”</li> </ul>	15 Min	Copias de registro de asistencia. Espaguetis y bombones.
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza una lluvia de ideas sobre el tema; ¿Alguna vez se han sentido presionados? ¿Cómo actuaron?</li> <li>• Se brinda una breve explicación sobre el tema tratado.</li> <li>• A través de diapositivas se brindará una breve explicación, así como qué hacer en situaciones de presión....</li> <li>• Se presentará un video acerca del tema tratado</li> </ul>	20 Min	Diapositivas. Youtube.
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feedback del tema tratado y se brindan las conclusiones.</li> <li>• Se hará entrega del flyer con la información brindada.</li> <li>• Como tarea para casa se les entregará una ficha donde colocarán qué situaciones les genera frustración que hacen ante ello.</li> <li>• Nos despedimos entregándoles una frase referente al tema y pidiéndoles que sigan asistiendo a las siguientes sesiones para que sigan aprendiendo.</li> </ul>	15 Min	Copias de flyer. copias de fichas. frases creativas.

## DESARROLLO DE LA OCTAVA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“APRENDAMOS A SER TOLERANTES”</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Desarrollar la adaptabilidad a través de la tolerancia y solución de problemas.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Lista de asistencia</li><li>● Diapositivas</li><li>● Proyector</li><li>● Flyer</li><li>● Frases creativas</li><li>● 40 palitos de espaguetis crudos</li><li>● 2 rollo de cinta adhesivo</li><li>● 2 tijeras.</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

### MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Tolerancia a la presión: “Se trata de la habilidad para seguir actuando con eficacia en situaciones de presión de tiempo y de desacuerdo, oposición y diversidad. Es la capacidad para responder y trabajar con alto desempeño en situaciones de mucha exigencia.” (Alles, 2003).

El Trabajo Bajo Presión, como la competencia de trabajar bajo condiciones adversas, de tiempo o de sobrecarga de tareas, manteniendo la eficiencia. Muchos trabajos hoy en día tienden a ser bajo presión, como puede verificarse con sólo mirar los avisos de empleo. Una secretaria, un administrativo, un ejecutivo y un gerente, pueden estar sometidos a exigencias similares de presión. En la actualidad estamos con niveles de presión muy superiores a lo que se estilaba hace solamente un par de años; parece que hoy todo es "para ayer".

## PROCEDIMIENTO

- **INICIO**

Se dará inicio con la bienvenida a todos los estudiantes, agradeciendo su asistencia a la octava sesión, seguido registraremos su asistencia (**ANEXO 1**)

y recordaremos todo lo que vimos la sesión pasada.

Seguido vamos a dar a conocer el nombre y objetivo de esta sesión y realizaremos juntos la dinámica “La torre de Espagueti” consiste en la resolución de problemas y empuja al grupo a pensar en el acto mientras desarrollan habilidades de comunicación y liderazgo. Un entorno positivo alentará a las personas a participar activamente, construir relaciones y aceptar los desafíos. El objetivo de esta actividad es ver qué equipo puede usar los materiales proporcionados para construir la torre más alta en un período de tiempo de 30 minutos. El equipo debe construir la torre para que pueda sostenerse por sí sola, sin ningún tipo de apoyo, el grupo que construya la torre independiente más alta gana la competencia. Quien coordina deberá entregar a cada equipo: 20 palitos de espaguetis crudos, 1 rollo de cinta adhesiva, 1 metro de cuerda y 1 tijera.

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de nuestra novena sesión se realizará lluvia de ideas para saber sus conocimientos previos, como ¿Alguna vez han sentido que han estado bajo presión? ¿Cómo actuaron? A continuación, se les brindará una breve explicación sobre el tema a tratar mediante diapositivas (**ANEXO 2**)

Estrategia: “Identificar las situaciones que me llevan a sentir presión”.

Aplicación de la Técnica de relajación progresiva de Jacobson (**ANEXO 3**)

Se entrenan tres habilidades básicas que alternan la tensión con la relajación muscular:

- Percibir y distinguir la presencia de tensión en cada uno de los músculos del cuerpo.
- Reducir al máximo la tensión presente en los músculos.

- Relajar diferencialmente los músculos mientras se realizan tareas cotidianas. Los Grupos Musculares son 4:

1. Mano, antebrazo y bíceps.
2. Cabeza, cara y cuello. Frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua.
3. Tórax, estómago y región lumbar.
4. Muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

Se mostrará un vídeo sobre el tema (**ANEXO 4**), seguido de ello se les preguntará ¿Qué tal les pareció el video? ¿Qué se rescata de ello?

- **CIERRE**

Para finalizar se realizará la ficha de metacognición (**ANEXO 5**) y se visualizará una frase correspondiente al tema para que se reflexione sobre la importancia de las habilidades sociales. Como tarea para casa se les entregará una ficha donde colocarán qué situaciones les genera frustración que hacen ante ello.



### ANEXO 3



### TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

### ANEXO 4

WhatsApp x www.google.com x Video Motivacional, Toleranc... x jacobson relajacion - Búsqueda... x +

youtube.com/watch?v=z1eMPv5QZLk

YouTube PE https://youtu.be/z1eMPv5QZLk

**BRIDGE**

Puente

Video Motivacional, Tolerancia, trabajo en equipo

Rodolfo Jimenez 1,09 K suscriptores Suscribirme

5,5 K likes Compartir

16°C Mayorm. nubla... 09:20 1/05/2023

LINK DE VIDEO: <https://youtu.be/z1eMPv5QZLk>

## ANEXO 5

### FICHA DE METACOGNICIÓN



- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>9</b>	Desarrollar la adaptabilidad a través de la tolerancia y solución de problemas.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará una cordial bienvenida a la novena sesión del programa.</li> <li>• Se realizará el registro de asistencia.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>• Se dará a conocer el objetivo de la novena sesión.</li> <li>• Se realizará la dinámica “El barco que encoje”</li> </ul>	15 Min	Copias de registro de asistencia. periódico.
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza una lluvia de ideas sobre el tema.</li> <li>• Se brinda una breve explicación sobre el tema tratado.</li> <li>• A través de diapositivas se brindará una breve explicación, así como qué hacer cuando se presenta alguna dificultad....</li> <li>• Se presentará un video acerca del tema tratado</li> </ul>	20 Min	Diapositivas. Youtube.
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feedback del tema tratado y se brindan las conclusiones.</li> <li>• Se hará entrega del flyer con la información brindada.</li> <li>• Como tarea para casa se les entregará una ficha donde colocarán las dificultades que presentan a menudo y como lo resolverán de ahora en adelante..</li> <li>• Nos despedimos entregándoles una frase referente al tema y pidiéndoles que sigan asistiendo a las siguientes sesiones para que sigan aprendiendo.</li> </ul>	15 Min	Copias de flyer. copias de fichas. frases creativas.

## DESARROLLO DE LA NOVENA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“YO BUSCO SOLUCIONES”</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Desarrollar la adaptabilidad a través de la tolerancia y solución de problemas.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>●Lista de asistencia</li><li>●Diapositivas</li><li>●Proyector</li><li>●Flyer</li><li>●Frasas creativas</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

### MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Bado y García (2014). Las habilidades de solución de problemas hacen referencia a aquellas variables que se ponen en juego en un proceso de resolución de problemas. En cambio, el rendimiento de resolución de problemas hace referencia al resultado de dicho proceso tras aplicar las habilidades existentes.

Díez (2022) menciona que los autores Zurilla y Goldfried desarrollaron una técnica para hacer frente a los problemas. Esta técnica cuenta 5 etapas: conceptos previos, es importante que, antes de nada, tengamos en cuenta lo que es un problema y lo que es una solución. Además, debemos considerar que hay dos tipos de respuestas: centradas en el problema o en la emoción. Orientación general, tiene como objetivo de este paso identificar y reconocer los problemas de la vida; a veces se emplean listados de problemas o caminos de la vida para identificar el problema. Asumir que los problemas forman parte de la vida. Desarrollar autoeficacia percibida. Aceptar que tenemos control personal en lo que hacemos y que todo lo que hacemos tiene

determinadas consecuencias. Inhibir hábitos de respuesta automática. Quitar distorsiones y no responder de forma automática sin analizar la situación.

## **PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Para comenzar con la sesión, lo primero que se hará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia (**ANEXO 1**). Continuando se dará a conocer el nombre y objetivo de nuestra novena sesión.

Se recordará lo que se realizó la sesión anterior. Posteriormente, se realizará la dinámica *“El barco que encoge”* la cual consiste en que se coloca papel periódico en el piso y la dificultad será que ingresen todos los participantes, así tendrán que buscar soluciones. A continuación, se reduce paulatinamente el espacio en un periodo de tiempo de entre 10 y 15 minutos. Las personas que se encuentren dentro del espacio tendrán que colaborar para tratar de hallar la solución para que todo el mundo pueda permanecer dentro de los límites que poco a poco se van reduciendo

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión, se comenzará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien tiene un conocimiento previo del tema a exponer. Para después brindar la información correspondiente al tema mediante diapositivas (**ANEXO 2**). Seguidamente se les presentará un video reforzador del tema (**ANEXO 3**).

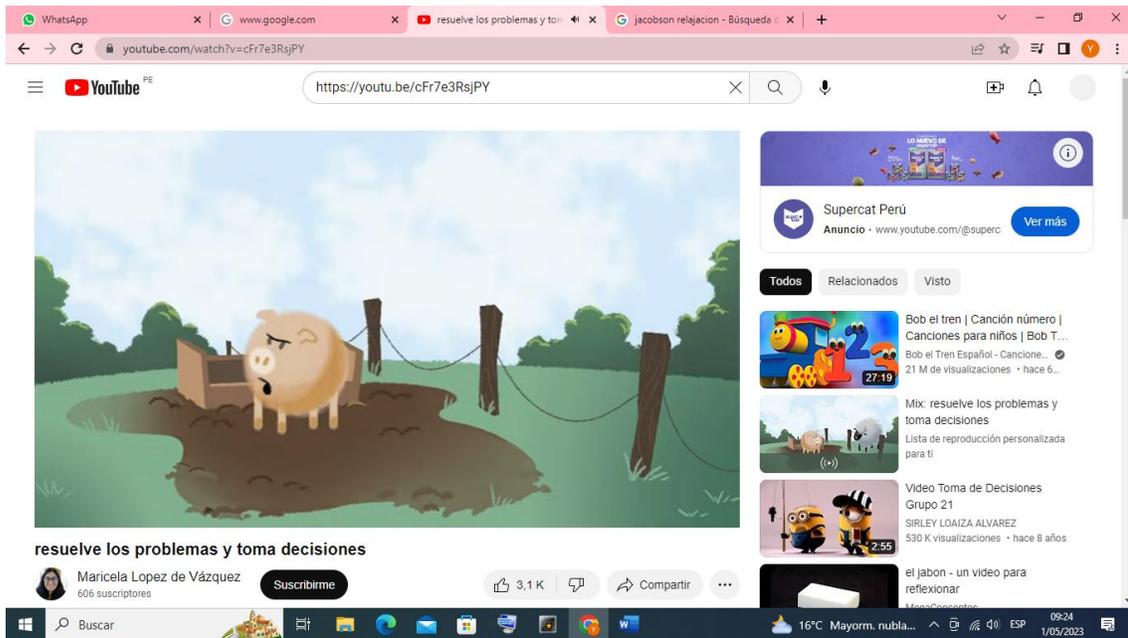
- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión, se realizará la ficha de metacognición (**ANEXO 4**). Se hará entrega del flyer con la información brindada, Como tarea para casa se les entregará una ficha donde colocarán las dificultades que presentan a menudo y como lo resolverán de ahora en adelante..

Nos despedimos entregándoles una frase referente al tema y pidiéndoles que sigan asistiendo a las siguientes sesiones para que sigan aprendiendo.



### ANEXO 3



LINK DEL VIDEO: <https://youtu.be/cFr7e3RsJPY>

### ANEXO 4

## FICHA DE METACOGNICIÓN



- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>10</b>	Desarrollar la adaptabilidad a través de la conducta responsable	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a nuestra décima sesión, se indicará el nombre y objetivo de la misma.</li> <li>• Se tomará asistencia.</li> <li>• Lluvia de ideas para conocer sus ideas previas. ¿Qué es una conducta responsable? ¿Cómo sería?</li> <li>• Dinámica: "Identifico mi conducta negativa"</li> </ul>	15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha de Asistencia</li> <li>• Papel bond</li> <li>• lapicero</li> </ul>
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza una lluvia de ideas sobre el tema.</li> <li>• Se brinda una breve explicación a través de diapositivas sobre el tema tratado.</li> <li>• Se presentará un video acerca del tema tratado</li> </ul>	20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Youtube</li> </ul>
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ficha metacognitiva y se brindan las conclusiones.</li> <li>• Como tarea para casa será que deben aplicar la técnica de relajación y respiración para promover una conducta responsable</li> <li>• Nos despedimos entregándoles una frase referente al tema y pidiéndoles que sigan asistiendo a las siguientes sesiones para que sigan aprendiendo.</li> </ul>	30min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha metacognitiva</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DÉCIMA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“APRENDO A SER RESPONSABLE”</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Desarrollar la adaptabilidad a través de la conducta responsable
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Lista de asistencia</li><li>● Diapositivas</li><li>● Fichas</li><li>● Youtube</li><li>● Papel bond</li><li>● Lapicero</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

### MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

La responsabilidad ha sido definida por muchos pensadores como la habilidad para responder a las circunstancias, según los valores que tengamos. La responsabilidad está ligada a la autonomía o la libertad, que significa que mi propósito y mis conductas son el resultado de mi elección personal y no el producto de coacciones, sean estas de tipo físico, psicológico o moral, que me obliguen a actuar en determinado sentido. Como decía George Bernard “la libertad significa responsabilidad: por eso la mayoría de las personas le tienen tanto miedo”.

Hoy el mundo necesita seres humanos que puedan y quieran pensar y reflexionar, porque de esta manera podrán hacerse cargo de lo que les pasa y tomar sus propias decisiones, en lugar de culpar a las circunstancias y esperar a que sean los demás los que busquen las soluciones. Una persona responsable es aquella que no se cruza de brazos a esperar que el mundo u otras personas sean la fuente de su bienestar.

## PROCEDIMIENTO

- **INICIO**

Para comenzar con la sesión, lo primero que se hará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia (**ANEXO 1**). Continuando se dará a conocer el nombre y objetivo de nuestra décima sesión.

Se recordará lo que se realizó la sesión anterior. Posteriormente, se realizará la dinámica "*Identifico mi conducta negativa*" la cual consiste en que se les entregará unas hojas para que coloquen ahí cuáles son los mayores problemas que ha tenido tanto en su casa y escuela, luego se le pedirá que escoja una de ellas y concientizar por qué ha tenido ese comportamiento negativo tantas veces. Por último, se pedirá que con la ayuda de las técnicas aprendidas en las demás sesiones propongan una solución.

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión, se comenzará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien tiene un conocimiento previo del tema a exponer. Para después brindar la información correspondiente al tema mediante diapositivas (**ANEXO 2**). Seguidamente se les presentará un video reforzador del tema (**ANEXO 3**).

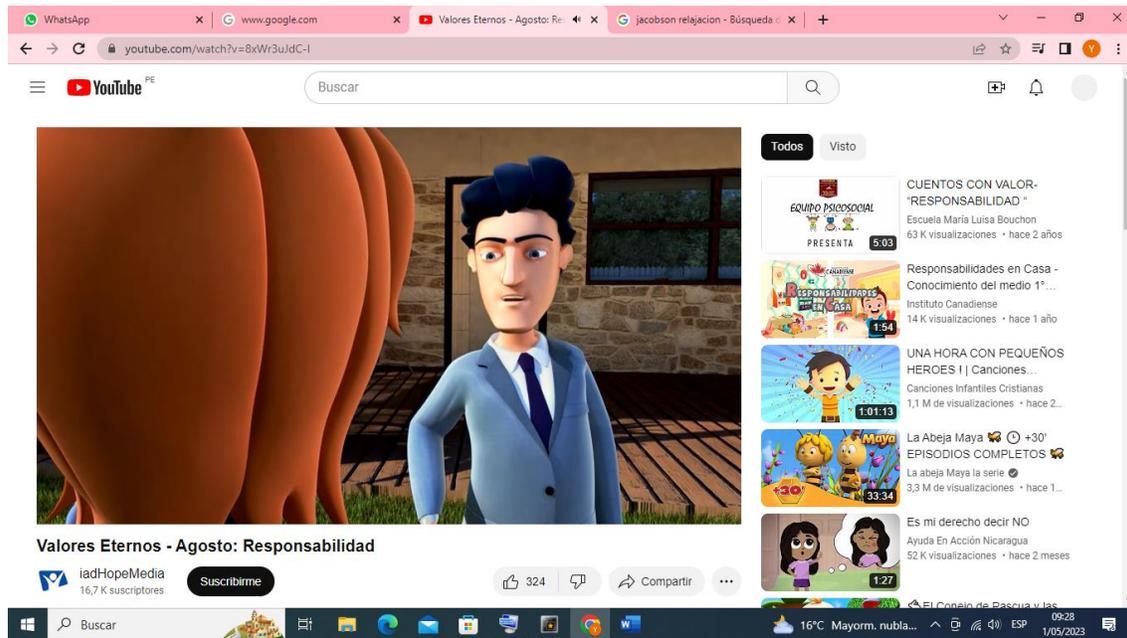
- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión, se realizará la ficha de metacognición (**ANEXO 4**). Como tarea para casa deben aplicar la técnica de relajación y respiración para promover una conducta responsable.

Nos despedimos entregándoles una frase referente al tema y pidiéndoles que sigan asistiendo a las siguientes sesiones para que sigan aprendiendo.



## ANEXO 3



**LINK:** <https://youtu.be/8xWr3uJdC-I>

## ANEXO 4

### FICHA DE METACOGNICIÓN



- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>11</b>	Psicoeducar a los estudiantes sobre el estrés.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a nuestra onceava sesión, se indicará el nombre y objetivo de la misma.</li> <li>• Se tomará asistencia.</li> <li>• Se hablará de la tarea dejada en la sesión anterior.</li> <li>• Se realizará la dinámica “La papa se quema”</li> </ul>	15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha de Asistencia</li> <li>• pelota</li> </ul>
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se brinda una breve explicación a través de diapositivas sobre el tema tratado.</li> <li>• Ficha de trabajo: Reconociendo mis prioridades.</li> <li>• Se les muestra el video “maneje el estrés”.</li> <li>• Resaltamos “Ideas fuerza” sobre el tema.</li> </ul>	20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha de trabajo</li> <li>• Youtube</li> </ul>
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ficha metacognitiva y se brindan las conclusiones.</li> <li>• Como tarea para casa será que deben realizar un compromiso personal relacionado al desarrollo de actividades que contribuyan a prevenir el estrés, estos pueden estar relacionados a sus hábitos alimenticios, descanso o rutinas para mejorar su estado físico.</li> <li>• Nos despedimos entregándoles una frase referente al tema y pidiéndoles que sigan asistiendo a las siguientes sesiones para que sigan aprendiendo.</li> </ul>	30min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diapositivas</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA ONCEAVA SESIÓN

- **DATOS INFORMATIVOS:**

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“EL ESTRÉS NO PUEDE CONMIGO”</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Psicoeducar a los estudiantes sobre el estrés.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia</li><li>• Diapositivas</li><li>• Ficha de trabajo</li><li>• YouTube</li><li>• Pelota</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

### **MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:**

El estrés académico es definido por Barraza (2008) como un proceso que inicia cuando el estudiante valora las demandas del contexto educativo como estresantes, lo cual genera un desequilibrio sistémico (situación estresante) que desencadena síntomas desagradables (indicadores del desequilibrio), obligando al estudiante a implementar una serie de estrategias de afrontamiento para reestablecer el equilibrio perdido.

Folkman y Lazarus (1984) definen al estrés como un proceso dinámico que surge de la interacción del individuo con su entorno, en el que la persona realiza dos evaluaciones: primero, valora si la situación actual lo beneficia o perjudica; y segundo, evalúa si posee los recursos necesarios para enfrentar la demanda. El estrés emerge cuando se percibe que la demanda supera los recursos del individuo. Cabe resaltar que el estrés es una respuesta adaptativa y cotidiana que genera una reacción que ayuda a enfrentar nuevos retos o situaciones que percibimos como amenazantes o peligrosas. Por ende, es un recurso necesario que permite adaptarnos a las demandas

del entorno. Sin embargo, cuando la respuesta es excesiva o crónica puede afectar negativamente la salud de las personas.

El estrés puede provenir de diferentes circunstancias y contextos. Particularmente, el contexto universitario desafía a los estudiantes a situaciones y estímulos específicos que podrían resultarles estresantes, tales como el establecimiento de horarios nuevos, las continuas evaluaciones, la sensación de incertidumbre sobre el futuro profesional, entre otros aspectos. Por ello, para identificar las características y matices que se podrían presentar en el entorno educativo, se propone el término estrés académico para referirse a la experiencia de estrés en este contexto.

## **PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Se dará inicio con la bienvenida a todos los estudiantes se indicará el nombre y objetivo de la sesión, agradeciendo su asistencia a la onceava sesión.

Se les entregará una ficha para el registro de su asistencia. (**ANEXO 1**) A continuación, se hablará de la tarea dejada en la sesión anterior.

Se realiza la dinámica: La papa se quema. Para ello le indicamos que en su mismo lugar se pongan de pie y le entregamos una pelota, la cual tendrán que pasar de uno en uno lo más rápido posible, mientras se va diciendo: “la papa se quema”, cuando la facilitadora diga “LA PAPA SE QUEMÓ” todos y todas se quedan inmóvil, la persona que tiene la pelota tiene que responder ¿Qué situación o acontecimiento te tiene ansioso o preocupado? Anotamos las participaciones, luego señalamos que todas estas situaciones que resultan desafiantes, amenazadoras o preocupantes provocan una respuesta de nuestro organismo, a esta reacción natural y automática se le conoce como ESTRÉS.

- **DESARROLLO**

Se brinda la explicación a través de las diapositivas sobre el tema Estrés. (**ANEXO 2**)

Señalamos que existen diversas formas de enfrentar o manejar el estrés. Una estrategia es aquella que se basa en reconocer y establecer cuáles son nuestras prioridades. Para ello utilizamos la ficha de trabajo denominada: “Reconociendo mis

Prioridades” (**ANEXO 3**), el cual debe ser colocado en una diapositiva o entregado a las y los estudiantes. Hacemos una breve explicación de que consiste cada uno. Conformamos parejas y solicitamos que cada uno elabore una lista de actividades. Luego entregamos la ficha de trabajo: Reconociendo mis prioridades, indicamos que de acuerdo al cuadrante de prioridades clasifiquemos las actividades previamente identificadas. Pueden conversar y apoyarse con su pareja de trabajo.

Se les muestra el video “Maneje su estrés” en el siguiente link: <https://youtu.be/ihLiNXyaHoM> (**ANEXO 4**)

Luego, retomando lo mencionado por los estudiantes durante la reflexión, resaltamos las ideas fuerza:

- Todo extremo es perjudicial, si la persona acumula estrés y no cuenta con recursos para afrontar situaciones difíciles, su salud se puede ver afectada significativamente.
- La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconociendo cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones.
- Dormir poco y no alimentarse de manera equilibrada, disminuye nuestras posibilidades de poder enfrentar y superar el estrés.
- Realizar actividades para fortalecernos físicamente (caminar, nadar, o incluso limpiar el cuarto) reparan nuestras fuerzas y nos reaniman.
- Compartir nuestras emociones (la risa como la pena y la rabia) con otra persona ayuda a disminuir la tensión y alivia el estrés.

## **CIERRE**

Se les entrega la ficha metacognitiva para que sea desarrollada por los estudiantes. (**ANEXO 5**), Seguidamente solicitamos a las y los estudiantes, formulen algunas conclusiones sobre lo trabajado en la sesión.

Como tarea para casa Los estudiantes realizarán un compromiso personal relacionado al desarrollo de actividades que contribuyan a prevenir el estrés, estos pueden estar relacionados a sus hábitos alimenticios, descanso o rutinas para mejorar su estado físico.

Nos despedimos entregándoles una frase referente al tema y pidiéndoles que sigan asistiendo a las siguientes sesiones para que sigan aprendiendo.



## ANEXO 3

### FICHA DE TRABAJO “RECONOCIENDO MIS PRIORIDADES”

MIS PRIORIDADES

## ANEXO 4

Maneje ese estrés

Children's National Hospital  
20 K suscriptores

114 likes

Compartir

16°C Mayorm, nubla...  
ESP  
08:46  
1/05/2023

LINK: <https://youtu.be/ihLiNXyaHoM>

## ANEXO 5

### FICHA DE METACOGNICIÓN



- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

<i>SESIÓN</i>	<i>OBJETIVO ESPECÍFICO</i>	<i>MOMENTOS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>MATERIALES</i>
12	Implementar técnicas para el manejo de estrés en los estudiantes	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palabras de bienvenida</li> <li>• Recordar normas de convivencia</li> <li>• Asistencia de los participantes.</li> <li>• Presentación del tema y objetivo de la sesión.</li> <li>• Lluvia de ideas para conocer sus ideas previas. ¿Qué son las técnicas de relajación? ¿Para que nos ayuda?</li> <li>• Dinámica: “masajes adormecedores”</li> </ul>	15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• ficha de asistencia</li> </ul>
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación del tema.</li> <li>• Importancia de las técnicas de relajación</li> <li>• Se aprenderán las siguientes técnicas:</li> <li>• Relajación muscular progresiva</li> <li>• visualización positiva</li> <li>• Relajación muscular progresiva de Jacobson</li> </ul>	30min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para culminar nuestra sesión a través de voluntarios nos mostrarán las técnicas aprendidas y ganarán puntos.</li> <li>• Después de ello se realizará la ficha de metacognición.</li> <li>• Finalmente se agradece a los participantes pidiendo un fuerte aplauso para todos</li> </ul>	10min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha de metacognición</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DOCEAVA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“BUSCA PAZ PARA TU MENTE Y ENCONTRARÁS SALUD PARA TU CUERPO”</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Implementar técnicas para el manejo de estrés en los estudiantes
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Lista de asistencia</li><li>● Diapositivas</li><li>● Fichas</li><li>● Proyector</li><li>● Flyer</li><li>● Ficha de metacognición</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

### MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado. Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad cómo liberar uno, implicando liberar el otro. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual, aunque continúa, poco a poco, pero cada vez más intensos, más eficaces. (Schwarz. A. 2017).

## PROCEDIMIENTO

- **INICIO**

Empezamos esta doceava sesión con la bienvenida a nuestros estudiantes, felicitándolos por su asistencia a nuestro programa, seguido tomaremos asistencia con nuestra ficha (**ANEXO 1**) y recordaremos juntos lo que se visualizó en la séptima sesión, seguido se recuerdan las normas de convivencia.

Después de ello se mencionará el nombre y objetivo de la octava sesión para darle inicio a una dinámica llamada “masajes adormecedores”.

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de la onceava sesión se realizará la explicación del tema a través de diapositivas (**ANEXO 2**) donde veremos para qué sirven las técnicas de relajación, como nos puede ayudar en situaciones estresantes y su importancia.

A continuación, se dará inicio a aprender las siguientes técnicas de relajación. (**ANEXO 3**)

1. Relajación muscular progresiva
2. visualización positiva
3. Relajación muscular progresiva de Jacobson

- **CIERRE**

Para finalizar se les entregará un flyer informativo de las técnicas de relajación, esta ficha tendrá que pegarlo en su cuaderno de tutoría, después se realizará en conjunto la ficha de metacognición (**ANEXO 4**).

Se dará como finalizada la sesión agradeciendo a todos los estudiantes por su participación.

- **ANEXOS**

**ANEXO 1**

**REGISTRO DE ASISTENCIA**

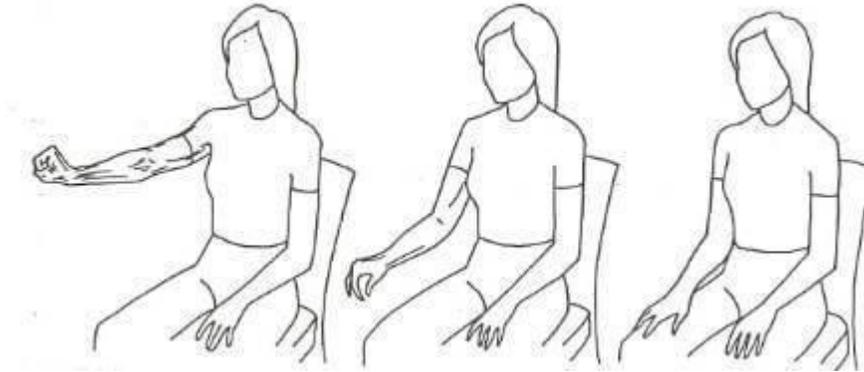
NOMBRES Y APELLIDOS	GRADO Y SECCIÓN	FIRMA

**ANEXO 2**



## ANEXO 3

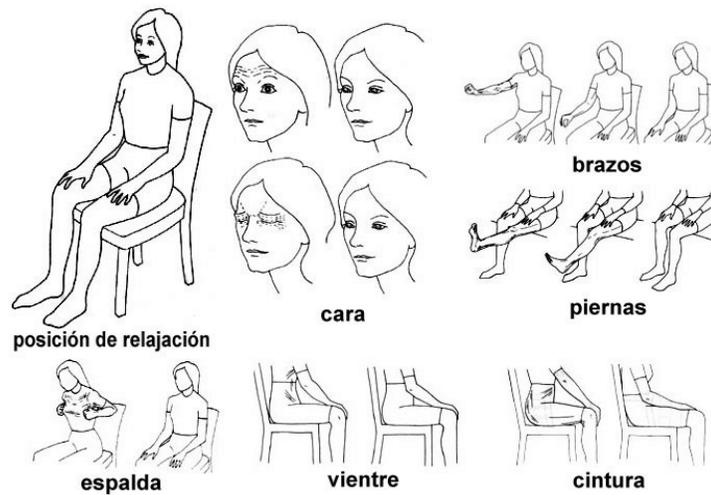
### 1. Relajación muscular progresiva



### 2. visualización positiva



### 3. Relajación muscular progresiva de Jacobson



## ANEXO 4

### FICHA DE METACOGNICIÓN



- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>13</b>	Implementar técnicas para el manejo de estrés en los estudiantes	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palabras de bienvenida</li> <li>• Recordar normas de convivencia</li> <li>• Asistencia de los participantes.</li> <li>• Presentación del tema y objetivo de la sesión.</li> <li>• Lluvia de ideas para conocer sus ideas previas. ¿Qué son las técnicas de relajación? ¿Para qué nos ayuda?</li> <li>• Dinámica: "Respondiendo con carteles".</li> </ul>	15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diapositivas</li> <li>• ficha de asistencia</li> <li>• Hojas bond</li> </ul>
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación del tema</li> <li>• Importancia de las técnicas de respiración</li> <li>• Se realizará la técnica de respiración profunda y respiración alta</li> <li>• Respiración de las flores.</li> <li>• Respiración nasal</li> </ul>	30min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>
		<b>CIERRE</b>	<p>Para culminar nuestra sesión a través de voluntarios nos mostrarán las técnicas aprendidas y ganarán puntos. Después de ello se realizará la ficha de metacognición. Finalmente se agradece a los participantes visualizando una frase.</p>	10min	<p>diapositivas ficha de metacognición</p>

## DESARROLLO DE LA TRECEAVA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“TODO LO QUE NECESITAMOS ES DETENERNOS Y RESPIRAR PROFUNDO”.</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Implementar técnicas para el manejo de estrés en los estudiantes
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Lista de asistencia</li><li>● Diapositivas</li><li>● Fichas</li><li>● Proyector</li><li>● Flyer</li><li>● Ficha de metacognición</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

### MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Las técnicas de respiración son eficaces e importantes para la lucha contra el estrés ya que permiten una oxigenación más completa y un mejor funcionamiento de todos los sistemas. El control de la respiración es fácil y requiere de pocos esfuerzos, mientras que los progresos y beneficios son rápidos y fáciles de percibir.

Pueden practicarse en cualquier momento del día y situación. Puede realizarse mediante un sencillo proceso de respiración lenta, tranquila, invitando a la persona a que disfrute de ella y, a la vez, a que se inicie en un cierto grado de concentración hacia su cuerpo y hacia la separación entre su estado y los estímulos externos. A medida que tome conciencia de sus hábitos respiratorios, puede reconocer sus errores y utilizar la respiración como un método clave para equilibrar el cuerpo, la mente y las emociones.

## **Técnicas psicofisiológicas o de Autocontrol emocional**

Gracias a las técnicas de autocontrol emocional, logramos que nuestras emociones no nos sobrepasan y nos permiten reducir, y eliminar eficazmente todos aquellos síntomas físicos o emociones desagradables que nos traen consecuencias negativas en cuanto al ámbito físico y emocional. Esta técnica consiste en enseñar al paciente a respirar de forma pausada y profunda, llevando el aire al abdomen, de manera de aumentar la capacidad pulmonar y por ende la cantidad de oxígeno; uno de los elementos circunstanciales en esta técnica es cambiar el ritmo respiratorio, para estimular el SN parasimpático, Minici (2004).

### **PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Empezamos la treceava sesión con la bienvenida a nuestros estudiantes, felicitándolos por su asistencia a nuestro programa, seguido tomaremos asistencia con nuestra ficha (**ANEXO 1**) y recordaremos juntos lo que se visualizó en la octava sesión, seguido se recuerdan las normas de convivencia.

Después de ello se mencionará el nombre y objetivo de la octava sesión para darle inicio a una dinámica llamada “Respondiendo con carteles”.

#### **Dinámica de inicio: Respondiendo con carteles”**

-Los estudiantes tendrán dos hojas en blanco y en una hoja pondrán la palabra SI y en la otra la palabra NO.

-Seguidamente se hará una serie de preguntas divertidas de todo tipo, rápidamente con el fin de que los estudiantes se confundan y formemos un ambiente divertido, por ejemplo:

- ¿Son muy gruñones?
- ¿Se bañaron hoy?
- ¿Se levantaron tarde?
- ¿Se peinaron hoy?
- ¿saben que son emociones?
- Están atentos a nuestro programa

Etc.

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de la doceava sesión se realizará la explicación del tema a través de diapositivas (**ANEXO 2**) donde veremos para qué sirven las técnicas de respiración, como nos puede ayudar en situaciones negativas y cuál es su importancia.

A continuación, se dará inicio a ejecutar las siguientes técnicas de respiración. (**ANEXO 3**)

- **Técnica de respiración profunda**

Comenzaremos a respirar tratando de hacerlo como si tuviéramos un globo en la barriga. Al inspirar haremos llegar el aire hasta la base de los pulmones, inflando la barriga. Al expirar, sacaremos el aire y la barriga volverá a su posición. Estos son los pasos a seguir:

1. Tomar aire por la nariz, lenta y profundamente, mientras se cuenta hasta tres llenando bien de aire los pulmones. Si la mano situada en el vientre se levanta y la del pecho no se mueve estamos haciéndolo de forma correcta.
2. Retener el aire durante 3 segundos.
3. Soltar el aire por la boca lentamente, contando de nuevo hasta tres. El abdomen volverá a su posición natural.
4. Repetir el proceso dos o tres veces.

Posterior a eso se brindarán algunas recomendaciones.

- **Respiración alta**

Sentado/a en una silla, fijar la espalda contra el respaldo. Los brazos a lo largo del tronco y las palmas de la mano giradas hacia delante. Inspirando, separar los brazos del tronco hacia atrás, como para hacer que se toquen los pulgares. Al mismo tiempo levantar la barbilla hacia el techo. Espirando volver a la posición inicial

- **Respiración de las flores.**

Para practicar esta técnica de respiración imagina que hueles una flor, coge aire por la nariz y expulsa por la boca, mientras liberas cualquier tensión. Párate a oler las rosas, las margaritas y cualquier flor que te guste.

Esta es una forma sencilla de hacer que los niños conecten con su respiración y aprendan cómo les hace sentir.

- **Respiración nasal**

Colocar el índice sobre la ventana izquierda de la nariz obstruyendo mientras inspiramos y espiramos 3 veces por la ventana derecha. A continuación, lo realizamos por el otro lado.

- **CIERRE**

Para finalizar se les entregará un flyer informativo de las técnicas de respiración, esta ficha tendrá que pegarlo en su cuaderno de tutoría, después se realizará en conjunto la ficha de metacognición (**ANEXO 4**).

Se dará como finalizada la sesión agradeciendo a todos los estudiantes por su participación.

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### REGISTRO DE ASISTENCIA

NOMBRES Y APELLIDOS	GRADO Y SECCIÓN	FIRMA

### ANEXO 2

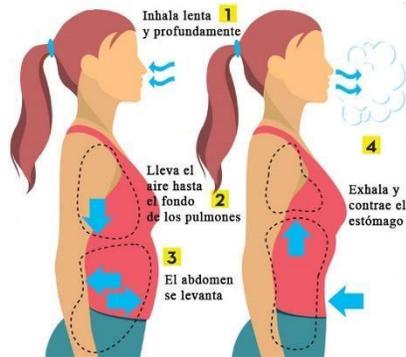
SESIÓN N°13

**“TODO LO QUE NECESITAMOS ES  
DETENERNOS Y RESPIRAR  
PROFUNDO”**

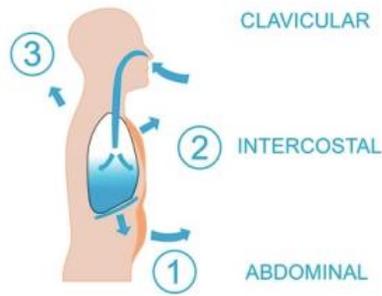


### ANEXO 3

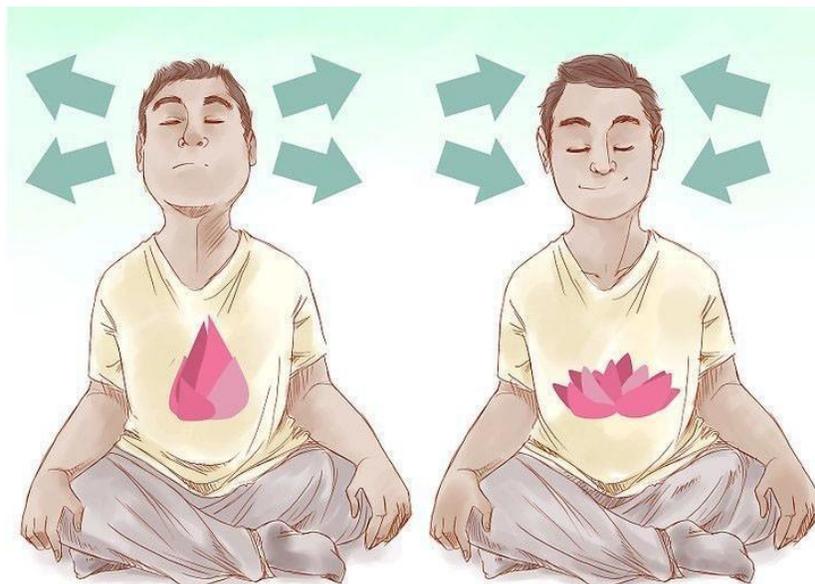
## TÉCNICA DE RESPIRACIÓN PROFUNDA



## RESPIRACIÓN ALTA



## RESPIRACIÓN DE LAS FLORES



## RESPIRACIÓN NASAL

RESPIRACIÓN NASAL		
OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CONTROL Y CONOCIMIENTO DE LA RESPIRACIÓN	Colocar el índice sobre la ventana izquierda de la nariz obstruyéndola mientras <b>inspiramos</b> y espiramos 3 veces por la ventana derecha. A continuación lo realizamos por el otro lado	
OBSERVACIÓN		

### ANEXO 4

## FICHA DE METACOGNICIÓN



- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>14</b>	Incentivar en los estudiantes la felicidad como habilidad de bienestar personal.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida a los participantes a nuestra penúltima sesión</li> <li>• Registro de asistencia</li> <li>• Recordatorio de la sesión anterior</li> <li>• Mencionar el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar.</li> <li>• Dinámica “El cofre de la felicidad”</li> </ul>	15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha de asistencia</li> </ul>
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mostrará un video cortometraje de la felicidad.</li> <li>• Se expondrá ¿Qué es la felicidad?</li> <li>• ¿Cómo mejoramos nuestra salud emocional con la felicidad</li> <li>• Importancia</li> <li>• Se realizará una actividad llamada “Pintando juntos”</li> </ul>	30min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Colores</li> <li>• Silicona</li> </ul>
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará la ficha de metacognición</li> <li>• tarea</li> <li>• Se entregará una frase correspondiente al tema</li> <li>• Se agradecerá a los alumnos por su asistencia al programa.</li> </ul>	10min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas</li> <li>• Diapositivas</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA CATORCEAVA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“EN BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD”.</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Incentivar en los estudiantes la felicidad como habilidad de bienestar personal.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>●Lista de asistencia</li><li>●Diapositivas</li><li>●Fichas</li><li>●Papelotes</li><li>●colores</li><li>●Proyector</li><li>●Flyer</li><li>●Ficha de metacognición</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

### ● MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

(Ibañez (2014) refiere que la felicidad brinda mejores condiciones en la salud, mejora la calidad de las relaciones sociales, y produce un ambiente más positivo. La felicidad es un fin común que permite vivir a la persona en toda su potencialidad y magnitud.

La felicidad desde el punto de vista psicofisiológico es un estado de la mente producido por dopamina, la cual es liberada cuando existe un placer físico, una ausencia de emociones negativas y una significación positiva (Correal, 2010).

Cuando sentimos más emociones positivas que negativas, las situaciones difíciles son fáciles de manejar. Las emociones positivas mejoran nuestra resiliencia (los recursos emocionales necesarios para hacer frente a distintas situaciones). Amplían nuestra conciencia y nos permiten ver más opciones para resolver problemas.

## PROCEDIMIENTO

- **INICIO**

Se dará inicio con la bienvenida a todos los estudiantes, agradeciendo su asistencia a la sesión, seguido registramos su asistencia (**ANEXO 1**) y recordaremos todo lo que vimos la sesión pasada.

Seguido vamos a dar a conocer el nombre y objetivo de esta sesión y realizaremos juntos la dinámica “Cofre de la felicidad”, la cual consiste en:

Los estudiantes estarán sentados en un gran círculo, se les pedirá que en una hoja dibujen un cofre. Ese será el cofre de cada uno donde tienen a resguardo 3 cosas que los hacen muy felices.

Una vez que terminen de hacer el dibujo se les debe dar diez minutos para que piensen los 3 tesoros que guardan ahí. Pueden ser sentimientos, personas, cualidades, experiencias de vida, o lo que quieran.

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de nuestra treceava sesión vamos a mostrar un video reflexivo de la felicidad. (**ANEXO 3**)

Seguido se expondrá el tema con los siguiente puntos: (**ANEXO 4**)

- ¿Qué es la felicidad?
- ¿Como mejoramos nuestra salud emocional con la felicidad?
- ¿Cuál es su Importancia?

Luego del tema expuesto se les entregará un dibujo y colores para realizar la actividad “Pintando juntos”.

- **CIERRE**

Para finalizar se realizará la ficha de metacognición (**ANEXO 5**) y se visualizará una frase correspondiente al tema para que se reflexione sobre la importancia de compartir.



## ANEXO 3



## ANEXO 4

### FICHA DE METACOGNICIÓN



- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>15</b>	Incentivar a los estudiantes a practicar el optimismo como habilidad de bienestar personal.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a nuestra quinceava sesión, se indicará el nombre y objetivo de la misma.</li> <li>• Se tomará asistencia.</li> <li>• Se conversará sobre la tarea dejada la sesión anterior.</li> <li>• Se realiza la dinámica “Nos vamos de fiesta”</li> </ul>	15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha de Asistencia</li> </ul>
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mostrará un video “Buena actitud y optimismo”</li> <li>• Se expondrá mediante diapositivas el tema a tratar.</li> <li>• Se realizará una actividad llamada “Enterrar pensamientos negativos”</li> </ul>	20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Youtube</li> </ul>
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará la ficha de metacognición.</li> <li>• Se deja tarea: Realizar una lista de mensajes positivos y de ánimo para sus compañeros y se comparte en clases.</li> <li>• Se entregará una frase correspondiente al tema</li> <li>• Se agradecerá a los alumnos por su asistencia a la sesión.</li> </ul>	30min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha de metacognición</li> <li>• frase</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA QUINCEAVA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“SOY OPTIMISTA ANTE TODO”</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Incentivar a los estudiantes a practicar el optimismo como habilidad de bienestar personal.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia</li><li>• Diapositivas</li><li>• YouTube</li><li>• Ficha de metacognición</li><li>• frase</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

### MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Scheier y Carver (1985, 2000) definen el optimismo como la actitud de esperar que sucedan cosas buenas y el pesimismo como la de esperar que sucedan cosas negativas. Hablan de un «optimismo disposicional» para referirse a esa tendencia general de esperar consecuencias o situaciones positivas.

La definición de optimismo según Martín Seligman, nos describe a este como un estilo atribucional o explicativo positivo; esto se refiere a una disposición o tendencia a explicar las situaciones negativas a través de causas externas a uno mismo, inestables en el tiempo y específica de esa situación concreta que afecta.

### PROCEDIMIENTO

- **INICIO**

Se dará inicio con la bienvenida a todos los estudiantes se indicará el nombre y objetivo de la sesión, agradeciendo su asistencia a la quinceava sesión. Se procederá a tomar la asistencia. **(ANEXO 1)**

Se conversará con los estudiantes sobre la tarea dejada la sesión anterior.

Se realiza la dinámica "Nos vamos de fiesta" que consiste en que forma un círculo y empieza uno de los miembros diciendo en voz alta su nombre y lo que se llevaría a una fiesta imaginaria. A continuación, el compañero de al lado se presenta y dice qué se llevaría él a la fiesta, además de repetir el nombre y lo que ha dicho el anterior a él.

- **DESARROLLO**

Se mostrará un video llamado "Buena actitud y optimismo" en el siguiente link: <https://youtu.be/YxgKyjy5qeE> **(ANEXO 2)**

Se expondrá mediante diapositivas el tema a tratar. **(ANEXO 3)**

Se realizará una actividad llamada "Enterrar pensamientos negativos" el cual tiene como objetivo tomar conciencia de como los pensamientos negativos nos perjudican. Cada niño escribirá en un papel una frase negativa que en alguna ocasión le haya impedido hacer algo que quería hacer; por ejemplo:

- ✓ "No podré conseguirlo"
- ✓ "Soy muy pequeño para intentarlo"
- ✓ "Es muy difícil"
- ✓ "Soy muy torpe para hacer eso"

En otro papel escribiremos una frase positiva que nos dé fuerza para conseguir hacer las cosas que queremos. Esta frase la escribiremos con colores y en letras grandes. Por ejemplo:

- ✓ "Conseguiré todo lo que me proponga"
- ✓ "Hay que ser positivo"
- ✓ "Soy maravilloso"
- ✓ "Me encantaría llegar a poder..."

Cuando finalicemos la actividad, nos pegaremos la frase buena en el pecho, y doblaremos el papel de la frase negativa.

Uno a uno los niños van saliendo y leerán su frase buena y su frase mala. La frase mala la doblarán y la meterán en una cajita o bolsa. Cuando finalicen la lectura, los niños realizarán un funeral para las frases negativa. Se despedirán de ellas para siempre y las enterraremos en algún lugar del patio o, en su defecto, las tiraremos a la basura.

- **CIERRE**

Se realizará la ficha de metacognición. **(ANEXO 4)**

Se deja tarea: Realizar una lista de mensajes positivos y de ánimo para sus compañeros y se comparta en clases.

Se entregará una frase correspondiente al tema y finalmente se agradecerá a los alumnos por su asistencia a la sesión.



## ANEXO 3



## ANEXO 4

### FICHA DE METACOGNICIÓN

An illustration of a girl with brown hair wearing a yellow hat with a bear face, a yellow shirt, and a pink skirt. She is holding a colorful ice cream cone.

- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>16</b>	Incentivar en los estudiantes la perseverancia ante los obstáculos como habilidad de bienestar personal.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a nuestra dieciseisava sesión, se indicará el nombre y objetivo de la misma.</li> <li>• Se tomará asistencia.</li> <li>• Se recordará lo que se hizo en la sesión anterior.</li> <li>• Dinámica “Disfrutar del camino”</li> </ul>	15min	Diapositivas Ficha de Asistencia Cartulinas plumones
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza una lluvia de ideas sobre el tema.</li> <li>• Se brinda una breve explicación a través de diapositivas sobre el tema tratado.</li> <li>• Aplicación de la Técnica: entrenamiento en resolución de problemas: (evaluando obstáculos)</li> <li>• Se presentará un video acerca del tema tratado</li> </ul>	20min	diapositivas
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará la ficha de metacognición</li> <li>• Se entregará una frase correspondiente al tema</li> <li>• Se agradecerá a los alumnos por su asistencia al programa.</li> </ul>	30min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha de metacognición</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DIECISEISAVA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“SOY PERSEVERANTE”</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Incentivar en los estudiantes la perseverancia ante los obstáculos como habilidad de bienestar personal.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Lista de asistencia</li><li>● Diapositivas</li><li>● Fichas</li><li>● Cartulinas</li><li>● Plumones</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

### MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Perseverar es una virtud humana que permite mantenerse constante en la prosecución de lo comenzado, en una actitud o en una opinión. La perseverancia se pone de manifiesto frente a obstáculos y frustraciones en la persecución de metas, y en la adhesión a principios establecidos previamente. Es un valor también para alcanzar lo que se desea a pesar de las cosas negativas que puedan pasar. Se dice que la perseverancia está en la base de la fuerza de voluntad.

- La perseverancia implica estabilidad, confianza y un propósito, dirigidos a obtener un determinado final en objeto o acción, manteniéndose constante en la prosecución de lo iniciado, hasta su logro.
- Implica prolongación en el tiempo, superación de las dificultades que provienen de la prolongación del esfuerzo en el tiempo.

- Lo complicado es saber persistir ante la frustración de un fracaso, por tanto, ser persistentes implica saber manejar esta frustración y vencer las ganas de abandonar.
- Implica saber y conocer donde están nuestros límites, ser flexibles con nosotros mismos y reajustar las metas y los objetivos. Ya que en ocasiones tendemos a querer subir a un quinto piso sin pasar por el primero, el segundo, el tercero y el cuarto, lo que puede originar que fracasemos estrepitosamente y abandonemos.
- Ser perseverante significa aprender de los errores y corregir nuestro rumbo si es necesario.
- La perseverancia nos ayuda a eliminar hábitos negativos de nuestras vidas e incorporar hábitos más saludables a nivel emocional y también a nivel fisiológico (alimentación, deporte...)

## **PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Para comenzar con la sesión, lo primero que se hará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia (**ANEXO 1**). Continuando se dará a conocer el nombre y objetivo de nuestra sesión.

Se recordará lo que se realizó la sesión anterior. Posteriormente, se realizará la dinámica "Disfrutar del camino" la cual consiste en una cartulina, dibujar un camino que lleva hacia una meta. Ese camino representa el proyecto sobre el que estamos trabajando.

A través del análisis y la reflexión, determinar los aprendizajes conseguidos durante el proyecto, oportunidades, contactos y nuevos caminos encontrados, etc. Ir colocándolos a lo largo del camino, dibujando cada uno mediante un símbolo que lo represente. De esta forma, obtendremos una representación gráfica del camino y de la meta, que reflejará la reflexión realizada.

Este ejercicio se puede realizar tanto antes, como durante o al final de la realización de un proyecto.

Se puede apoyar con técnicas de visualización del camino o realizarlo, en vez de con una forma gráfica, mediante la escritura.

## **DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión, se comenzará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien tiene un conocimiento previo del tema a exponer. Para después brindar la información correspondiente al tema mediante diapositivas **(ANEXO 2)**. Seguidamente se realizará la aplicación de la Técnica: entrenamiento en resolución de problemas: (evaluando obstáculos) Ahora de todos los obstáculos que ha encontrado personalmente se les pedirá que vean la causa del porque se originaron, después qué con las técnicas brindadas se les motiva a seguir cumpliendo sus metas. Del mismo modo se les hará realizar lo mismo en cuanto a las metas grupales. Por último, se les presentará un video reforzador del tema **(ANEXO 3)**.

- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión, se realizará la ficha de metacognición **(ANEXO 4)**. Como tarea para casa se les pedirá que anoten los obstáculos que tuvieron en la semana y como lograron resolverlos.

Nos despedimos entregándoles una frase referente al tema y pidiéndoles que sigan asistiendo a las siguientes sesiones para que sigan aprendiendo.



## ANEXO 3

YouTube PE

perseverancia cortometraje

EL VALOR DE LA PERSEVERANCIA!!

Juan lebu salazar  
35,7 K suscriptores

Suscríbeme

2.9 K

Compartir

29:29

16°C Mayorm. nubla... 09:26 1/05/2023

LINK: <https://youtu.be/GEBVNY7BewM>

## ANEXO 4

### FICHA DE METACOGNICIÓN



- ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?
- ¿Para qué lo aprendí?
- ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
17	Evaluar a través del post test la influencia del programa de inteligencia emocional	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a nuestra última sesión, se indicará el nombre y objetivo de la misma.</li> <li>• Se tomará asistencia.</li> <li>• Se preguntará que hemos visto durante todo el programa, que temas recuerdan.</li> <li>• Dinámica simón dice.</li> </ul>	15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha de Asistencia</li> <li>• postest</li> </ul>
		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de posttest, La responsable dará a conocer las indicaciones para realizar el postest.</li> <li>• Dinámica de reflexión</li> </ul>	20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postest</li> <li>• diapositivas</li> </ul>
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les preguntaremos que les pareció el programa y Como se sintieron en cada sesión y para que les servirá</li> <li>• Visualización de video donde se recopilaron todas las fotos del programa.</li> <li>• Entrega de certificado a cada estudiante.</li> <li>• Se realizará un compartir con todos los estudiantes por su asistencia a nuestro programa.</li> </ul>	30min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video</li> <li>• Certificado</li> <li>• diapositivas</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DIECISIETEAVA SESIÓN

### DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>“VEAMOS NUESTROS LOGROS”</b>
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Evaluar a través del post test la influencia del programa de inteligencia emocional
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Lista de asistencia</li><li>● Diapositivas</li><li>● Fichas</li><li>● Papelotes</li><li>● colores</li><li>● Proyector</li><li>● Flyer</li><li>● Ficha de metacognición</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	50 min

- **MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:**

Para el cierre de nuestro programa de inteligencia emocional, se realizó la aplicación del cuestionario de agresión de Buss y Perry.

- **PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Se dará inicio con la bienvenida a todos los estudiantes se indicará el nombre y objetivo de la sesión, agradeciendo su asistencia la última sesión.

Seguido registramos su asistencia (**ANEXO 1**) y recordaremos todo lo que vimos en todo el programa, realizando la pregunta: ¿Qué temas recuerdan del programa?

realizaremos la dinámica “**simón dice**”

El facilitador explica al grupo que deben seguir las instrucciones cuando el facilitador empiece la instrucción diciendo “Simón dice...” Si el facilitador no empieza la instrucción con las palabras “Simón dice...”, entonces el grupo no debe seguir las instrucciones! El facilitador empieza por decir algo como “Simón dice que

aplaudas” mientras él/ella aplaude con sus manos. Los participantes le imitan. El facilitador acelera sus acciones, siempre

diciendo “Simón dice...” primero. Después de un corto tiempo, se omite la frase

“Simón dice”. Aquellos participantes que sigan las instrucciones ‘salen’ del juego. Se puede continuar el juego mientras siga

siendo divertido.

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de nuestra última sesión vamos a realizar el pos-test, indicando las instrucciones para desarrollarla. (**ANEXO 2**)

Realizaremos dinámica de reflexión en un círculo con todos los participantes.

- **CIERRE**

Para finalizar se les preguntará qué les pareció el programa, les preguntaremos cómo se sintieron en cada sesión, después de ello les mostraremos un video donde juntamos momentos divertidos de todo el programa.

Les entregaremos diplomas por su participación. (**ANEXO 3**)

Se realizará un compartir con todos los participantes por su maravillosa participación.



ANEXO 3



Certificado de

*Participación*

Otorgado



A \_\_\_\_\_

Por su destacada participación durante las sesiones realizadas  
del programa preventivo "SENTIR, PENSAR Y ACTUAR"

/ /23

\_\_\_\_\_  
ÁREA DE PSICOLOGÍA



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, LUIS ALBERTO CHUNGA PAJARES, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "Programa de Inteligencia emocional en la agresividad de estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo, 2023.", cuyos autores son FERNANDEZ BACA GABRIELA BELEN, SALAZAR DE LA CRUZ YANELA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 25.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

CHICLAYO, 15 de Julio del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
LUIS ALBERTO CHUNGA PAJARES <b>DNI:</b> 43500086 <b>ORCID:</b> 0000-0002-6424-9695	Firmado electrónicamente por: CPAJARESLA el 15- 07-2023 08:10:01

Código documento Trilce: TRI - 0593013