



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Programa psicológico de resiliencia para la inteligencia
emocional en alumnos de una escuela de policía del norte del
Perú**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Campodonico Perleche, Juan Luis (orcid.org/0000-0002-2096-2819)

ASESORES:

Dr. Reyes Perez, Moises David (orcid.org/0000-0002-9429-8965)

Dra. Llerena Rodriguez, Sofia Yrene (orcid.org/0000-0003-4419-8568)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

CHICLAYO – PERÚ

2024

Dedicatoria

A Dios, creador de todo bien y conocimiento para concretar este proyecto.

A mi familia, quienes siempre con su apoyo moral me animan a continuar con mi formación profesional.

A mis maestros y compañeros de estudios, con sus aportes enriquecieron mis aprendizajes para aportar a la comunidad.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por todas las oportunidades que me brinda para continuar con mi formación en beneficio de los demás. A mi familia por ser el apoyo, soporte para seguir concretando mis proyectos.

A mi institución universitaria que ha facilitado continuar con mi formación académica, agradezco su calidad, calidez y valores transmitidos.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y Operacionalización	14
3.3. Población, muestra y muestro	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5. Procedimientos	16
3.6. Método de análisis de datos.....	16
3.7. Aspectos éticos.....	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN.....	23
VI. CONCLUSIONES.....	29
VII. RECOMENDACIONES.....	30
VIII. PROPUESTA.....	31
REFERENCIAS.....	36
ANEXOS	

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1. Nivel de la variable inteligencia emocional.....	18
Tabla 2. Nivel de la dimensión intrapersonal.....	19
Tabla 3. Nivel de las dimensiones interpersonal y adaptabilidad.....	20
Tabla 4. Nivel de las dimensiones manejo de estrés y estado de ánimo general	21

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1. Diseño de la investigación	14
Figura 2. Diseño de la propuesta.....	22

Resumen

El estudio tuvo como objetivo general: Proponer un programa psicológico de resiliencia para mejorar la inteligencia emocional en alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú. La metodología empleada fue de tipo básica con enfoque cuantitativo de nivel propositivo. La población estuvo conformada por 371 alumnos, obteniendo una muestra de 173 alumnos de la Escuela de la PNP del Norte. Los resultados fueron que los encuestados manifestaron una inteligencia emocional de nivel promedio con 94.2%. Respecto a las dimensiones, en la inteligencia emocional intrapersonal predominó el nivel promedio con 68.2%. Referente a la dimensión interpersonal prevaleció niveles altos de IE con 61.8%, en cambio en las dimensiones adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general, los estudiantes tuvieron niveles bajos de 62.4%, 79.2% y 89.6% respectivamente. Concluyendo que el programa psicológico de resiliencia para mejorar la inteligencia emocional en los sujetos investigados de la PNP es de suma importancia su ejecución con la finalidad de que los estudiantes reconozcan y acepten mejor sus emociones de ellos mismos como de su entorno, para así lograr un aprendizaje y desarrollar sus funciones con eficacia.

Palabras clave: Inteligencia emocional, resiliencia, relaciones, estrés, estado de ánimo.

Abstract

The general objective of the study was: To propose a psychological resilience program to improve emotional intelligence in students of a Police School in Northern Peru. The methodology used was basic with a quantitative approach at a propositional level. The population was made up of 371 students, obtaining a sample of 173 students from the PNP del Norte School. The results were that the respondents expressed an average emotional intelligence level with 94.2%. Regarding the dimensions, the average level predominated in intrapersonal emotional intelligence with 68.2%. Regarding the interpersonal dimension, high levels of EI prevailed with 61.8%, however in the dimensions of adaptability, stress management and general mood, the students had low levels of 62.4%, 79.2% and 89.6% respectively. Concluding that the psychological resilience program to improve emotional intelligence in the investigated subjects of the PNP, its execution is of utmost importance in order for students to better recognize and accept their feelings about themselves and their environment, in order to achieve a learning and developing their functions effectively.

Keywords: Emotional intelligence, resilience, relationships, stress, mood.

I. INTRODUCCIÓN

En el ámbito mundial, en Grecia diseñaron un programa grupal a fin de mejorar la inteligencia emocional (IE), la empatía, la resiliencia y las habilidades de manejo del estrés, dirigido a cincuenta (50) agentes de policía de ese país. Este estudio proporciona evidencia empírica que respalda la eficacia de un programa de intervención que puede integrarse en las escuelas de policía para generar beneficios a nivel individual, social y organizacional (Romosiou et al., 2019).

De tal manera, mencionaron que la situación vivida por las policías de América Latina y el Caribe durante la pandemia muestra que muchas de ellas enfrentan el desafío de ser más efectivas, adoptar una actitud más proactiva y resiliente y buscar las mejores maneras de afrontar este desafío, anticipando y previniendo situaciones riesgosas (Alvarado et al., 2020). Un análisis sistemático de los factores de riesgo y los problemas de salud mental entre los agentes de policía de todo el mundo encontró que el 14,6% de los agentes de policía padecen depresión, el 14,2% padecen trastorno de estrés postraumático, el 9,6% padecen trastorno de ansiedad generalizada, el 8,5% padecen pensamientos suicidas y el 5,0% tenía dependencia del alcohol. También señalaron que el estrés relacionado con el trabajo, es un factor de riesgo de depresión e ideación suicida, lo cual refleja niveles más bajos de inteligencia emocional (Syed et al., 2020).

En Ecuador manifestaron que el 32,8% de los estudiantes universitarios tiene un nivel muy bajo de resiliencia psicológica con características como la carencia de confianza en uno mismo, perseverancia, autoaceptación y tranquilidad. Además, se encontró que el 19,7% de la población tenía un nivel moderado de resiliencia. En cuanto a los niveles bajos, el 16,4% tiende a necesitar a los demás en situaciones difíciles, se siente culpable por las decisiones que toma y tiene poca energía, ya sean novatos o experimentados (Nuñez y Vásquez, 2022).

A nivel nacional, según diversos estudios realizados en diferentes ciudades del país, se desprende que el 86,8% y el 54% de los jóvenes presentan niveles bajos y promedios de inteligencia emocional, ya que no regulan adecuadamente sus emociones (Ocoruro, 2021). De manera similar, otros estudios indican que el 72% de los adolescentes demuestran niveles regulares de inteligencia emocional;

problemática que refleja escasas políticas públicas en el manejo y promoción de dicha habilidad social, surgiendo la necesidad de plantear estrategias oportunas frente a ello (Loyola, 2018).

En un estudio realizado en el Perú, dirigido a analizar la gestión institucional en las escuelas de formación policial, manifestó que existen diversos problemas en el sistema educativo, debido a una mala planificación, falta de estrategia y uso de recursos insuficientes; donde el 36,67% tiene percepción regular, el 10% tiene conocimiento débil de la gestión institucional; que conducen a la debilidad de la educación de calidad, y por ende influye en un futuro servicio policial en beneficio del pueblo, que redunde en una buena imagen institucional (Zavaleta, 2021).

La Policía Nacional del Perú, organismo tutelar del Estado, tiene la misión de proteger a los ciudadanos, brindar auxilio y protección a la sociedad, así como combatir la delincuencia en sus diversas formas, brindando servicios eficaces y profesionales. El sistema de educación policial, a través de sus diversas escuelas de formación, asume la tarea enfocada en la formación integral de los nuevos policías del país, resaltando lo fundamental que es fortalecer IE (Salazar, 2020).

Asimismo, en una de las veintisiete escuelas de formación policial a nivel nacional, evidencia la necesidad de fortalecer esta habilidad social, ya que la inteligencia emocional permite manejar adecuadamente las emociones, necesarias para el afrontamiento positivo de situaciones difíciles y estresantes, más aún, cuando se hace referencia al servicio policial brindado por los uniformados, ya que es importante tomar conocimiento de esta importante habilidad para las competencias de cada individuo (Ríos, 2020).

En el ámbito local, se resalta notablemente la importancia que representa la inteligencia emocional para la sociedad y la institución policial, ya que debido a las múltiples funciones complejas que realizan, están expuestos constantemente a diversas situaciones que ponen a prueba sus capacidades de administrar, regular, y comprender sus emociones, y de los otros individuos, conllevando a que el servicio brindado a la sociedad sea eficiente y profesional (Malca, 2022).

En el año 2021, el Comando Policial, asume la meta en lograr la modernización y transformación institucional, estableciendo el perfil del Policía del

Perú, el cual incluye una serie de características, habilidades sociales, destrezas, competencias que deben ser consideradas en el proceso de admisión a escuelas de policía, y se complementan durante la fase de formación, lo cual va a permitir otorgar a la comunidad un profesional íntegro, con vocación de servicio y sentido de humanidad.

Por parte de la oficina de bienestar del estudiante de una Escuela de formación del Norte del Perú, se obtuvo información que en los últimos seis meses los alumnos de reciente ingreso vienen presentando dificultades para identificar y reconocer sus emociones, reaccionando de manera instintivas, con escasa tolerancia a la frustración, con marcada problemática para adecuarse a la nueva rutina que demanda encontrarse internado en una escuela de formación policial, resistentes al establecimiento de órdenes y disposiciones emanadas por sus superiores. Por lo que, se formuló la interrogante ¿De qué manera la propuesta de un programa psicológico de resiliencia mejorará la inteligencia emocional en alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú?

El estudio se justifica teóricamente; por lo que se basa en la teoría de Wolin y Wolin (1993) sobre mandala de la resiliencia y la teoría múltiple de las inteligencias de Gardner, con la finalidad de mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes de una escuela de la PNP. Se justifica metodológicamente; ya que los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento a los estudiantes de la PNP contribuyen para futuras investigaciones que se deseen desarrollar en el país, también fue validado por expertos. Finalmente, la justificación práctica; ya que la investigación propone un programa psicológico de resiliencia con el propósito de que los estudiantes sujetos investigados reconozcan y controlen sus emociones, mejoren sus relaciones y tengan capacidad de motivación.

Como objetivo general se planteó: Proponer un programa psicológico de resiliencia para mejorar la inteligencia emocional en alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú; los objetivos específicos son: Diagnosticar el nivel de inteligencia emocional según sus dimensiones en los alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú; Diseñar y validar la propuesta del programa psicológico de resiliencia para mejorar la inteligencia emocional en alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú.

II. MARCO TEÓRICO

Haciendo referencia a trabajos previos realizados en el ámbito internacional relacionado al tema de investigación; Según Pinto (2023) en Ecuador, estableció relacionar los constructos inteligencia emocional e impulsividad en estudiantes de bachillerato, donde utilizaron un paradigma cuantitativo y un diseño transversal no experimental para construir conceptos de inteligencia emocional e impulsividad en estudiantes de secundaria. La muestra estuvo compuesta por 111 participantes del sector educativo público ecuatoriano. Los resultados arrojaron que el 32,4% de los encuestados tienen un nivel de inteligencia bueno, seguido del 27,0% de los estudiantes con un nivel de inteligencia muy alto, y finalmente el 19,8% de los encuestados una inteligencia emocional promedio. Por tanto, el 18,0% de alumnos tenían un nivel de inteligencia muy alto. En los países desarrollados, el 2,7% de la población tiene un nivel bajo de IE. Estos autores concluyeron que existe un bajo grado de correlación inversa $r=-0,389$; $p<0,05$, concluyendo que el nivel de impulsividad fue el más bajo a un nivel alto de inteligencia emocional.

Pirsoul (2023) en EE.UU, su estudio utilizó un enfoque centrado en la persona para explorar perfiles de inteligencia emocional entre 1.582 estudiantes universitarios de Bélgica, e investigó si están presentes diferentes combinaciones de evaluación, ya sea centrada en uno mismo (es decir, intrapersonal) y centrada en los demás (es decir, interpersonal) entre mujeres y hombres. También se examina la relación entre estos perfiles y la eficacia y claridad en la búsqueda de empleo. Surgieron cuatro perfiles distintos para mujeres y hombres, que variaban en nivel y forma. Además, estos perfiles predijeron significativamente la autoeficacia en la búsqueda de empleo para mujeres y hombres, pero solo predijeron la claridad en la búsqueda de empleo para los hombres. Estos resultados resaltan la importancia de distinguir los rasgos de inteligencia emocional entre ambos sexos y prestar especial atención a los estereotipos de género. En segundo lugar, estos hallazgos abren nuevas vías para intervenciones profesionales personalizadas para los estudiantes que enfrentan la transición de la escuela al trabajo.

Savchuk et al. (2022) en Ucrania, gestionaron la organización de trabajos de investigación para fundamentar y verificar el potencial desarrollo de la IE entre los

jóvenes estudiantes como factor de preservación de su salud mental (SM) y adaptación a situaciones de crisis, en particular, las provocadas por acciones militares. La base experimental fueron 54 estudiantes y docentes. Se dividieron en un grupo de control (34 personas) y un grupo experimental (20 personas), que participaron en el entrenamiento según el programa del autor. El estudio realizado confirmó en general la hipótesis de que gracias al entrenamiento de la IE (en particular, sus cuatro componentes: informativo; comportamiento adaptativo; autocontrol; empatía) en el nivel alto tuvo un aumento del 12,25% al 25 %; disminución promedio de 47% a 43,75; y en el nivel bajo tuvo una disminución del 44% al 28,75%.

En Ecuador, el Centro de Formación Profesional GOE-Guano analizó las dimensiones existentes entre IE y niveles de ansiedad de aspirantes a técnicos en una muestra de 33 candidatos a policías; determinándose que el 48,7% demostró atención emocional, el 55,3% demostró claridad emocional y el 51,3% demostró un nivel suficiente de reparación emocional; en cuanto a las variables de ansiedad, el 56,6% no presentó ansiedad y el 42,1% de los candidatos a policías presentaron niveles de ansiedad bajos, el 1,3% mostró niveles de ansiedad más altos, lo que motivó al diseño e integración de programas de intervención para mejorar la situación antes mencionada (Machado y Sánchez, 2020).

Tabares et al. (2020) en Santiago, tuvo como objetivo determinar la asociación del riesgo suicida e IE, y autoestima en una muestra representativa de estudiantes universitarios de dos localidades, el análisis fue experimental y transversal. Los instrumentos usados gozaron de confiabilidad y validez en la línea de medición de los constructos en mención. El análisis estadístico señala que evidencia relación estadística entre las variables con una significancia de $p < 0.05$. Concluyendo que la inteligencia emocional, regulación, autoestima y autoconfianza son factores positivos en la prevención del riesgo suicida.

Ahmad (2018) en Malasia, estudió los predictores del desempeño laboral relacionado con el apoyo social, estrés laboral, y la IE. Utilizando un método de muestreo aleatorio por conglomerados de dos etapas, se recopilaron datos de 424 agentes de policía en Selangor, que respondieron al Cuestionario de estrés policial (PSQ), al Cuestionario de contenido policial (JCQ), al Inventario autodescriptivo de

inteligencia emocional (EISDI) y al Cuestionario de estrés policial (PSQ). Los resultados mostraron que el estrés laboral ($r = 0,23$, $p < 0,01$), el apoyo social ($r = 0,36$, $p < 0,01$) y la IE ($r = 0,60$, $p < 0,01$) se correlacionaban significativamente con el rendimiento laboral. En general, las relaciones entre las variables de estudio están interrelacionadas. La importancia de este estudio evidencia cuán significativa es la IE en el desempeño de la labor que cumplen los agentes policiales de Selangor.

Gossweiler (2017) en Bolivia, la finalidad principal del estudio realizado fue establecer si la IE está relacionada con la toma de decisiones en equipo. El estudio se realizó con 52 cadetes que cursaban el cuarto año de la Academia Naval. El estudio es de tipo correlación descriptiva. Utilizando el cuestionario Weisinger Emotional IQ como herramienta y una segunda herramienta como orden de batalla para ejercicios tácticos terrestres, los resultados muestran que el índice de correlación de Pearson positivo directo es 0,789, 23 es significativo en el nivel 0,01 (bilateral) y el nivel de significancia del 99%. Es decir, la inteligencia emocional está relacionada con las decisiones de gestión, siendo $p < 0.05$.

Kumarasamy et al. (2016) en Asia, su estudio tuvo como propósito sobre la relación entre la IE y el equilibrio entre lo personal y laboral entre los agentes de policía, así como el impacto del apoyo organizacional como moderador de esta relación. Se recopilaron datos de 1.566 agentes de policía en Malasia Peninsular. Los resultados mostraron una correlación significativamente entre la IE y el equilibrio entre la vida personal y laboral de $p < 0.05$; también se encontró que el apoyo organizacional si se encuentra relacionado. Estos resultados sugieren que, para alcanzar el equilibrio laboral del trabajo y la vida personal, los agentes de policía deben poseer inteligencia emocional y que la presencia de apoyo organizacional fortalece esta relación. Por lo tanto, a la hora de gestionar el equilibrio entre ambos aspectos de los agentes de policía, es importante mejorar su inteligencia emocional e implementar políticas organizativas de apoyo.

Olugbemi y Bolagi (2016) en Nigeria, investigó los determinantes psicosociales de la inteligencia emocional entre agentes de policía en Ibadan. Se empleó un diseño de investigación cuantitativa, en la cual se utilizó un cuestionario estandarizado como medio de recopilación de datos, las Escalas de Personalidad

de Eysenck y la de IE. Se accedió a 258 agentes de policía de cuatro comisarías diferentes del área metropolitana de Ibadan mediante una técnica de muestreo intencional. Los resultados revelaron que las calificaciones educativas no influyeron significativamente en la inteligencia emocional de los agentes de policía $p>0.05$. Además, los atributos de personalidad extraversión, neuroticismo y psicoticismo no predijeron significativamente la inteligencia emocional de forma conjunta $p>0.05$, y sólo el neuroticismo predijo significativamente la inteligencia emocional de forma independiente $p<0.05$.

En el ámbito nacional; Tovar (2019) en Lima, realizó un análisis sobre la relación entre IE y el rendimiento académico de los alumnos de segundo año de la Escuela Nacional de Policía, este estudio utilizó un enfoque cuantitativo para realizar un estudio descriptivo correlacional con un total de 180 participantes; en la medición de la primera variable se aplicaron pruebas confiables y válidas, mientras que en el segundo constructo, observar la técnica y utilizar la lista de verificación como herramienta, esa herramienta es KR20. Se encontró que el 36,7% de los estudiantes de la PNP presentaron niveles bajos de IE. Mientras que el 47,2% presentó un nivel de IE media y 16,1% un nivel alto. Concluyó que había demostrado una relación estadísticamente significativa entre estos constructos $p<0.05$.

Gutiérrez (2018) en Lima, su investigación tuvo como meta el análisis de la IE y los estilos de afrontamiento de los alumnos de escuelas de la PNP de Lima Metropolitana, un estudio descriptivo, correlacional y comparativo aplicado a una muestra representativa, utilizando pruebas confiables y efectivas. En el apartado de autoconciencia, el 4,5% de los estudiantes tuvo dificultades con la autoconciencia emocional, el 30,6% de los estudiantes mostró un nivel suficiente y el 64,9% de los estudiantes alcanzó un nivel alto de desarrollo de esta habilidad. En el ámbito interpersonal, el 4,2% de los estudiantes tuvo dificultades con habilidades para llevarse bien con los demás; El 18,9% alcanzó un nivel adecuado de esta habilidad y el 76,9% alcanzó un nivel muy desarrollado. Los autores obtuvieron relaciones directas entre la interacción intrapersonal, interpersonal, la adaptabilidad, el manejo del estrés y los componentes emocionales generales.

Se resalta al investigador Maslucan (2017) quien analizó la IE de los alumnos de la Escuela de Sub oficiales PNP – Lima. Contando con una muestra aleatoria de 293 participantes, se administró el Inventario de IE de BarOn estandarizada. Se resaltó entre los hallazgos que los participantes poseen niveles promedios y bajos. El nivel promedio de inteligencia de los estudiantes de la PNP fue de 57%, lo que demuestra que contaban con habilidades emocionales suficientes que les permitían realizar su potencial y así ser capaces de interactuar con el entorno y regular sus emociones expresándose adecuadamente. Además, el 37% tenía un nivel bajo de IE porque necesitaba mejorar para alcanzar un nivel adecuado de IE para desempeñarse bien profesionalmente.

De igual forma; Berrios (2017) en Lima, realizó un análisis descriptivo de la inteligencia emocional en 120 suboficiales que se atienden en hospital PNP. El test que empleó presentó confiabilidad y validez. Se encontró en cuanto al componente de habilidades o capacidades emocionales de los suboficiales que participaron en el estudio, el 4,17% tenía capacidades emocionales adecuadas o promedio, el 82,50% tenía capacidades emocionales por debajo del promedio y el 13,33% tenía capacidades emocionales marcadamente por debajo del promedio. Este investigador encontró niveles medios en la referida variable y en componentes interpersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en general y por el contrario en intrapersonal inferior al promedio. Posterior a su análisis, el autor realizó una propuesta con el objeto de afianzar de manera óptima los niveles emocionales en la muestra indicada.

Teorías relacionadas al tema; la teoría de Wolin y Wolin (1993) han manejado el concepto de mandala de la resiliencia para referir a los seres humanos, niños y adultos, que tienen esa fortaleza interior, que contiene las siguientes características: introspección, independencia, iniciativa, capacidad de relacionarse, moralidad, creatividad y sentido del humor. Asimismo, Wolin y Wolin (1993), citado en García y Morales (2018) utilizando esta teoría, desarrollaron el concepto de los Siete Pilares de la Resiliencia, que especifica las características que suelen encontrarse en las personas que se consideran resilientes; los pilares son: La introspección es la capacidad de comprender lo que sucede a tu alrededor, lo cual es fundamental para comprender las situaciones y adaptarte a ellas.

La independencia se manifiesta en comportamientos como la no implicación, la no participación en situaciones de conflicto. La capacidad de interactuar, que se manifiesta en la capacidad de atraer compañeros y construir redes sociales de apoyo. Las habilidades proactivas se expresan en la voluntad de estudiar, hacer ejercicio y participar en actividades escolares como voluntariado, servicio comunitario e intereses. También está la creatividad, que se manifiesta en el desarrollo de habilidades artísticas. Ideología personal: Durante la adolescencia se desarrollan los propios valores y se forma el juicio independientemente de los padres. Se desarrollan la compasión, el sentido de justicia y la lealtad. Finalmente, el sentido del humor ayuda a respaldar la identidad del grupo.

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1993) quien regresó al trabajo de Thorndike y argumentó que los humanos tienen el potencial de desplegar diversos tipos de IE o inteligencias múltiples, y que un ser humano puede estar muy proporcionada en alguna tipología de inteligencia, pero con limitación en otros. En esta teoría, Gardner afirma que en la mente de una persona se pueden identificar 7 tipos de inteligencia como es la lingüística, lógico-matemática, musical, cinestésica, física, espacial, auto cognitiva e interpersonal.

Gardner, diversifica conceptos tradicionales y extendió el primer concepto de inteligencia a cualquier capacidad intelectual utilizada para resolver problemas o producir productos relevantes para un contexto cultural. Para ello postuló la existencia de inteligencias múltiples, examinando que cada inteligencia es independientemente de las demás y estaba relacionada con diferentes sistemas cerebrales. Veinte años después de proponer su definición anterior y después de mucha investigación, redefinió la conceptualización de inteligencias múltiples como un concepto biopsicológico para el procesamiento de información y crear productos valiosos en la cultura (Gardner, 1999). Luego enriqueció esta definición argumentando que el potencial está asociado con un mecanismo neuronal permaneciendo latente hasta que un contexto cultural específico lo activa en respuesta a las oportunidades y valores de esa cultura y las decisiones personales de las personas.

En cada persona, diferentes inteligencias trabajan juntas en diferentes combinaciones, de modo que cada persona tiene diferentes grados y niveles de

habilidad. Cada sujeto puede mejorar sus habilidades utilizando estrategias y ayudas adecuadas hasta alcanzar un nivel de competencia suficiente. Los agentes siempre interactúan entre sí y cualquier acción involucra a múltiples agentes (Gardner, 1999).

Respecto a la resiliencia; Miranda (2022) manifestó que no es una medida de la energía humana; se refiere a la capacidad de una persona para afrontar situaciones estresantes. Tiene dos matices: resistencia a la destrucción, capacidad de proteger lo que está bajo estrés y capacidad de mantener las características de eficiencia necesarias en situaciones extremas. La resiliencia es un factor protector que reduce la vulnerabilidad ante una o más situaciones inciertas. Ahora bien, es importante señalar que no siempre todas las situaciones se consideran graves; esto puede variar según el momento y el lugar, dependiendo del apoyo que ofrezcan las personas para ayudar a mantener una respuesta positiva al problema.

Según Barrón y Sánchez (2022) indicó que la resiliencia se desarrolla gradualmente a través de las etapas de proactividad (anticipación), asimilación (aprendizaje), adaptación (adaptación) y respuesta a la inestabilidad inducida por crisis. Del mismo modo Páez (2020) mencionó que, desde una perspectiva positiva de la capacidad personal, la resiliencia implica un comportamiento adaptativo en los dominios emocional, cognitivo y social. También incluye procesos psicológicos internos, como elementos que aumentan la calidad de vida para lograr el bienestar general a nivel físico y mental en momentos de adversidad. Las cualidades positivas afectan la interacción de una persona con los demás, dependiendo de cómo cada uno cuenta y cuenta su historia de vida.

Britto (2021) indicó que la resiliencia es la capacidad de un individuo para superar situaciones difíciles, convirtiéndolos en ganadores y adquiriendo una actitud positiva debido a experiencias pasadas. El autor cree que esta capacidad tiene dos puntos: un sentido de autogobierno y un sentido de identidad. Estas manifestaciones se reflejan en todos los aspectos de las relaciones colectivas, lo que fortalece las actitudes individuales. Estos estudios muestran que la resiliencia no es un problema poblacional, sino que por el contrario señalan la necesidad de implementar esta temática en la enseñanza tanto para los estudiantes como para

el personal, lo que demuestra que los beneficios de la resiliencia deben estar presentes en cada docente y estudiante.

Asimismo, Salgado (2005) indicó que entre los componentes personales de la resiliencia se considera en primer lugar la autoestima, que se define como la valoración que una persona hace de sí misma; sentimientos y pensamientos que surgen de sus propios conocimientos y de la influencia de las personas en su entorno sociocultural. Una de las variables clave de la resiliencia es la autoestima. Cuando alcanza un nivel suficiente, las dificultades se abordan de la mejor manera y es posible una recuperación adecuada. Hoffman (1987) definió a la empatía como una experiencia emocional indirecta de los sentimientos de otra persona. Se cree que es el resultado de procesos interactivos entre los componentes cognitivos y emocionales que se desarrollan a lo largo del desarrollo.

Villalba (2011) indicó que las personas resilientes tienen sus propios rasgos de resiliencia: Aquí se encuentra la fortaleza física y mental, eficiencia, autoestima, autoexamen, ambición o deseo, conservadurismo, empatía, iniciativa, independencia, creatividad y ética. Rasgos interpersonales: Son relaciones importantes con los demás, mantener una red de amigos y reconstruir la autoestima y la confianza. Características familiares: tipo y calidad de la crianza y educación, flexibilidad, problemas mínimos y cooperación. Características del entorno sociocultural: son lugares seguros con acceso a instituciones públicas educativas y recreativas, apoyo social. Para aumentar la resiliencia, la esfera personal comienza a abrirse y comienza la interrelación con el entorno social que sustenta la esfera personal.

Según Sosa y Salas (2020) expresaron que la resiliencia psicológica juega un papel importante en la adaptación humana durante etapas del desarrollo como la niñez, la adolescencia y la edad adulta temprana; destaca la juventud, de 16 a 18 años. Existen factores de riesgo que amenazan su éxito de desarrollo en esta etapa, por lo que se necesitan intervenciones de salud mental a través de la prevención y la educación, una estrategia poderosa para reducir las conductas de riesgo; De esta manera, desarrollar habilidades de resiliencia promueve la adaptación y prepara a los jóvenes para la edad adulta.

Respecto a la variable inteligencia emocional, Goleman (1996) indica que es la capacidad de saber utilizar las emociones apropiadas para resolver los problemas de cualquier experiencia. La IE permite al ser humano ser consciente de su estado emocional, también permite percibir las emociones de su alrededor y tolerar la pasión y la decepción. La perseverancia, el énfasis en el trabajo en equipo y adoptar una actitud empática y social brindan más oportunidades para el desarrollo personal. También es la capacidad de aceptación y gestión de las emociones, teniendo en cuenta lo fundamental que es en todas las decisiones y pasos que una persona da en la vida, aunque no sean conscientes de ello. Goleman es pionero en esclarecer lo importante que es la IE en la vida y el trabajo, señalando que es: reconocer, aceptar y canalizar las emociones para guiar el comportamiento en alcanzar las metas deseadas, ganar dirección y conectar con los demás (Martín, 2018).

La IE permite entender el rol que cumplen las emociones en los diferentes ámbitos donde se desarrollan los seres humanos, permitiendo implementar alternativas para controlarlas y comprenderlas. Estas habilidades y/o estrategias pueden contribuir de manera directa al éxito de un individuo al promover una mejor calidad de vida, reforzando aún más las emociones positivas en lugar de las negativas que pueden conducir a la desgracia. En la actualidad, quizás la atención se ha centrado más en la naturaleza del ser, en sus emociones y sentimientos, que han formado y es parte fundamental de la evaluación y evolución del individuo, el cociente intelectual (CI) es importante y beneficioso, pero hay otro tipo de inteligencias que también son más efectivas, o que juntas producen resultados más importantes (Glover, 2017).

La inteligencia emocional es la habilidad evidenciada por un discente que le permite regular positivamente sus emociones en el proceso de adaptabilidad al entorno, poniendo en práctica el autoconocimiento (intrapersonales), el manejo de sus relaciones con sus pares (interpersonales), la utilización recursos psicológicos que disminuyan el impacto (adaptabilidad), los recursos de afrontamiento ante la presión ejercida por el ambiente (manejo del estrés), adoptando una actitud positiva y resiliente (estado de ánimo); con el objetivo de tomar decisiones adecuadas que generen bienestar emocional (Idrogo y Asenjo, 2021).

De acuerdo al modelo de Goleman, refiere que la IE contempla diferentes aspectos importantes tales como el hecho de generar conocimiento, manejo, y regulación de las emociones en los diferentes escenarios donde se desenvuelve el ser humano, resaltando la importancia que ejerce la motivación en esta habilidad social en la obtención de metas y objetivos. Daniel Goleman señaló que la parte cognitiva representa un pequeño porcentaje en la obtención del éxito personal y profesional de un individuo; sin embargo, un porcentaje considerable en inteligencia emocional resulta ser influyente en la obtención de dicha realización, participando la automotivación, la perseverancia, el control de los impulsos, las emociones y otros factores (Alonso, 2019).

El modelo de Bar-On, también conocido como la IE en la sociedad, la describe como una serie de habilidades y capacidades relacionadas al nivel emocional y social. Este autor afirma que esas aptitudes y conocimientos generan un impacto sobre la capacidad general que permite afrontar de forma adecuada las exigencias del medio. Dichas habilidades que menciona Bar-On (1997) están relacionadas con las planteadas por Goleman (1996) y otros teóricos, como Mayer y Salovey (1997).

El modelo de Bar-On (1997) consta de cinco componentes: intrapersonal, que se refiere a la capacidad de utilizar la autoconciencia que permite a uno participar conscientemente en la lectura interior. El segundo factor interpersonal se refiere a la capacidad de regular las emociones fuertes provocadas por los demás. El tercer componente de adaptación y ajuste están relacionados con la capacidad de equilibrar las emociones a partir de la adaptación a diferentes situaciones o cambios para poder resolver diferentes problemas. El cuarto componente del manejo del estrés está relacionado con el nivel de optimismo y recursos para afrontar situaciones difíciles o estresantes. El quinto componente sobre el estado de ánimo general, es conocer y controlar las emociones genera seguridad y confianza y de esta manera permite que las personas enfrenten los cambios del entorno de forma espontánea.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de Investigación. El tipo básica es el que se utilizó en el estudio; de acuerdo a Álvarez (2020) menciona que el tipo básica es cuando la finalidad de la investigación es alcanzar nuevos conocimientos de forma sistemática con el único fin de incrementar dichos conocimientos de una realidad en su contexto natural.

3.1.2. Diseño de la Investigación. El estudio fue no experimental, y se basa en la observación descriptiva para recopilar datos sobre las variables de estudio. Según Hernández et al. (2014) el estudio es descriptivo porque la información obtenida permitió describir variables sin sufrir ningún cambio, transversal; ya que el instrumento fue tomado a los sujetos de investigación en un sólo momento; y también es propositiva, porque se propuso un programa de resiliencia psicológica para la inteligencia emocional para estudiantes de una Escuela de policía del Norte del Perú a partir de la situación problematizada en un esfuerzo por fortalecer las deficiencias descubiertas.

Figura 1. Diseño de la investigación.



M: Muestra

O: Información recolectada

D: Diagnóstico

t_n: Fundamentación teórica

P: Elaboración de la propuesta

3.2. Variables y Operacionalización

Variable Independiente: Programa psicológico de resiliencia.

Definición Conceptual: Britto (2021) indicó que la resiliencia es la capacidad de un individuo para superar situaciones difíciles, convirtiéndolos en ganadores y adquiriendo una actitud positiva debido a experiencias pasadas. Asimismo, se define como una característica o condición dinámica de una organización que mantiene o recupera su funcionamiento óptimo después de un evento adverso.

Definición Operacional: Se incluyen las diversas técnicas utilizadas en un proceso de planificación, organización y evaluación, con el objetivo de lograr un manejo emocional adecuado.

Dimensiones: Son tres dimensiones: planificación, organización y evaluación.

Escala de medición: Nominal.

Variable dependiente: Inteligencia emocional

Definición conceptual: Según BarOn (1997) es el conjunto de variantes afectivas, individuales y sociales que permiten la resolución adecuada de conflictos y problemáticas.

Definición Operacional:

Para facilitar su estudio, la variable inteligencia emocional es operativa, politómica, categórica, de naturaleza cualitativa y de escala ordinal.

Dimensiones: cuenta con cinco (05) dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, y estado de ánimo general.

Escala de medición: Nominal.

3.3. Población, muestra y muestro

3.3.1. Población.

La población lo conformó por 371 alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú.

Criterios de inclusión: Alumnos que pertenezcan a la Escuela Policial, alumnos de reciente incorporación a la Escuela Policial. Criterios de exclusión: alumnos PNP que forman parte de otras Escuelas de formación policial, personal PNP

en situación de actividad o retiro y alumnos PNP separados de la institución, por medida disciplinaria o bajo rendimiento académico.

3.3.2. Muestra.

La muestra la constituyen 173 alumnos de una Escuela de Policía en el Norte del Perú.

3.3.3. Muestreo. La muestra fue calculada mediante muestreo probabilístico simple, a través de fórmula.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Como técnica, se utilizó la encuesta, que según Hurtado (2015) define que es un conjunto de preguntas destinadas a evaluar un tema o variable específica.

Como instrumento se empleó el "Inventario de Cociente Emocional de Bar-On – Ice, forma completa", adaptado por Ugarriza (2001), pudiéndose administrar de forma individual o grupal, compuesto por cinco dimensiones y 133 ítems, con un tiempo de aplicación de 30 minutos, dirigido a adolescentes de 15 años de edad a más. El instrumento fue validado mediante el juicio de expertos y la confiabilidad fue mediante el alfa de Cronbach.

3.5. Procedimientos

Para llevar a cabo la presente investigación, se utilizó la información proporcionada por el departamento de psicología de la escuela policial para determinar la problemática en investigar. Luego, se coordinó con el director de la escuela de formación policial para obtener su autorización con la finalidad de llevar a cabo el estudio, seguidamente se aplicó el instrumento a los alumnos de la PNP de manera presencial con una duración de 30 minutos.

3.6. Método de análisis de datos

Luego de la aplicación del cuestionario y su hoja de respuestas, se procedió a tabular en una hoja de cálculo en Excel 2019, para luego seguir con el procesamiento en el software SPSS V26 y realizar el análisis estadístico, presentando en tablas de frecuencias y porcentajes.

3.7. Aspectos éticos

Para asegurar los aspectos éticos de los individuos se hizo uso de los siguientes principios:

Participación voluntaria: Se procedió a absolver diferentes inquietudes por parte de los jóvenes alumnos PNP mediante el consentimiento informado.

Riesgo (principio de No maleficencia): Informar al estudiante PNP que no hay riesgo al participar en la investigación, dándoles la opción de no responder a cualquier pregunta que les incomode.

Beneficios (principio de beneficencia): La población fue informada de que los resultados de la investigación fueron entregados al comando policial. No se observó algún beneficio económico, pero sí ayudó a establecer estrategias que fomenten el desarrollo óptimo como policía en Perú.

Confidencialidad (principio de justicia): En todo momento, se priorizó la confidencialidad de la información que se obtuvo, asegurando su orientación con fines académicos. El investigador manejó los datos con cuidado y los eliminó cuando fue necesario.

IV. RESULTADOS

A continuación, se muestra los resultados respecto al objetivo específico 1: Diagnosticar el nivel de inteligencia emocional general y sus dimensiones en los alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú.

Tabla 1.

Nivel de la variable inteligencia emocional general en alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú

Niveles	Inteligencia emocional	
	f	%
Baja	10	5,8
Promedio	163	94,2
Alta	0	0,0
Total	173	100,0

Nota. Resultados obtenidos del inventario de cociente emocional de BarOn Ice.

Interpretación:

Se observa que, del total de los estudiantes encuestados de la PNP, el 94,2% que representa a 163 alumnos presentaron una inteligencia emocional de nivel promedio, el 5,8% que representa a 10 encuestados presentaron una IE baja, mientras que el 0% tuvo una IE alta. El nivel promedio de IE de los alumnos de la PNP, se debe a los aspectos que vienen experimentando en su etapa de formación policial, evidenciando que no saben manejar y regular de manera adecuada sus emociones, cierta dificultad para su adaptación difícil, también por el motivo que se les hace difícil percibir sentimientos propios y ajenos, entre otros; por lo que se puede mejorar mediante el programa psicológico de resiliencia.

Tabla 2.*Nivel de la dimensión intrapersonal*

Niveles	Dimensión intrapersonal	
	f	%
Baja	0	0,0
Promedio	118	68,2
Alta	55	31,8
Total	173	100,0

Nota. Resultados obtenidos del inventario de cociente emocional de BarOn Ice.

Interpretación:

Se observa que, del total de los estudiantes encuestados de la PNP, el 68,2% que representa a 118 alumnos presentaron una IE según la dimensión intrapersonal de nivel promedio, el 31,8% que representa a 55 encuestados presentaron una IE intrapersonal alta, mientras que el 0% tuvo una IE intrapersonal baja. El nivel promedio sobre la IE intrapersonal se debe a que los estudiantes de la policía del norte tienen deficiencias en reconocer emociones propias, para que puedan ser auto disciplinados y también sepan plantearse metas. Por lo que lograrán mejorar mediante estrategias psicológicas de resiliencia en IE y asimismo permitiendo desarrollar sus estudios y sus funciones con mayor eficacia.

Tabla 3.*Nivel de las dimensiones interpersonal y adaptabilidad*

Niveles	Dimensión interpersonal		Dimensión adaptabilidad	
	f	%	f	%
Baja	2	1,2	108	62,4
Promedio	63	36,4	63	36,4
Alta	107	61,8	2	1,2
Muy alta	1	0,6	0	0,0
Total	173	100,0	173	100,0

Nota. Resultados obtenidos del inventario de cociente emocional de BarOn Ice.

Interpretación:

Se observa que, del total de los estudiantes encuestados de la PNP, el 61,8% que representa a 107 alumnos presentaron una IE según la dimensión interpersonal de nivel alto, el 36,4% que representa a 63 encuestados presentaron una IE interpersonal promedio, mientras que el 1,2% que representa a 2 estudiantes tuvo una IE interpersonal baja y solo el 0,6% presentó una IE interpersonal muy alta. Estos resultados se deben a que en la escuela policial mayormente si se practica la empatía y hay buena relación entre compañeros, pero con la psicología de resiliencia pueden mejorar más.

Asimismo, se observa que, del total de los estudiantes encuestados de la PNP, el 62,4% que representa a 108 alumnos presentaron una IE según la dimensión adaptabilidad de nivel baja, el 36,4% que representa a 63 encuestados presentaron una adaptabilidad promedio, mientras que el 1,2% tuvo una adaptabilidad baja. Estos resultados se deben, ya que, los estudiantes cuando se encuentran en la institución les es difícil adaptarse a los cambios y actividades rigurosas que realizan, pero en un futuro lograrán controlar sus emociones mediante la resiliencia.

Tabla 4.*Nivel de las dimensiones manejo de estrés y estado de ánimo general*

Niveles	Dimensión manejo de estrés		Dimensión estado de ánimo general	
	f	%	f	%
Muy baja	0	0,0	1	0,6
Baja	137	79,2	155	89,6
Promedio	33	19,1	15	8,7
Alta	1	0,6	1	0,6
Muy alta	2	1,2	1	0,6
Total	173	100,0	173	100,0

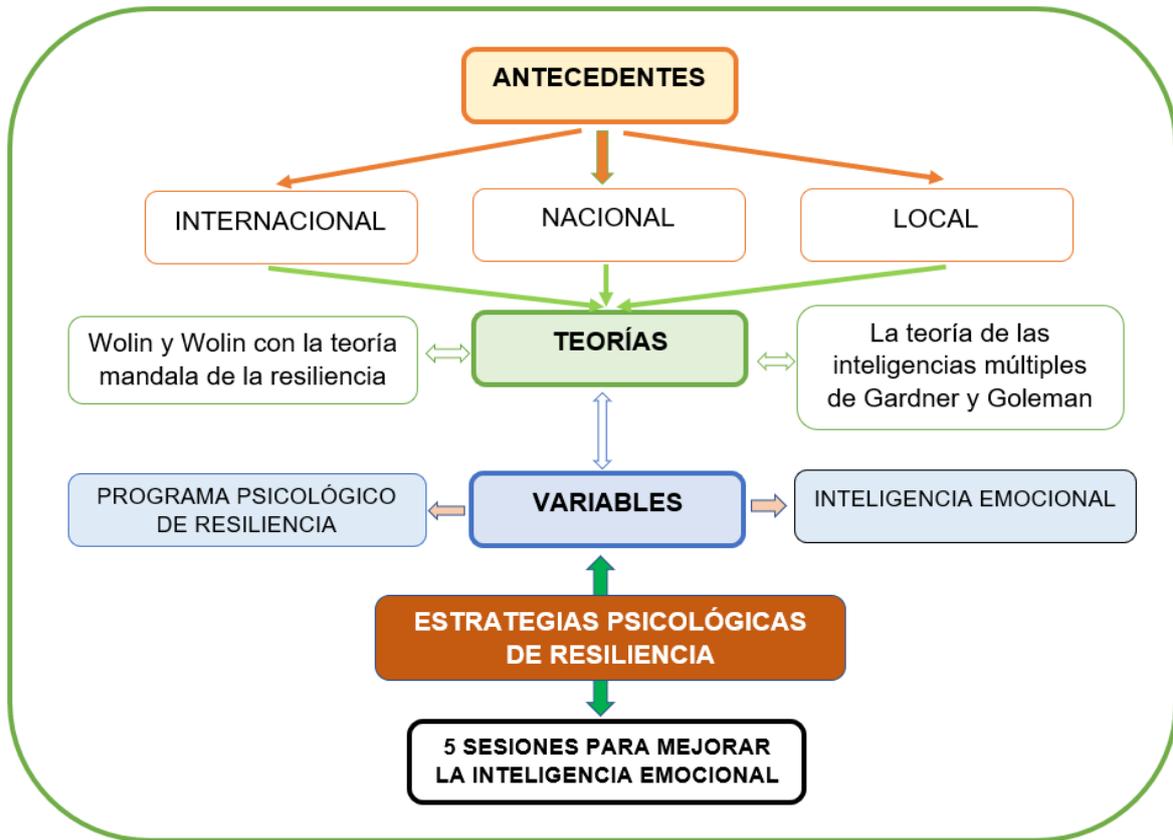
Nota. Resultados obtenidos del inventario de cociente emocional de BarOn Ice.

Interpretación:

Se observa que, del total de los estudiantes encuestados de la PNP, el 79,2% que representa a 137 alumnos presentaron una IE según la dimensión manejo de estrés de nivel bajo, el 19,1% que representa a 33 encuestados presentaron un manejo de estrés promedio, mientras que el 1,2% que representa a 2 estudiantes tuvo un manejo de estrés muy alto y solo el 0,6% presentó un manejo de estrés alto. Estos resultados se deben que ellos están estudiando una profesión fuerte con un trabajo rutinario y están propensos al peligro, afrontan situaciones de riesgo y muchas veces no pueden controlar sus emociones, por tal razón les genera tensión y estrés.

Del mismo modo; se observa que, del total de los estudiantes encuestados de la PNP, el 89,6% que representa a 155 alumnos presentaron una IE según la dimensión estado de ánimo general de nivel bajo, el 8,7% que representa a 15 encuestados presentaron un estado de ánimo general de nivel promedio, mientras que el 0,6% que representa a 1 estudiante tuvo un estado de ánimo general muy baja, el 0,6% presentó un estado de ánimo alta y muy alta respectivamente. Estos resultados se deben a que el estado de ánimo de los estudiantes repercute en su aprendizaje.

Figura 2. Diseño del programa psicológico de resiliencia para mejorar la inteligencia emocional en los alumnos de una Escuela de la PNP del Norte.



Validez de la propuesta

V de Aiken

N°	Criterio	Expertos			Suma (Si)	V de Aiken por ítem
		1	2	3		
CLARIDAD						
1	La sesión no es clara.	4	4	4	12	1
2	La sesión requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	4	4	4	12	1
3	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la sesión.	4	4	4	12	1
4	La sesión es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.	4	4	4	12	1
COHERENCIA						
1	La sesión no tiene relación lógica con la dimensión.	4	4	4	12	1
2	La sesión tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	4	4	4	12	1
3	La sesión tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	4	4	4	12	1
4	La sesión se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	4	4	4	12	1
RELEVANCIA						
1	La sesión puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.	4	4	4	12	1
2	La sesión tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.	4	4	4	12	1
3	La sesión es relativamente importante.	4	4	4	12	1
4	La sesión es muy relevante y debe ser incluido.	4	4	4	12	1
V DE AIKEN					1	

Nota. Evaluación de la propuesta por medio del V de Aiken.

V. DISCUSIÓN

En relación al objetivo específico 1; se determinó como resultados que, del total de los estudiantes encuestados de la Escuela de la PNP del Norte, el 94,2% presentaron una inteligencia emocional de nivel promedio, el 5,8% presentaron una IE baja, mientras que el 0% tuvo una IE alta. Asimismo, los hallazgos encontrados según sus dimensiones de la inteligencia emocional: el 68,2% de alumnos presentaron una IE según la dimensión intrapersonal de nivel promedio, el 31,8% presentaron una IE intrapersonal alta. Los alumnos de la policía, están aprendiendo a reconocer y controlar sus emociones, adaptándose paulatinamente a situaciones nuevas que le generan malestar emocional, entre otros.

Referente a la IE según la dimensión interpersonal se obtuvo un nivel alto con 61,8%, el 36,4% de los estudiantes presentaron una IE interpersonal promedio, mientras que el 1,2% que representa a 2 estudiantes tuvo una IE interpersonal baja y solo el 0,6% presentó una IE interpersonal muy alta. De acuerdo a la dimensión adaptabilidad, el 62,4% presentaron un nivel bajo, el 36,4% de encuestados presentaron una adaptabilidad promedio, mientras que el 1,2% tuvo una adaptabilidad baja. En este tipo de inteligencia, la mayoría de los alumnos si se relacionan de manera adecuada con sus compañeros dentro de la institución policial, si se muestran empáticos ante cualquier situación, muestran afecto hacia los demás, entre otros aspectos; en cambio tienen dificultades ante situaciones cambiantes, les es difícil de poder adaptarse; por lo que, con la ayuda de la resiliencia pueden mejorar.

De acuerdo a la dimensión manejo de estrés, el 79,2% de alumnos presentaron una IE de nivel bajo, el 19,1% que representa a 33 encuestados presentaron un manejo de estrés promedio, mientras que el 1,2% que representa a 2 estudiantes tuvo un manejo de estrés muy alto y solo un porcentaje mínimo presentó un manejo de estrés alto. Del mismo modo, para la dimensión estado de ánimo general, el 89,6% de alumnos tuvo una IE de nivel bajo, el 8,7% que representa a 15 encuestados presentaron un estado de ánimo general de nivel promedio, mientras que el 0,6% que representa a 1 estudiante tuvo un estado de ánimo general muy baja, el 0,6% presentó un estado de ánimo alta y muy alta respectivamente. Por la rigurosidad de la preparación profesional, los alumnos se

estresan con facilidad, no saben manejar su enojo, su ira y su estado de ánimo es cambiante; por lo tanto, la práctica de la resiliencia es muy recomendable para que logren sus objetivos planteados.

El estudio guarda similitud con los resultados de la investigación de Tovar (2019) en Lima, realizó un análisis sobre la relación entre IE y el rendimiento académico de los alumnos de segundo año de la Escuela Nacional de Policía, donde se encontró que el 36,7% de los estudiantes de la PNP presentaron niveles bajos de IE. Mientras que el 47,2% presentó un nivel de IE media y 16,1% un nivel alto. Concluyó que había demostrado una relación estadísticamente significativa entre estos constructos $p < 0.05$.

Asimismo, también se asemeja con la investigación de Gutiérrez (2018) en Lima, su investigación tuvo como objetivo el análisis de la IE y los estilos de afrontamiento de los alumnos de escuelas de la PNP de Lima Metropolitana, donde se encontró en el ámbito interpersonal, el 4,2% de los estudiantes tuvo dificultades con habilidades para llevarse bien con los demás; el 18,9% alcanzó un nivel adecuado de esta habilidad y el 76,9% alcanzó un nivel muy desarrollado. Los autores obtuvieron relaciones directas entre la interacción intrapersonal, interpersonal, la adaptabilidad, el manejo del estrés y los componentes emocionales generales.

De la misma manera el estudio de Maslucan (2017) guarda similitud, quien analizó la IE de los alumnos de la Escuela de Sub oficiales PNP – Lima. Donde se resaltó entre los hallazgos que los participantes poseen niveles promedios y bajos. El nivel promedio de inteligencia de los estudiantes de la PNP fue de 57%, lo que demuestra que contaban con habilidades emocionales suficientes que les permitían realizar su potencial y así ser capaces de interactuar con el entorno y regular sus emociones expresándose adecuadamente. Además, el 37% tenía un nivel bajo de IE porque necesitaba mejorar para alcanzar un nivel adecuado de IE para desempeñarse bien profesionalmente.

También, es semejante los resultados a la de Berrios (2017) en Lima, donde realizó un análisis descriptivo de la inteligencia emocional en 120 suboficiales que se atienden en hospital PNP, encontrando en cuanto al componente de habilidades

o capacidades emocionales de los suboficiales que participaron en el estudio, el 4,17% tenía capacidades emocionales adecuadas o promedio, el 82,50% tenía capacidades emocionales por debajo del promedio y el 13,33% tenía capacidades emocionales marcadamente por debajo del promedio. Este investigador encontró niveles medios en la referida variable y en componentes interpersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en general y por el contrario en intrapersonal inferior al promedio. Posterior a su análisis, el autor realizó una propuesta con el objeto de afianzar de manera óptima los niveles emocionales en la muestra indicada.

Los hallazgos respecto a la inteligencia emocional no se asemejan con el estudio de Pinto (2023) en Ecuador, estableció relacionar los constructos inteligencia emocional e impulsividad en estudiantes de bachillerato. Los resultados arrojaron que el 32,4% de los encuestados tienen un nivel de inteligencia bueno, seguido del 27,0% de los estudiantes con un nivel de inteligencia muy alto, y finalmente el 19,8% de los encuestados una inteligencia emocional promedio. Por tanto, el 18,0% de alumnos tenían un nivel de inteligencia muy alto. En los países desarrollados, el 2,7% de la población tiene un nivel bajo de IE. Estos autores concluyeron que existe un bajo grado de correlación inversa $r=-0,389$; $p<0,05$, concluyendo que el nivel de impulsividad fue el más bajo a un nivel alto de inteligencia emocional.

Asimismo, difiere los hallazgos con Machado y Sánchez (2020) en Ecuador, donde analizaron las dimensiones existentes entre IE y niveles de ansiedad de aspirantes a técnicos en una muestra de 33 candidatos a policías; determinándose que el 48,7% demostró atención emocional, el 55,3% demostró claridad emocional y el 51,3% demostró un nivel suficiente de reparación emocional; en cuanto a las variables de ansiedad, el 56,6% no presentó ansiedad y el 42,1% de los candidatos a policías presentaron niveles de ansiedad bajos, el 1,3% mostró niveles de ansiedad más altos, lo que motivó al diseño e integración de programas de intervención para mejorar la situación antes mencionada.

También los resultados difieren con el estudio de Arostegui y Salazar (2023) donde los resultados mostraron para la variable resiliencia, que el 76,0% de los sujetos investigados mostraron alta resiliencia, mientras que para la variable

inteligencia emocional, el 74,0% de los sujetos mantuvieron habilidades emocionales altamente desarrolladas. Asimismo, se encontró que la relación entre resiliencia e inteligencia emocional es ($\rho = 0,424$; $p = 0,002$) entre los policías de la Comisaría de Carreteras de La Oroya.

Del mismo modo los hallazgos se diferencia del estudio de Ubilus (2023), cuyos resultados mostraron un nivel alto de inteligencia emocional en un 50% y un nivel moderado de estrés académico en un 72,5%; por otro lado, el estudio mostró diferencias significativas entre las variables, obteniendo correlación negativa ($\rho = -0.317$; $p = 0.004$), lo que significa que un adecuado desarrollo de la inteligencia emocional conduce a un menor nivel de estrés académico en los estudiantes de la policía.

De acuerdo a Kumarasamy et al. (2016) en Asia, su estudio tuvo como propósito sobre la relación entre la IE y el equilibrio entre lo personal y laboral entre los agentes de policía, así como el impacto del apoyo organizacional como moderador de esta relación. Se recopilaron datos de 1.566 agentes de policía en Malasia Peninsular. Los resultados mostraron una correlación significativamente entre la IE y el equilibrio entre la vida personal y laboral de $p < 0.05$; también se encontró que el apoyo organizacional si se encuentra relacionado. Estos resultados sugieren que, para alcanzar el equilibrio laboral del trabajo y la vida personal, los agentes de policía deben poseer inteligencia emocional y que la presencia de apoyo organizacional fortalece esta relación. Por lo tanto, a la hora de gestionar el equilibrio entre ambos aspectos de los agentes de policía, es importante mejorar su inteligencia emocional e implementar políticas organizativas de apoyo, por lo que si tiene similitud con los resultados encontrados en la investigación.

La investigación tiene sustento en la teoría de Wolin y Wolin (1993) quienes han manejado el concepto de mandala de la resiliencia para referir a los seres humanos, niños y adultos, que tienen esa fortaleza interior, que contiene las siguientes características: introspección, independencia, iniciativa, capacidad de relacionarse, moralidad, creatividad y sentido del humor.

Asimismo, Wolin y Wolin (1993), citado en García y Morales (2018) utilizando esta teoría, desarrollaron el concepto de los Siete Pilares de la Resiliencia, que

especifica las características que suelen encontrarse en las personas que se consideran resilientes; los pilares son: La introspección es la capacidad de comprender lo que sucede a tu alrededor, lo cual es fundamental para comprender las situaciones y adaptarte a ellas. La independencia se manifiesta en comportamientos como la no implicación, la no participación en situaciones de conflicto. La capacidad de interactuar, que se manifiesta en la capacidad de atraer compañeros y construir redes sociales de apoyo. Las habilidades proactivas se expresan en la voluntad de estudiar, hacer ejercicio y participar en actividades escolares como voluntariado, servicio comunitario e intereses.

Según Barrón y Sánchez (2022) indicó que la resiliencia se desarrolla gradualmente a través de las etapas de proactividad (anticipación), asimilación (aprendizaje), adaptación (adaptación) y respuesta a la inestabilidad inducida por crisis. Del mismo modo Páez (2020) mencionó que, desde una perspectiva positiva de la capacidad personal, la resiliencia implica un comportamiento adaptativo en los dominios emocional, cognitivo y social. También incluye procesos psicológicos internos, como elementos que aumentan la calidad de vida para lograr el bienestar general a nivel físico y mental en momentos de adversidad. Las cualidades positivas afectan la interacción de una persona con los demás, dependiendo de cómo cada uno cuenta y cuenta su historia de vida.

Goleman (1996) argumentó que la IE es la capacidad de saber utilizar las emociones apropiadas para resolver los problemas de cualquier experiencia. La IE permite al ser humano ser consciente de su estado emocional, también permite percibir las emociones de su alrededor y tolerar la pasión y la decepción. La perseverancia, el énfasis en el trabajo en equipo y adoptar una actitud empática y social brindan más oportunidades para el desarrollo personal.

El modelo de Bar-On (1997) consta de cinco componentes: Intrapersonal, que se refiere a la capacidad de utilizar la autoconciencia que permite a uno participar conscientemente en la lectura interior.

El segundo factor interpersonal se refiere a la capacidad de regular las emociones fuertes provocadas por los demás. El tercer componente de adaptación y ajuste están relacionados con la capacidad de equilibrar las emociones a partir

de la adaptación a diferentes situaciones o cambios para poder resolver diferentes problemas. El cuarto componente del manejo del estrés está relacionado con el nivel de optimismo y recursos para afrontar situaciones difíciles o estresantes. El quinto componente sobre el estado de ánimo general, es conocer y controlar las emociones genera seguridad y confianza y de esta manera permite que las personas enfrenten los cambios del entorno de forma espontánea.

Argumentando ante lo expuesto, la propuesta sobre el programa de resiliencia para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes de la PNP, si contribuye a que los sujetos investigados reconozcan y acepten controlar sus emociones personales y con su entorno.

Fernández y Cabello (2021) manifestaron que los alumnos con mayor inteligencia emocional se desempeñan mejor académicamente en la escuela y la universidad, incluso después de controlar variables relacionadas como la cognición y las características de personalidad. ¿A qué se debe que los mencionados alumnos son más exitosos académicamente? Los alumnos con mayor inteligencia emocional obtienen un mayor éxito académico porque son más capaces de comprender y regular emociones negativas, que son habituales en la vida escolar y repercute negativamente en su rendimiento intelectual.

Por lo que, Gutiérrez (2018) indicó que en el sistema de formación policial en el Perú, ya existe un avance constante en competencias transversales, que incluye el desarrollo de competencias formativas a lo largo de los años, que pueden crear iniciativa, motivación, sinergia e incidir en las características básicas de los estudiantes en capacitación, procedimientos, así como de la policía, para lograr el óptimo desarrollo del empleo y del funcionamiento cotidiano de la sociedad, independientemente de su categoría, empleo y origen. Promover el logro de objetivos institucionales relacionados con la convivencia. De esta manera es posible alcanzar los objetivos de la organización y de esta manera se debe trabajar en la mejora de diversas capacidades.

VI. CONCLUSIONES

1. Se determinó que los estudiantes de la PNP del Norte, presentaron niveles de inteligencia emocional promedio con 94.2%, seguido de una inteligencia emocional baja de 5.8%. Por lo que, con las actividades de resiliencia se espera que los estudiantes de la PNP entiendan, utilicen adecuadamente y controlen sus emociones; y de esa manera mejoren su inteligencia emocional.
2. Respecto a las dimensiones, en la inteligencia emocional intrapersonal predominó el nivel promedio con 68.2%. Referente a la dimensión interpersonal prevaleció niveles altos de IE con 61.8%, en cambio en las dimensiones adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general, los estudiantes tuvieron niveles bajos de 62.4%, 79.2% y 89.6% respectivamente.
3. El programa psicológico de resiliencia para mejorar la inteligencia emocional en los sujetos investigados de la PNP fue propuesto y validado por juicio de expertos; ya que es de suma importancia para que enfrenten de una mejor manera las exigencias del entorno e incrementen su capacidad para desarrollarse integralmente y tener éxito en la vida.

VII. RECOMENDACIONES

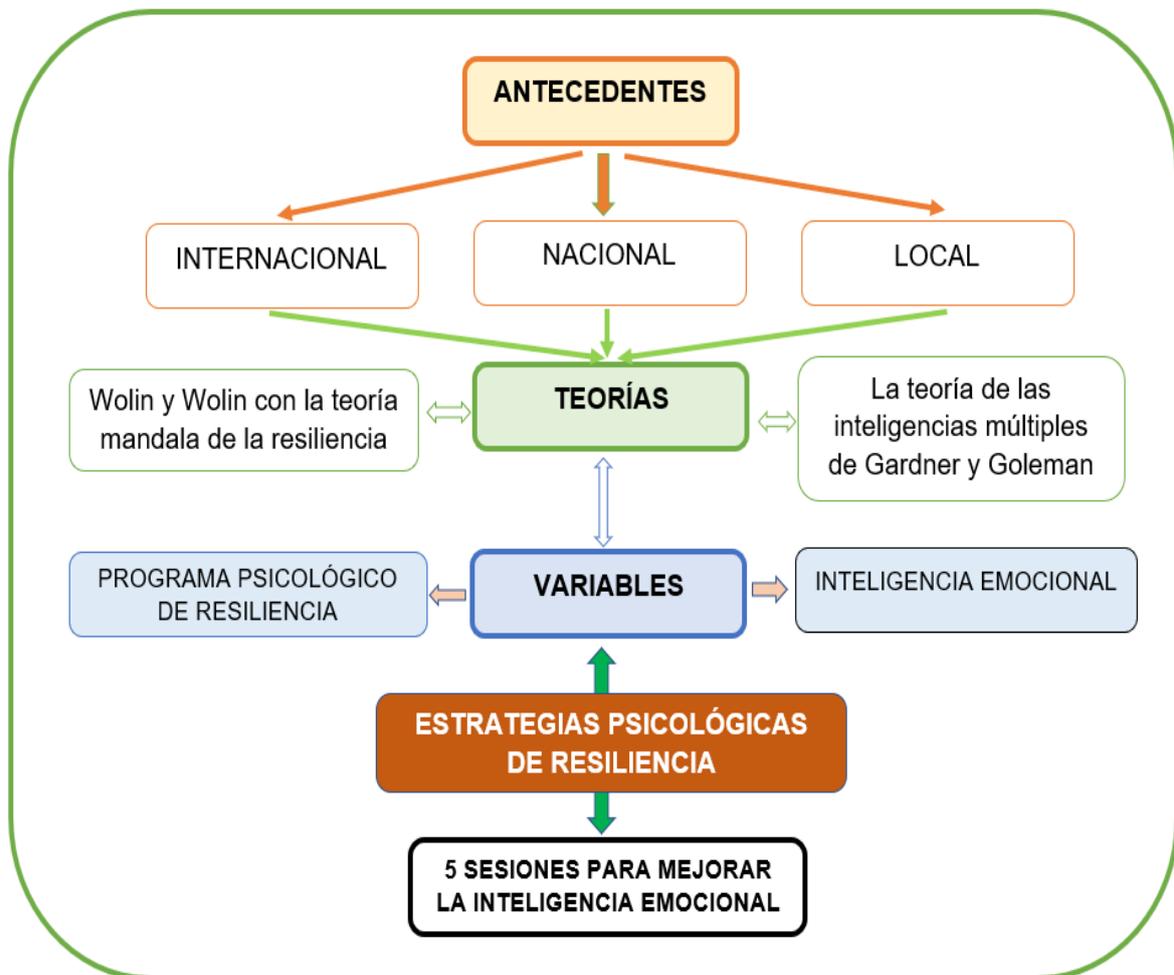
1. Al comando de la escuela PNP, disponer la ejecución del programa psicológico de resiliencia propuesto, ya que se evidencia la necesidad de fortalecer la inteligencia emocional en los futuros efectivos policiales, desencadenando una serie de situaciones que afectan sus relaciones y su preparación profesional.
2. A los estudiantes, luego de haber participado en la ejecución del programa psicológico de resiliencia pongan en práctica lo aprendido para la mejora de su inteligencia emocional, intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y el estado de ánimo general en su centro de preparación y en su vida cotidiana.
3. La unidad PNP encargada del proceso formativo de los futuros policías del país, tomar la información obtenida en la presente investigación a fin de considerar y evaluar la variable inteligencia emocional en los procesos de admisión a las escuelas PNP.

VIII. PROPUESTA

A. Título de la propuesta:

PROGRAMA PSICOLÓGICO DE RESILIENCIA PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ALUMNOS DE UNA ESCUELA DE POLICÍA DEL NORTE DEL PERÚ.

B. Diseño de la propuesta:



C. Presentación:

La presente propuesta de un programa psicológico de resiliencia consiste en fortalecer la inteligencia emocional en los estudiantes de la PNP para la mejora de las relaciones intra e interpersonales, tomar mejores decisiones, para que acepten al cambio como parte de sus vidas, entre otros aspectos. Está estructurada mediante 5 sesiones con sus respectivas actividades.

D. Objetivos de la propuesta:

Objetivo general:

Desarrollar estrategias psicológicas de resiliencia para mejorar la inteligencia emocional en los alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú.

Objetivos específicos:

- Fortalecer la inteligencia emocional y promover el autoconocimiento y la autorregulación emocional mediante el programa de actividades de resiliencia para explorar y comprender las emociones personales, fomentando así un crecimiento personal satisfactorio y el desarrollo de capacidades emocionales que contribuyan al bienestar integral de los alumnos de la PNP.
- Promover la empatía y mejorar las relaciones saludables en diversos entornos personales y profesionales.
- Proporcionar herramientas prácticas, estrategias y recursos que les permita a los alumnos adaptarse frente a cualquier cambio en sus vidas.
- Ayudar a los alumnos a manejar el estrés, a reconocer y comprender sus propios estados de ánimo y emociones.
- Proporcionar estrategias de resiliencia que les ayude a comprender, gestionar y elevar su estado de ánimo de manera positiva, fomentando así una mayor resiliencia emocional y un enfoque más saludable en sus funciones de aprendizaje en la institución de la PNP.

E. JUSTIFICACIÓN

La IE juega un papel fundamental en la sociedad y no es ajena a los organismos policiales, ya que los miembros de la PNP están expuestos a una variedad de situaciones que ponen a prueba su capacidad para gestionar, comprender y regular adecuadamente sus emociones.

Esta propuesta es muy fundamental en el ámbito de las escuelas policiales, puesto que se observan con frecuencia en los estudiantes que no saben reconocer ni regular sus emociones, y esto se debe a diversos factores, uno de ellos es que no saben aceptar sus propios sentimientos y emociones, les falta mejorar en poder relacionarse con los demás, les hace difícil adaptarse ya que la preparación y las funciones que realizan es de mucha presión y fortaleza; asimismo otro factor que se encontró es que los estudiantes tienen deficiencias en el manejo de estrés y por último sus estados de ánimos no son los adecuados.

Se ha propuesto implementar un programa denominado “Programa psicológico de resiliencia para mejorar la inteligencia emocional en alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú”, en este contexto se pretende planificar cinco sesiones que promuevan la inteligencia emocional en los alumnos observados.

Este trabajo tiene como finalidad cumplir con el objetivo de proponer un programa psicológico de resiliencia para mejorar la inteligencia emocional en alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú; y es de suma importancia que los estudiantes tengan un buen manejo de inteligencia emocional, porque se convierte en un instrumento de primer orden en la expresión del comportamiento humano para facilitar el equilibrio entre lo que los alumnos entiende, usa y controla sus sentimientos y emociones.

F. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La teoría de Wolin y Wolin (1993) han manejado el concepto de mandala de la resiliencia para referir a los seres humanos, niños y adultos, que tienen esa fortaleza interior, que contiene las siguientes características: introspección, independencia, iniciativa, capacidad de relacionarse, moralidad, creatividad y sentido del humor. Asimismo, Wolin y Wolin (1993), citado en García y Morales (2018) utilizando esta teoría, desarrollaron el concepto de los Siete Pilares de la Resiliencia, que especifica las características que suelen encontrarse en las personas que se consideran resilientes; los pilares son: La introspección es la capacidad de comprender lo que sucede a tu alrededor, lo cual es fundamental para comprender las situaciones y adaptarte a ellas.

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1993) quien regresó al trabajo de Thorndike y argumentó que los humanos tienen el potencial de desplegar diversos tipos de IE o inteligencias múltiples, y que un ser humano puede estar muy proporcionada en alguna tipología de inteligencia, pero con limitación en otros. En esta teoría, Gardner afirma que en la mente de una persona se pueden identificar 7 tipos de inteligencia como es la lingüística, lógico-matemática, musical, cinestésica, física, espacial, auto cognitiva e interpersonal.

Muchas personas son más o menos resilientes, y esta resiliencia puede definirse por habilidades, actitudes y virtudes, pero cualquiera que sea la resiliencia que uno u otro exhiba, todos tienen la capacidad de recuperarse o superar la adversidad o las exigencias de la vida; e incluso desarrollar recursos personales en muchas situaciones puede hacer posible cambiar la situación e incluso vivir una vida exitosa, esta capacidad se llama resiliencia (Siebert, 2007).

Para Bar-On (1997) la IE es un conjunto de habilidades no cognitivas, que permiten afrontar con éxito a las situaciones del medio donde se esté interactuando.

Por otro lado, para Goleman (1998) considera que es una destreza para entender las propias emociones y de otros, al mismo tiempo, para promover las emociones cuando se interactúa socialmente.

Daniel Goleman señaló que la parte cognitiva representa un pequeño porcentaje en la obtención del éxito personal y profesional de un individuo; sin

embargo, un porcentaje considerable en inteligencia emocional resulta ser influyente en la obtención de dicha realización, participando la automotivación, la perseverancia, el control de los impulsos, las emociones y otros factores (Alonso, 2019).

El modelo de Bar-On, también conocido como la IE en la sociedad, la describe como una serie de habilidades y capacidades relacionadas al nivel emocional y social. Este autor afirma que esas aptitudes y conocimientos generan un impacto sobre la capacidad general que permite afrontar de forma adecuada las exigencias del medio. Dichas habilidades que menciona Bar-On (1997) están relacionadas con las planteadas por Goleman (1996) y otros teóricos, como Meyer y Salovey.

G. DESCRIPCIÓN DE LAS DIMENSIONES

Bar-On (1997) indica 5 dimensiones en su modelo: La dimensión intrapersonal, es la capacidad de entender y manejar las propias emociones, pensamientos y comportamientos. Es una parte primordial de la inteligencia emocional y se relaciona con la autoconciencia y la autorregulación emocional.

La dimensión interpersonal, es la capacidad de comprender y relacionarse efectivamente con los demás. Es una parte fundamental de la inteligencia emocional y aborda las habilidades sociales y la empatía.

La dimensión adaptabilidad, es una capacidad esencial en diversas circunstancias de la vida, como en la inteligencia emocional, las habilidades sociales, y el rendimiento en entornos cambiantes.

La dimensión de manejo de estrés, se refiere a la capacidad de gestionar el estrés y la presión de manera efectiva. Esta dimensión es una parte integral de la inteligencia emocional y está relacionada con la habilidad para mantener la calma y tomar decisiones racionales en situaciones desafiantes.

La gestión del estado de ánimo general, implica la capacidad de comprender, regular y mejorar el propio estado emocional de manera integral.

REFERENCIAS

- Ahmad, A., Ibrahim, R. Z. A. R., & Bakar, A. A. (2018). Factors influencing job performance among police personnel: An empirical study in Selangor. *Management Science Letters*, 8(9), 939-950. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2018.6.014>
- Alonso, D. K. (2019). Inteligencia Emocional, Daniel Goleman. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico de la Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 1(1), Article 1. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/3677>
- Alvarado, N., Sutton, H., & Laborda, L. (2020). *COVID-19 y la actuación de las agencias policiales de América Latina y el Caribe*. Washington: Banco Interamericano de Desarrollo.
- Álvarez, A. (2020). *Clasificación de las Investigaciones*. Repositorio Universidad de Lima. <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%C3%A9mica%20%20%2818.04.2021%29%20-%20Clasificaci%C3%B3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Arostegui, P.J., y Salazar, J.P. (2023). *Resiliencia e inteligencia emocional en los efectivos policiales de la División Policial de Carreteras La Oroya – 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio institucional continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12908/1/IV_FHU_501_TE_%20Arostegui%20Salazar_2023.pdf
- BarOn, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): a test of emotional intelligence. Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Barrón, J.G., y Sánchez, M.L. (2022). Resiliencia organizacional: una revisión teórica de literatura. *Estudios Gerenciales*, 38(163), 235-249. <https://doi.org/10.18046/j.estger.2022.163.4912>

- Berrios, C.J. (2017). *Inteligencia emocional en suboficiales en servicio que reciben atención en un centro de salud de la Policía Nacional del Perú*. [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio institucional Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1824/TRAB.SUF.PROF.%20CARMEN%20JULIA%20BERR%c3%8dOS%20CORNEJO.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Britto, L. (2021). *La resiliencia y el autoconcepto de los estudiantes del tercer ciclo de la Facultad de contabilidad de la Universidad del Callao* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación]. Repositorio institucional Universidad Nacional de Educación. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/6552/BRITTO%20GUTIERREZ%20Liliana%20Yasmin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernández, P., y Cabello, R. (2022). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, (1), 41-46. https://ri.iberro.mx/bitstream/handle/iberro/6043/RiEEB_01_01_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, E., y Morales, C. (14 agosto, 2018) Resiliencia y sus siete pilares para enfrentar la adversidad. Instituto Salamanca. <https://instsal.me/1re4s>
- Gardner, H. (1993). *Estructura de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. México. Fondo de Cultura Económica.
- Gardner, H. (1999). *Inteligencias múltiples*. Buenos Aires. Paidós.
- Glover, M. (2017). *Inteligencia Emocional*. Conozca el papel relevante de las emociones para alcanzar el éxito en la vida. Redbook Ediciones, s. l. Barcelona. España. https://books.google.com.pe/books/about/Inteligencia_emocional.html?id=pGtjDwAAQBAJ&redir_esc=y
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. <https://www.iberlibro.com/servlet/BookDetailsPL?bi=31586962548>

- Gutiérrez, E. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional del Perú de Lima Metropolitana*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9626/Gutierrez_re.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.). Editorial McGraw Hill. <https://acortar.link/I03so>
- Hoffman, M. (1987). *The contribution of empathy to justice and moral judgment*. En N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.). *Empathy and its development* 47-80. Cambridge University Press.
- Hurtado, J. (2015). *El proyecto de investigación, comprensión holística de la metodología y la investigación* (8ta. Edición ed.). Caracas: Sypal.
- Idrogo, D.I., & Asenjo, J.A. (2021). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Investigacion Psicologica*, (26), 69-79. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322021000300069
- Kumarasamy, M. M., Pangil, F., & Mohd Isa, M. F. (2016). The effect of emotional intelligence on police officers' work-life balance: The moderating role of organizational support. *International Journal of Police Science and Management*, 18(3), 184-194. <https://doi.org/10.1177/1461355716647745>
- Lafontaine, J., & Cyr, M. (2016). A Study of the Relationship between Investigators' Personal Characteristics and Adherence to Interview Best Practices in Training. *Psychiatry, Psychology and Law*, 23(5), 782-797. <https://doi.org/10.1080/13218719.2016.1152925>
- López, Y. O. (2000). *Inteligencia emocional*. Plaza y Valdes.
- Loyola, N. L. (2018). *Inteligencia emocional y el rendimiento académico en los alumnos del VIII ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad*

Nacional Federico Villarreal - Lima, 2017 [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio Institucional UN. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/2187>

Machado, E.A. y Sánchez, M.E. (2020). *Inteligencia emocional y ansiedad en aspirantes a policías. escuela de formación de policías. grupo de operaciones especiales. Guano, 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6609/1/Proyecto%20de%20Investigacion%20Antonela%20Mayra.pdf>

Malca, S. (2022). *Inteligencia emocional en estudiantes de una escuela técnico superior de la Policía Nacional del Perú, Chiclayo, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4888/1/TL_MalcaCorralesStefany.pdf

Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia Emocional*. Editorial Elearning, S.L.

Maslucan, J.I. (2017). *Inteligencia emocional en los alumnos PNP de la escuela de formación profesional Policial de Suboficiales de Lima 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio institucional Universidad Alas Peruanas. https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/2564/Tesis_Inteligencia_Emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Miranda, E.M. (2022). *Relación entre inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes del Instituto CIMAC, Arequipa-2021*. [Tesis de pregrado, Universidad continental]. Repositorio Universidad continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11511/1/IV_FHU_501_TE_Miranda_Medina_2022.pdf

- Nuñez, A. C., & Vásquez, F. A. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8502-8515. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4016/6096>
- Ocoruro, D. N. (2021). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Alas Peruanas Juliaca - 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UN. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/885/1/Dalila%20Noemi%20Ocoruro%20Quico.pdf>
- Olugbemi, O., & Bolaji, A. (2016). Psychosocial predictors of emotional intelligence among police officers in Nigeria. *International Journal of Police Science and Management*, 18(2), 126-132. <https://doi.org/10.1177/1461355716645825>
- Palma, J. C. (2020). *Inteligencia emocional en estudiantes de la Policía Nacional del Perú, Huancayo, 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio institucional Universidad Peruana Los Andes. <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1389>
- Pinto, M.A. (2023). *Inteligencia emocional e impulsividad en estudiantes de bachillerato* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica De Ambato]. Repositorio institucional Universidad Técnica De Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38566/1/Pinto%20Castillo%20Melanie%20Alejandra.pdf>
- Pirsoul, T., Parmentier, M., & Nils, F. (2023). Emotional Intelligence Profiles and Job Search Correlates in the Context of the School-to-Work Transition. *Journal of Career Development*, 50(5), 1038-1057. <https://doi.org/10.1177/08948453221141445>
- Ríos, J. A. (2020). *Inteligencia emocional necesaria en la policía nacional del siglo xxi, una mirada reflexiva*. <https://www.studocu.com/pe/document/pontificia-universidad-catolica-del-peru/psicologia/inteligencia-emocional-necesaria-en-la-policia-nacional/53053207>

- Romosiou, V., Brouzos, A., & Vassilopoulos, S. P. (2019). An integrative group intervention for the enhancement of emotional intelligence, empathy, resilience and stress management among police officers. *Police Practice and Research*, 20(5), 460-478. <https://doi.org/10.1080/15614263.2018.1537847>
- Salazar, E. A. (2020). *La Constitución Política y la función de la Policía Nacional del Perú, 2020*. <http://repositorio.ulasamericas.edu.pe/xmlui/handle/upa/1002>
- Salgado, A. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana. *Liberabit*, 11(11), 41-48. <https://bit.ly/3NwVuW6>
- Savchuk, B. P., Borys, U. Z., Sholohon, L. I., Lemko, H. I., Fedchyshyn, N. O., Fedoniuk, L. Y., & Bilavych, H. V. (2022). EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF PRESERVING MENTAL HEALTH AND ADAPTATION OF STUDENT YOUTH TO CRISIS SITUATIONS. *Wiadomosci lekarskie (Warsaw, Poland: 1960)*, 75(12), 3018-3024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36723320/>
- Siebert, A.I. (2007). *La Resiliencia: Construir en la adversidad*. Grupo Planeta: Madrid. https://books.google.com.pe/books?id=aeHVP8HeNOoC&printsec=frontcover&source=gbs_vpt_read#v=onepage&q&f=false
- Sosa, S.& Salas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Comuni@cción*, 11(1), 40-50. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.394>
- Syed, S., Ashwik, R., Schlosse, M., Jones, R., & Rowe, S., Billings, J. (2020). Global prevalence and risk factors for mental health problems in police personnel: a systematic review and meta-analysis. *Occupational & Environmental Medicine*, 77(11), 737-747. <https://oem.bmj.com/content/77/11/737>
- Tabares, A.S., Núñez, C., Osorio, M.P., & Caballo, E. (2020). Riesgo suicida y su relación con la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 38(3), 403-426. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000300403

- Tovar, G. (2019). *Relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo año de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio UNMSM. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11256/Tovar_pg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ubillus, V.H. (2023). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del primer año de la escuela de oficiales PNP- Lima 2023*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio digital institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/124447/Ubillus_AVH-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Villalba, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar: aplicaciones en la intervención social. *Intervención Psicosocial*, 12(3), 283-299. <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049003.pdf>
- Zavaleta, E. M. (2021). Análisis de la gestión institucional en las unidades académicas de la Policía Nacional - Perú. *Comuni@cción*, 12(1), 53-64. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.1.489>
- Wolin, S.J. y Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*. Nueva York: Villard Books.

ANEXOS

Anexo 01. Tabla de operacionalización de variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Programa psicológico de resiliencia	Britto (2021) indicó que la resiliencia es la capacidad de un individuo para superar situaciones difíciles, convirtiéndolos en ganadores y adquiriendo una actitud positiva debido a experiencias pasadas.	Desarrollo de un conjunto de técnicas, dentro de un proceso de planificación, organización y evaluación, que permita regular y manejar adecuadamente sus emociones.	Planificación	Autoconocimiento, autoconcepto, autoestima, e independencia.	Nominal
			Organización	Identificación de emociones, manejo adecuado de emociones, regulación de emociones negativas, y control de impulsos.	
			Evaluación	Fichas de retroalimentación al final de cada sesión. Evaluación general al finalizar el programa.	
Inteligencia emocional	Según BarOn (1997) es el conjunto de variantes afectivas, individuales y sociales que permiten la resolución adecuada de conflictos y problemáticas.	La variable inteligencia emocional es operativa, politómica, categórica, de naturaleza cualitativa y de escala ordinal.	Componente intrapersonal	Comprensión emocional de sí mismo. Asertividad Independencia Autoconcepto Autorrealización	Muy alta (130 y más) Alta (116 a 129) Promedio (85 a 115) Baja (70 a 84) Muy baja (69 y menos)
			Componente interpersonal	Empatía Relaciones Interpersonales	

				Responsabilidad Social	
			Componente de adaptabilidad y ajuste	Solución de problemas Prueba de la realidad Flexibilidad	
			Componente del manejo del estrés	Tolerancia al estrés Control de impulsos	
			Componente del estado de ánimo general	Felicidad Optimismo	

Anexo 02. Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO DE INVENTARIO EMOCIONAL DE BarOn

INTRODUCCIÓN

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a como te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces.

Hay cinco respuestas por cada frase.

1. Rara vez o nunca.
2. Pocas veces.
3. Algunas veces.
4. Muchas veces.
5. Muy frecuentemente o siempre.

INSTRUCCIONES

Lee cada una de las frases y selecciona **UNA** de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti, seleccionando el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso. **Marca con un aspa el número.**

Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías si estuvieras en esa situación. Notarás que algunas frases no te proporcionan toda la información necesaria; aunque no estés seguro(a) selecciona la respuesta más adecuada para ti. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ni respuestas "buenas" o "malas". Responde honesta y sinceramente de acuerdo a cómo eres. **NO** como te gustaría ser, **NO** como te gustaría que otros te vieran. **NO** hay límite, pero por favor trabaja con rapidez y asegúrate de responder a **TODAS** las oraciones.

1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.
2. Es difícil para mí disfrutar de la vida.

3. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).
9. Reconozco con facilidad mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.
12. Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.
13. Tengo problema para controlarme cuando me enojo.
14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.
15. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información posible que pueda sobre ella.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otro, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.
20. Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.
21. Realmente no sé para que soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis ideas.
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.
24. No tengo confianza en mí mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.
28. En general, me resulta difícil adaptarme.
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.

31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso(a).
34. Pienso bien de las personas.
35. Me es difícil entender cómo me siento.
36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.
39. Me resulta fácil hacer amigos(as).
40. Me tengo mucho respeto.
41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
47. Estoy contento(a) con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mi mismo(a).
49. No puedo soportar el estrés.
50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
53. La gente no comprende mi manera de pensar.
54. Generalmente espero lo mejor.
55. Mis amigos me confían sus intimidades.
56. No me siento bien conmigo mismo(a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.

60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.
62. Soy una persona divertida.
63. Soy consciente de cómo me siento.
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses.
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.
68. Tengo tendencia a fantasear y perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.
69. Me es difícil llevarme con los demás.
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
77. Me deprimó.
78. Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.
79. Nunca he mentado.
80. En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.
82. Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.

85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy.
86. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.
87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).
89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
90. Soy capaz de respetar a los demás.
91. No estoy contento(a) con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto de las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tiendo a exagerar.
98. Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con los demás.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo.
101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo(a).
103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.
104. Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.
105. Disfruto mis vacaciones y los fines de semana.
106. En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.
107. Tengo tendencia a depender de otros.
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.
109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
112. Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.

113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso(a).
123. No tengo días malos.
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.
128. No mantengo relación con mis amistades.
129. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).
130. Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.
131. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.

Anexo 3. Consentimiento informado

Título de la investigación:

Investigador (a) (es):

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “.....”, cuyo objetivo es..... Esta investigación es desarrollada por estudiantes (colocar: pre o posgrado) de la carrera profesional o programa, de la Universidad César Vallejo del campus, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución

Describir el impacto del problema de la investigación.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: “.....”

2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de minutos y se realizará en el ambiente de de la institución Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria:

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo:

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios:

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin

embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad:

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) (Apellidos y Nombres) email:

y Docente asesor (Apellidos y Nombres) email:

.....

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:



	<ul style="list-style-type: none">• Componente Interpersonal.• Componente de Adaptabilidad.• Componente del Manejo del Estrés.• Componente del Estado de Ánimo en General.
--	---

4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Intrapersonal.	Comprensión emocional de sí mismo	La habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.
	Asertividad	La habilidad para expresar sentimientos, creencias, y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás; y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.
	Autoconcepto	La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades.
	Autorrealización	La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.
	Independencia	Es la habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.
Interpersonal	Empatía	La habilidad de percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás.
	Relaciones Interpersonales	La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.
	Responsabilidad Social	La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.
Adaptabilidad	Solución de Problemas	La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.
	Prueba de la realidad	La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo).

	Flexibilidad	La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.
Manejo del Estrés	Tolerancia al Estrés.	La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin "desmoronarse", enfrentando activa y pasivamente el estrés.
	Control de Impulsos.	La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.
Estado de Ánimo en General.	Felicidad	La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para dividirse y expresar sentimientos positivos.
	Optimismo	La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn elaborado por Reuven Bar-On / Nelly Ugarriza Chávez (Adaptación), en el año 2001. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.

	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 <u>No</u> cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Subdimensiones del instrumento:

- Primera subdimensión: Comprensión emocional de sí mismo
- Objetivos de la Dimensión: Habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.

Indicadores	ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Comprensión emocional de sí mismo	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos	4	4	4	
	Reconozco con facilidad mis emociones.	4	4	4	
	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.	4	4	4	
	Me es difícil entender cómo me siento.	4	4	4	
	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.	4	4	4	
	Soy consciente de cómo me siento.	4	4	4	
	Soy consciente de lo que me está pasando, <u>aún</u> cuando estoy alterado(a).	4	4	4	

	Me es difícil describir lo que siento.	4	4	4	

- Segundo subdimensión: Asertividad
- Objetivos de la Dimensión: habilidad para expresar sentimientos, creencias, y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás; y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Asertividad	No soy capaz de expresar mis sentimientos	4	4	4	
	Cuando estoy enojado (a) con alguien se lo puedo decir	4	4	4	
	Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir	4	4	4	
	Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo	4	4	4	
	Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.	4	4	4	
	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza	4	4	4	
	Me es difícil hacer valer mis derechos	4	4	4	

- Tercera subdimensión: Autoconcepto
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autoconcepto	Me siento seguro (a) de mí mismo (a) en la mayoría de las situaciones	4	4	4	
	No tengo confianza en mismo (a)	4	4	4	



Dr. Juan G. Tito Alvarado
Investigador
C. 1998



Me tengo mucho respeto	4	4	4	
No me siento bien conmigo mismo	4	4	4	
Me resulta difícil aceptarme tal como soy	4	4	4	
Me siento feliz conmigo mismo (a)	4	4	4	
Estoy contento (a) con mi cuerpo	4	4	4	
Estoy contento (a) con la forma en que me veo	4	4	4	
Mis cualidades superan a mis defectos y éstos me permiten estar contento (a) conmigo mismo (a)	4	4	4	

- Cuarta subdimensión: Autorrealización
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autorrealización	Trato de valorar y darle sentido a mi vida	4	4	4	
	No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosas soy bueno (a).	4	4	4	
	He logrado muy poco en los últimos años	4	4	4	
	No disfruto lo que hago	4	4	4	
	No me entusiasman mucho mis intereses	4	4	4	
	Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan	4	4	4	
	Disfruto de las cosas que me interesan	4	4	4	

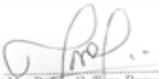


	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan	4	4	4	
	No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida	4	4	4	

- Quinta subdimensión: Independencia
- Objetivos de la Dimensión: Habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Independencia	Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.	4	4	4	
	Cuando trabajo con otro, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.	4	4	4	
	Prefiero que otros tomen decisiones por mí.	4	4	4	
	Me resulta difícil tomar decisiones por <u>mi</u> mismo(a).	4	4	4	
	Prefiero seguir a otros a ser líder.	4	4	4	
	Tengo tendencia a depender de otros.	4	4	4	
	Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.	4	4	4	

- Sexta subdimensión: Empatía
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad de percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás.


M. Patricia G. Taro Requena
PSICOLOGA
C.P.S.P. 2008

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Empatía	Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.	4	4	4	
	Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.	4	4	4	
	Mis amigos me confían sus intimidades.	4	4	4	
	Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.	4	4	4	
	Me importa lo que puede sucederle a los demás.	4	4	4	
	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.	4	4	4	
	Me es difícil ver sufrir a la gente.	4	4	4	
	Intento no herir los sentimientos de los demás.	4	4	4	

- Séptima subdimensión: Relaciones Interpersonales
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relaciones Interpersonales	Soy incapaz de demostrar afecto.	4	4	4	

Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.	4	4	4	
Soy una persona bastante alegre y optimista.	4	4	4	
Me resulta fácil hacer amigos(as).	4	4	4	
Mis amigos me confían sus intimidades.	4	4	4	
Soy una persona divertida.	4	4	4	
Me es difícil llevarme con los demás.	4	4	4	
Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.	4	4	4	
Mantengo buenas relaciones con los demás.	4	4	4	
Los demás opinan que soy una persona sociable.	4	4	4	
No mantengo relación con mis amistades.	4	4	4	

- Octava subdimensión: Responsabilidad Social.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Responsabilidad Social.	Me gusta ayudar a la gente.	4	4	4	
	No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.	4	4	4	



A la gente le resulta difícil confiar en mí.	4	4	4	
Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.	4	4	4	
Me importa lo que puede sucederle a los demás.	4	4	4	
Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.	4	4	4	
Soy capaz de respetar a los demás.	4	4	4	
Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.	4	4	4	
Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.	4	4	4	
Me es difícil ver sufrir a la gente.	4	4	4	

- Novena subdimensión: Solución de problemas.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Solución de problemas	Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.	4	4	4	
	Cuando enfrente una situación difícil me gusta reunir toda la información posible que pueda sobre ella.	4	4	4	

Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.	4	4	4	
Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar	4	4	4	
Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.	4	4	4	
Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.	4	4	4	
Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.	4	4	4	
Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.	4	4	4	

- Decima subdimensión: Prueba de la realidad.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo).

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Prueba de la realidad.	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).	4	4	4	
	Me es difícil entender cómo me siento	4	4	4	
	He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.	4	4	4	
	La gente no comprende mi manera de pensar.	4	4	4	

Tengo tendencia a fantasear y perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.	4	4	4	
Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.	4	4	4	
Soy consciente de lo que me está pasando, <u>aún</u> cuando estoy alterado(a).	4	4	4	
Tiendo a exagerar.	4	4	4	
Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad	4	4	4	
Me es difícil ser realista.	4	4	4	

- Decima primer subdimensión: Flexibilidad.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Flexibilidad.	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.	4	4	4	
	En general, me resulta difícil adaptarme.	4	4	4	
	Me resulta difícil cambiar de opinión.	4	4	4	
	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.	4	4	4	
	Puedo cambiar mis viejas costumbres	4	4	4	

En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.	4	4	4	
Me resulta difícil cambiar mis costumbres.	4	4	4	
Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente	4	4	4	

- Decima segunda subdimensión: Tolerancia al estrés.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin "desmoronarse", enfrentando activa y pasivamente el estrés.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tolerancia al estrés	Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.	4	4	4	
	Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.	4	4	4	
	Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso(a).	4	4	4	
	No puedo soportar el estrés.	4	4	4	
	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.	4	4	4	
	Sé <u>como</u> mantener la calma en situaciones difíciles.	4	4	4	
	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.	4	4	4	
	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	4	4	4	

	Me pongo ansioso(a).	4	4	4	
--	----------------------	---	---	---	--

- Decima tercer subdimensión: Control de impulsos.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Control de impulsos	Tengo problema para controlarme cuando me enojo.	4	4	4	
	Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme	4	4	4	
	Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.	4	4	4	
	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.	4	4	4	
	Soy impaciente.	4	4	4	
	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.	4	4	4	
	Soy impulsivo(a)	4	4	4	
	Tengo mal carácter.	4	4	4	
	Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente	4	4	4	

- Decima cuarta subdimensión: Felicidad.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para dividirse y expresar sentimientos positivos.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Felicidad	Es difícil para mí disfrutar de la vida.	4	4	4	

Me es difícil sonreír.	4	4	4	
Soy una persona bastante alegre y optimista	4	4	4	
Estoy contento(a) con mi vida.	4	4	4	
Soy una persona divertida	4	4	4	
Me deprimó.	4	4	4	
No estoy contento(a) con mi vida.	4	4	4	
Disfruto mis vacaciones y los fines de semana.	4	4	4	
Me gusta divertirme.	4	4	4	

- Decima quinta subdimensión: Optimismo.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Optimismo	Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.	4	4	4	
	Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.	4	4	4	
	Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.	4	4	4	
	Generalmente espero lo mejor.	4	4	4	
	En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	4	4	4	



En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.	4	4	4	
Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles	4	4	4	
En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.	4	4	4	

Firma del evaluador
DNI 16798556

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Leonardo LUNA LORENZO.	
Grado profesional:	Maestría (x)	Doctor (<input type="checkbox"/>)
Área de formación académica:	Clínica (x)	Social (<input type="checkbox"/>)
	Educativa (x)	Organizacional (<input type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	Clínica – Educativa.	
Institución donde labora:	Universidad Señor de Sipán	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>)	
	Más de 5 años (x <input type="checkbox"/>)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	XXXXXXXX	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos del Inventario

Nombre de la Prueba:	"Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn"
Autor:	Reuven Bar-On / Nelly Ugarriza Chávez (Adaptación 2001)
Procedencia:	Toronto – Canadá
Administración:	Individual o colectiva. Tipo Cuadernillo.
Tiempo de aplicación:	Sin límite de tiempo. Aproximadamente de 30 a 40 Minutos.
Ámbito de aplicación:	Sujetos de 16 y más. Nivel lector de 6° grado de Primaria.
Significación:	Los 5 principales componentes conceptuales de la Inteligencia emocional y social que involucran los quince factores medidos por el (I-CE) son: <ul style="list-style-type: none"> • Componente Intrapersonal.

	<ul style="list-style-type: none"> • Componente Interpersonal. • Componente de Adaptabilidad. • Componente del Manejo del Estrés. • Componente del Estado de Ánimo en General.
--	--

4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Intrapersonal.	Comprensión emocional de sí mismo	La habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.
	Asertividad	La habilidad para expresar sentimientos, creencias, y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás; y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.
	Autoconcepto	La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades.
	Autorrealización	La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.
	Independencia	Es la habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.
Interpersonal	Empatía	La habilidad de percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás.
	Relaciones Interpersonales	La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.
	Responsabilidad Social	La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.
Adaptabilidad	Solución de Problemas	La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.
	Prueba de la realidad	La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo).

	Flexibilidad	La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.
Manejo del Estrés	Tolerancia al Estrés.	La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin "desmoronarse", enfrentando activa y pasivamente el estrés.
	Control de Impulsos.	La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.
Estado de Ánimo en General.	Felicidad	La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para dividirse y expresar sentimientos positivos.
	Optimismo	La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn elaborado por Reuven Bar-On / Nelly Ugarriza Chávez (Adaptación), en el año 2001. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.

	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. <u>No</u> cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Subdimensiones del instrumento:

- Primer subdimensión: Comprensión emocional de sí mismo
- Objetivos de la Dimensión: Habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Comprensión emocional de sí mismo	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos	4	4	4	
	Reconozco con facilidad mis emociones.	4	4	4	
	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.	4	4	4	
	Me es difícil entender cómo me siento.	4	4	4	
	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.	4	4	4	
	Soy consciente de cómo me siento.	4	4	4	



	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).	4	4	4	
	Me es difícil describir lo que siento.	4	4	4	

- Segundo subdimensión: Asertividad
- Objetivos de la Dimensión: habilidad para expresar sentimientos, creencias, y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás; y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Asertividad	No soy capaz de expresar mis sentimientos	4	4	4	
	Cuando estoy enojado (a) con alguien se lo puedo decir	4	4	4	
	Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir	4	4	4	
	Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo	4	4	4	
	Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.	4	4	4	
	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza	4	4	4	
	Me es difícil hacer valer mis derechos	4	4	4	

- Tercera subdimensión: Autoconcepto
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autoconcepto	Me siento seguro (a) de <u>mi</u> mismo (a) en la mayoría de las situaciones	4	4	4	



No tengo confianza en mismo (a)	4	4	4	
Me tengo mucho respeto	4	4	4	
No me siento bien conmigo mismo	4	4	4	
Me resulta difícil aceptarme tal como soy	4	4	4	
Me siento feliz conmigo mismo (a)	4	4	4	
Estoy contento (a) con mi cuerpo	4	4	4	
Estoy contento (a) con la forma en que me veo	4	4	4	
Mis cualidades superan a mis defectos y éstos me permiten estar contento (a) conmigo mismo (a)	4	4	4	

- Cuarta subdimensión: Autorrealización
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autorrealización	Trato de valorar y darle sentido a mi vida	4	4	4	
	No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosas soy bueno (a).	4	4	4	
	He logrado muy poco en los últimos años	4	4	4	
	No disfruto lo que hago	4	4	4	
	No me entusiasman mucho mis intereses	4	4	4	
	Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan	4	4	4	


COLEGIO DE PSICÓLOGOS DEL PERÚ
 C. P. S. 1975
 M. P. *[Firma]*
 PSICÓLOGO CLÍNICO EDUCATIVO
 C. P. S. 2018

	Disfruto de las cosas que me interesan	4	4	4	
	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan	4	4	4	
	No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida	4	4	4	

- Quinta subdimensión: Independencia
- Objetivos de la Dimensión: Habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Independencia	Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.	4	4	4	
	Cuando trabajo con otro, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.	4	4	4	
	Prefiero que otros tomen decisiones por mí.	4	4	4	
	Me resulta difícil tomar decisiones por <u>mi</u> mismo(a).	4	4	4	
	Prefiero seguir a otros a ser líder.	4	4	4	
	Tengo tendencia a depender de otros.	4	4	4	
	Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.	4	4	4	

- Sexta subdimensión: Empatía
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad de percibirse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás.



COLEGIO DE PSICÓLOGOS
DEL PERÚ ZONA VI
M. Sc. *María Celina Lozano*
PSICÓLOGO CLÍNICO EDUCATIVO
C. P. N. 2018

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Empatía	Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.	4	4	4	
	Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.	4	4	4	
	Mis amigos me confían sus intimidades.	4	4	4	
	Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.	4	4	4	
	Me importa lo que puede sucederte a los demás.	4	4	4	
	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.	4	4	4	
	Me es difícil ver sufrir a la gente.	4	4	4	
	Intento no herir los sentimientos de los demás.	4	4	4	

- Séptima subdimensión: Relaciones Interpersonales
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	Soy incapaz de demostrar afecto.	4	4	4	

Relaciones Interpersonales					
	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.	4	4	4	
	Soy una persona bastante alegre y optimista.	4	4	4	
	Me resulta fácil hacer amigos(as).	4	4	4	
	Mis amigos me confían sus intimidades.	4	4	4	
	Soy una persona divertida.	4	4	4	
	Me es difícil llevarme con los demás.	4	4	4	
	Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.	4	4	4	
	Mantengo buenas relaciones con los demás.	4	4	4	
	Los demás opinan que soy una persona sociable.	4	4	4	
No mantengo relación con mis amistades.	4	4	4		

- Octava subdimensión: Responsabilidad Social.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Responsabilidad Social.	Me gusta ayudar a la gente.	4	4	4	

No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.	4	4	4	
A la gente le resulta difícil confiar en mí.	4	4	4	
Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.	4	4	4	
Me importa lo que puede sucederle a los demás.	4	4	4	
Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.	4	4	4	
Soy capaz de respetar a los demás.	4	4	4	
Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.	4	4	4	
Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.	4	4	4	
Me es difícil ver sufrir a la gente.	4	4	4	

- Novena subdimensión: Solución de problemas.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Solución de problemas	Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.	4	4	4	

Cuando enfrente una situación difícil me gusta reunir toda la información posible que pueda sobre ella.	4	4	4	
Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.	4	4	4	
Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar	4	4	4	
Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.	4	4	4	
Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.	4	4	4	
Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.	4	4	4	
Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.	4	4	4	

- Decima subdimensión: Prueba de la realidad.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo).

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Prueba de la realidad.	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).	4	4	4	
	Me es difícil entender cómo me siento	4	4	4	

He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.	4	4	4	
La gente no comprende mi manera de pensar.	4	4	4	
Tengo tendencia a fantasear y perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.	4	4	4	
Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.	4	4	4	
Soy consciente de lo que me está pasando, <u>aún</u> cuando estoy alterado(a).	4	4	4	
Tiendo a exagerar.	4	4	4	
Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad	4	4	4	
Me es difícil ser realista.	4	4	4	

- Decima primer subdimensión: Flexibilidad.
Objetivos de la Dimensión: La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Flexibilidad.	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.	4	4	4	
	En general, me resulta difícil adaptarme.	4	4	4	

Me resulta difícil cambiar de opinión.	4	4	4	
Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.	4	4	4	
Puedo cambiar mis viejas costumbres	4	4	4	
En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.	4	4	4	
Me resulta difícil cambiar mis costumbres.	4	4	4	
Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente	4	4	4	

- Decima segunda subdimensión: Tolerancia al estrés.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin "desmoronarse", enfrentando activa y pasivamente el estrés.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tolerancia al estrés	Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.	4	4	4	
	Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.	4	4	4	
	Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso(a).	4	4	4	
	No puedo soportar el estrés.	4	4	4	
	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.	4	4	4	

Sé <u>como</u> mantener la calma en situaciones difíciles.	4	4	4	
Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.	4	4	4	
Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	4	4	4	
Me pongo ansioso(a).	4	4	4	

- Decima tercer subdimensión: Control de impulsos.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Control de impulsos	Tengo problema para controlarme cuando me enojo.	4	4	4	
	Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme	4	4	4	
	Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.	4	4	4	
	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.	4	4	4	
	Soy impaciente.	4	4	4	
	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.	4	4	4	
	Soy impulsivo(a)	4	4	4	
	Tengo mal carácter.	4	4	4	
	Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente	4	4	4	



COLEGIO DE PSICÓLOGOS
DEL PERÚ (C.P.) VI
Mg. **Walter S. Sandoval**
PSICÓLOGO TÉCNICO EDUCATIVO
C. P. N. 2018

- Decima cuarta subdimensión: Felicidad.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para dividirse y expresar sentimientos positivos.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Felicidad	Es difícil para mí disfrutar de la vida.	4	4	4	
	Me es difícil sonreír.	4	4	4	
	Soy una persona bastante alegre y optimista	4	4	4	
	Estoy contento(a) con mi vida.	4	4	4	
	Soy una persona divertida	4	4	4	
	Me deprimó.	4	4	4	
	No estoy contento(a) con mi vida.	4	4	4	
	Disfruto mis vacaciones y los fines de semana.	4	4	4	
	Me gusta divertirme.	4	4	4	

- Decima quinta subdimensión: Optimismo.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Optimismo	Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.	4	4	4	


**COLEGIO DE PSICÓLOGOS
DEL PERÚ**
 M^g. *Lina Sotomayor*
 PSICÓLOGO CLÍNICO EDUCATIVO
 C. P. P. 2019

Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.	4	4	4	
Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.	4	4	4	
Generalmente espero lo mejor.	4	4	4	
En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	4	4	4	
En general tengo una actitud positiva para todo, <u>aún</u> cuando surgen problemas.	4	4	4	
Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles	4	4	4	
En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.	4	4	4	



COLEGIO DE PSICÓLOGOS
DEL PERÚ CDR. VI

Mg. Lissette Luna Lora
PSICÓLOGO CLÍNICO EDUCATIVO
C. Ps. P. 2019

DNI 17533179

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Angel Silva Muñoz	
Grado profesional:	Maestría <input type="checkbox"/>)	Doctor <input checked="" type="checkbox"/> (X)
Área de formación académica:	Clínica <input type="checkbox"/>)	Social <input checked="" type="checkbox"/> ()
	Educativa <input checked="" type="checkbox"/> (X)	Organizacional <input type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	<ul style="list-style-type: none"> - Gestión - Investigación - Educación 	
Institución donde labora:	EESTP-PNP-Chiclayo	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años <input type="checkbox"/> () Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/> (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos del Inventario

Nombre de la Prueba:	"Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn"
Autor:	Reuven Bar-On / Nelly Ugarriza Chávez (Adaptación 2001)
Procedencia:	Toronto – Canadá
Administración:	Individual o colectiva. Tipo Cuadernillo.
Tiempo de aplicación:	Sin límite de tiempo. Aproximadamente de 30 a 40 Minutos.
Ámbito de aplicación:	Sujetos de 16 y más. Nivel lector de 6º grado de Primaria.
Significación:	Los 5 principales componentes conceptuales de la Inteligencia emocional y social que involucran los quince factores medidos por el (I-CE) son: <ul style="list-style-type: none"> • Componente Intrapersonal.



	<ul style="list-style-type: none">• Componente Interpersonal.• Componente de Adaptabilidad.• Componente del Manejo del Estrés.• Componente del Estado de Ánimo en General.
--	---

4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Intrapersonal.	Comprensión emocional de sí mismo	La habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.
	Asertividad	La habilidad para expresar sentimientos, creencias, y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás; y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.
	Autoconcepto	La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades.
	Autorrealización	La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.
	Independencia	Es la habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.
Interpersonal	Empatía	La habilidad de percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás.
	Relaciones Interpersonales	La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.
	Responsabilidad Social	La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.
Adaptabilidad	Solución de Problemas	La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.
	Prueba de la realidad	La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo).

	Flexibilidad	La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.
Manejo del Estrés	Tolerancia al Estrés.	La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin "desmoronarse", enfrentando activa y pasivamente el estrés.
	Control de Impulsos.	La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.
Estado de Ánimo en General.	Felicidad	La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para dividirse y expresar sentimientos positivos.
	Optimismo	La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

5. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn elaborado por Reuven Bar-On / Nelly Ugarriza Chávez (Adaptación), en el año 2001. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.

	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 <u>No</u> cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Subdimensiones del instrumento:

- Primer subdimensión: Comprensión emocional de sí mismo
- Objetivos de la Dimensión: Habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Comprensión emocional de sí mismo	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos	4	4	4	
	Reconozco con facilidad mis emociones.	4	4	4	
	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.	4	4	4	
	Me es difícil entender cómo me siento.	4	4	4	
	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.	4	4	4	
	Soy consciente de cómo me siento.	4	4	4	
	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).	4	4	4	
	Me es difícil describir lo que siento.	4	4	4	

- Segundo subdimensión: Asertividad
- Objetivos de la Dimensión: habilidad para expresar sentimientos, creencias, y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás; y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Asertividad	No soy capaz de expresar mis sentimientos	4	4	4	
	Cuando estoy enojado (a) con alguien se lo puedo decir	4	4	4	
	Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir	4	4	4	
	Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo	4	4	4	
	Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.	4	4	4	
	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza	4	4	4	
	Me es difícil hacer valer mis derechos	4	4	4	

- Tercer subdimensión: Autoconcepto
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autoconcepto	Me siento seguro (a) de mí mismo (a) en la mayoría de las situaciones	4	4	4	
	No tengo confianza en mismo (a)	4	4	4	
	Me tengo mucho respeto	4	4	4	
	No me siento bien conmigo mismo	4	4	4	
	Me resulta difícil aceptarme tal como soy	4	4	4	



Me siento feliz conmigo mismo (a)	4	4	4	
Estoy contento (a) con mi cuerpo	4	4	4	
Estoy contento (a) con la forma en que me veo	4	4	4	
Mis cualidades superan a mis defectos y éstos me permiten estar contento (a) conmigo mismo (a)	4	4	4	

- Cuarta subdimensión: Autorrealización
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autorrealización	Trato de valorar y darle sentido a mi vida	4	4	4	
	No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosas soy bueno (a).	4	4	4	
	He logrado muy poco en los últimos años	4	4	4	
	No disfruto lo que hago	4	4	4	
	No me entusiasman mucho mis intereses	4	4	4	
	Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan	4	4	4	
	Disfruto de las cosas que me interesan	4	4	4	
	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan	4	4	4	
No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida	4	4	4		

- Quinta subdimensión: Independencia
- Objetivos de la Dimensión: Habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Independencia	Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.	4	4	4	
	Cuando trabajo con otro, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.	4	4	4	
	Prefiero que otros tomen decisiones por mí.	4	4	4	
	Me resulta difícil tomar decisiones por <u>mi</u> mismo(a).	4	4	4	
	Prefiero seguir a otros a ser líder.	4	4	4	
	Tengo tendencia a depender de otros.	4	4	4	
	Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.	4	4	4	

- Sexta subdimensión: Empatía
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad de percibirse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Empatía	Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.	4	4	4	
	Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.	4	4	4	
	Mis amigos me confían sus intimidades.	4	4	4	

Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.	4	4	4	
Me importa lo que puede sucederle a los demás.	4	4	4	
Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.	4	4	4	
Me es difícil ver sufrir a la gente.	4	4	4	Se repite en RESPONSABILIDAD SOCIAL
Intento no herir los sentimientos de los demás.	4	4	4	

- Séptima subdimensión: Relaciones Interpersonales
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relaciones Interpersonales	Soy incapaz de demostrar afecto.	4	4	4	
	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.	4	4	4	
	Soy una persona bastante alegre y optimista.	4	4	4	
	Me resulta fácil hacer amigos(as).	4	4	4	
	Mis amigos me confían sus intimidades.	4	4	4	
	Soy una persona divertida.	4	4	4	

Me es difícil llevarme con los demás.	4	4	4	
Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.	4	4	4	
Mantengo buenas relaciones con los demás.	4	4	4	
Los demás opinan que soy una persona sociable.	4	4	4	
No mantengo relación con mis amistades.	4	4	4	

- Octava subdimensión: Responsabilidad Social.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Responsabilidad Social.	Me gusta ayudar a la gente.	4	4	4	
	No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.	4	4	4	
	A la gente le resulta difícil confiar en mí.	4	4	4	
	Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.	4	4	4	
	Me importa lo que puede sucederle a los demás.	4	4	4	
	Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.	4	4	4	
	Soy capaz de respetar a los demás.	4	4	4	



Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.	4	4	4	
Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.	4	4	4	
Me es difícil ver sufrir a la gente.	4	4	4	Se repite en EMPATIA

- Novena subdimensión: Solución de problemas.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Solución de problemas	Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.	4	4	4	
	Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información posible que pueda sobre ella.	4	4	4	
	Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.	4	4	4	
	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar	4	4	4	
	Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.	4	4	4	
	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.	4	4	4	
	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.	4	4	4	



	Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.	4	4	4	
--	--	---	---	---	--

- Decima subdimensión: Prueba de la realidad.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo).

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Prueba de la realidad.	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).	4	4	4	
	Me es difícil entender cómo me siento	4	4	4	
	He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.	4	4	4	
	La gente no comprende mi manera de pensar.	4	4	4	
	Tengo tendencia a fantasear y perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.	4	4	4	
	Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.	4	4	4	
	Soy consciente de lo que me está pasando, <u>aún</u> cuando estoy alterado(a).	4	4	4	
	Tiendo a exagerar.	4	4	4	
	Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad	4	4	4	
	Me es difícil ser realista.	4	4	4	

- Decima primera subdimensión: Flexibilidad.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Flexibilidad.	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.	4	4	4	
	En general, me resulta difícil adaptarme.	4	4	4	
	Me resulta difícil cambiar de opinión.	4	4	4	
	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.	4	4	4	
	Puedo cambiar mis viejas costumbres	4	4	4	
	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.	4	4	4	
	Me resulta difícil cambiar mis costumbres.	4	4	4	
	Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente	4	4	4	Modificar no pongas casa, no tiene relación con opciones anteriores

- Decima segunda subdimensión: Tolerancia al estrés.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin "desmoronarse", enfrentando activa y pasivamente el estrés.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tolerancia al estrés	Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.	4	4	4	
	Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.	4	4	4	

Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso(a).	4	4	4	
No puedo soportar el estrés.	4	4	4	
Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.	4	4	4	
Sé <u>como</u> mantener la calma en situaciones difíciles.	4	4	4	
Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.	4	4	4	
Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	4	4	4	
Me pongo ansioso(a).	4	4	4	

- Decima tercer subdimensión: Control de impulsos.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Control de impulsos	Tengo problema para controlarme cuando me enojo.	4	4	4	
	Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme	4	4	4	
	Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.	4	4	4	
	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.	4	4	4	
	Soy impaciente.	4	4	4	
	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.	4	4	4	
	Soy impulsivo(a)	4	4	4	



	Tengo mal carácter.	4	4	4	
	Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente	4	4	4	

- Decima cuarta subdimensión: Felicidad.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Felicidad	Es difícil para mí disfrutar de la vida.	4	4	4	
	Me es difícil sonreír.	4	4	4	
	Soy una persona bastante alegre y optimista	4	4	4	
	Estoy contento(a) con mi vida.	4	4	4	
	Soy una persona divertida	4	4	4	
	Me deprimó.	4	4	4	
	No estoy contento(a) con mi vida.	4	4	4	
	Disfruto mis vacaciones y los fines de semana.	4	4	4	
	Me gusta divertirme.	4	4	4	

- Decima quinta subdimensión: Optimismo.
- Objetivos de la Dimensión: La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Optimismo	Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.	4	4	4	

Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.	4	4	4	
Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.	4	4	4	
Generalmente espero lo mejor.	4	4	4	
En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	4	4	4	
En general tengo una actitud positiva para todo, <u>aún</u> cuando surgen problemas.	4	4	4	
Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles	4	4	4	
En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.	4	4	4	



Firma del evaluador
DNI 17452263

FICHA DE REGISTRO DE SUNEDU DE LOS 3 EXPERTOS



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **TORO REQUE**
Nombres **RUBEN GUSTAVO**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Numero de Documento de Identidad **16798556**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**
Rector **FRANCIS VILLENA RODRIGUEZ**
Secretario General **RAFAEL ANTONIO GUERRERO DELGADO**
Decano **NILO RAMIREZ RODAS**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**
Denominación **MAESTRO EN CIENCIAS
DOCENCIA UNIVERSITARIA E INVESTIGACION EDUCATIVA**
Fecha de Expedición **21/03/2007**
Resolución/Acta **036-2007-R-GYT**
Diploma **A792745**
Fecha Matrícula **Sin información (*****)**
Fecha Egreso **Sin información (*****)**

Fecha de emisión de la constancia:
19 de Julio de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001374809

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO
Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria
Motivo: Servidor de
Agente automatizado.
Fecha: 19/07/2023 08:51:00-0500



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **LUNA LORENZO**
Nombres **LEONARDO**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Numero de Documento de Identidad **17533179**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**
Rector **MARIANO AGUSTIN RAMOS GARCIA**
Secretario General **MIGUEL ANGEL JIMENEZ GAMARRA**
Director **JUAN EDUARDO AGUINAGA MORENO**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**
Denominación **MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION
CON MENCION EN DOCENCIA Y GESTION UNIVERSITARIA**
Fecha de Expedición **10/04/2014**
Resolución/Acta **189-2014-CU**
Diploma **A1761179**
Fecha Matriculación **Sin información (*****)**
Fecha Egreso **Sin información (*****)**

Fecha de emisión de la constancia:
19 de Julio de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001375192

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO
Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria
Motivo: Servidor de
Agente automatizado.
Fecha: 19/07/2023 13:35:43-0500



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **SILVA MUÑOZ**
Nombres **ANGEL EDUARDO**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Numero de Documento de Identidad **17452263**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**
Rector **MARIANO AGUSTIN RAMOS GARCIA**
Secretaría General **MIGUEL ANGEL JIMENEZ GAMARRA**
Director **JUAN EDUARDO AGUINAGA MORENO**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **DOCTOR**
Denominación **DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACION**
Fecha de Expedición **06/05/15**
Resolución/Acta **296-2015-CU**
Diploma **A1872540**
Fecha Matrícula **Sin información (*****)**
Fecha Egreso **Sin información (*****)**

Fecha de emisión de la constancia:
21 de Julio de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001378257

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO
Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria
Motivo: Servidor de
Agente automatizado.
Fecha: 21/07/2023 19:01:29-0500

Anexo 05: Cálculo de la muestra

$$n = \frac{N * z^2 * p * q}{(N-1) * E^2 + z^2 * p * q}$$

Donde:

N= universo

z= porcentaje de fiabilidad

p= probabilidad de ocurrencia

q= probabilidad de no ocurrencia

E= error

n= tamaño de la muestra

n= 173 estudiantes de la PNP.

Anexo 06: Confiabilidad del instrumento

Estadísticas de Fiabilidad de Escala

Alfa de Cronbach

Inteligencia Emocional	0.800
------------------------	-------

Anexo 07: Sesiones de la propuesta

SESIÓN N°1: INTRAPERSONAL **“CONEXIÓN CON EL YO INTERIOR”**

1. INSTRUCCIONES

Institución: ESCUELA DEL NORTE PNP CHICLAYO

Dirigido a: Alumnos

Tiempo de sesión: 30 minutos

2. FUNDAMENTACIÓN

La dimensión intrapersonal, es la capacidad de comprender y manejar las propias emociones, pensamientos y comportamientos. Es una parte importante de la inteligencia emocional y se relaciona con la autoconciencia y la autorregulación emocional. A continuación, se describe aspectos clave de la dimensión intrapersonal:

Autoconciencia: implica tener un conocimiento profundo de uno mismo, incluyendo las emociones, fortalezas, debilidades, valores y creencias personales. Implica la capacidad de reflexionar sobre quiénes somos y por qué actuamos de cierta manera.

Autorregulación emocional: es la capacidad de manejar y el control de las propias emociones de manera efectiva. Esto implica la habilidad para gestionar el estrés, mantener la calma en situaciones desafiantes, y no dejarse llevar por impulsos emocionales negativos.

Autoevaluación: es la capacidad de autoevaluarse de manera objetiva, reconociendo áreas de mejora y trabajando hacia el crecimiento personal. Esto implica ser honesto consigo mismo sobre las propias habilidades, logros y áreas de desarrollo.

Autoeficacia: es la creencia en la capacidad personal para enfrentar desafíos y lograr metas. Una persona con una fuerte dimensión intrapersonal tiende a tener una autoimagen positiva y confianza en sus habilidades para superar obstáculos.

Motivación intrínseca: hace referencia a la capacidad de encontrar significado y satisfacción personal en las actividades que realizamos. Aquellas personas con una fuerte dimensión intrapersonal a menudo tienen una mayor claridad sobre sus metas personales y están impulsadas por la autenticidad y la pasión.

Autoaceptación: hace referencia a la aceptación de uno mismo, con sus virtudes y defectos, es fundamental en la dimensión intrapersonal. Esto implica no solo reconocer nuestras fortalezas, sino también ser compasivos y comprensivos con nuestras debilidades.

Desarrollar la dimensión intrapersonal es crucial para mejorar la inteligencia emocional y construir una base sólida para el crecimiento personal. La capacidad de entenderse a uno mismo profundamente y gestionar las propias emociones de manera efectiva es fundamental para cultivar relaciones saludables, tomar decisiones informadas y lograr el bienestar general.

SESIÓN N°2: INTERPERSONAL

“CONSTRUYENDO RELACIONES”

1. INSTRUCCIONES

Institución: ESCUELA DEL NORTE PNP CHICLAYO

Dirigido a: Alumnos

Tiempo de sesión: 30 minutos

2. FUNDAMENTACIÓN

La dimensión interpersonal, se refiere a la capacidad de comprender y relacionarse efectivamente con los demás. Es una parte esencial de la inteligencia emocional y aborda las habilidades sociales y la empatía. Aquí hay algunos aspectos clave de la dimensión interpersonal:

Empatía: es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. Implica ponerse en el lugar de otra persona y percibir sus emociones, lo que facilita una conexión emocional más profunda y relaciones más saludables.

Habilidades sociales: involucran la capacidad de interactuar, comunicarse y relacionarse positivamente con los demás. Esto incluye la capacidad de escuchar activamente, expresar ideas de manera clara, resolver conflictos de manera constructiva y colaborar efectivamente en equipos.

Comunicación interpersonal: es primordial en la dimensión interpersonal. Implica expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y comprensible, así como interpretar y comprender las comunicaciones de los demás.

Colaboración: hace referencia a la capacidad de trabajar de manera efectiva con otros para lograr objetivos comunes. Implica compartir ideas, comprometerse en la resolución de problemas y valorar las contribuciones de todos los miembros del grupo.

Liderazgo interpersonal: En entornos sociales, el liderazgo interpersonal implica guiar, inspirar y motivar a los demás. Esto se logra a través de la empatía, la comunicación efectiva y la capacidad de construir relaciones positivas.

Resolución de conflictos: es la habilidad para manejar conflictos de manera constructiva es esencial. Esto implica abordar diferencias de manera respetuosa, buscar soluciones mutuamente beneficiosas y mantener relaciones saludables incluso en momentos de desacuerdo.

Adaptabilidad social: Implica ser flexible y capaz de ajustarse a diferentes situaciones sociales. Esto incluye la capacidad de leer las señales sociales, adaptarse a diferentes entornos y comprender y respetar las normas culturales.

Desarrollar la dimensión interpersonal es fundamental para construir relaciones saludables, trabajar de manera efectiva en equipos y contribuir positivamente a la sociedad en general. La inteligencia emocional, que incluye tanto la dimensión intrapersonal como la interpersonal, es crucial para el éxito personal y profesional.

SESIÓN N°3: ADAPTABILIDAD

“LO QUE SIENTO Y PERCIBO”

1. INSTRUCCIONES

Institución: ESCUELA DEL NORTE PNP CHICLAYO

Dirigido a: Alumnos

Tiempo de sesión: 30 minutos

2. FUNDAMENTACIÓN:

La dimensión adaptabilidad, es una capacidad importante en varias dimensiones de la vida, como en la inteligencia emocional, las habilidades sociales, y el rendimiento en entornos cambiantes.

La adaptabilidad emocional implica la capacidad de ajustarse a cambios emocionales de manera saludable. Esto incluye la capacidad de manejar el estrés, recuperarse rápidamente de contratiempos emocionales y ajustar las respuestas emocionales según las circunstancias.

La adaptabilidad, es la capacidad de ajustarse a cambios en diversas áreas de la vida, ya sea en el plano personal, profesional o social. Esto incluye la apertura a nuevas experiencias, la disposición para aprender y la capacidad de cambiar estrategias cuando sea necesario.

Desarrollar la adaptabilidad en estas diversas dimensiones es esencial para afrontar los desafíos de la vida de manera efectiva y construir una base sólida para el crecimiento personal y profesional. La adaptabilidad no solo se trata de ajustarse a circunstancias cambiantes, sino también de hacerlo de una manera que promueva el bienestar y la eficacia en diversas situaciones.

SESIÓN Nº4: MANEJO DE ESTRÉS

“PAZ INTERIOR EN TIEMPOS DE DESAFÍO”

1. INSTRUCCIONES

Institución: ESCUELA DEL NORTE PNP CHICLAYO

Dirigido a: Alumnos

Tiempo de sesión: 30 minutos

2. FUNDAMENTACIÓN

La dimensión de manejo de estrés, se refiere a la capacidad de gestionar el estrés y la presión de manera efectiva. Esta dimensión es una parte integral de la inteligencia emocional y está relacionada con la habilidad para mantener la calma y tomar decisiones racionales en situaciones desafiantes. Aquí hay algunos aspectos clave de la dimensión de manejo de la tensión:

Resiliencia: es la capacidad de recuperarse rápidamente de situaciones estresantes o adversas. Las personas con una fuerte dimensión de manejo de la tensión son capaces de adaptarse y recuperarse de manera positiva después de enfrentar desafíos.

Control Emocional: Implica la habilidad para manejar y regular las emociones en momentos de tensión. Esto incluye evitar reacciones impulsivas y tomar decisiones informadas, incluso cuando la presión es alta.

Toma de Decisiones Bajo Presión: La capacidad de tomar decisiones efectivas en situaciones de alta presión es una parte esencial del manejo de la tensión. Esto implica evaluar rápidamente las opciones disponibles y elegir la mejor acción posible.

Autocontrol: La capacidad de mantener la calma y controlar las propias reacciones emocionales en situaciones estresantes. Esto incluye no dejarse llevar por el pánico o la ansiedad, y mantener la compostura para abordar los desafíos de manera efectiva.

Adaptabilidad: La capacidad de adaptarse a cambios inesperados y manejar la incertidumbre con flexibilidad. Las personas con una buena dimensión de manejo de la tensión son capaces de ajustarse a nuevas circunstancias sin que ello afecte negativamente su rendimiento o bienestar.

Optimismo: Mantener una perspectiva optimista incluso en situaciones difíciles puede ser parte del manejo de la tensión. Un enfoque positivo puede ayudar a reducir el impacto emocional del estrés.

Gestión del Tiempo: La habilidad para priorizar tareas y gestionar el tiempo eficientemente puede reducir la sensación de estar abrumado, contribuyendo así al manejo efectivo de la tensión.

Desarrollar la dimensión de manejo de estrés es primordial para enfrentar los desafíos de la vida y mantener un bienestar emocional. Esta capacidad no solo es valiosa a nivel personal, sino que también contribuye al éxito en contextos profesionales y sociales.

SESIÓN N°5: ESTADO DE ÁNIMO GENERAL

“RENUEVA TU ESENCIA”

1. INSTRUCCIONES

Institución: ESCUELA DEL NORTE PNP CHICLAYO

Dirigido a: Alumnos

Tiempo de sesión: 30 minutos

2. FUNDAMENTACIÓN

La gestión del estado de ánimo general, implica la capacidad de comprender, regular y mejorar el propio estado emocional de manera integral. Aquí se presentan varios aspectos clave relacionados con esta dimensión:

Autoconciencia Emocional: es comprender y reconocer las propias emociones, identificando patrones y siendo consciente de cómo afectan el estado de ánimo general.

Autorregulación Emocional: Desarrollar estrategias para gestionar y regular las emociones de manera efectiva, evitando respuestas impulsivas y manteniendo la estabilidad emocional.

Optimismo: Cultivar una perspectiva optimista, incluso en situaciones desafiantes, contribuye al manejo positivo del estado de ánimo general.

Resiliencia: La resiliencia emocional implica la capacidad de recuperarse rápidamente de situaciones adversas, manteniendo un estado de ánimo equilibrado y constructivo.

Bienestar General: Fomentar un sentido general de bienestar emocional, abordando aspectos físicos, mentales y emocionales para mantener un estado de ánimo positivo a largo plazo.

Conexión Social: Mantener relaciones sociales positivas y saludables puede tener un impacto significativo en el estado de ánimo general. La conexión con los demás puede proporcionar apoyo emocional y fortalecer la resiliencia.

Autocuidado: Incorporar prácticas de autocuidado, como el descanso adecuado, la actividad física y la alimentación balanceada, contribuye al mantenimiento de un estado de ánimo positivo.

Gestión del Estrés: Desarrollar habilidades para manejar el estrés de manera efectiva es esencial para mantener un estado de ánimo equilibrado y prevenir la fatiga emocional.

Exploración y Expresión Emocional: Fomentar la exploración y expresión saludable de las emociones contribuye al manejo positivo del estado de ánimo, permitiendo liberar tensiones emocionales de manera constructiva.

Desarrollo Personal: Establecer metas personales y trabajar en el crecimiento personal contribuye a un sentido de logro y satisfacción que afecta positivamente el estado de ánimo general.

En resumen, el manejo del estado de ánimo general implica una combinación de conciencia emocional, regulación efectiva, prácticas de autocuidado y la construcción de relaciones y habilidades que promueven un bienestar emocional duradero.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

SESIÓN	TÍTULO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIALES
01	Conexión con el yo interior	Fortalecer la inteligencia emocional y promover el autoconocimiento y la autorregulación emocional mediante el programa de actividades de resiliencia para explorar y comprender las emociones personales, fomentando así un crecimiento personal satisfactorio y el desarrollo de capacidades emocionales que	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <p>Saludo de bienvenida y presentación tanto de los especialistas de psicología como de parte de los alumnos.</p> <p>Dinámica rompe hielo: “como me veo”, consiste en dibujarse en sí mismo con las cualidades de cómo me veo, como pienso, como me ven los demás y como me veo en un futuro.</p> <p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL TEMA</p> <p>Se hará una breve exposición, sobre el concepto de la dimensión intrapersonal, las principales áreas, su importancia y las respectivas estrategias de afrontamiento (meditación, autocrítico, plante objetivos, reflexiona sobre tus cualidades y defectos). en el tiempo establecido será de 20 minutos.</p> <p>A continuación, se implementará la dinámica “Los desafíos de la vida” se formarán tres grupos a los cuales se les facilitará una cartulina por grupo que contendrá una imagen en forma de escudo el cual estará dividido en cuatro partes.</p> <p>Con la participación de todos los integrantes del grupo deberán llenar el escudo mediante dibujos o escritura deberán representar los logros que hayan tenido en determinada etapa de su vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro de asistencia ➤ Hojas bond ➤ Diapositivas ➤ Trípticos ➤ Incentivos

		<p>contribuyan al bienestar integral de los alumnos de la PNP.</p>	<p>A través de la lluvia de ideas, los participantes deberán leer cada frase o explicar el dibujo que han representado en el escudo y comentar brevemente que dificultades se presentaron en el proceso.</p> <p>Se hará una reflexión acerca de los desafíos que se presentan en la vida y como futuros profesionales de la PNP para lo cual deben utilizar los propios recursos para poder enfrentarlos.</p> <p style="text-align: center;">FINAL</p> <p>Se les realizará preguntas a los alumnos a fin de evaluar su comprensión acerca del tema expuesto y posterior se les brindará una retroalimentación.</p> <p>Se les dará un incentivo con frases motivacionales.</p>	
O2	Construyendo relaciones	<p>Promover la empatía, la solución de conflictos y mejorar las relaciones saludables en diversos entornos personales y profesionales.</p>	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <p>Saludo de bienvenida y presentación tanto de los profesionales de psicología como de parte de los alumnos.</p> <p>Dinámica de inicio: “Mi acróstico”, consiste en colocar su nombre en una hoja en forma de acróstico, posteriormente el expositor reúne todas las hojas y los reparte a diferentes alumnos para así formen un acróstico con cada letra del nombre de sus compañeros con palabras positivas para luego leerlas.</p> <p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL TEMA</p> <p>En el taller se dará a conocer el concepto de la dimensión interpersonal, se explicará las principales áreas, su importancia y las respectivas estrategias de afrontamiento (aceptar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro de asistencia ➤ Hojas bond ➤ Diapositivas ➤ Trípticos ➤ Incentivos

			<p>opiniones y decisiones diversas, practicar la empatía, aprender a escuchar y solucionar conflictos, identificar lo que sientes) a través de diapositivas y material didáctico.</p> <p>A continuación, se formarán tres grupos de manera aleatoria, a cada grupo se les facilitara un sobre que contiene diferentes casos problemas relacionado a situaciones donde se ven involucrados la sociedad y el actuar de los integrantes de la PNP frente a ello.</p> <p>Cada integrante del grupo deberá analizar el caso y organizar las estragias para afrontar la situación problemática teniendo en cuenta el sentir de la sociedad.</p> <p>Finalmente, se le pedirá a un representante de cada grupo para explicar la solución al caso, dando la oportunidad a los demás grupos a debatir y dar su punto de vista.</p> <p style="text-align: center;">FINAL</p> <p>Se les realizará preguntas a los alumnos para verificar si comprendieron el tema expuesto y posterior se les brindará una retroalimentación y se realizará una dinámica final “Tres en raya”.</p> <p>Se les dará un incentivo con frases motivacionales.</p>	
03	Lo que siento y percibo	Proporcionar herramientas prácticas, estrategias y	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <p>Saludo de bienvenida y presentación tanto de los profesionales de psicología como de parte de los alumnos.</p> <p>Dinámica de inicio: “El globo del asertividad”, consiste en escribir en un pequeño papel un sueño que tienen y colocarlos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro de asistencia ➤ Hojas bond ➤ Diapositivas

		<p>recursos que les permita a los alumnos adaptarse frente a cualquier cambio en sus vidas.</p>	<p>dentro del globo luego inflar y poder proteger el globo para no ser reventado por sus compañeros, de igual forma se les brindará un alfiler para que puedan romper el globo.</p> <p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL TEMA</p> <p>Dinámica “Dedos Cruzados “se pide al grupo que entrelace los dedos de las manos en posición de oración debiendo mirar atentamente cual es la posición inicial de las manos, luego deberán separar las manos y volver a cruzarlas exactamente al revés de como la tenían al inicio, por ejemplo, si el pulgar izquierdo estaba arriba, el pulgar derecho deberá ocupar esa posición. La actividad de realizar lo más rápido posible las veces que sea necesarias tratando de realizarlo lo más correcto posible.</p> <p>Se les preguntara a los alumnos que tan fácil o difícil les resulto realizar esta actividad y cuantas repeticiones les tomo lograr realizarlo correctamente.</p> <p>Se les explicara que para algunas personas este cambio físico no representa ningún problema; sin embargo, para otras personas este cambio físico les resulta incómodo hasta lograr adaptarse, como pasa en la vida cotidiana.</p> <p>A continuación, se dará a conocer sobre conceptos de la dimensión adaptabilidad, se explicará las principales áreas, su importancia y las respectivas estrategias de afrontamiento (convierte el cambio en competitividad, responsabilízate de tus emociones, identifica y cuestiona tu resiliencia) a través de diapositivas y material didáctico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trípticos ➤ Incentivos
--	--	---	---	---

			FINAL	
			<p>Se les realizará preguntas a los alumnos a fin de saber si comprendieron el tema expuesto y posterior se les brindará una retroalimentación.</p> <p>Se les dará un incentivo con frases motivacionales.</p>	
04	Paz interior en tiempos de desafío	Ayudar a los alumnos a manejar el estrés, a reconocer y comprender sus propios estados de ánimo y emociones.	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <p>Saludo de bienvenida y presentación tanto de los profesionales de psicología como de parte de los alumnos. Dinámica de inicio: “Mi escudo”, consiste en dibujar un escudo donde escribirán: una frase motivadora, 4 valores, personas que son su soporte, momento más feliz, momento de prueba, sueños y aspectos a mejorar.</p> <p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL TEMA</p> <p>En el taller se dará a conocer el concepto de la dimensión manejo de estrés, se explicará las principales áreas, su importancia y las respectivas estrategias de afrontamiento (reconocer limitaciones, relajación, respiración profunda) a través de diapositivas y material didáctico.</p> <p>A continuación, se desarrollará la dinámica “Liberando mi estrés” se les facilitará un globo a cada alumno al cual deberán inflarlo y amarrarlo, una vez que todos hayan inflado sus globos deberán tomar el globo con sus dos manos y ponerlos frente a ellos con los brazos extendidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro de asistencia ➤ Hojas bond ➤ Diapositivas ➤ Trípticos ➤ Incentivos

			<p>Deberán cerrar los ojos y pensar en las preocupaciones o problemas que hayan tenido y a la vez canalizar y transmitir esas preocupaciones en el globo. Una vez estén listos van a reventar el globo a la cuenta de tres logrando liberarse del estrés.</p> <p style="text-align: center;">FINAL</p> <p>Se les realizará preguntas a los alumnos para verificar si comprendieron el tema expuesto y posterior se les brindará una retroalimentación. Se les dará un incentivo con frases motivacionales.</p>	
05	Renueva tu esencia	<p>Proporcionar estrategias de resiliencia que les ayude a comprender, gestionar y elevar su estado de ánimo de manera positiva, fomentando así una mayor resiliencia emocional y un enfoque más saludable en sus funciones de aprendizaje en la institución de la</p>	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <p>Saludo de bienvenida y presentación tanto de los profesionales de psicología como de parte de los alumnos. Dinámica de inicio: “Reconociendo las emociones”, consiste en que el facilitador presentará diversas situaciones y los alumnos tienen que reconocer que emoción se está presentando mediante material que se les brindará.</p> <p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL TEMA</p> <p>En el taller se dará a conocer el concepto de la dimensión estado de ánimo general, se explicará las principales áreas, su importancia y las respectivas estrategias de afrontamiento (conocer fortalezas y debilidades, gustos y motivaciones, las cosas tomarlo con calma) a través de diapositivas y material didáctico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro de asistencia ➤ Hojas bond ➤ Diapositivas ➤ Trípticos ➤ Incentivos

		PNP.	<p>Se formará tres grupos y cada grupo deberá elegir a un representante para dar inicio a la dinámica “Descubriendo mis fortalezas y sensaciones” los integrantes del grupo junto a su representante tomarán sus posiciones para organizar estrategias de como harán llegar a su representante de un extremo a otro sin caminar ni chocar el piso (no se podrá repetir las técnicas entre los equipos).</p> <p>Al finalizar la dinámica, se formará un círculo con todos los alumnos y se hará una reflexión sobre las sensaciones experimentadas y el papel que desempeñaron en el equipo.</p> <p style="text-align: center;">FINAL</p> <p>Se les realizará preguntas a los alumnos para verificar si comprendieron el tema expuesto y posterior se les brindará una retroalimentación.</p> <p>Se les dará un incentivo con frases motivacionales.</p>	
--	--	------	---	--

Goleman, D. (1998). La inteligencia emocional en la práctica. Barcelona: Editorial Kairós. SA.

BarOn, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): a test of emotional intelligence. Canada: Multi-Health Systems, Inc.

Cronograma del programa psicológico de resiliencia

Dimensiones de la inteligencia emocional	DURACIÓN DEL PROGRAMA				
	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5
Intrapersonal					
Interpersonal					
Adaptabilidad					
Manejo de estrés					
Estado de ánimo general					

Anexo 08: Validación de la propuesta por juicio de expertos

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOLÓGICO DE RESILIENCIA PARA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ALUMNOS DE UNA ESCUELA DE POLICÍA DEL NORTE DEL PERÚ

Nombre del juez:	Rubén Gustavo TORO REQUE.	
Grado profesional:	Maestría (x)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica (x)	Social ()
	Educativa (x)	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Clínica – Educativa.	
Institución donde labora:	Grupo INTEGRA – Universidad Pedro Ruiz Gallo	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años (x)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Baremación del Cuestionario de Personalidad EPQR en universitarios. Análisis psicométrico de la escala de expectativa motivacional en un grupo de trabajadores.	

Yo, Toro Reque Ruben Gustavo, identificado con DNI N°16798556, con Grado Académico de Magister en Ciencias de la Educación en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, con código de inscripción en SUNEDU N°A792745.

Hago constar que he leído y revisado el Programa psicológico de resiliencia para la inteligencia emocional en los alumnos de una escuela de la PNP del norte del Perú, correspondientes a la Tesis del mismo nombre, de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: 5 sesiones.

La propuesta corresponde a la tesis: ***“Programa psicológico de resiliencia para la inteligencia emocional en alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú”***

Presentación de instrucciones:

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD La sesión se comprende fácilmente, es decir, su	1. No cumple con el criterio	La sesión no es clara.
	2. Bajo nivel	La sesión requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras

sintáctica y semántica son adecuadas.		de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la sesión.
	4. Alto nivel	La sesión es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA La sesión tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La sesión no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La sesión tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La sesión tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La sesión se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA La sesión es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	La sesión puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La sesión tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La sesión es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La sesión es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento las sesiones y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Nº	ESTRATEGIAS	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
5 SESIONES	1: Conexión con el yo interior	4	4	4	
	2: Construyendo relaciones	4	4	4	
	3: Lo que siento y percibo	4	4	4	
	4: Paz interior en tiempos de desafío	4	4	4	
	5: Renueva tu esencia	4	4	4	

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

Propuesta: "Programa psicológico de resiliencia para la inteligencia emocional en alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú".			
CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	Valoración de la propuesta validada
4=ALTO NIVEL	4=ALTO NIVEL	4=ALTO NIVEL	ALTO NIVEL

DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

La propuesta es válida para ser aplicada en estudiantes de la Escuela de la PNP del Norte del Perú.

OBSERVACIONES:.....
.....

Chiclayo, 16 de diciembre del 2023.



DNI 16798556

Experto

**FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOLÓGICO DE RESILIENCIA
PARA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ALUMNOS DE UNA ESCUELA DE
POLICÍA DEL NORTE DEL PERÚ**

Nombre del juez:	Leonardo LUNA LORENZO.	
Grado profesional:	Maestría (x)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica (x)	Social ()
	Educativa (x)	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Clínica – Educativa. Docente asesor de investigación: UNPRG- Universidad Cesar Vallejos - Universidad Señor De Sipán	
Institución donde labora:	Universidad Señor de Sipán	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Creador del programa de educación inclusiva para docente del nivel primario	

Yo, Luna Lorenzo Leonardo, identificado con DNI N°17533179, con Grado Académico de Magister en Ciencias de la Educación en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, con código de inscripción en SUNEDU N°A1761179.

Hago constar que he leído y revisado el Programa psicológico de resiliencia para la inteligencia emocional en los alumnos de una escuela de la PNP del norte del Perú, correspondientes a la Tesis del mismo nombre, de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: 5 sesiones.

La propuesta corresponde a la tesis: ***“Programa psicológico de resiliencia para la inteligencia emocional en alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú”***

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD La sesión se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son	1. No cumple con el criterio	La sesión no es clara.
	2. Bajo nivel	La sesión requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.

adecuadas.	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la sesión.
	4. Alto nivel	La sesión es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA La sesión tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La sesión no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La sesión tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La sesión tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La sesión se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA La sesión es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	La sesión puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La sesión tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La sesión es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La sesión es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento las sesiones y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Nº	ESTRATEGIAS	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
5 SESIONES	1: Conexión con el yo interior	4	4	4	
	2: Construyendo relaciones	4	4	4	

3: Lo que siento y percibo	4	4	4	
4: Paz interior en tiempos de desafío	4	4	4	
5: Renueva tu esencia	4	4	4	

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

Propuesta: "Programa psicológico de resiliencia para la inteligencia emocional en alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú".			
CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	Valoración de la propuesta validada
4=ALTO NIVEL	4=ALTO NIVEL	4=ALTO NIVEL	ALTO NIVEL

DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

La propuesta es válida para ser aplicada en estudiantes de LA Escuela de la PNP del Norte del Perú.

OBSERVACIONES:.....

Chiclayo, 16 de diciembre del 2023.



COLEGIO DE PSICOLOGOS
 DEL PERU CDR VI
Mg. Lissette Luna Lora
 PSICOLOGO CLINICO EDUCATIVO
 C. Ps. P. 2019

DNI 17533179

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD La sesión se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	La sesión no es clara.
	2. Bajo nivel	La sesión requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la sesión.
	4. Alto nivel	La sesión es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA La sesión tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La sesión no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La sesión tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La sesión tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La sesión se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA La sesión es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	La sesión puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La sesión tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La sesión es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La sesión es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento las sesiones y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Nº	ESTRATEGIAS	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
5 SESIONES	1: Conexión con el yo interior	4	4	4	
	2: Construyendo relaciones	4	4	4	
	3: Lo que siento y percibo	4	4	4	
	4: Paz interior en tiempos de desafío	4	4	4	
	5: Renueva tu esencia	4	4	4	

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

Propuesta: "Programa psicológico de resiliencia para la inteligencia emocional en alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú".			
CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	Valoración de la propuesta validada
4=ALTO NIVEL	4=ALTO NIVEL	4=ALTO NIVEL	ALTO NIVEL

DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

La propuesta es válida para ser aplicada en estudiantes de la Escuela de la PNP del Norte del Perú.

OBSERVACIONES:.....
.....

Chiclayo, 16 de diciembre del 2023.


 Dr. Ángel Eduardo SILVA MUÑOZ
 DNI 17452263



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, REYES PEREZ MOISES DAVID, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "Programa psicológico de resiliencia para la inteligencia emocional en alumnos de una Escuela de Policía del Norte del Perú", cuyo autor es CAMPODONICO PERLECHE JUAN LUIS, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, 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, 27 de Diciembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
REYES PEREZ MOISES DAVID DNI: 47498278 ORCID: 0000-0002-9429-8965	Firmado electrónicamente por: MDREYESP el 09-01- 2024 19:12:51

Código documento Trilce: TRI - 0709388