



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Programa de inteligencia emocional para contrarrestar la
autolesión en estudiantes de una institución educativa del
Distrito de Cayaltí, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciado en Psicología**

AUTORES:

Adrianzen Santur, Rocio Geraldine (orcid.org/0000-0003-0935-2937)

Vidarte Alaya, Robert Clare (orcid.org/0000-0003-1398-6393)

ASESOR:

Mg. Saavedra Torres, Isaac (orcid.org/0000-0002-6549-1627)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

CHICLAYO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación, en primer lugar, dedicado a Dios, por la salud y la vida que nos ha prestado para poder llegar a este momento. Asimismo, a nuestras familias, por su constante respaldo y apoyo en los diferentes ámbitos. Por último y no menos importante, a nuestros docentes encargados de supervisar nuestra tesis, quienes nos han apoyado en esta última etapa de formación académica, impartiendo con nosotros sus conocimientos.

Los autores.

AGRADECIMIENTO

Indudablemente a Dios, por guiarnos, cuidarnos e iluminarnos en los momentos complicados de este camino académico, así también, a nuestra familia, por ser nuestro apoyo incondicional, a nuestros docentes, porque gracias a ellos, estamos culminado este camino con buenos conocimientos, a la Universidad César Vallejo y su plana participativa, a la Institución Educativa que nos permitió realizar este programa, asimismo, a sus estudiantes, quienes colaboraron en el desarrollo.

Los autores.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, SAAVEDRA TORRES ISAAC, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "Programa de inteligencia emocional para contrarrestar la autolesión en estudiantes de una institución educativa del distrito de Cayalti, 2023", cuyos autores son VIDARTE ALAYA ROBERT CLARE, ADRIANZEN SANTUR ROCIO GERALDINE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16.00%, 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, 06 de Febrero del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
SAAVEDRA TORRES ISAAC DNI: 72425239 ORCID: 000-0002-6549-1627	Firmado electrónicamente por: ISAAVEDRAT el 06- 02-2024 18:04:39

Código documento Trilce: TRI - 0737342





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

Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, ADRIANZEN SANTUR ROCIO GERALDINE, VIDARTE ALAYA ROBERT CLARE estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa de inteligencia emocional para contrarrestar la autolesión en estudiantes de una institución educativa del distrito de Cayalti, 2023", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
VIDARTE ALAYA ROBERT CLARE DNI: 72912686 ORCID: 0000-0003-1398-6393	Firmado electrónicamente por: RVIDARTE el 08-02-2024 09:21:53
ADRIANZEN SANTUR ROCIO GERALDINE DNI: 71889029 ORCID: 0000-0003-0935-2937	Firmado electrónicamente por: RADRIANZENS3 el 08-02-2024 10:28:00

Código documento Trilce: INV - 1578356



ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LOS AUTORES	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	11
3.1 Tipo y diseño de investigación	11
3.1.1 Tipo de investigación:	11
3.1.2 Diseño de investigación:	11
3.2. Variables y operacionalización	11
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis	13
3.3.1 Población	13
3.3.3. Muestra	14
3.3.4. Muestreo	14
3.3.5. Unidad de análisis	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	14
3.5. Procedimientos	15
3.6. Método de análisis de datos	15
3.7. Aspectos éticos	16
IV. RESULTADOS	18
V. DISCUSIÓN	27
VI. CONCLUSIONES	33
VII. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS	35
ANEXOS	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Determinación de diferencias significativas entre el pre y post test de la variable autolesiones en estudiantes del nivel secundario de Cayalti.....	18
Tabla 2. Pretest de la escala de autolesiones de SHAGER en estudiantes de 3° "B"	23
Tabla 3. Post test de la escala de autolesiones de SHAGER en estudiantes de 3° "B".....	25
Tabla 4. Comparación de los resultados del Pre y Post test del cuestionario de Autolesione de SHAGER.....	36
Tabla 5. Operacionalización de variables.....	39
Tabla 6. Validez de contenido – V Aiken de la Escala de Autolesión de SHAGER.....	64
Tabla 7. Calificación de los jueces sobre el aporte práctico “Programa de Inteligencia Emocional”.....	65
Tabla 8. Confiabilidad de la escala de autolesiones de SHAGER.....	66
Tabla 9. Baremos de la Escala de Autolesiones de SHAGER.....	67
Tabla 10. Pruebas de normalidad inferencial.....	68

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Figura 1. Diseño del Programa de Inteligencia Emocional.....	32
---	----

RESUMEN

La presente investigación, tuvo como objetivo; determinar el efecto del Programa de Inteligencia Emocional para reducir la autolesión en estudiantes de una institución educativa del distrito de Cayaltí, 2023. Se tomó en cuenta una muestra total de 30 estudiantes, tanto mujeres como hombres, entre las edades de 12 a 17 años, quienes cursaban el 3er grado B del nivel secundario. Para la recolección de datos pre y post test, se utilizó la Escala de Autolesiones de Shager, la cual, consta de siete dimensiones: Influencia interpersonal, Autocastigo, Antisuicidio, Sexual, Regulación de Afecto, Disociación, Límites Interpersonales. En cuanto a los resultados, estos mostraron que la aplicación del programa logró significativamente ($p=.000$) contrarrestar las autolesiones. Dicho programa, se realizó en el transcurso de 3 meses, donde se aplicaron 13 sesiones, cada una de 45 minutos.

PALABRAS CLAVE: Inteligencia emocional, autolesiones, adolescentes.

ABSTRACT

The present research had as objective; determine the effect of the Emotional Intelligence Program to reduce self-harm in students of an educational institution in the district of Cayaltí, 2023. A total sample of 30 students, both women and men, between the ages of 12 and 17, was taken into account. who were in the 3rd grade B of the secondary level. To collect pre- and post-test data, the Shager Self-Injury Scale was used, which consists of seven dimensions: Interpersonal Influence, Self-Punishment, Anti-Suicide, Sexual, Affect Regulation, Dissociation, Interpersonal Limits. The instrument was adapted to Peru, by psychologist Sharon Geraldine, Dávila Ovando, in 2014. As for the results, they showed that the application of the program managed to significantly ($p=.000$) counteract self-harm. This program was carried out over the course of 3 months, where 13 sessions were applied, each lasting 45 minutes.

Keywords: Emotional intelligence, self-harm, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

La sociedad vive una cultura de violencia, la cual, se manifiesta en diversas etapas del desarrollo humano, y los alumnos tienden a padecer una alta vulnerabilidad en respuesta a estos problemas, ellos, a menudo están expuestos a la violencia, lo que puede crear cierta familiaridad que puede causar dificultades en cuanto al proceso escolar (Ferre, 2019).

Para Cifuentes (2018), el ser humano pasa por varios ciclos a lo largo de su vida, en la adolescencia experimenta diversos cambios, tanto físicos, emotivos, como cognitivos; los cuales están íntimamente relacionados con su desarrollo social y que son provocados por el deseo de nuevas experiencias, aquellas que no puede satisfacer su Impulsividad por detener algo negativo, comportarse y comenzar a participar en comportamientos que involucran de manera riesgosa a su salud mental y también física.

Por otro lado, algunos comportamientos autolesivos se encuentran con mayor frecuencia entre los adolescentes; incluyen cortarse o autolesionarse, autocastigo, daño físico y pensamientos suicidas. Algunos autores sugieren que la práctica de este comportamiento está asociada a problemas que involucran las emociones, baja autoestima, alta impulsividad y casos frecuentes de violencia doméstica, por lo que, el que ocurre tal comportamiento puede sublimar momentos dolorosos o desagradables en estas situaciones (Ortiz, 2006).

La OMS (2020), refiere que las acciones de lesión por sí mismo, se sitúan como la tercera razón central de fallecimiento en jóvenes del mundo, el 90% de estos casos son procedentes de países que poseen ingresos entre bajos y medianos.

A su vez, el reciente trabajo de Biswas et al. (2020) revelan, en una muestra global de casi 300 000 jóvenes de 12 a 17 años, el predominio de ideas suicidas en adolescentes fue del 14,0 %, siendo África el continente con las tasas más altas de ideas suicidas en dicha población (21%) y Asia el continente con porcentajes más bajos (8,0%). Estas estadísticas disminuyeron ligeramente cuando se habla de acción en las lesiones ejercidas por sí mismos, de los adolescentes en el último año, que ocurrieron en un 4,5% (Lim et al., 2019).

En vista de estos acontecimientos según Hinduja et al. (2018) mencionan que la conducta suicida en los adolescentes, ha llegado a convertirse en un problema público, el cual requiere de grandes esfuerzos a fin de saber cómo y cuándo prevenirla. Por lo tanto, varios modelos mentales han tratado de explicar el comportamiento auto agresivo durante décadas (Fonseca et al., 2022). El psiquiatra peruano Rolando Pomalima, director de la división infanto-juvenil del Instituto Nacional de Salud Mental, dijo en un programa de noticias en línea que la autolesión es actualmente una epidemia silenciosa entre los jóvenes. Los expertos declararon que 8 o 9 de los 12 adolescentes ingresados en la institución tenían cortes, asimismo, la situación en el departamento de emergencias es similar y más común en las clínicas ambulatorias, donde los pacientes de 12 a 13 años tienen heridas en los brazos, el método preferido por las adolescentes. (Agencia Peruana de Noticias, 2019).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2018), registran 72,5% es decir 753 intentos de suicidio y una prevalencia de 4,5% en las ciudades Pucallpa ; Puerto Maldonado, Amazonas, Loreto, Madre de Dios, Pasco, Tumbes, Arequipa, Callao, Huancavelica, Lima; las cuales oscilan entre las edades de 12 a 26 años; de ello 45,9 % por problemas de pareja, familiares o incluso problemas de salud mental actuales, muchos de los cuales han consumido y envenenado u otros se han autolesionado, el 58,8 %, refieren haber sufrido violencia, en donde el 49,1 % representa a varones y el 62,1 % a mujeres; el 18 % de intento de suicidio se asocia a consumo de alcohol o drogas; 77,2% evolucionan favorablemente; mientras que 17,1 % requiere hospitalización; 2,8 % solicitó alta voluntaria y 2,1 % fue referido; 0,9% falleció; se realizó seguimiento a 14 establecimientos entre 525 de 753 casos siendo 69,7% de la población.

La institución educativa San Martín de Porras no es ajena a esta realidad, en el aula se observan a estudiantes con diversos comportamientos autolesivos, entre ellas, cortes en los brazos, consumo de drogas y la automedicación; indicando que su inteligencia emocional necesita de ser potencializada, y solo de esta manera, será posible frenar conductas que puedan causar más dificultades en el futuro y reducir conductas que ocurren en el presente. Por lo tanto, para evitar

que ocurran las consecuencias antes mencionadas y proteger a los jóvenes de dificultades que pueden tomar decisiones fatales, se cree que se deben implementar estrategias en el marco de diversas instituciones educativas que permitan a los estudiantes participar en programas que ayuden a mejorar su inteligencia emocional, porque al desarrollar la inteligencia emocional podrán aprender una serie de habilidades y competencias personales, emocionales y sociales que inciden en la capacidad de adaptación y afrontar episodios estresantes y presiones del entorno en el que se encuentran (Ugarriza, 2001).

Es así que se proyecta la posterior interrogante de indagación: ¿Cuál es el efecto del programa de inteligencia emocional para contrarrestar la autolesión en estudiantes de una institución educativa, 2023?

En concordancia, esta investigación a nivel teórico ayuda a incrementar el conocimiento de la variable Inteligencia Emocional. A su vez, sirve como un aporte para investigaciones futuras sobre el mismo tema, ya que, en nuestro país, existen pocos estudios. Continuamente, a nivel metodológico, se reafirmó las propiedades psicométricas del cuestionario y también se construyó un programa psicoterapéutico. A nivel práctico, se elaboró un programa basado en la teoría cognitivo conductual, para contrarrestar las conductas autolesivas en estudiantes, dicho programa también puede ser utilizado en otros campos de acción similares.

La indagación actual, posee como objetivo general, determinar el efecto del Programa de Inteligencia Emocional para reducir la autolesión en estudiantes de una institución educativa del distrito de Cayalti, 2023. Asimismo, se plantearon como objetivos específicos: 1) Identificar el nivel de conductas autolesivas 2) Diseñar un programa de inteligencia emocional, basado en la teoría cognitivo conductual, 3) identificar las conductas autolesivas del post test 4) Comparar los resultados del pre y post test respecto a las conductas autolesivas.

II. MARCO TEÓRICO

Hay varios estudios sobre el comportamiento auto agresivo que se presentan a continuación como antecedentes para esta investigación; iniciando con las investigaciones a nivel nacional:

Corrales y Chávez (2020) hicieron una intervención de aspecto psicológico, en un centro educativo público de Arequipa, específicamente a su población adolescente, quienes evidenciaban conductas autolesivas. Optaron por el diseño cuasi experimental y como participantes la cantidad de 31 jóvenes que constantemente estuvieron exhibiendo comportamientos y pensamientos auto agresivos; como instrumento, utilizaron la Escala de Pensamientos y Conductas Autolesivas (EPCA). En cuanto al pre test obtuvieron los siguientes resultados, en el grupo Experimental se evidencio que el 22% muestran ausencia y el 78% muestra presencia de conductas autolesivas. Por lo siguiente en el Post test, obtuvieron los siguientes resultados, en el grupo experimental el 44% muestra ausencia y el 56% muestra presencia de pensamientos autolesivos. Finalmente, los resultados fueron sometidos a la prueba estadística T-Student. Los resultados mostraron que después de utilizar el programa psicológico "Quiérete" tuvo un efecto en cambiar el comportamiento y el pensamiento autodestructivo. Una prueba del estadístico T-Student confirmó que el nivel de significancia bilateral era 0,003.

Asimismo, Ferre (2019) implementó un programa de prevención de mutilaciones con el objetivo de traducir las habilidades sociales de los estudiantes de secundaria en una escuela ubicada en Trujillo. El diseño es cuasi-experimental e involucra a 40 estudiantes de primer año de secundaria, donde 20 son asignados al grupo experimental y 20 al grupo control. El programa consta de 15 sesiones y utiliza la Escala de Habilidades Sociales de Gismero para las pruebas previas y posteriores. Los resultados mostraron que hubo una diferencia altamente significativa de $p < 0.01^{**}$ después del proyecto de habilidades sociales por parte del grupo experimental, lo que indicó que había puntuaciones medias cada vez más altas al final del proyecto. Finalmente, las estadísticas de prevalencia confirmaron que el 100% de los estudiantes obtuvieron puntuaciones bajas en la variable habilidades sociales antes de ingresar al programa; Sin

embargo, a medida que el programa de habilidades sociales avanzaba y finalizaba, los estudiantes pudieron descubrir y fortalecer habilidades sociales para prevenir el desgaste. El estudio concluyó que los estudiantes desarrollaron habilidades sociales para prevenir cortes.

Tomando en cuenta, las investigaciones realizadas a nivel internacional, se cuenta con: Díez (2022) en la ciudad de Madrid, España, se ejecutó una investigación: Intervención institucional en regulación emocional a fin de prevenir y reducir la conducta autolesiva entre jóvenes no suicidas. A su vez, tomaron a bien diseñar 6 diferentes sesiones con la participación de 50 estudiantes. La relación entre los resultados previos y posteriores a la prueba, el valor resultante es $-0,6429$. Esto significa que existen diferencias significativas en la conducta autolesiva y como valor negativo indica una disminución de la conducta autolesiva en comparación con la situación antes y después de la intervención. Por último, la obtención de los resultados emite diferencias relevantes en cuanto al incremento de la estabilidad emocional, y la disminución de las CASIS, luego de la aplicación del programa.

Por otro lado, Sigüenza et. al. (2019) en la ciudad La Rioja, España. Se desarrolló la investigación denominada Implementación y evolución de un programa de I.E en adolescentes, y se obtuvo resultados los cuales mostraron que, luego de haber intervenido por una temporada de 90 días, de manera estadísticamente resaltante en lo que respecta a las puntuaciones medias de la variable I.E obtenida, autoestima o autoexpresión y empatía. La aceptación que tuvo dicho programa, según información de los alumnos, fue óptimo. Pese a los resultados que se obtuvieron, consideran indispensable continuar con la potenciación de las habilidades tanto emocionales como sociales, en la etapa de desarrollo presente, con la finalidad de generar mejorías en el bienestar durante su vida y en el ajuste personal, tal como el desarrollo de manera integral de los adolescentes.

Por otro lado, Valenzuela (2019) en ciudad de Juárez – México, Se llevó a cabo un programa de intervención cognitiva conductual para reducir las autolesiones entre los adolescentes sin ideación suicida. El objetivo fue evaluar la eficacia del plan que implementa la TCC en la práctica para reducir el comportamiento auto agresivo. Con un diseño cuasi experimental, utilizando el CMASR 2; el cual se

usa para detectar una alarma. Donde se obtuvo resultados previos y posteriores con respecto al programa, en la prueba t mostró una diferencia media de 53,389, con una p-significancia igual a 0,000. Aunque en el manejo de la ansiedad, los participantes también experimentaron una disminución en las puntuaciones con una diferencia media de 60,722 y una p-significancia de 0,000. En general, la intervención de un plan de psicoterapia cognitivo-conductual redujo la conducta autolesiva durante un período de 6 meses. No sólo se previnieron el comportamiento autodestructivo, sino que los participantes comenzaron a regular las emociones fuertes, controlar mejor la ansiedad y tomar mejores decisiones sobre las soluciones y los problemas que enfrentaban.

Asimismo, la investigación de Mamani et al., (2018) en una muestra de 33 estudiantes del nivel secundario, hubo del sexo femenino identificadas con ideaciones autodestructivas, donde los instrumentos aplicados fueron la escala de ideación suicida de Beck y el inventario de inteligencia emocional de BarOn Ice. En este estudio, se confirma el predominio de la Inteligencia Emocional afectada en las personas que denotan una ideación suicida, asimismo, hay concordancia en cuanto a los resultados con diversos estudios, los cuales indican que la I.E regula el riesgo de suicidio. Los resultados mostraron diferencias significativas ($p < .05$) en el nivel de ideación suicida ($Z = -4.596$) y dimensiones de la inteligencia emocional: autoconciencia ($t = -7.815$), manejo del estrés ($t = 10.294$) y estado de ánimo general. ($t = 7,178$). La inteligencia emocional generalmente se vio afectada en sujetos que tenían pensamientos suicidas; Una vez más, los hallazgos son consistentes con la investigación que respalda que la inteligencia emocional modula el riesgo de suicidio.

A continuación, se describen los sustentos teóricos que permitirán conocer las variables con fundamentos sólidos que avalan este estudio:

En primer lugar; descripción de la primera variable, asociada al programa de I.E y, en segundo lugar; la conducta autolesiva.

Programa psicoterapéutico

Trias (2017) refiere que, un programa psicoterapéutico es un proceso que facilita la gestión de conflictos utilizando una variedad de herramientas terapéuticas

para permitir que las personas disfruten de una mejor salud emocional. Estos procesos también ayudan a rehabilitarse, obligándonos a identificar las causas del comportamiento y replantearlo hacia un comportamiento más saludable.

El proceso del plan terapéutico basado en la TCC

Esto implica prepararse para varias sesiones de acceso que evalúan los cambios informados por el paciente Díaz, et al. (2017).

A su vez, Ingram y Hollan citados en Díaz, et al. (2017) describen una serie de pasos para garantizar el mejor tratamiento, que incluyen: Primero; asegurarse de que el tratamiento tenga sentido. En segundo lugar; capacitar a los pacientes en técnicas de autorregistro. En tercer lugar; fomento comportamientos basados en la tecnología y las actividades del hogar. Cuarto; ayudar a identificar las manifestaciones y/u orígenes de las creencias irracionales. Quinto; someter las creencias al razonamiento y al juicio lógico. Sexto; ajustar el plano cognitivo básico. Séptimo y último; preparar al paciente para completar el tratamiento y prevenir recaídas.

Debido a que el programa hace uso de la teoría de la I.E, se describirá lo siguiente: Análisis de teorías respecto a la variable de Inteligencia Emocional

Goleman, (2011), ha identificado estrategias de la inteligencia emocional, tales como Autoconocimiento: Es la autopercepción, conciencia de emociones y el logro personal. Autoexpresión: confianza personal, expresión de los propios sentimientos e independencia. Componente interpersonal: Individuo empático y muestra relaciones adecuadas y responsables. Toma de decisiones: Se tiene suficiente inteligencia para la resolución de problemas, pero también tiene control sobre la realidad e impulsos. Manejo del estrés: las personas son flexibles, tolerantes al estrés y optimistas.

Por otro lado, el pionero de la I.E, sin duda alguna es Daniel Goleman quién en 1996 en sus indagaciones demostró que el contenido racional no es lo primordial para el crecimiento y desarrollo de nuestra personalidad. De esta manera, la inteligencia emocional es una parte importante del funcionamiento del cerebro, por lo que no solo las habilidades de razonamiento ayudan a las personas a resolver problemas, sino que las emociones también deben transmitirse en

pensamientos, que se reflejan en las habilidades que los individuos pueden desarrollar y mejorar Gómez y Calleja (2016). A modo de conclusión, Goleman puntualiza que la I.E, es totalmente indispensable en cuanto al desarrollo de la personalidad.

Gómez y Calleja (2016) la regulación emocional es la forma en como los individuos evalúan lo que les sucede, sus reacciones ante las demandas diarias de su entorno, el esfuerzo que ponen en el trabajo, cómo se relacionan con otras áreas de sus vidas. Así, los procesos que ocurren durante la regulación emocional están relacionados con factores automáticos que se activan para la regulación emocional. Por ello, es importante trabajar y desarrollar la IE, ya que a través de ella podemos lograr la autorregulación emocional, la capacidad de gestionar sentimientos, pensamientos y comportamientos en situaciones en las que necesitamos controlar o regular nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos inmediatos. El acto de lograr el equilibrio emocional.

En consecuencia, una de las dimensiones de la IE considerada, es la autorregulación emocional, ya que la IE, como se ha sugerido en las líneas anteriores, controla las emociones, y este control puede definirse por la regulación emocional que logra este modo de inteligencia. La regulación de las emociones es un proceso muy complejo que también afecta el comportamiento humano. Implica tomar decisiones basadas en lo que está sucediendo, tratando de tener el control, en lugar de dejar que las emociones influyan en el momento en que se debe tomar una decisión.

A continuación, el análisis de las teorías de acuerdo a la variable: Autolesiones;

En primer lugar, la adolescencia es una etapa de cambios con fluctuaciones entre los 11 y los 19 años, donde los adolescentes están buscando su identidad, tratando de mantener el mismo comportamiento todo el tiempo y queriendo controlar situaciones.

Iniciando con el respaldo teórico sobre la autolesión, tenemos a Menninger en 1938 hace referencia en cuanto a la autolesión, y la define como una compulsión, la cual evita la aparición de acontecimientos desagradables o penosos (Flores et al., 2018).

Así mismo, la autolesión es el daño intencional del propio cuerpo con baja mortalidad y sin intención de morir. Esto se llama un comportamiento deliberado con tendencia a repetirse con frecuencia (Walsh, 2007). A su vez, la autolesión es una manera de sustituir el sufrimiento mental por el dolor físico. Quienes hacen esto suelen tener baja autoestima, depresión o ansiedad porque han sufrido maltrato, especialmente violencia doméstica, tienen una mala relación con sus padres, tienen problemas de pareja o incluso tienen un trastorno alimentario Marín (2013).

Por otro lado, la teoría cognitivo conductual menciona que la autolesión es un comportamiento autodestructivo, y para quienes las practican, es una manera de afrontar los eventos disociativos. Durante estos eventos, la atención se enfoca únicamente en las sensaciones físicas instantáneas, reemplazando los pensamientos negativos (Favazza, 1996).

Según Dávila (2015), menciona que, de acuerdo a lo revisado de diferentes teorías que explican sobre las autolesiones, hechas por el autor Suyemoto en 1998 están presentes siete modelos, los cuales, aclaran su modo de funcionar:

Modelo de la influencia interpersonal: Indica que los individuos que tienden a autolesionarse, lo realizan con la finalidad de ejercer manipulación o a modo de influenciar a personas de su entorno. Tomando en cuenta este modelo, la autolesión, tendría una denominación de “grito” de auxilio, quizá una medida para impedir ser abandonado, o simplemente por la necesidad de tener protagonismo (Vásquez 2009, p.28).

Modelo del autocastigo: Hace referencia a que las autolesiones son utilizadas como una manera de liberar la ira o rabia que se siente por uno mismo”. Linehan (1993), interpreta que los auto lesionadores, lo realizan ya que la acción de auto castigarse o invalidarse como personas, ha sido aprendida de su entorno.

Modelo del Antisuicidio: “Lo que refiere este modelo es que las autolesiones evidentemente son expresiones de deseos tanto destructivos como suicidas, sin embargo, no tendrían riesgo de muerte. Por ello, funcionaría para sustituir el afán de ejercer un acto suicida” (Vásquez, 2009, p.28).

Modelo sexual: “Refiere que las autolesiones las realizan a modo de control y distracción, para no desarrollar sus deseos sexuales”

Modelo de la regulación de afecto: Las personas que han dado una explicación sobre las autolesiones ejercidas, comentan que son respuesta de alivio a situaciones “negativas”.

Modelo de la disociación: “Este modelo menciona que las autolesiones responden a situaciones donde la persona se percibe a sí mismo, de manera extraña.

Modelo límites interpersonales: “Indica que son un modo de afirmación acerca de los límites de ellos mismos, debido a que, los que se auto lesionan, carecen de “normalidad” de sí mismos.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación:

Esta indagación fue de tipo aplicada, puesto que su objetivo es determinar el efecto del programa de Inteligencia Emocional para contrarrestar la autolesión en estudiantes de una institución educativa del distrito de Cayalti, 2023, por ello, aborda un fenómeno desde la interpretación científica con la finalidad de incentivar cambios prácticos (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica CONYTEC 2018. Respecto a su enfoque, será cuantitativo, ya que se utilizarán procesos estadísticos para generar resultados, por lo tanto, se hará uso de instrumentos para recopilar datos matemáticos, a fin de caracterizar las variables a trabajar (Lozada, 2014).

3.1.2 Diseño de investigación:

En el actual proyecto de investigación, se utilizó un diseño pre experimental y se utilizará un solo grupo, ya que se realizará una previa medición de la variable dependiente mediante un pre test, con la finalidad de identificar el nivel de las autolesiones en los estudiantes, antes de realizar la aplicación del programa de Inteligencia Emocional (Abanto, 2014 & Carrasco 2009).

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Inteligencia emocional

Definición Conceptual:

Es lo más importante para el funcionamiento del cerebro, por lo que no solo las habilidades de razonamiento ayudan a las personas a resolver problemas, sino que las emociones también deben transmitirse en pensamientos, que se reflejan en las habilidades que los individuos pueden desarrollar (Goleman, 2011).

Definición Operacional:

El programa se basa en la teoría de I.E de Goleman (2011), que tiene las siguientes dimensiones: Autoconocimiento, Autoexpresión, Componente Interpersonal, Toma de decisiones y por último el Manejo del estrés. Asimismo, el programa contará de 13 sesiones las cuales tienen como finalidad mejorar la

inteligencia emocional para contrarrestar las autolesiones en adolescentes del nivel secundario, con una duración de 45 min por cada sesión las cuales se desarrollarán una vez por semana.

Indicadores:

La autopercepción: conciencia de emociones y el logro personal.

La Autoexpresión: confianza personal, expresión de los propios sentimientos e independencia.

Componente interpersonal: Individuo empático y muestra relaciones adecuadas y responsables.

Toma de decisiones: Se tiene suficiente inteligencia para la resolución de problemas, pero también tiene control sobre la realidad e impulsos.

Manejo del estrés: las personas son flexibles, tolerantes al estrés y optimistas.

Variable 2: Autolesiones

Definición Conceptual:

Dávila (2015) define a la autolesión como la conducta de manera directa, también, por la cantidad de acontecimientos, la magnitud del daño, y el fin psicológico que comete el individuo consigo mismo, la lesión a sí mismo es de manera directa e inaceptable ante la sociedad, incluyendo a los grupos pequeños, quienes muestran diferentes preferencias, esta se diferencia de las autolesiones directas, tales como ingerir bebidas y manejar, y de maltrato corporal con mayor aceptación social, como por ejemplo: Tatuajes y piercing.

Definición Operacional:

Se definirá de forma operacional de acuerdo al puntaje a obtener de la Escala de Autolesión SHAGER, la cual es una prueba psicométrica estructurada por 30 ítems, utilizando el formato de respuesta de tipo Likert, el cual consta de 5 opciones, que va desde nunca, hasta siempre. Asimismo, los reactivos están distribuidos en 7 dimensiones: Influencia interpersonal, Autocastigo, Antisuicidio, Sexual, Regulación de Afecto, Disociación, Límites Interpersonales. Respecto a

la sumatoria de la puntuación del instrumento, va de 30, hasta 150 puntos, donde a mayor puntaje, mayor riesgo suicida.

Indicadores:

Modelo de la influencia interpersonal: indica que los individuos que tienden a autolesionarse, lo realizan con la finalidad de ejercer manipulación o a modo de influenciar a personas de su entorno.

Modelo del autocastigo: hace referencia a que las autolesiones son utilizadas como una manera de liberar la ira o rabia que se siente por uno mismo.

Modelo del Antisuicidio: deseos tanto destructivos como suicidas, sin embargo, no tendrían riesgo de muerte.

Modelo sexual: Refiere que las autolesiones las realizan a modo de control y distracción, para no desarrollar sus deseos sexuales.

Modelo de la regulación de afecto: refieren que son respuesta de alivio a situaciones “negativas”.

Modelo de la disociación: el individuo se percibe a sí mismo, de manera extraña.

Modelo límites interpersonales: Indica que son un modo de afirmación acerca de los límites de ellos mismos, debido a que, los que se auto lesionan, carecen de “normalidad” de sí mismos.

Medida: Ordinal

3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis

3.3.1 Población.

Dado que esta investigación es un estudio de carácter experimental, el cual cuenta de 30 estudiantes de las edades de 14 a 17 años, de ambos sexos, los cuales pertenecen al tercer grado del nivel secundario.

Criterios de inclusión

- Todos los estudiantes que hayan entregado su consentimiento informado firmado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes con Habilidades diferentes.
- Los que no cuenten con consentimiento firmado.

3.3.3. Muestra.

López (2014), menciona que una muestra en la investigación científica hace referencia a un conjunto de individuos, artículos u objetos, los cuales son tomados de una población numerosa para su medición. La presente investigación está conformada por una población censal de una institución educativa del distrito de Cayalti, hombres y mujeres entre las edades de 12 a 17.

3.3.4. Muestreo.

No se aplicará ningún tipo de muestreo debido a que se trabajó con toda la población, dada la accesibilidad de los elementos.

3.3.5. Unidad de análisis.

La presente investigación estará conformada por estudiantes del nivel secundario.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En marco de esta investigación, se recopilará información a través de la técnica de la encuesta, la cual, involucra la recogida de los datos primarios a los individuos, normalmente por medio de la elección de una muestra característica de la población o universo en estudio, por medio de la aplicación de un cuestionario (Romo, 1998).

Por otro lado, se utilizará como instrumento la Escala de Autolesión SHAGER: Fue llevada a la adaptación por Sharon Geraldine, Dávila Ovando (2014), la finalidad de esta escala es identificar la autolesión en una población de escolares. La escala consta de 30 ítems, y está dividida en 6 dimensiones: Influencia interpersonal, Autocastigo, Antisuicidio, Sexual, Regulación de afecto, Disociación y Límites interpersonales. A su vez, la escala Shager está dirigida al ámbito escolar, donde su aplicación se podrá ejecutar, sea de manera individual o colectiva, además, será escrita y utilizando lápiz y borrador. Por último, el tiempo de duración será de 20 minutos. Las puntuaciones que se utilizarán son

desde el 1 al 5, las cuales significan: 1 es igual a NUNCA. 2 es igual a RARA VEZ. 3 es igual a ALGUNAS VECES. 4 es igual a CASI SIEMPRE. 5 es igual a SIEMPRE.

Validez: Se realizó un análisis factorial exploratorio y se encontró que la prueba arrojó un valor suficiente ($KMO = 0,945$) y la prueba de Bartlett arrojó un valor de 0,000 (sig.), lo que demostró la adecuación de la escala para el análisis.

Confiabilidad: La validez se realizó mediante análisis factorial y consistencia interna, es decir, se consideraron 30 ítems y la consistencia interna de la escala fue $\alpha=0,957$.

3.5. Procedimientos

En el presente estudio, previamente se coordinó la autorización para el uso de la escala de Autolesión de SHAGER, con la Ps. Sharon Geraldine Dávila Obando.

Posterior a ello concerniente a los beneficiarios del Programa de Inteligencia emocional, principalmente se coordinó con el director y la coordinadora de tutoría de la I.E. "San Martín de Porras" del distrito de Cayalti, para la realización del programa y la aplicación de la prueba piloto en estudiantes del nivel secundario.

Cuando la autorización fue obtenida, se procederá en la recolección de manera presencial, mediante la aplicación de la prueba piloto de la "Escala de Autolesión de SHAGER".

Luego de la recolección de datos se procedió a diseñar el programa de Inteligencia emocional en base a las fuentes de información teórica, dicho programa consta de 13 sesiones, cada una con una duración de 45 minutos, asimismo se realizó cada sesión una vez por semana, previo a ello se validó por juicio de expertos, asimismo se aplicó el pre y post de la "Escala de Autolesión de SHAGER".

3.6. Método de análisis de datos

Principalmente se llevó a cabo la validez y confiabilidad del instrumento, la validez se obtuvo por medio de juicio de expertos para luego pasar por un proceso estadístico con la V de Aiken, donde se aceptaron puntajes mayores a

.80, después con una prueba piloto se determinó la fiabilidad con el coeficiente alfa, alcanzando un coeficiente de .96 para todo el instrumento, después de ello se aplicó el instrumento se realizó una matriz en el programa Microsoft Office Excel 2019, donde se establecieron la sumas y las categorías para obtener el nivel de autolesiones en estudiantes del nivel secundario, seguidamente estas categorías fueron presentados en porcentajes en tablas dinámicas para representar el pre test.

Posteriormente el post test fue representado en una tabla dinámica con respecto a los resultados, cabe resaltar que para el objetivo general se trabajó con la prueba de Shapiro Wilk para determinar la normalidad de datos y debido a que el $p > 0.05$ se utilizó la prueba T-Student para muestras emparejadas.

Por último, se procesará los datos encontrados mediante el programa SPSS 25 y Excel 2019, así mismo se presentará en tablas y figuras pertinentes.

3.7. Aspectos éticos

Según el código de ética de la Universidad César Vallejo (2020), el código de Ética del Psicólogo Peruano (2017) y Asociación Americana de Psicología (APA, 2010) se han estimado los siguientes aspectos:

El principio de respeto por los derechos de las personas: Los psicólogos no utilizan antecedentes en su trabajo ni en otros, aunque a veces se citan. Como establece el artículo 26, "Todo psicólogo que publique información sobre investigaciones psicológicas no incurrirá en adulteración o copia". Para lograrlo, hemos trabajado de acuerdo a los estándares establecidos por la Sexta Asociación Americana de Psicología y las normas exigidas por la Universidad de César Vallejo.

Principio de integridad: los psicólogos luchan por promover el rigor científico, la honestidad y la verdad al informar los resultados de la investigación. El artículo 35 establece: "Se prohíbe a los psicólogos cambiar datos con fines de investigación. En nuestro estudio, no se ha cambiado ningún tipo de información, los resultados se han comparado tal como ocurrieron en su entorno natural.

Mantener la confidencialidad: Es deber primordial del psicólogo tomar las medidas moderadas para cuidar la información confidencial recibida o almacenada por cualquier medio, y distinguir que el alcance y los límites de la privacidad pueden regirse por las normas o relaciones legales o institucionales. En el artículo 57, se relaciona a las declaraciones orales o escritas que sean imposibles de determinar la identidad o unidad de trabajo.

IV. RESULTADOS

Después de revelar los aspectos metodológicos del estudio de investigación se continua con el bosquejo y análisis de resultados que se consiguieron a través del uso de pre y post test en el programa de inteligencia emocional para estudiantes de secundaria en una institución educativa:

Tabla 1.

Determinación de diferencias significativas entre el pre y post test de la variable autolesiones en estudiantes del nivel secundario de Cayalti.

	n	Me	T para Muestras emparejadas	P
Pre test	30	58.50	4,367	.000
Post test	30	45.60		

Nota: $p < 0.01$; Me: media; n: muestra

De acuerdo a la tabla 1 se acepta la hipótesis planteada en la presente investigación puesto que se evidencia un impacto significativo del programa manifestándose diferencias en el puntaje de pre y post test ($p < 0.01$); estas diferencias se pueden observar en los puntajes promedios, demostrando 58.50 para el resultado del pre test y 45.60 para el resultado logrado en el post test. Por lo tanto, las sesiones basadas en el modelo cognitivo conductual han tenido efectos positivos en la variable autolesiones de un grupo de estudiantes del nivel secundario.

TABLA 2.

Pretest de la escala de autolesiones de SHAGER en estudiantes de 3° "B"

Nivel de Autolesiones	fi	%
Alto	8	26.70%
Promedio	13	43.30%
Bajo	9	30%
Nivel de Influencia Interpersonal	fi	%
Alto	5	16.70%
promedio	14	46.70%
Bajo	11	36.70%
Nivel de Autocastigo	fi	%
Alto	7	23.30%
Promedio	7	23.30%
Bajo	16	53.40%
Nivel de Anti suicidio	fi	%
Alto	9	30.00%
Promedio	9	30.00%
Bajo	12	40%
Nivel de Sexual	fi	%
Alto	1	3.30%
Promedio	4	13.30%
Bajo	25	83.40%
Nivel de Regulación de Afecto	fi	%
Alto	18	60.00%
Promedio	0	0.00%
Bajo	12	40%
Nivel de Disociación	fi	%
Alto	16	53.30%
Promedio	2	6.70%
Bajo	12	40%
Nivel de Limites Interpersonales	fi	%
Alto	10	33.30%
Promedio	7	43.30%
Bajo	13	23.40%

Nota: Fi: Frecuencia, %: Porcentaje

En la tabla 2 se evidencia que a nivel general se observan porcentajes del 43.30% de los estudiantes presentan un nivel promedio, demostrando que tienen un regular dominio de sus impulsos y conducta; no obstante, es posible que ante

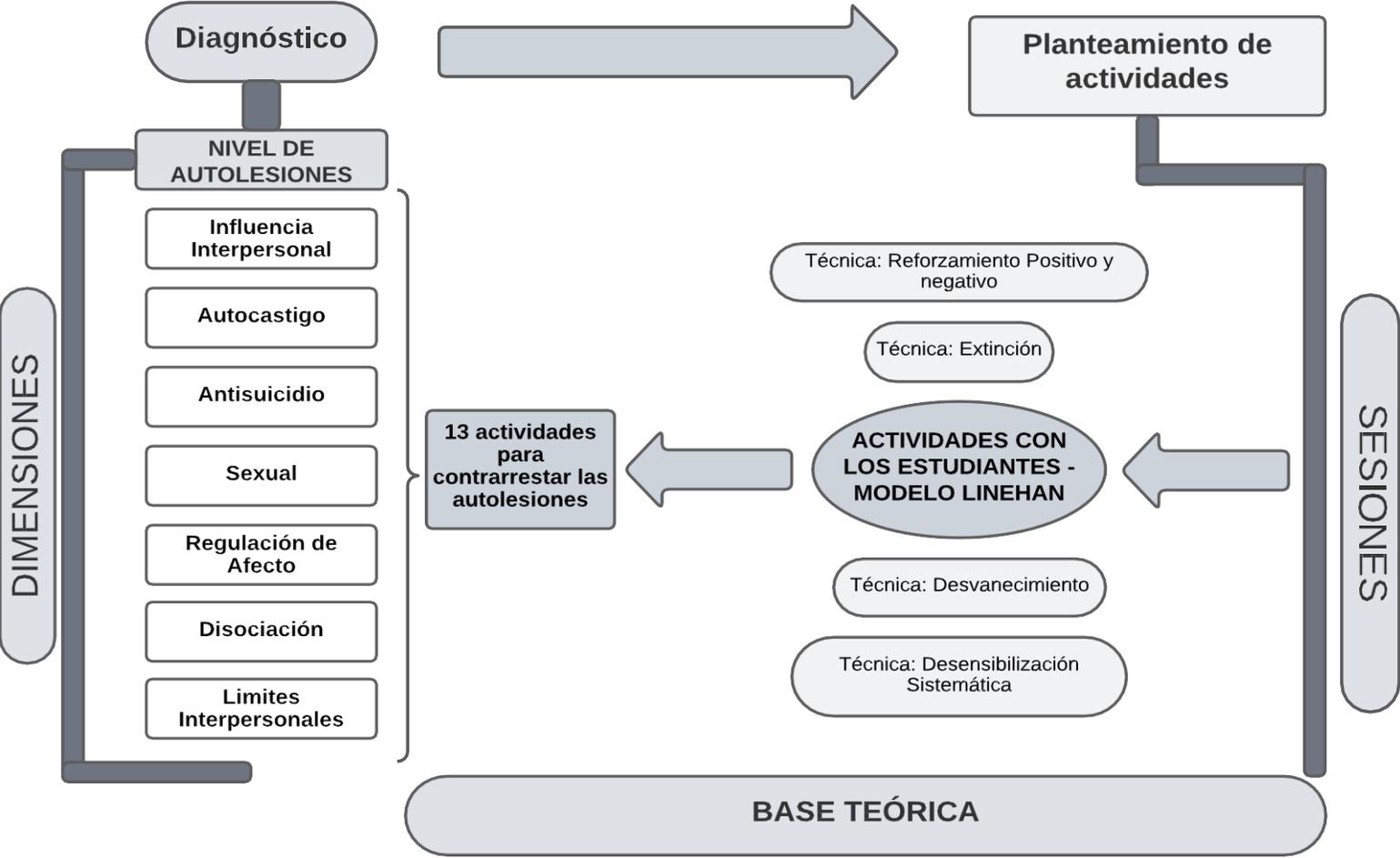
eventos estresantes o frustrantes disminuya su control emocional provocando en ellos la decisión de autolesionarse. Por último, se evidencia un 26.70% muestran niveles altos de autolesiones, indicando un riesgo preocupante.

En cuanto a las dimensiones se evidencia que la más predominante es la Regulación de afectos mostrando que el 60% de los estudiantes obtienen niveles altos, indicando que no logran regular sus emociones, fomentando la práctica de autolesionarse para manejar o regular su estado de ánimo. Otras de las dimensiones en las cuales los estudiantes presentan un puntaje alto (53.30%) es el Dominio Disociación la cual corresponden a situaciones donde estudiantes se percibe a sí mismos, de manera extraña, provocando en ellos las autolesiones.

Respecto a sus otras dimensiones se halló porcentajes menores que de otras dimensiones, las cuales no son indicios de autolesión en los estudiantes.

Figura 1.

Diseño del Programa de Inteligencia Emocional



En la figura 1 se observar el diagrama de actividades del programa de inteligencia emocional en estudiantes del nivel secundario, primero se identificó el diagnostico de por el cual los estudiantes están mostrando conductas autolesivas, mostrando un nivel bajo en su inteligencia emocional.

Es por ello que se toman en cuenta diseñar un programa de inteligencia emocional, la cual consiste de 13 sesiones, donde cada sesión se desarrollan diferentes técnicas en base al enfoque cognitivo conductual, las cuales son: Reforzamiento positivo y negativo, esto nos ayudará a reforzar positiva o negativamente una conducta determinando primero si es una conducta apropiada o inapropiada. Extinción, esta técnica nos ayudara que la conducta negativa desaparezca con el tiempo retirando el refuerzo positivo o negativo anterior. Desvanecimiento: una técnica que consiste en acompañar a otra persona utilizando una ayuda. Por último, Desensibilización sistemática, esta técnica nos ayudara en tratar que exponga a los estudiantes a estas situaciones aterradoras, comenzando con lo mínimo y avanzando gradualmente.

De esta manera queremos lograr la efectividad del programa y evaluar cada sesión y se cumplan con el objetivo.

TABLA 3.

Post test de la escala de autolesiones de SHAGER en estudiantes de 3° "B"

Nivel de Autolesiones	fi	%
Alto	0	0%
Promedio	9	30%
Bajo	21	70%
Nivel de Influencia Interpersonal	Fi	%
Alto	1	3.30%
promedio	8	26.70%
Bajo	21	70%
Nivel de Autocastigo	fi	%
Alto	0	0%
Promedio	7	23.30%
Bajo	23	76.70%
Nivel de Anti suicidio	Fi	%
Alto	4	13.30%
Promedio	11	36.70%
Bajo	15	50%
Nivel de Sexual	Fi	%
Alto	1	3.30%
Promedio	2	6.70%
Bajo	27	90%
Nivel de Regulación de Afecto	Fi	%
Alto	0	0%
Promedio	6	20%
Bajo	24	80%
Nivel de Disociación	Fi	%
Alto	7	23.30%
Promedio	2	6.70%
Bajo	21	70%
Nivel de Limites Interpersonales	Fi	%
Alto	0	0%
Promedio	6	20%
Bajo	24	80%

Nota: Fi: Frecuencia, %: Porcentaje

En la tabla 3. Se puede evidenciar los resultados obtenidos en el post test, mostrando la disminución de porcentajes tanto en la escala general con un porcentaje del 30% de los estudiantes se encuentran en el nivel promedio, indicando aun un riesgo en el cual se pueden provocar autolesiones en ellos mismo, por otro lado en las dimensiones donde en el pre test se evidenció un gran porcentaje de la población con niveles altos, en los resultados del post test se evidencia que en la dimensión Regulación de Emociones el 20% de los estudiantes se encuentran aún en un nivel promedio, indicando que aún no logran regular sus estados de ánimos, así mismo se evidencia en la dimensión de disociación, aun se evidencia el 23.3% de los estudiantes en un nivel alto, indicando que los adolescentes se perciben de manera extraña, provocando en ellos autolesionarse.

TABLA 4.

Comparación de los resultados del Pre y Post test del cuestionario de Autolesione de SHAGER

	Pre-Test		Post-Test	
Nivel de Autolesiones	fi	%	fi	%
Alto	8	26.70%	0	0%
Promedio	13	43.30%	9	30%
Bajo	9	30%	21	70%
Nivel de Influencia Interpersonal	fi	%	fi	%
Alto	5	16.70%	1	3.30%
promedio	11	46.60%	8	26.70%
Bajo	14	36.70%	21	70%
Nivel de Autocastigo	fi	%	fi	%
Alto	7	23.30%	0	0%
Promedio	7	23.30%	7	23.30%
Bajo	16	53%	23	76.70%
Nivel de Anti suicidio	fi	%	fi	%
Alto	9	30.00%	4	13.30%
Promedio	9	30.00%	11	36.70%
Bajo	12	40%	15	50%
Nivel de Sexual	fi	%	fi	%
Alto	1	3.30%	1	3.30%
Promedio	4	13.30%	2	6.70%
Bajo	25	83%	27	90%
Nivel de Regulación de Afecto	fi	%	fi	%
Alto	18	60.00%	0	0%
Promedio	0	0.00%	6	20%
Bajo	12	40%	24	80%
Nivel de Disociación	fi	%	fi	%
Alto	16	53.30%	7	23.30%
Promedio	2	6.70%	2	6.70%
Bajo	12	40%	21	70%
Nivel de Limites Interpersonales	fi	%	fi	%
Alto	10	33.30%	0	0%
Promedio	7	43.30%	6	20%
Bajo	13	23%	24	80%

Nota: Fi: Frecuencia, %: Porcentaje

En la tabla 4 se evidencia la comparación de los resultados del pre test y post test, donde podemos apreciar resultados favorables en cuanto a la disminución de la problemática, a nivel general se puede observar que en el pre test obtuvo a nivel alto un 26.70% y en comparación del post test, se evidencia que a nivel alto obtuvo resultados del 0%. Por otro lado en las dimensiones se evidencian resultados favorables en la disminución de la problemática, en las dimensiones donde se mostraron niveles altos del pre test fueron las siguientes, en la dimensión de Regulación de Afecto, se obtuvo resultados del 60% de los estudiantes para regularizar sus emociones practican autolesionarse y sentirse aliviados, en comparación a los resultados del post test se obtuvo un 0% en nivel alto, lo cual es indicativo de mejora y de que hoy en día los estudiantes aprendieron a regularizar sus emociones de forma positiva, así mismo en la dimensión de Disociación se evidencio en el pre test un 53.30% en el nivel alto, donde los estudiantes al sentirse extraños o diferentes toman la decisión de Autolesionarse, en comparación al post test se puede apreciar que el nivel alto se ha reducido a un 23.30%, pero aun este porcentaje se evidencia en un riesgo alto lo cual los estudiantes aún pueden estar mostrando conductas autodestructivas por la percepción de sí mismos, por ultimo podemos decir que el programa aplicado de inteligencia emocional, tiene efecto positivo en contrarrestar las autolesiones en los estudiantes del nivel secundario. Por otro lado en la dimensión Sexual, se evidencia resultados de 3.30% en nivel alto, tanto en el post test, como en el pre test, indicando que no hubo algún efecto positivo, por otro lado en el nivel promedio en el pre test se obtuvo que 13.30% de los estudiantes indican autolesionarse por el aspecto sexual, apartándose de vínculos afectivos, pero en cuanto al post test se observó una disminución favorable del 6.70%, indicando que aún existe el riesgo de autolesiones en los estudiantes del nivel secundario.

V. DISCUSIÓN

Dado el impacto de esta problemática, se propuso el programa de inteligencia emocional para contrarrestar las autolesiones en adolescentes de una institución educativa, del distrito de Cayalti, los cuales oscilan de 12 a 17 años de edad.

Dicho ello, la investigación tiene como propósito general determinar el efecto de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional, para contrarrestar la autolesión en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa del distrito de Cayalti, 2023. Esta intervención resultó eficaz para reducir la frecuencia de autolesiones en 30 estudiantes de entre 12 y 17 años, donde se obtuvieron los siguientes resultados, para ello se utilizó la prueba de T-Student donde se evidencia un impacto significativo del programa manifestándose diferencias en el puntaje de pre y post test ($p < 0.01$). Por lo tanto, las sesiones basadas en el modelo cognitivo conductual han tenido efectos positivos en la variable autolesiones de un grupo de estudiantes del nivel secundario. Cabe señalar que estos resultados están en línea con las investigaciones realizadas por Corrales y Chávez (2020) donde en la aplicación de la prueba del estadístico T de Student confirmó que el nivel de significancia es .003 con respecto al pre y post test lo cual concluyo que el programa psicológico "Quiérete" tuvo un efecto positivo en cambiar el comportamiento y el pensamiento autodestructivo de los estudiantes. Asimismo, en la investigación de Ferre (2019) al término del programa de inteligencia emocional, concluye que los resultados mostraron que hubo una diferencia altamente significativa de $p < .01^{**}$.

Estos resultados indican la eficacia del programa aplicado en estudiantes del nivel secundario, ayudando en la reducción de conductas autolesivas, así mismo se ha demostrado que la expresividad emocional y la tolerancia al malestar de los jóvenes mejoran, lo que da lugar a pensamientos de afrontamiento (Linehan, 1993). Esta información es comparativa, considerando Albores et al. (2014) y Guerra et al. (2019), la autolesión es el resultado de la presencia de emociones intencionales que acompañan a conductas y emociones negativas, pero si se controlan, los jóvenes podrán reducir el tiempo que pasan en el dolor, validar sus experiencias y pensamientos, y optimizar su autolesiones y calidad de vida. Por otro lado, la terapia cognitivo conductual, genera un impacto positivo sobre la

reducción de las conductas autolesivas, donde se utilizan diferentes técnicas, del modelo de Linehan (1993) tales como; la técnica de reforzamiento positivo o negativo, la cual ayuda a que el adolescente por medio de recompensas, evite lesionarse de cualquier forma, asimismo, la técnica de la extinción, que consiste en ignorar la conducta problema que se desea eliminar, en este caso, el autolesionarse, ya que, de esa manera se va contrarrestando la intención de generar lesiones en sí mismos; la técnica del desvanecimiento, la cual aporta en el control de conductas negativas tomando en cuenta condiciones más naturales, como por ejemplo: Felicitar al adolescente, brindar muestras de afecto, elogiar sin sobrepasar límites, etc), por último, la técnica de desensibilización sistemática, que se asemeja a un entrenamiento en el que los adolescentes conocen de qué manera se desarrolla una adecuada gestión de emociones producidas por cualquier situación que les incentive a la autolesión, donde se llevará el proceso, tomando en consideración que se da de lo fácil a lo más complicado. Es así que se toma en cuenta este modelo y sus técnicas ya antes explicadas, debido a su alto impacto en la vida de un adolescente que se autolesiona.

Con respecto al primer objetivo específico que es identificar el nivel de conductas autolesivas por medio del pretest donde se obtuvieron los siguientes resultados en la escala general el 43.30% de los estudiantes presentan un nivel promedio, demostrando que tienen un regular dominio de sus impulsos y conducta; no obstante, es posible que ante eventos estresantes o frustrantes disminuya su control emocional provocando en ellos la decisión de autolesionarse. Por último, se evidencia un 26.70% muestran niveles altos de autolesiones, indicando un riesgo preocupante. Cabe señalar que estos resultados, se asemejan con Corrales y Chávez (2020) donde obtuvieron en su pre test, que el 78% de los estudiantes muestran presencia de conductas autolesivas, así mismo coincide con la investigación de Mamani et al., (2018) donde muestran resultados en su pre test que el 56% de los estudiantes obtuvieron niveles promedios indicando la presencia de pensamiento destructivos, los cuales provocan en ellos lesionarse y así lograr sentirse bien. Para la Santos (2011) refiere que el estado emocional que suele presentarse cuando se produce una autolesión es la soledad, el dolor, el miedo, la tristeza, la ira y el desamparo. La autolesión es otra

forma de evitar o enmascarar un estado emocional e incluye (cortarse, quemarse, rascarse hasta sangrar, arrancarse el cabello, romperse huesos, golpearse, insertar objetos punzantes debajo de la piel) (Marín, 2013). De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede evidenciar que los estudiantes sin haber recibido algún tipo de intervención clínica, presentan niveles pronunciados de conductas autolesivas, lo que posiblemente se defiende debido a que existe poca información sobre la problemática, a su vez, que haya una inclinación mayor por los temas cognitivos académicamente, y no de los emocionales, poca orientación por parte de los padres y docentes, asimismo, la carencia de afecto y atención por padres ausentes físicamente, por último, falta de aplicación de programas donde su propósito sea el fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes, a fin de evitar las conductas autolesivas.

Por otro lado, en el segundo objetivo específico que se trata de diseñar un programa de inteligencia emocional, basado en la teoría cognitivo conductual, el programa se basó en 13 sesiones psicoeducativas, de actividades dialécticas conductuales basado en el modelo de Linehan. Actualmente, estas técnicas son consideradas muy importantes para desarrollar aspectos importantes en las personas para gestionar adecuadamente sus emociones y comportamientos. Cabe señalar que estos resultados están en línea con la investigación realizada, Diez (2022) donde implemento un programa de inteligencia emocional que consto de 15, con el objetivo de fortalecer dicha inteligencia y reducir las autolesiones en estudiantes del nivel secundario, basándose en las técnicas de modificación de conducta donde se trabajó la dialéctica conductual. Asimismo, Siguenza et al., (2019) Implemento un programa de Inteligencia Emocional, basando en 11 sesiones con técnicas didácticas conductuales, lo cual fueron actividades dinámicas y distractoras para los adolescentes que oscilaban desde los 12 a 17 años de edad. Cabe indicar que el modelo Cognitivo Conductual basado en la Terapia dialéctica conductual, ayuda a las personas a controlar sus emociones. De igual forma, las sesiones de terapia cognitiva se estructuran de tal manera que se enseña al paciente a ser consciente y le permite identificar sus pensamientos, sentimientos y lo que está haciendo o pretende hacer, para lo cual el terapeuta utilizará diferentes métodos en función del proceso, cambiar pensamientos, sentimientos y comportamientos (Hernández, 2018). En este

sentido, los programas cognitivos conductuales cobran aún más importancia, ya que contribuye al desarrollo óptimo de diversas esferas del individuo (interpersonal, intrapersonal, gestión del estrés, afecto positivo, adaptabilidad) y mejora la gestión emocional y las capacidades de autorregulación para que los sujetos puedan adaptarse con éxito a diferentes situaciones (Linehan, 1993).

Asimismo, en el tercer objetivo específico conocer el nivel de conductas autolesivas mediante el pos test, donde se obtuvieron los siguientes resultados en la escala general se obtuvo que el nivel alto de autolesiones, se ha disminuido en un 0%, pero aún persiste un porcentaje del 30% en el nivel promedio, indicando un posible riesgo en los estudiantes los cuales pueden tomar la decisión de autolesionarse, con respecto a los resultados por dimensiones se evidencian niveles altos en las dimensiones de influencia interpersonal (3.30%), Antis suicidio (13.30%), Sexual (3.30%) y en la dimensión de Disociación (23.30%), los cuales indican que aún siguen siendo un riesgo para los estudiantes del nivel secundario, mostrando aun pensamientos destructivos en base a las dimensiones. Cabe señalar que estos resultados están en línea con la investigación realizada, por Valenzuela (2019) obtuvo en base a su escala general utilizando el cuestionario de Ideaciones suicidad, un 0% de ideaciones en los participantes de su programa de inteligencia emocional, indicando la extinción de la problemática, así mismo se asemeja con la investigación de Corrales y Chavez (2020) donde obtuvieron los siguientes resultados en escala general que 56% muestra presencia de pensamientos autolesivos, indicando que aún existe el riesgo de que los estudiantes se autolesionen, para regularizar sus emociones. Teniendo en cuenta el tiempo empleado en las sesiones de intervención del programa, diversos estudios han destacado que es posible y aceptable trabajar con grupos de jóvenes, porque se asocia a malestar emocional de corta duración, lo que requiere frecuencia, además de psicoterapia (Marín, 2013).

Los resultados antes mencionados se visualizan mejor en la comparación entre el pre y post test, siendo este cuarto objetivo, la presentación de ambos resultados a modo comparativo, el cual busca comparar los resultados del pre y post test respecto a las conductas autolesivas, donde se evidencia en escala general una reducción favorable en cuanto a la problemática que es las

autolesiones en los estudiantes del nivel secundario, donde se obtuvo los siguientes resultados en escala general en el pre test se evidencio que 26.70% de los estudiantes se autolesionan, en cuanto al post test en escala general se evidencia el 0% de los estudiantes extinguieron la problemática de autolesionarse para regular sus emociones. En cuanto a las dimensiones se evidencian disminución en el post test, pero las dimensiones más problemáticas en cuanto al pre test fueron la regulación de afecto (60%) y en disociación (53.30%), mostrando niveles altos en los estudiantes indicando un riesgo para los estudiantes y autolesionarse, por lo contrario en el post test se evidencia que aquellas dimensiones hubo una reducción favorable en cuanto a la dimensión regulación de afecto (0%) y en disociación (23.30%), indicando que los estudiantes saben regular sus emociones, pero aún existe estudiantes que se perciben de diferente manera ocasionando en ellos la autolesión. Cabe señalar que estos resultados están en línea con la investigación realizada, por Valenzuela (2019) obtuvo en base a su escala general utilizando el cuestionario de Ideaciones suicidad, en el pre test obtuvo que el 70% de los estudiantes muestran ideas suicidas, en cuanto a los resultados del post test obtuvo 0% de ideaciones suicidad en los participantes de su programa de inteligencia emocional, indicando la extinción de la problemática, así mismo se asemeja con la investigación de Corrales y Chavez (2020) donde obtuvieron los siguientes resultados en escala general en el pre test el 80% de los estudiantes mostraron alto niveles de autolesionarse, en comparación al post test se obtuvo resultados de que 56% muestra presencia de pensamientos autolesivos, indicando que aún existe el riesgo de que los estudiantes se autolesionen, para regularizar sus emociones. Por otro lado, en base a las teorías Goleman (2011) menciona La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de una persona para reconocer y comprender sus propias emociones y las de los demás y utilizar esta información para tomar decisiones efectivas y responder a las demandas y desafíos de la vida cotidiana. Esto concuerda con Salovey y Mayer (1990), quienes afirman que la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de percibir, juzgar y comprender emociones, así como a la capacidad de regular adecuadamente las emociones propias y ajenas. La terapia cognitivo conductual, ayuda considerablemente al buen desarrollo de la Inteligencia Emocional, tras el

uso de las diferentes técnicas, las cuales, sirven para modificar conductas de manera progresiva.

En conclusión, se considera necesario poder aplicar programas basados en este modelo, tomando en cuenta la Inteligencia Emocional, a fin de que los adolescentes aprendan a sobrellevar problemas, a enfrentarse a ellos, y a mejorar la frustración, para que de esta forma, no tomen como opción recurrir a las conductas autolesivas, por el contrario, se enfrenten con herramientas personales hacia una problemática mayor, que puede llegar a frustrarlos, pero, ya no a incentivarlos a ocasionarse autolesiones.

VI. CONCLUSIONES

1. Es aprobada la hipótesis planteada, debido a que, se evidenció que la aplicación del programa de inteligencia emocional reduce significativamente las autolesiones en estudiantes de una institución educativa del distrito de Cayaltí, 2023, con el respaldo de los resultados obtenidos en T-Student, donde se observó una significancia de .000 lo cual es menor a $p < 0.01$
2. El nivel de conductas autolesivas que se evidencia en la población en cuanto a la escala general; es promedio (43.30%) y alto (26.70%), a su vez, en las dimensiones; Regulación de afecto (60%) y Disociación (53.30%) se halló un nivel alto.
3. Se diseñó el programa de Inteligencia Emocional, involucrando diversas actividades basadas en la teoría cognitivo conductual, donde se desarrollaron 13 sesiones, las cuales fueron realizadas tomando en cuenta las 7 dimensiones de la escala de autolesión de Shager.
4. El nivel de conductas autolesivas mediante el pos test, donde se obtuvieron los siguientes resultados en la escala general se obtuvo que el nivel alto de autolesiones, se ha disminuido en un 0%, pero aún persiste un porcentaje del 30% en el nivel promedio, con respecto a los resultados por dimensiones se evidencian niveles bajo en las dimensiones de influencia interpersonal (3.30%), Antis suicidio (13.30%), Sexual (3.30%) y en la dimensión de Disociación (23.30%).
5. En cuanto a la comparación de los resultados del pre y post test respecto, presentan los siguientes resultados en escala general en el pre test se obtuvo que 26.70% de los estudiantes se autolesionan, en cuanto al post test en escala general se evidencia el 0% de los estudiantes extinguieron la problemática de autolesionarse para regular sus emociones. En cuanto a las dimensiones se evidencian disminución en el post test, pero las dimensiones más problemáticas en cuanto al pre test fueron la regulación de afecto (60%) y en disociación (53.30%), mostrando niveles altos, por lo contrario, en el post test se evidencia que aquellas dimensiones hubo una reducción favorable en cuanto a la dimensión regulación de afecto (0%) y en disociación (23.30%).

VII. RECOMENDACIONES

1. La comunidad psicológica, debería tomar en cuenta el presente estudio y proponer el programa en otras realidades y contextos socioculturales debido al impacto que ha tenido, a fin de demostrar su versatilidad y flexibilidad según la cultura.
2. Con base en la importancia que ha alcanzado el programa, las instituciones educativas deberían por implementar y desarrollar programas basados en inteligencia emocional para prevenir las autolesiones en la comunidad escolar.
3. Para instituciones educativas que desean ampliar el programa en los planes de estudio a varios niveles de grado y desarrollar un plan de estudios apropiado para la edad.

REFERENCIAS

- Aquino, H. (2020) *Programa de inteligencia emocional para la prevención del cutting en los estudiantes de primero y segundo de secundaria “De la unidad educativa Marcelo Quiroga Santa Cruz de la Ciudad de el alto”*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/25409/TM386.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Biswas, T, Scott J., Munir M., Renzaho A., Rawal L., Baxter J., y Mamun A. (2020) Variación global en la prevalencia de la ideación suicida, la ansiedad y sus correlatos entre los adolescentes: un estudio basado en la población de 82 países. *EClinicalMedicine*, volumen (24), 10-12. [10.1016/j.eclim.2020.100395](https://doi.org/10.1016/j.eclim.2020.100395)
- Chavez, B., y Corrales, Z. (2020). *Programa de intervención psicológica en adolescentes con conducta autolesiva de una institución educativa nacional de la ciudad de Arequipa*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/11555>
- Conterio, K., Lader, W. y Kingston, B. (2008). Daño corporal. (1° ed.). *Teneo Linguistics Company LLC*, Vol. 15, 12-15. <https://acortar.link/EysQ3I>
- Díez, L. (2022). *Intervención educativa en regulación emocional para prevenir y reducir las Conductas de Autolesión Sin Intención Suicida (casos) en adolescentes de 1° de E.S.O.* [Tesis doctoral, Universidad Europea de Madrid]. <https://hdl.handle.net/20.500.12880/4474>
- Favazza, A. (1996). *Bodies Under siege: Self-mutilation and body modification in culture and psychiatry*. (3ra ed.). Baltimore: The Johns Hopkins University Press. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3338185/>
- Ferre, R. (2019). *Programa de Habilidades Sociales en la Prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo, Perú]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37866/ferre_qr.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Flores, M., Cancino, M., y Figueroa, M. (2018) Revisión sistemática sobre conductas autolesivas sin intención suicida en adolescentes. *Scielo*. Vol. (44),200-216.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662018000400200
- Fonseca E., Pérez A., y Al-Halabi S. (2022) Conducta suicida en adolescentes a revisión: creando esperanza a través de la acción. *Revista Papeles del Psicólogo*, volumen (43) ,[10.23923/pap.psicol.3000](https://doi.org/10.23923/pap.psicol.3000)
- Fregoso, D., Duarte, K., Vera, J., y Peña, M. (2019). Validación y confiabilidad de una escala para medir violencia docente en Sonora, México. *Pensamiento Psicológico*, volumen 17.
<https://www.redalyc.org/journal/801/80162885005/html/>
- Gaeta, V. (2015) Adolescent psychosocial development. (6ta ed.). *Chil. Pediatr.* Vol. 86. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010
- Galindo, H., y Losada, D. (2023) Emotional intelligence and suicidal ideation in adolescents: The mediating and moderating role of social support. *Revista de psicodidáctica*. Vol. 28, 125-134
<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2023.02.001>
- García, I., Augusto, J., Quijano, R., y León, S. (2022) Self-Concept as a Mediator of the Relation Between University Students' Resilience and Academic Achievement. *Front. Psychol.*, Vol. 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.747168>
- Goleman, D. (1995) Emotional Intelligence. (2da ed.). *Bantam book*. Vol. 3.1.
<https://asantelim.files.wordpress.com/2018/05/daniel-goleman-emotional-intelligence.pdf>
- Goleman, D. (1996) *Sinopsis de Inteligencia emocional*. (1ra ed.). Kairos.
http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf

- Gómez, O., y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana De Investigación En Psicología*, 8(1), 96-117. Recuperado a partir de <http://mail.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/215>
- Hinduja S., y Patchin J. (2018) Conexión del suicidio adolescente con la gravedad del acoso y el ciberacoso. *Revista de Violencia Escolar*. volumen 18. [10.1080/15388220.2018.1492417](https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417)
- Levenkron, S. (2006). Cutting Understanding and Overcoming Self Mutilation. L. Lions Crown, (1ra Ed.). *WW Norton & Compañía*. Vol. 02 [https://www.thriftbooks.com/w/cutting-understanding-and-overcoming-self-mutilation steven-levenkron/250992/#edition=2528639&idq=4293988](https://www.thriftbooks.com/w/cutting-understanding-and-overcoming-self-mutilation-steven-levenkron/250992/#edition=2528639&idq=4293988)
- Lim, K., Wong, C., McIntyre, R., Wang, J., Zhang, Z., Tran, B., Tan, W., Ho, C., y Ho, R. (2019). Global Lifetime and 12-Month Prevalence of Suicidal Behavior, Deliberate Self-Harm and Non-Suicidal Self-Injury in Children and Adolescents between 1989 and 2018: A Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, volumen 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224581>
- López, E., Pérez, N., y Alegre, A. (2018). Competencia emocional, satisfacción en contextos específicos y satisfacción con la vida en la adolescencia. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 57-73. <http://doi.org/10.6018/rie.36.1.273131>
- Mamani, O., Brousett, M., Ccori, D., y Villasante, K. (2018) La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Revista Duazary*. Volumen. 15, 39-50. <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalComoFactorProtectorEnAdoles-6258007.pdf>
- Marín, I (2013). *Desarrollo y evaluación de una terapia cognitivo conductual para adolescentes que se autolesionan*. (Tesis Doctoral. Universidad Nacional Autónoma del Perú).

http://www.ciencianueva.unam.mx/repositorio/bitstream/handle/123456789/95/28_desarrollo.pdf?sequence=1

Martinez, D. y Gordon, J. (2018) *El Maltrato Y Su Relación Con La Autolesión En Adolescentes Con Problemas De Callejización De La Fundacion Proyecto Salesiano Sede Quito, Durante El Año 2017*. (Tesis de licenciatura. Universidad Tecnológica Indoamericana).

<https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/737/1/TESIS%20DE%20LA%20CARRERA%20DE%20CIENCIAS%20PSICOL%C3%93GICAS%20DE%20MARTINEZ%20MERA%20DORIS%20VANESSA.pdf>

Nixon, M., Cloutier, P. y Jansson, S. (2008). *Nonsuicidal self-harm in youth: a populationbased survey*. CMAJ: Canadian Medical Association Journal, Vol (3), 306–312. <http://doi.org/10.1503/cmaj.061693>

Organización mundial de la salud (2020) Plan de acción sobre Salud Mental. Ediciones de la OMS. 2013-2020 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf

Sigüenza, V., Carballido, R., Pérez, A., y Fonseca, E. (2019) Implementation and Evaluation of an Emotional Intelligence Program in Adolescents. *Universitas Psychologica*. Volumen (18). [file:///C:/Users/User/Downloads/eardila3,+64760701012_visor_jats%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/eardila3,+64760701012_visor_jats%20(1).pdf)

Suyemoto, K. (1998) The functions of self-mutilation. (5ta ed.). *Clin Psychol rev*. Vol. 18, 531-554 [10.1016/s0272-7358\(97\)00105-0](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(97)00105-0)

Valenzuela, B. (2019) *Intervención cognitivo-conductual dirigida a disminuir la conducta autolesiva sin intención suicida de adolescentes*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Ciudad de Juárez]. <http://erecursos.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/5422/Tesis%20Blanca%20Valenzuela%20Robles.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Vera, J., Duarte, K., y Fregoso, D. (2020) Factores contextuales relacionados con las conductas de autolesión no suicidas: Una revisión sistemática.

Psicología y salud. Volumen (31), 51 – 59.
<https://doi.org/10.25009/pys.v31i1.2675>

Walsh, B. (2007) Clinical Assessment of self-injury: a Practical Guide. (11va ed.).
clinical psychology. Vol (63), 1057 – 1068.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20413>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Tabla 5.
operacionalización de variables

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Programa de Inteligencia emocional	Parte importante del funcionamiento del cerebro, por lo que no solo las habilidades de razonamiento ayudan a las personas a resolver problemas, sino que las emociones también deben transmitirse en pensamientos, que se reflejan en las habilidades que los individuos pueden desarrollar (Goleman, 2011).	Se considera según el desarrollo del programa, que comprende de 13 sesiones las cuales desarrollaran la inteligencia emocional para contrarrestar las autolesiones en adolescentes.	<p>Bienvenida</p> <p>Autoconocimiento</p> <p>Autoexpresión</p> <p>Componente Interpersonal</p> <p>Toma de decisiones</p> <p>Manejo de estrés</p>	<p>1. Aplicación del pre test “Escala de Autolesión de SHAGER”</p> <p>2. “Me conozco y me quiero como soy”</p> <p>3. “Yo soy yo y tú eres tú”</p> <p>4. “Cadena Humana del autoconocimiento”</p> <p>5. “Liberando mis estados de ánimo”</p> <p>6. “Expresando y demandando afecto”</p> <p>7. “Solicitando o brindado apoyo y cariño”</p> <p>8. “Mis relaciones íntimas o afectivas”</p> <p>9. “Comunicación asertiva”</p>	Ordinal (Tamizaje de Satisfacción)

				10. "Definamos el problema"	
				11. "Detectemos alternativas de solución"	
				12. "Conozco y afronto el estrés"	
				13. "Mi vida saludable"	
Autolesiones	Según Dávila (2015) define a la autolesión como una conducta de manera directa, también, por la cantidad de acontecimientos, la magnitud del daño, y el fin psicológico que comete el individuo consigo mismo, la lesión a sí mismo es de manera directa e inaceptable ante la sociedad, incluyendo a los grupos pequeños, quienes muestran	Se definirá de forma operacional de acuerdo al puntaje obtenido de la Escala de Autolesión SHAGER, la cual es una prueba psicométrica estructurada por 30 ítems, utilizando el formato de respuesta de tipo Likert, el cual consta de 5 opciones, que va desde nunca, hasta siempre. Asimismo, los reactivos están distribuidos en 7 dimensiones: Influencia interpersonal, Autocastigo, Antisuicidio, Sexual, Regulación de Afecto,	7 dimensiones : Influencia interpersonal, Autocastigo, Antisuicidio, Sexual, Regulación de Afecto,	Las autolesiones son utilizadas para manipular o influenciar a individuos de su ambiente. Las autolesiones se utilizarían como una expresión de rabia hacia uno mismo Las autolesiones estarían expresando deseos destructivos y suicidas La autolesión serviría como una manera de gratificarse y censurar deseos sexuales Las autolesiones se	Ordinal

<p>diferentes preferencias, esta se diferencia de las autolesiones directas, tales como ingerir bebidas y manejar, y de maltrato corporal con mayor aceptación social, como por ejemplo: Tatuajes y piercing.</p>	<p>Disociación, Límites Interpersonales. Respecto a la sumatoria de la puntuación del instrumento, va de 30, hasta 150 puntos, donde a mayor puntaje, mayor riesgos uicida.</p>	<p>Límites Interpersonales.</p>	<p>manifiestan de manera que alivian os afectos “negativos Las autolesiones que se dan como respuesta a episodios de despersonalización o disociación Las autolesiones como una manera de afirmar los límites del sí mismo</p>
---	---	---------------------------------	--

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos.

ESCALA DE AUTOLESIÓN SHAGER

Sharon Geraldine, Dávila Obando (2015)

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

EDAD: __FECHA:

INSTRUCCIONES:

LEA ATENTAMENTE LAS PREGUNTAS Y RESPONDA CON TOTAL SINCERIDAD MARCANDO CON UNA (X) EN ALGUNAS DE LAS ALTERNATIVAS, EN ESTE TEST NO HAY RESPUESTAS BUENAS NI MALAS. POR FAVOR, LEA DETALLADAMENTE CADA ÍTEM ANTES DE MARCAR, CUANDO NO ESTÉ SEGURO (A), RESPONDA DE ACUERDO A LO QUE USTED SIENTA, NO EN LO QUE USTED PIENSE QUE ES CORRECTO.

ELIJA EL PUNTAJE MAS ADECUADO DE 1 A 5 QUE MEJOR LA DESCRIBA EN LA SIGUIENTE ESCALA:

ÍTEMS	ALTERNATIVAS				
	NUNCA 1	RARA VEZ 2	ALGUNAS VECES 3	CASI SIEMPRE 4	SIEMPRE 5
1. Te has sentido presionado(a) o influenciado(a) por otras personas para hacerte daño					
2. Alguna vez has tenido la necesidad de hacerte daño.					
3. Has pensado en autolesionarte.					
4. Tomas laxantes para adelgazar					
5. Alguna vez te has inducido el vómito.					
6. Hay por lo menos dos personas a las que les puedo hablar si me quiero hacer daño.					
7. Puedes conversar sin sentirte muy incómodo(a) de la autolesión con al menos compañeros (as) de clase con tal de conseguir ayuda.					
8. Cuentas con un listado de cosas que puedes hacer para lastimarte.					
9. Cuando tienes deseos de hacerte daño, sueles perderte en tu mente.					
10. Sientes nervios o ansiedad antes de pensar en hacerte daño.					
11. Alguna vez han abusado físicamente de ti.					
12. Te has cortado intencionalmente en alguna ocasión.					

13. Has ofrecido en algún momento intercambio sexual por afecto.					
14. En ocasiones has atentado contra tu vida					
15. Has pensando en hacerte perforaciones o tatuajes en el cuerpo					
16. Alguna vez han abusado sexualmente de ti					
17. Sueles bloquearte con frecuencia.					
18. Existen ocasiones en que no te puedes controlar y empiezas a tirar cosas o a insultarte.					
19. Tienes un lugar a donde ir si deseas salir de tu casa para no tener que hacerte daño.					
20. Sueles contar a personas desconocidas que te lastimas.					
21. Sueles perderte en tus pensamientos negativos.					
22. Uso información de redes como videos, foros, blogs que me sirven de ejemplo para autolesionarme.					
23. A veces piensas que cortándote o haciéndote daño será lo mejor para ti.					
24. Cuando sientes que la vida no tiene sentido, sueles lastimarte.					
25. A veces no quieres comer por miedo a engordar y que no te quieran.					
26. Tus amigas (os) te presionan para lastimarte.					
27. Tienes pensamientos suicidas.					
28. Alguna vez he sufrido un accidente o me herido gravemente intencionalmente.					
29. Alguna vez he consumido alguna sustancia tóxica.					
30. Cuando te lastimas sientes satisfacción.					

Anexo 3. Modelo de consentimiento y/o asentimiento informado, formato UCV.

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL APODERADO

Título de la investigación: Programa De Inteligencia Emocional Para Contrarrestar La Autolesión En Estudiantes De Una Institución Educativa Del Distrito De Cayalti, 2023.

Investigador (es): Adrianzén Santur, Rocío Geraldine y Vidarte Ayala, Robert Clare
Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada “Programa De Inteligencia Emocional Para Contrarrestar La Autolesión En Estudiantes De Una Institución Educativa Del Distrito De Cayalti, 2023.”, cuyo objetivo es determinar el efecto del programa de Inteligencia Emocional para reducir la autolesión en estudiantes de una institución educativa del distrito de Cayalti, 2023.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado, de la carrera profesional de Psicología, de la Universidad César Vallejo del campus Chiclayo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa “San Martín de Porras”

Describir el impacto del problema de la investigación.....

..... Procedimiento Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación:”
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 (principio de autonomía): Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia): La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Mencionar 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 (principio de justicia): Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo 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 (es) (Apellidos y Nombres) email: y Docente asesor (Apellidos y Nombres) email:

..... Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Programa De Inteligencia Emocional Para Contrarrestar La Autolesión En Estudiantes De Una Institución Educativa Del Distrito De Cayalti, 2023.

Investigador (es): Adrianzén Santur, Rocío Geraldine y Vidarte Ayala, Robert Clare. Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Programa De Inteligencia Emocional Para Contrarrestar La Autolesión En Estudiantes De Una Institución Educativa Del Distrito De Cayalti, 2023.”, cuyo objetivo es: determinar el efecto del programa de Inteligencia Emocional para reducir la autolesión en estudiantes de una institución educativa del distrito de Cayalti, 2023. Esta investigación es desarrollada por estudiante de pregrado, de la carrera profesional de Psicología, de la Universidad César Vallejo del campus Chiclayo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución “San Martín de Porras” .

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 recogerá 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 entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía): 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 (principio de No maleficencia): 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 (principio de beneficencia): 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 (principio de justicia): 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 que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:
..... Fecha y hora:
.....

Anexo 4: Matriz Evaluación por juicio de expertos

Certificado de validez de la Escala de Autolesión de SHAGER

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE AUTOLESIÓN

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador: MG. ELMER CARRASCO CARRASCO

DNI: 45849502

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Pedro Ruiz Gallo	Maestría en Psicología	
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	PNP	Jefe del área de psicología	Comisaria de Chiclayo		Psicólogo
02	Colegio de Psicólogos CR-VI – Lambayeque y Amazonas	Integrante del Comité	Lambayeque	<u>Actualmente</u>	Psicólogo

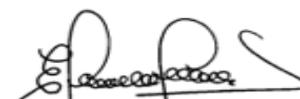
¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Chiclayo, 06 de Setiembre del 2023



ELMER CARRASCO CARRASCO
PSICÓLOGO
C.Ps.P N° 23648

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE AUTOLESIÓN

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. ISAAC SAAVEDRA TORRES

DNI:72425239

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Nacional de Trujillo	Investigación en ciencias de la salud	2018-2019
02	Sociedad Peruana de Psicometría	Cursos en análisis estadísticos y psicometría	2020

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	MINSA	Psicólogo	Chiclayo	2022	Psicólogo
02	Universidad Cesar Vallejo	Docente de tesis	Chiclayo	2023	Docencia – Asesor

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

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

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Chiclayo, 06 de Setiembre del 2023

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


Mg. Isaac Saavedra Torres
PSICOLOGO
C.Ps.P. 36454

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE AUTOLESIÓN

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. CABANILLAS ALVAREZ, ANTONY.

DNI:

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNIVERSIDAD DE VALENCIA - ESPAÑA	FORENSE	2014 - 2015
02	UCV - DOCTORADO	PSICOLOGÍA	2021 - Actualidad

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	MINISTERIO PÚBLICO	PERITO	CHICLAYO	2012 - Actualidad	DEL ÁREA FORENSE
02					

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

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

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Chiclayo, 06 de Setiembre del 2023

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

FIRMA Y SELLO

C.P.P.: 15628

**CERTIFICADOS DE VALIDEZ DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

VALIDACIÓN DEL APORTE PRÁCTICO DE LA INVESTIGACIÓN

ENCUESTA A EXPERTOS

ESTIMADO MAGISTER:

Ha sido seleccionado en calidad de experto con el objetivo de valorar la pertinencia en la aplicación del aporte práctico *“Programa de inteligencia emocional para contrarrestar la autolesión en estudiantes de una institución educativa del Distrito de Cayalti, 2023”*

DATOS DEL EXPERTO:

NOMBRE DEL EXPERTO	Cruz Ordinola María Celinda
PROFESION	Psicóloga
TITULO Y GRADO ACADEMICO	Magister
ESPECIALIDAD	Clínica y Educativa
INSTITUCION EN DONDE LABORA	Universidad Señor de Sipán
CARGO	Docente - Coordinadora de Investigación

DATOS DE LA INVESTIGACIÓN:

TITULO DE LA INVESTIGACION	Programa de inteligencia emocional para contrarrestar la autolesión en estudiantes de una institución educativa del Distrito de Cayalti, 2023
-----------------------------------	---

LINEA DE INVESTIGACION	Violencia
NOMBRE DEL TESISISTA	Adrián Santur, Rocío Geraldine Vidarte Alaya, Robert Clare
APORTE PRÁCTICO	Programa de inteligencia emocional para contrarrestar la autolesión en estudiantes de una institución educativa del Distrito de Cayalti

Novedad científica del aporte práctico.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Pertinencia de los fundamentos teóricos del aporte práctico.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
	X			

Nivel de argumentación de las relaciones fundamentales aportadas en el desarrollo del aporte práctico.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)

X				
---	--	--	--	--

Nivel de correspondencia entre las teorías estudiadas y el aporte práctico de la investigación.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Claridad en la finalidad de cada una de las acciones del aporte práctico propuesto.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
	X			

Posibilidades de aplicación del aporte práctico.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Concepción general del aporte práctico según sus acciones desde la perspectiva de los actores del proceso en el contexto.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Significación práctica del aporte.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Observaciones generales: APLICABLE



Cruz Ordinola María Celinda

Juez Experto

Colegiatura N°47788

Dni: 08920909

VALIDACIÓN DEL APOORTE PRÁCTICO DE LA INVESTIGACIÓN

ENCUESTA A EXPERTOS

ESTIMADO MAGISTER:

Ha sido seleccionado en calidad de experto con el objetivo de valorar la pertinencia en la aplicación del aporte práctico *“Programa de inteligencia emocional para contrarrestar la autolesión en estudiantes de una institución educativa del Distrito de Cayalti, 2023”*

DATOS DEL EXPERTO:

NOMBRE DEL EXPERTO	Juan Carlos Pérez Bautista
PROFESION	Psicólogo
TITULO Y GRADO ACADEMICO	Magister
ESPECIALIDAD	Clínica
INSTITUCION EN DONDE LABORA	Instituto Peruano de Psicología y Bienestar SAC
CARGO	Gerente General

DATOS DE LA INVESTIGACIÓN:

TITULO DE LA INVESTIGACION	Programa de inteligencia emocional para contrarrestar la autolesión en estudiantes de una institución educativa del Distrito de Cayalti, 2023
LINEA DE INVESTIGACION	Violencia
NOMBRE DEL TESISISTA	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine Vidarte Alaya, Robert Clare

APORTE PRÁCTICO	Reducir el nivel de conductas autolesivas de los estudiantes de tercer grado de secundaria de la institución educativa “San Martín de Porras”- Cayalti, a través, de un programa de Inteligencia emocional basado en fundamentos cognitivos conductuales.
------------------------	---

Novedad científica del aporte práctico.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Pertinencia de los fundamentos teóricos del aporte práctico.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Nivel de argumentación de las relaciones fundamentales aportadas en el desarrollo del aporte práctico.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)

X				
---	--	--	--	--

Nivel de correspondencia entre las teorías estudiadas y el aporte práctico de la investigación.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Claridad en la finalidad de cada una de las acciones del aporte práctico propuesto.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
	X			

Posibilidades de aplicación del aporte práctico.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Concepción general del aporte práctico según sus acciones desde la perspectiva de los actores del proceso en el contexto.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Significación práctica del aporte.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Observaciones generales: APLICABLE



Mg. Juan Carlos Pérez Bautista
C.Ps.PN° 13212

Juan Carlos Pérez Bautista
Juez Experto
Colegiatura N° 13212
Dni: 42760833

VALIDACIÓN DEL APORTE PRÁCTICO DE LA INVESTIGACIÓN

ENCUESTA A EXPERTOS

ESTIMADO MAGISTER:

Ha sido seleccionado en calidad de experto con el objetivo de valorar la pertinencia en la aplicación del aporte práctico *“Programa de inteligencia emocional para contrarrestar la autolesión en estudiantes de una institución educativa del Distrito de Cayalti, 2023”*

DATOS DEL EXPERTO:

NOMBRE DEL EXPERTO	Arturo Senador Otero
PROFESION	Psicólogo
TITULO Y GRADO ACADEMICO	Magister
ESPECIALIDAD	Clínica
INSTITUCION EN DONDE LABORA	COGNOSER CONSULTING E.I.R.L
CARGO	Gerente General

DATOS DE LA INVESTIGACIÓN:

TITULO DE LA INVESTIGACION	Programa de inteligencia emocional para contrarrestar la autolesión en estudiantes de una institución educativa del Distrito de Cayalti, 2023
LINEA DE INVESTIGACION	Violencia
NOMBRE DEL TESISISTA	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine

	Vidarte Alaya, Robert Clare
APORTE PRÁCTICO	Reducir el nivel de conductas autolesivas de los estudiantes de tercer grado de secundaria de la institución educativa “San Martín de Porras”- Cayalti, a través, de un programa de Inteligencia emocional basado en fundamentos cognitivos conductuales.

Novedad científica del aporte práctico.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Pertinencia de los fundamentos teóricos del aporte práctico.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Nivel de argumentación de las relaciones fundamentales aportadas en el desarrollo del aporte práctico.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada	Adecuada (3)	Poco Adecuada	No Adecuada (1)

	(4)	(3)	(2)	
X				

Nivel de correspondencia entre las teorías estudiadas y el aporte práctico de la investigación.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Claridad en la finalidad de cada una de las acciones del aporte práctico propuesto.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
	X			

Posibilidades de aplicación del aporte práctico.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Concepción general del aporte práctico según sus acciones desde la perspectiva de los actores del proceso en el contexto.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Significación práctica del aporte.

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)
X				

Observaciones generales: APLICABLE



Arturo Senador Otero

Juez Experto

Colegiatura N° 28070

Dni: 16726622

Anexo 6. Validez de contenido

Tabla 6.

Validez de contenido – V Aiken de la Escala de Autolesión de SHAGER

Items	Valor Aiken por ítem			Valor Aiken por criterio			Valor Aiken total
	P	R	C	P	R	C	
I1	1	1	1				
I2	1	1	1				
I3	1	1	1				
I4	1	1	1				
I5	1	1	1				
I6	1	1	1				
I7	1	1	1				
I8	1	1	1				
I9	1	1	1				
I10	1	1	1				
I11	1	1	1				
I12	1	1	1				
I13	1	1	1				
I14	1	1	1				
I15	1	1	1				
I16	1	1	1	1.00	1.00	1.00	1.00
I17	1	1	1				
I18	1	1	1				
I19	1	1	1				
I20	1	1	1				
I21	1	1	1				
I22	1	1	1				
I23	1	1	1				
I24	1	1	1				
I25	1	1	1				
I26	1	1	1				
I27	1	1	1				
I28	1	1	1				
I29	1	1	1				
I30	1	1	1				

Nota: VAI: valor de Aiken por ítem, VAC: valor de Aiken por criterio, VADC: valor de Aiken del cuestionario, P: pertinencia, R: relevancia, C: claridad

En la tabla 1 se observa que, la validez por la V de Aikem es en promedio 1.00, alcanzando el puntaje máximo, determinando que existe validez de contenido respecto a su claridad, relevancia y pertinencia el ítem.

Anexo 7. Validez de contenido del programa de Inteligencia Emocional

Tabla 7

Calificación de los jueces sobre el aporte práctico “Programa de Inteligencia Emocional”

Indicador	Experto 1	Experto 2	Experto 3
Nº1: Novedad científica del aporte	5	5	5
Nº2: Pertinencia de los fundamentos teóricos del aporte práctico	4	5	5
Nº3: Nivel de argumentación de las relaciones fundamentales aportadas en el desarrollo del aporte práctico	5	5	5
Nº4: Nivel de correspondencia entre las teorías estudiadas y el aporte práctico de la investigación	5	5	5
Nº5: Claridad en la finalidad de cada una de las acciones del aporte práctico propuesto	4	4	5
Nº6: Posibilidad de aplicación del aporte práctico	5	5	5
Nº7: Concepción general de aporte práctico según sus acciones desde la perspectiva de los actores del proceso en el contexto.	5	5	5
Nº8: Significación práctica del aporte	5	5	5
Puntaje total	38	39	40

Anexo 8. Tabla de confiabilidad

Tabla 8.

Confiabilidad de la escala de autolesiones de SHAGER

	α	ω	Ítems
Autolesiones	.967	.969	30
Influencia Interpersonal	.757	.816	04
Autocastigo	.900	.915	07
Antisuicidio	.843	.873	07
Sexual	.845	.862	03
Regulación de Afecto	.881	.889	02
Disociación	.840	.851	05
Límites Interpersonales	.854	.859	03

Nota: α : coeficiente de alfa, ω : coeficiente de Omega

En la tabla 2, se observan los coeficientes de fiabilidad con las pruebas de alfa y omega. En esta se determina que, el cuestionario es confiable puesto que los coeficientes oscilan de .881 a .967 con el coeficiente del alfa y de .816 a .969 con el coeficiente de Omega.

Anexo 9. Baremos de la escala de autolesiones SHAGER

Tabla 9.
Baremos de la Escala de Autolesiones de SHAGER

	PC	Autolesión	Influencia Interpersonal	Autocastigo	Antis suicidio	Sexual	Regulación de Afecto	Disociación	Limites Interpersonales
ALTO	99	>86	>12	>21	>21	>9	>4	>15	>9
	95	82 - 86	-	-	21	-	4	-	-
	90	74 - 81	11 - 12	20 - 21	18 - 20	-	3	-	-
	85	73	-	-	-	-	-	-	-
	80	-	-	18 - 19	-	-	-	12 - 15	-
	75	72	9 - 10	-	16 - 17	9	-	-	8 - 9
PROMEDIO	70	71	-	-	-	8	-	-	-
	65	65 - 70	-	-	15	-	-	-	7
	60	59 - 64	-	-	14	-	-	-	-
	55	56 - 58	-	13 - 17	-	7	-	11	-
	50	-	7 - 8	-	12 - 13	-	-	-	6
	45	54 - 55	-	12	-	-	-	-	-
BAJO	40	48 - 53	-	-	11	6	-	-	-
	35	-	-	-	-	-	-	-	-
	30	47	6	-	10	5	-	10	4 - 5
	25	33 - 46	5	8 - 11	9	4	-	9	-
	20	31 - 32	-	-	8	-	-	-	-
	15	-	-	-	-	-	-	-	-
Estadísticos	10	30	4	7	7	3	2	5	3
	05	<30	<4	<7	<7	<3	<2	<5	<3
	Media	56.23	7.31	13.79	12.80	6.15	2.18	10.15	5.92
	Dev. Desviación	18.108	2.597	4.879	4.445	2.247	0.541	3.324	2.304
	Rango	56	8	15	14	6	2	10	6
	Mínimo	30	4	7	7	3	2	5	3
Máximo	86	12	22	21	9	4	15	9	

PC: Percentil

Anexo 10. Prueba de Normalidad

Tabla 10.

Pruebas de normalidad inferencial

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre-Test	,136	30	,164	,943	30	,108
Post Test	,149	30	,120*	,963	30	,363

Nota: p>0.05

Anexo 11. Propuesta del Programa de Inteligencia Emocional

Programa de inteligencia emocional para contrarrestar la autolesión en estudiantes de una institución educativa del Distrito de Cayalti, 2023

1. Generalidades:

a. Responsables:

Autores:

- Adrianzén Santur, Rocío Geraldine
- Vidarte Alaya, Robert Clare

Asesor:

- Mg. Saavedra Torres Isaac

b. Público objetivo:

30 estudiantes de tercer grado de secundaria de la institución educativa “San Martín de Porras”- Cayalti

c. Tiempo de aplicación:

2 meses

Presentación

Este programa tiene como objetivo desarrollar la Inteligencia emocional de los estudiantes de tercer grado de secundaria a partir de actividades dialécticas conductuales basado en el modelo de Linehan. Actualmente, estas técnicas son consideradas muy importantes para desarrollar aspectos importantes en las personas para gestionar de forma correcta sus emociones y conductas; se puede señalar también que diferentes instituciones aplican estrategias basadas en el dinamismo para fomentar la integración de los estudiantes a nuevos aprendizajes, por ello este

programa reúne 13 actividades de mejora, en las cuales se pretende involucrar a los estudiantes de la institución a fin de identificar dichas conductas de cambio, modificar y evaluar el impacto de la ejecución de las actividades.

Dichas actividades parten de un diagnóstico y fundamentación del programa, se presenta también el presupuesto y cronograma de actividades del programa, de modo tal que la ejecución de este lleve un orden y relación lógica en su desarrollo.

Por último, cabe precisar que cada actividad promueve un nuevo aprendizaje, pues se brindan sesiones para el desarrollo de alguna característica relacionada a la Inteligencia Emocional.

Fundamentación

Las personas durante los 11 a 16 años de edad experimentan diversos cambios a nivel socioafectivo, psicológico y fisiológico, que llevan a desarrollar nuevas formas de comportarse, pensar y actuar ante una situación, muchos se separan de la familia y pasan más tiempo con su grupo de pares, mientras que otros se separan incluso de su grupo de pares y desarrollan un comportamiento ermitaño; por ello, esta es una etapa crítica en el desarrollo, en el cual el individuo debe tener orientación, guía o pautas de conducta para mejorar sus habilidades sociales.

Por ello, es importante desarrollar un programa cuyo propósito es reducir las conductas autolesivas, generando un equilibrio entre la aceptación y el cambio, en donde el estudiante aprenderá a manejar emociones frente a situaciones arrolladoras, para ello se desarrolló una serie de sesiones en las que se espera facilitar ejercicios y prácticas para reducir las conductas autolesivas (Cano, 2021).

Con base a dicha conceptualización, se considera importante integrar sesiones de modificación de conducta en el cual variantes como la interacción, el dinamismo y la recreación actúen como factores de cambio y desarrollo.

A nivel general, los estudiantes de tercer grado presentan dificultades en el manejo de su inteligencia emocional, estudios dados por Corrales y Chávez (2020) hicieron una intervención de aspecto psicológico, en un centro educativo público de Arequipa, específicamente a su población adolescente, quienes evidenciaban conductas autolesivas. Optaron por el diseño cuasi experimental y como participantes la cantidad de 31 jóvenes que constantemente estuvieron exhibiendo comportamientos y pensamientos auto agresivos; como instrumento, utilizaron la Escala de Pensamientos y Conductas Autolesivas (EPCA). En cuanto al pre test obtuvieron los siguientes resultados, en la dimensión pensamientos relacionados a las autolesiones en el grupo control de 15 estudiantes y el Grupo experimental de 16 estudiantes, obtuvieron que el 100% mostraba la presencia de pensamientos autolesivos. En cuanto a la dimensión de Conductas Autolesivas se evidencio que en el Grupo control, el 20% de estudiantes presentan ausencia y el 80% de estudiantes muestran presencia de conductas autolesivas. En cuanto al grupo Experimental se evidencio que el 22% muestran ausencia y el 78% muestra presencia de conductas autolesivas. Por lo siguiente en el Post test, obtuvieron los siguientes resultados, en el grupo control en la dimensión de pensamientos autolesivos el 20% muestra ausencia y el 80% muestra presencia de pensamientos autolesivos. En cuanto al Grupo experimental el 44% muestra ausencia y el 56% muestra presencia de pensamientos autolesivos. En la dimensión conducta autolesiva el 75% muestra ausencia y el 25% muestra presencia de conductas autolesivas. Finalmente, los resultados fueron sometidos a la prueba estadística T de Student, que es una prueba paramétrica para dos muestras independientes (grupo control y experimental). Los resultados mostraron que después de utilizar el programa psicológico "Quierete" tuvo un efecto en cambiar el comportamiento y el pensamiento autodestructivo. Una prueba del estadístico T de Student confirmó que el nivel de significancia bilateral era 0,038.

Sumado a ello, se ha observado que los estudiantes manifiestan inadecuados comportamientos, no expresan libremente lo que sienten o piensan, son retraídos, se aíslan del grupo, son de familias extensas, hogares disfuncionales en su gran mayoría, se tornan callados, mientras que, existe otro grupo que muestra conducta irritable, se

molestan con facilidad, sus juegos son bruscos, se llaman por seudónimos y no son empáticos con sus compañeros.

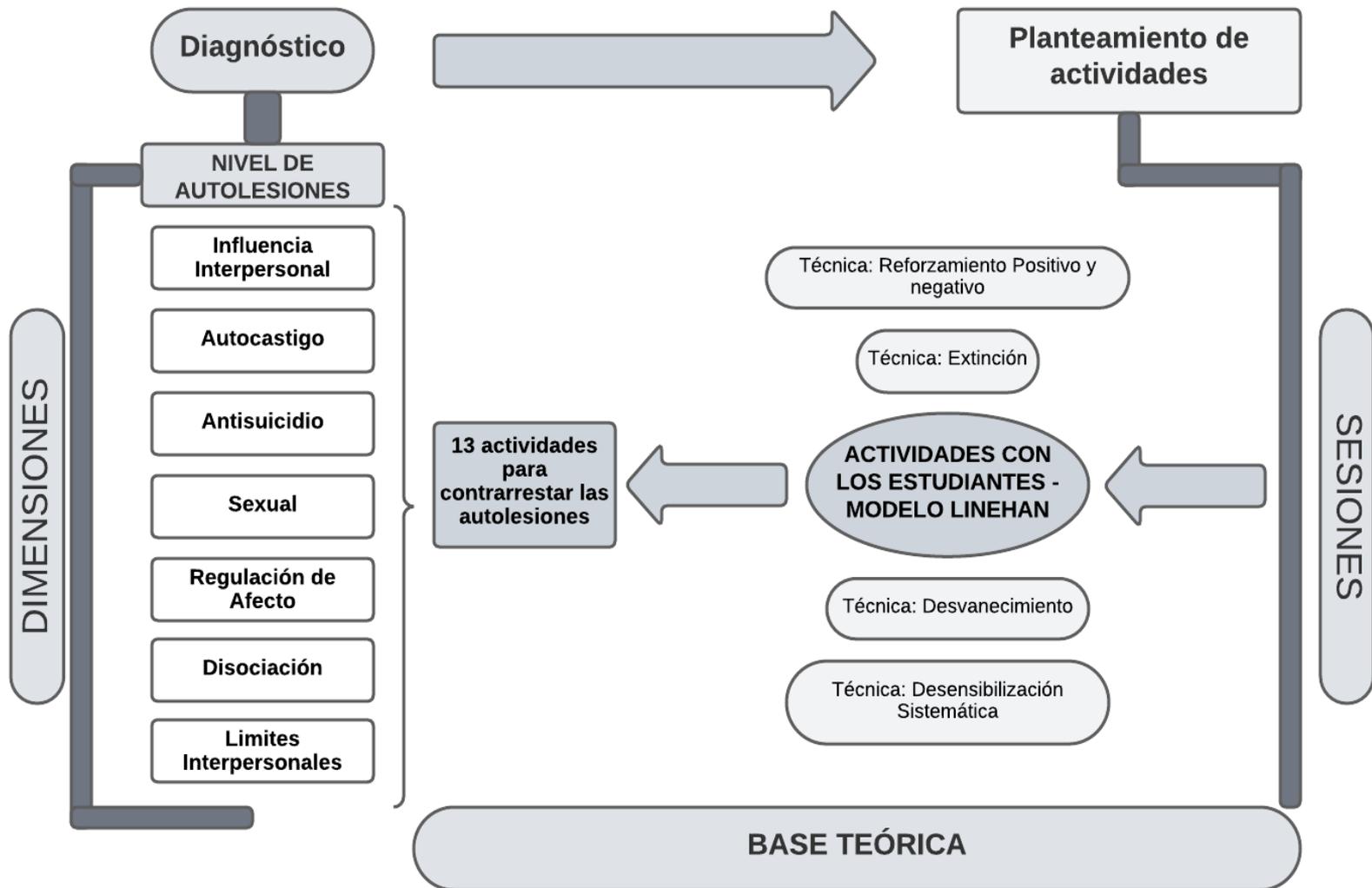
Por todo lo mencionado es importante ejecutar un programa con estrategias de modificación de conducta a fin de desarrollar su inteligencia emocional.

Objetivo

Desarrollar la Inteligencia emocional de los estudiantes de tercer grado de secundaria de la institución educativa “San Martín de Porras”- Cayalti.

Actividades

5.1. Diagrama de actividades



5.2. Sesiones

SESIÓN 01

Tema: Socializando con el instrumento.

Objetivo: Ejecutar la aplicación del instrumento del programa.

FASES	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN/ BIENVENIDA	Se dará la bienvenida, asimismo, se explicará de manera específica en que consiste el programa y lo que se realizará en la primera sesión; la aplicación de la “Escala de Autolesión de SHAGER” Al final de, los facilitadores pasarán el registro de asistencia para que puedan anotarse.	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Diapositivas	10 min.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine
DINÁMICA	DINÁMICA: “Romper el hielo” Se brindará la indicación de que cada alumno tendrá que presentarse y agregar una cosa que le parezca interesante, asimismo, que le gusta realizar en sus tiempos libres. Ello permitirá la comunicación entre compañeros y facilitadores.	<ul style="list-style-type: none">- Diapositivas	10 min.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN	Desarrollo de la “Escala de Autolesión de SHAGER”	<ul style="list-style-type: none">- Diapositivas	20 min.	

CIERRE

Para finalizar la sesión, se les realizará a 2 estudiantes, las siguientes interrogantes:

- ¿Tiene alguna duda?
- ¿Qué le pareció el desarrollo de la Escala de Autolesión de SHAGER?

Finalmente se agradece y se menciona: "Muchas gracias estudiantes, nos encontramos en una próxima sesión"

- Diapositivas

5 min.

Vidarte Alaya,
Robert Clare.

SESIÓN 02

Tema: “Me conozco y me quiero como soy”

Objetivo: Reforzar el autoconocimiento en los beneficiarios.

FASES	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN/ BIENVENIDA	Se dará la bienvenida, asimismo, se explicará a groso modo en que consiste la segunda sesión del programa. Al final de, los facilitadores pasarán el registro de asistencia para que puedan anotarse.	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Diapositivas	10 min.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine
DINÁMICA	<p>DINÁMICA: “Recipiente de pensamientos afirmativos”</p> <p>Se brindará la indicación de que tendrán que ubicarse frente a frente con sus compañeros. A continuación, se le entregará a cada alumno una tira de papel bond, explicándoles que ese material actuará como el recipiente, donde van a escribir pensamientos positivos de quién esté ubicado delante suyo, luego van a intercambiar papeles y empezarán a leerlos en voz alta, ambos en el orden que indiquen los facilitadores. La finalidad de esta dinámica es identificar las fortalezas y aspectos positivos que posee cada uno, por ende, incrementar el autoconocimiento positivo. Posterior a la dinámica, se realizarán las siguientes preguntas:</p>	<ul style="list-style-type: none">- Papel bond- Lapiceros- Diapositivas	15 min.	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Les gustaría poder leer o escuchar a diario los pensamientos positivos que recibiste en tu recipiente? ¿Por qué? 2. ¿Crees que las afirmaciones que están en el recipiente que escribió tu compañero sobre ti, pueden inspirarte más amor propio y confianza? 3. ¿Qué es lo que más te agradó de la dinámica? ¿Por qué? 4. ¿Por qué creen que este ejercicio es útil en la vida de cada uno? 			<p>Vidarte Alaya, Robert Clare.</p>
<p>DESARROLLO DE LA SESIÓN</p>	<p>Se explicará a groso modo sobre el autoconocimiento, asimismo, se les dará una actividad a realizar, la cual les permitirá explorar su autoconocimiento, donde van a reconocer y valorar sus cualidades, como también el buen desarrollo de sus emociones.</p> <p>Se les mostrará una ficha con el nombre de “Mapa de mi Autoestima” donde tendrán que definirse por lo que son, por medio de preguntas, tales como: ¿Qué es lo que más me gusta de mí? ¿Qué es lo que menos me gusta de mí? ¿Qué admiro de mis padres? ¿Mis mejores características son? ¿Qué me hace feliz? (Anexo 1). Luego, tendrán que escribirlas en una hoja bond y responderlas. Posteriormente, los facilitadores intervienen consultando como se sintieron al realizar la actividad mentada.</p>	<p>– Diapositivas</p>	<p>15 min.</p>	

CIERRE

Después, se les dejará como actividad para realizar en su casa; escribir su nombre con letras mayúsculas y con cada letra buscar una virtud que consideran muy de ellos (as). Se les mostrará a los alumnos, una imagen a modo de ejemplo (**Anexo 2**).

Finalmente, se tomará la participación de 3 estudiantes, a fin de darle respuesta a la siguiente pregunta:

¿Qué se aprendió el día de hoy?

Luego los facilitadores agradecen y mencionan: “Muchas gracias estudiantes, nos encontramos en una próxima sesión, no olvidar realizar la actividad para casa”

- Diapositivas

5 min.

SESIÓN 03

Tema: “Cada quién es bueno siendo sí mismo”

Objetivo: Fortalecer la autonomía y aceptación de los estudiantes.

FASES	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN/ BIENVENIDA	Se dará la bienvenida, asimismo, se explicará a groso modo lo que se realizará en la tercera sesión. Al final de, los facilitadores pasarán el registro de asistencia para que puedan anotarse, mientras tanto se recogerá la actividad dejada la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Diapositivas	10 min.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine
DINÁMICA	Se mostrará un vídeo con la finalidad de reflexionar y comprender mejor, lo que significa el autoconocimiento https://youtu.be/_MtQrcODrIQ (Anexo 1). Luego, se pedirán participaciones de los estudiantes, para responder las siguientes preguntas acerca del vídeo observado: ¿Qué opinión te deja el vídeo? ¿Consideras que el autoconocimiento es importante? ¿Qué te gustó más del vídeo? ¿Con qué momento te identificas?	-	20 min	
			10 min.	

<p>DESARROLLO DE LA SESIÓN</p>	<p>A continuación, se les dará una actividad a realizar, denominada “Mi receta de la felicidad”, donde tendrán que escribir cuales consideran que son los ingredientes importantes para ser feliz. A modo de ejemplo se les mostrará una imagen (Anexo 2). Al finalizarla, los facilitadores socializarán dicha actividad, a fin de poder reforzarla y se harán las preguntas siguientes:</p> <p>¿Cómo se sintió realizando la actividad?</p> <p>¿Qué ingrediente utiliza constantemente para ser feliz?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Proyector 		<p>Vidarte Alaya, Robert Clare.</p>
<p>CIERRE</p>	<p>Luego, se les dejará para realizar en casa, la actividad denominada “¿Quién soy?” donde tendrán que realizar una breve descripción de quienes son, según su propia mirada. A modo de ejemplo, para que tengan una guía, se les mostrará una ficha (Anexo 3).</p> <p>Para finalizar la sesión, se brindará la retroalimentación, asimismo, se les realizará a 3 estudiantes diferentes a los de la sesión anterior; las siguientes interrogantes:</p> <p>¿Qué se aprendió el día de hoy?</p> <p>¿Qué opinas sobre el autoconocimiento?</p> <p>¿Qué te pareció más interesante de la sesión de hoy?</p> <p>Luego los facilitadores agradecen y mencionan: “Muchas gracias estudiantes, nos encontramos en una próxima sesión, no olvidar realizar la actividad para casa”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas 	<p>10 min.</p>	

SESIÓN 04

Tema: “Cadena Humana del autoconocimiento”

Objetivo: Ejecutar técnicas para el conocimiento propio.

FASES	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN/ BIENVENIDA	Se dará la bienvenida, asimismo, se explicará a groso modo lo que se realizará en la cuarta sesión. Al final de, los facilitadores pasarán el registro de asistencia para que puedan anotarse, mientras tanto se recogerá la actividad dejada la sesión anterior y se socializará a fin de reforzar dicha tarea.	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Diapositivas	10 min.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine
DINÁMICA	<p>Se realizará la dinámica denominada “Escribir a tus espaldas” que consiste en organizar dos grupos, donde tendrán que elegir a un miembro para cada uno, quien tendrá la misión de tener el papel pegado en la espalda y sus demás compañeros escribirán características tuyas, las cuales él o ella, tendrá que adivinar. Esto con la finalidad de que los estudiantes puedan relajarse y aprender más sobre el autoconocimiento, además de promover un clima de confianza personal e integración grupal.</p> <p>Luego, se pedirán participaciones de los estudiantes, para responder las siguientes preguntas acerca de la dinámica realizada:</p> <p>¿Consideras que la dinámica fue agradable?</p> <p>¿Qué te gustó más de la dinámica?</p>	<ul style="list-style-type: none">- Diapositivas	20 min	

	<p>¿Qué aprendizaje te llevas?</p> <p>¿Cómo consideras que puede ayudar el autoconocimiento en la vida diaria?</p>			<p>Vidarte Alaya, Robert Clare.</p>
<p>DESARROLLO DE LA SESIÓN</p>	<p>Luego de socializar las respuestas de las preguntas anteriores, los facilitadores irán reforzando las respuestas con psicoeducación y orientación.</p> <p>A continuación, se les dará una actividad a realizar, denominada “Algo mío” donde deberán escribir en una hoja bond, cuáles son sus cualidades tanto positivas, como negativas. A modo de ejemplo se les mostrará una imagen (Anexo 1).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Proyector 	<p>10 min.</p>	
<p>CIERRE</p>	<p>Se les dejará para realizar en casa, la actividad denominada “Mapa de mi autoestima” donde tendrán que indicar preferencias suyas. A modo de ejemplo se les muestra una imagen (Anexo 2).</p> <p>Para finalizar la sesión, se brindará la retroalimentación, asimismo, se les realizará a 3 estudiantes diferentes a los de la sesión anterior; las siguientes interrogantes:</p> <p>¿Qué se aprendió el día de hoy?</p> <p>¿Qué opinas sobre el autoconocimiento?</p> <p>¿Qué te pareció más interesante de la sesión de hoy?</p> <p>Luego los facilitadores agradecen y mencionan: “Muchas gracias estudiantes, nos encontramos en una próxima sesión, no olvidar realizar la actividad para casa”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas 	<p>5 min.</p>	

SESIÓN 05

Tema: “Comunico lo que pienso y pienso en como lo comunico”

Objetivo: Aprender a gestionar los diferentes estados de ánimo.

FASES	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN/ BIENVENIDA	Se dará la bienvenida, asimismo, se explicará a groso modo lo que se realizará en la quinta sesión. Al final de, los facilitadores pasarán el registro de asistencia para que puedan anotarse, mientras tanto se recogerá la actividad dejada la sesión anterior, con la finalidad de socializar y reforzar.	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Diapositivas	10 min.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine
DINÁMICA	<p>Se realizará la dinámica denominada “¿A quién llevo?” la cual consistirá en plantear una situación hipotética como un viaje a una Isla desierta y elegir a quién llevar, luego de ello explicarán por qué han elegido a ese compañero (a), expresando sus pensamientos de manera honesta. El aula se dividirá en dos grupos.</p> <p>Luego, se pedirán participaciones de los estudiantes, para responder las siguientes preguntas acerca de la dinámica realizada:</p> <p>¿Consideras que la dinámica fue agradable?</p>	<ul style="list-style-type: none">- Diapositivas	10 min	

	<p>¿Por qué elegiste a tal compañero (a)? ¿Por qué no pudo ser otro?</p> <p>¿Crees que es necesario explicar por qué no has elegido a otro compañero (a)?</p> <p>¿Qué opinas de las personas que no expresan bien sus emociones y todo suelen resolverlo con violencia?</p>			
<p>DESARROLLO DE LA SESIÓN</p>	<p>Al haber concluido con las preguntas y respuestas de la dinámica anterior, los facilitadores reforzarán, mediante psicoeducación, orientación y brindando algunas estrategias para una adecuada expresión de las emociones, como, por ejemplo:</p> <p>La técnica de la espiración, la cual consiste en inhalar y exhalar, las veces que consideren necesarias, esta acción va a permitir que el cerebro se oxigene y emita calma al cuerpo (Anexo 1)</p> <p>A continuación, se les dará una actividad a realizar, denominada “En qué situación siento”, tendrán dos dimensiones; la primera: “Situación”, y la segunda: “Emoción”, donde van a describir una situación de acuerdo a cada emoción (Miedo, Asco, Felicidad, Vergüenza, Tristeza y Sorpresa) que se mostrará a modo de ejemplo mediante una imagen (Anexo 2). La actividad se realiza en una hoja bond, asimismo, se les solicitará que consideren como caso hipotético, en situación “El lastimarse a sí mismos” en la emoción de “Tristeza” Luego, los facilitadores pedirán que respondan a las siguientes preguntas, de acuerdo a la situación indicada anteriormente:</p> <p>¿Qué solución con lastimarme física y psicológicamente?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Proyector 	<p>20 min.</p>	<p>Vidarte Alaya, Robert Clare.</p>

	<p>¿Luego de lastimarme obtengo solución a los problemas que me conllevan a emitir cuya acción?</p> <p>¿Soy feliz luego de lastimarme o todo es igual?</p> <p>¿Me prestan más atención al verme lastimado (a)? ¿Me siento bien que sea esa la manera de obtener atención?</p> <p>Los facilitadores, concientizan.</p>			
<p>CIERRE</p>	<p>Luego, se les dejará para realizar en casa, la actividad denominada “¿Qué siento? Donde tendrán que imaginar que se encuentran en cada una de las situaciones que se les mostrará por medio de una ficha:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. He perdido a mi mascota. 2. Estoy jugando con mis amigos y voy perdiendo. 3. Mis padres me han traído un regalo. <p>Y van a elegir 6 emociones para definir como se sienten (Tristeza, felicidad, miedo, asco, enojo, vergüenza) (Anexo 3).</p> <p>Para finalizar la sesión, se brindará la retroalimentación, asimismo, se les realizará a 3 estudiantes diferentes a los de la sesión anterior; las siguientes interrogantes:</p> <p>¿Qué se aprendió el día de hoy?</p> <p>¿Qué opinas sobre la autoexpresión?</p> <p>¿Qué te pareció más interesante de la sesión de hoy?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Ficha 	<p>10 min.</p>	

	Luego los facilitadores agradecen y mencionan: “Muchas gracias estudiantes, nos encontramos en una próxima sesión, no olvidar realizar la actividad para casa”			
--	--	--	--	--

SESIÓN 06

Tema: “Reflexiono y domino mis pensamientos, sentimientos y emociones”

Objetivo: “Detectar las dinámicas emocionales tanto efímeras como duraderas”

FASES	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN/ BIENVENIDA	Se dará la bienvenida, asimismo, se explicará a groso modo lo que se realizará en la sexta sesión. Al final de, los facilitadores pasarán el registro de asistencia para que puedan anotarse, mientras tanto se recogerá la actividad dejada, a fin de socializar y reforzar las emociones, vistas en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Diapositivas	10 min.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine
DESARROLLO DE LA SESIÓN	Se mostrará un vídeo, el cual explica a breve modo la importancia de expresar las emociones, sentimientos, pensamientos, de manera satisfactoria https://youtu.be/ldUtrRmAQxU (Anexo 1). Luego, se realizarán las siguientes preguntas: ¿Qué opinas del vídeo visto? ¿Qué consideras que se evitaría, si se actúa con una adecuada expresión de las emociones? Al haber concluido con las preguntas y respuestas de la dinámica anterior, los facilitadores reforzarán, mediante psicoeducación,	<ul style="list-style-type: none">- Diapositivas- Proyector	25 min.	

	<p>orientación y brindando algunas estrategias para una adecuada expresión de las emociones.</p> <p>A continuación, se les dará una actividad a realizar, denominada “Las emociones de otros”, donde tendrán que darse cuenta que causa su forma de expresión, en otras personas, asimismo, tendrán que unir cada situación con lo que creen que pueden sentir. A modo de ejemplo se les mostrará una ficha (Anexo 2).</p> <p>Al finalizar la actividad, se socializa y se pregunta:</p> <p>¿Cómo se sintieron realizando dicha actividad?</p>			<p>Vidarte Ayala, Robert Clare.</p>
<p>CIERRE</p>	<p>Luego, se les dejará para realizar en casa, la actividad denominada “Mi árbol” Donde tendrán que dibujar un árbol indicando en las raíces sus personas importantes, en las ramas sus dificultades, y en los frutos y hojas, sus éxitos y logros. A modo de ejemplo se les mostrará una ficha (Anexo 3).</p> <p>Para finalizar la sesión, se brindará la retroalimentación, asimismo, se les realizará a 3 estudiantes diferentes a los de la sesión anterior; las siguientes interrogantes:</p> <p>¿Qué se aprendió el día de hoy?</p> <p>¿Qué opinas sobre la autoexpresión?</p> <p>¿Qué te pareció más interesante de la sesión de hoy?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Ficha 	<p>10 min.</p>	

Luego los facilitadores agradecen y mencionan: “Muchas gracias estudiantes, nos encontramos en una próxima sesión, no olvidar realizar la actividad para casa”

SESIÓN 07

Tema: “Respeto para que me respeten”

Objetivo: Fortalecer la expresión de las emociones.

FASES	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN/ BIENVENIDA	Se dará la bienvenida, asimismo, se explicará a groso modo lo que se realizará en la séptima sesión. Al final de, los facilitadores pasarán el registro de asistencia para que puedan anotarse, Luego se recoge y se socializa la actividad dejada la sesión pasada, donde se solicita opiniones de cómo se sintieron al realizar la actividad anterior.	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Diapositivas	10 min.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine
DESARROLLO DE LA SESIÓN	Se mostrará un vídeo, el cual explica a breve modo la importancia de conectar con el entorno de manera adecuada. https://youtu.be/DBcMCo0eArg (<i>anexo 1</i>). Luego, se realizarán las siguientes preguntas: ¿Qué opinas del vídeo visto? ¿Qué consideras que se evitaría, si se actúa con una adecuada expresión de las emociones?	<ul style="list-style-type: none">- Diapositivas- Proyector	25 min.	

	<p>A continuación, se les dará una actividad a realizar, denominada “Elabora un mapa emocional”, donde tendrán que realizarle un cuestionario a un compañero, donde identificarán qué emociones suelen sentir (Miedo, Enojo, Tristeza). A modo de ejemplo se les mostrará una ficha y se les explicará más concreto, que realizar (Anexo 2).</p> <p>Después se realizarán las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintió realizando la actividad?</p> <p>¿Identificó que emoción le causa más problemas?</p> <p>¿Con qué emoción salen mejor las cosas?</p> <p>Después de las respuestas, los facilitadores refuerzan mediante psicoeducación y orientación, asimismo, se vuelve a practicar la técnica de la respiración, ya ejecutada en la sesión número 5.</p>			<p>Vidarte Ayala, Robert Clare.</p>
<p>CIERRE</p>	<p>Luego, se les dejará para realizar en casa, la actividad denominada “Defínete en pocas palabras” Donde tendrán que definir sus cosas positivas y cosas que quieren mejorar. A modo de ejemplo se les mostrará una ficha (Anexo 3).</p> <p>Para finalizar la sesión, se brindará la retroalimentación, asimismo, se les realizará a 3 estudiantes diferentes a los de la sesión anterior; las siguientes interrogantes:</p> <p>¿Qué se aprendió el día de hoy?</p> <p>¿Qué opinas sobre la autoexpresión?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Ficha 	<p>10 min.</p>	

¿Qué te pareció más interesante de la sesión de hoy?

Luego los facilitadores agradecen y mencionan: “Muchas gracias estudiantes, nos encontramos en una próxima sesión, no olvidar realizar la actividad para casa”

SESIÓN 08

Tema: “Conectando con mi entorno”

Objetivo: Buscar el buen desarrollo de las relaciones interpersonales.

FASES	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN/ BIENVENIDA	Se dará la bienvenida, asimismo, se explicará a groso modo lo que se realizará en la octava sesión. Al final de, los facilitadores pasarán el registro de asistencia para que puedan anotarse, Luego se recoge y se socializa la actividad dejada la sesión pasada, donde se solicita opiniones de cómo se sintieron al realizar la actividad anterior.	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Diapositivas	10 min.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine
DESARROLLO DE LA SESIÓN	<p>Se realizará la dinámica denominada “Adivina adivinador” esta dinámica es ideal para favorecer las relaciones interpersonales. Consiste en que los facilitadores tendrán que adivinar lo que uno de sus compañeros escenifique.</p> <p>Luego, se pedirán participaciones de los estudiantes, para responder las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintió realizando la dinámica?</p> <p>¿Qué podemos rescatar de la dinámica?</p> <p>¿Te divertiste con tus compañeros?</p>	<ul style="list-style-type: none">- Diapositivas- Proyector	25 min.	

A continuación, se les dará una actividad a realizar, denominada “Carta de agradecimiento”, donde tendrán que pensar en una persona a la que valoren o que ha tenido un impacto positivo en sus vidas, asimismo, tendrá que reflexionar sobre la importancia que ha tenido su relación, buenos momentos, enseñanzas, etc. A modo de ejemplo se les mostrará una ficha y se les explicará más concreto, que realizar **(Anexo 1)**.

Terminada la actividad, se realizan las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintió recordar a la persona con la que tuvieron anécdotas?

¿Consideras que las personas merecen ser valoradas siempre?

¿Piensas que al igual que tú valoras a los demás, puedes valorarte?

Los facilitadores refuerzan las respuestas.

Luego, se les dejará para realizar en casa, la actividad denominada “¿Cómo me relaciono?” Donde tendrán que realizar un listado don identificarán de qué manera es su relación con las personas; en la Institución, en casa y con sus vecinos. A modo de ejemplo se les mostrará una ficha **(Anexo 2)**.

Para finalizar la sesión, se brindará la retroalimentación, asimismo, se les realizará a 3 estudiantes diferentes a los de la sesión anterior; las siguientes interrogantes:

¿Qué se aprendió el día de hoy?

Vidarte Ayala,
Robert Clare.

- Diapositivas
- Ficha

10 min.

CIERRE

¿Qué opinas sobre el componente interpersonal?

¿Qué te pareció más interesante de la sesión de hoy?

Luego los facilitadores agradecen y mencionan: "Muchas gracias estudiantes, nos encontramos en una próxima sesión, no olvidar realizar la actividad para casa"

SESIÓN 09

Tema: “Comunicación asertiva”

objetivo: Identificar la manera en cómo se da la comunicación.

FASES	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN/ BIENVENIDA	Se dará la bienvenida, asimismo, se explicará a groso modo lo que se realizará en la novena sesión. Al final de, los facilitadores pasarán el registro de asistencia para que puedan anotarse, Luego se recoge y se socializa la actividad dejada la sesión pasada, donde se solicita opiniones de cómo se sintieron al realizar la actividad anterior.	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Diapositivas	10 min.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine
DESARROLLO DE LA SESIÓN	Se mostrará un vídeo “Comunicación asertiva” donde se explicará la importancia que tiene la buena comunicación, en este caso, en la familia. https://youtu.be/at4OW4MzTRs (Anexo 1). Luego, se pedirán participaciones de los estudiantes para responder las siguientes preguntas: ¿Qué opinas del vídeo visto? ¿Qué beneficios trae la comunicación asertiva?	<ul style="list-style-type: none">- Diapositivas- Proyector	25 min.	

	<p>Los facilitadores refuerzan las respuestas, psico educando y orientando.</p> <p>A continuación, se les dará una actividad a realizar, denominada “Emociones protagonistas”, donde tendrán que escribir una lista de emociones que experimenten en su vida de forma más habitual y enumerarlas del 0 al 10 en función de su intensidad (I) y frecuencia (F). A modo de ejemplo se les mostrará una ficha y se les explicará más concreto, la actividad a realizar (Anexo 2).</p> <p>Terminada la actividad, se realizan las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintió con el desarrollo de la actividad?</p> <p>¿Te es fácil identificar tus emociones?</p> <p>¿Cuál es la emoción que emites con frecuencia?</p> <p>Los facilitadores refuerzan las respuestas.</p>			<p>Vidarte Ayala, Robert Clare.</p>
<p>CIERRE</p>	<p>Luego, se les dejará para realizar en casa, la actividad denominada “La línea de tiempo” Donde tendrán que recordar una emoción de la que hayan querido huir o evitar comunicar. A modo de ejemplo se les mostrará una ficha (Anexo 3).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Ficha 	<p>10 min.</p>	

Para finalizar la sesión, se brindará la retroalimentación, asimismo, se les realizará a 3 estudiantes diferentes a los de la sesión anterior; las siguientes interrogantes:

¿Qué se aprendió el día de hoy?

¿Qué opinas sobre el componente interpersonal?

¿Qué te pareció más interesante de la sesión de hoy?

Luego los facilitadores agradecen y mencionan: “Muchas gracias estudiantes, nos encontramos en una próxima sesión, no olvidar realizar la actividad para casa”

SESIÓN 10

Tema: "Soy el responsable de mí cuidado, yo decido"

Objetivo: Fortalecer la toma de decisiones.

FASES	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN/ BIENVENIDA	Se dará la bienvenida, asimismo, se explicará a groso modo lo que se realizará en la décima sesión. Al final de, los facilitadores pasarán el registro de asistencia para que puedan anotarse, Luego se recoge y se socializa la actividad dejada la sesión pasada, donde se solicita opiniones de cómo se sintieron al realizar la actividad anterior.	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Diapositivas	10 min.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine
DESARROLLO DE LA SESIÓN	<p>Se mostrará un vídeo "Resuelve los problemas y toma decisiones" donde se explicará la importancia que tiene la buena toma de decisiones y la adecuada solución de lo que se ve como "problema"https://youtu.be/cFr7e3RsjPY (Anexo 1).</p> <p>Luego, se pedirán participaciones de los estudiantes para responder las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué opinas del vídeo visto?</p> <p>¿Qué beneficios trae la buena toma de decisiones?</p>	<ul style="list-style-type: none">- Diapositivas- Proyector	25 min.	

¿Importa la buena influencia?

Los facilitadores refuerzan las respuestas, psico educando y orientando.

A continuación, se les dará una actividad a realizar, denominada “Ficha de identificación”, donde tendrán que ubicar sus nombres y apellidos, la fecha y el asunto (Programa), luego tendrán que responder a las preguntas en la cartilla con la finalidad de definir el problema:

1. ¿Qué te preocupa?
2. ¿Por qué?

A modo de ejemplo se les mostrará una ficha (**Anexo 2**).

Terminada la actividad, se realizan las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintió con el desarrollo de la actividad?

¿Qué soluciones podrían plantear ante las preocupaciones y conflictos?

Los facilitadores refuerzan las respuestas, mediante psicoeducación.

Vidarte Ayala,
Robert Clare.

<p>CIERRE</p>	<p>Luego, se les dejará para realizar en casa, la actividad denominada “Propongo soluciones a problemas” Donde tendrán que elaborar una lista para escribir un problema y qué solución le darían, luego de haber trabajado esta y las sesiones anteriores (Anexo 3).</p> <p>Para finalizar la sesión, se brindará la retroalimentación, asimismo, se les realizará a 3 estudiantes diferentes a los de la sesión anterior; las siguientes interrogantes:</p> <p>¿Qué se aprendió el día de hoy?</p> <p>¿Qué opinas sobre la toma de decisiones?</p> <p>¿Qué te pareció más interesante de la sesión de hoy?</p> <p>Luego los facilitadores agradecen y mencionan: “Muchas gracias estudiantes, nos encontramos en una próxima sesión, no olvidar realizar la actividad para casa”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Ficha 	<p>10 min.</p>	
----------------------	--	---	----------------	--

SESIÓN 11

Tema: “Soy quién decide, nadie lo hará por mí”

Objetivo: Fortalecer la decisión propia.

FASES	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN/ BIENVENIDA	Se dará la bienvenida, asimismo, se explicará a groso modo lo que se realizará en la onceava sesión. Al final de, los facilitadores pasarán el registro de asistencia para que puedan anotarse, Luego se recoge y se socializa la actividad dejada la sesión pasada, donde se solicita opiniones de cómo se sintieron al realizar la actividad anterior.	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Diapositivas	10 min.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine
DESARROLLO DE LA SESIÓN	<p>Se mostrará un vídeo “La decisión” donde se explicará la importancia que tiene el tomar buenas decisiones, así se esté pasando por momentos complicados” https://youtu.be/PZY0pdM5yhI (Anexo 1).</p> <p>Luego, se pedirán participaciones de los estudiantes para responder las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué opinas del vídeo visto?</p> <p>¿Qué beneficios trae la buena toma de decisiones?</p>	<ul style="list-style-type: none">- Diapositivas- Proyector	25 min.	

	<p>¿Crees que el joven del vídeo debió dejar de correr e ir contra sí? ¿Qué caso tendría? ¿Qué solucionaría con ello? ¿Qué opinas de la actitud del joven?</p> <p>Los facilitadores refuerzan las respuestas, psico educando y orientando.</p> <p>A continuación, se les dará una actividad a realizar, denominada “Me doy cuenta y actúo”, donde tendrán que responder cuando están enfadados, qué piensan; qué dicen; qué hacen, etc. A modo de ejemplo se les mostrará una ficha (Anexo 2)</p> <p>Terminada la actividad, se realizan las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintió con el desarrollo de la actividad? ¿Qué soluciones podrían plantear ante las emociones negativas? ¿Qué hacemos cuándo estamos enojados? ¿Te identificas con alguien?</p>			<p>Vidarte Ayala, Robert Clare.</p>
<p>CIERRE</p>	<p>Luego, se les dejará para realizar en casa, la actividad denominada “Me informo para mejorar” Donde tendrán que leer y realizar lo que les brinda la guía (Anexo 3).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Ficha 	<p>10 min.</p>	

Para finalizar la sesión, se brindará la retroalimentación, asimismo, se les realizará a 3 estudiantes diferentes a los de la sesión anterior; las siguientes interrogantes:

¿Qué se aprendió el día de hoy?

¿Qué opinas sobre la toma de decisiones?

¿Qué te pareció más interesante de la sesión de hoy?

Luego los facilitadores agradecen y mencionan: “Muchas gracias estudiantes, nos encontramos en una próxima sesión, no olvidar realizar la actividad para casa”

SESIÓN 12

Tema: “Conozco y afronto el estrés”

Objetivo: Identificar de qué manera afrontan el estrés

FASES	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN/ BIENVENIDA	Se dará la bienvenida, asimismo, se explicará a groso modo lo que se realizará en la doceava sesión. Al final de, los facilitadores pasarán el registro de asistencia para que puedan anotarse, Luego se recoge y se socializa la actividad dejada la sesión pasada, donde se solicita opiniones de cómo se sintieron al realizar la actividad anterior.	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Diapositivas	10 min.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine
DESARROLLO DE LA SESIÓN	Se mostrará un vídeo “Estrés y manejo de estrés” donde se explicará todo sobre el estrés https://youtu.be/Oeas7BoFeRk (Anexo 1). Luego, se pedirán participaciones de los estudiantes para responder las siguientes preguntas: ¿Qué opinas del vídeo visto? ¿Qué consecuencias nos trae el estrés? ¿Conoces a alguien que no sepa manejar el estrés?	<ul style="list-style-type: none">- Diapositivas- Proyector	25 min.	

	<p>¿Qué enfermedades conoces que trae el estrés?</p> <p>.</p> <p>Los facilitadores refuerzan las respuestas, mediante psicoeducación.</p> <p>Luego, los facilitadores enseñarán las siguientes técnicas en el aula, las cuales podrán utilizar en casos de estrés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respirar profundamente - Realizar un dibujo o alguna manualidad (pintarán una mándala) (Anexo 2) <p>Terminada la actividad educativa, se realizan las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintió con el desarrollo de las técnicas?</p> <p>¿Qué soluciones nos podría traer?</p> <p>¿Qué hacemos cuándo estamos estresados?</p>			<p>Vidarte Ayala, Robert Clare.</p>
<p>CIERRE</p>	<p>Luego, se brindarán técnicas para trabajar en casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dibujar - Hacer manualidades - Compartir con la familia 	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Ficha 	<p>10 min.</p>	

- **Realizar actividades recreativas**
- **Establecer una rutina**
- **Establecer límites consigo mismo.**

Para finalizar la sesión, se brindará la retroalimentación, asimismo, se les realizará a 3 estudiantes diferentes a los de la sesión anterior; las siguientes interrogantes:

¿Qué se aprendió el día de hoy?

¿Qué opinas sobre la toma de decisiones?

¿Qué te pareció más interesante de la sesión de hoy?

Finalmente, los facilitadores agradecen y mencionan: “Muchas gracias estudiantes, nos encontramos en una próxima sesión, no olvidar realizar la actividad para casa”

SESIÓN 13

Tema: “Demuestro lo aprendido”

Objetivo: Recopilar información sobre el aprendizaje obtenido durante el programa.

FASES	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN/ BIENVENIDA	<p>Se dará la bienvenida a la última sesión, asimismo, se explicará a groso modo lo que se realizará. Al final de, los facilitadores pasarán el registro de asistencia para que puedan anotarse, luego, se socializarán las técnicas trabajadas la sesión anterior, reiterando su finalidad y los beneficios de realizarlas. También, se consultará cuáles de las técnicas dejadas para casa, le pareció más interesante.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Diapositivas	10 min.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN	<p>Luego, los facilitadores presentarán una dinámica a realizar, la cual es denominada “Te veo feliz”, donde se explica a los participantes que deberán juntarse en un círculo y empezar todos a reírse, como ríen normalmente ante una broma, después, elegirán a quién imitar en cuanto a su forma de reír. La finalidad de la dinámica, es poder fomentar el acto de reír, así se esté pasando un mal momento, y que se den cuenta que esta acción, no les cuesta, ni demanda de tiempo.</p> <p>Terminada la dinámica, se realizan las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintió con el desarrollo de la dinámica?</p>	<ul style="list-style-type: none">- Diapositivas- Proyector	25 min.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine

¿Qué soluciones nos podría traer?

¿Qué hacemos cuándo estamos tristes?

¿Vale la pena lastimarnos para encontrar “solución” al dolor?

A la par, los facilitadores, refuerzan las respuestas, concientizando.

Seguidamente, se trabajará la primera actividad en la cual, los facilitadores harán entrega de una hoja bond, brindando la consigna de que tendrán que respondan a las siguientes preguntas:

¿Qué se han llevado de cada sesión realizada?

¿Siente usted que hay mejoras?

¿Considera usted que se debería de cambiar algo del programa?

¿Qué le gustó más de todo el programa?

¿Qué le gustó menos de todo el programa?

Luego, se socializarán algunas respuestas, a fin de reforzarlas.

Se mostrará un vídeo sobre la Inteligencia Emocional <https://youtu.be/JAwUzXSljCk> (**Anexo 1**) a fin de fortalecer lo trabajado durante el programa y reforzar el concepto que tienen

Vidarte Ayala,
Robert Clare.

sobre la inteligencia emocional y lo que se puede lograr al desarrollarla.

Terminado el vídeo, se realizarán las siguientes preguntas:

¿Qué considera usted que podría lograr si utilizara más su inteligencia emocional?

¿Vale la pena agredir o agredirse a sí mismo? ¿Por qué?

¿Qué le impactó más del vídeo?

CIERRE

Para finalizar la sesión, se brindará la retroalimentación, asimismo, se les realizará a 3 estudiantes diferentes a los de la sesión anterior; las siguientes interrogantes:

¿Qué se aprendió el día de hoy?

¿Qué opinas sobre la toma de decisiones?

¿Qué te pareció más interesante de la sesión de hoy?

Finalmente, se comentará: “Hemos llegado al final de la intervención del programa, esperando que todo lo que hemos visto, lo pongan en práctica, ya que, se ha confirmado que tiene impacto positivo en la vida de los seres humanos. A continuación, se realizará el agradecimiento por su participación activa, mientras se ejecutaron las diferentes sesiones. Asimismo, se menciona para cerrar “Nos veremos en una próxima oportunidad, totalmente agradecidos con ustedes queridos estudiantes y con su Institución” y se les entregará un pequeño presente.

- Diapositivas 10 min.
- Ficha

Planificación de actividades

N	Actividades	Objetivo	Responsable	Criterio de Evaluación
1	Socializando con el instrumento	Ejecutar la aplicación del instrumento del programa.	Adrianzén Santur, Rocío Geraldine Vidarte Alaya, Robert Clare	Escala de Autolesiones de SHAGER
2	“Me conozco y me quiero como soy”	Reforzar el autoconocimiento en los beneficiarios.		
3	“Cada quién es bueno siendo sí mismo”	Fortalecer la autonomía y aceptación de los estudiantes		
4	“Cadena Humana del autoconocimiento”	Ejecutar técnicas para el conocimiento propio.		
5	“Comunico lo que pienso y pienso en como lo comunico”	Aprender a gestionar los diferentes estados de ánimo.		
6	“Reflexiono y domino mis pensamientos, sentimientos y emociones”	“Detectar las dinámicas emocionales tanto efímeras como duraderas”		

7	“Respeto para que me respeten”	Fortalecer la expresión de las emociones.		
8	“Conectando con mi entorno”	Buscar el buen desarrollo de las relaciones interpersonales.		
9	“Comunicación asertiva”	Identificar la manera en cómo se da la comunicación.		
10	“Soy el responsable de mí cuidado, yo decido”	Fortalecer la toma de decisiones.		
11	“Soy quién decide, nadie lo hará por mí”	Fortalecer la decisión propia.		
12	“Conozco y afronto el estrés”	Identificar de qué manera afrontan el estrés		
13	“Demuestro lo aprendido”	Recopilar información sobre el aprendizaje obtenido durante el programa.		

Fuente: Elaboración propia

Evaluación del programa

La evaluación será realizada durante todo el procedimiento, evidenciando las asistencias, participaciones, trabajo e intervención práctica de cada estudiante en la sesión correspondiente.

El psicoterapeuta debe evaluar progresos en:

- La participación de los estudiantes
- Los pensamientos asociados a las autolesiones
- La percepción de los estudiantes sobre las autolesiones
- Los estilos de afrontamiento emitidos ante alguna situación que active pensamientos autolesivos.
- Seguimiento sobre los resultados obtenidos mediante un cuestionario de valoración.

Por otro lado, el investigador con el área de bienestar estudiantil se reúne cada fin de mes para proponer nuevas charlas o elaborar material de prevención y promoción de la salud mental.

Por último, cabe resaltar que, a fin de medir el impacto de la psicoeducación, para la ejemplificación parcial se elaboró una prueba de valoración previamente validada por tres expertos; mediante esta prueba se determina si el contenido brindado en la primera fase (psicoeducación) fue aprendida por los estudiantes, dado a que el primer paso del cambio en este tipo de psicoterapia es el reconocimiento de la problemática “las autolesiones”.

La prueba consta de 4 preguntas que miden lo aprendido sobre el programa aplicado, donde consta con una puntuación general de 20 puntos indicando que está de acuerdo con todo lo trabajado en el programa.

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nombres:

Fecha:

Evalúa del 1 al 4 los siguientes aspectos:

	1 Desacuerdo	2 Algo en desacuerdo	3 Algo de acuerdo	4 De acuerdo
Los temas sobre los que hemos trabajado me han parecido interesantes				
La forma en la que hemos trabajado me ha resultado amena y divertida				
Gracias al trabajo de estas semanas sé más cosas sobre mi				
Creo que después de estas semanas voy a ser capaz de aplicar en mi día a día algunas cosas que he aprendido				
¿Qué me llevo de esta intervención?				
En este espacio puede poner cualquier otra observación o sugerencia				

Análisis costo - beneficio

Actividad	Recurso	Costo por evento	Total
Sesión 1: Socializando con el instrumento	Pasajes	50.00	90.00
	Materiales	40.00	
Sesión 2: "Me conozco y me quiero como soy"	Pasajes	50.00	90.00
	Materiales	40.00	
Sesión 3: "Cada quién es bueno siendo sí mismo"	Pasajes	50.00	90.00
	Materiales	40.00	
Sesión 4: "Cadena Humana del autoconocimiento"	Pasajes	50.00	90.00
	Materiales	40.00	
Sesión 5: "Comunico lo que pienso y pienso en como lo comunico"	Pasajes	50.00	90.00
	Materiales	40.00	
Sesión 6: "Reflexiono y domino mis pensamientos, sentimientos y emociones"	Pasajes	50.00	90.00
	Materiales	40.00	
Sesión 7: "Respeto para que me respeten"	Pasajes	50.00	90.00
	Materiales	40.00	
Sesión 8: "Conectando con mi entorno"	Pasajes	50.00	90.00
	Materiales	40.00	
Sesión 9: "Comunicación asertiva"	Pasajes	50.00	90.00
	Materiales	40.00	
Sesión 10: "Soy el responsable de mí cuidado, yo decido"	Pasajes	50.00	90.00
	Materiales	40.00	
	Pasajes	50.00	90.00

Sesión 11: "Soy quién decide, nadie lo hará por mí"	Materiales	40.00	
Sesión 12: "Conozco y afronto el estrés"	Pasajes	50.00	90.00
	Materiales	40.00	
Sesión 13: "Demuestro lo aprendido"	Pasajes	50.00	90.00
	Materiales	40.00	
Total	----	1170.00	1170.00

Fuente: Elaboración propia

1. Cronograma

Actividades	OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Coordinación con el director								
Dialogar con los padres y estudiantes para el inicio del programa								
Sesión 1								
Sesión 2								
Sesión 3								
Sesión 4								
Sesión 5								
Sesión 6								

Sesión 7									
Sesión 8									
Sesión 9									
Sesión 10									
Sesión 11									
Sesión 12									
Sesión 13									

Fuente: Elaboración propia