



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa inteligencia emocional en adaptación conductual de
adolescentes de una institución educativa de Lima

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Beraun Gallardo, Vanessa Rosalynn (orcid.org/0000-0002-1517-6741)

ASESORES:

Mg. Hernández Vela, Jorge Antonio (orcid.org/0000-0002-7990-682X)

Dra. Adanaque Velasquez, Jenny Raquel (orcid.org/0000-0001-6579-1550)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO — PERÚ

2023

Dedicatoria

A Dios Todopoderoso por darme la bendición de esta vocación y permitir mi desarrollo personal.

A mi mamá Marcelina, que desde el cielo guía mi camino y me acompaña dándome la fortaleza para continuar con mis propósitos de vida.

A todos mis seres queridos, en especial a mi madre María, a mi tía Dionisia y a mi hermana Milena por su cariño y por su apoyo en todo momento.

A todos los profesionales de la UCV que han aportado con su experiencia profesional en la formación de este posgrado de intervención psicológica.

Agradecimiento

A los directivos de la institución educativa de Lima quienes confiaron en mi persona y en el programa inteligencia emocional; así mismo a los participantes por la buena disposición para ser parte de esta investigación.

A la UCV que a través de sus docentes han contribuido en fortalecer mis capacidades profesionales y a todo el personal que de una u otra manera ha estado atenta en mis progresos y en la concreción de esta investigación.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima", cuyo autor es BERAUN GALLARDO VANESSA ROSALYNN, 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.

TRUJILLO, 24 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO DNI: 44424034 ORCID: 0000-0002-7990-682X	Firmado electrónicamente por: JHERNANDEZV el 10-08-2023 10:07:26

Código documento Trilce: TRI - 0614853





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, BERAUN GALLARDO VANESSA ROSALYNN estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He 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 asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
BERAUN GALLARDO VANESSA ROSALYNN DNI: 21139762 ORCID: 0000-0002-1517-6741	Firmado electrónicamente por: VBERAUNGA el 01-11- 2023 17:33:43

Código documento Trilce: INV - 1382551



Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Declaratoria de autenticidad del asesor	iv
Declaratoria de autenticidad del autor	V
Índice de contenidos	Vi
Índice de tablas	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Variables y operacionalización	16
3.3. Población, muestra y muestreo	19
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
3.5. Procedimientos	21
3.6. Método de análisis de datos	22
3.7. Aspectos éticos	22
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN	30
VI. CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS	40
ANEXOS	47

Índice de tablas

Tabla 1: Niveles de adaptación conductual antes y después de la aplicación del programa del grupo experimental	23
Tabla 2: Niveles de adaptación conductual antes y después de la aplicación del programa del grupo control	23
Tabla 3: Pretest y posttest del grupo experimental	24
Tabla 4: Efectos del programa inteligencia emocional en el grupo experimental	25
Tabla 5: Efectos del programa inteligencia emocional en la dimensión adaptación personal	26
Tabla 6: Efectos del programa inteligencia emocional en la dimensión adaptación familiar	27
Tabla 7: Efectos del programa inteligencia emocional en la dimensión adaptación educativa	28
Tabla 8: Efectos del programa inteligencia emocional en la dimensión adaptación social	29

Resumen

El trabajo de investigación tiene por objetivo determinar la efectividad del programa de inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima. El estudio es de tipo aplicado y de diseño cuasi-experimental. La muestra es de 60 adolescentes de sexo femenino y masculino entre las edades de 15 a 17 años, donde 30 formaron parte del grupo experimental y 30 del grupo control. Se aplicó el Inventario de Adaptación Conductual de Cruz y Cordero (1990) que fue adaptado a la realidad peruana por Ruíz Alva en 1995; para este estudio se realizó la validez por juicio de expertos con el coeficiente de la V de Aiken y la confiabilidad de Alpha de Cronbach de 0.86.

Los resultados evidencian que el programa inteligencia emocional si es efectivo en la adaptación conductual de los adolescentes por el grado de significancia de un p-valor de ,038. Se concluye que el programa produce cambios significativos y permite una mejor adaptación conductual en todas las dimensiones estudiadas.

Palabra clave: Inteligencia emocional, adaptación conductual, adolescencia.

Abstract

The objective of the research work is to determine the effectiveness of the emotional intelligence program in behavioral adaptation of adolescents from an educational institution in Lima. The study is of an applied type and quasi-experimental design. The sample is made up of 60 male and female adolescents, between the ages of 15 and 17, where 30 were part of the experimental group and 30 of the control group. The Cruz y Cordero (1990) Behavioral Adaptation Inventory was applied, which was adapted to the Peruvian practice by Ruíz Alva in 1995; For this study, validity was carried out by expert judgment with the Aiken V coefficient and Cronbach's Alpha reliability of 0.86.

The results show that the emotional intelligence program is effective in the behavioral adaptation of adolescents by the degree of significance of a p-value of .038. It is concluded that the program produces significant changes and allows a better behavioral adaptation in all the dimensions studied.

Keywords: Emotional intelligence, behavioral adaptation, adolescence.

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una de las etapas de la vida humana donde se dan varios cambios a nivel biopsicosocial, así como la búsqueda de la independencia y autonomía; aquí es necesario que los padres brinden amor, comprensión, apoyo y orientación a sus hijos. Si la relación entre padres e hijos se basa en el autoritarismo o la sobreprotección, esto influye de forma negativa en los adolescentes porque les predispone a desarrollar conductas perjudiciales que pueden prolongarse hasta la vida adulta (Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia, 2021).

Todo adolescente está en proceso de definir su identidad personal y para lograrlo se sirve de prototipos de su entorno que pueden ser sus padres, sus amistades u otros líderes sociales, porque desde su punto de vista reúnen los criterios que satisfacen sus expectativas; los adolescentes suelen apartarse de sus progenitores con el fin de encontrar su propia identidad. En esta etapa de la adolescencia se requiere de nuevos acuerdos y límites claros en la familia, en el centro de estudio y en la comunidad, que son factores de protección frente a las conductas de riesgo que perturba desfavorablemente el desarrollo social del adolescente (Villanueva, 2019).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2019 señala que, el problema de trastorno mental lo padece uno de cada ocho personas, este problema de salud mental se caracteriza por una alteración en las cogniciones, en la falta de autorregulación de las emociones y deficiencias en el comportamiento; entre los trastornos mentales más comunes son la depresión y la ansiedad, pero que estos se han incrementado en sus porcentajes de 26% y 28% respectivamente debido a la pandemia COVID-19. En cuanto al trastorno de comportamiento disruptivo y disocial se ha observado que, en el 2019 son 40 millones de personas, entre ellos niños y adolescentes que padecen el trastorno del comportamiento disocial, el trastorno disruptivo o trastorno desafiante y oposicionista; estos comportamientos se caracterizan por ser persistentes, desobedientes a las normas y que violentan los derechos de los demás. (OMS, 2022).

Desde los años 80, la población peruana ha vivido situaciones de violencia de tipo político, social y militar, estas situaciones han llevado al país a heredar

una sociedad cada vez más violenta y los principales protagonistas de hechos delincuenciales son cada vez menores de edad, los factores suelen ser muchos; uno de los principales problemas es la ineficiencia del sistema político, económico y social que no sanciona los actos delictivos, siendo cada vez más impunes y “tolerables” frente a la ley (Yarlequé et al., 2017); así mismo no se observa el interés de las autoridades por aplicar alguna estrategia o programas que ayude a los niños y adolescentes a tener conductas más adaptadas.

Hasta el mes de octubre del 2022 a nivel nacional se reportó 1 730 casos de bullying o violencia entre escolares en las instituciones educativas según el portal de Síseve del Ministerio de Educación, los casos van en aumento; sin embargo, estos casos no son el verdadero reflejo de la situación ya que muchos no denuncian. Desde el año 2013 que se implementó la plataforma de Síseve hasta el año 2022 se han registrado 48 247 casos denunciados, situación que amerita implementar estrategias para todos los miembros de la comunidad educativa (docentes, estudiantes y padres de familia) para hacer frente esta situación (Chinchay, 2022).

Las situaciones de conductas agresivas y conductas poco adaptadas se registran dentro y fuera de los centros escolares de la localidad de Lima, muchas de estas grescas no terminan con los estudiantes, sino que se involucran los padres de familia, la ferocidad y la falta de empatía es preocupante en los estudiantes y padres de familia; esta situación preocupa a las autoridades educativas y a los especialistas de la salud mental, porque los espacios educativos que deben ser garantía de seguridad y protección para los estudiantes se vuelven vulnerables (Aranda, 2022).

La situación de violencia escolar protagonizada entre estudiantes se registra que las UGEL de Lima Metropolitana que tiene mayor cantidad de denuncias en el portal de Síseve; siendo Lima Cercado con 1 474 casos, San Borja con 1 323 casos, Rímac con 1313 casos, Ate con 970 casos, Comas con 927 casos, San Juan de Miraflores con 914 casos y San Juan de Lurigancho con 566 casos. Estas situaciones de violencia suelen ser de tipo verbal, física, de acoso, etc., que son protagonizados en el receso o en la salida del colegio (Morales, 2022); estos casos evidencian un problema en los adolescentes, donde la convivencia y las relaciones entre iguales no son adecuadas.

Este problema de conductas poco o no adaptadas se viene registrando en las instituciones educativas. Después de permanecer dos años en confinamiento y de clases virtuales por el COVID-19, los estudiantes se han ido incorporando paulatinamente a las clases presenciales, en un primer momento estaban con mucho entusiasmo; sin embargo, al transcurrir el tiempo se ha observado que tienen dificultad para cumplir normas de convivencia, dificultad para acatar órdenes u obedecer, falencia en sus relaciones interpersonales por la escasa autorregulación emocional, falta de control de impulsos, etc.

Esta situación de estudiantes con problemas de conductas o conductas poco adaptadas provoca malestar en la convivencia de la comunidad educativa, esto genera inseguridad y perjudica los aprendizajes de todos los alumnos; por lo tanto, uno de los espacios para contrarrestar esta situación de violencia que se manifiesta en conductas inadecuadas o no adaptadas en los niños y adolescente son los colegios, a través de proyectos o programas que permita reducir y prevenir el acoso escolar, la violencia, el absentismo escolar, etc., así se promueve la salud física y psicológica de todos los integrantes de la institución escolar (Sérgio, s. f.).

Los estudios realizados desde el 2015 hasta 2020 sobre problemas de conducta y por ende la agresividad en los adolescentes, indica que es un tema que se debe prestar mucha atención: la agresividad es una conducta que daña al sujeto y a los demás, se relaciona siempre con la violencia, que es cruel y destructivo. Conviene estar alerta con aquellos estudiantes adolescentes que evidencian agresividad (directa o indirecta), porque la conducta no adaptada genera problemas en la convivencia, problemas en el aprendizaje y problemas en el desarrollo personal (Cordero, 2020). Por estos motivos el siguiente estudio tiene como línea general de investigación: la salud integral humana, como línea de acción la promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria, siendo el objetivo el desarrollo sostenible la salud y bienestar.

Por todo lo expuesto se plantea lo siguiente: ¿Cuál es la efectividad del programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima, 2023? Se presenta la siguiente justificación: en la dimensión práctica, según las inferencias a partir de los resultados del estudio desarrollado contribuirá a fomentar la salud mental y el bienestar en el

ámbito escolar; en el aporte social será a partir de los resultados y las conclusiones de la efectividad del programa ejecutado es difundir su aplicabilidad en la población adolescente; a nivel científico, se busca brindar información sobre las variables de estudio, sus definiciones, sus dimensiones, sus características basadas en las teorías y dar los aportes significativos a la comunidad científica y, en el nivel metodológico, esta investigación aplicará los instrumentos debidamente validados, así mismo la aplicación del modelo de intervención psicológica y sus respectivas estrategias para los objetivos planteados. Todos los aspectos considerados en esta investigación servirán como fuente de consulta para futuras investigaciones de las dos variables contempladas en este estudio.

El objetivo general es determinar la efectividad del programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima, 2023; entre los objetivos específicos se tiene: 1) identificar el nivel de adaptación conductual antes y después de la aplicación del programa inteligencia emocional en dos grupos de adolescentes de una institución educativa de Lima; 2) determinar los efectos del programa inteligencia emocional en la adaptación conductual de dos grupos adolescentes de una institución educativa de Lima; 3) determinar los efectos del programa inteligencia emocional en la adaptación personal de adolescentes de una institución educativa de Lima; 4) determinar los efectos del programa inteligencia emocional en la adaptación familiar de adolescentes de una institución educativa de Lima; 5) determinar los efectos del programa inteligencia emocional en la adaptación educativa de adolescentes de una institución educativa de Lima; 6) determinar los efectos del programa inteligencia emocional en la adaptación social de adolescentes de una institución educativa de Lima. La hipótesis general es H1: El programa inteligencia emocional es efectiva en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima, 2023; mientras que la H0: El programa inteligencia emocional no es efectiva en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

En estudios nacionales realizados tenemos a Alejo y Ramos (2022), realizaron una investigación con el propósito de saber la relación entre inteligencia emocional y la adaptación conductual en los alumnos de Juliaca. Una investigación cuantitativo correlacional de corte transversal; participaron 66 individuos varones y mujeres en edad escolar; aplicaron el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn (IEB) y el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC). Los resultados señalan que sí hay correlación positiva moderada en este estudio; aquellos alumnos que utilizan bien la inteligencia emocional no muestran dificultades de adaptación en diferentes aspectos de su vida y que tienden a evitar conductas de riesgo. Concluyen que, los resultados van a variar entre los colegios privados y los colegios públicos por las características y contexto del que proceden los estudiantes.

Polo (2022) estudió la relación entre las variables de inteligencia emocional y agresión en los alumnos de Lima Sur. El estudio es correlacional, con 245 sujetos adolescentes, utilizó el instrumento del Inventario de Inteligencia Emocional (BarOn ICE-NA) y Cuestionario de Agresión (Buss y Perry). Los resultados obtenidos en inteligencia emocional son de 98% nivel muy alto, 2% nivel alto y 1.2% nivel promedio; en cuanto a la variable de agresión está con 4.3% nivel muy alto, 18.5% alto, 22.4% promedio, 35.8% bajo y 18.9 muy bajo. Las dos variables se correlacionan de manera significativa, siendo inversa y de nivel moderado bajo; esto significa que, tener niveles adecuados en inteligencia emocional permite reducir los niveles de agresión. Concluye que, la inteligencia emocional favorece en reducir conductas agresivas y que una persona con inteligencia emocional deficiente o pobremente desarrollada tiene más probabilidades de desarrollar conductas destructivas de la agresividad y la impulsividad.

Noriega (2022) aplicó el programa “Nos fortalecemos” en alumnos de Lima; su propósito saber la efectividad del programa. Una investigación pre-experimental; trabajo con 23 alumnos y administró el Inventario de Inteligencia Emocional (BarOn ICE). Los resultados muestran que el programa si cumple con el objetivo a nivel global y en cada dimensión, en los reportes del pretest y postest van de menor nivel a mayor nivel; en el nivel excelente con 79.2% y

95.8%, nivel muy alto 8.3% y 0%, nivel alto 0% y 4.2% y nivel adecuado 12.5% y 0%. En conclusión, que el programa planteado si contribuye a desarrollar la inteligencia emocional de los adolescentes en edad escolar.

Cano (2021) desarrolló un programa “Fortaleciendo mi salud emocional” y su objetivo fue determinar los efectos en las conductas autolesivas de los alumnos, Lima Norte. Un estudio cuasi-experimental, con 40 estudiantes de 12 a 17 años; el instrumento aplicado fue la Cédula de Autolesiones (CAL). Los resultados evidencian que el programa si produjo cambios en el grupo experimental, donde las puntuaciones descienden del pretest al postest de 18.10 a 9.00 a nivel global y ocurre la misma constante en las autolesiones menores de 13.9 a 5.75 y las autolesiones mayores de 4.2 a 3.25; mientras que las puntuaciones altas del grupo de control se mantienen en ambas pruebas. Concluye que el programa si produce cambios significativos en la reducción de conductas autolesivas en general y en sus respectivas dimensiones.

Colichón (2020) tuvo como objetivo estudiar si la inteligencia emocional y habilidades sociales influyen en la conducta disruptiva. Es un estudio básico y explicativo-causal, conformado por 210 alumnos del Cercado de Lima; administraron el Cuestionario de Inteligencia Emocional (BarOn), Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein y Cuestionario de Evaluación de la Conducta disruptiva de (Buss y Perry). Los resultados evidencian que las personas con conductas disruptivas tienen bajos niveles en inteligencia emocional y también en habilidades sociales, pero tener niveles altos en estos factores beneficia a la persona a tener la capacidad de afrontar las conductas disruptivas. Conclusión: las variables propuestas en este estudio guardan una relación significativa, estas influyen una a la otra; es necesario abordar los temas de empatía, el autocontrol, el buen trato en los estudiantes y aplicar estrategias de adaptación frente a conductas inapropiadas (agresividad, dificultad para tener relaciones interpersonales adecuadas, etc.).

Minchola (2020) realizó un programa de inteligencia emocional en Nuevo Chimbote; su propósito saber si el programa permite mejorar las actitudes de los sujetos frente a la violencia de género. El estudio es cuasi-experimental, una muestra de 50 alumnos y administró la Escala de Actitudes hacia la Violencia de Género (Chacón Hetzel). Los resultados de la escala en el pretest

del grupo control y grupo experimental fue un nivel positivo 8% y 20%, nivel indiferente 52% y 56% y nivel negativo 40% y 24% respectivamente; pero una vez aplicado el programa, el postest reportó el nivel positivo 8% y 0%, nivel indiferente 48% y 0% y nivel negativo 44% y 100% en el grupo control y grupo experimental respectivamente; teniendo una diferencia significativa importante. Esto indica que el programa aplicado permitió mejorar de manera significativa las actitudes de los estudiantes respecto a la violencia de género. Conclusión, los estudiantes beneficiados con el programa mejoraron su actitud respecto a la violencia de género y aquellos estudiantes que no recibieron el programa no varió sus niveles de positivo e indiferente respecto a la variable dependiente.

Collado (2020) investigó sobre inteligencia emocional y la relación con los esquemas maladaptativos teniendo en cuenta el nivel de agresividad. Estudio correlacional y descriptivo-comparativo, conformado por 515 estudiantes de 14 a 18 años de Lima; aplicó el instrumento del Cuestionario de Inteligencia Emocional (Bar-On), test de Esquemas Maladaptativos Tempranos (YSQ-L2) y el Cuestionario de Agresión (Buss y Perry). Los resultados evidencian que el 87.3% tienen una inteligencia emocional adecuada, siendo necesario trabajar sus dimensiones; en cuanto a los esquemas maladaptativos tempranos que están en un nivel disfuncional; en cuanto a la agresividad se tuvo un nivel medio. La correlación es estadísticamente significativa pero negativa entre las variables y reportan niveles bajos de agresividad; se deduce que estos sujetos por el desarrollo disfuncional que tuvieron con personas significativas durante los primeros años de vida, suelen carecer de capacidades personales, sociales y emocionales durante la adolescencia. Concluye que, en el estudio obtuvo una baja correlación negativa, así mismo existe niveles bajos y medio de agresividad.

Respecto a estudios internacionales se tiene el aporte de Molina y Moreta (2022) investigaron sobre inteligencia emocional y la relación con habilidades sociales en Ecuador. Estudio correlacional, en una muestra de 327 participantes, aplicaron el test de Inteligencia Emocional Intrapersonal (TMMS-24) y la escala de Habilidades Sociales - Goldstein. Los resultados indican un nivel adecuado en inteligencia emocional intrapersonal (percepción, comprensión y regulación emocional) y las habilidades sociales en nivel alto.

La correlación entre las variables es positiva cuando la percepción emocional es mayor también es la comprensión y la regulación emocional; sin embargo, la correlación negativa ocurre cuando es mayor la percepción emocional menor serán las habilidades sociales respecto a los sentimientos. Concluye que, la correlación negativa indica que al percibir emociones deshonestas o incoherentes la capacidad de comprender los comportamientos o sentimientos de los demás se reduce.

Pinto y Núñez (2022) investigaron acerca de inteligencia emocional y la impulsividad en estudiantes de Ecuador. El propósito saber la relación de estos dos factores; es un estudio correlacional de corte transversal; evaluaron a 111 con el Inventario de Inteligencia Emocional (BarOn) y Escala de Impulsividad (Barrat). Los resultados evidenciaron que en la mayoría de los estudiantes tienen la inteligencia emocional adecuadamente desarrollada, mientras que en la variable de la impulsividad el nivel no es significativo, siendo una correlación negativa leve. A la conclusión que llegaron fue que tener mejor desarrollado la inteligencia emocional es menor la impulsividad en los sujetos como lo muestra el estudio.

Martínez y Almeida (2021) estudiaron la relación de las habilidades de adaptación conductual, dificultades emocionales y comportamentales en Ecuador. La metodología es cuantitativo relacional, fueron encuestados a 416 individuos de 14 a 18 años con el Cuestionario de Habilidades de Adaptación Conductual, test de Capacidades y Dificultades. Los resultados sobre las habilidades de adaptación conductual en la dimensión social-contextual es un nivel medio (prosocial, autorregulación conductual y autoeficacia) y el mismo nivel en la dimensión practico-funcional. Los resultados del test de capacidades y dificultades en las áreas de: problemas con los compañeros, síntomas emocionales e hiperactividad están en el límite de lo normal; por otro lado, las variables se correlacionan significativamente siendo positiva y baja en la dimensión social-contextual. En conclusión, las dos variables estudiadas en sus dimensiones social-contextual y prosocial existe una la relación positiva, esto indica que, tener buenas relaciones interpersonales permite desarrollar conductas de empatía, cooperación y actitudes de responsabilidad; que las

habilidades de adaptación son factores de protección ante las enfermedades de salud mental en la población estudiantil.

Paredes (2020) ejecutó un estudio de inteligencia emocional proponiéndose saber la relación con la adaptación conductual en Ecuador. Investigación correlacional de corte transversal, encuestó a 80 adolescentes con el test de Inteligencia Emocional (BarOn) y el Inventario de Adaptación Conductual (AIC). Los resultados hallados en inteligencia emocional es nivel adecuado y niveles bajos en AIC; la correlación es significativa entre los factores estudiados. Conclusión: existe correlación en el estudio realizado; quienes tienen niveles adecuados en inteligencia emocional son capaces de identificar sus propias emociones y también de los demás, esto les permite desarrollar una adaptación conductual a nivel social positiva en sus relaciones interpersonales.

Vila (2019) su objetivo fue elaborar e implementar un programa que permita desarrollar la inteligencia emocional así mejorar el comportamiento de los educandos. Estudio cuantitativo, comparativo y de tipo cuasi-experimental, conformado por 112 sujetos entre varones y mujeres. Para este estudio aplicó el Cuestionario de Inteligencia Emocional EQ-i:YV (S) de Bar-On, el Cuestionario de Inteligencia Emocional TMMS-24, Cuestionario Matson de Habilidades Sociales MESSY y Cuestionario de A-D Conductas Antisociales y Delictivas. Los resultados indican que el programa si cumplió su cometido significativamente, en inteligencia emocional y en habilidades sociales el grupo experimental reportó mejores puntuaciones que el grupo de control, en este último no hubo variaciones notorias. Respecto a los efectos del programa en el comportamiento de los estudiantes se observó que, en el grupo experimental sus puntuaciones (Cuestionario A-D) entre el pretest y posttest disminuyó con puntuaciones significativas, esto no ocurrió en el grupo control. Concluye que, es necesario realizar más investigaciones aplicadas y que este estudio muestra que desarrollar la inteligencia emocional permite al sujeto una mejor satisfacción de vida, una adaptación oportuna tanto psicológica como conductual y adaptarse en los diferentes ámbitos y contexto donde requiera desenvolverse; así mismo que las carencia o deficiencias en las competencias socioemocionales se relacionan con problemas de comportamiento como

conducta violenta, conductas de riesgo y trastorno del comportamiento en la adolescencia.

Suriá (2019) estudió sobre la inteligencia emocional y la relación existente con la conducta prosocial respecto a las personas con discapacidad. Metodología correlacional transversal, encuestó a 327 sujetos de la Universidad Alicante; aplicó Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) y la Prosocialness Scale for Adults (PSA). Los resultados de los perfiles de inteligencia emocional (percepción, comprensión y regulación) reportó que el 31,80% tiene altas habilidades en las tres dimensiones; el 37, 61% tiene una habilidad promedio en la dimensión comprensión y regulación y, el 30,58% tiene bajas habilidades en general; así mismo quienes tiene altas habilidades en inteligencia emocional también tienen puntuaciones altas y significativas en conducta prosocial (altruismo, empatía, compartir y apoyar) y, que este tipo de conducta son más altas hacia las personas con dificultad motora y de tipo visual pero no con personas que tienen dificultad auditiva o intelectual. En conclusión, los estudiantes que evidenciaron mayor puntuación en inteligencia emocional tienen conductas prosociales; por tanto, son personas con empatía y que la ayuda ofrecida a otros es desinteresada; en los estudiantes con bajas habilidades de inteligencia emocional tienen dificultades para ser tolerantes y una baja competencia social.

Ahora se abordará las bases teóricas de inteligencia emocional en un primer momento y luego la adaptación conductual, pero antes definir brevemente qué es la adolescencia. La palabra adolescencia viene del vocablo “adolescere” que denota el crecimiento a la adultez, es un transitar para llegar a ser adulto; marcado por muchos cambios que experimenta la persona en lo fisiológico, psicológico y social, pues son necesarios para lograr la madurez que caracteriza al adulto. La adolescencia se asocia a los cambios biológico y físicos que ocurre en la pubertad, es un indicativo que ya inició la etapa concluye cuando se asume roles y responsabilidades de adulto. La OMS señala que la adolescencia comprende desde los 10 hasta los 19 años; sin embargo, están considerándolo hasta los 24 años (gente joven) porque este último grupo todavía están transitando hacia los roles sociales (Gaete, 2015).

El tema de la adolescencia a través del tiempo se ha ido redefiniendo su concepto; primero fue considerado como una práctica ritual de un grupo de personas, luego como una transición breve para entrar a la adultez, en otro momento como una recapitulación de la infancia según S. Hall, luego es considerado como la búsqueda de la identidad por E. Erikson y en la actualidad entendida como una crisis dado por los cambios y se viene considerando una posadolescencia (Montoya et al., 2016).

Stanley Hall quien se interesó por estudiar la adolescencia, a partir de la revolución industrial esta etapa va tomando cuerpo, él es quien describe esta etapa y la denomina el segundo nacimiento. La adolescencia es una etapa crucial para definir la identidad y la personalidad, es aquí que el adolescente toma protagonismo para modificar e integrar nuevos esquemas que le ayude cuestionar y saber interactuar el mundo (Montoya et al., 2016).

Erik Erikson en su teoría psicosocial toma en cuenta los aportes de la teoría psicosexual de Freud, pero enfatiza el aspecto social y cultural en el desarrollo de la personalidad. Erikson plantea ocho estadios evolutivos y en cada una de ellas se dan crisis que el 'yo' debe resolver para desarrollarse y avanzar a la siguiente etapa; en lo que es propio de la adolescencia está el estadio psicosocial de identidad versus confusión de roles (12 a 20 años), los cambios son simultáneos como el crecimiento del cuerpo y la madurez psicosexual, que son elementos importantes para formar la identidad sexual y el elemento psicosocial interviene en el desarrollo de la identidad personal; la incertidumbre surge en la constante búsqueda de relaciones significativas para autodefinirse, superar la crisis es el paso para lograr la madurez (Bordignon, 2005).

Según Erikson, el adolescente al solucionar la crisis es cuando adquiere fuerzas básicas para conducirse positivamente o adecuadamente en sus relaciones interpersonales, sus actividades, su seguridad, su autoconfianza, etc.; si la crisis no ha sido resuelta en cualquier estadio, estas fuerzas internas están debilitadas generando alguna patología conductual, afectiva, relacional, etc. que le genera malestar consigo mismo y con los demás (Bordignon, 2005). La adolescencia es la etapa del desarrollo humano en el que se dan una serie de cambios de manera simultánea a nivel interno y externo (físico, biológico, psicológico y social), estos cambios son necesarios para la alcanzar madurez,

procesar estos cambios permite estar apto para hacerse cargo de roles y compromisos que exige la vida adulta, teniendo mayores satisfacciones personales y sociales.

Los primeros indicios de inteligencia emocional (IE) se remontan a los aportes de Thorndike en 1920 cuando habla sobre la inteligencia social y conceptualiza como capacidad de comprensión y de acciones prudentes en las relaciones personales; en 1983 H. Gardner elabora la teoría de inteligencias múltiples, en las que considera la capacidad de conocerse uno mismo que es la inteligencia intrapersonal y, la capacidad de conocer, entender con empatía a los demás que es la inteligencia interpersonal (Agüero, 2006).

En 1990 la definición de IE se aproxima con P. Salovey y J. Mayer quienes definen que es una inteligencia social capaz de controlar y comprender las propias emociones y de los demás, la persona debe hacer uso de la información para actuar (Agüero, 2006). Salovey y Mayer son los primeros en hablar de IE y su propuesta se basa en: a) conocimiento del estado emocional, b) entendimiento de su naturaleza, c) capacidad de regular las emociones propias y de los demás; la persona al procesar la información está en la capacidad de resolver problemas (Ferragut y Alfredo, 2012).

Por su parte D. Goleman en 1994 da a conocer en sus investigaciones que la IE es una capacidad que tienen las personas para conocer sus afectos y sus motivaciones y, ser capaz de conocer las emociones de los demás para establecer relaciones adecuadas con otras personas y consigo mismo, Goleman señala que la IE complementan la inteligencia intelectual (Agüero, 2006).

Bar-On precisa que la IE son aquellas competencias interpersonales e intrapersonales que determinan el actuar de la persona en el medio donde se desenvuelve, permitiéndole adaptarse a los cambios o exigencias del entorno; para ello debe entender de sus emociones y expresarlas apropiadamente, también es poder generar emociones positivas en contextos adversos Bar-On (2006; citado por Orozco, 2021).

La IE son aquellas destrezas o capacidades emocionales que posee la persona para resolver las exigencias del medio, teniendo el control de sí mismo

y de la situación, esta IE permite tener equilibrio emocional y lograr las metas en la vida. (Ugarriza y Pajares, 2005). Para J. Mayer y P. Salovey la IE es la capacidad de procesar y usar adecuadamente la información emocional, siendo capaz de comprender las motivaciones y la conducta del otro, sin perder conciencia de las propias emociones (Alegre, 2018).

Bar-On en 1997 y en el 2000 considera que la IE es uno de los factores que conduce al éxito y es el factor protector de la salud mental, si esta se desarrolla bien la persona está en la capacidad de gestionar sus emociones a favor suyo para tener mejores resultados y tener una vida gratificante en lo personal y en sus relaciones interpersonales; así mismo estas personas no dependen emocionalmente de los demás, son flexibles, positivistas, razonables, realistas, no evaden los conflictos, teniendo el control de las exigencias del medio (Bar-On, 1997). Según Bar-On toda inteligencia tiene el componente cognitivo y emocional, se desarrollan en cada etapa del desarrollo humano y se van modificando; estas pueden ser estimuladas o intervenidas terapéuticamente para mejores resultados (Bermejo et al., 2018).

El modelo de habilidades de Salovey y Mayer - TMMS (Trait Meta-Mood Scale), la IE son las habilidades que tiene el sujeto para identificar y comprender sus propias emociones, manifestarlas adecuadamente y de manera razonada; el TMMS evalúa la conciencia emocional, la capacidad regulación; sus tres subescalas intrapersonales son: los sentimientos, claridad de los sentimientos, la regulación emocional. El modelo de habilidades de Extremera y Fernández-Berrocal, consideran que la IE es una habilidad para captar, valorar y manifestar las emociones con precisión, siendo necesario la comprensión y la capacidad de regulación; EQ-i evalúa la percepción emocional, comprensión emocional y la regulación (Trujillo y Rivas, 2005).

El modelo mixto de Goleman precisa que la IE es el autocontrol, perseverancia, motivación de sí mismo para concretar los propósitos, esto es el carácter; ECI (Emotional Competence Inventory) mide el factor general de la IE en el desempeño laboral o profesional, para ello ha considerado: autoconocimiento, autorregulación, motivación y los rasgos de personalidad. El modelo mixto de Oriolo y Cooper definen que la IE es un instrumento para conocer a la persona de manera integral, EQ-Map evalúa el rendimiento

individual e interpersonal mediante las aptitudes de la persona y su vulnerabilidad en el entorno laboral. El modelo mixto de Bar-On precisa que la IE son aquellas capacidades, competencia y habilidades que tiene la persona para resolver las demandas del entorno con resultados satisfactorios (Trujillo y Rivas, 2005).

Las escalas en el inventario de IE de BarOn son: a) la dimensión intrapersonal es la capacidad auto-observarse para comprenderse, definirse positivamente, tener sentido de organización y ser independiente (Ugarriza y Pajares, 2005); b) la dimensión interpersonal es la capacidad de establecer relaciones satisfactorias con otros, basado en la conciencia social y en la capacidad de empatía (Bermejo et al., 2018); c) la dimensión de adaptabilidad implica la capacidad de hacer frente y resolver los conflictos de forma eficaz siendo flexible ante los cambios; d) la dimensión del manejo del estrés es controlar las emociones en situaciones demandantes y la tolerancia para trabajar bajo presión (Ugarriza y Pajares, 2005) y, e) la dimensión de estado de ánimo general tiene que ver con la felicidad y el optimismo que permite mantener la motivación personal y el equilibrio de las otras dimensiones (Bermejo et al., 2018).

La adaptación conductual (AC) es un tema de interés de esta investigación, primero definimos qué es la conducta humana. La conducta son las acciones verbales o físicas que la persona ejecuta, esta es observable, medible en frecuencia, duración (tiempo), intensidad y es modificable; es decir la conducta no es estático porque va a variar de acuerdo a la persona, lugar, situación, etc. La conducta tiene la característica de ser dinámico porque una acción que realiza la persona produce cambios (repercusión) en el ambiente, en los otros sujetos y en la misma persona, algunos efectos de la conducta son evidentes en el momento y otras sólo repercute a la misma persona; entonces toda conducta humana tiene repercusiones a nivel personal y social (Miltnerberger, 2013).

La conducta como cantar, gritar, saltar, aplaudir son acciones visibles y fácilmente recordadas por los demás y por la persona que lo realizó; pero también están las conductas no visibles o llamadas encubiertas (conductas

cognitivas), que ocurren de manera interna en la persona (los pensamientos, las reacciones fisiológicas internas del organismo, la imaginación, el dialogo interno); ambas conductas son modificables (Martin y Pear, 2008).

Los niños y adolescentes en su desarrollo experimentan insatisfacciones frente a la exigencia de las normas y la disciplina del entorno (familia, colegio, comunidad), la insatisfacción producida se manifiesta en conductas de oposición que es parte de su desarrollo y le permite formar su identidad, personalidad y autocontrol de sí mismo; sin embargo, al volverse muy frecuentes e intensos pasa a ser problemas de conducta, porque sobre pasa el rango de lo normal. El problema de conducta que muestran los niños y adolescentes por lo general es por los desajustes a nivel familiar, escolar y social; la preocupación radica por la permanencia de la conducta problemática a través del tiempo, ya que el efecto será en la dificultad para adaptarse y para un desarrollo normal (García et al., 2011).

¿Qué se entiende por adaptación desde la psicología? Es un constructo que hace referencia al equilibrio emocional y de personalidad del individuo, significa que puede desenvolverse sin dificultad en diferentes aspectos de su vida; es decir que mantiene una actitud positiva, muestra autonomía, establece redes interpersonales estables y adecuadas, tiene metas claras y las concreta, disfruta de sus actividades y resuelve los problemas en su momento dado; entonces la adaptación es una conducta humana, es el ajuste de la conducta al entorno (Del Bosque y Aragón, 2008). La adaptación es dinámica, porque es el ajuste entre la persona y el medio en que vive; por lo tanto, la inadaptación social son las dificultades de adaptación que tiene la persona, surgiendo así conflictos, comportamientos inadecuados o antisociales (Del Bosque y Aragón, 2008).

La adaptación es el proceso de equilibrio de la persona con el medio, es una constante en la vida humana; sin embargo, en la adolescencia es crucial estos ajustes de conducta, porque en esta etapa se consolida el “yo” siendo necesario desarrollar una conducta social aceptable y una personalidad sólida para asumir el rol de adulto (Del Bosque y Aragón, 2008).

La adaptación conductual es dinámica, siempre está en constante movimiento, porque en el medio o en el ambiente se producen cambios y el

individuo tiene que dar respuesta a los estos, de no ocurrir esto la persona sufrirá alteraciones o malestares personales. Los factores que favorecen la adaptación conductual son las características personales y la situación (problemas familiares, cambios en el trabajo, desastre natural, etc.); así mismo, algunas condiciones no garantizan una adaptación exitosa en contextos similares (Sarason, I. y Sarason, B., 2006).

La adaptación conductual son los ajustes o modificaciones de la conducta para lograr una mejor adaptación a los cambios del medio y en las etapas de la vida, estas conductas permiten a la persona mayor satisfacción en sus diversos espacios (la familia, el colegio, la sociedad) y una convivencia saludable según las normas establecidas (Araujo, 2019).

Cruz y Cordero (2015) desarrollaron el inventario de adaptación de conducta (IAC) en el que contemplan cuatro dimensiones para evaluar el nivel de adaptación del adolescente, estas dimensiones son: la adaptación personal que se caracteriza por la autoconfianza, los cambios corporales son asimilados, autocontrol de las emociones y sentimientos, supera las dificultades del entorno, etc.; la adaptación familiar es cuando el adolescente se siente parte de la familia, donde se siente comprendido, protegido y es un ambiente favorable para interiorizar las normas y cumplirlas, de carecer estos aspectos el adolescente lo percibe hostil y siente la necesidad de dejar el hogar.

En la dimensión de adaptación educativa, el adolescente se integra a comunidad asumiendo el cumplimiento de las normas y estableciendo relaciones interpersonales basado en el respeto, el buen trato con los docentes y compañeros, sintiéndose satisfecho en dicho contexto; la carencia de esta adaptación genera conductas problemáticas y rebeldía del adolescente, esto perjudica su aprendizaje, sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional. La adaptación social se caracteriza porque el adolescente es capaz de establecer redes interpersonales, interactúa dentro y fuera del contexto familiar, esto favorece su autonomía en el aprendizaje y en lo social; la carencia en esta dimensión genera conductas negativas, de inseguridad y dificultad en las relaciones interpersonales y sociales, etc. (Gutiérrez, 2019).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación:

La metodología en este estudio es de tipo aplicada, es un estudio de alcance aplicada porque no pretende sólo describir un fenómeno o establecer algún tipo de relación entre las variables, sino estudiar el fenómeno y dar una explicación científica a partir los datos obtenidos (Hernández y Mendoza, 2018).

La investigación aplicada es aquella que mediante los conocimientos científicos tiene la finalidad de resolver o atender una necesidad que se ha identificado en un grupo o población (CONCYTEC, 2018).

3.1.2. Diseño de investigación:

El diseño del estudio corresponde a cuasi-experimental; este diseño de investigación por las características de cómo se desarrolla el estudio no es factible el control riguroso de la manipulación de las variables, pero se aproxima a un estudio experimental (Monje, 2011).

En el diseño cuasi-experimental se aplica los instrumentos a los dos grupos que son parte del estudio, posteriormente un grupo llamado experimental recibe el programa o tratamiento y el otro grupo llamado control no recibe ningún tratamiento, una vez concluido la aplicación del programa se vuelve aplicar a ambos grupos el instrumento de evaluación para cotejar los resultados antes y después del programa (Hernández y Mendoza, 2018).

GE	01	X	02
GC	03	-	04

GE: Grupo de sujetos que son parte del experimento, reciben el programa.

GC: Grupo de control, sujetos no reciben el programa.

X: El programa inteligencia emocional

01 y 03: Aplicación del IAC antes del desarrollo del programa

02 y 04: Aplicación del IAC después de haber ejecutado el programa.

3.2. Variables y operacionalización

Variable independiente: Programa inteligencia emocional

- **Definición conceptual:** Inteligencia emocional son aquellas destrezas o capacidades emocionales que posee la persona para resolver las exigencias del medio, teniendo el control de sí mismo y de la situación, esta IE permite tener equilibrio emocional y lograr las metas en la vida. (Ugarriza y Pajares, 2005). Para J. Mayer y P. Salovey la IE es la capacidad de procesar y usar adecuadamente la información emocional, siendo capaz de comprender las motivaciones y la conducta del otro, sin perder conciencia de sus propias emociones (Alegre, 2018).

- **Definición operacional:** Programa de intervención psicológica de inteligencia emocional, con 12 sesiones de 45 minutos por sesión, el desarrollo es semanal; se aplica a 30 estudiantes que son la muestra seleccionada. Sus dimensiones son: Intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad y estado de ánimo.

- **Indicadores:** No aplica.

- **Escala de medición:** No aplica.

Variable dependiente: Adaptación conductual

- **Definición conceptual:** La adaptación de la conducta son los ajustes o modificaciones de la conducta para lograr una mejor adaptación a los cambios del medio y las etapas de la vida, estas conductas permiten a la persona mayor satisfacción en sus diversos espacios (la familia, el colegio, la sociedad) y una convivencia saludable según las normas establecidas (Araujo, 2019).

- **Definición operacional:** La adaptación de la conducta será evaluada con el Inventario de Adaptación Conductual, siendo sus autores De la Cruz Victoria y Cordero Agustín; con la adaptación y normalización realizada por Ruiz Alva, César. Este instrumento tiene formulado 123 ítems que evalúa la adaptación conductual en las áreas: Personal, familiar, educativa y social. Sus dimensiones son: adaptación personal, adaptación familiar, adaptación educativa y adaptación social.

- **Indicadores:** Se adapta adecuadamente a los cambios corporales, afectivos y ambientales como parte de su desarrollo personal; acepta las normas de la familia, se relaciona adecuadamente con los miembros de su hogar; establece adecuadas relaciones interpersonales con los integrantes del colegio, aceptando las reglas que ya están establecidas; se desenvuelve adecuadamente en diversos contextos, estableciendo nuevas redes de amistades.

- **Escala de medición:** Ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población:

La población es un conjunto de sujetos que tienen características comunes como edad, sexo, lugar de residencia, grado de instrucción, actividad, etc., constituye así el universo (Hernández y Mendoza, 2018). La población para este estudio son 549 adolescentes estudiantes varones y mujeres de un colegio público de la ciudad de Lima.

- **Criterios de inclusión:** en este estudio se considera sólo adolescentes de 12 a 18 años, varones y mujeres, ser estudiante del colegio estatal Nacional Rímac, radicar en la ciudad de Lima.
- **Criterios de exclusión:** no tener el rango de edad especificado, tener alguna discapacidad cognitiva o física, que no tenga la autorización de los padres para participar del programa.

3.3.2. Muestra:

La muestra es entendida como un pequeño grupo o llamado subgrupo que representa a la población, este proveerá información relevante de manera representativa (Hernández y Mendoza, 2018). La muestra está constituida por 60 adolescentes, donde 30 formaran el grupo de experimentación y 30 el grupo de control.

3.3.3. Muestreo:

El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia debido a las características de la investigación y del propósito que busca el estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

3.3.4. Unidad de análisis:

La unidad de análisis se refiere a los sucesos, instituciones, personas, poblaciones que son objeto del estudio, teniendo en cuenta el tiempo en que serán analizados o estudiados (Monje, 2011); para este estudio la unidad de análisis son adolescentes en edad escolar del nivel secundaria de la ciudad de Lima,

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas de recolección de datos

Toda investigación de nivel científico exige un recojo de datos y el procesamiento respectivo, este procedimiento se ejecuta aplicando métodos e instrumentos según las características del estudio cuantitativo o cualitativo; por ser un estudio cuasi-experimental requiere la administración de un instrumento que mida de manera exacta posible el fenómeno, a partir de los resultados obtenidos poder realizar el análisis, las inferencias e interpretaciones respaldadas por el método empírico-estadístico (Monje, 2011).

3.4.2. Instrumentos de recolección de datos

Todo instrumento que pretenda medir una variable de estudio debe reunir dos requisitos indispensables, el primero es la confiabilidad que

consiste que el instrumento arroja resultados consistentes y coherentes, esto se verifica cuando los resultados no varían al aplicar repetidas veces el instrumento al mismo grupo y de ocurrir lo contrario los resultados son diferentes y desproporcionados entonces el instrumento no es confiable; segundo es la validez donde el instrumento mide verdaderamente la variable y no otros aspectos similares a lo que se quiere medir (Hernández y Mendoza, 2018).

En este estudio se aplicó el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC), sus autores son Cruz y Cordero (1990), el instrumento fue adaptado y normalizado para su aplicabilidad en la población peruana por Ruíz Alva César en 1995, puede ser administrado de forma grupal o individual, no hay un tiempo límite para responder los 123 ítems y su destinatario son adolescentes de 12 años a más; evalúa la adaptación a nivel personal, familiar, educativa y social.

Respecto a la confiabilidad de la prueba se utilizó la división del test en dos mitades (Split-half), el coeficiente de confiabilidad es de 0.95; para la validez se aplicó la correlación de IAC con Ajuste de Bell, en cuanto a la dimensión adaptación educativa se aplicó la correlación con la escala de juicio y estimación docente, donde el valor de significancia es menor al 0.05 de confianza (Octavio, 2019).

La validez del instrumento se obtuvo mediante el criterio de juicio de expertos, siendo el promedio de 1.00 en el coeficiente de V Aiken; por tanto, los ítems del IAC son efectivas y pertinentes. Para obtener el coeficiente de confiabilidad del IAC se realizó la aplicación del test y retest a un grupo piloto de 40 adolescentes estudiantes de un colegio público en dos momentos; del cual los resultados del Alfa de Cronbach es 0.86 siendo muy confiable.

3.5. Procedimientos

Se tuvo en cuenta las siguientes acciones, entre ellas lo primero la aprobación del proyecto de tesis por la Universidad César Vallejo para la aplicación en la población de estudio, se solicitó la autorización del centro educativo del Nacional Rímac de Lima, se informó el objetivo de la

investigación a los estudiantes invitándoles a participar, tener el asentimiento informado de los padres, se aplicó el IAC a los grupos de investigación, se ejecutó el programa en el grupo experimental, se aplicó el postest a los grupos, se procesaron los datos para realizar el análisis correspondiente y elaborar la discusión sobre lo hallado en el estudio.

3.6. Método de análisis de datos

Para el análisis de datos se tiene en cuenta el programa estadístico con el que se va procesar los datos recabados por los instrumentos, ejecutar el programa y realizar el análisis descriptivo de los datos y verificar la variable estudiada; cuando se ingresa los datos al programa es necesario tener en cuenta los parámetros de la matriz, los valores de la variable, codificación, etc. (Hernández y Mendoza, 2018).

Para este estudio se utilizó el software estadístico SPSS 26 que permitió el análisis cuantitativo de los resultados obtenidos, para los resultados descriptivos se aplicó las frecuencias y porcentajes; respecto a las pruebas de hipótesis se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk y la prueba paramétrica t student de muestras pareadas

3.7. Aspectos éticos

En el capítulo III del Art.4 expresa que todo investigador debe contar con la autorización de las personas que desean participar del estudio, esto implica dar información sobre el objetivo de estudio, características del programa, las bondades y los posibles riesgos si los tuviese; así mismo precisar la forma en que participaran los sujetos, de existir alguna incomodidad tiene toda la libertad de continuar o no en el estudio. Por otro lado, el estudio resguarda el respeto de los derechos y la dignidad de la persona, mantener en el anonimato los datos de los participantes y sólo es para fines de investigación; finalmente, los resultados de la investigación se informarán al centro educativo (Universidad César vallejo, 2020).

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 1

Niveles de adaptación conductual antes y después de la aplicación del programa del grupo experimental

Niveles IAC	Pretest		Postest	
	n	%	n	%
Dificultades adaptativas	15	50	5	16,7
Normal adaptación	12	40	18	60,0
Satisfactoria adaptación	3	10	7	23,3
Total	30	100	30	100

Elaborado por la autora

Se observa el pretest del grupo experimental que el 50% está en el nivel de dificultades adaptativas y el otro 50% se encuentra entre el nivel normal y satisfactorio de adaptación, donde el 10% está en el nivel satisfactorio. Los resultados del postest indica que el 16,7% tiene un nivel de dificultad adaptativas, el 83,3% está en el nivel normal y satisfactorio de adaptación, del cual el 23,3% está en el nivel de satisfactoria adaptación.

Tabla 2

Niveles de adaptación conductual antes y después de la aplicación del programa del grupo control

Niveles	Pretest		Postest	
	n	%	n	%
Dificultades adaptativas	18	60	21	70
Normal adaptación	12	40	9	30
Total	30	100	30	100

Elaborado por la autora

Existe un alto porcentaje en el nivel de dificultades adaptativas en el pretest y postest que va de 60% a 70% respectivamente, en el nivel de normal adaptación

ha decrecido de 40% a 30% del pretest al postest, no registra nivel satisfactoria adaptación.

4.2. Resultados inferenciales

Contrastación de hipótesis general

H1: El programa inteligencia emocional es efectiva en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima, 2023.

H0: El programa inteligencia emocional no es efectiva en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima, 2023.

Regla de decisión

El nivel de significancia del p-valor < 0.05 para considerar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula.

La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk en el pretest y postest del grupo experimental tiene un p-valor > 0.05 siendo una distribución normal; de acuerdo a los resultados se usa la prueba paramétrica de t de Student (anexo 8).

Tabla 3

Pretest y postest del grupo experimental

Grupo experimental	Prueba	M	DS	t	gl	p
Inventario de adaptación conductual	Pretest	70,93	15,159	1,976	30	,038
	Postest	78,83	13,511			

Elaborado por la autora

Se observa un p-valor < 0.05 que es 0.38, indica que existe diferencias significativas después de la aplicación del programa inteligencia emocional en la adaptación conductual, la diferencia de medias es de 7,90 entre el pretest y postest del grupo experimental que revela los cambios producidos en los sujetos.

Decisión

De acuerdo a los resultados se rechaza la H0.

Contrastación de hipótesis específicas

H1: El programa inteligencia emocional tiene efectos significativos en la adaptación conductual en adolescentes de una institución educativa.

H0: El programa inteligencia emocional no tiene efectos significativos en la adaptación conductual en adolescentes de una institución educativa.

Regla de decisión

El nivel de significancia del p-valor < 0.05 para considerar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula.

La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk en el pretest y postest del grupo experimental tiene un p-valor > 0.05 siendo una distribución normal; de acuerdo a los resultados se usa la prueba paramétrica de t de Student (anexo 8).

Tabla 4

Efectos del programa inteligencia emocional en el grupo experimental

	Grupo	Prueba	M	DS	T	gl	p
Inventario de adaptación conductual	GE	Postest	7,900	21,895	1,976	30	,038
		Pretest					
	GC	Postest	-3,767	19,219	-1,073	30	,292
		Pretest					

Elaborado por la autora

Se observa en el grupo experimental un p-valor de ,038 que indica una diferencia estadística significativa entre el pretest y postest, la diferencia de medias 7,900 con una desviación estándar de 21,895. En el grupo control muestra un p-valor de ,292 entre el pretest y postes, al ser mayor la significancia de 0.05 indica que no existe diferencias significativas.

Decisión

De acuerdo a los resultados se rechaza la H0

Contrastación de hipótesis específica

H1: El programa inteligencia emocional tiene efectos en la adaptación personal en adolescentes de una institución educativa de Lima.

H0: El programa inteligencia emocional tiene no efectos en la adaptación personal en adolescentes de una institución educativa de Lima.

Regla de decisión

El nivel de significancia del p-valor < 0.05 para considerar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula.

La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk en el pretest y postest del grupo experimental tiene un p-valor > 0.05 siendo una distribución normal; de acuerdo a los resultados se usa la prueba paramétrica de t de Student (anexo 8).

Tabla 5

Efectos del programa inteligencia emocional en la dimensión adaptación personal

	Grupo	Prueba	M	DS	T	gl	p
Inventario de adaptación conductual	GE	Postest	4,500	6,553	3,761	30	,001
		Pretest					
	GC	Postest	3,833	6,889	4,048	30	,070
		Pretest					

Elaborado por la autora

Se observa el nivel de significancia es ,001 en el grupo experimental, siendo un p-valor menor al 0.05, existe diferencias estadísticas muy significativas entre el pretest y postest, una diferencia de media de 4,500 con una desviación estándar de 6,553. El nivel de significancia del grupo control es mayor al 0.05 esto indica que los resultados son homogéneos entre el pretest y postest.

Decisión

De acuerdo a los resultados se rechaza la H0

Contrastación de hipótesis específica

H1: El programa inteligencia emocional tiene efectos en la adaptación familiar en adolescentes de una institución educativa de Lima.

H0: El programa inteligencia emocional no tiene efectos en la adaptación familiar en adolescentes de una institución educativa de Lima.

Regla de decisión

El nivel de significancia del p-valor < 0.05 para considerar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula.

La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk en el pretest y postest del grupo experimental tiene un p-valor > 0.05 siendo una distribución normal; de acuerdo a los resultados se usa la prueba paramétrica de t de Student (anexo 8).

Tabla 6

Efectos del programa inteligencia emocional en la dimensión adaptación familiar

	Grupo	Prueba	M	DS	T	gl	p
Inventario de adaptación conductual	GE	Postest	3,033	6,435	2,582	30	,015
		Pretest					
	GC	Postest	1,133	5,889	1,011	30	,100
		Pretest					

Elaborado por la autora

Se observa el nivel de significancia es ,015 en el grupo experimental, siendo un p-valor menor al 0.05, existiendo diferencias significativas entre el pretest y postest, la diferencia de media de 3,033 con una desviación estándar de 6,435. El nivel de significancia del grupo control es mayor al 0.05 esto indica que los resultados son homogéneos entre el pretest y postest.

Decisión

De acuerdo a los resultados se rechaza la H0

Contrastación de hipótesis específica

H1: El programa inteligencia emocional tiene efectos en la adaptación educativa en adolescentes de una institución educativa de Lima.

H0: El programa inteligencia emocional no tiene efectos en la adaptación educativa en adolescentes de una institución educativa de Lima.

Regla de decisión

El nivel de significancia del p-valor < 0.05 para considerar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula.

La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk en el pretest y postest del grupo experimental tiene un p-valor > 0.05 siendo una distribución normal; de acuerdo a los resultados se usa la prueba paramétrica de t de Student (anexo 8).

Tabla 7

Efectos del programa inteligencia emocional en la dimensión adaptación educativa

	Grupo	Prueba	M	DS	T	gl	p
Inventario de adaptación conductual	GE	Postest	3,433	4,569	4,116	30	,000
		Pretest					
	GC	Postest	1,867	7,895	1,295	30	,206
		Pretest					

Elaborado por la autora

Se observa el nivel de significancia es ,000 en el grupo experimental, siendo un p-valor menor al 0.05, evidenciando diferencias estadísticas muy significativas entre el pretest y postest, una diferencia de media de 3,433 con una desviación estándar de 4,569. El nivel de significancia del grupo control es mayor al 0.05 esto indica que los resultados son homogéneos entre el pretest y postest.

Decisión

De acuerdo a los resultados se rechaza la H0

Contrastación de hipótesis específica

H1: El programa inteligencia emocional tiene efectos en la adaptación social en adolescentes de una institución educativa de Lima.

H0: El programa inteligencia emocional no tiene efectos en la adaptación social en adolescentes de una institución educativa de Lima.

Regla de decisión

El nivel de significancia del p-valor < 0.05 para considerar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula.

La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk en el pretest y postest del grupo experimental tiene un p-valor > 0.05 siendo una distribución normal; de acuerdo a los resultados se usa la prueba paramétrica de t de Student (anexo 8).

Tabla 8

Efectos del programa inteligencia emocional en la dimensión adaptación social

	Grupo	Prueba	M	DS	T	gl	p
Inventario de adaptación conductual	GE	Postest	3,000	7,301	2,250	30	,032
		Pretest					
	GC	Postest	2,986	8,765	1,993	30	,336
		Pretest					

Elaborado por la autora

Se observa el nivel de significancia es ,032 en el grupo experimental, siendo un p-valor menor al 0.05, evidenciando diferencia significativa entre el pretest y postest, una diferencia de media de 3,000 con una desviación estándar de 7,301. El nivel de significancia del grupo control es mayor al 0.05 esto indica que los resultados son homogéneos entre el pretest y postest.

Decisión

De acuerdo a los resultados se rechaza la H0

V. DISCUSIÓN

En la investigación, el grupo control participaron 63,3% del sexo masculino y 36,7% del sexo femenino, donde el 46,7% tiene 15 años, el 40% 16 años y el 13,3% 17 años; en el grupo experimental 56,3% son varones y el 43,3% son mujeres, del cual 56,3% tiene 15 años y el 43,3% 16 años (anexo 9). Se reporta en el pretest de IAC que el 50% de los estudiantes del grupo experimental se ubicaban en el nivel de dificultades adaptativas, el 40% en normal adaptación y sólo el 10% en satisfactoria adaptación; después de la aplicación del programa inteligencia emocional, el postest reportó que el nivel de dificultades adaptativas descendió a 16,7%, en el nivel normal adaptación se incrementó al 60% y en el nivel satisfactoria adaptación se incrementó a 23,3%, estos resultados muestra los cambios generados en los participantes.

Los resultados del pretest y postest en la dimensión adaptación personal se tiene en el nivel de dificultades adaptativas de 56,7% a 30%, en normal adaptación de 40% a 50% y satisfactoria adaptación de 3,3% a 20%; en la dimensión adaptación familiar se tiene el nivel dificultades adaptativas de 53,3% a 23,3%, en normal adaptación de 46,7% a 73,4% y en satisfactoria adaptación de 0% a 3,3%; en la dimensión adaptación educativa en el nivel dificultades adaptativas va de 23,3% a 10%, en normal adaptación de 46,7% a 36,7% y en el nivel satisfactoria adaptación de 30% a 53,3% y, en la dimensión social en el nivel dificultades adaptativas de 43,3% a 26,7%, en el nivel normal adaptación de 50% a 40% y satisfactoria adaptación de 6,7% a 33,3% (anexo 9). Estos resultados hallados concuerdan con el trabajo de Minchola (2020) donde las diferencias de los niveles del pretest y postest en el grupo experimental son muy importantes, connotando que el programa aplicado permitió mejorar las conductas de los estudiantes respecto a la violencia de género. Mientras que Alejo y Ramos (2022) señalan que tener desarrollado la inteligencia emocional (IE) permite a la persona una mejor adaptación en diversos contextos de su vida y que evita conductas de riesgo. Sarason, I, y Sarason, B. (2006) indican que la adaptación conductual es dinámica y está en constante movimiento, el contexto siempre está en constante cambio y la persona se ve obligada a dar una respuesta favorable o no, esto depende de los factores como la familia, el colegio, la comunidad, etc.

Respecto al objetivo general de la investigación se observa que el programa IE aplicado es efectivo para lograr la adaptación conductual de los adolescentes, existiendo diferencias significativas entre el pretest y posttest del grupo experimental con un p-valor de ,038; este hallazgo concuerda con el trabajo de Cano (2021) su programa tuvo efectos relevantes en el grupo experimental, puesto que las puntuaciones de las conductas autolesivas descendieron del pretest al posttest a nivel general y en sus dimensiones, el programa permitió un mejor manejo de la salud emocional que llevó a reducir las conductas autolesivas en los estudiantes; por su lado Vila (2019) tuvo resultados significativos del programa para mejorar la conducta de los educandos, donde las puntuaciones disminuyeron favorablemente, indicando que desarrollar la IE permite al sujeto una vida más satisfactoria a nivel conductual, psicológico y social, que la carencia de IE se relaciona frecuentemente con problemas de comportamiento, conductas violentas, conductas de riesgo y alteraciones en el comportamiento en la etapa adolescente.

Bordignon (2005) la teoría psicosocial de E. Erikson, la adolescencia se caracteriza por lograr una autodefinición que implica superar algunas crisis, esto permite al adolescente tener un repertorio de conductas o comportamientos para interactuar de forma favorable en diversos contextos. Ugarriza y Pajares (2005) consideran que la IE son todas las destrezas que la persona ha adquirido en diversos momentos de su desarrollo y esto le facilita resolver oportunamente las exigencias del medio, teniendo el control de sí mismo, control de la situación y las metas claras.

Hunter, C. (2016) desarrollar la IE permite tener éxito en la vida, la persona está en constante aprendizaje y la voluntad de querer hacerlo, siendo necesario desarrollar una serie de capacidades como el manejo del estrés, la empatía, la resiliencia, asertividad y la autorregulación emocional; todas estas capacidades permite a la persona actuar con seguridad, tener un mejor autoconcepto de sí mismo y autoconocimiento para ser capaz de afrontar el éxito y superar los fracasos, saber establecer relaciones interpersonales adecuadas con las personas adultas, con adolescentes y niños. La IE provee a la persona de recursos para hacer frente diversas situaciones, para saber actuar

adecuadamente en diversos contextos sean estos o no favorables o muy demandantes, existiendo una menor probabilidad de desarrollar desajustes conductuales o dificultades adaptativas en los diferentes ámbitos de la vida.

Entre los objetivos específicos se puede apreciar que el programa IE tuvo efectos en la dimensión de adaptación personal porque existe una diferencia significativa muy importante del pretest y posttest con un p-valor de ,001. Se corrobora este estudio con el trabajo de Noriega (2022) donde los alumnos reportaron un cambio de menor nivel a mayor nivel en IE, concluyendo que en la etapa escolar es factible desarrollar esta variable; mientras que Collado (2020) indica que al existir un desarrollo disfuncional en edades tempranas, la persona es carente de capacidades personales, sociales y emocionales haciéndose evidente en la adolescencia, pero quienes tiene una IE adecuada tienen niveles bajos de agresividad pero que es necesario desarrollar las dimensiones de la IE.

Cañizares Gil, O. (2015) la IE aborda el autoconocimiento que consiste en saber sobre uno mismo, es tener una información clara de los propios pensamientos, de los sentimientos, así como de las cualidades, las fortalezas, las virtudes y los defectos; la persona al estar consciente de estas capacidades sabe cómo son sus comportamientos en diversos contextos y con diversas personas, por tanto, influye en el desenvolvimiento académico, social, emocional, familiar y físico de la persona. Araujo (2019) una adaptación conductual satisfactoria en la dimensión personal implica tener una buena autopercepción de sí mismo para desenvolverse satisfactoriamente y que una autopercepción frágil o poco adecuada lleva a la persona a desarrollar una preocupación excesiva, ser inseguros y con dificultad para resolver conflictos interpersonales e intrapersonales. Por los resultados obtenidos se infiere que el programa IE en su dimensión intrapersonal ha permitido desarrollar en los adolescentes una mejor adaptación personal, pues al facilitarles recursos para un mejor autoconocimiento permite mayor satisfacción personal y establecer una adecuada relación con los demás.

El programa IE tuvo efectos en la dimensión adaptación familiar, existiendo una diferencia significativa en los resultados del pretest y posttest del grupo

experimental con un p-valor de ,015. Un estudio con resultados similares es de Vila (2019), el programa que implemento permitió reducir las conductas antisociales y delictivas; por otro lado, que las competencias socioemocionales permiten un mejor comportamiento en diversos ámbitos (familiar, escolar y social). Colichón (2020), en sus resultados señala que la IE y las habilidades sociales influye en la conducta disruptiva, quienes reportan bajos niveles de IE presentan mayor dificultad en su repertorio de habilidades sociales y por ende son candidatos a desarrollar conductas disruptivas; por tanto es necesario trabajar la empatía, el autocontrol y el buen trato en los estudiantes; así mismo que este tipo de conductas negativa dificulta establecer buenas relaciones interpersonales familiares y sociales.

Los adolescentes vivencian una serie de situaciones nuevas y otras cotidianas que pueden ser frustrante debido a la presencia de las normas y la autoridad que regula el comportamiento de todos los integrantes de una comunidad, esta insatisfacción experimentada se manifiesta en conductas de oposición que es propia del desarrollo de la etapa, pero que al ser muy frecuente y carente de regulación ya es un problema de conducta; las conductas de oposición es muy común en el contexto familiar, escolar y social, pero que al ser permanente y duradero en el tiempo ya es una dificultad de adaptación conductual (García et al., 2011). El ser humano experimenta emociones agradables y desagradables, estas últimas por lo general generan malestar; todas estas son necesarias para la supervivencia humana, pero deben ser controladas o reguladas por la persona; la IE debe ser desarrollada en los hogares y colegios porque es un factor protector ante futuros problemas personales y familiares, así mismo ser considerada como elemento fundamental para lograr la convivencia sana y cálida (Couto Cabral, S., 2011). El resultado reportado en esta investigación evidencia que los estudiantes mejoraron su conducta respecto a su adaptación familiar siendo un nivel normal, esto indica que el programa de IE si favoreció a la convivencia en el entorno familiar; sin embargo, al no registrar datos considerables en el nivel de satisfactoria adaptación se infiere que los padres desconocen el tema y las formas de cómo desarrollar la IE, puesto que es en la convivencia donde se fortalece las capacidades de la IE.

Así mismo, el programa de IE tuvo efectos en la dimensión de adaptación educativa, donde las diferencias fueron muy significativas con un p-valor de ,000. El presente resultado se respalda con lo hallado por Vila (2019) que los estudiantes mejoraron su comportamiento al desarrollar la IE y las habilidades sociales, donde disminuyó las conductas agresivas entre compañeros y las conductas delictivas; por tanto, la IE es un factor de prevención del desarrollo de conductas violentas y conductas de riesgo como son el consumo de drogas y/o conductas delictivas. Otro estudio señala que, tener niveles adecuados de IE permite reducir las conductas agresivas, así mismo quien está deficiente en IE tiene mayor probabilidad de desarrollar conductas destructivas e impulsividad en diversos contextos (Polo, 2022).

Bar-On (1997), indica que la IE es uno de los factores para el éxito y es protector de la salud mental, por tanto, desarrollarlo oportunamente provee a la persona la capacidad de gestionar sus emociones para su propia gratificación y para establecer relaciones interpersonales satisfactorias; esta persona se caracteriza por ser flexible, positivo, realista, razonable, con capacidad de resolver situaciones demandantes y de conflicto. En el ámbito educativo, todos los integrantes al ser parte de una institución educativa asumen cumplir las normas y mantener relaciones interpersonales adecuadas tanto entre docentes y compañeros; el bajo nivel de adaptación conductual en esta dimensión evidencia problemas de conducta con los docentes, con los compañeros, con el rendimiento académico y genera malestar emocional en los demás y en la persona misma, porque no logra adaptarse e insatisfecho con el entorno escolar (Gutiérrez, 2019). Los resultados de esta investigación indica que, el programa de IE tuvo efectos significativos porque se tiene un nivel de satisfactoria adaptación seguido de normal adaptación; el programa ha contemplado las dimensión interpersonal y adaptabilidad, una serie de capacidades que permite mejorar las relaciones interpersonales y la capacidad de solucionar conflictos; se infiere que, los adolescentes han mejorado sus relaciones interpersonales con sus compañeros y con los docentes; así mismo, un ambiente escolar favorable permite al adolescente canalizar sus energías hacia el aprendizaje.

Por otro lado, se observó que el programa IE tuvo efectos en la dimensión adaptación social donde los resultados del pretest y posttest del grupo experimental revela una diferencia significativa con un p-valor de ,032. Este resultado concuerda con Noriega (2022) que al desarrollar la IE en etapa escolar permite mejor un mejor desenvolvimiento a nivel personal y social, los niveles reportados van de menor a mayor. El estudio de Suriá (2019), señala que niveles altos de IE favorece desarrollar conductas prosociales como el altruismo, capacidad de empatía, el compartir y apoyar a los demás sin esperar retribución, también que las personas con conductas prosociales en su mayoría suelen serlo con las personas con dificultades motoras.

Del Bosque y Aragón (2008), la adaptación es un proceso de equilibrio y regulación de la persona al contexto o medio donde se desenvuelve, pero en la adolescencia son necesarios los ajustes de la conducta, se vuelve necesario desarrollar una conducta socialmente aceptable. La adaptación social le permite a la persona manejar sus relaciones interpersonales de forma satisfactoria, saber establecer redes sociales tanto en el contexto social y familiar, actuar de forma prudente y asertiva en la toma de decisiones, todos estos aspectos señalados favorecen un aprendizaje continuo de autonomía y desenvolvimiento social (Gutiérrez, 2019).

La IE comprende la capacidad de la empatía para establecer relaciones sociales; la empatía no sólo es ponerse en los zapatos del otro, sino que implica la capacidad de comprender desde la mirada del otro, sentir lo que siente y entender lo que necesita; la empatía involucra aspectos cognitivos, emocionales e interés que viene hacer el actuar; desarrollar la empatía emocional permite tomar mejores decisiones y aprender a relacionarse saludablemente con los demás (Goleman, D. et al., 2021). La IE implica también desarrollar las habilidades socio-emocionales para ser colaborativo, saber analizar la información del contexto, tener la capacidad de establecer acuerdos sin la necesidad de la agresividad o violencia; entonces el ser asertivo es saber decir con acierto y firmeza las ideas, los sentimientos y las necesidades, esto implica saber escuchar, autorregular las emociones, solicitar cambios, comprender la situación y procurar soluciones (Muñoz, 2019).

Los resultados en este estudio evidencian que los estudiantes mejoraron en esta dimensión de adaptación social, las dimensiones del programa IE ha permitido que el estudiante desarrolle sus capacidades socioemocionales, la empatía, el manejo del estrés y resolución de conflictos; se observa que los niveles de normal adaptación y satisfactoria adaptación registra un alto porcentaje siendo un 73,3% (anexo 10).

VI. CONCLUSIONES

1. El programa inteligencia emocional (IE) es efectiva en adaptación conductual de adolescentes, ya que existe un p-valor de ,038, esto indica que produjo cambios de acuerdo a los objetivos planteados en esta investigación.
2. Existe diferencias significativas en los resultados del pretest y postest del grupo experimental con $p < 0.05$, mientras que en el grupo control los datos son homogéneos en ambas pruebas. Esto obedece a que el grupo experimental recibió el programa y que las sesiones abordaron aspectos relevantes de las dimensiones de IE produciendo un efecto en la adaptación conductual de los sujetos de manera favorable.
3. Existe diferencias muy significativas en el pretest y postest del grupo experimental en la dimensión de adaptación personal, el p-valor es ,001. Esta dimensión es muy importante porque implica el autoconocimiento de la persona (pensamientos, sentimientos y emociones) para saber autorregularse y tener control sobre sus emociones; esto permite a la persona mejorar su autoestima y tener mayor satisfacción personal.
4. Existe diferencias significativas en el pretest y postest del grupo experimental en la dimensión de adaptación familiar, el p-valor es ,015. Las puntuaciones en el nivel de dificultades adaptativas se redujeron, pero no reporta puntaje considerable en el nivel satisfactoria adaptación, en cambio en normal adaptación registra un 73,3%; es probable que el factor familia influye en este resultado.
5. Existe diferencias altamente significativas en la dimensión adaptación educativa en los resultados del pretest y postest, un p-valor de ,000 en el grupo experimental. Los niveles van de normal adaptación a satisfactoria adaptación con un 90% (anexo 10); que al existir cambios en la dimensión intrapersonal modifica esta la dimensión interpersonal, razón por la cual en el contexto educativo existe cambios significativos en los estudiantes.
6. Existe diferencias significativas en la dimensión adaptación social en los resultados del pretest y postest del grupo experimental con un p-valor de ,032. Los componentes de adaptabilidad e interpersonal del programa de IE ha permitido desarrollar mejor esta dimensión, así mismo el tener una

adaptación personal y adaptación educativa permite a los adolescentes desenvolverse con seguridad y asertividad en el contexto social, mejorando sus relaciones interpersonales.

7. El programa de IE desarrolló dimensiones intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y, manejo del estrés y estado de ánimo general que tuvo efectos significativos en la adaptación conductual de los adolescentes del grupo experimental en sus cuatro dimensiones: adaptación personal, adaptación familiar, adaptación educativa y adaptación social; de todas estas tuvo mayor incidencia en la dimensión educativa y social.

VII. RECOMENDACIONES

1. Realizar estudios con muestras más amplias de instituciones privadas y estatales, así como del casco urbano y rural de la ciudad de Lima. Los resultados que se reporten permitirá conocer mejor las variables de estudio en dichas poblaciones.
2. Implementar programas de inteligencia emocional en los centros educativos para mejorar en los estudiantes su adaptación conductual a nivel personal, familiar, educativo y social.
3. Elaborar talleres para fortalecer el dominio de las capacidades de IE en los docentes, con la finalidad de que puedan proveer a los estudiantes recursos para una adecuada adaptación conductual.
4. Diseñar una investigación de programa de IE dirigido a padres de familia, ya que el ámbito familiar debe facilitar recursos y modelos para una mejor adaptación conductual de sus hijos.
5. Replicar el programa teniendo en cuenta la participación de docentes y padres de familia, ya que son agentes que interactúan directa e indirectamente con los adolescentes, esto va a favorecer a que en las dimensiones de adaptación personal y adaptación familiar tenga mejores resultados.

REFERENCIAS

- Agüero, M. (2006). Inteligencia emocional: un reto para el directivo del siglo XXI. *Folleto Gerenciales*, 10(3). Obtenido de <https://link.gale.com/apps/doc/A174970467/AONE?u=univcv&sid=bookmark-AONE&xid=4a132d4f>
- Alegre, A. (2018). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional de los niños. estrategias para padres*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Alejo, G., & Ramos, C. (2022). *Inteligencia emocional y adaptación de conducta en estudiantes de secundaria del colegio Alexander Fleming Juliaca, 2022*. Chíncha. Obtenido de <http://209.45.48.21/bitstream/autonomadeica/2112/1/ALEJO%20CUBA%20GINA%20LISBETH%20-%20RAMOS%20HUAMAN%20CARMEN%20GIOVANNA.pdf>
- Aranda, M. (21 de mayo de 2022). Surquillo: disputa entre escolares termina en pelea de padres. *La república*. Obtenido de <https://larepublica.pe/sociedad/2022/05/31/surquillo-enfrentamiento-entre-dos-escolares-termina-en-pelea-de-padres/>
- Araujo, J. (2019). *Adaptación de conductas en adolescentes de dos instituciones, según tipo de gestión educativa - Trujillo*. Trujillo. Obtenido de https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/4924/1/RE_PSICOL_JHULIANA.ARAUJO_CONDUCTA.EN.ADOLESCENTES_DATOS.PDF
- Bar-On, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory™ (EQ-i™): A test of emotional intelligence*. Toronto, Canadá: Multi-Health Systems.
- Bermejo, R., Ferrándiz, C., Ferrando, M., Prieto, M., & Sáinz, M. (2018). *EQ-i: YV. Inventario de inteligencia emocional de BarOn: versión para jóvenes (7-18 años)*. Madrid: TEA. Obtenido de https://web.teaediciones.com/ejemplos/baron_extracto-web.pdf
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Brito, D., Santana, Y., & Pirela, G. (2019). El modelo de inteligencia emocional de Bar-On en el perfil académico profesional de la FACO/LUZ. *Ciencia Odontológica*, 16(1), 27-40. Obtenido de

- https://www.researchgate.net/profile/Yrma-Santana-2/publication/348647379_El_Modelo_de_Inteligencia_Emocional_de_Bar-On_en_el_Perfil_Academico-_Profesional_de_la_FACOLUZ/links/6008e75292851c13fe26b729/El-Modelo-de-Inteligencia-Emocional-de-Bar-On-en-el-Pe
- Cano, J. (2021). *Programa "Fortaleciendo mi salud emocional" para reducir las conductas autolesivas en estudiantes de un distrito de Lima Norte, 2021*. Tesis doctoral, Lima. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/80376/Cano_QJK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cañizares Gil, O. (2015). *Hazte experto en inteligencia emocional*. Desclée De Brouwer. <https://www.digitaliapublishing.com/a/84211>
- Chinchay, M. (7 de Noviembre de 2022). *RPP*. Obtenido de Las cifras del acoso escolar en el Perú: más de 1700 casos de bullying se han reportado en lo que va del 2022: <https://rpp.pe/peru/actualidad/las-cifras-del-acoso-escolar-en-el-peru-mas-de-1700-casos-de-bullying-se-han-reportado-en-lo-que-va-del-2022-noticia-1444694?ref=rpp>
- Colichón, M. (2020). Inteligencia emocional y habilidades sociales en la conducta disruptiva de estudiantes del nivel secundario. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 13(26), 29-40. doi:<https://doi.org/10.25115/ecp.v13i26.2679>
- Collado, L. (2020). *Inteligencia emocional y esquemas maladaptativos tempranos en estudiantes de secundaria según los niveles de agresividad*. Tesis de maestría, Lima. Obtenido de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/15509/Collado_ol.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- CONCYTEC. (16 de Noviembre de 2018). Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica - SINACYT. *Resolución de Presidencia N° 215-2018-CONCYTEC-P*. Lima, Perú. Obtenido de <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/829590/-233824830689768074320200610-15256-1e1ik36.pdf?v=1591801297>

- Cordero, P. (2020). La agresividad en los escolares adolescentes: una revisión de la literatura científica del 2015 al 2020. *Revista Conrado*, 18(84), 202-206. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v18n84/1990-8644-rc-18-84-202.pdf>
- Couto Cabral, S. (2011). *Desarrollo de la relación entre inteligencia emocional y los problemas de convivencia: Estudio clínico y experimental*. Visión Libros. <https://www.digitaliapublishing.com/a/88888>
- Cruz, M., & Cordero, A. (2015). *Inventario de adaptación de conducta*. Madrid: Tea. Obtenido de <https://selcap.cl/wp-content/uploads/2019/11/IAC-Manual-EXTRACTO.pdf>
- Del Bosque, A., & Aragón, L. (2008). Nivel de adaptación en adolescentes mexicanos. *Revista Interamericana de Psicología*, 42(2), 287-297. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v42n2/v42n2a10.pdf>
- Ferragut, M., & Alfredo, F. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(3), 95-104. Obtenido de <https://link.gale.com/apps/doc/A316938931/AONE?u=univcv&sid=bookmark-AONE&xid=148a5cd5>
- Gaete, v. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- García, Á., Arnal, A., Bazanbide, M., Bellido, C., Civera, M. B., Gonzáles, M. P., . . . Vergara, M. A. (2011). *Trastornos de la conducta. Una guía de intervención en la escuela*. Aragón. Obtenido de <https://www.psie.cop.es/uploads/aragon/Arag%C3%B3n-trastornos-de-conducta-una-guia-de-intervencion-en-la-escuela.pdf>
- Goleman, D., Markman, A., McKee, A., David, S., null, & Trabal, B. (2021). *Inteligencia Emocional: Cómo las emociones intervienen en nuestra vida personal y profesional*. Editorial Reverte. <https://www.digitaliapublishing.com/a/110608>
- Gutiérrez, C. (2019). *Adaptación conductual y motivación académica en alumnos de primer y tercer año de secundaria de una institución educativa parroquial de Pachacamac*. Lima. Obtenido de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7311/Adaptacion_GutierrezCoronado_Claudia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill.
- Hunter, C. (2016). *Comprender y mejorar la conducta trabajando en grupo: Una metodología centrada en el alumno*. Narcea Ediciones. <https://www.digitaliapublishing.com/a/44238>
- Martínez, A., & Almeida, L. (2021). Relación entre las habilidades de adaptación conductual y las dificultades emocionales y comportamentales en adolescentes. *Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 8(3), 364-378. Obtenido de <http://45.238.216.13/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/2077/1749>
- Martin, G., & Pear, J. (2008). *Modificación de conducta. Qué es y cómo aplicarla*. Madrid: Pearson Educación. Obtenido de https://conductitlan.org.mx/06_psicologiaclinica/PISCOLOGIA%20CLINICA/RECURSOS/modificacion%20de%20conducta%20que%20es%20y%20como%20aplicarla.pdf
- Miltenberger, R. (2013). *Modificación de conducta. Principios y procedimientos*. Madrid: Pirámide. Obtenido de <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/0b4a3e7b645442a13ee61a005b781419.pdf>
- Minchola, S. (2020). *Programa de inteligencia emocional en actitudes ante la violencia de género en adolescentes de una institución educativa, Nuevo Chimbote - 2019*. Tesis de maestría, Chimbote. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44403/Minchola_CSV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Molina, d., & Moreta, J. (2022). *Influencia de la inteligencia emocional en el comportamiento de las habilidades sociales en estudiantes universitarios. Riobamba, 2022*. Ecuador. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9292/1/Molina%20Cevallos%20C%20D%20J%20Moreta%20Benavides%20J%282022%29Influencia%20de%20la%20inteligencia%20emocional%20en%20el%20comportamiento%20de%20las%20habilidades%20sociales%20en%20estudiantes%20universitarios.%20Riobamba%202022%28Tesis%20de%20pregrado%29%20Universidad%20Nacional%20de.pdf>

- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Neiva: Universidad Surcolombiana.
- Montoya, I., Postigo, S., & Gonzáles, R. (2016). *Programa de educación emocional para adolescentes. De la emoción al sentido*. Madrid: Pirámide. Obtenido de <https://laesienjuego.com.ar/wp-content/uploads/2020/05/Programa-PREDEMA.-Programa-de-educaci%C3%B3n-emocional-para-adolescentes.pdf>
- Morales, M. (22 de Diciembre de 2022). *LR Data*. Obtenido de Perú cierra el año escolar con casi 2.500 casos de bullying, la cifra más alta en 9 años: <https://data.larepublica.pe/peru-cierra-el-ano-escolar-con-casi-2500-casos-de-bullying-la-cifra-mas-alta-en-9-anos/>
- Muñoz López, J. (2019). *Sabiduría emocional y social: Protocolo de Intervención Social mediante la Inteligencia Emocional (PISIEM) (2 ed.)*. Bosch Editor. <https://www.digitaliapublishing.com/a/59648>
- Noriega, K. (2022). *Efecto del programa "Nos Fortalecemos" para desarrollar la inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa del Cercado de Lima, 2021*. Tesis doctoral, Lima. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87051/Noriega_MKY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Octavio, C. (17 de Junio de 2019). *Scribd*. Obtenido de Inventario de adaptación de conducta: <https://es.scribd.com/document/413668744/Inventario-de-Adaptacion-de-Conducta-lac>
- Organización Mundial de la Salud. (8 de junio de 2022). *Trastornos mentales*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Orozco, M. (2021). Inteligencia emocional, empatía y buen trato como factores protectores frente a la agresión física en adolescentes. *Revista CES Psicología*, 14(2), 1-19. Obtenido de <https://link.gale.com/apps/doc/A670911557/HRCA?u=univcv&sid=bookmark-HRCA&xid=604bfb31>
- Paredes, K. (2020). *Inteligencia emocional y adaptación conductual en adolescentes con riesgo de callejización*. Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2957/1/77137.pdf>

- Pinto, M., & Núñez, M. (2022). Inteligencia emocional e impulsividad en estudiantes de bachillerato. *LATAM Revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 436-449. doi:<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.261>
- Polo, A. (2022). *Inteligencia emocional y agresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022*. Lima. Obtenido de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1866/Molina%20Polo%2c%20Aurelia%20Irene.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sarason, I., & Sarason, B. (2006). *Psicopatología. Psicopatología anormal: el problema de la conducta inadaptada*. México: Pearson Educación. Obtenido de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2019/08/texto-psicopatologc3ada-psicologc3ada-anormal-el-problema-de-la-conducta-indaptada.pdf>
- Sérgio, P. (s. f.). *Informe mundial sobre la violencia contra los niños y niñas*. Obtenido de https://violenceagainstchildren.un.org/sites/violenceagainstchildren.un.org/files/document_files/world_report_on_violence_against_children_sp.pdf
- Suriá, R. (2019). Conducta prosocial de los estudiantes hacia la discapacidad y relación con la inteligencia emocional. *Siglo Cero*, 50(1), 27-41. doi:<https://doi.org/10.14201/scero20195012741>
- Trujillo, M., & Rivas, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 9-24. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>
- Ugarriza, N., & Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona*, 11-58. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147112816001.pdf>
- Unicef. (2021). *La crianza durante la adolescencia*. Obtenido de <https://www.unicef.org/lac/media/29781/file/La-crianza-durante-la-adolescencia.pdf>
- Universidad César Vallejo (Mayo de 2021). Código de ética en investigación. *Resolución de Consejo Univesitario N° 0340-2021/UCV*. Trujillo.
- Vila, S. (2019). *La inteligencia emocional como factor de mejora del comportamiento del alumnado de E.S.O. Resultados de un programa de*

- intervención*. Tesis doctoral, España. Obtenido de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/103629?mode=full>
- Villanueva, R. (2019). *Estilos de crianza y habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa de Lima*. Lima. Obtenido de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3377/VILLANUEVA%20VILLA%20RONIE%20-%20TITULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yarlequé, L., Javier, L., Nuñez, E., Navarro, L., & Matalinares, M. (2017). Internet y agresividad en estudiantes de secundaria del Perú. *Prospectiva Universitaria*, 9(1), 134-141. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/320745001_Internet_y_agresividad_en_estudiantes_de_secundaria_del_Peru

ANEXOS

ANEXO N° 01: Matriz de operacionalización de variables.

TÍTULO DEL TRABAJO: Programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima.

NOMBRES Y APELLIDOS: Vanessa Rosalynn Beraun Gallardo.

PROGRAMA DE MAESTRÍA: Intervención Psicológica.

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Programa inteligencia emocional Variable Independiente	Inteligencia emocional (IE) son aquellas destrezas o capacidades emocionales que posee la persona para resolver las exigencias del medio, teniendo el control de sí mismo y de la situación, esta IE permite tener equilibrio emocional y lograr las metas en la vida. (Ugarriza y Pajares, 2005). Para J. Mayer y P. Salovey la IE es la capacidad de procesar y usar adecuadamente la información emocional, siendo capaz de comprender las motivaciones y la conducta del otro, sin perder conciencia de sus propias emociones (Alegre, 2018).	Programa de intervención psicológica de inteligencia emocional, con 12 sesiones de 45 minutos por sesión, el desarrollo es semanal; se aplica a 30 estudiantes que son la muestra seleccionada.	Intrapersonal	Capacidad de regular sus emociones	2 sesiones	Valoración final
			Interpersonal	Establece relaciones interpersonales basada en el respeto	3 sesiones	
			Manejo del estrés	Capacidad de manejar situaciones demandantes o exigentes	2 sesiones	
			Adaptabilidad	Capacidad de adecuarse a los cambios Área de estado de ánimo general: Mantiene actitudes de optimismo la mayor parte del tiempo	3 sesiones	
			Estado de ánimo general	Actitud optimista la mayor parte del tiempo	2 sesiones	
Adaptación de la conducta Variable dependiente	La adaptación de la conducta (AC) son los ajustes o modificaciones de la conducta para lograr una mejor adaptación a los cambios del medio y las etapas de la vida, estas conductas permite a la persona mayor satisfacción en sus diversos espacios (la familia, el colegio, la sociedad) y una convivencia saludable según las normas establecidas (Araujo, 2019)	La adaptación de la conducta será evaluada con el Inventario de Adaptación Conductual (IAC), siendo sus autores De la Cruz Victoria y Cordero Agustín; con la adaptación y normalización realizada por Ruiz Alva, César. Este instrumento tiene formulado 123 ítems que evalúa la adaptación conductual en las áreas:	Adaptación personal	Se adapta adecuadamente a los cambios corporales, afectivos y ambientales como parte de su desarrollo personal.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92	Ordinal
			Adaptación familiar	Acepta las normas de la familia, se relaciona adecuadamente con los miembros de su hogar.	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102	
			Adaptación educativa	Estable adecuadas relaciones interpersonales con los integrantes del colegio, aceptando las reglas que ya están establecidas.	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113	

Personal, familiar, educativa y social.

Adaptación social

Se desenvuelve adecuadamente en diversos contextos, estableciendo nuevas redes de amistades.

32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123

ANEXO N° 02: INVENTARIO DE ADAPTACION DE CONDUCTA (IAC) CUADERNILLO

En las páginas siguientes encontrarás una serie de frases a las que deseamos que contestes con sinceridad y sin pensarlo demasiado, como si respondieras espontáneamente a las preguntas de un amigo.

MARCA EN LA HOJA DE RESPUESTA:

En cada frase podrás **MARCAR** la respuesta **SI – NO**, de acuerdo con tu opinión o tu manera de actuar empleando una “**X**”, si tienes duda o estas en un término medio podrás elegir la interrogante “**?**”, pero lo mejor es que te decidas ente el **SI** o el **NO**

Trabaja tan de prisa como puedas, sin detenerte demasiado en cada frase y contesta a todas ellas. Si te equivocas de fila o de casilla tacha la marca y semana tu nueva respuesta.

¿TE OCURRE LO QUE DICEN ESTAS FRASES?

1. Tengo Mala suerte siempre.
2. Me equivoco muchas veces en lo que hago.
3. Encuentro pocas ocasiones de demostrar lo que valgo.
4. Me rindo fácilmente cuando fracaso.
5. Hablando sinceramente, el futuro me da miedo.
6. Envidio a los que son más inteligentes que yo
7. Estoy satisfecho con mi estatura.
8. Si eres hombre preferirías ser una mujer. Si eres mujer preferirías ser un hombre.
9. Mis padres me tratan como si fuera un niño pequeño.
10. Me distancio de los demás.
11. En mi casa me exigen mucho más que a los demás.
12. Me siento satisfecho con mis padres, aunque no sean importantes.
13. Siento vergüenza de las raíces de mis padres.
14. Me enorgullece escuchar a mis padres cuando hablan con los demás.
15. Mis padres valoran demás lo que hago.
16. Me siento satisfecho de pertenecer a mi familia.
17. Cuando mis padres me riñen, casi siempre tienen razón.
18. La mayor parte de las veces, mis padres me riñen por algo que les sucede a ellos, no por lo que haya hecho yo.
19. Siento que mis padres me llaman la atención con frecuencia.
20. Me siento mal cada vez que obtengo malas calificaciones.

¿ESTÁS DE ACUERDO CON LO QUE DICEN ESTAS FRASES?

21. En el colegio enseñan muchas cosas sin valor.
22. En las clases se dedica mucho tiempo a algunas asignaturas sin interés como matemáticas o ciencias, descuidando otros temas que interesan más.
23. Los cursos y horarios de clase los deberían organizar los alumnos en vez de los profesores.
24. Las áreas que llevo en el colegio son importantes.
25. Hay demasiadas actividades en cada curso.
26. En el colegio realizan actividades que no sirven para mi desarrollo.
27. La disciplina del colegio es demasiado dura.
28. Lo que enseñan en el colegio, es tan teórico, que no sirve para nada.
29. Los profesores castigan sin razón y sin permitir que se les explique lo que ha sucedido.
30. En el colegio atienden a unos mucho mejor que otros.
31. Los profesores juzgan mal a los alumnos por no conocerlos fuera del ambiente escolar.

¿TE OCURRE LO QUE DICEN ESTAS FRASES?

32. En las discusiones casi siempre tengo yo la razón.
33. Encontramos profesores que juzgan definitivamente a los estudiantes.
34. En vez de matemática, se debería estudiar cursos como teatro, música, etc.
35. Mis padres se comportan de forma poco educada.
36. Me gusta ayudar a los demás en sus problemas, aunque me cause molestias hacerlo.
37. Tengo más éxitos que mis compañeros en las relaciones con las personas del sexo opuesto.
38. Entablo conversación con cualquier persona fácilmente.
39. Me gusta que me consideren una persona con la que hay que contar siempre.
40. Siento que forma parte de la sociedad.
41. Tengo amigos en todas partes.

¿TE OCURRE LO QUE DICEN ESTAS FRASES?

42. A menudo me siento realmente fracasado.
43. Si me dan oportunidades me esfuerzo por hacer las cosas mejor que antes.
44. Con frecuencia me siento incapaz de seguir estudiando o trabajando sin saber por qué.
45. Muchas veces me digo a mi mismo: ¡Que tonto he sido! - después de haber hecho un favor o prometido algo.
46. Siento que la gente no me toma en cuenta.
47. Mis compañeros de clase me hacen caso siempre.
48. Enfrento problemas con mis padres por no cumplir las normas.
49. Alguna vez he pensado en irme de casa.
50. Me intranquiliza lo que opinan de mí los demás.
51. Cuando tengo que hablar ante los demás paso mal rato, aunque sepa bien lo que tengo que decir.
52. Mis padres solucionan correctamente los asuntos familiares.
53. En general, estoy de acuerdo con la forma de actuar de mis padres.
54. Mis padres son demasiado severos conmigo.
55. Mis padres corrigen con mucha exigencia.
56. Mi familia limita demasiado mis actividades.
57. Mis padres discuten con frecuencia.
58. Vivir en casa me genera tristeza.
59. Mis padres tratan mejor a mis hermanos que a mí.
60. Mis padres esperan mejores notas en el estudio.
61. Mis padres me dan poca libertad.
62. Los profesores conocen a fondo lo que explican.
63. Me siento satisfecho por el colegio donde estudio.
64. Considero que las aulas son demasiado pequeñas para tantos alumnos.
65. Las personas de mi colegio me hacen sentir satisfecho.
66. Los libros que estudio son claros e interesantes.
67. El colegio donde estudio me hace perder la confianza en mí mismo.
68. La experiencia enseña más que el colegio.
69. Las actividades que realizan en el colegio me hacen perder el tiempo.
70. En el colegio se debería enseñar a pensar a los alumnos, en lugar de explicar y poner problemas.
71. Presto de buena gana cosas a mis compañeros (libros, discos, dinero, etc.).
72. Me parece que mis compañeros abusan de que soy demasiado bueno.

¿TE GUSTA LO EXPRESADO EN ESTAS FRASES?

73. Estar donde haya mucha gente reunida.

74. Se debiera participar en grupos organizados.
75. Es mejor hacer paseos solos que acompañado.
76. Participar en discusiones.
77. Asistir a fiestas con mucha gente.
78. En las reuniones me gusta ser el centro de atención.
79. Organizar juegos en grupo.
80. Recibir muchas invitaciones.
81. Ser el que habla en nombre del grupo.
82. Que tus compañeros se conviertan fuera del colegio en amigos tuyos.

¿TE SUCEDE LO EXPRESADO EN ESTAS FRASES?

83. Siento que no valgo.
84. Eres poco popular entre los amigos.
85. Eres demasiado tímido(a)
86. Me siento mal cuando veo que no soy guapo(a).
87. Te fastidia pertenecer a una familia más pobre que la de otros compañeros.
88. Estás enfermo más veces que otros.
89. Considero que las normas se hicieron para cumplirse.
90. Eres poco ingenioso y brillante en la conversación.
91. Tienes poca voluntad para cumplir lo que propones.
92. Te molesta que los demás se fijen en ti.
93. Mis padres se preocupan por lo que hago.

¿TE OCURRE LO QUE DICEN ESTAS FRASES?

94. Mis padres me dan libertad para decidir.
95. Me siento orgulloso de las cualidades de mi familia.
96. Estas seguro de que tus padres te tienen un gran cariño.
97. Mis padres se preocupan por mi realización personal.
98. Tus padres te permiten elegir libremente a tus amigos
99. Estás convencido de que tu familia aprueba lo que haces.
100. Siento que mi familia está unida.
101. Siento comprensión por parte de mis padres.
102. Tu padre te parece un ejemplo a imitar.
103. En mi colegio se aplica la justicia con todos los estudiantes.
104. Algunos docentes tienen preferencias por los estudiantes.
105. Piensas que tus profesores tratan de influir demasiado en ti, restándote libertad de decisión.
106. Los profesores muestran preocupación por los estudiantes.
107. Estás convencido que, en general, los profesores actúan de la forma más conveniente para los alumnos.
108. En el aula todos nos apoyamos cuando realizamos tareas.
109. Te gustaría cambiar de colegio.
110. Tienen razón los que dicen que "esta vida es un asco".
111. Es agradable que las personas te pregunten por lo que te sucede.
112. La confianza alimenta la fe en los compañeros.
113. Te gusta que los demás demuestren que creen en tu opinión.
114. Busco pertenecer a un grupo.
115. Eras uno de los chicos (as) más populares de tu colegio.
116. Te gusta organizar los planes y actividades de tu grupo.
117. Te gusta participar en paseos con mucha gente.

118. Organizas reuniones con cualquier pretexto.
119. En la fiesta busco el grupo de amigos más divertido.
120. Cuando vas de viaje entablas conversación fácilmente con las personas que van a tu lado.
121. Disfruto cuando estoy sólo.
122. Prefieres quedarte en tu cuarto leyendo u oyendo música envés de reunirte con tu familia a ver la televisión a comentar cosas.
123. Te molesta no tener libertad y medios para vivir de otra forma.

¡Antes de entregar la ficha, revisa si has marcado todas las respuestas!

ANEXO 03: EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor (a) (ita): Mg. Karla Lizette Milla Díaz

Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me dirijo a su digna persona para saludarle cordialmente y a la vez, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Maestría en Intervención Psicológica de la Universidad César Vallejo, en la sede Trujillo, promoción 2023-I, requiero validar los instrumentos que me permitirá recabar información para el desarrollo de mi investigación.

El título es "Programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima, 2023"; siendo necesario contar con la validación de dichos instrumentos por docentes especializados para poder aplicarlos, para tal fin acudo a su digna persona por su trayectoria y experiencia profesional en el campo investigativo y clínico.

El expediente de validación, contiene lo siguiente:

- Carta de presentación.
- Matriz de operacionalización de las variables:
 - Inventario de adaptación de conducta (IAC).
 - Programa inteligencia emocional.
- Certificado de validez de contenido del programa inteligencia emocional.

Expresarle mi deferencia personal y agradecer a su persona por la atención al presente.

Atentamente.

Lima, mayo 2023.



BERAUN GALLARDO Vanessa Rosalynn
DNI 21139762

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
VALIDACIÓN POR JUCIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "INVENTARIO DE ADAPTACIÓN DE CONDUCTA" que hace parte de la investigación "Programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima". La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Karla Lizette Milla Díaz		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de formación académica:			
Áreas de experiencia profesional:	Clínica (X)	Social ()	
	Educativa (X)	Organizacional ()	
Institución donde labora:	UCV Posgrado, I.E. Dante Alighieri y consultorio particular		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	23 años		

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
INVENTARIO DE ADAPTACIÓN DE CONDUCTA (IAC)

DIMENSIONES	ITEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN												Observaciones y/o recomendaciones
		Claridad				Coherencia				Relevancia				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Adaptación personal	1. Tengo Mala suerte siempre.				x					x				x
	2. Me equivooco muchas veces en lo que hago.				x					x				x
	3. Encuentro pocas ocasiones de demostrar lo que valgo.				x					x				x
	4. Me rindo fácilmente cuando fracaso.				x					x				x
	5. Hablando sinceramente, el futuro me da miedo.				x					x				x
	6. Envidia a los que son más inteligentes que yo				x					x				x
	7. Estoy satisfecho con mi estatura.				x					x				x
	8. Si eres hombre preferirías ser una mujer. Si eres mujer preferirías ser un hombre.				x					x				x
	9. Mis padres me tratan como si fuera un niño pequeño.				x					x				x
	10. Me distancio de los demás.				x					x				x
	11. A menudo me siento realmente fracasado.				x					x				x
	12. Si me dan oportunidades me esfuerzo por hacer las cosas mejor que antes.				x					x				x
	13. Con frecuencia me siento incapaz de seguir estudiando o trabajando sin saber por qué.				x					x				x
	14. Muchas veces me digo a mi mismo: ¡Que tonto he sido! - después de haber hecho un favor o prometido algo.				x					x				x
	15. Siento que la gente no me toma en cuenta.				x					x				x
	16. Mis compañeros de clase me hacen caso siempre.				x					x				x
	17. Enfrento problemas con mis padres por no cumplir las normas.				x					x				x
	18. Alguna vez he pensado en irme de casa.				x					x				x
	19. Me intranquiliza lo que opinan de mí los demás.				x					x				x

	20. Cuando tengo que hablar ante los demás paso mal rato, aunque sepa bien lo que tengo que decir.			x				x					x			
	21. Siento que no valgo.			x				x					x			
	22. Eres poco popular entre los amigos.			x				x					x	Soy poco popular entre mis amigos		
	23. Eres demasiado tímido(a)			x				x					x	Soy demasiado...		
	24. Me siento mal cuando veo que no soy guapo(a).			x				x					x			
	25. Te fastidia pertenecer a una familia más pobre que la de otros compañeros.			x				x					x	Me fastidia pertenecer...		
	26. Estás enfermo más veces que otros.			x				x					x	Suelo estar enfermo con mayor frecuencia con respecto a los demás.		
	27. Considero que las normas se hicieron para cumplirse.			x				x					x			
	28. Eres poco ingenioso y brillante en la conversación.			x				x					x	Soy poco ingenioso y brillante en la conversación.		
	29. Tienes poca voluntad para cumplir lo que propones.			x				x					x	Tengo poca fuerza de voluntad para cumplir con lo que me propongo.		
	30. Te molesta que los demás se fijen en ti.			x				x					x	Me molesta...		
Adaptación familiar		Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones y/o recomendaciones		
		ITEMS														
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
		31. En mi casa me exigen mucho más que a los demás.				x				x					x	
		32. Me siento satisfecho con mis padres, aunque no sean importantes.				x				x					x	
		33. Siento vergüenza de las raíces de mis padres.				x				x					x	
		34. Me enorgullece escuchar a mis padres cuando hablan con los demás				x				x					x	
		35. Mis padres valoran demás lo que hago.				x				x					x	
		36. Me siento satisfecho de pertenecer a mi familia.				x				x					x	
		37. Cuando mis padres me riñen, casi siempre tienen razón.				x				x					x	
		38. La mayor parte de las veces, mis padres me riñen por algo que les sucede a ellos, no por lo que haya hecho yo.				x				x					x	
		39. Siento que mis padres me llaman la atención con frecuencia.				x				x					x	
	40. Me siento mal cada vez que obtengo malas calificaciones.				x				x					x		

	41. Mis padres solucionan correctamente los asuntos familiares.				x				x					x		
	42. En general, estoy de acuerdo con la forma de actuar de mis padres.				x				x					x		
	43. Mis padres son demasiado severos conmigo.				x				x					x		
	44. Mis padres corrigen con mucha exigencia.				x				x					x		
	45. Mi familia limita demasiado mis actividades.				x				x					x		
	46. Mis padres discuten con frecuencia.				x				x					x		
	47. Vivir en casa me genera tristeza.				x				x					x		
	48. Mis padres tratan mejor a mis hermanos que a mí.				x				x					x		
	49. Mis padres esperan mejores notas en el estudio.				x				x					x		
	50. Mis padres me dan poca libertad.				x				x					x		
	51. Mis padres se preocupan por lo que hago.				x				x					x		
	52. Mis padres me dan libertad para decidir.				x				x					x		
	53. Me siento orgulloso de las cualidades de mi familia.				x				x					x		
	54. Estas seguro de que tus padres te tienen un gran cariño.				x				x					x		
	55. Mis padres se preocupan por mi realización personal.				x				x					x		
	56. Tus padres te permiten elegir libremente a tus amigos				x				x					x	Mis padres me permiten...	
	57. Estás convencido de que tu familia aprueba lo que haces.				x				x					x	Estoy convencido...	
	58. Siento que mi familia está unida.				x				x					x		
	59. Siento comprensión por parte de mis padres.				x				x					x		
	60. Tu padre te parece un ejemplo a imitar.				x				x					x	Mi padre es un ejemplo a imitar	
Adaptación educativa		Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones y/o recomendaciones		
		ITEMS														
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
		61. En el colegio enseñan muchas cosas sin valor.				x				x					x	
		62. En las clases se dedica mucho tiempo a algunas asignaturas sin interés como matemáticas o ciencias, desoyudando otros temas que interesan más.				x				x					x	
		63. Los cursos y horarios de clase los deberían organizar los alumnos en vez de los profesores.				x				x					x	
	64. Las áreas que llevo en el colegio son importantes.				x				x					x		
	65. Hay demasiadas actividades en cada curso.				x				x					x		

66. En el colegio realizan actividades que no sirven para mi desarrollo.				x				x					x	
67. La disciplina del colegio es demasiado dura.				x				x					x	
68. Lo que enseñan en el colegio, es tan teórico, que no sirve para nada.				x				x					x	
69. Los profesores castigan sin razón y sin permitir que se les explique lo que ha sucedido.				x				x					x	
70. En el colegio atienden a unos mucho mejor que otros.				x				x					x	
71. Los profesores juzgan mal a los alumnos por no conocerlos fuera del ambiente escolar.				x				x					x	
72. Los profesores conocen a fondo lo que explican.				x				x					x	
73. Me siento satisfecho por el colegio donde estudio.				x				x					x	
74. Considero que las aulas son demasiado pequeñas para tantos alumnos.				x				x					x	
75. Las personas de mi colegio me hacen sentir satisfecho.				x				x					x	
76. Los libros que estudio son claros e interesantes.				x				x					x	
77. El colegio donde estudio me hace perder la confianza en mí mismo.				x				x					x	
78. La experiencia enseña más que el colegio.				x				x					x	
79. Las actividades que realizan en el colegio me hacen perder el tiempo.				x				x					x	
80. En el colegio se debería enseñar a pensar a los alumnos, en lugar de explicar y poner problemas.				x				x					x	
81. Presto de buena gana cosas a mis compañeros (libros, discos, dinero, etc.).				x				x					x	
82. Me parece que mis compañeros abusan de que soy demasiado bueno.				x				x					x	
83. En mi colegio se aplica la justicia con todos los estudiantes.				x				x					x	
84. Algunos docentes tienen preferencias por los estudiantes.				x				x					x	
85. Piensas que tus profesores tratan de influir demasiado en ti, restándote libertad de decisión.				x				x					x	
86. Los profesores muestran preocupación por los estudiantes.				x				x					x	
87. Estás convencido que, en general, los profesores actúan de la forma más conveniente para los alumnos.				x				x					x	

88. En el aula todos nos apoyamos cuando realizamos tareas.				x				x					x	
89. Te gustaría cambiar de colegio.			x					x					x	Me gustaría cambiar...
90. Tienen razón los que dicen que 'esta vida es un asco'.				x				x					x	
91. Es agradable que las personas te pregunten por lo que te sucede.				x				x					x	
92. La confianza alimenta la fe en los compañeros.				x				x					x	
93. Te gusta que los demás demuestren que creen en tu opinión.				x				x					x	

	ITEMS	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones y/o recomendaciones	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
94. En las discusiones casi siempre tengo yo la razón.					x					x				x	
95. Encontramos profesores que juzgan de definitivamente a los estudiantes.					x					x				x	
96. En vez de matemática, se debería estudiar cursos como teatro, música, etc.					x					x				x	
97. Mis padres se comportan de forma poco educada.					x					x				x	
98. Me gusta ayudar a los demás en sus problemas, aunque me cause molestias hacerlo.					x					x				x	
99. Tengo más éxitos que mis compañeros en las relaciones con las personas del sexo opuesto.					x					x				x	
100. Entablo conversación con cualquier persona fácilmente.					x					x				x	
101. Me gusta que me consideren una persona con la que hay que contar siempre.					x					x				x	
102. Siento que formo parte de la sociedad.					x					x				x	
103. Tengo amigos en todas partes.					x					x				x	
104. Estar donde haya mucha gente reunida.				x						x				x	Me gusta estar
105. Se debiera participar en grupos organizados.					x					x				x	
106. Es mejor hacer paseos solos que acompañado.					x					x				x	
107. Participar en discusiones.					x					x				x	
108. Asistir a fiestas con mucha gente.				x						x				x	Es agradable asistir ...
109. En las reuniones me gusta ser el centro de atención.					x					x				x	
110. Organizar juegos en grupo.					x					x				x	
111. Recibir muchas invitaciones.					x					x				x	

112. Ser el que habla en nombre del grupo.			x					x				x	Me gusta ser el que habla...
113. Que tus compañeros se conviertan fuera del colegio en amigos tuyos.			x					x				x	Que mis compañeros ...
114. Busco pertenecer a un grupo.				x				x				x	
115. Eras uno de los chicos (as) más populares de tu colegio.			x					x				x	Soy uno de los chicos...
116. Te gusta organizar los planes y actividades de tu grupo.			x					x				x	Me gusta organizar...
117. Te gusta participar en paseos con mucha gente.			x					x				x	Me gusta participar...
118. Organizas reuniones con cualquier pretexto.			x					x				x	Organizo reuniones
119. En la fiesta busco el grupo de amigos más divertido.				x				x				x	
120. Cuando vas de viaje entablas conversación fácilmente con las personas que van a tu lado.				x				x				x	Cuando voy de viaje...
121. Disfruto cuando estoy sólo.				x				x				x	
122. Prefieres quedarte en tu cuarto leyendo u oyendo música envés de reunirse con tu familia a ver la televisión a comentar cosas.			x					x				x	Prefiero quedarme en mi cuarto...
123. Te molesta no tener libertad y medios para vivir de otra forma.			x					x				x	Me molesta

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Regular () b) Buena () c) Muy buena (X)

PROMEDIO DE VALORACIÓN _____ Fecha 24/ Junio/2023.

1. **Claridad:** El ítem se corresponde fácilmente, su sintáctica y semántica son adecuadas.
2. **Coherencia:** El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.
3. **Relevancia:** El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.


 Karla Lizette Milla Díaz
 DNI 18199312
 Código Orcid: 0000-0002-4316-748X

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADAPTACIÓN CONDUCTUAL DE ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA

N°	DIMENSIONES/ÍTEMS	Criterios de evaluación						Observaciones y/o recomendaciones
		claridad		Coherencia		Relevancia		
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
METODOLOGÍA								
1	La metodología a aplicar facilita el logro del objetivo general y objetivos específicos	x		x		x		
2	La metodología es activa y participativa, centrada en los sujetos participantes.	x		x		x		
3	Considera características personales y sociales de los participantes	x		x		x		
OBJETIVOS								
4	El objetivo general propuesto es pertinente al programa	x		x		x		
5	Los objetivos específicos son justificables a la finalidad del programa	x		x		x		
NUMERO DE SESIONES								
6	El número de sesiones permite el logro de los objetivos	x		x		x		
7	Las 12 sesiones propuestas van a facilitar el logro de los objetivos.	x		x		x		
PROCEDIMIENTO / CONTENIDO								
8	Presentación/ nomenclatura	x		x		x		
9	Presentación / nivel de acabados	x		x		x		
10	Presentación / materiales	x		x		x		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Regular () b) Buena () c) Muy buena (x)

PROMEDIO DE VALORACIÓN _____ Fecha 24 /Junio /2023.

1. **Claridad:** La metodologías, objetivos y procedimientos de las sesiones del programa son claros y comprensibles.
2. **Coherencia:** La metodologías, objetivos y procedimientos de las sesiones del programa se relacionan entre sí, sin generar quiebres o incoherencia.
3. **Relevancia:** La metodología, objetivos y procedimientos de las sesiones del programa son necesarios para los objetivos establecidos.


 Karla Lizette Milla Díaz
 DNI 18199312
 Código Orcid: 0000-0002-4316-748X

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor (a) (ita): Mg. César Augusto Castro Montesinos
Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me dirijo a su digna persona para saludarle cordialmente y a la vez, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Maestría en Intervención Psicológica de la Universidad César Vallejo, en la sede Trujillo, promoción 2023-I, requiero validar los instrumentos que me permitirá recabar información para el desarrollo de mi investigación.

El título es "Programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima, 2023"; siendo necesario contar con la validación de dichos instrumentos por docentes especializados para poder aplicarlos, para tal fin acudo a su digna persona por su trayectoria y experiencia profesional en el campo investigativo y clínico.

El expediente de validación, contiene lo siguiente:

- Carta de presentación.
- Matriz de operacionalización de las variables:
 - Inventario de adaptación de conducta (IAC).
 - Programa inteligencia emocional.
- Certificado de validez de contenido del programa inteligencia emocional.

Expresarle mi deferencia personal y agradecer a su persona por la atención al presente.

Atentamente.

Lima, mayo 2023.



BERAUN GALLARDO Vanessa Rosalynn
DNI 21139762

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "INVENTARIO DE ADAPTACIÓN DE CONDUCTA" que hace parte de la investigación "Programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima". La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	CÉSAR AUGUSTO CASTRO MONTESINOS			
Grado profesional:	Maestría	(X)	Doctor	()
Área de formación académica:	PSICOLOGÍA			
Áreas de experiencia profesional:	Clínica	(X)	Social	(X)
	Educativa	()	Organizacional	()
Institución donde labora:	PROGRAMA NACIONAL AURORA – MINISTERIO DE LA MUJER Y POBLACIONES VULNERABLES			
Tiempo de experiencia profesional en el área:	20			

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
INVENTARIO DE ADAPATCIÓN DE CONDUCTA (IAC)

DIMENSIONES	ITEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN												Observaciones y/o recomendaciones
		Claridad				Coherencia				Relevancia				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Adaptación personal	1. Tengo Mala suerte siempre.				x				x				x	
	2. Me equivoco muchas veces en lo que hago.				x				x				x	
	3. Encuentro pocas ocasiones de demostrar lo que valgo.				x				x				x	
	4. Me rindo fácilmente cuando fracaso.				x				x				x	
	5. Hablando sinceramente, el futuro me da miedo.				x				x				x	
	6. Envidia a los que son más inteligentes que yo				x				x				x	
	7. Estoy satisfecho con mi estatura.				x				x				x	
	8. Si eres hombre preferirías ser una mujer. Si eres mujer preferirías ser un hombre.				x				x				x	
	9. Mis padres me tratan como si fuera un niño pequeño.				x				x				x	
	10. Me distancio de los demás.				x				x				x	
	11. A menudo me siento realmente fracasado.				x				x				x	
	12. Si me dan oportunidades me esfuerzo por hacer las cosas mejor que antes.				x				x				x	
	13. Con frecuencia me siento incapaz de seguir estudiando o trabajando sin saber por qué.				x				x				x	
	14. Muchas veces me digo a mi mismo: ¡Que tonto he sido! - después de haber hecho un favor o prometido algo.				x				x				x	
	15. Siento que la gente no me toma en cuenta.				x				x				x	
	16. Mis compañeros de clase me hacen caso siempre.				x				x				x	
	17. Enfrento problemas con mis padres por no cumplir las normas.				x				x				x	
	18. Alguna vez he pensado en irme de casa.				x				x				x	
	19. Me intranquiliza lo que opinan de mí los demás.				x				x				x	

20. Cuando tengo que hablar ante los demás paso mal rato, aunque sepa bien lo que tengo que decir.				X				X					X	
21. Siento que no valgo.				X				X					X	
22. Eres poco popular entre los amigos.				X				X					X	
23. Eres demasiado tímido(a).				X				X					X	
24. Me siento mal cuando veo que no soy guapo(a).				X				X					X	
25. Te fastidia pertenecer a una familia más pobre que la de otros compañeros.				X				X					X	
26. Estás enfermo más veces que otros.				X				X					X	
27. Considero que las normas se hicieron para cumplirse.				X				X					X	
28. Eres poco ingenioso y brillante en la conversación.				X				X					X	
29. Tienes poca voluntad para cumplir lo que propones.				X				X					X	
30. Te molesta que los demás se fijen en ti.				X				X					X	
ITEMS	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones y/o recomendaciones	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
31. En mi casa me exigen mucho más que a los demás.				X				X					X	
32. Me siento satisfecho con mis padres, aunque no sean importantes.				X				X					X	
33. Siento vergüenza de las raíces de mis padres.				X				X					X	
34. Me enorgullece escuchar a mis padres cuando hablan con los demás				X				X					X	
35. Mis padres valoran demás lo que hago.				X				X					X	
36. Me siento satisfecho de pertenecer a mi familia.				X				X					X	
37. Cuando mis padres me riñen, casi siempre tienen razón.				X				X					X	
38. La mayor parte de las veces, mis padres me riñen por algo que les sucede a ellos, no por lo que haya hecho yo.				X				X					X	
39. Siento que mis padres me llaman la atención con frecuencia.				X				X					X	
40. Me siento mal cada vez que obtengo malas calificaciones.				X				X					X	
41. Mis padres solucionan correctamente los asuntos familiares.				X				X					X	
42. En general, estoy de acuerdo con la forma de actuar de mis padres.				X				X					X	

43. Mis padres son demasiado severos conmigo.				X				X					X	
44. Mis padres corrigen con mucha exigencia.				X				X					X	
45. Mi familia limita demasiado mis actividades.				X				X					X	
46. Mis padres discuten con frecuencia.				X				X					X	
47. Vivir en casa me genera tristeza.				X				X					X	
48. Mis padres tratan mejor a mis hermanos que a mí.				X				X					X	
49. Mis padres esperan mejores notas en el estudio.				X				X					X	
50. Mis padres me dan poca libertad.				X				X					X	
51. Mis padres se preocupan por lo que hago.				X				X					X	
52. Mis padres me dan libertad para decidir.				X				X					X	
53. Me siento orgulloso de las cualidades de mi familia.				X				X					X	
54. Estas seguro de que tus padres te tienen un gran cariño.				X				X					X	
55. Mis padres se preocupan por mi realización personal.				X				X					X	
56. Tus padres te permiten elegir libremente a tus amigos				X				X					X	
57. Estás convencido de que tu familia aprueba lo que haces.				X				X					X	
58. Siento que mi familia está unida.				X				X					X	
59. Siento comprensión por parte de mis padres.				X				X					X	
60. Tu padre te parece un ejemplo a imitar.				X				X					X	
ITEMS	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones y/o recomendaciones	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
61. En el colegio enseñan muchas cosas sin valor.				X				X					X	
62. En las clases se dedica mucho tiempo a algunas asignaturas sin interés como matemáticas o ciencias, descuidando otros temas que interesan más.				X				X					X	
63. Los cursos y horarios de clase los deberían organizar los alumnos en vez de los profesores.				X				X					X	
64. Las áreas que llevo en el colegio son importantes.				X				X					X	
65. Hay demasiadas actividades en cada curso.				X				X					X	
66. En el colegio realizan actividades que no sirven para mi desarrollo.				X				X					X	
67. La disciplina del colegio es demasiado dura.				X				X					X	
68. Lo que enseñan en el colegio, es tan teórico, que no sirve para nada.				X				X					X	

69. Los profesores castigan sin razón y sin permitir que se les explique lo que ha sucedido.				X					X					X
70. En el colegio atienden a unos mucho mejor que otros.				X					X					X
71. Los profesores juzgan mal a los alumnos por no conocerlos fuera del ambiente escolar.				X					X					X
72. Los profesores conocen a fondo lo que explican.				X					X					X
73. Me siento satisfecho por el colegio donde estudio.				X					X					X
74. Considero que las aulas son demasiado pequeñas para tantos alumnos.				X					X					X
75. Las personas de mi colegio me hacen sentir satisfecho.				X					X					X
76. Los libros que estudio son claros e interesantes.				X					X					X
77. El colegio donde estudio me hace perder la confianza en mí mismo.				X					X					X
78. La experiencia enseña más que el colegio.				X					X					X
79. Las actividades que realizan en el colegio me hacen perder el tiempo.				X					X					X
80. En el colegio se debería enseñar a pensar a los alumnos, en lugar de explicar y poner problemas.				X					X					X
81. Presto de buena gana cosas a mis compañeros (libros, discos, dinero, etc.).				X					X					X
82. Me parece que mis compañeros abusan de que soy demasiado bueno.				X					X					X
83. En mi colegio se aplica la justicia con todos los estudiantes.				X					X					X
84. Algunos docentes tienen preferencias por los estudiantes.				X					X					X
85. Piensas que tus profesores tratan de influir demasiado en ti, restándote libertad de decisión.				X					X					X
86. Los profesores muestran preocupación por los estudiantes.				X					X					X
87. Estás convencido que, en general, los profesores actúan de la forma más conveniente para los alumnos.				X					X					X
88. En el aula todos nos apoyamos cuando realizamos tareas.				X					X					X
89. Te gustaría cambiar de colegio.				X					X					X
90. Tienen razón los que dicen que "esta vida es un asco".				X					X					X
91. Es agradable que las personas te pregunten por lo que te sucede.				X					X					X

92. La confianza alimenta la fe en los compañeros.				X					X					X
93. Te gusta que los demás demuestren que creen en tu opinión.				X					X					X
ITEMS	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones y/o recomendaciones	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
94. En las discusiones casi siempre tengo yo la razón.				X					X					X
95. Encontramos profesores que juzgan de definitivamente a los estudiantes.				X					X					X
96. En vez de matemática, se debería estudiar cursos como teatro, música, etc.				X					X					X
97. Mis padres se comportan de forma poco educada.				X					X					X
98. Me gusta ayudar a los demás en sus problemas, aunque me cause molestias hacerlo.				X					X					X
99. Tengo más éxitos que mis compañeros en las relaciones con las personas del sexo opuesto.				X					X					X
100. Entablo conversación con cualquier persona fácilmente.				X					X					X
101. Me gusta que me consideren una persona con la que hay que contar siempre.				X					X					X
102. Siento que formo parte de la sociedad.				X					X					X
103. Tengo amigos en todas partes.				X					X					X
104. Estar donde haya mucha gente reunida.				X					X					X
105. Se debiera participar en grupos organizados.				X					X					X
106. Es mejor hacer paseos solos que acompañado.				X					X					X
107. Participar en discusiones.				X					X					X
108. Asistir a fiestas con mucha gente.				X					X					X
109. En las reuniones me gusta ser el centro de atención.				X					X					X
110. Organizar juegos en grupo.				X					X					X
111. Recibir muchas invitaciones.				X					X					X
112. Ser el que habla en nombre del grupo.				X					X					X
113. Que tus compañeros se conviertan fuera del colegio en amigos tuyos.				X					X					X
114. Busco pertenecer a un grupo.				X					X					X
115. Eras uno de los chicos (as) más populares de tu colegio.				X					X					X
116. Te gusta organizar los planes y actividades de tu grupo.				X					X					X


Adaptación social

117. Te gusta participar en paseos con mucha gente.				X				X				X
118. Organizas reuniones con cualquier pretexto.				X				X				X
119. En la fiesta busco el grupo de amigos más divertido.				X				X				X
120. Cuando vas de viaje entablas conversación fácilmente con las personas que van a tu lado.				X				X				X
121. Disfruto cuando estoy sólo.				X				X				X
122. Prefieres quedarte en tu cuarto leyendo u oyendo música envés de reunirte con tu familia a ver la televisión a comentar cosas.				X				X				X
123. Te molesta no tener libertad y medios para vivir de otra forma.				X				X				X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Regular () b) Buena () c) Muy buena (X)

PROMEDIO DE VALORACIÓN _____ Fecha 18/07/2023.

1. Claridad: El ítem se corresponde fácilmente, su sintáctica y semántica son adecuadas.
2. Coherencia: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.
3. Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.


 Firma del JUEZ EXPERTO(A)
 DNI: 74090350

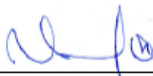
CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADAPTACIÓN CONDUCTUAL DE ADOLESCENTES DE UNA INSITUACIÓN EDUCATIVA DE LIMA

N°	DIMENSIONES/ÍTEMS	Criterios de evaluación						Observaciones y/o recomendaciones
		claridad		Coherencia		Relevancia		
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
METODOLOGÍA								
1	La metodología a aplicar facilita el logro del objetivo general y objetivos específicos	X		X		X		
2	La metodología es activa y participativa, centrada en los sujetos participantes.	X		X		X		
3	Considera características personales y sociales de los participantes	X		X		X		
OBJETIVOS								
4	El objetivo general propuesto es pertinente al programa	X		X		X		
5	Los objetivos específicos son justificables a la finalidad del programa	X		X		X		
NUMERO DE SESIONES								
6	El número de sesiones permite el logro de los objetivos	X		X		X		
7	Las 12 sesiones propuestas van a facilitar el logro de los objetivos.	X		X		X		
PROCEDIMIENTO / CONTENIDO								
8	Presentación/ nomenclatura	X		X		X		
9	Presentación / nivel de acabados	X		X		X		
10	Presentación / materiales	X		X		X		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Regular () b) Buena (X) c) Muy buena ()

PROMEDIO DE VALORACIÓN _____ BUENA _____ Fecha ___10___/___JULIO___/2023.

1. Claridad: El ítem se corresponde fácilmente, su sintáctica y semántica son adecuadas.
2. Coherencia: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.
3. Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.


 Firma del JUEZ EXPERTO(A)
 DNI: 09742275

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADAPTACIÓN CONDUCTUAL DE ADOLESCENTES DE UNA INSITUACIÓN EDUCATIVA DE LIMA

N°	DIMENSIONES/ÍTEMS	Criterios de evaluación						Observaciones y/o recomendaciones
		claridad		Coherencia		Relevancia		
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
METODOLOGÍA								
1	La metodología a aplicar facilita el logro del objetivo general y objetivos específicos	X		X		X		
2	La metodología es activa y participativa, centrada en los sujetos participantes.		X		X		X	Considerar un componente vivencial, que permita a las y los adolescentes revisar su propia experiencia o de personas cercanas y comprenderlas más ampliamente, sacando lecciones de ellas o apreciándolas desde otra perspectiva.
3	Considera características personales y sociales de los participantes	X		X		X		
OBJETIVOS								
4	El objetivo general propuesto es pertinente al programa	X		X		X		
5	Los objetivos específicos son justificables a la finalidad del programa	X		X		X		
NÚMERO DE SESIONES								
6	El número de sesiones permite el logro de los objetivos	X		X		X		Se trata de un número amplio de sesiones que podría reducir la motivación de los participantes.
7	Las 12 sesiones propuestas van a facilitar el logro de los objetivos.	X		X		X		Se podrían reordenar los

								temas de cada sesión, considerando el abordaje de la Autoestima, Afectividad, así como el de Gestión de emociones y Resiliencia en la dimensión adaptabilidad. Las dos últimas dimensiones pueden confundirse una con otra, hay que procurar que se distinga muy bien una de otra.
PROCEDIMIENTO / CONTENIDO								
8	Presentación/ nomenclatura	X		X		X		
9	Presentación / nivel de acabados	X		X		X		
10	Presentación / materiales	X		X		X		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Regular () b) Buena (X) c) Muy buena ()

PROMEDIO DE VALORACIÓN BUENA Fecha 10 / JULIO /2023.

1. Claridad: La metodologías, objetivos y procedimientos de las sesiones del programa son claros y comprensibles.
 2. Coherencia: La metodologías, objetivos y procedimientos de las sesiones del programa se relacionan entre sí, sin generar quiebres o incoherencia.
 3. Relevancia: La metodología, objetivos y procedimientos de las sesiones del programa son necesarios para los objetivos establecidos.



Firma del JUEZ EXPERTO(A)

DNI 09742275

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor (a) (ita): Mg. María Alejandra Anselmo Colmenares
Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me dirijo a su digna persona para saludarle cordialmente y a la vez, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Maestría en Intervención Psicológica de la Universidad César Vallejo, en la sede Trujillo, promoción 2023-I, requiero validar los instrumentos que me permitirá recabar información para el desarrollo de mi investigación.

El título es "Programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima, 2023"; siendo necesario contar con la validación de dichos instrumentos por docentes especializados para poder aplicarlos, para tal fin acudo a su digna persona por su trayectoria y experiencia profesional en el campo investigativo y clínico.

El expediente de validación, contiene lo siguiente:

- Carta de presentación.
- Matriz de operacionalización de las variables:
 - Inventario de adaptación de conducta (IAC).
 - Programa inteligencia emocional.
- Certificado de validez de contenido del programa inteligencia emocional.

Expresarle mi deferencia personal y agradecer a su persona por la atención al presente.

Atentamente.

Lima, mayo 2023.



BERAUN GALLARDO Vanessa Rosalynn
DNI 21139762

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "INVENTARIO DE ADAPTACIÓN DE CONDUCTA" que hace parte de la investigación "Programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima". La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	María Alejandra Anselmo Colmenares			
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()		
Área de formación académica:				
Áreas de experiencia profesional:	Clínica (X)	Social ()		
	Educativa ()	Organizacional ()		
Institución donde labora:	Hospital de Emergencias "José Casimiro Ulloa"			
Tiempo de experiencia profesional en el área:	3 años en el área educativa y 2 años en el área clínica			

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
INVENTARIO DE ADAPTACIÓN DE CONDUCTA (IAC)

DIMENSIONES	ITEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN												Observaciones y/o recomendaciones	
		Claridad				Coherencia				Relevancia					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Adaptación personal	1. Tengo Mala suerte siempre.				x					x				x	
	2. Me equivoco muchas veces en lo que hago.				x					x				x	
	3. Encuentro pocas ocasiones de demostrar lo que valgo.				x					x				x	
	4. Me rindo fácilmente cuando fracaso.				x					x				x	
	5. Hablando sinceramente, el futuro me da miedo.				x					x				x	
	6. Envío a los que son más inteligentes que yo				x					x				x	
	7. Estoy satisfecho con mi estatura.				x					x				x	
	8. Si eres hombre preferirías ser una mujer. Si eres mujer preferirías ser un hombre.				x					x				x	
	9. Mis padres me tratan como si fuera un niño pequeño.				x					x				x	
	10. Me distancio de los demás.				x					x				x	
	11. A menudo me siento realmente fracasado.				x					x				x	
	12. Si me dan oportunidades me esfuerzo por hacer las cosas mejor que antes.				x					x				x	
	13. Con frecuencia me siento incapaz de seguir estudiando o trabajando sin saber por qué.				x					x				x	
	14. Muchas veces me digo a mi mismo: ¡Que tonto he sido! - después de haber hecho un favor o prometido algo.				x					x				x	
	15. Siento que la gente no me toma en cuenta.				x					x				x	
	16. Mis compañeros de clase me hacen caso siempre.				x					x				x	
	17. Enfrento problemas con mis padres por no cumplir las normas.				x					x				x	
	18. Alguna vez he pensado en irme de casa.				x					x				x	
	19. Me intranquiliza lo que opinan de mí los demás.				x					x				x	

69. Los profesores castigan sin razón y sin permitir que se les explique lo que ha sucedido.				X					X					X
70. En el colegio atienden a unos mucho mejor que otros.				X					X					X
71. Los profesores juzgan mal a los alumnos por no conocerlos fuera del ambiente escolar.				X					X					X
72. Los profesores conocen a fondo lo que explican.				X					X					X
73. Me siento satisfecho por el colegio donde estudio.				X					X					X
74. Considero que las aulas son demasiado pequeñas para tantos alumnos.				X					X					X
75. Las personas de mi colegio me hacen sentir satisfecho.				X					X					X
76. Los libros que estudio son claros e interesantes.				X					X					X
77. El colegio donde estudio me hace perder la confianza en mí mismo.				X					X					X
78. La experiencia enseña más que el colegio.				X					X					X
79. Las actividades que realizan en el colegio me hacen perder el tiempo.				X					X					X
80. En el colegio se debería enseñar a pensar a los alumnos, en lugar de explicar y poner problemas.				X					X					X
81. Presto de buena gana cosas a mis compañeros (libros, discos, dinero, etc.).				X					X					X
82. Me parece que mis compañeros abusan de que soy demasiado bueno.				X					X					X
83. En mi colegio se aplica la justicia con todos los estudiantes.				X					X					X
84. Algunos docentes tienen preferencias por los estudiantes.				X					X					X
85. Piensas que tus profesores tratan de influir demasiado en ti, restándote libertad de decisión.				X					X					X
86. Los profesores muestran preocupación por los estudiantes.				X					X					X
87. Estás convencido que, en general, los profesores actúan de la forma más conveniente para los alumnos.				X					X					X
88. En el aula todos nos apoyamos cuando realizamos tareas.				X					X					X
89. Te gustaría cambiar de colegio.				X					X					X
90. Tienen razón los que dicen que "esta vida es un asco".				X					X					X
91. Es agradable que las personas te pregunten por lo que te sucede.				X					X					X

92. La confianza alimenta la fe en los compañeros.				X					X					X
93. Te gusta que los demás demuestren que creen en tu opinión.				X					X					X
ITEMS	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones y/o recomendaciones	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
94. En las discusiones casi siempre tengo yo la razón.				X					X					X
95. Encontramos profesores que juzgan de definitivamente a los estudiantes.				X					X					X
96. En vez de matemática, se debería estudiar cursos como teatro, música, etc.				X					X					X
97. Mis padres se comportan de forma poco educada.				X					X					X
98. Me gusta ayudar a los demás en sus problemas, aunque me cause molestias hacerlo.				X					X					X
99. Tengo más éxitos que mis compañeros en las relaciones con las personas del sexo opuesto.				X					X					X
100. Entablo conversación con cualquier persona fácilmente.				X					X					X
101. Me gusta que me consideren una persona con la que hay que contar siempre.				X					X					X
102. Siento que formo parte de la sociedad.				X					X					X
103. Tengo amigos en todas partes.				X					X					X
104. Estar donde haya mucha gente reunida.				X					X					X
105. Se debiera participar en grupos organizados.				X					X					X
106. Es mejor hacer paseos solos que acompañado.				X					X					X
107. Participar en discusiones.				X					X					X
108. Asistir a fiestas con mucha gente.				X					X					X
109. En las reuniones me gusta ser el centro de atención.				X					X					X
110. Organizar juegos en grupo.				X					X					X
111. Recibir muchas invitaciones.				X					X					X
112. Ser el que habla en nombre del grupo.				X					X					X
113. Que tus compañeros se conviertan fuera del colegio en amigos tuyos.				X					X					X
114. Busco pertenecer a un grupo.				X					X					X
115. Eras uno de los chicos (as) más populares de tu colegio.				X					X					X
116. Te gusta organizar los planes y actividades de tu grupo.				X					X					X


Adaptación social

117. Te gusta participar en paseos con mucha gente.				X				X				X
118. Organizas reuniones con cualquier pretexto.				X				X				X
119. En la fiesta busco el grupo de amigos más divertido.				X				X				X
120. Cuando vas de viaje entablas conversación fácilmente con las personas que van a tu lado.				X				X				X
121. Disfruto cuando estoy sólo.				X				X				X
122. Prefieres quedarte en tu cuarto leyendo u oyendo música enés de reunirte con tu familia a ver la televisión a comentar cosas.				X				X				X
123. Te molesta no tener libertad y medios para vivir de otra forma.				X				X				X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Regular () b) Buena () c) Muy buena (X)

PROMEDIO DE VALORACIÓN _____ Fecha 18/07/2023.

- | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Claridad: El ítem se corresponde fácilmente, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p> <p>2. Coherencia: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p> <p>3. Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|


 Firma del JUEZ EXPERTO(A)
 DNI: 74090350


CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADAPTACIÓN CONDUCTUAL DE ADOLESCENTES DE UNA INSITUACIÓN EDUCATIVA DE LIMA

N°	DIMENSIONES/ÍTEMS	Criterios de evaluación						Observaciones y/o recomendaciones
		claridad		Coherencia		Relevancia		
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
METODOLOGÍA								
1	La metodología a aplicar facilita el logro del objetivo general y objetivos específicos	X		X		X		
2	La metodología es activa y participativa, centrada en los sujetos participantes.	X		X		X		
3	Considera características personales y sociales de los participantes	X		X		X		
OBJETIVOS								
4	El objetivo general propuesto es pertinente al programa	X		X		X		
5	Los objetivos específicos son justificables a la finalidad del programa	X		X		X		
NUMERO DE SESIONES								
6	El número de sesiones permite el logro de los objetivos	X		X		X		
7	Las 12 sesiones propuestas van a facilitar el logro de los objetivos.	X		X		X		
PROCEDIMIENTO / CONTENIDO								
8	Presentación/ nomenclatura	X		X		X		
9	Presentación / nivel de acabados	X		X		X		
10	Presentación / materiales	X		X		X		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Regular () b) Buena () c) Muy buena (X)

PROMEDIO DE VALORACIÓN _____ Fecha 18/07/2023.

- | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Claridad: La metodologías, objetivos y procedimientos de las sesiones del programa son claros y comprensibles.</p> <p>2. Coherencia: La metodologías, objetivos y procedimientos de las sesiones del programa se relacionan entre sí, sin generar quiebres o incoherencia.</p> <p>3. Relevancia: La metodología, objetivos y procedimientos de las sesiones del programa son necesarios para los objetivos establecidos.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|


 Firma del JUEZ EXPERTO(A)
 DNI: 74090350

A
Ve

ANEXO 04: ASENTIMIENTO INFORMADO UCV

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: *programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima.*

Investigador (a) (es): BERAUN GALLARDO Vanessa Rosalynn.

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima”, cuyo objetivo es: Determinar la eficacia del programa inteligencia emocional.

Esta investigación es desarrollada por la estudiante de posgrado, de la carrera profesional del programa de maestría de intervención psicológica, de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución “Nacional Rímac”.

Describir el impacto del problema de la investigación.

El programa inteligencia emocional

Procedimiento

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

1. Se realizará una encuesta donde se recogerá datos sobre la investigación.
2. El desarrollo de las sesiones tendrá una duración de 45 minutos y se realizará en el aula de la institución educativa.
3. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación que serán anónimas.
4. Si tuviese alguna duda sobre el programa y aplicación del cuestionario debe consultar al responsable del programa.

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 05: VALIDEZ DE AIKEN

ITEM	Criterio	JUECES			Acuerdos	V Aiken	Decisión
		1	2	3			
1	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
2	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
3	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
4	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
5	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
6	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
7	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
8	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
9	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
10	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
11	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
12	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
13	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
14	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si

	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
15	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
16	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
17	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
18	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
19	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
20	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
21	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
22	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
23	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
24	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
25	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
26	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
27	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
28	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si

29	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
30	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
31	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
32	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
33	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
34	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
35	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
36	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
37	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
38	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
39	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
40	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
41	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
42	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
43	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si

	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
44	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
45	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
46	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
47	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
48	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
49	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
50	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
51	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
52	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
53	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
54	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
55	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
56	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
57	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
58	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si

	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
59	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
60	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
61	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
62	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
63	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
64	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
65	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
66	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
67	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
68	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
69	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
70	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
71	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
72	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si

73	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
74	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
75	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
76	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
77	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
78	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
79	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
80	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
81	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
82	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
83	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
84	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
85	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
86	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
87	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si

	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
88	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
89	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
90	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
91	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
92	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
93	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
94	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
95	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
96	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
97	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
98	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
99	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
100	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
101	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
102	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si

	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
103	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
104	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
105	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
106	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
107	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
108	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
109	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
110	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
111	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
112	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
113	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
114	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
115	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
116	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si

117	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
118	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
119	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
120	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
121	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
122	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
123	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si
Total						1.00	Si

ANEXO 06: CONFIABILIDAD ALPHA DE CRONBACH DE IAC

TEST

1. Procesamiento de datos

		N	%
Casos	Válido	40	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	40	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Número de participantes a la primera prueba piloto son 40 sujetos, donde los datos son válidos para obtener los resultados.

2. Confiabilidad del IAC

Alfa de Cronbach	N de elementos
,864	123

El grado de confiabilidad del IAC es de ,864 siendo un instrumento muy confiable, los datos indican consistencia y coherencia del instrumento; este reporte de datos corresponde a la primera fecha de aplicación del instrumento.

RETEST

3. Procesamiento de datos

		N	%
Casos	Válido	40	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	40	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Número de participantes a la segunda prueba piloto son 40 sujetos, donde los datos son válidos para obtener los resultados.

5. Confiabilidad IAC - retest

Estadística de fiabilidad IAC	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,863	123

El grado de confiabilidad del IAC es de ,863 siendo un instrumento muy confiable, los datos indican consistencia y coherencia del instrumento; este reporte de datos corresponde a la segunda fecha de aplicación del instrumento.

ANEXO 07: PRUEBA DE NORMALIDAD DE SHAPIRO WILK

Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para los resultados del pretest del inventario de adaptación conductual y sus dimensiones

Pretest IAC	Grupo experimental			Grupo control		
	Estadístico	gl	p	Estadístico	gl	p
Adaptación conductual	,938	30	,078	,961	30	,336
Adaptación personal	,960	30	,306	,984	30	,926
Adaptación familiar	,924	30	,135	,922	30	,129
Adaptación educativa	,945	30	,122	,940	30	,092
Adaptación social	,965	30	,405	,896	30	,107

Los datos del pretest del grupo experimental y del grupo control son de distribución normal, siendo el p-valor > 0.05 en la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk; siendo conveniente aplicar la prueba paramétrica de t student para la contrastación de hipótesis.

Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para los resultados del postest del inventario de adaptación conductual y sus dimensiones

Postest IAC	Grupo experimental			Grupo control		
	Estadístico	gl	p	Estadístico	gl	p
Adaptación conductual	,928	30	,143	,983	30	,905
Adaptación personal	,955	30	,230	,970	30	,553
Adaptación familiar	,961	30	,322	,986	30	,956
Adaptación educativa	,910	30	,115	,939	30	,084
Adaptación social	,929	30	,145	,941	30	,100

Los datos del postest del grupo experimental y del grupo control son de distribución normal, siendo el p-valor > 0.05 en la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk; siendo conveniente aplicar la prueba paramétrica de t student para la contrastación de hipótesis.

ANEXO 08: TABLA DE SEXO Y EDAD**FRECUENCIA DE SEXO Y EDAD**

Sexo	Grupo experimental		Grupo control	
	n	%	n	%
Masculino	17	56,3	19	63,3
Femenino	13	43,3	11	36,7
Edad				
15	17	56,3	14	46,7
16	13	43,3	12	40
17			4	13,3

**ANEXO 09: TABLA DE FRECUENCIAS GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL
FECUENCIA GRUPO EXPERIMENTAL**

Dimensiones de adaptación conductual	Prueba	Niveles						Total n
		Dificultades adaptativas		Normal adaptación		Satisfactoria adaptación		
		N	%	n	%	n	%	
Adaptación personal	Pretest	17	56,7	12	40	1	3,3	30
	Posttest	9	30	15	50	6	20	30
Adaptación familiar	Pretest	16	53,3	14	46,7	0	0	30
	Posttest	7	23,3	22	73,4	1	3,3	30
Adaptación educativa	Pretest	7	23,3	14	46,7	9	30	30
	Posttest	3	10	11	36,7	16	53,3	30
Adaptación social	Pretest	13	43,3	15	50	2	6,7	30
	Posttest	8	26,7	12	40	10	33,3	30

FECUENCIA GRUPO CONTROL

Dimensiones de adaptación conductual	Prueba	Niveles						Total n
		Dificultades adaptativas		Normal adaptación		Satisfactoria adaptación		
		N	%	n	%	n	%	
Adaptación personal	Pretest	13	43,3	16	53,3	1	3,3	30
	Posttest	17	56,7	13	43,3	0	0	30
Adaptación familiar	Pretest	15	50	12	40	3	10	30
	Posttest	17	56,7	9	30	4	13,3	30
Adaptación educativa	Pretest	9	30	16	53,3	5	16,7	30
	Posttest	7	23,3	19	63,3	4	13,3	30
Adaptación social	Pretest	15	50	10	33,3	5	16,7	30
	Posttest	16	53,3	11	36,7	3	10	30

ANEXO 10: DOCUMENTOS ADMINISTRATIVOS



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Trujillo, 05 de junio de 2023

CARTA N° 258-2023-UCV-VA-EPG-F01/J

Sr. Jesús Andía Quispe

Director

INSTITUCIÓN EDUCATIVA "NACIONAL RÍMAC"

Presente. –

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar a la estudiante **VANESSA ROSALYNN BERAUN GALLARDO**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADAPTACIÓN CONDUCTUAL DE ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar la efectividad del programa inteligencia emocional en adaptación conductual, de adolescentes de una institución educativa de Lima, 2023.

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

Atentamente. –



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

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"



Rímac, 29 de mayo de 2023.

OFICIO N° 0010-2023-UCV-VA-EPG-T.

Señor : Lic. Andía Quispe Waldir
Director de la I.E. "Nacional Rímac" – Lima.

Presente.-


Asunto: AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO PARA EL DESARROLLO DE TESIS.

Es grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente, a la vez solicitarle su autorización para aplicar los instrumentos de evaluación para el desarrollo de la tesis "Programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima" en la institución que usted dignamente dirige, los datos recabados tienen la finalidad de estudiarlo científicamente.

Los instrumentos a aplicarse son:

- Inventario de adaptación de la conducta.
- Programa de inteligencia emocional.

Así mismo, la participación de estudiantes de su institución, aprovecho la ocasión para expresarle mi estima personal.


BERAUN GALLARDO, Vanessa Rosalynn
DNI 21139762



PERU

Ministerio
de Educación

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN - LIMA
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N° 02
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "NACIONAL RÍMAC"
PRIMARIA - SECUNDARIA



"Año de la Unión, la Paz y el Desarrollo"

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

El Señor Director de la Institución Educativa "Nacional Rimac", de la jurisdicción de la Unidad de Gestión Educativa Local N° 02, que al final suscribe:

HACE CONSTAR:

Que la señorita Vanessa Rosalynn BERAUN GALLARDO de acuerdo a la Carta de presentación de la Universidad Cesar Vallejo y Expediente Nro. 975 con fecha 30 de mayo del presente año, se AUTORIZA la realización de la tesis "PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADAPTACIÓN CONDUCTUAL DE ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA", en nuestra casa de estudios, brindándole las facilidades correspondientes.

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada para los fines pertinentes.

Rímac, 11 junio 2023.



DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN - LIMA
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N° 02
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "NACIONAL RÍMAC"
PROF. JESUS MALDIR/ANDIA QUISPE
DIRECTOR

JWAQ/DIE"NR"
hspb/secret.

Av. Braulio Sancho Davila S/N Urb. El Bosque - Rímac Teléfono: 996691113

www.nacionalrimac.edu.pe



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN - LIMA
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N° 02
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "NACIONAL RÍMAC"
PRIMARIA - SECUNDARIA



"Año de la Unión, la Paz y el Desarrollo"

CONSTANCIA

El Señor Director de la Institución Educativa "Nacional Rimac", de la jurisdicción de la Unidad de Gestión Educativa Local N° 02, que al final suscribe:

HACE CONSTAR:

Que la señorita Vanessa Rosalynn BERAUN GALLARDO, estudiante de la Maestría de Intervención Psicológica de la escuela de posgrado de la Universidad César Vallejo, ha aplicado el Inventario de Adaptación Conductual y ha desarrollado el Programa de inteligencia emocional de acuerdo a la tesis PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADAPTACIÓN CONDUCTUAL DE ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA, demostrando eficiencia y responsabilidad en la ejecución del programa.

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada para los fines pertinentes.

Rímac, 21 julio 2023.


DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN - LIMA
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N° 02
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "NACIONAL RÍMAC"
PRIMARIA - SECUNDARIA
Pte. JESUS WILSON ANDIA QUESPE
DIRECTOR

JWAQ/DIE"NR"
bspb/secret.

ANEXO 11: TABLAS DEL SPSS – GRUPO CONTROL (PRETEST Y POSTEST)

Item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10
1	0	0	1	1	1	1	1	0	1
1	0	0	1	1	1	1	1	1	0
1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
0	1	1	1	0	1	0	1	0	1
1	0	1	1	0	0	1	1	1	0
1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
1	0	0	1	1	1	1	0	1	1
0	0	1	0	0	1	1	1	1	0
0	0	1	1	1	1	0	1	1	0
0	0	1	1	1	1	0	1	1	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
1	0	0	1	0	0	1	1	1	0
1	1	0	1	0	1	0	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
0	0	1	0	1	0	1	1	1	0
0	1	1	0	0	1	1	1	0	0
1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
1	0	0	0	0	1	1	1	1	0
1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
1	1	1	1	0	1	1	0	1	1
1	0	0	1	0	1	1	1	1	0
1	1	0	1	1	1	1	1	1	0
1	1	0	1	0	1	1	1	1	1
0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
1	0	0	1	0	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
0	1	1	0	1	1	1	1	1	0
0	0	1	1	0	1	1	1	1	1
0	0	1	1	1	1	1	1	1	0
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
0	0	1	1	1	1	1	1	0	0
1	0	0	1	1	1	1	1	1	0
0	1	0	0	1	1	0	1	1	0
1	0	0	0	1	1	1	0	1	1
1	0	0	1	1	0	0	1	1	1
0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
1	1	1	1	0	1	1	1	1	0

1	0	0	1	0	1	1	0	1	0
0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	1	1	0
0	0	0	1	1	1	0	1	1	0
1	0	0	1	0	1	0	1	1	1
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1	0
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	0	1	1	0
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	1	1	0	1
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	1	0	0	1	1	1	0

ANEXO 12: TABLAS DEL SPSS GRUPO EXPERIMENTAL (PRETEST Y POSTEST)

Item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1
0	0	0	1	0	1	1	1	1	1
1	0	0	0	1	1	1	1	0	0
1	0	0	1	0	1	1	1	0	1
1	0	1	0	0	1	1	1	1	1
0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	1	1	1	0
1	1	0	1	0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	1	0	1	1	1	0
0	1	0	1	1	0	1	1	1	1
1	1	0	1	1	1	1	1	1	0
0	0	0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
0	0	1	1	1	1	0	1	1	0
0	0	0	1	0	1	1	0	1	0
0	0	0	1	0	1	0	1	1	0
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
0	0	1	0	0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	1	0	1	1	1
0	0	0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
0	0	0	1	0	1	0	1	1	0
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
0	1	1	1	1	0	0	1	0	1
1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
0	0	0	1	0	1	0	1	0	1
0	1	0	1	0	1	0	1	1	0
0	0	1	1	1	0	1	1	1	1
0	0	1	1	0	1	0	0	0	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
1	0	0	0	1	1	1	1	0	0
1	0	0	1	0	1	1	1	0	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	0	1
0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	1	1	1	0
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1

0	0	1	1	1	0	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	0	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
0	0	1	0	0	0	0	1	0	1
0	0	1	1	1	0	1	1	1	1
0	0	0	1	0	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	1	1	1	1	0	0	1	0	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
1	0	1	1	1	1	1	1	0	1
0	1	0	1	0	1	0	1	1	0
1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
0	0	0	1	0	1	0	1	1	0
1	0	1	0	0	1	1	1	1	1
1	1	0	1	0	0	0	1	0	1
0	0	1	1	0	1	0	0	0	1
1	1	0	1	1	1	1	1	1	0

ANEXOS 13

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

I. Nombre del programa:

“Programa inteligencia emocional en adaptación conductual de adolescentes de una institución educativa de Lima.”

Institución educativa : Nacional Rímac.

Dirigido a : Estudiantes de 12 a 18 años.

Nº de participantes : 30

Tiempo : Junio y julio 2023

Duración : 12 sesiones.

Frecuencia : 1 o 2 veces por semana.

Responsable : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn.

II. Fundamentación

Los tiempos cambian, las formas de vida, las costumbres y las formas de interactuar se han ido modificando debido a la invasión de la tecnología, desde los electrodomésticos más elementales hasta los celulares más sofisticados para mantenerse comunicado; se puede observar que las personas dejan poco espacio para convivir y tener experiencias más naturales en la forma de relacionarse con los demás, situación que se refleja en la poca capacidad de percibir sus propias emociones y de los demás; esto repercute en los diversos aspectos de la vida (personal, familiar, académico, social, etc.) por eso es necesario desarrollar la inteligencia emocional (IE).

La IE es un tema de gran importancia en la actualidad, desarrollarlo permite a la persona tener una serie de recursos para hacerle frente a situaciones adversas, sentirse mejor consigo mismo y con los demás logrando su bienestar emocional y social.

El programa inteligencia emocional de adolescentes de una institución educativa de Lima, durante el año en curso 2023; es un programa dirigido a los adolescentes en edad escolar de 12 a 18 años del colegio Nacional Rímac; la finalidad es contribuir en el desarrollo y fortalecimiento de la inteligencia emocional que les permita una mejor adaptación a los cambios, realizando un ajuste a sus conductas que le favorezcan a vivir y convivir con más armonía consigo mismo y con los demás.

El presente programa se basa en los aportes de Reuven Bar-On quién define la IE como aquellas competencias interpersonales e intrapersonales que determinan el actuar de la persona en el medio donde se desenvuelve, permitiéndole adaptarse a los cambios o exigencias del entorno; esto implica entender sus emociones y expresarlas apropiadamente, así mismo tener la capacidad de generar emociones positivas en diferentes contextos adversos Bar-On (2006; citado por Orozco, 2021), Bar-On considera cinco principales áreas o dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado anímico.

La propuesta teórica de IE de Reuven Bar-On se diferencia de las otras propuestas porque considera no sólo el aspecto cognitivo, las habilidades socio-emocionales, sino que incorpora los rasgos perennes de personalidad; esta propuesta teórica comprende de cinco dimensiones o componentes mencionados en el párrafo anterior pero que cada dimensión está conformada por sub-dimensiones, conformando así 15 factores (Brito et al., 2019).

La primera dimensión intrapersonal, son una serie de habilidades o capacidades de la persona para lograr la plenitud, tiene cinco sub-dimensiones: a) el autoconcepto, es la capacidad de conocerse así mismo para poder aceptarse y comprenderse siendo autoconciente, también implica cumplir los deberes y ejercer los derechos; b) la comprensión emocional, es estar consciente de las propias emociones, siendo capaz de identificarlas y saber qué las origina para tener dominio sobre ellas; c) la asertividad, es la capacidad de saber expresar claramente y firme sus afectos e ideas de forma constructiva; d) independencia, es actuar con autonomía para tomar decisiones personales, gestar sus propias opiniones siendo responsables con sus deberes; e) la autorrealización, es tener metas realizables y sentir la satisfacción de realizarlas o lograrlas, siendo parte de la vida plena.

La dimensión interpersonal, es la capacidad de poder interactuar con los otros y que estas relaciones interpersonales sean más satisfactorias; entre las subdimensiones tenemos: a) la empatía, es la capacidad de percibir, identificar y comprender las emociones y acciones de los demás; b) responsabilidad social, consiste en estar solícito de ayudar a los demás en el

marco de los valores, principios y normas de la comunidad; c) relaciones interpersonales, es la capacidad de establecer nuevos vínculos de amistad basados en el afecto y el respeto, generando satisfacción personal.

La dimensión manejo del estrés se caracteriza saber controlar la situación y solucionar, entre sus subdimensiones tenemos: a) tolerancia al estrés, es actuar de forma efectiva ante un evento teniendo el control de sus emociones y aprovechándolo como un recurso constructivo; b) control de los impulsos, es actuar mesuradamente controlando la conducta hostil y agresiva.

La dimensión de adaptabilidad, son un conjunto de capacidades que le permite al sujeto poder ubicarse en un contexto y desenvolverse de forma efectiva, entre sus subdimensiones tenemos: a) prueba de la realidad, consiste en comprender los sentimientos propios y contrastar con la realidad para saber el grado de correspondencia que existe; b) flexibilidad, es la capacidad de realizar reajustes en los esquemas mentales, en los afectos y en la conducta frente a nuevas situaciones poco familiares o poco comunes para el sujeto; c) resolución de problemas, es la habilidad para solucionar diversos conflictos a nivel personal y con los demás, esto implica reconocer el problema, evaluar, proponer soluciones y tomar una decisión.

La dimensión estado de ánimo en general, son las capacidades para lograr el bienestar personal y emocional, sus subdimensiones son: a) optimismo, es una actitud positiva a pesar de la adversidad, que permite a la persona continuar con sus proyectos y realizar sus actividades con agrado; b) felicidad, es la capacidad de disfrutar los momentos de la vida, de sentirse satisfecho de los cambios y de las acciones de mejora que ha realizado (Brito et al., 2019).

III. Objetivos del programa

Objetivo general:

- ◇ Desarrollar la inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa de Lima, 2023.

Objetivos específicos:

- ◇ Desarrollar la dimensión intrapersonal que comprende las emociones, asertividad y la valía personal en adolescentes de una institución educativa de Lima.
- ◇ Potenciar la dimensión interpersonal para tener mejor comprensión de sus interacciones en las diferentes relaciones interpersonales que establece en adolescentes de una institución educativa de Lima.
- ◇ Fortalecer la dimensión de adaptabilidad para que sus habilidades estén orientadas a dar solución a los conflictos actuando con criterios razonables en adolescentes de una institución educativa de Lima.
- ◇ Fortalecer la dimensión manejo del estrés y del estado ánimo a través para mejores resultados de sus metas y satisfacciones personales en adolescentes de una institución educativa de Lima.

IV. Contenido y estructura del programa

Sesión	Estrategias	Procedimiento	Material	Tiempo
Introducción al programa	Participa y muestra interés e iniciativa en el desarrollo del programa Desarrolla el IAC.	Inicio Desarrollo Cierre	Cartel de bienvenida Cuadernillo IAC Hoja de respuestas Lapicero	30'
OBJETIVO I				
Desarrollar la dimensión intrapersonal que comprende las emociones, asertividad y la valía personal en adolescentes de una institución educativa de Lima.				
Sesión 1 “¿Cómo son mis emociones?”	Identifica sus emociones y cómo influyen en sus acciones.	Inicio Desarrollo Cierre	Dinámicas Laptop Proyector Fichas Equipo de sonido	45'
Sesión 2 ¡Soy asertivo!	Muestra actitudes de asertividad en diversos contextos.	Inicio Desarrollo Cierre	Laptop Proyector Ficha de casos Lapicero	45'
Sesión 3 ¿Qué digo de mí mismo?	Mejora su autoconcepto reformulando sus creencias sobre sí mismo	Inicio Desarrollo Cierre	Laptop Proyector Vídeo Ficha de trabajo Tarjeta de instrucciones Lapiceros	45'
OBJETIVO II				
Potenciar la dimensión interpersonal para tener mejor comprensión de sus interacciones en las diferentes relaciones interpersonales que establece en adolescentes de una institución educativa de Lima.				
Sesión 4 Me pongo en tus zapatos	Muestra empatía en sus compañeros durante el desarrollo de las actividades.	Inicio Desarrollo Cierre	Laptop Prendas de vestir Dinámica Proyector	45'
Sesión 5	Muestra interés en sus relaciones interpersonales basados en los valores y respeto de los derechos.	Inicio Desarrollo	Proyector Laptop	45'

¿Cómo están mis redes interpersonales?		Cierre	Fichas de trabajo Dinámicas Papelote Plumones Hoja de indicaciones	
Sesión 6 ¡Yo me hago cargo de...!	Toma iniciativas de desarrollar acciones que favorezcan su responsabilidad social.	Inicio Desarrollo Cierre	Laptop Proyector Vídeo Fichas de trabajo	45'
OBJETIVO III				
Fortalecer la dimensión de adaptabilidad para que sus habilidades estén orientadas a dar solución a los conflictos actuando con criterios razonables en adolescentes de una institución educativa de Lima.				
Sesión 7 ¿Los problemas tienen solución?	Aplica las estrategias para solucionar de conflictos de forma armoniosa.	Inicio Desarrollo Cierre	Rompecabezas Laptop Proyector vídeo Tarjetas de preguntas Ficha de trabajo	45'
Sesión 8 Me siento frustrado cuando...	Verbaliza su frustración para sentirse mejor y lograr la calma.	Inicio Desarrollo Cierre	Láminas Laptop Proyector Equipo de sonido Tarjeta de instrucciones	45'
Sesión 9 ¡Controlo mis reacciones!	Es capaz de controlar los impulsos para tener mejores resultados de sus acciones.	Inicio Desarrollo Cierre	Plumones Papelote Hojas bond Laptop Proyector Vídeo Tarjeta de instrucciones	45'
OBJETIVO IV				
Fortalecer la dimensión manejo del estrés y del estado animo a través para mejores resultados de sus metas y satisfacciones personales en adolescentes de una institución educativa de Lima.				
Sesión 10 ¡Me siento estresado!	Es capaz de identificar los signos y síntomas del estrés para prevenirlos.	Inicio Desarrollo Cierre	Proyector Laptop Ficha de trabajo	45'

<p>Sesión 11 ¡Controlando el estrés!</p>	<p>Aplica estrategias de afrontamiento para el control del estrés.</p>	<p>Inicio Desarrollo Cierre</p>	<p>Globos Papelote Plumones Laptop Proyector Tarjeta de estrategias</p>	<p>45'</p>
<p>Sesión 12 ¡Me siento feliz cuando...!</p>	<p>Muestra una actitud optimista, apreciando y valorando los resultados obtenidos.</p>	<p>Inicio Desarrollo Cierre</p>	<p>Lámina Tarjetas de colores Laptop Proyector Vídeo Lapicero Hojas con imágenes Ficha de trabajo</p>	<p>45'</p>
<p>Cierre del programa</p>	<p>Participa de la finalización del programa. Desarrolla el IAC.</p>	<p>Inicio Desarrollo Cierre</p>	<p>Lámina Tarjetas Cuestionario IAC Hoja de respuestas Lapicero</p>	<p>30'</p>

V. Indicadores del programa inteligencia emocional para adolescentes

Dimensión intrapersonal
<ul style="list-style-type: none">○ Participa y muestra interés e iniciativa en el desarrollo del programa○ Desarrolla el IAC.○ Identifica sus emociones y cómo influyen en sus acciones.○ Muestra actitudes de asertividad en diversos contextos.○ Mejora su autoconcepto reformulando sus creencias sobre sí mismo.
Dimensión interpersonal
<ul style="list-style-type: none">○ Muestra empatía en sus compañeros durante el desarrollo de las actividades.○ Muestra interés en sus relaciones interpersonales basados en los valores y respeto de los derechos.○ Toma iniciativas de desarrollar acciones que favorezcan su responsabilidad social.
Dimensión Adaptabilidad
<ul style="list-style-type: none">○ Aplica las estrategias para solucionar de conflictos de forma armoniosa.○ Verbaliza su frustración para sentirse mejor y lograr la calma.○ Es capaz de controlar los impulsos para tener mejores resultados de sus acciones.
Dimensión manejo del estrés y estado de ánimo general
<ul style="list-style-type: none">○ Es capaz de identificar los signos y síntomas del estrés para prevenirlos.○ Aplica estrategias de afrontamiento para el control del estrés.○ Muestra una actitud optimista, apreciando y valorando los resultados obtenidos.○ Participa de la finalización del programa.○ Desarrolla el IAC.

Sesión de apertura: “Introducción al programa”

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa** : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a** : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes** : 30
- 1.4. Tiempo** : 45 minutos
- 1.4. Responsable** : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Intrapersonal	Participa y muestra interés e iniciativa en el desarrollo del programa Desarrolla el IAC.	-

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Estrategias	Recursos
Inicio 5'	<p>Recepción y bienvenida a los participantes del programa, acogiéndoles en un ambiente adecuado para llevar acabo las sesiones.</p> <p>Se desarrolla la dinámica de presentación “Lo que tenemos en común”, se da las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formar un círculo entre todos los participantes. - Se mencione una característica, cualidades o gusto que les caracterice, por ejemplo: Me gusta jugar el futbol, soy de la “U”, etc. - Quienes de identifican con lo mencionado pasan al centro y se presentan diciendo sus nombres, luego retornan a sus lugares. 	Cartel de bienvenida
Desarrollo 35'	<p>Se establecen las normas de convivencia para el desarrollo de las sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llegar puntual a las sesiones. - Tratarnos con mutuo respeto. - Escuchar atentamente y con respeto la participación de los compañeros. - Participar y realizar las actividades según las indicaciones del psicólogo. <p>Se comienza proyectar las diapositivas para dar a conocer el “Programa de inteligencia emocional en adolescentes”.</p> <p>Se explica los objetivos que se busca lograr al desarrollar el programa y la importancia de su participación constante en cada sesión.</p> <p>Se da conocer la estructura y el desarrollo de las sesiones, así como el tiempo previsto de 12 sesiones y 45 minutos.</p> <p>Se pasa al momento de la aplicación del IAC.</p> <p>Se entrega a cada participante el IAC y se da instrucciones de su desarrollo, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Responder con sinceridad cada enunciado sin procesarlo demasiado, de forma inmediata. 	Laptop Proyector Cuadernillo IAC Lapiceros

	<ul style="list-style-type: none"> - Marca en la hoja de respuesta con una "X" SI o NO en cómo es tu opinión o la manera de actuar. - Desarrollar lo más ágil posible los enunciados. - No existe respuesta correcta o incorrecta. - Revisa si contestaste todas las preguntas. Se recoge el cuadernillo y la hoja de respuestas.	
Cierre 5'	Se expresa el agradecimiento a los participantes y que la siguiente sesión vengan puntual, con muchas ganas de participar activamente del programa.	-

Sesión N° 1: "¿Cómo son mis emociones?"

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa** : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a** : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes** : 30
- 1.4. Tiempo** : 45 minutos
- 1.4. Responsable** : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Intrapersonal	Identifica sus emociones y cómo influyen en sus acciones.	Desarrollar la dimensión intrapersonal que comprende las emociones, asertividad y la valía personal en adolescentes de una institución educativa de Lima.

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Descripción / estrategias	Recursos
Inicio 15'	<p>Se recibe a los participantes con un cordial saludo de bienvenida y se realiza la presentación del tema, explicándoles el objetivo de la sesión e importancia para sus acciones y conductas.</p> <p>Los participantes visualizan imágenes de emociones, de manera voluntaria van reconociendo y mencionando cuales son.</p> <p>Se realiza la dinámica del semáforo emocional, dando las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se entrega a cada participante un dibujo con un semáforo emocional. - Se le pide que recuerde algún evento desagradable o molesto que le generó una emoción muy intensa. - Ahora escribe en la luz roja la emoción que surgió en ti y descríbelo brevemente la emoción ¿cómo es? - En la luz amarillo escribe en qué pensabas o las ideas que se te venían a la mente mientras sentías esa emoción. 	Hoja impresa del semáforo emocional

	- Se indica que la parte de la luz verde se deja para el final de la sesión.	
Desarrollo 25'	<p>Se proyecta el tema las emociones y cómo éstas influyen en la conducta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se precisa algunas definiciones: emociones, cuáles son, cómo se activan y su importancia. - Se explica qué ocurre cuando las emociones no son reguladas e identificadas por las personas. <p>Se da instrucciones a través de la instrucción verbal sobre las estrategias de autorregulación emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se explica en qué consiste el manejo óptimo de las emociones ante cualquier situación o vivencia emocional. <ol style="list-style-type: none"> 1. La supresión de pensamientos: consiste en cambiar o salir del evento que genera malestar. 2. Reconsideración emocional: ante un evento desagradable, dirigir el foco de atención a lo positivo del suceso 3. Distanciamiento cognitivo: consiste en actuar de manera neutral para no tomar decisiones bajo las emociones. 	Laptop Proyector Diapositivas Fichas de las estrategias de autorregulación emocional
Cierre 5'	<p>Se pide a los participantes completar el semáforo emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En la luz verde escribe ¿Cuál hubiera sido una mejor respuesta a la situación vivenciada? <p>Se realiza una retroalimentación de lo desarrollado en la sesión, donde se clarifica la importancia de la comprensión emocional.</p> <p>TAREA: Se entrega otro semáforo que lo utilizarán ante un evento intenso, teniendo en cuenta las estrategias de autorregulación emocional para una mejor respuesta en la luz verde.</p>	Hoja impresa con el semáforo emocional Lapicero

Sesión N° 2: “¡Soy asertivo!”

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa** : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a** : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes** : 30
- 1.4. Tiempo** : 45 minutos
- 1.4. Responsable** : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Intrapersonal	Muestra actitudes de asertividad en diversos contextos.	Desarrollar la dimensión intrapersonal que comprende las emociones, asertividad y la valía personal en adolescentes de una institución educativa de Lima.

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Descripción / estrategias	Recursos								
<p>Inicio 15'</p>	<p>Se recibe a los participantes con un saludo cordial y acogedor, dando indicaciones que tomen sus lugares para iniciar la sesión. Se verifica quienes cumplieron con la actividad asignada del semáforo emocional y luego se pide que compartan brevemente su experiencia. Se fortalece los puntos clave de la sesión anterior. Se da a conocer el tema y del objetivo de la sesión de desarrollar la capacidad asertiva Se pide a los participantes que realicen la siguiente dinámica “cadena de gestos”, se da las indicaciones de su realización: - Se forman dos grupos de 15 personas y se les pide que piensen en un gesto que los identifique; así mismo que los gesto no deben repetirse. - Durante el desarrollo de la dinámica nadie puede hablar, solo debe hacer los gestos. - La dinámica se inicia cuando se elige a un participante que inicie haciendo el gesto sin decir ninguna palabra. - La persona que está al lado derecho repite el gesto del compañero anterior y agrega el gesto que lo identifica, así sucesivamente hasta llegar al último participante. - Se les pregunta ¿qué fue necesario para hacer bien la dinámica y por qué es importante? - Se puntualiza la importancia de la atención, del lenguaje verbal y de lo que ocurre alrededor.</p>	<p>Laptop Proyector Dinámica</p>								
<p>Desarrollo 25'</p>	<p>Se presenta el tema “asertividad”, puntualizando: definición, cómo se desarrolla, la importancia para el bienestar emocional y mantener relaciones interpersonales saludables. Se forma 6 grupos para trabajar los casos sobre: la fiesta de un amigo, la chica que me gusta y las quejas de los amigos de mis amigos. Se presenta tres casos para trabajar la comunicación asertiva y se les pide que resuelvan la situación en una ficha que se les facilita:</p> <table border="1" data-bbox="432 1279 1219 1424"> <thead> <tr> <th data-bbox="432 1279 632 1357">Situación planteada</th> <th data-bbox="632 1279 823 1357">Qué dices tú o haces</th> <th data-bbox="823 1279 1023 1357">Qué dicen los demás o hacen los demás</th> <th data-bbox="1023 1279 1219 1357">¿Cuál sería una mejor respuesta asertiva?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="432 1357 632 1424"><i>Se entrega en la ficha completa redactada</i></td> <td data-bbox="632 1357 823 1424"></td> <td data-bbox="823 1357 1023 1424"></td> <td data-bbox="1023 1357 1219 1424"></td> </tr> </tbody> </table> <p>Se realiza seguimiento como van trabajando cada caso en los grupos. Se pide a cada grupo compartir los beneficios de ser asertivo a partir de la ficha desarrollada.</p>	Situación planteada	Qué dices tú o haces	Qué dicen los demás o hacen los demás	¿Cuál sería una mejor respuesta asertiva?	<i>Se entrega en la ficha completa redactada</i>				<p>Proyector Ficha de casos Lapiceros</p>
Situación planteada	Qué dices tú o haces	Qué dicen los demás o hacen los demás	¿Cuál sería una mejor respuesta asertiva?							
<i>Se entrega en la ficha completa redactada</i>										
<p>Cierre 5'</p>	<p>Cada grupo comparte la reflexión a la que llegaron a partir de la sesión de hoy. TAREA: Se entrega una ficha para que cada uno trabaje una situación que suceda en el transcurrir de los días, completando la tabla de la asertividad</p>	<p>Ficha de tabla de asertividad</p>								

Sesión N° 3: “¿Qué digo de mí mismo?”

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes : 30
- 1.4. Tiempo : 45 minutos
- 1.4. Responsable : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Intrapersonal	Mejora su autoconcepto reformulando sus creencias sobre sí mismo	Desarrollar la dimensión intrapersonal que comprende las emociones, asertividad y la valía personal en adolescentes de una institución educativa de Lima.

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Descripción / estrategias	Recursos												
Inicio 10'	<p>Se recibe a los participantes con un saludo cordial, pidiéndoles que se ubiquen en sus asientos.</p> <p>Se les solicita la tarea encomendada la sesión anterior y que comente brevemente su experiencia.</p> <p>Se retroalimenta brevemente el tema asertividad.</p> <p>Se da a conocer el tema y objetivo de la sesión.</p> <p>Se proyecta el video “Cuento sobre la autoestima” https://www.youtube.com/watch?v=ikNVIXrgKwI</p> <p>- A partir del cuento se plantea algunas preguntas que responderán espontáneamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué se sentía mal? - ¿Qué pensaba de los demás? - ¿Qué quiso decir “si tal vez yo no fuera yo”? - ¿Para qué realizó una lista de cualidades y cómo le ayudo esto? - ¿Sientes que algunas veces te has sentido como el personaje? ¿y qué hiciste al respecto? 	<p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Vídeo</p>												
Desarrollo 25'	<p>Presentación del tema del autoconcepto, proyección del PPT</p> <p>Se puntualiza aspecto como: definición, características, la flexibilidad consigo mismo, revisa tus metas, no centres tu atención en lo malo de ti, no pienses mal de ti, quíete gran parte del tiempo, mira tú yo real, aprende a perder.</p> <p>Se pide que elaboren una lista de pensamientos positivos y negativos, cualidades, defectos, metas, nueva definición de sí mismo.</p> <p>Se facilita una ficha para que desarrolle la actividad propuesta:</p> <p>- Completa la siguiente ficha de manera sincera, esto te va ayudar</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Ideas o pensamientos Negativos de mí mismo</td> <td>Ideas o pensamientos de mí mismo</td> <td>Cualidades que tengo</td> <td>Defectos o errores que cometí</td> <td>Que dicen los demás acerca de mí</td> <td>A partir de hoy que voy a decir de mí mismo</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	Ideas o pensamientos Negativos de mí mismo	Ideas o pensamientos de mí mismo	Cualidades que tengo	Defectos o errores que cometí	Que dicen los demás acerca de mí	A partir de hoy que voy a decir de mí mismo							<p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Ficha del auto-concepto</p> <p>Lapiceros</p>
Ideas o pensamientos Negativos de mí mismo	Ideas o pensamientos de mí mismo	Cualidades que tengo	Defectos o errores que cometí	Que dicen los demás acerca de mí	A partir de hoy que voy a decir de mí mismo									

	Se realiza acompañamiento para el trabajo de la ficha del autoconcepto. Se reflexiona a partir del vídeo y de la ficha para redefinir el autoconcepto, puntualizando su importancia en el bienestar emocional y personal.	
Cierre 10'	La retroalimentación se realiza a partir de las reflexiones que comparten de forma voluntaria. TAREA: Abraza todas las mañanas a tu yo real frente al espejo y te dices una afirmación positiva de ti mismo. *La tarea lo realizarán a partir de la visualización del video de la técnica del espejo https://www.youtube.com/watch?v=liGdH5cRLnM *Se les da pequeñas tarjetas con unas instrucciones para realizar la técnica todas las mañanas. Nota: se pide a los participantes traer para la siguiente sesión alguna prenda que le sea muy especial.	Proyector Laptop Tarjeta de instrucciones

Sesión N° 4: “Me pongo en tus zapatos”

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa** : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a** : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes** : 30
- 1.4. Tiempo** : 45 minutos
- 1.4. Responsable** : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Interpersonal	Muestra empatía en sus compañeros durante el desarrollo de las actividades.	Potenciar la dimensión interpersonal para tener mejor comprensión de sus interacciones en las diferentes relaciones interpersonales que establece en adolescentes de una institución educativa de Lima.

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Descripción / estrategias	Recursos
Inicio 10'	Se recibe a los participantes, indicándoles que tomen sus lugares en la sala para iniciar la sesión. Se revisa si hicieron la tarea asignada de la técnica del espejo. Se puntualiza la importancia de trabajar esta técnica para mejorar su autoconcepto y su valía personal. Se explica de qué trata el objetivo de la sesión a desarrollar. Los participantes observan el vídeo de “Las cucharas largas” https://www.youtube.com/watch?v=8vGP9_aZu1Y Se pide a los participantes que comenten brevemente sobre la historia de “las cucharas largas”, respondiendo a las siguientes preguntas:	Laptop Proyector

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿De qué trata la historia? - ¿De qué se sorprendió aquel hombre de la puerta de negra y la puerta blanca? - ¿Qué aprendiste de esta historia? - ¿Por qué es importante desarrollar nuestra empatía? 	
Desarrollo 30'	<p>Se presenta el tema de la empatía, abordando los siguientes aspectos: definición, triada cognitiva, motivación prosocial, reflexión tu-yo.</p> <p>Se invita a participar de la dinámica "Te presto mi ropa".</p> <p>Se da a conocer el objetivo de la dinámica que es reflexionar que conocemos o no de nuestro compañero y si nos damos cuenta cómo están o se sienten en el día.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En un espacio libre se forma un círculo con todos los participantes. - Se solicita a 6 participantes que se pongan sus atuendos (cada participante trae un atuendo especial que se pidió la sesión anterior) y se colocan al centro del círculo. - Se pide a los demás compañeros que observen a los compañeros que están en el centro del círculo y se fijen en los detalles. - Luego se pide que todos los demás participantes cierren los ojos y quienes están dentro del círculo deben intercambiar sus prendas. - Luego se pide que abran los ojos e identifiquen qué prendas le pertenece a quién. <p>Luego se plantea las siguientes preguntas para reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Somos capaces de reconocer a nuestros compañeros por la ropa que llevan puesto? - ¿Nos fijamos en los demás cuando entramos al aula? - ¿En qué pensabas mientras te ponías la ropa de tu compañero (a)? - ¿En qué pensabas o sentías cuando estabas puesto la ropa de tu compañero? - ¿Qué te enseña esta dinámica "te presto mi ropa"? 	Proyector Laptop Prendas de vestir Dinámica
Cierre 5'	<p>Se realiza una retroalimentación a partir de las reflexiones compartidas sobre la empatía, una breve conclusión.</p> <p>TAREA: Durante los siguientes días aplica las estrategias de la empatía en tu salón de clases, con tus compañeros y en tu familia.</p>	Indicaciones

Sesión N° 5: “¿Cómo están mis redes interpersonales?”

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa** : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a** : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes** : 30
- 1.4. Tiempo** : 45 minutos
- 1.4. Responsable** : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Interpersonal	Muestra interés en sus relaciones interpersonales basados en los valores y respeto de los derechos.	Potenciar la dimensión interpersonal para tener mejor comprensión de sus interacciones en las diferentes relaciones interpersonales que establece en adolescentes de una institución educativa de Lima.

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Descripción / estrategias	Recursos																
Inicio 10'	<p>Se da la bienvenida a los participantes y se les piden que se ubiquen en sus lugares para trabajar la sesión.</p> <p>Se solicita a los participantes comentar sobre la tarea asignada y cuál ha sido su experiencia al aplicar las estrategias de empatía en los diversos contextos.</p> <p>Se presenta el tema y objetivo de la sesión, indicando lo importante de su participación y aporte al grupo.</p> <p>Se entrega a los participantes una ficha de “Mis relaciones interpersonales” para ser trabajado de forma individual.</p> <p>Se da las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escribe en cada columna los nombres de las personas que tú conoces (se lee cada columna para una mejor comprensión). - Ahora completa la Ficha “Mis relaciones interpersonales”: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Personas que conozco de vista o sé muy poco de él o ella</th> <th style="width: 25%;">Personas que converse o trabaje alguna actividad una o dos veces</th> <th style="width: 25%;">Personas que considero que son mis compañeros</th> <th style="width: 25%;">Personas que considero que son mis amigos (as)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">¿Por qué no tienes mucha cercanía con ellos o por qué no interactúas mucho con ellos?</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">¿Por qué lo consideras como compañeros y cómo amigos?</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Después del tiempo concluido, se pide que de manera voluntaria comenten a la siguiente pregunta reflexiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al elaborar la ficha de “Mis relaciones interpersonales” ¿De qué te diste cuenta? 	Personas que conozco de vista o sé muy poco de él o ella	Personas que converse o trabaje alguna actividad una o dos veces	Personas que considero que son mis compañeros	Personas que considero que son mis amigos (as)					¿Por qué no tienes mucha cercanía con ellos o por qué no interactúas mucho con ellos?		¿Por qué lo consideras como compañeros y cómo amigos?						Lapicero Ficha de trabajo
Personas que conozco de vista o sé muy poco de él o ella	Personas que converse o trabaje alguna actividad una o dos veces	Personas que considero que son mis compañeros	Personas que considero que son mis amigos (as)															
¿Por qué no tienes mucha cercanía con ellos o por qué no interactúas mucho con ellos?		¿Por qué lo consideras como compañeros y cómo amigos?																
Desarrollo 30'	<p>Se recoge las apreciaciones de los participantes y se introduce al desarrollo del tema.</p> <p>Se presenta el tema “Las relaciones interpersonales”, enfocando los siguientes aspectos: definición, conciencia social,</p>	Laptop Proyector Dinámica Lápiz o plumón																

	<p>características de las relaciones interpersonales, estrategias para establecer relaciones interpersonales satisfactorias.</p> <p>Se explica el objetivo de la siguiente dinámica “Dibujos en equipos”, que busca desarrollar la capacidad de integrarse al grupo, fortalecer las relaciones entre los integrantes, así como reconocer las equivocaciones o errores y saber pedir disculpas.</p> <p>Se forman cuatro grupos, facilitando papelógrafo y un lápiz por equipo.</p> <p>Se pasa a dar indicaciones para el desarrollo de la dinámica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada equipo se forman en su fila, el que va a la cabeza del equipo tiene el lápiz. - Al frente del equipo está el papelógrafo y el juego comienza cuando el árbitro (responsable de conducir la sesión) menciona un tema “paisaje”. - El primero del equipo que tiene el lápiz corre al papelote y dibuja en 5” algo referido al tema, se dice “alto” y el que estaba dibujando regresa a su lugar y entrega el lápiz al siguiente participante del grupo quien sale rápidamente a continuar con los trazos del dibujo de su grupo. - El juego termina cuando todos pasaron a dibujar y entre todos se elige el dibujo mejor elaborado. <p>Se plantea algunas preguntas para reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué ocurrió en tu grupo mientras se hacia la dinámica? - ¿Cómo te sentiste al participar en el grupo? - ¿Qué valores practicaron mientras desarrollaban la dinámica? - ¿Qué lección aprendiste con esta dinámica? 	Papelógrafo
<p>Cierre 5’</p>	<p>Se realiza la retroalimentación de puntos claves del tema trabajado a partir de las reflexiones que dan los participantes: el compañerismo, los vínculos sanos de amistad y los valores en las relaciones interpersonales.</p> <p>TAREA: Que durante los siguientes días se relacione con los compañeros que no interactúa mucho a través del diálogo y/o trabajos en grupo en su salón de clases.</p> <p>(Para esta tarea se da algunas indicaciones por escrito para que puedan aplicarlo).</p>	Hoja de indicaciones

Sesión N° 6: “¡Yo me hago cargo de...!”

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa** : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a** : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes** : 30
- 1.4. Tiempo** : 45 minutos
- 1.4. Responsable** : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Interpersonal	Toma iniciativas de desarrollar acciones que favorezcan su responsabilidad social.	Potenciar la dimensión interpersonal para tener mejor comprensión de sus interacciones en las diferentes relaciones interpersonales que establece en adolescentes de una institución educativa de Lima.

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Descripción / estrategias	Recursos
Inicio 10'	<p>Se recibe a los participantes con un saludo cordial y se les indica que ocupen sus lugares.</p> <p>Se solicita que de manera voluntaria comente como les fue con la actividad sobre las relaciones interpersonales.</p> <p>A partir de la participación, se refuerza ideas claves como: relaciones interpersonales deben ser satisfactoria y basadas en el respeto y la amistad sincera.</p> <p>Se da a conocer el tema y el objetivo de la sesión de la responsabilidad social.</p> <p>Se pide a los participantes prestar atención al siguiente vídeo de “La carpintería” https://www.youtube.com/watch?v=CcXiVDnpslc</p> <p>Se plantea algunas preguntas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué emociones te ha generado este vídeo, por qué? - ¿Has vivido alguna situación parecida en tu grupo de compañeros o en tu grupo de amistades? ¿Qué hiciste en ese momento? - ¿Con cuál de los personajes de las herramientas te identificas, por qué? 	Laptop Proyector Vídeo
Desarrollo 30'	<p>Se presenta el tema el tema responsabilidad social, enfatizando los siguientes puntos: definición, las reglas del grupo, grado de contribución al grupo, el valor de la confianza.</p> <p>Se plantea preguntas para dialogar en grupo a partir del tema explicado y del vídeo; formando cinco grupos donde eligen a un representante para dirigir el diálogo.</p> <p>Se facilita en tarjetas las preguntas que van a dialogar en grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Crees que, en la asamblea de las herramientas, estaban claras las normas de convivencia o las reglas? ¿Por qué? - ¿Por qué cada herramienta pedía la renuncia de algún integrante? 	Laptop Proyector Ficha de preguntas para dialogar

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué hubiera pasado con el carpintero si todas las herramientas renunciaban a su labor y qué hubiera sido de ellos? - ¿Por qué es importante valorar a cada integrante del grupo de trabajo? - ¿Por qué cada integrante debe aportar al grupo y al hacerlo que valores está practicando? <p>Los participantes socializan sus conclusiones por grupo y del aprendizaje de esta sesión</p>	
Cierre	<p>Se plantea la siguiente pregunta de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué enseñanza de vida te deja este vídeo de “La carpintería”? <p>Se realiza la retroalimentación a partir de la reflexión, enfatizando la importancia de cumplir las normas o reglas del grupo, de la confianza que depositan en tu persona y que toda acción implica una responsabilidad social.</p> <p>TAREA: Participar activamente en los grupos de trabajo respetando las reglas de convivencia.</p>	-

Sesión N° 7: “¿Los problemas tiene solución?”

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa** : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a** : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes** : 30
- 1.4. Tiempo** : 45 minutos
- 1.4. Responsable** : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Adaptabilidad	Aplica las estrategias para solucionar de conflictos de forma armoniosa.	Fortalecer la dimensión de adaptabilidad para que sus habilidades estén orientadas a dar solución a los conflictos actuando con criterios razonables en adolescentes de una institución educativa de Lima.

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Descripción / estrategias	Recursos
Inicio 10'	<p>Se da la bienvenida a los participantes y se les pide que se ubique en sus lugares para trabajar la sesión.</p> <p>Se solicita que comenten como les fue en la tarea encomendada de la sesión anterior.</p> <p>A partir de los comentarios de los participantes se retroalimenta la importancia de asumir responsabilidades, cumplir las normas y que toda acción genera confianza en los demás.</p> <p>Se presenta el tema y el objetivo de la sesión que se va a trabajar.</p>	Rompecabezas

	<p>Se desarrolla la dinámica del rompecabezas y se explica que el objetivo buscar y armar la figura sin mediar palabra alguna.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se entregará a cada participante una pieza de un rompecabezas. - Se indica que nadie puede hablar para armar el rompecabezas, solo pueden hacer señas o gestos. - Cada integrante tiene una pieza del rompecabezas y que deben buscarse entre sí para formar la figura. - Nadie intercambia las piezas. <p>Se plantea preguntas de reflexión a partir de la dinámica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Fue fácil encontrar las piezas de tu rompecabezas? - ¿Cuál fue la gran dificultad que tuvieron para lograr el objetivo? - ¿Crees que funcionó los gestos o señas para comunicarse? - ¿Por qué el diálogo es importante entre las personas? 																			
<p>Desarrollo 30'</p>	<p>Se presenta el tema solución de problemas: definición de conflicto, cómo identificar un conflicto, estrategias para hacer frente al conflicto, ¿cómo gestionar la solución del conflicto?, la negociación, pasos para solucionar el conflicto y cualidades para resolver un conflicto o problema.</p> <p>Visualizan un vídeo de "Técnicas para solucionar y manejar conflictos" https://www.youtube.com/watch?v=m3ERsDNovVY</p> <p>Responden las siguientes preguntas en grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál de las técnicas es la que más utilizan para resolver los conflictos y cómo son los resultados? - ¿Qué técnicas tendrían que practicar más para resolver de la mejor manera los conflictos que se les presenten? - ¿Qué aprendiste de esta sesión? <p>Solo un representante por grupo da las conclusiones a cada una de las preguntas.</p>	<p>Laptop Proyector Vídeo Tarjeta de preguntas</p>																		
<p>Cierre 5'</p>	<p>A partir de las conclusiones de los participantes se brinda una retroalimentación, puntualizando qué es un conflicto y la importancia de saber escuchar para comprendernos mejor para solucionar</p> <p>TAREA: Desarrolla una ficha sobre un conflicto que se le presente en los siguientes días</p> <p>Ficha "Identifico un conflicto"</p> <p>En la siguiente ficha sólo anotarás sobre un conflicto (personal, familiar, amigos, algún compañeros o compañeros, con un docente, etc.) que haya ocurrido en la semana.</p> <table border="1" data-bbox="432 1357 1209 1727"> <tr> <td data-bbox="432 1357 799 1391">¿Cuál fue el conflicto?</td> <td colspan="2" data-bbox="799 1357 1209 1391"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1391 799 1451">¿Qué desencadenó el conflicto?</td> <td colspan="2" data-bbox="799 1391 1209 1451"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1451 799 1576">Le expresaste a la otra persona que sentías y pensabas de forma clara y asertiva</td> <td data-bbox="799 1451 1003 1576" style="text-align: center;">SÍ</td> <td data-bbox="1003 1451 1209 1576" style="text-align: center;">NO</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1576 799 1637">Escuchaste a la otra persona</td> <td data-bbox="799 1576 1003 1637" style="text-align: center;">SÍ</td> <td data-bbox="1003 1576 1209 1637" style="text-align: center;">NO</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1637 799 1671">Actuaste con empatía</td> <td data-bbox="799 1637 1003 1671" style="text-align: center;">SÍ</td> <td data-bbox="1003 1637 1209 1671" style="text-align: center;">NO</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1671 799 1727">¿Cuál fue la solución que dieron al conflicto?</td> <td colspan="2" data-bbox="799 1671 1209 1727"></td> </tr> </table>	¿Cuál fue el conflicto?			¿Qué desencadenó el conflicto?			Le expresaste a la otra persona que sentías y pensabas de forma clara y asertiva	SÍ	NO	Escuchaste a la otra persona	SÍ	NO	Actuaste con empatía	SÍ	NO	¿Cuál fue la solución que dieron al conflicto?			<p>Ficha "Identifico un conflicto"</p>
¿Cuál fue el conflicto?																				
¿Qué desencadenó el conflicto?																				
Le expresaste a la otra persona que sentías y pensabas de forma clara y asertiva	SÍ	NO																		
Escuchaste a la otra persona	SÍ	NO																		
Actuaste con empatía	SÍ	NO																		
¿Cuál fue la solución que dieron al conflicto?																				

Sesión N° 8: “Me siento frustrado cuando...”

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes : 30
- 1.4. Tiempo : 45 minutos
- 1.4. Responsable : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Adaptabilidad	Verbaliza su frustración para sentirse mejor y lograr la calma.	Fortalecer la dimensión de adaptabilidad para que sus habilidades estén orientadas a dar solución a los conflictos actuando con criterios razonables en adolescentes de una institución educativa de Lima.

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Descripción / estrategias	Recursos
Inicio	<p>Se da la bienvenida a los participantes y se les pide que se ubique en sus lugares para iniciar la sesión.</p> <p>Se solicita a los participantes comentar voluntariamente el desarrollo de la actividad asignada en la sesión anterior ¿Si aplicaste las estrategias para solucionar un conflicto y que resultados tuviste? ¿Cómo te sentiste?</p> <p>Se retroalimenta el tema de solución de conflictos a partir de los comentarios de los participantes, se puntualiza la importancia de saber escuchar, de ser asertivo para decir lo que sientes y de buscar soluciones que ayude a superar el conflicto logrando el bienestar emocional.</p> <p>Se presenta el tema de la sesión y del objetivo que se busca con el tema de la frustración.</p> <p>Se muestra una lámina de una persona frustrada (niño, adolescente y persona adulta)</p> <p>Se les pide que comente que pasa con esas personas y por qué están así.</p> <p>Se les pregunta: <i>¿Alguna vez te has sentido como ellos? ¿Por qué? ¿Qué hiciste en ese momento?</i></p> <p>Después de la participación voluntaria, se valida sus sentimientos de los participantes y se plantea una pregunta al respecto <i>¿Y crees que la frustración es útil? ¿Por qué?</i></p>	Láminas de personas frustradas
Desarrollo 30'	Se recoge sus apreciaciones de los participantes para abordar el tema de la sesión “Flexibilidad a la frustración”, se explica aspectos importantes como: qué es la frustración, por qué surgen, consecuencias de la falta de control de la frustración, estrategias para controlar la frustración.	Laptop Proyector Equipo de sonido

	<p>A través del modelado y de instrucción verbal se aplica la técnica de relajación y respiración para obtener la calma y lograr que la frustración disminuya.</p> <p>CONCIENCIA DEL CUERPO: Objetivo es saber escuchar las diferentes partes de tu cuerpo, los músculos tensos y los músculos relajados; de esta manera disminuir el malestar que te genera la frustración, para ello es importante atender a tus emociones y conectarte con el presente.</p> <p>- Secuencialmente se da las instrucciones para la ejecución de la técnica.</p> <p>RESPIRACIÓN ABDOMINAL PROFUNDA: se explica el objetivo aprender a conectar con la respiración y que es efectivo en situaciones muy fuertes o intensas.</p> <p>- Se aplica la técnica mediante la instrucción verbal.</p>	
Cierre	<p>Se le invita a visualizar el siguiente vídeo como conclusión del tema.</p> <p>“La pelota roja” https://www.youtube.com/watch?v=nQFzMV5yZ5I</p> <p>TAREA: aplicar en casa las técnicas de relajación, para ello se facilita unas tarjetas con las instrucciones que les permita ejecutar correctamente.</p>	<p>Proyector Laptop Tarjeta de instrucciones</p>

Sesión N° 9: “¡Aprendiendo a controlar mis reacciones!”

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa** : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a** : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes** : 30
- 1.4. Tiempo** : 45 minutos
- 1.4. Responsable** : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Adaptabilidad	Es capaz de controlar los impulsos para tener mejores resultados de sus acciones.	Fortalecer la dimensión de adaptabilidad para que sus habilidades estén orientadas a dar solución a los conflictos actuando con criterios razonables en adolescentes de una institución educativa de Lima.

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Descripción / estrategias	Recursos
Inicio 10'	<p>Se saluda cordialmente a los participantes y se les pide que tomen sus lugares en la sala para dar inicio a la sesión.</p> <p>Se solicita a los participantes que de forma voluntaria comenten como les fue con la aplicación de las técnicas de relajación y respiración.</p>	<p>Plumones Papelógrafo Hojas bond</p>

	<p>Según las intervenciones de los participantes se retroalimenta sobre algunas de las técnicas para que las ejecuten correctamente e indicándoles que deben continuar practicándolas.</p> <p>Se presenta el tema y el objetivo de la sesión sobre el control de los impulsos.</p> <p>Se desarrolla una dinámica “elaborando el acróstico “IMPULSIVIDAD”, a través de esta dinámica se busca saber que piensan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se forma 6 grupos y se le asigna DOS las letras de la palabra “impulsividad” - Se les pide que escriban en la hoja dos palabras que inicien con la letra asignada sobre qué es o cómo se manifiesta la impulsividad. - Por ejemplo, si mi grupo tiene la letra “I” debemos escribir una frase que comiencen con la “I” que se refiera a la impulsividad o actitudes de impulsividad, por ejemplo: INSULTAR <p>I = INSULTAR SIN RAZÓN M= mal humor y maltratar sin motivo P = palabras groseras y ofensivas U = Humillar y ridiculizar al otro(excepción) (previa indicación al grupo) L = lastimar los sentimientos de los demás con las palabras S = sobre exagerar una situación I = inmediatez en sus requerimientos o gustos V = violentar físicamente a otra persona I = invadir los espacios a la fuerza D = descontrolarse sin motivos (consumir alcohol) A = alterarse desmedidamente sin medir las consecuencias D = desproporción de las reacciones físicas y verbales</p> <p>Después de concluir la dinámica, se realiza una pregunta de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Alguna vez has reaccionado impulsivamente y luego como te has sentido? <p>Se pide a los participantes que de forma voluntaria compartan sus respuestas.</p> <p>Después de la participación se valida sus emociones y sentimientos, pero que es importante controlar nuestra impulsividad.</p>	
<p>Desarrollo 25'</p>	<p>Se presenta el tema “control de la impulsividad”, abordando aspectos como: definición, características distintivas, áreas cerebrales comprometidas y conductas de riesgo.</p> <p>Visualizan el vídeo “Cómo evitar reacciones impulsivas” https://www.youtube.com/watch?v=qup1QV5AN9U</p> <p>A partir de la explicación y del video se les pide que en grupo dialoguen <u>las siguientes preguntas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se manifiesta la impulsividad en tus compañeros? - ¿Por qué debes controlar tu impulsividad? - ¿Qué consecuencias personales y sociales te puede traer si no controlas tu impulsividad? - ¿Qué técnicas o estrategias puede aplicar para aprender a controlar tu impulsividad? - ¿Qué aprendiste con esta sesión del control de la impulsividad? <p>Se pide que un integrante socialice sus respuestas</p>	<p>Laptop Proyector Vídeo Tarjeta de preguntas</p>
<p>Cierre 10'</p>	<p>Se realiza la retroalimentación del tema</p> <p>Se da instrucciones verbales para aplicar una técnica de los 10 segundos y la técnica cognitiva “primero pienso y luego actúo”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se les entrega en tarjetas las instrucciones para aplicar las técnicas. 	<p>Tarjeta de instrucciones de las técnicas de control de la impulsividad</p>

	TAREA: Se les pide que apliquen las técnicas de esta sesión y de la sesión anterior para tener un mejor control de los impulsos.	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Sesión N° 10: “¡Me siento estresado!”

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa** : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a** : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes** : 30
- 1.4. Tiempo** : 45 minutos
- 1.4. Responsable** : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Manejo del estrés y estado de ánimo general	Es capaz de identificar los signos y síntomas del estrés para prevenirlos.	Fortalecer la dimensión manejo del estrés y del estado animo a través para mejores resultados de sus metas y satisfacciones personales en adolescentes de una institución educativa de Lima.

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Descripción / estrategias	Recursos
Inicio 10'	<p>Se recibe a los participantes con un saludo cordial y se les solicita que ocupen sus lugares en la sala.</p> <p>Se pide a dos voluntarios que realicen alguna de las técnicas de relajación y respiración.</p> <p>Según como la hayan ejecutado se realiza la retroalimentación y de ser necesario se realiza nuevamente uno de los ejercicios todos juntos.</p> <p>Se presenta el tema y el objetivo de la sesión a los participantes.</p> <p>A modo de motivación se presenta la situación ficticia de “Evaluación de las sesiones del programa”.</p> <p>Se informa que al final de la sesión habrá una evaluación de todo lo desarrollado hasta el momento, consiste en 20 preguntas, algunas para marcar y otras para desarrollar.</p> <p>Se espera sus reacciones y se les escucha sus interrogantes o su parecer. Pasado los minutos se les plantea algunas preguntas reflexivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué emociones te invadieron con la noticia de la evaluación? - ¿En qué cosas pensabas mientras les comunicaba sobre la evaluación? - ¿Cómo se sentía tu cuerpo? - ¿Es común o muy frecuente que sientes todo esto? ¿Por qué? - ¿Bajo qué otras circunstancias experimentas lo mismo? 	Laptop Proyector Preguntas

<p>Desarrollo 30'</p>	<p>Después de la intervención de los participantes, se recoge sus apreciaciones y se va puntualizando sobre las emociones, las reacciones fisiológicas, los pensamientos y los eventos. Desarrollo del tema del estrés: definición, diferencia entre eustrés y distrés, estímulos estresores, síntomas del estrés académico (fisiológicas, psicológicas y comportamentales). Los participantes a través de la dinámica vamos navegando se forma seis grupos, las siguientes preguntas: - Menciona cuatro eventos que te han generado eustrés o el estrés positivo y menciona cuatro eventos que te ha generado un distrés o estrés negativo. - Menciona los síntomas fisiológicos, psicológicos y comportamentales que hayan experimentado con más frecuencia ante cualquier evento estresante. - Ante un evento estresante en el colegio ¿Qué sueles hacer? - ¿Por qué es importante que identifiques los síntomas del estrés? Cada grupo comparte el desarrollo de las preguntas y según como es su participación se va retroalimentando sobre el tema.</p>	<p>Laptop Proyector Hoja de preguntas lapicero</p>						
<p>Cierre 5'</p>	<p>Se da a conocer la conclusión del tema, enfatizando la importancia de identificar los síntomas del estrés para poder controlarlo. TAREA: Elaborar una lista de eventos o situaciones que actualmente te preocupan o agobian, luego las vas a ordenar según la prioridad o importancia teniendo en cuenta que puedes solucionarlo. FICHA DE EVENTOS ESTRESANTE</p> <table border="1" data-bbox="432 954 1217 1088"> <thead> <tr> <th data-bbox="432 954 695 1088">Lista de eventos o situaciones que me preocupan mucho</th> <th data-bbox="695 954 956 1088">Priorizo según orden de importancia para resolverlo o solucionarlo</th> <th data-bbox="956 954 1217 1088">Posible solución del evento que me preocupa mucho</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>NOTA: Se pide a los participante que la siguiente sesión deben traer dos globos de cualquier color.</p>	Lista de eventos o situaciones que me preocupan mucho	Priorizo según orden de importancia para resolverlo o solucionarlo	Posible solución del evento que me preocupa mucho				<p>Ficha de eventos estresantes</p>
Lista de eventos o situaciones que me preocupan mucho	Priorizo según orden de importancia para resolverlo o solucionarlo	Posible solución del evento que me preocupa mucho						

Sesión N° 11: “¡Controlando el estrés!”

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa** : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a** : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes** : 30
- 1.4. Tiempo** : 45 minutos
- 1.4. Responsable** : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Manejo del estrés y estado de ánimo general	Aplica estrategias de afrontamiento para el control del estrés.	Fortalecer la dimensión manejo del estrés y del estado ánimo a través para mejores resultados de sus metas y satisfacciones personales en adolescentes de una institución educativa de Lima.

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Descripción / estrategias	Recursos
<p>Inicio 10'</p>	<p>Se saluda y da la bienvenida a los participantes, pidiéndoles que pasen a ubicarse en los asientos. Se pide la tarea encomendada a los participantes y que comenten su experiencia durante su desarrollo de la actividad, de acuerdo a la participación se realiza una breve retroalimentación. Se explica el tema y el objetivo de la sesión. Se desarrolla la dinámica del "globo con estrés", para ello se da las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Inflar bien el globo y hacer un nudo.</i> - <i>Sujetar el globo inflado con las dos manos y con los brazos extendidos frente a ti.</i> - <i>Cerrar los ojos.</i> - <i>Ahora piensa en una situación que te haya estresado y preocupado mucho, transmite todos esos pensamientos y emociones (enojo, fastidio, cansancio, tristeza, dolor de cabeza, etc.) al globo.</i> - <i>Mientras vas transmitiendo todo ello al globo, lo vas presionando poco a poco, sin reventarlo.</i> - <i>Cuando haga la cuenta regresiva de tres, debes presionar tan fuerte el globo hasta reventarlo.</i> - <i>Cuenta regresiva: 3, 2, 1.</i> - <i>Ahora abre los ojos.</i> <p>Los participantes comentan sus apreciaciones a partir de algunas preguntas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>¿Qué sentiste cuando todo lo que te preocupa lo trasladabas al globo?</i> - <i>¿Cuál fueron los pensamientos o emociones que experimentaste al reventar el globo donde estaba acumulado todas las tensiones o problemas?</i> - <i>¿Alguna vez te has sentido como el globo tenso o por explotar?</i> - <i>¿Qué haces para no reventar como el globo?(se toma nota en un papelógrafo)</i> 	<p>Globos Papelógrafo Plumones</p>
<p>Desarrollo 30'</p>	<p>Se recoge las apreciaciones de los participantes, para facilitarles algunas estrategias para manejar o controlar el estrés. Se desarrolla y explica el tema de estrategias de afrontamiento para hacer frente al estrés: definición, tipos de estrategias (cambios conductuales, técnicas de relajación, preocupación constructiva, evitar las distorsiones del pensamiento. Otras estrategias (habilidad asertiva, elaboración de un plan para las actividades, autoelogios, verbalización de la situación). Se ejemplifica a partir de los aportes de los participantes en la dinámica del globo con estrés ¿Qué haces para no reventar como el globo con estrés? (se revisa lo anotado en el papelógrafo). Se formula una pregunta de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>¿Cómo puedes controlar el estrés?</i> - <i>¿Cuáles son los beneficios de controlar el estrés?</i> - <i>¿Qué ocurre con las personas que no tienen control del estrés?</i> <p>Ahora se aplica una técnica para relajarse usando el globo, se da las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Inflar medianamente el globo y hacer un nudo.</i> - <i>Ahora haz todo el esfuerzo por reventar el globo sin pellizcar.</i> - <i>Ahora deja de manipular el globo y trata de sostenerlo en el aire con toques de palmadas.</i> - <i>Luego a tu compañero lánzale tú globo y él hará lo mismo contigo.</i> 	<p>Laptop Proyector Globos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Todos deben lanzarse los globos entre sí y todos deben evitar que el globo caiga al suelo. <p>Concluido la dinámica se formula preguntas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué pasó con este segundo globo? ¿Por qué no lograste reventarlo? - ¿Qué significa que puedas seguir usando el globo después de haber intentado reventarlo? - ¿Para qué se inventaron los globos y tú para qué estás en esta vida? - ¿Qué aprendiste entre la primera dinámica y esta última dinámica del globo? 	
Cierre 5'	<p>Se realiza la retroalimentación a partir de las reflexiones de los participantes, puntualizando la importancia de controlar el estrés a través de las estrategias de afrontamiento para tener bienestar emocional, física y social.</p> <p>TAREA: Se indica a los participantes practiquen las estrategias de afrontamiento para poder aplicarlos en los momentos de estrés. Se facilita a los participantes una tarjeta con las estrategias de afrontamiento para el estrés</p>	Tarjetas de estrategias de afrontamiento

Sesión N° 12: “¡Me siento feliz cuando...!”

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa** : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a** : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes** : 30
- 1.4. Tiempo** : 45 minutos
- 1.4. Responsable** : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Manejo del estrés y estado de ánimo general	Muestra una actitud optimista, apreciando y valorando los resultados obtenidos.	Fortalecer la dimensión manejo del estrés y del estado animo a través para mejores resultados de sus metas y satisfacciones personales en adolescentes de una institución educativa de Lima.

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Descripción / estrategias	Recursos
<p>Inicio 10'</p>	<p>Se da la bienvenida a los participantes e indicando que ocupen un lugar en la sala para trabajar la sesión. Se revisa si realizaron la tarea asignada. Se plantea las siguientes preguntas: - ¿Qué aprendieron de la sesión anterior? - ¿Después de varias sesiones cómo te has sentido últimamente? - ¿Y cómo te sientes hoy? A partir de las respuestas de los participantes se presenta el tema y el objetivo. Se muestra láminas de emociones de tristeza, felicidad y optimismo. Se entrega a cada participante tres tarjetas para que en ella escriban una situación que se les indique. - <i>En la tarjeta celeste escribe una situación que te haya generado mucha tristeza.</i> - <i>En la otra tarjeta naranja escribe una situación que te haya generado mucha felicidad.</i> - <i>En la última tarjeta amarillo escribe una situación donde te hayas sentido muy optimista.</i> - <i>Se pide a los participantes pegar sus tarjetas en las láminas donde corresponde.</i> - <i>Se da lectura a algunos eventos que colocaron en las láminas, para luego comentar durante el desarrollo de la sesión</i> - <i>Se pide la participación de tres voluntarios para describir que es la tristeza, la felicidad y el optimismo.</i></p>	<p>Láminas Tarjetas de colores</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>Se pide que presten atención al siguiente video de "optimismo inteligente" https://www.youtube.com/watch?v=4SnJLc7-0E</p> <p>Se formulan preguntas a los participantes: - ¿Qué es el optimismo y que es el optimismo inteligente? - ¿Qué características tiene el optimismo inteligente? - ¿El optimismo es una emoción o una actitud? - ¿Cuál es el objetivo del optimismo inteligente? - ¿Cómo lograr ser optimista?</p> <p>A partir de las repuestas se plantea se puntualiza aspectos del tema del optimismo inteligentes y se aborda otros aspectos para complementar el vídeo: impotencia aprendida, ventajas del optimismo, optimismo flexible. Después de la presentación del tema se entrega a los participantes una hoja con las imágenes del dragón, del camaleón y de la oruga, dando la siguiente instrucción: - <i>En la figura del dragón escribe algo o aquello que te cuesta cambiar o te resistes a cambiar (la frase de orientación "yo soy así pues").</i> - <i>En la figura del camaleón escribe a las cosas que has tenido adaptado.</i> - <i>En la figura de la oruga escribe los cambios que realizaste para ser mejor y de los futuros cambios que quieres lograr.</i></p> <p>Terminado la actividad se plantea algunas preguntas de reflexión: - ¿Qué sucede contigo si sigues actuando como el dragón? - ¿Crees que los cambios en el camaleón son permanentes? ¿Por qué? - ¿Crees que los cambios en la oruga son permanentes? - ¿Qué aprendiste de esta dinámica y de esta sesión?</p>	<p>Laptop Proyector Vídeo PPT Hojas con imágenes Lapicero</p>

Cierre	<p>Se realiza la retroalimentación de puntos claves de la sesión como: el optimismo inteligente, la felicidad y la relación entre ambos; que el ser optimista no es una emoción sino una actitud para lograr propósitos de ser mejor.</p> <p>TAREA: En casa cada uno reflexione cómo está su optimismo inteligente y que aspectos tiene que trabajar, para ello se les facilita una ficha con indicaciones.</p> <p style="text-align: center;">FICHA PARA MEJORAR MI ACTITUD OPTIMISTA</p> <p>Reflexiona sobre tu actitud optimista teniendo en cuenta los siguientes aspectos y completando cada columna.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En la columna de SITUACIONES considera todo aquello que debes cambiar (hábitos, comportamientos, estilos de vida, relaciones de amistades, actitudes frente al estudio, actitudes frente a la familia, etc.), por ejemplo: llegar tarde al colegio, no almorzar, fumar... - En la columna de los ES QUE... escribe los pretextos o justificaciones para no mejorar o cambiar. - En la columna de TENGO QUE... escribe las acciones que vas a realizar para empezar el cambio. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">SITUACIONES personales, académicas, familiares y sociales</th> <th style="width: 33%;">Menciona los ES QUE... para no cambiar o mejorar</th> <th style="width: 33%;">Menciona los TENGO QUE... empezar a cambiar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	SITUACIONES personales, académicas, familiares y sociales	Menciona los ES QUE... para no cambiar o mejorar	Menciona los TENGO QUE... empezar a cambiar				Ficha para mejorar mi actitud optimista
SITUACIONES personales, académicas, familiares y sociales	Menciona los ES QUE... para no cambiar o mejorar	Menciona los TENGO QUE... empezar a cambiar						

Sesión Final: “Cierre del programa”

I. Datos informativos:

- 1.1. Institución educativa** : Nacional Rímac
- 1.2. Dirigido a** : Adolescentes de 12 a 18 años
- 1.3. Número de participantes** : 30
- 1.4. Tiempo** : 45 minutos
- 1.4. Responsable** : Beraun Gallardo Vanessa Rosalynn

II. Componentes de la sesión

Competencia	Capacidad	Estrategias	Objetivo
Inteligencia emocional	Manejo del estrés y estado de ánimo general	Participa de la finalización del programa. Desarrolla el IAC.	-

III. Secuencia de la sesión

Momentos	Descripción / estrategias	Recursos
<p>Inicio 5'</p>	<p>Recepción y bienvenida a los participantes del programa. Se solicita el desarrollo de la actividad de la ficha de trabajo para mejorar mi actitud optimista. Se pide participación voluntaria para comentar su experiencia de la actividad. Se realiza la retroalimentación a partir de los comentarios de los participantes, puntualizando la importancia de la actitud optimista y de su influencia para generar cambios y superar adversidades, teniendo mejor plenitud de vida.</p>	
<p>Desarrollo 35'</p>	<p>Se realiza la dinámica de cierre del programa "Las dos estrellas y un deseo", se da las indicaciones a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>En las estrellas amarillas escribe las cosas que más te gustaron del programa, de las sesiones, del grupo, etc.</i> - <i>En la estrella verde escribe un deseo que te hubiese gustado que se desarrolle o haga en las sesiones, lo que esperas de tus compañeros.</i> - <i>Se pide a los estudiantes que peguen en la lámina sus estrellas.</i> - <i>Se pide que algunos participantes comenten cómo se sintieron participando en las sesiones.</i> - <i>Se pregunta si algún cambio se ha generado en ellos durante todo el proceso del programa.</i> <p>Se agradece sus apreciaciones, que se tendrá en cuenta para una próxima vez sus deseos expresados en la estrella verde. Se recalca cual fue el objetivo del programa, recomendándoles que deben poner en práctica todas aquellas estrategias y técnicas que aprendieron para mejorar sus diferentes capacidades que comprende su inteligencia emocional: intrapersonal, interpersonal, de adaptación, control de estrés y su estado de ánimo. Se solicita a los participantes desarrollar el IAC y se le entrega el cuestionario y la hoja de respuesta, dando las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Responder con sinceridad cada enunciado sin procesarlo demasiado, de forma inmediata.</i> - <i>Marca en la hoja de respuesta con una "X" SI o NO en cómo es tu opinión o la manera de actuar.</i> - <i>Desarrollar lo más ágil posible los enunciados.</i> - <i>No existe respuesta correcta o incorrecta.</i> - <i>Revisa si contestaste todas las preguntas.</i> <p>Se recoge el cuadernillo y la hoja de respuestas.</p>	<p>Lámina Tarjetas de estrellas Cuestionario IAC Hoja de respuesta Lapicero</p>
<p>Cierre 5'</p>	<p>Se expresa el agradecimiento a los participantes y se despide a los participantes con un recordatorio simbólico.</p>	<p>Recordatorio</p>