

Gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo - 2024

por FRANK DOMINGO CARRASCO RUBIO

Fecha de entrega: 19-jul-2024 10:23a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2419207954

Nombre del archivo: academico_completo-gestion_de_emociones-carrasco_rubio_removed.pdf (497.88K)

Total de palabras: 7988

Total de caracteres: 45570



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

³

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

**Gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un
centro juvenil de Chiclayo - 2024**

³

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR:

Carrasco Rubio Frank Domingo. <https://orcid.org/0000-0001-5015-6079>

³

ASESORA:

Dra. Calla Vásquez, Kriss Melody. <https://orcid.org/0000-0003-4976-2332>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Educación y calidad educativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

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

CHICLAYO – PERÚ

2024

I. INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta que en el diario vivir manifestamos una diversidad de sensaciones y emociones, las cuales nos ayudan a conocernos interiormente, por lo tanto, las personas deben saber autogestionarlas adecuadamente, haciéndoles frente, ante situaciones adversas que se presente. Conocer nuestro estado emocional es indispensable para poder desenvolvernos eficaz y eficientemente en nuestro entorno y contexto, tanto social, educativo, deportivo, laboral, etc. Lane et al, en Duque-Ramos, Mancha-Triguero, Ibáñez-Godoy, y Sáenz-López (2022), manifiesta que las emociones en cualquier contexto son relevantes, ya que pueden asociarse a un rendimiento óptimo o negativo.

El aspecto emocional es indispensable para poder desempeñar eficazmente diversas actividades, dentro de éstas tenemos las educativas, socio recreativas y las prácticas deportivas, en donde los sujetos demuestran sus habilidades y destrezas, tanto adquiridas como innatas, asimismo, es fundamental tener un estado emocional estable para poder ejecutar cualquier actividad y desenvolverse eficazmente, siendo muy influyente en el desarrollo adecuado de las mismas. Rueda (2019), manifiesta que la educación física es un área que promueve las actividades deportivas y que benefician a tener un buen estado físico y emocional contribuyendo al trabajo en equipo. (pág. 10)

Mantener una adecuada autorregulación de nuestras emociones, nos sirve para desenvolvernos adecuadamente en nuestro entorno, muchas veces reaccionamos impulsivamente sin darnos cuenta de lo que estamos sintiendo y actuando a la vez, podemos demostrar actitudes que pueden causar daño y rechazo a los demás, esta inconciencia hace que nuestra imagen como ser humano y persona racional se sumerja en un estado de ansiedad, angustia y depresión.

A nivel mundial, Quispe (2022), manifiesta que ³ el concepto de gestión de emociones, es ofrecer a los estudiantes un conjunto de estrategias y herramientas, que le puedan permitir afrontar con éxito diferentes retos de su actuar cotidiano o profesional, (pág. 1)

La O.M.S. (2021), manifiesta que el mundo, el 14% de adolescentes entre los 10 y 19 años, están propensos a sufrir de alguna enfermedad mental, siendo fundamental tener un buen estado emocional, físico, psicológico, y social, que ayude a manejar nuestras emociones, tomando decisiones correctas y desenvolvernos en nuestro contexto eficientemente.

Las emociones son útiles en nuestra vida diaria, no existen emociones positivas o negativas, algunas son intensas y duraderas y otras no, podemos sentir miedo, cuya emoción nos permite estar alerta ante un peligro, también sentir alegría ante una situación de euforia y confort, experimentamos la tristeza cuando nos conmovemos y sentimos pena por algo, nos frustramos y enojamos cuando algo no nos sale bien, emociones en las cuales demostramos sensaciones mediante nuestra expresión corporal.

A nivel ³ nacional el MINSA (2021), manifiesta que el 29,6 % de adolescentes entre los 12 y 17 años, sufre de algún riesgo de padecer problemas de mentales y emocionales, debido a la pandemia del COVID 19, se presentaron casos de dificultad en el aspecto mental y emocional, que afectó especialmente a los adolescentes, por la desatención y descuido de sus padres, siendo indispensable establecer un vínculo familiar más cercano, brindando amor, confianza y seguridad.

El aspecto familiar en el adolescente juega un rol muy importante en su salud mental y emocional, ya que, manteniendo un vínculo cercano, afectivo y ameno en el hogar, permitiendo que ellos se desenvuelvan eficazmente en su entorno, permitiendo una adecuada autorregulación de emociones.

Saber autorregular nuestras emociones forma parte ² de la inteligencia emocional, en donde las personas tienen que realizar diferentes acciones para poder gestionarlas, desde percibirlas, comprenderlas y regularlas, por lo tanto, una buena gestión de emociones nos permitirá tener un bienestar social y mental. Méndez et al. (2021).

A nivel local, en la institución enfocada para establecer la investigación, que es un centro juvenil de medio cerrado, encontramos a adolescentes y jóvenes de diversos grupos etarios, desde los 14 años hasta los 22 años, que llegan de

diferentes lugares del país, por haber cometido una infracción a la ley penal, por tal motivo, se les determina un internamiento preventivo y una medida socioeducativa. A los adolescentes y jóvenes se les brinda atención permanente y oportuna mediante un equipo multidisciplinario (psicólogo, trabajador social, educador social), sin descuidar su alimentación y cuidado de su salud, mediante la atención médica y enfermería. Las realidades de donde provienen los adolescentes son diversas, siendo la mayoría de hogares disfuncionales, en donde la imagen paterna o materna es escasa, por lo tanto, presentan problemas de conducta y falta de gestión de emociones, manifestándose de diferentes formas, tanto en la convivencia con sus pares, como en las actividades deportivas, en donde expresan emociones de enojo, frustración, tristeza, alegría, que de una u otra manera son necesarias para nuestra vida, pero en su mayoría no saben autorregularlas adecuadamente. Gutiérrez. (2022), manifiesta que todo ser humano posee una mente racional y emocional, lo racional se expresa mediante la lógica y el análisis, lo emocional, se encarga de las emociones e impulsos, por lo tanto, se debe tener la capacidad de autorregular las emociones y de esta manera demostrar conductas asertivas, evitando dañar a los demás.

Cruz y Alcívar. (2023). Manifiesta que la gestión de emociones, implica tener la capacidad de identificarlas, reconocerlas y ajustarlas a los retos y desafíos de la vida cotidiana. Muchas veces se confunde la autorregulación con la represión, no existen emociones buenas ni malas, todas son importantes y aceptadas en nuestra vida, depende de cómo actuemos frente a ellas ante cualquier circunstancia, evitando la confrontación con los demás.

Teniendo en cuenta la problemática expuesta, en donde los adolescentes y jóvenes demuestran dificultades en el control y gestión de emociones, es necesario realizar una investigación, para conocer el nivel de gestión emocional, proponiendo acciones de mejora en la realidad existente. Ante esta problemática, se propone realizar una investigación sobre la gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes. Planteándonos el siguiente problema de investigación: ¿Cómo es la gestión de emociones, en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo?

Dentro del objetivo general tenemos: “Determinar el nivel de gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo”, además, se detallan los objetivos específicos, siendo el primero: “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión autoconocimiento, en los adolescentes de un centro juvenil de Chiclayo”. El segundo objetivo específico: “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión autorregulación, en los adolescentes de un centro juvenil de Chiclayo”. El tercer objetivo específico: “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión motivación, en los adolescentes de un centro juvenil de Chiclayo”. El cuarto objetivo específico: “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión empatía, en los adolescentes de un centro juvenil de Chiclayo”. Finalizando con el quinto Objetivo específico: “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión habilidades sociales, en los adolescentes de un centro juvenil de Chiclayo”.

La justificación de la presente investigación toma relevancia, porque se tiene en cuenta un aspecto indispensable en la salud mental e inteligencia emocional, que es la gestión de las emociones, siendo, fundamental para una adecuada convivencia escolar, familiar y social, de esta manera, poder desenvolverse eficaz y eficientemente en nuestro contexto. Se tendrá en cuenta los fundamentos teóricos relacionados con la inteligencia emocional, basándose en cinco dimensiones principales, que favorecerán a un mejor entendimiento de la temática. La gestión de emociones implica percibir, comprender y regular nuestras emociones, frente a cualquier situación adversa o favorable que se presente. Mediante la presente investigación se pretende brindar un aporte científico y metodológico a la realidad y contexto estudiado, identificando y describiendo la gestión de emociones de los adolescentes en situaciones de su entorno, en donde se manifiestan diversas emociones, que muchas veces no son autorreguladas adecuadamente, por lo tanto, se pretende que tengan la capacidad de autorregularlas, en cada momento de la vida.

Delimitando la investigación titulada, Gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo - 2024, está se desarrolla en un centro juvenil de diagnóstico y rehabilitación, ubicado en el ámbito de Chiclayo, especialmente en el distrito de Pimentel, en la urbanización de Fonavi,

la unidad de análisis consta de 50 adolescentes, de un total de 150 adolescentes, con los cuales se trabajará y aplicará los instrumentos necesarios de investigación, durante un periodo de 8 meses. Aquí encontramos a adolescentes de 14 y 17 años y jóvenes ²² que oscilan entre los 18 y 22 años de edad, que llegan por un dictamen judicial, de internación preventiva dictada por un juez, en donde se le aplica una medida socioeducativa, luego de un tiempo determinado se puedan reinsertar a la sociedad, allí se les brinda atención integral, mediante un trabajo multidisciplinario en donde participan educadores sociales, psicólogos, trabajadores sociales, equipo médico, profesores de talleres (música, danza, manualidades, carpintería y educación física)

II. MARCO TEÓRICO

Dentro de los antecedentes mencionaremos primeramente los internacionales.

Cruz y Alcívar (2023). En su investigación, la gestión de emociones en niños de segundo de educación general básica, una experiencia de apoyo con padres de familia, cuyo objetivo fue determinar la gestión de emociones en los niños de segundo grado, utilizando una metodología cuantitativa en su nivel descriptivo, diseño no experimental, utilizando 37 estudiantes como muestra, utilizó como instrumentos test psicológicos a padres y niños, antes y después de una programa a padres de familia, en donde los resultados señalan que existe una deficiente inteligencia emocional, concluyendo que el apoyo de los padres hacia sus hijos resulta beneficioso y es importante educar emocionalmente a los niños desde pequeños.

Arias y Gavilanes (2023), en su trabajo sobre la inteligencia emocional y asertividad en estudiantes universitarios, su objetivo estuvo basado en determinar la relación existente entre inteligencia emocional y asertividad, se utilizó un enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo, correlacional, transversal, su muestra fue de 158 estudiantes, se aplicó el cuestionario de inteligencia emocional y el test de asertividad, concluyendo que no existe relación entre la variables de estudio, por lo tanto es importante tener una adecuada inteligencia emocional, de lo contrario podemos tener problemas psicológicos, como, la ansiedad, depresión, indisciplina, violencia.

Gutiérrez, et al (2022). En su investigación sobre inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes, cuyo objetivo fue determinar si la inteligencia emocional constituye un factor predictivo para el establecimiento de metas eficaces en adolescentes, su población fue de 670 estudiantes, utilizando una metodología cuantitativa, no experimental, de corte transversal correlacional, se aplicó como instrumento el inventario de autoconocimiento y establecimiento de metas y el perfil de inteligencia emocional. Se concluyó que es posible elabora estrategias para mejorar la inteligencia emocional, ya que es fundamental para establecer metas y proyecto de vida en los adolescentes.

García, et al (2018). En su investigación sobre la gestión de emociones, una necesidad en el contexto educativo y formación profesional, cuyo objetivo fue describir la inteligencia emocional de estudiantes de psicología, se utilizó un

enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, descriptivo transversal, se utilizó como instrumentos, una ficha de datos sociodemográficos y la escala de inteligencia emocional de BarOn. Indicando que el componente intrapersonal fue entre moderado y bajo, concluye que la inteligencia emocional es la afectación personal, al relacionarse con estímulos y situaciones diferentes del contexto, además, las emociones, estados de ánimo, creencias y motivación influyen en la percepción de situaciones e interviene en el proceso educativo.

En relación a los antecedentes nacionales mencionaremos las investigaciones de:

Quispe (2022) en su investigación sobre la gestión de emociones y aprendizaje significativo, cuyo objetivo fue determinar la relación entre gestión de emociones y aprendizaje significativo, se utilizó un método cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional, con una muestra de 289 estudiantes, se usó como instrumento dos cuestionarios, identificando que la gestión de emociones se relaciona de manera directa con el aprendizaje significativo. Se concluyó que la gestión de emociones altas, se relacionan con el logro de aprendizaje significativo.

Blondet y Miguel (2021), en su investigación sobre regulación de emociones en trabajadores de una empresa, cuyo objetivo fue determinar en nivel de regulación emocional en los trabajadores, se utilizó un enfoque cuantitativo de tipo básica, con diseño no experimental transversal y nivel descriptivo, presentó una muestra de 60 trabajadores, utilizando como instrumento la encuesta, concluyendo que existen niveles altos con un 48,3% de trabajadores que regulan sus emociones y un 53% que no logran regularlas.

Chambilla (2021). En su investigación sobre la gestión de emociones frente al COVID-19, en los alumnos del IESPPA, el objetivo general fue determinar el nivel de gestión de emociones en los estudiantes, utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo simple, utilizó una muestra de 120 estudiantes, se utilizó el instrumento test de identificación del nivel de gestión de emociones. Concluye que existe un nivel medio en la gestión de emociones con un 76,7%, es decir que regulan moderadamente sus emociones básicas.

Borda y Perez (2002). En su investigación sobre inteligencia emocional y aprendizaje significativo, en una institución educativa, en donde su objetivo general fue determinar la relación entre inteligencia emocional y aprendizaje

significativo, se utilizó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, tipo ²¹ descriptivo correlacional, utilizó una muestra de 117 estudiantes, aplicó ⁵ el cuestionario de inteligencia emocional como instrumento de recolección de datos y la escala de aprendizaje significativo. Concluyendo ² que existe una correlación muy baja significativa entre ambas variables, además que existe un nivel de inteligencia emocional malo entre los estudiantes con un 60,6%.

En relación a las bases teóricas relacionadas con nuestro tema de investigación, gestión de emociones, se tendrá en cuenta sus dimensiones e indicadores.

En nuestro diario vivir, es indispensable tener una adecuada estabilidad, tanto, en el aspecto racional como emocional, ante esto Goleman, en Hernández et al (2018), manifiesta que ser inteligente emocionalmente es ser capaz de identificar las emociones propias y las ajenas, además, es tener la capacidad de gestionarlas correctamente (p. 160).

Ser capaz de gestionar nuestras propias emociones, implica reconocerlas, comprendiendo lo que sentimos, considerando las emociones ajenas, esto nos favorecerá para tener una vida emocional estable y adecuada. Además, Goleman (2002), manifiesta que el estado emocional forma parte del sentir y pensar y de los aspectos psicológicos y biológicos, que se manifiestan a través de una acción, siendo las más básicas: el enojarse, sentirse triste, estar alegre, sentir miedo, sorprenderse y sentir vergüenza.

Ninguna emoción es buena ni mala, debemos ser capaces de direccionarlas a hechos positivos de nuestra vida, evitando el conflicto, represión y dejándolas que se manifiesten, para luego entrar ²⁶ en el proceso de reconocimiento y control de las mismas.

Bisquerra, en Soler et al, (2016), manifiesta que ser emocionalmente inteligente es tener ¹⁵ un “conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes, necesarias para comprender, expresar y regular apropiadamente los fenómenos emocionales”. (p.60). Es importante que todo ser humano tenga la capacidad de regular sus emociones, buscando y aprendiendo estrategias que lo lleven a tal fin.

Teniendo en cuenta que la gestión emocional forma parte de la inteligencia emocional, según, Salover y Mayer (1990), manifiestan que ser capaz para gestionar nuestras emociones, es poder dirigir las, diferenciándolas

adecuadamente, llegando a reconocerlas y controlarlas, para direccionarlas a tener una capacidad emocional e intelectual superior.

La gestión de emociones, nos permite la identificación, reconocimiento y ajuste de nuestras emociones en situaciones cotidianas y de contexto. Además, cada emoción tiene características peculiares, ya sean agradables o desagradables.

Cruz y Alcívar (2023). Manifiestan que, para gestionar nuestras emociones es fundamental poseer una inteligencia emocional adecuada. En este sentido Ríos citado por Aragón (2019), nos dice que ser inteligente emocionalmente es poseer las competencias necesarias, demostrando habilidades, destrezas y actitudes, útiles para adquirir conductas adecuadas. (p. 58).

Gestionar nuestras emociones forma parte de nuestra inteligencia emocional, en donde las personas, demuestran tener las capacidades suficientes para poder enfrentar situaciones adversas, que puedan afectar el aspecto emocional individual y de los que nos rodean.

Alfaro (2022), cita a Manucci, quien manifiesta que la gestión de emociones, nos permite tener respuestas en los aspectos de: reconocer las transformaciones del entorno, tener la redefinición de nuestra estructura interna saludable, tener habilidad de adaptarse e interactuar sin dificultad en el contexto, además, cita a López, quien nos dice que gestionar nuestras emociones, está, ligada a la inteligencia emocional, la cual es la afectación de la persona al relacionarse con estímulos de su entorno (p. 6).

Podemos mencionar que gestionar nuestras emociones, consiste es tener la aptitud de sensibilidad y percepción emocional, comprendiendo y regulando nuestras emociones y las ajenas, permitiéndonos interactuar correctamente en nuestro entorno, y de esta manera controlar situaciones difíciles que puedan afectar nuestro estado emocional e integridad personal.

Con respecto a las teorías relacionadas con las emociones, podemos mencionar a las relacionadas con los aspectos, fisiológicos, neurológicos y cognitivos, la primera está, ligada a las respuestas y reacciones corporales, ante situaciones adversas o favorables, por ejemplo, cuando sufrimos un asalto o robo, nuestro cuerpo reacciona, quedando inmóvil, sudamos, el corazón se acelera, en este caso expresamos la emoción del miedo o temor, el segundo aspecto, nos

hace referencia, que las emociones se inician como un proceso neuronal en el cerebro; y el tercer aspecto nos indica que las emociones, surgen como un tarea cognitiva, en donde los pensamientos, procesos cognitivos y mentales, juegan un rol preponderante (Lange, citado por Alfaro 2022 p,7).

Podemos concluir y distinguir, que, algunas teorías sobre las emociones manifiestan su punto de vista sobre el tema, algunos dicen que las emociones surgen de un proceso mental, otros de un aspecto, cognitivo y fisiológico, pero, diremos que el proceso emocional se realiza de manera integral en donde todos estos aspectos se unen, para permitir que las personas puedan manifestar sus emociones, siendo indispensable tener en nuestra vida una inteligencia emocional estable.

Con respecto a las dimensiones de las emociones, mencionaremos el trabajo de Goleman (1998), en donde nos manifiesta que existen componentes o dimensiones de la inteligencia emocional, siendo las principales: autoconocerse, autorregularse, motivarse, ser empático y ser hábil socialmente, en las cuales, cada una trata sobre aspectos para la gestión emocional, mencionamos los siguientes:

Para Goleman (1998). Autoconocerse emocionalmente, consiste en tener conciencia de uno mismo, reconociendo lo que sentimos, a través, de las emociones, siendo fundamental para tener seguridad en uno mismo y tomar las mejores decisiones en la vida diaria.

Sus indicadores son: Conciencia emocional, que consiste en conocer y percibir nuestras propias emociones, sabiendo como pueden afectar nuestro desempeño. Autoevaluación, permite el análisis reflexivo de nuestros debilidades y fortalezas, aprendiendo de las experiencias vividas. Confianza en uno mismo, se refiere a la seguridad emocional que demostramos en todo momento, teniendo la certeza de nuestras capacidades, valores y metas.

Borda y Perez (2022), hacen referencia a Tacarena (2011), quien nos dice que autoconocerse, es una capacidad para conocernos interiormente, reflexionando en base a nuestras cualidades, actitudes, personalidad, intereses, fortalezas y debilidades, las cuales se deben identificar para mejorar nuestras actitudes personales.

Podemos mencionar que saber autoconocerse, implica mirar hacia nuestro yo interior, conociéndonos personalmente, para que se esta forma podamos conocer nuestros defectos y virtudes, e ir puliendo nuestra forma de ser, en beneficio propio y de los demás.

En Goleman (1998). Autorregularse emocionalmente: Consiste en la capacidad de manejar y controlar nuestras propias emociones, gestionándoles eficientemente, se basa en la capacidad de la conciencia de uno mismo, para superar sentimientos de culpa, aflicción y poder enfrentar las dificultades y reveses de la vida con mayor rapidez.

Abarca aspectos o indicadores como: Para Meza (2022), el ³⁵ autocontrol, es la capacidad de gestionar nuestras emociones. La confiabilidad, para Goleman (1999), consiste en demostrar ser honrado e integro. Escrupulosidad, se refiere a ser responsable en el cumplimiento de nuestras obligaciones y deberes. La innovación, consiste en estar dispuesto a recibir y escuchar nuevas ideas que transformen realidades. Adaptabilidad, hace referencia a ser flexible para el manejo de cambios desafiantes.

En Barrero et al (2020), hacen referencia a Navarro et al, (2018), quienes mencionan que regularse emocionalmente consiste en tener la habilidad de percepción, comprensión y regulación de emociones; así mismo, refieren a Gaeta y Martín (2009), quienes manifiestan, que regular las emociones permite al adolescente que domine sus pensamientos, sus afectos y conductas, enfocándose en lograr sus metas.

En conclusión, para poder autorregular nuestras propias emociones, es necesario primero conocerlas e identificarlas, para luego ajustarlas a nuestra capacidad de control de las mismas. En la adolescencia, este dominio permite que logren un desarrollo emocional y cognitivo adecuado, pudiendo desenvolverse eficazmente en su entorno.

El motivarse: Es tener la capacidad para direccionar nuestras emociones hacia el logro de un objetivo o meta, siendo esencial para la automotivarse, lograr lo que nos proponemos y ser creativos. Los que poseen este dominio son más productivos, demostrando eficacia. (Goleman, 1998)

Abarca aspectos o indicadores como; el afán de triunfo, que consiste en esforzarse para cumplir de manera excelente y eficaz las metas propuestas. El

compromiso, sirve para encaminar el propio esfuerzo e ideas, en favor de logro de metas y objetivos. La iniciativa, es el actuar individual o grupal, sin que exista una presión externa, logrando lo que se propone. El optimismo, consiste en pensar y actuar positivamente, perseverando el logro de una meta, a pesar de las dificultades o fracaso. (Goleman, 1998)

En Borda y Perez, (2022), hacen referencia a Rodríguez (2012), quien dice que la motivación tiene conexión con aspectos cognitivos, del contexto y de las emociones, del mismo modo refieren a Goleman (1995), quien manifiesta que, para interiorizar la motivación, se debe mantener controlada nuestra parte emocional, siendo de este modo mantenernos motivados y ser capaces de tener control de nuestras emociones para poder lograr las metas propuestas.

En relación a la motivación, podemos mencionar que es importante para poder lograr nuestras metas y objetivos planteados, dando una mirada a nuestras emociones, controlándolas y regulándolas adecuadamente, además, debemos mantener activa la automotivación interior, para superar las dificultades y obstáculos

Ser empático: consiste en la habilidad interpersonal, de reconocimiento y comprensión emocional en otras personas, reconociendo sus necesidades e intereses, para relacionarse adecuadamente; las personas que son empáticas se adaptan rápidamente al entorno social, demostrando su sensibilidad.

Conforma los siguientes aspectos o indicadores, como: Comprender y ayudar a los demás, consiste en la percepción de las emociones ajenas, procurando en lo máximo interiorizar los que siente el otro, demostrando escucha activa. Orientarse al servicio, consiste en ver anticipadamente, reconociendo y entendiendo las necesidades de otros. Aprovechar la diversidad, se refiere a forma de cómo se aprovecha las oportunidades interactuando con personas diversas, respetando sus orígenes e ideas. La conciencia política, consiste en la interpretación de los aspectos sociales y políticos, comprendiendo las realidades internas y externas (Goleman, 1998).

La empatía para Breithaupt, F. (2011), la describe como la idea de una persona que observa a otra y trata de entenderla, en su aspecto emocional y cognitivo, además, nos dice que esta habilidad nos puede ayudar a entender a los demás y que alegrarse por la desgracia de otros no corresponde a esta habilidad,

por lo tanto, ser empático es ponerse en los zapatos del otro, simpatizar, con vivenciar, comprender y sentir lo que siente.

En conclusión, ser una persona empática, nos ayuda a entender y comprender la situación de otras personas, además, nos facilita conocer sus necesidades e intereses, frente una problemática existente en sus vidas, y tener nuestro punto de vista crítico y reflexivo, pudiendo no estar de acuerdo con sus acciones.

Ser hábil socialmente: consiste en tener la habilidad de relacionarse e influir en los demás, manejando y entendiendo las emociones de los demás; las personas que destacan en esta cualidad se desenvuelven eficazmente interactuando con su entorno social. (Goleman, 1998)

Integra aspectos o indicadores relacionados con las relaciones interpersonales, como: Influenciar, consiste en la habilidad del manejo de las emociones de otras personas, contagiando los estados emocionales, para lograr lo que se requiera, de manera positiva. Comunicar, se refiere a la transmisión de información de manera efectiva, escuchando activamente, buscando mutuos acuerdos. Manejar conflictos, consiste en la negociación que se debe hacer frente a la resolución de un problema o desacuerdo, utilizando estrategias de escucha y empatía. Liderazgo, es tener la habilidad para guiar a un grupo, inspirando al logro de metas. Catalizador de cambio, se refiere a la iniciación y manejo de cambios, sintiendo la necesidad de efectuar un cambio, en beneficio de propio o del grupo. Colaboración y cooperación, consiste en el trabajo ³⁴ en conjunto para el logro de objetivos comunes, fomentando un clima agradable y amical. Habilidades de equipo, se refiere a tener la capacidad de unificación con los demás, haciendo participar en la consecución de metas propuestas. (Goleman, 1998).

Valle (2023), menciona que, ser hábil socialmente es poseer un conjunto de hábitos, relacionados con el comportamiento, pensamiento y sentimiento, que favorecen a relacionarse de forma interpersonal, cumplir metas y estar bien emocionalmente, asimismo, es poseer la habilidad de comunicarse e interactuar con los demás.

Concluyendo, podemos mencionar que ser hábil socialmente, es fundamental para relacionarse de forma interpersonal, es decir con nuestros

pares y los grupos sociales, demostrando asertividad, confianza en si mismo, trabajo en equipo, manejar conflictos, ser un buen líder e influenciar en los demás.

Los tres primeros componentes o dimensiones (autoconocerse, autorregularse, motivarse), se refieren a la manera de cómo nos relacionamos con nosotros mismos, mientras que la dos restantes (ser empático y hábil socialmente) se encargan de cómo nos relacionamos con los demás. En este sentido, Goleman (1998), manifiesta que en nuestro cuerpo tenemos un órgano llamado, la Amígdala, y se encuentra ubicado en el cerebro y es el encargado de almacenar las emociones, las experiencias positivas y negativas de nuestra vida, como el éxito y los fracasos, etc. (p. 87).

La amígdala forma parte del sistema límbico del cerebro, en donde se procesa y almacena las reacciones emocionales, regulando nuestras emociones básicas como el miedo, la ira, frustración, etc.

Con respecto al modelo teórico de Salovey y Mayer (1990), quienes nos manifiestan que existen tres dimensiones, como son: percibir las emociones, comprender las emociones y regular las emociones.

Percepción emocional: es la capacidad que permite tener una autopercepción de lo que sentimos, teniendo en cuenta, como se reconocen, valora y expresan las emociones, en base a las habilidades de manejarlas eficazmente (Salovey y Mayer, 1990).

Comprender las emociones: es ser capaz de entender y valorar, de qué forma las emociones interactúan con nuestras expresiones, verbales y físicas (Salovey y Mayer, 1990).

Regulación emocional: es la capacidad de reconocer claramente nuestro estado emocional, frente a situaciones positivas o negativas, tratando de controlarnos emocionalmente (Salovey y Mayer, 1990).

¹ III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

Es básica. Según Tamayo (2003), “la investigación básica, se centra en aspectos teóricos, siendo su finalidad desarrollar teoría, descubriendo generalizaciones y principios” (p.43)

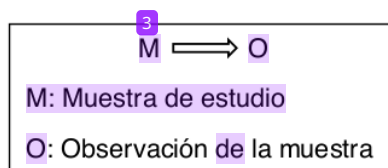
Según, Hernández Sampieri, ⁹ et al, (2014). El enfoque es cuantitativo, porque, representa un conjunto de procesos, es secuencial y probatorio, utiliza recolección de datos para probar hipótesis, basándose en la medición numérica y análisis estadístico, con la finalidad de llegar a resultados y conclusiones, probando teorías. (p.4).

¹ 3.1.2. Diseño de investigación

Para Hernández Sampieri ⁷ et al (2014). El diseño es no experimental, porque, es un estudio que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos”. (p. 152).

El alcance es descriptiva simple, para, Hernández Sampieri et al (2014), ¹ “Consiste en describir situaciones, fenómenos, contextos y sucesos, buscando detallar sus propiedades y características, describiendo tendencias grupales y de la población”. (p. 92)

Su esquema es:



2

3.2. Variables y operacionalización

Variable: Gestión de emociones

- **Definición conceptual:**

La gestión de emociones es tener la capacidad, para dirigir las emociones y sentimientos, diferenciándolos adecuadamente, llegando a reconocerlas y controlarlas, para direccionarlas a tener una capacidad emocional e intelectual superior (Salover y Mayer, 1990)

- **Definición operacional:**

Gestionar nuestras emociones, está ligada a la inteligencia emocional, en donde el ser humano posee las capacidades de reconocimiento de sus emociones y las ajenas, gestionándolas adecuadamente, teniendo en cuenta aspectos como, el autoconocerse, el autorregularse, el motivarse, ser empático y ser hábil socialmente.

- **Dimensiones:** autoconocerse, autorregularse, motivarse, empático, hábil socialmente.

- **Indicadores:** se determinan las dimensiones con sus indicadores.

Autoconocerse: conciencia, autoevaluarse, autoconfianza

Autorregularse: autocontrol, confiabilidad, escrupulosidad, innovación.

Motivarse: afán de triunfo, compromiso, la iniciativa, optimismo.

Empático: comprensión y ayuda a los demás, orientarse al servicio, aprovechar la diversidad.

Hábil socialmente: Influenciar, manejar conflictos, colaboración y cooperación, trabajo en equipo

- **Escala de medición:**

Escala de tipo Likert / Ordinal

Para, Hernández Sampieri et al (2014), es un grupo de interrogantes, presentadas como afirmaciones, con el fin de medir actitudes de las personas, agrupándose en categorías de tres, cinco o siete.

En el presente trabajo se utilizará la siguiente escala valorativa:

1. Nunca (N)

2. Casi nunca (CN)

3. A veces (AV)

4. Casi siempre (CS)

5. Siempre (S)

Además, se utilizó los puntajes para determinar los niveles de gestión de emociones siendo los siguientes:

Tabla 1

Escala Valorativa de gestión de emociones

Puntuaciones	Niveles
25 - 59	1. Deficiente
60 - 94	2. Regular
95 - 125	3. Bueno

Fuente: elaboración propia

Tabla 2

1
Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Gestión de emociones	La gestión emocional es la capacidad, para dirigir las emociones y sentimientos, diferenciando los adecuadamente, llegando a reconocerlas y controlarlas,	La gestión de emociones, está relacionada con aspectos de la inteligencia emocional, en donde el ser humano posee la capacidad de reconocer	Autoconocimiento Autorregulación Motivación Empatía	<ul style="list-style-type: none">➤ Ser consciente.➤ Autoevaluarse.➤ Confiar en uno mismo➤ Auto control,➤ Confiable.➤ Escrupuloso.➤ Afán de triunfo.➤ Iniciativa➤ Optimista.➤ Comprender a los demás.➤ Don de Servir	Escala tipo Likert: 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces. 4. Casi siempre 5. siempre

para sus propias			
direccionarla emociones y			
s a tener una de los	Habilidades		➤ Aprovechar la diversidad
capacidad demás,	Sociales		➤ Influyente
emocional e gestionándol			➤ Manejar conflictos.
intelectual as			➤ Colaborar y cooperar
superior adecuadame			➤ Trabajar en equipo.
(Salover y nte, teniendo			
Mayer, 1990) en cuenta el			
autoconocim			
iento, la			
autorregulaci			
ón,			
motivación,			
empatía y			
las			
habilidades			
sociales.			

1

Fuente: Elaboración Propia

3.3. Población, muestra, muestreo

3.3.1 Población:

Según Tamayo (2003). Es el total de un hecho o fenómeno a investigar, en donde sus unidades de estudio tienen características similares.

En el presente estudio se considera una población de 150 adolescentes varones, de los cuales saldrán la muestra.

- **Criterios de inclusión:** se tendrá en cuenta a las personas varones, con edades que oscilan de los 17 a 22 años de edad, que practican futbol y otro deporte.
- **Criterios de exclusión:** se excluyen a las personas varones que tengan alguna dificultad de salud, física y mental, y aquellos que no practican futbol y otro deporte.

1 3.3.2 Muestra:

Para, Hernández Sampieri et al (2014). Son grupos pequeños del total poblacional, de los cuales se realizan la recolección de datos, además, representa a la misma.

La muestra, se constituye de un total de 50 adolescentes y jóvenes hombres, distribuidos entre las edades de 17 y 22 años.

2 3.3.3 Muestreo:

Según, Hernández Sampieri et al, (2014). El muestreo es no probabilístico, por conveniencia, porque se procedió a seleccionar la muestra, de acuerdo a las características del estudio.

1 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

3.4.1. Técnicas de recolección de datos

Se utilizó la técnica de la encuesta, para recolectar datos de la variable gestión de emociones

Según, Gonzalo y Luis, (2019). La técnica de la encuesta, permite producir datos, utilizando cuestionarios, facilita la indagación, sobre diversos temas, como, actitudes, hechos, creencias, opiniones, etc.

1 3.4.2. Instrumentos de recolección de datos:

Se utilizó como instrumento el cuestionario de gestión de emociones, las cuales estarán adaptadas y estructuradas por 25 ítems, que medirán el nivel de gestión emocional, considerando las 5 dimensiones que abarcan 5 ítems por cada dimensión, con sus respectivos indicadores establecidos. (anexo 01)

1 3.5. Procedimiento de recolección de datos:

Se inició con la presentación de documentos a la dirección de la institución, a quien se le envió una solicitud, para que nos autorice la aplicación de nuestra investigación con la muestra planteada, luego de

recibir la autorización respectiva se procedió a realizar la prueba piloto, aplicando el instrumento de gestión de emociones a 10 adolescentes y jóvenes, procediendo a pasar los resultados de la encuesta al programa Excel, después, se ingresó los datos al programa estadístico SPSS versión 27, para obtener la confiabilidad, del alfa de Cronbach, la cual fue de un 0,84 %, luego, de proceder a su validación respectiva por tres expertos, se aplicó el instrumento a un total de 50 personas entre adolescentes y jóvenes. (Anexo 02, 03 y 04)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

$k = 25$
 $V_i = 25.36$
 $V_t = 133.96$
 $\alpha = 0.8445$

α : Alfa de Cronbach
 k : Número de ítems
 V_i : Varianza de cada ítem
 V_t : Varianza total

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,844	25

Tabla 3

Validación de instrumento por juicio de expertos Anexos 05, 06, 07 y 08

Experto/Juez	Apellidos y Nombres	Grado/Especialidad	Aplicable	
			Si	No
Experto 1	Rojas Ayala Luis Guillermo	Dr. en Educación	X	
Experto 2	Diaz Tarrillo Yris	Magister en Docencia y Gestión educativa	X	
Experto 3	Gonzales Tarrillo Willian	Magister en Gestión y Acreditación educativa	X	

3.6. Método de análisis de datos:

Principalmente se aplicó la descripción estadística, usando el programa Excel para ingresar datos de la prueba piloto, procediendo a utilizar luego el programa estadístico del SPSS versión 27, describiendo estadísticamente la variable gestión de emociones, de acuerdo al instrumento aplicado.

3.7. Aspectos éticos:

Se dio cumplimiento al respeto de las normas y principios éticos, teniendo en consideración, que, al aplicar el instrumento, procesar y analizar los resultados, se desarrolle responsable y éticamente, manejando los datos de forma confidencial, respetando los derechos a la privacidad. Además, se presentó el consentimiento informado a la muestra estudiada (Anexo 11)

De la misma manera, se respetaron los derechos de autoría, basándose en las normativas APA, para citar y referenciar.

Se solicitó los permisos respectivos a la dirección de la institución, emitiendo la constancia de autorización, para aplicar los instrumentos. (Anexo 09 y 10)

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Objetivo general:

“Determinar el nivel de gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo”

Tabla 4

Resultados del nivel de gestión de emociones en adolescentes y jóvenes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	33	66,0%	66,0%	66,0%
	Bueno	17	34,0%	34,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Cuestionario gestión de emociones / IBM SPSS statistics 27

Interpretación:

En la tabla 4, se muestra los niveles de gestión de emociones en adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo, en donde el 66 % obtuvo un nivel regular, mientras que el 34 % manifestó un nivel bueno, resultado que afirma, que, del total de 50 adolescentes, 33 de ellos se encuentra en un nivel de gestión emocional relativamente regular.

2

Objetivo específico 1:

“Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión autoconocimiento”

Tabla 5

Resultado del nivel en la dimensión Autoconocimiento

		¹² Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	37	74,0%	74,0%	74,0%
	Bueno	13	26,0%	26,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Cuestionario gestión de emociones / IBM SPSS statistics 27

Interpretación:

¹ En la tabla 5, se muestra los resultados de la dimensión autoconocimiento, en donde el 74 % ⁵ de la muestra total, se encuentra en un nivel regular en dicha dimensión, mientras que el 26 % obtuvo un nivel bueno, resultado que indica que ²⁴ 37 adolescentes y jóvenes, del total de la muestra, se encuentra en un nivel regular en la dimensión.

2

Objetivo específico 2:

“Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión autorregulación”

Tabla 6

Resultado del nivel en la dimensión Autorregulación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	2	4,0%	4,0%	4,0%
	Regular	48	96,0%	96,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Cuestionario gestión de emociones / IBM SPSS statistics 27

4

Interpretación:

En la tabla 6, se muestra el nivel de la dimensión autorregulación emocional, en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo, en donde el 96 % de la muestra, manifiesta un nivel regular en la dimensión, mientras que el 4 %, obtuvo un nivel deficiente, indicando que del total de 50 adolescente y jóvenes, 48 de ellos manifiesta un nivel regular en autorregulación emocional.

2

Objetivo específico 3:

“Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión motivación”

Tabla 7

Resultado del nivel en la Dimensión Motivación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	1	2,0%	2,0%	2,0%
	Regular	44	88,0%	88,0%	90,0%
	Bueno	5	10,0%	10,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Cuestionario gestión de emociones / IBM SPSS statistics 27

4

Interpretación:

En la tabla 7, se muestra el nivel de la dimensión motivación, en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo, en donde el 88 % de la muestra, manifiesta un nivel regular en la dimensión, mientras que el 10 %, obtuvo un nivel Bueno, asimismo, el 2 % manifestó un nivel deficiente, afirmando que, del total de 50 adolescentes y jóvenes, 44 de ellos manifiesta un nivel regular en la dimensión motivación.

Objetivo específico 4:

“Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión Empatía”

Tabla 8

Resultado del nivel en la dimensión Empatía

		⁶ Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	1	2,0%	2,0%	2,0%
	Regular	34	68,0%	68,0%	70,0%
	Bueno	15	30,0%	30,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Cuestionario gestión de emociones / IBM SPSS statistics 27

Interpretación:

En la tabla 8, se observa el nivel de la dimensión Empatía, en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo, en donde el 68 % de la muestra, manifiesta un nivel regular en la dimensión, mientras que el 30 %, obtuvo un nivel bueno, del mismo modo, el 2 % manifestó un nivel deficiente, confirmando que, del total de 50 adolescentes y jóvenes, 34 de ellos manifiesta un nivel regular en la dimensión Empatía.

Objetivo específico 5:

“Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión habilidades sociales”

Tabla 9

Resultado del nivel en la dimensión Habilidades sociales

		¹¹ Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	1	2,0%	2,0%	2,0%
	Regular	49	98,0%	98,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Cuestionario gestión de emociones / IBM SPSS statistics 27

⁴ Interpretación:

En la tabla 9, se observa el nivel de la dimensión Habilidades sociales, en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo, en donde el 98 % de la muestra, manifiesta un nivel regular en la dimensión, mientras que el 2 %, obtuvo un nivel deficiente, confirmando que, del total de 50 adolescentes y jóvenes, 49 de ellos manifiesta un nivel regular en la dimensión Habilidades sociales.

V. DISCUSIÓN

En la discusión se realizó del análisis de los objetivos tanto general como específicos y se tuvo en cuenta los antecedentes y las teorías relacionadas con nuestro trabajo de investigación.

En relación al objetivo general, “Determinar el nivel de gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo”, podemos mencionar que los adolescentes y jóvenes manifiestan un nivel de gestión de emociones relativamente regular, es decir les falta interiorizar algunos aspectos relacionados principalmente con las dimensiones de, habilidades sociales, autorregulación, motivación, empatía y autoconocimiento, factores muy importante en las relaciones interpersonales e intrapersonales, manifestándose en la falta de control de impulsos, falta de compromiso con las tareas diarias, dificultad para trabajar en equipo, poco colaboradores, falta de comprensión a los demás, falta de servicio y ayuda al prójimo, mencionando algunas posibles causas que pueden ser la falta de apoyo y presencia de los padres en la educación de sus hijos. Resultado que se relaciona con, Cruz y Alcívar (2023), quienes mencionan, que el apoyo de los padres es fundamental y beneficioso en la educación de emocional de sus hijos y debe darse desde la niñez. Además, Chambrilla (2021), llega a concluir en sus resultados, que existe un nivel de gestión de emociones moderado, con un 76, 7%, en estudiantes, también en Salover y Mayer (1990), nos dicen que gestionar nuestras emociones, es tener la capacidad de dirigirlas, diferenciándolas, reconociéndolas y controlándolas, llegando a tener una capacidad emocional superior, asimismo, en Gutiérrez et al (2022). Manifiesta en su investigación que para mejorar la inteligencia emocional es necesario establecer estrategias, siendo importantes para el logro de metas y proyectos de vida en adolescentes.

En relación al objetivo específico 1: “Conocer y describir el nivel de gestión de emociones en su dimensión autoconocimiento, en los adolescentes de un centro juvenil de Chiclayo.”, podemos manifestar que, en la dimensión mencionada, los adolescentes y jóvenes, demostraron un nivel regular predominante con 74%, demostrando que, tienen dificultades en el área intrapersonal, esto implica falta de conocimiento y confianza en sí mismo, falta de análisis reflexivo. Ante esto

mencionamos a Goleman (1998), quien manifiesta que autoconocerse emocionalmente consiste en tener conciencia de uno mismo, reconociendo lo que sentimos, ya que es importante para tener seguridad en uno mismo y tomar decisiones correctas, manteniendo un análisis reflexivo de nuestras debilidades y fortalezas. Asimismo, en Borda y Miguel (2022), hacen referencia a que autoconocerse en tener la capacidad para conocerse interiormente, reflexionando sobre nuestros defectos y virtudes que podamos tener, para mejorar actitudes personales. De mismo modo, García, (2018), en sus resultados, en el componente intrapersonal, los rangos fueron entre bajo y moderado, indicando dificultades en mirarse a si mismo y ser asertivos.

En relación al ²objetivo específico 2, "Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión autorregulación, los adolescente y jóvenes manifiestan un nivel predominante de regular, con un 96%, indicando, que tienen dificultades en el autocontrol, falta de confiabilidad, falta de responsabilidad con sus deberes, situación que lleva a tener problemas con su entorno social, dificultando una convivencia adecuada con sus pares y poniendo en riesgo su afectación emocional y mental. Resultado que se relaciona con, Goleman (1998), quien manifiesta que autorregularse emocionalmente, consiste en tener la capacidad de manejar y controlar nuestras propias emociones, gestionándolas eficientemente. Del mismo modo Barrero et al (2020), refieren a Gaeta y Martin, quienes dicen que regular las emociones ayuda al adolescente a dominar sus pensamientos, afectos y conductas, mirando al logro de metas.

En relación al ²objetivo específico 3, "Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión motivación", respecto a ello cabe mencionar que, el nivel predominante es el regular, con un 88%, situación que nos indica que los adolescentes y jóvenes demuestran dificultades en iniciativa, falta de optimismo y afán de triunfo, falta de compromiso, situación que impide que ellos se planteen y logren metas propuestas. Resultado que se asemeja con Goleman (1998), quien nos dice que la motivación nos ayuda a direccionar nuestras emociones, al logro de objetivos y metas, siendo más productivos y eficaces, además nos menciona que la persona motivada busca triunfar en la vida, es comprometida, tiene iniciativa y es optimista.

En relación al ²objetivo específico 4, “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión empatía”, cabe mencionar que, los adolescentes y jóvenes manifestaron predominancia en el nivel regular con un 68%, siendo un indicativo que se encuentran con dificultades en aspectos relacionados con comprender, ¹⁶reconocer, las necesidades y emociones de los demás. Ante esto mencionamos a Goleman (1998), quien describe que ser empático, es tener la habilidad interpersonal, comprender y reconocer las emociones ajenas, entendiendo sus necesidades, por lo tanto, la persona empática es más sensible y se adapta a los cambios. Asimismo, Breithaupt (2011), describe a la persona empática como observadora y que entiende al otro emocionalmente, y que alegrarse de la desgracia de otros no es ser empático.

En relación al objetivo específico 5, “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión habilidades sociales”, al respecto, se determinó que existe un nivel predominante de regular con un 98%, situación que nos indica que los adolescentes y jóvenes demuestran dificultades en aspectos relacionados con el trabajo en equipo y colaborativo, el manejo de conflictos, siendo poco participativos y colaboradores, dificultando la interacción en el grupo social. Ante esto Goleman (1998), en sus estudios manifiesta que, las personas que son hábiles socialmente, tienen habilidades para influir emocionalmente en los demás, son comunicativos, manejan conflictos, trabajan en equipo y cooperativamente, son líderes. Del mismo modo Valle (2023), señala que para ser hábil socialmente se debe tener hábitos favorables en relación al comportamiento, pensamientos y sentimientos, que permitan relacionarse de forma interpersonal con su entorno social.

VI. CONCLUSIONES

1. Se concluye que, la gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes, se encontró en un nivel regular, con una tendencia porcentual predominante de 66 %, seguido del nivel bueno con 34 %. Por lo tanto, presentan dificultades en los aspectos relacionados con el saber autorregularse emocionalmente y de habilidades sociales, principalmente.
2. Se concluye que, en la dimensión autoconocimiento, el nivel predominante fue el regular, con porcentaje máximo de 74 %, indicativo que los adolescentes presentan dificultades en el área intrapersonal, implicando falta de confianza y análisis reflexivo.
3. Se concluye que, en la dimensión Autorregulación, los adolescentes y jóvenes, demostraron un nivel regular con porcentaje alto de 96 %, demostrando que presentan dificultades en aspectos de autocontrol, falta de confiabilidad y responsabilidad en el cumplimiento de deberes.
4. Se concluye que, en la dimensión motivación, el nivel predominante fue el regular con un porcentaje máximo de 88 %, manifestándose en falta e iniciativa, optimismo, compromiso y superación.
5. Se concluye que, en la dimensión empatía, el nivel predominante fue el regular, con un porcentaje de 68 %, indicativo que en a los adolescentes y jóvenes se les hace difícil, comprender y reconocer las necesidades y emociones de los demás.
6. Finalmente se concluye que, en la dimensión se ser hábil socialmente, se encontró una tendencia alta en el nivel regular, con un porcentaje de 98 %, manifestándose en la dificultad para trabajar en equipo, manejar conflictos y poco participativos y colaborativos.

VII. RECOMENDACIONES

1. Es necesario realizar talleres con actividades motivadoras, que involucren a los adolescentes y jóvenes, en el desarrollo de sus capacidades emocionales, principalmente para ser hábiles socialmente y autorregulen sus emociones, promoviendo su participación activa y dinámica, en todo momento.
2. Se debe fomentar la participación del adolescente y joven, en actividades individuales, que le ayuden a reconocerse como persona única y valiosa, dando una mirada a su interior, conociendo sus fortalezas y debilidades, permitiendo autoconocerse personalmente.
3. Es importante que el adolescente y joven, se autorregule emocionalmente, permitiendo que participe en actividades deportivas y socio recreativas, para que interactúe con sus pares, tratando de manejar sus emociones de forma correcta, asimismo, incentivar el buen trato con sus compañeros.
4. Es necesario que el adolescente y joven se sienta motivado en todo momento, tanto interior como exteriormente, permitiendo que se involucre en actividades que involucren su participación activa, fomentando su iniciativa y el compromiso con el logro de las metas y objetivos.
5. Para fomentar el desarrollo de la empatía y las habilidades sociales, es necesario que se desarrollen actividades que involucren la participación dinámica y colectiva, en talleres de formación como el deporte colectivo, que le ayudarán a trabajar de forma colaborativa, manejar conflictos de grupo, comprender y reconocer las necesidades de sus compañeros.

Gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo - 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
4	docplayer.es Fuente de Internet	1%
5	archive.org Fuente de Internet	<1%
6	ru.dgb.unam.mx Fuente de Internet	<1%
7	upc.aws.openrepository.com Fuente de Internet	<1%
8	latam.redilat.org Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.ulasamericas.edu.pe Fuente de Internet	

<1 %

10

Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

<1 %

11

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

12

www.repositorioacademico.usmp.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

13

repositorio.urp.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

14

repositorio.uap.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

15

worldwidescience.org

Fuente de Internet

<1 %

16

www.javiercarril.com

Fuente de Internet

<1 %

17

repositorio.une.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

18

doaj.org

Fuente de Internet

<1 %

19

Submitted to Universidad Internacional de la Rioja

Trabajo del estudiante

<1 %

20	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	analisisurbano.org Fuente de Internet	<1 %
23	lookformedical.com Fuente de Internet	<1 %
24	www.dvlp.ucl.ac.be Fuente de Internet	<1 %
25	www.theibfr.com Fuente de Internet	<1 %
26	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.cidecuador.org Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	unadeca.ac.cr Fuente de Internet	<1 %
31	www.cajpe.org.pe Fuente de Internet	<1 %

32

www.shinshumexico.org.mx

Fuente de Internet

<1 %

33

revista.colegiomedico.cl

Fuente de Internet

<1 %

34

www.researchgate.net

Fuente de Internet

<1 %

35

eresmama.com

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado