



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**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**

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

AUTOR:

Carrasco Rubio, Frank Domingo (orcid.org/0000-0001-5015-6079)

ASESORA:

Dra. Calla Vasquez, Kriss Melody (orcid.org/0000-0003-4976-2332)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

A mi querida familia, especialmente a mi madre Rosa, por estar a mi lado todavía, por su alegría, dinamismo y fortaleza que cada día demuestra, siendo mi inspiración. A mi querida y amada esposa Verónica, que siempre está presente, ayudándome en mi profesión cada día, dándome aliento y ánimos para salir adelante. A mis queridos hijos Brayan y Aarón, que son el motor y motivo para esforzarme cada día y ser un gran profesional en servicio a la educación de la niñez y juventud.

Frank Domingo Carrasco Rubio

AGRADECIMIENTO

A mi esposa Verónica, que, gracias a su paciencia, motivación y perseverancia, me ayudó a lograr mis objetivos propuestos.

Agradecer a la Universidad César Vallejo por la oportunidad que nos brinda de seguir preparándonos y fortaleciéndonos profesionalmente, y a los tutores que me ayudaron y brindado su sapiencia y conocimientos en todas las materias impartidas por ellos, que ayudaron a la consecución de mis metas y proyectos en mis estudios de Segunda especialidad.

El autor



Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CALLA VASQUEZ KRISS MELODY, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo - 2024", cuyo autor es CARRASCO RUBIO FRANK DOMINGO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18%, 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 el Trabajo Académico II 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, 10 de Julio del 2024

| Apellidos y Nombres del Asesor: | Firma |
|---|--|
| CALLA VASQUEZ KRISS MELODY DNI: 41599709 ORCID: 0000-0003-4976-2332 | Firmado electrónicamente por: KCALLA el 10-07- 2024 16:15:12 |

Código documento Trilce: TRI - 0808713



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, CARRASCO RUBIO FRANK DOMINGO estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo - 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado 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 publicado, ni presentado 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 |
|---|---|
| FRANK DOMINGO CARRASCO RUBIO DNI: 16768850 ORCID: 0000-0001-5015-6079 | Firmado electrónicamente por: P7002514665 el 10-07- 2024 19:18:39 |

Código documento Trilce: TRI - 0808714

ÍNDICE

| | |
|---|------|
| CARÁTULA | |
| DEDICATORIA..... | ii |
| AGRADECIMIENTO..... | iii |
| DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR | iv |
| DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR | v |
| ÍNDICE | vi |
| ÍNDICE DE TABLAS..... | vii |
| RESUMEN | viii |
| ABSTRACT | ix |
| I. INTRODUCCIÓN | 1 |
| II. MARCO TEÓRICO..... | 6 |
| III. MÉTODO..... | 17 |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación:..... | 17 |
| 3.2. Variables y operacionalización:..... | 17 |
| 3.3. Población, muestra, muestreo | 19 |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad. | 20 |
| 3.5. Procedimiento: | 20 |
| 3.6. Método de análisis de datos:..... | 21 |
| 3.7. Aspectos éticos: | 21 |
| IV. RESULTADOS | 22 |
| V. DISCUSIÓN | 28 |
| VI. CONCLUSIONES..... | 31 |
| VII. RECOMENDACIONES | 32 |
| REFERENCIAS | 33 |
| ANEXOS | 39 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | | |
|----------------|--|----|
| Tabla 1 | Escala Valorativa de gestión de emociones..... | 19 |
| Tabla 2 | Validación de instrumentos por juicio de expertos | 21 |
| Tabla 3 | Resultados del nivel de gestión de emociones | 22 |
| Tabla 4 | Resultado del nivel en la dimensión Autoconocimiento | 23 |
| Tabla 5 | Resultado del nivel en la dimensión Autorregulación..... | 24 |
| Tabla 6 | Resultado del nivel en la Dimensión Motivación | 25 |
| Tabla 7 | Resultado del nivel en la dimensión Empatía | 26 |
| Tabla 8 | Resultado del nivel en la dimensión Habilidades sociales | 27 |

RESUMEN

La presente investigación titulada, Gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo – 2024, cuyo objetivo general fue, Determinar el nivel de gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo. La base teórica, estuvo basada principalmente en las dimensiones de la inteligencia emocional de Goleman. La investigación fue de tipo básica, en su enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de alcance descriptivo simple. La población fue de 150 adolescentes y jóvenes, la muestra de 50 varones. Se utilizó la técnica de la encuesta, aplicándose como instrumento, un cuestionario de gestión de emociones. Concluyendo que, el nivel de gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes se encontró en un nivel regular, con un porcentaje predominante de 66 %, seguido del nivel bueno, con un 34 %, manifestándose dificultades, principalmente en la gestión de emociones en las dimensiones de habilidades sociales y autorregulación emocional, respectivamente.

Palabras clave: Emoción, Gestión de emociones, inteligencia emocional

ABSTRACT

The present research entitled, Management of emotions in adolescents and young people of a youth center in Chiclayo – 2023, whose general objective is: To determine the management of emotions in adolescents and young people of a youth center in Chiclayo. The research was of a basic type, in its quantitative approach, with a non-experimental design, with a simple descriptive scope. The theoretical basis was based mainly on the dimensions of Goleman's emotional Intelligence. The population consisted of 150 adolescents and young, the sample consisted of 50 males. The survey technique was used, applying as an instrument a questionnaire on the management of emotions. Concluding that the level of emotion management in adolescents and young people was at a regular level, with a predominant percentage of 66%, followed by the good level, with 34%, manifesting difficulties, mainly in the management of emotions in the dimensions of social skills and emotional self-regulation, respectively.

Keywords: Emotion, Emotion management, emotional intelligence

I. INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta, que en nuestro diario vivir manifestamos una diversidad de sensaciones y emociones, por lo tanto, es importante conocer y entender nuestro estado emocional, para poder desenvolvernos adecuadamente en diferentes contextos, tanto social, educativo, deportivo, laboral, etc. Lane, et ál. (2010), manifiesta que, las emociones en el ámbito del deporte son importantes, ya que pueden asociarse a un rendimiento óptimo o negativo (como se citó en Duque et ál, 2022, pág. 17). Asimismo, Garrido, et ál. (2010), refiere que, la práctica deportiva del fútbol favorece a la tolerancia, dominio propio, responsabilidad, ayuda a aceptar la victoria y la derrota, respetando al contrario (como se citó en Rivas y Bailey, 2021, pág. 271).

El aspecto emocional es indispensable para poder desempeñar eficazmente diversas actividades, dentro de éstas tenemos las educativas, socio recreativas y las prácticas deportivas, asimismo, es fundamental tener un estado emocional estable para poder actuar en diversas circunstancias, muchas veces reaccionamos impulsivamente sin darnos cuenta de lo que estamos sintiendo, 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, La O.M.S. (2021), refiere que, en 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. Asimismo, Quispe. (2022), manifiesta que gestionar emociones, es brindar a los estudiantes los medios necesarios, para que puedan enfrentar las dificultades y retos que se puedan presentar en la vida cotidiana (pág. 1).

Las emociones son útiles en nuestra vida diaria, no existen emociones positivas o negativas, algunas son intensas o 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 sale mal; emociones que muchas veces no sabemos autogestionarlas.

A nivel nacional el MINSA. (2021), manifiesta que el 29,6 % de adolescentes entre los 12 y 17 años, sufre de algún riesgo de padecer problemas 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. Asimismo, Huamán et ál. (2021), refiere que, saber autorregular nuestras emociones forma parte de la inteligencia emocional, en donde las personas tienen que realizar diferentes acciones para poder gestionarla, desde percibirlas, comprenderlas y regularlas, por lo tanto, una buena gestión de emociones nos permitirá tener un bienestar social y mental (pág. 409).

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, permitirá que ellos se desenvuelvan eficazmente en su entorno, demostrando una adecuada autorregulación de emociones.

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, al 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. Las realidades de donde provienen los adolescentes son diversas, siendo la mayoría de hogares disfuncionales, en donde la imagen paterna o materna no existe, 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) refiere que, todas las personas poseen una mente racional y emocional, lo primero se manifiesta mediante la lógica y el análisis, lo segundo, 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.

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, se planteó 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”.

El presente trabajo se justificó, 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 pretendió 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 medio cerrado, 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. En el centro juvenil encontramos a adolescentes de 14 y 17 años y jóvenes de 18 y 22 años, 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 internacionales, son los siguientes:

Cruz y Alcívar (2023), en su investigación, sobre la gestión de emocional en estudiantes de primaria básica, con la participación de los padres, cuyo objetivo fue determinar la gestión emocional en los estudiantes, utilizando una metodología cuantitativa, en su nivel descriptivo, diseño no experimental, con 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 la presencia de los padres en la educación de sus hijos, resulta beneficioso, siendo importante educar emocionalmente a los niños desde pequeños.

Arias y Gavilanes (2023), en su estudio, relacionado a la inteligencia emocional y la asertividad en estudiantes universitarios, su objetivo fue determinar si existe relación entre inteligencia emocional y la asertividad, utilizó una metodología cuantitativa, no experimental, correlación descriptiva, transversal, la muestra fue de 158 personas, se aplicó el cuestionario de inteligencia emocional y el test de asertividad, concluyó que no hay correlación entre la variables estudiadas, por lo tanto es importante tener una adecuada inteligencia emocional, de lo contrario podemos tener problemas psicológicos, como, la ansiedad, depresión, indisciplina y violencia.

Gutiérrez et ál. (2022), en su estudio sobre la relación entre la inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes, cuyo objeto de estudio se basó en determinar si la inteligencia emocional es un factor predictivo para el establecimiento de metas eficaces, su población fue de 670 estudiantes, su metodología fue cuantitativa, transversal correlacional, no experimental, se aplicó como instrumento el inventario de autoconocimiento y establecimiento de metas y el perfil de inteligencia emocional. Se concluyó que es posible elaborar 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 estudio referido a la gestión emocional, relacionado con la necesidad del entorno educativo y formación profesional, su objeto de estudio se basó en la descripción de la inteligencia emocional de estudiantes de psicología, su metodología fue cuantitativa, transversal descriptivo, no experimental, utilizó la ficha sociodemográfica y la escala de Barón de la inteligencia emocional, como instrumentos. Indicando que el componente intrapersonal fue entre moderado y bajo, concluyó que la inteligencia emocional es la afectación personal, al relacionarse con estímulos y situaciones diferentes del contexto, además, los estados emocionales, influyen en la percepción de situaciones e interviene en el proceso educativo.

Los antecedentes nacionales son las siguientes investigaciones:

Quispe (2022), investigó sobre la relación entre la gestión emocional y aprendizaje significativo, su objeto de estudio fue determinar la relación entre gestión de emociones y aprendizaje significativo, se utilizó un método cuantitativo, no experimental, descriptivo correlacional, utilizó una muestra de 289 estudiantes, y dos cuestionarios como instrumento, identificó que la gestión de emociones se relaciona con el aprendizaje significativo de forma directa. 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, su objeto de estudio fue determinar en nivel de regulación emocional en los trabajadores, el método utilizado fue el tipo básico, cuantitativo, no experimental, transversal, descriptivo simple, la muestra fue 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 (2022), en su investigación relacionada con la gestión emocional frente al COVID-19, en estudiantes de un instituto superior, cuyo objeto de estudio fue determinar el nivel de gestión de emociones, utilizó una metodología de tipo básica, cuantitativo, no experimental, descriptivo simple, la muestra fue de 120 alumnos, se utilizó el instrumento test de identificación del nivel de gestión de emociones. Concluyó que la gestión emocional se encuentra en un nivel medio 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, su objeto de estudio fue determinar la relación entre inteligencia emocional y aprendizaje significativo, utilizó una metodología de tipo básica, cuantitativa, no experimental, y la descripción correlacional, utilizó una muestra de 117 estudiantes, aplicó el cuestionario de inteligencia emocional y la escala de aprendizaje significativo, para la recolección de datos. Concluyó que la correlación es muy baja y significativa entre ambas variables, además que la inteligencia emocional entre los alumnos estuvo en un nivel malo con un 60,6%.

Bases teóricas relacionadas con nuestro tema de investigación.

En nuestro diario vivir, es indispensable tener una adecuada estabilidad, tanto, en el aspecto racional como emocional, ante esto Goleman, citado por Hernández et ál. (2018), manifiesta que ser inteligente emocionalmente es tener la capacidad de identificar nuestras emociones y de los demás, teniendo la capacidad de gestionarlas correctamente (p. 160). Platsidou (2012), refiere que, las personas emocionalmente inteligentes, se autoperciben emocionalmente, conocen sus habilidades y destrezas, poseen personalidad definida, que les permiten afrontar con éxito las demandas y desafíos. (pág. 13).

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. (1995), 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. (pág. 25). 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 reconocerlas y controlarlas.

Bisquerra, citado por Soler et ál. (2016), manifiesta que ser emocionalmente inteligente es tener el conocimiento, habilidad y actitud, para la comprensión, expresión y regulación adecuada de los hechos 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, Salovey y Mayer (1990), manifiestan que ser capaz para gestionar nuestras emociones, es poder dirigirlas, diferenciándolas adecuadamente, llegando a reconocerlas y controlarlas, para direccionarlas a tener una capacidad emocional e intelectual superior. (pág. 4). 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. (pág. 3). En este sentido Ríos (2015), refiere que, ser inteligente emocionalmente es poseer las competencias necesarias, demostrando habilidades, destrezas y actitudes, útiles para adquirir conductas adecuadas, (como se citó en Aragón, 2019, 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.

Manucci (2016), 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, López (2015), 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 (como se citó en Alfaro, 2022, p. 6). En conclusión, gestionar nuestras emociones, consiste en 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.

Lange (1922). Refiere sobre las teorías relacionadas con las emociones, mencionando 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 una tarea cognitiva, en donde los pensamientos, procesos cognitivos y mentales, juegan un rol preponderante (como se citó en Alfaro, 2022., pág. 7). En conclusión, algunas teorías sobre las emociones manifiestan su punto de vista sobre el tema, algunos refieren que las emociones surgen de un proceso mental, otros de un aspecto, cognitivo y fisiológico, sin embargo, 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; Goleman (1998), manifiesta que existen componentes de la inteligencia emocional, dividiéndolas en dos competencias, las personales como, autoconocerse, autorregularse, motivarse, y las sociales como, ser empático y ser hábil socialmente. (pág. 37, 38).

Autoconocerse emocionalmente, Goleman (1995), refiere que, 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. (pág. 64). Tacarena (2011), refiere 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 (como se citó en Borda y Perez, 2022)

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

Con respecto a los indicadores, Bisquerra (2011) refiere que, la conciencia emocional, consiste en conocer y percibir nuestras propias emociones y de los demás, sabiendo cómo pueden afectar nuestro desempeño (como se citó en Gregorio, 2022, pág. 2). Hernández (2005) refiere que, la autoevaluación, es una herramienta, que ayuda a mejorar las actitudes, permitiendo el análisis reflexivo de nuestras debilidades y fortalezas, aprendiendo de las experiencias vividas (como se citó en Hernandez, et ál, 2021, pág. 130). Para Marín (2004), la confianza en uno mismo, se refiere a la seguridad emocional que demostramos en todo

momento, teniendo la certeza de nuestras capacidades, valores y metas, (como se citó en Vargas, 2021, pág. 21)

Autorregularse emocionalmente: Consiste en la capacidad de manejar y controlar nuestros impulsos, gestionándolos 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. (Goleman, 1998, pág. 95). Asimismo, Navarro et ál (2018), mencionan que regularse emocionalmente consiste en tener la habilidad de percepción, comprensión y regulación de emociones (como se citó en Barrero et ál, 2020). Por otro lado, Gudiño et ál (2024), refiere que la regulación emocional en el ámbito deportivo, está ligada a emociones positivas, cuando hay una satisfacción, provocando alegría ante un triunfo; tristeza o culpa ante la derrota, por lo tanto, la autorregulación de debe centrar en controlar las emociones negativas y manteniendo una conducta estable frente a las positivas. (pág. 65)

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.

Autorregularse, abarca aspectos o indicadores, como lo indica Meza (2022), que, el autocontrolarse, es ser capaz de gestionarnos emocionalmente. La confiabilidad, consiste en demostrar ser honrado e íntegro Escrupulosidad o integridad, 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 transforman realidades. Adaptabilidad, hace referencia a ser flexible para el manejo de cambios desafiantes. (Goleman, 1998, pág. 95).

El motivarse, es tener la capacidad para direccionar nuestras emociones hacia el logro de un objetivo o meta, siendo esencial para

automotivarse, lograr lo que nos proponemos y ser creativos. Los que poseen este dominio son más productivos, demostrando eficacia. (Goleman, 1998, pág.64).

Rodríguez (2012), menciona que, la motivación tiene conexión con aspectos cognitivos, del contexto y de las emociones, del mismo modo, Goleman (1995), 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 (como se citó en Borda y Perez, 2022). Aguilar y Oriundo (2018), refieren que, en el ámbito del deporte, estar motivado, ayuda que el deportista logre tener un rendimiento óptimo en su desempeño (pág. 30). En conclusión, la motivación, 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.

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 del 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, pág. 37, 38).

Ser empático, refieren Marín et ál (2019), que, es tener la capacidad emocional para la comprensión y socialización de las emociones con los demás. (como se citó en Benites, 2022, pág. 247). La empatía para Breithaupt. (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, convivir, comprender y sentir lo que siente (pág. 11).

Según, Goleman, (1998). 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 lo 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 la 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 (pág. 37).

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, las personas que destacan en esta cualidad se desenvuelven eficazmente interactuando con su entorno social. (Goleman, 1995, pág. 64). Para Espinal (2022), el aspecto interpersonal se relaciona con ser sensible y entender las emociones de los demás, asumiendo una buena relación con sus pares (pág.12). 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. Valdivia (2006), refiere que, ser hábil emocionalmente brinda a la persona, la facilidad para expresar sus emociones, manteniendo una autoestima positiva, sintiéndose motivada y empática, comprendiendo su realidad interna y externa, sin embargo, no poseer esta habilidad, se expresa en la falta de confianza, pesimismo,

impulsividad, no busca soluciones a los problemas (como se citó en Cervantes y Rojas, 2022, pág. 77).

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 propio o del grupo. Colaboración y cooperación, consiste en trabajar de forma unificada para alcanzar metas conjuntamente, 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, pág. 38).

En conclusión, ser hábil socialmente, es fundamental para relacionarse de forma interpersonal, es decir con nuestros pares y los grupos sociales, demostrando asertividad, confianza en sí 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 forma de relacionarnos con nosotros mismos, mientras que la dos restantes (ser empático y hábil socialmente) se refieren a 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 refieren que existen tres dimensiones, como, la percepción, comprensión y regulación emocional.

Percepción emocional, es la capacidad que permite tener una autopercepción de lo que sentimos, teniendo en cuenta, como se reconocen, valoran y expresan las emociones, en base a las habilidades de manejarlas eficazmente. Comprender las emociones, es ser capaz de entender y valorar, de qué forma las emociones interactúan con nuestras expresiones, verbales y físicas.

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).

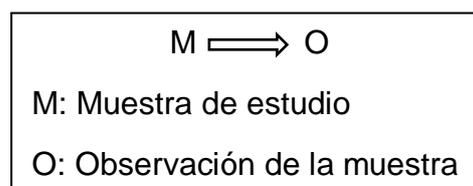
La educación física y el deporte, juega un rol muy importante en desarrollo emocional y psicológico de los adolescentes y jóvenes, permitiendo que se desenvuelvan eficazmente en su contexto y en la práctica de diversas disciplinas deportivas. Ante esto, Seirul Lo (1999), introdujo, una metodología integradora en el fútbol, en donde los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, se unen para garantizar un trabajo adecuado, además, se unen los aspectos psicológicos del jugador, como el afectivo, creativo, cognitivo, emocional (como se citó en Peris y Cantón, 2018, p, 2). Del mismo modo, Bustinza (2021), refiere que el aspecto psicológico y emocional es indispensable para aprender, por lo tanto, se debe tener las ganas y motivación, para obtener logros relacionados con el desarrollo psicomotor (pág. 8). Rojas (2021), refiere que la práctica del deporte fomenta la salud mental y mejora la condición física de las personas, permitiendo estados de satisfacción y liberación de las preocupaciones personales y emocionales, influyendo en la mejora del estado psicológico y mental (pág. 4). 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).

III. MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de investigación:

3.1.1. Tipo de investigación: Fue de tipo 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, et ál, (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).

3.1.2. Diseño de investigación: Para Hernández Sampieri et ál (2014). El diseño es no experimental, porque es un estudio que se realiza 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 fue descriptivo simple, para, Hernández Sampieri et al (2014), “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:



3.2. Variables y operacionalización:

Se consideró una sola variable, Gestión de emociones, sus dimensiones, autoconocerse, autorregularse, motivarse, ser empático y ser hábil socialmente. La operacionalización se muestra en el anexo 01.

- **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 (Salovey 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.
- **Indicadores:** Ser conciente, autoevaluarse, autoconfianza, (dimensión autoconocerse). Autocontrol, confiabilidad, escrupulosidad, (dimensión autorregularse). Afán de triunfo, la iniciativa, optimismo, (dimensión motivación). Comprensión y ayuda a los demás, orientarse al servicio, aprovechar la diversidad, (dimensión empatía). Influenciar, manejar conflictos, colaboración y cooperación, trabajo en equipo, (dimensión hábil socialmente).
- **Escala de medición:** Escala de tipo Likert / Ordinal. 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. (Hernández Sampieri et al, 2014). En el presente trabajo se utilizó los siguientes valores, con sus puntuaciones y valores respectivos.

1. Nunca (N)
2. Casi nunca (CN)
3. A veces (AV)
4. Casi siempre (CS)
5. Siempre

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

3.3. Población, muestra, muestreo

3.3.1. Población: En el presente estudio se constituyó una población de 150 adolescentes varones. Según Tamayo (2003). Es el total de un hecho o fenómeno a investigar, en donde sus unidades de estudio tienen características similares.

- **Criterios de inclusión:** se tuvo en cuenta a las personas varones, entre edades de 17 a 22 años, que practican fútbol y otro deporte.
- **Criterios de exclusión:** se excluyeron a las personas varones que tengan alguna dificultad de salud, física y mental, y aquellos que no practican fútbol y otro deporte.

3.3.2. Muestra: se constituyó de un total de 50 adolescentes y jóvenes hombres, distribuidos entre las edades de 17 y 22 años. Son grupos pequeños del total poblacional, de los cuales se realizan la recolección de datos, además, representa a la misma. (Hernández Sampieri et al, 2014).

3.3.3. Muestreo: fue no probabilístico, por conveniencia, porque se procedió a seleccionar la muestra, de acuerdo a las características del estudio. (Hernández Sampieri et ál, 2014).

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

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

El cuestionario de gestión de emociones, utilizado como instrumento, estuvo adaptado y estructurado 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 02), se procedió a realizar la fiabilidad mediante el programa SPSS 27, con resultado de 0,84 % (anexo 03 y 04), la validez se realizó mediante el juicio de tres expertos, un doctor y dos magister (anexo 05, 06, 07, 08, 09).

3.5. Procedimiento:

Se inició con la presentación documentaria a la dirección de la institución, a quien se le envió una solicitud (anexo 10 y 11), para la respectiva autorización de la aplicación de nuestro trabajo, 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, luego se procedió a registrar los resultados de la encuesta al programa Excel, después, se ingresó la data al programa SPSS versión 27, para obtener la fiabilidad, 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.

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

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

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 2*Validación de instrumentos por juicio de expertos*

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

Fuente: Elaboración propia

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 12). 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.

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 3

Resultados del nivel de gestión de emociones

| | | 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 3, 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 afirmó, que, del total de 50 adolescentes, 33 de ellos se encuentra en un nivel de gestión emocional relativamente regular.

Objetivo específico 1:

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

Tabla 4

Resultado del nivel en la dimensión Autoconocimiento

| | | 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:

En la tabla 4, se observa que el nivel de autoconocimiento, se encontró en un 74 %, demostrando un nivel regular en dicha dimensión, mientras que el 26 % obtuvo un nivel bueno, resultado que indica que 37 adolescentes y jóvenes, del total, están en un regular nivel en dicha dimensión.

Objetivo específico 2:

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

Tabla 5

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

Interpretación:

En la tabla 5, se muestra el nivel de la dimensión autorregulación emocional, en los adolescentes y jóvenes, en donde el 96 % de la muestra, manifestó 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 manifestó un nivel regular en autorregulación emociones.

Objetivo específico 3:

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

Tabla 6

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

Interpretación:

En la tabla 6, se muestra el nivel de la dimensión motivación, en los adolescentes y jóvenes, en donde el 88 % de la muestra, manifestó un nivel regular, 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 manifestó un nivel regular en la dimensión motivación.

Objetivo específico 4:

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

Tabla 7

Resultado del nivel en la dimensión Empatía

| | | 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 7, se observa el nivel de la dimensión Empatía, en los adolescentes y jóvenes, en donde el 68 % de la muestra, manifestó un nivel regular, 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 manifestó un nivel regular en la dimensión Empatía.

Objetivo específico 5:

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

Tabla 8

Resultado del nivel en la dimensión Habilidades sociales

| | | 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

Interpretación:

En la tabla 8, se observa el nivel de la dimensión Habilidades sociales, en los adolescentes y jóvenes, en donde el 98 % de la muestra, manifestó un nivel regular, mientras que el 2 %, obtuvo un nivel deficiente, confirmando que, del total de 50 adolescentes y jóvenes, 49 de ellos manifestó un nivel regular en la dimensión.

V. DISCUSIÓN

En la discusión se realizó el análisis de los objetivos tanto general como específicos y se tuvo en cuenta los antecedentes y las teorías relacionadas con el 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”, los adolescentes y jóvenes manifestaron una 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 ausencia y falta de apoyo en la educación de sus hijos, por parte de los padres. Resultado que se relaciona con, Cruz y Alcívar (2023), quienes mencionaron, que el apoyo de la familia es fundamental y beneficioso en la educación emocional de sus hijos y debe darse desde la niñez. Además, Chambrilla (2021), llegó a concluir en sus resultados, que existe un nivel moderado en gestión emocional, con un 76, 7%, en estudiantes, también en Salovey y Mayer (1990), mencionaron 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). Manifestaron, 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 gestión de emociones en su dimensión autoconocimiento, en los adolescentes de un centro juvenil de Chiclayo.”, en la dimensión mencionada, los adolescentes y jóvenes, demostraron un nivel regular

predominante con 74%, y demostraron 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 manifestó 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 Perez (2022), refirieron que, autoconocerse es tener la capacidad para conocerse interiormente, reflexionando sobre nuestros defectos y virtudes que podamos tener, para mejorar actitudes personales. De mismo modo, García, et al (2018), en sus resultados, en el componente intrapersonal, los rangos fueron entre bajo y moderado, indicando dificultades en mirarse a sí mismo y ser asertivos.

En relación al objetivo específico 2, “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión autorregulación, los adolescente y jóvenes manifestaron un nivel predominante de regular, con un 96%, indicando, 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 manifestó que, autorregularse emocionalmente, consiste en tener la capacidad de manejar y controlar nuestras propias emociones, gestionándolas eficientemente. Del mismo modo Barrero et al (2020), refirieron a Gaeta y Martin, quienes manifestaron que, regular las emociones ayuda al adolescente a dominar sus pensamientos, afectos y conductas, mirando al logro de metas.

En relación al objetivo específico 3, “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión motivación”, el nivel predominante es el regular, con un 88%, situación que nos indicó que, los adolescentes y jóvenes demostraron 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 dijo 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 objetivo específico 4, “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión empatía”, los adolescentes y jóvenes manifestaron predominancia en el nivel regular con un 68%, siendo un indicativo que se encontraron con dificultades en aspectos relacionados con comprensión de las emociones y necesidades de los demás. Ante esto mencionamos a Goleman (1998), quien describió 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), describió 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 indicó que, los adolescentes y jóvenes demostraron 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 manifestó 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), señaló 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. En conclusión, 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, presentaron 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 presentaron 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 presentaron 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 de 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 los adolescentes y jóvenes se les hace difícil, comprender emocionalmente a sus pares.
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, 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 autorregular 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 autorregulen 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 en conseguir metas.
5. Para fomentar que el adolescente y joven sea empático y hábil socialmente, 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.

REFERENCIAS

- Aguilar Aroni, M. F., & Oriundo Mora, A. S. (2018). *Habilidades Psicológicas y Fundamentos Técnicos del Fútbol en Estudiantes de Secundaria. Ayacucho, 2018*. [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/28837>.
- Alfaro, P. D. (2022) *Gestión de emociones y el aprendizaje del área de Personal Social de una institución educativa de Trujillo, 2022*. [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/102237>.
- Aragón, Z. K. (2019) *Inteligencia emocional y su relación en el desempeño laboral. Revista Naturaleza, Sociedad y Ambiente, 6 (1), 55-68*. <https://doi.org/10.37533/cunsurori.v6i1.41>.
- Arias, Cando. L & Gavilanes, Gómez. D. (2023). Inteligencia emocional y asertividad en estudiantes universitarios: Emotional Intelligence and Assertiveness in University Students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades, 4(1), 1051–1060*. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.317>.
- Barrero Toncel, V., Gonzáles-Bracamonte, Y., & Cabas-Hoyos, K. P. (2020). Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial: Emotional self-regulation and coping strategies as mediating variables of prosocial behavior. *Psicogente, 24(45), 1–20*. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4168>.
- Benítez-Sillero, J. de D., Armada Crespo, J. M., Morente-Montero, Álvaro. & Moreno, E. M. (2022). Relación entre la empatía en la adolescencia con los diferentes tipos de actividad física practicada. *PUBLICACIONES, 52(2), 245–279*. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v52i2.22231>
- Borda y Perez (2022). *Inteligencia emocional y aprendizaje significativo en estudiantes de primaria de una institución educativa estatal en San Martín de Porres, lima-2022*. [tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán].

Repositorio institucional.
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10235>.

Blondet, E. R, & Miguel, V. R. (2021). *Regulación emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC, de San Juan de Lurigancho, 2021*. [tesis de pregrado, universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/91598>.

Breithaupt, F. (2011). *Culturas de la empatía*. Katz Editores. <https://books.google.com.pe/books?id=86alULejyCMC&lpg=PA5&ots=W82teoPc4B&dq=breithaupt%20empat%C3%ADa&lr&hl=es&pg=PA5#v=onepage&q=breithaupt%20empat%C3%ADa&f=false>.

Bustinza, M. P. (2021). *Habilidades motrices básicas en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de instituciones educativas de primaria, Puno, 2021*, [tesis de doctorado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72100/Bustinza_MP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cervantes Martínez, P., & Rojas Miranda, L. P. (2022). La inteligencia emocional, modelos para su desarrollo. Primera parte: Modelo de Reuven Baron. *Revista Reforma Siglo XXI*, 29(112), 76–77. <https://reforma.uanl.mx/index.php/revista/article/view/26>

Cruz, Cantos. A & Alcívar, P. J (2023). La gestión de emociones en niños de segundo de Educación General Básica. Una experiencia de apoyo con padres de familia: The management of emotions in children of the second year of Basic General Education. A supportive experience with parents. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 4141–4151. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.896>

Chambilla, L, A. (2022). *La gestión de emociones frente al Covid - 19 en los alumnos del IESPPA en el 2021*. [tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional del Altiplano, Puno]. Repositorio institucional. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/18498>

- Duque-Ramos, V., Mancha-Triguero, D., Ibáñez-Godoy, S., y Sáenz-López B. (2022). Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 15–32. <https://doi.org/10.6018/cpd.450341>.
- Espinal Velásquez, C. J. (2022). *Importancia de la educación emocional en la educación infantil, según el modelo de Rafael Bisquerra*. [tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/21979>
- García-Echeverri, M. & Hurtado-Olaya, P. & Quintero-Patiño, D. & Diego Andrés Rivera-Porras, D. & Yan Carlos Ureña-Villamizar, Y. (2018). La gestión de emociones, una necesidad en el contexto educativo y formación profesional. *Revista espacios*, vol. 39 (N° 49), 13 p. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n49/a18v39n49p08.pdf>.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. México: Penguin Random House Grupo Editorial México.
- Goleman, D (1998) *Working with Emotional Intelligence* 1998 by Daniel Goleman de la versión castellana: 1998 by Editorial Kairós. S.A. Numancia 117—121. 08029 Barcelona España. <https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>.
- Gonzalo, Seid, M y Luis Abiuso, F. (2019). Cuaderno de catedra N° 7. La técnica de la encuesta, características y aplicaciones. <http://metodologiadelainvestigacion.sociales.uba.ar/wpcontent/uploads/sites/117/2019/03/Cuaderno-N-7-La-t%C3%A9cnica-de-encuesta.pdf>
- Gregorio, J. A (2022). *Agresión y conciencia emocional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Olaya Balandra, Santa Rosa*. [tesis de maestría, universidad cesar vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/80179>.

- Gudiño Mejía, C. B., Pérez Gómez, C., Suasti Velasco, W., Realpe Zambrano, Z. E., & Mantilla Posso, I. M. (2024). Regulación emocional en basquetbolistas en proceso de formación deportiva, categoría infantil: Emotional regulation in basketball players in the process of sports training, children's category. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(2), 62 –76. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1858>.
- Gutiérrez, R. J. (2022). *Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática*. [tesis de doctorado, universidad cesar vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/76821>.
- Hernandez, D. C. V., de la Bandera, F. A. V., & Hernández, V. F. F. (2021). La autoevaluación como técnica de mejoramiento en la inteligencia emocional estudiantil: Estudio de caso. *Investigación Clínica*, 62(Supl 3), 129. V Congreso Internacional de Investigación en Ciencias de la Salud ~ CIISALUD.
- Hernández-Mite, K; Morán-Franco, M; y Bucheli-Bermúdez, B. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Conrado*, 14(63), 159-163. Epub 05 de junio de 2018. Recuperado en 08 de diciembre de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000300159&lng=es&tlng=es.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L, M. (2014). *Metodología de la investigación*, 6ta edición. Editorial, Mc Graw Hill/Interamericana editores, SA. México.
- Huamán-Méndez, E., Chumpitaz-Caycho, H., y Aguilar-Macazana, L (2021). “Inteligencia emocional en la práctica educativa”: una revisión de la literatura científica. *Tecnohumanismo*, 1(2), 409–426. https://www.researchgate.net/publication/353892736_Inteligencia_emocional_en_la_practica_educativa_una_revision_de_la_literatura_cientifica.
- Meza, D, T. (2022). *Actividades lúdicas para gestionar las emociones en niños de una escuela de Educación Básica, Guayas, 2022* [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/105871>.

- MINSA. (2021, 30 de setiembre). *Riesgo de padecer problemas de salud mental en adolescentes*. Ministerio de salud, Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>.
- O.M.S. (2021, 17 de noviembre). *Salud mental del adolescente*. Notas descriptivas. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Peris-Del campo, D., & Cantón Chirivella, E. (2018). El perfil profesional del especialista en psicología del deporte en fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-12. <https://www.redalyc.org/journal/6138/613865229009/613865229009.pdf>.
- Platsidou, M., & Salman, L. (2012). The role of emotional intelligence in predicting burnout and job satisfaction of Greek lawyers. *International Journal of Law, Psychology and Human Life*, 1(1), 13-22.
- Quispe, L. G. (2022) *Gestión de las emociones y aprendizajes significativos en las estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Sullana. Piura, 2022*. [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/101102>.
- Rivas-Martínez, H., & Bailey-Moreno, J. (2021). Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable (Soccer contributions to child and youth training in a vulnerable community). *Retos*, 39, 276–283. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78491>.
- Rojas Zotaquirá, F. (2021). Incidencia de la práctica deportiva en la salud emocional de los jóvenes. *En 14º Congreso de Educación Física y Ciencias*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.14741/ev.14741.pdf.

- Rueda, R, B. (2019). *Prácticas deportivas y convivencia escolar en alumnos de Bachillerato de una Unidad Educativa de Loja – 2019*. [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/41831>.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
- Silva Gutiérrez, C., Andrade-Villegas, C., Juárez Loya, A., & González-Alcántara, K. E. (2022). Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. *Psicumex*, 12(1), <https://www.scielo.org.mx/pdf/psicu/v12/2007-5936-psicu-12-e415.pdf>.
- Soler, J., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., y Rodríguez, A. (2016) *Inteligencia emocional y bienestar II, reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Editorial universidad San Jorge, 1era edición, 2016, Zaragoza – España. <https://dialnet.unirioja.es/download/libro/655308.pdf>.
- Tamayo, Mario. (2003). *El proceso de la investigación científica*, editorial Limusa S.A, 4ta edición, 2003. México.
- Valle C, H. (2023). Inteligencia emocional y habilidades sociales en estudiantes de la facultad de psicología de una Universidad Nacional de Lima 2023. [tesis de maestría, Universidad Nacional de Lima]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/10180>.
- Vargas. (2021). *Estrategia didáctica para el fortalecimiento de las capacidades de concentración, confianza en sí mismo y control de la ansiedad, en los jugadores del equipo masculino de voleibol de la Universidad Libre de Colombia, sede Bogotá*. [tesis de licenciatura, Universidad Libre]. <https://hdl.handle.net/10901/20411>

ANEXOS

Anexo 01. Cuadro de operacionalización de variables

| Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicadores | Escala de medición |
|-----------------------------|--|---|--|--|--|
| <i>Gestión de emociones</i> | La gestión emocional es la capacidad, para dirigir las emociones y sentimientos, diferenciarlos adecuadamente, llegando a reconocerlas y controlarlas, para direccionar las capacidades emocional e intelectual superior (Salover y Mayer, 1990) | La gestión de emociones, está relacionada con aspectos de la inteligencia emocional, en donde el ser humano posee la capacidad de reconocer sus propias emociones y de los demás, gestionándolas adecuadamente, teniendo en cuenta el autoconocimiento, la autorregulación, motivación, empatía y las habilidades sociales. | Autoconocimiento Autorregulación Motivación Empatía Habilidades Sociales | <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 ➤ Aprovechar la diversidad ➤ Influyente ➤ Manejar conflictos. ➤ Colaborar y cooperar ➤ Trabajar en equipo. | Escala tipo Likert: 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces. 4. Casi siempre 5. Siempre |

Fuente: Elaboración Propia

Anexo 02: Instrumento de recolección de datos – Gestión de emociones

CUESTIONARIO

Variable: Gestión de emociones

Instrucciones: Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe. El presente cuestionario es con fines académicos, por lo que se le recomienda que sea lo más sincero posible.

Valoración: hay cinco posibles respuestas:

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA (X) sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "casi siempre", haz un ASPA el cuadro que corresponde al número 4 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas.

| N° | Dimensiones | Ítems/indicadores | Siempre | Casi siempre | A veces | Casi nunca | Nunca |
|----|-------------------|--|---------|--------------|---------|------------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Auto conocimiento | Reconozco cuando he hecho algo malo | | | | | |
| 2. | | Demuestro mi tristeza cuando me tratan mal | | | | | |
| 3. | | Me acepto como soy con defectos y virtudes | | | | | |
| 4. | | Me gustaría ser una persona diferente | | | | | |
| 5. | | Tengo la capacidad de respetar a los demás | | | | | |
| 6. | Autorregulación | Si me siento inseguro busco ayuda | | | | | |
| 7. | | Trato de evitar demostrar a los demás mi enojo | | | | | |
| 8. | | Controlo fácilmente mis impulsos y emociones | | | | | |
| 9. | | Pienso mucho las cosas antes de hacerlas | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|---|--|--|--|--|--|
| 10. | | Trato de controlar mi preocupación cuando tengo problemas | | | | | |
| 11. | Motivación | Me gusta cuando hablan bien de mí y lo acepto. | | | | | |
| 12. | | Me gusta más ganar que perder. | | | | | |
| 13. | | Cuando me siento derrotado, trato de superarme rápidamente. | | | | | |
| 14. | | Cumplo con mis deberes y tareas, sin que nadie me las diga. | | | | | |
| 15. | | Soy capaz de lograr lo que quiero cuando me lo propongo. | | | | | |
| 16. | Empatía | Aliento a mis compañeros cuando están tristes | | | | | |
| 17. | | Me gusta ayudar a mis compañeros en todo momento | | | | | |
| 18. | | Confío fácilmente en los demás | | | | | |
| 19. | | Estoy predispuesto a escuchar a los demás | | | | | |
| 20. | | Respeto a mis compañeros y evito burlarme de sus defectos o errores | | | | | |
| 21. | Habilidades sociales | Trato de evitar solucionar los problemas gritando o peleando | | | | | |
| 22. | | Soy alegre y hago amigos fácilmente | | | | | |
| 23. | | Expreso y demuestro mis ideas y sentimientos con facilidad | | | | | |
| 24. | | Se me hace fácil comprender a los demás | | | | | |
| 25. | | Me gusta trabajar de forma cooperativa con mis compañeros | | | | | |
| Fuente: Goleman 1998 | | | | | | | |

Anexo 03: Prueba piloto en Excel

The screenshot shows an Excel spreadsheet titled 'pilot-gestion de emociones(2).xlsx'. The data table is as follows:

| Gestión de emociones | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|----|----|-----------------|----|----|----|----|------------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Autoconocimiento | | | | | Autorregulación | | | | | Motivación | | | | | Empatía | | | | | Habilidades sociales | | | | | |
| Nº | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | P16 | P17 | P18 | P19 | P20 | P21 | P22 | P23 | P24 | P25 |
| 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 5 | 3 | 5 |
| 2 | 4 | 2 | 5 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 6 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 7 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 | 5 | 3 | 1 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 8 | 3 | 3 | 5 | 1 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 |
| 9 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 |
| 10 | 3 | 1 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 1 | 5 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 |

Anexo 04: Procesamiento de alfa de Cronbach en Excel

The screenshot shows an Excel spreadsheet titled 'cronbach-pilot-gestion de emociones(2).xlsx'. It displays the calculation of Cronbach's alpha. The data table is as follows:

| Gestión de emociones | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|----|----|----|----|-----------------|----|----|----|-----|------------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|----------------------|-----|-----|-----|--------|------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Nº | Autoconocimiento | | | | | autorregulación | | | | | Motivación | | | | | Empatía | | | | | Habilidades sociales | | | | | SUMA ITEMS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | P16 | P17 | P18 | P19 | P20 | P21 | P22 | P23 | P24 | P25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 5 | 3 | 5 | 65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 4 | 2 | 5 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 86 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 107 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 92 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 82 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 94 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 | 5 | 3 | 1 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 86 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 3 | 3 | 5 | 1 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 102 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 3 | 1 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 1 | 5 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | VARIANZAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1.05 | 1.2 | 0.21 | 2.8 | 0.5 | 0.8 | 0.6 | 1.4 | 1.4 | 1.1 | 0.36 | 1.49 | 1.44 | 1.44 | 1.6 | 0.89 | 0.6 | 0.4 | 0.6 | 0.5 | 1.6 | 1.4 | 0.6 | 0.6 | 0.6 |
| 15 | SUMATORIA DE VARIANZAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 25.36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | VARIANZA DE LA SUMA DE ITEMS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 133.96 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | k = 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Vi = 25.36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Vt = 133.96 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | α = 0.8445 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

The formula for Cronbach's alpha is shown as:

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

Legend:

- α: Alfa de Cronbach
- k: Número de ítems
- Vi: Varianza de cada ítem
- Vt: Varianza total

Anexo 05: procesamiento de la confiabilidad de alfa de Cronbach en SPSS

*Sin título1 [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

13 : VAR00005

| | VAR00001 | VAR00002 | VAR00003 | VAR00004 | VAR00005 | VAR00006 | VAR00007 | VAR00008 | VAR00009 | VAR00010 | VAR00011 | VAR00012 | VAR00013 | VAR00014 | VAR00015 |
|----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 1,00 | 5,00 | 5,00 | 1,00 | 3,00 | 1,00 | 4,00 | 1,00 | 1,00 | 4,00 | 5,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 3,00 |
| 2 | 4,00 | 2,00 | 5,00 | 1,00 | 4,00 | 4,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 3,00 | 5,00 | 4,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 |
| 3 | 5,00 | 3,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 1,00 | 1,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| 4 | 4,00 | 2,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 3,00 | 3,00 | 2,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 2,00 | 3,00 | 4,00 |
| 5 | 4,00 | 2,00 | 4,00 | 5,00 | 4,00 | 2,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 2,00 | 4,00 | 4,00 |
| 6 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 3,00 | 5,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 5,00 | 3,00 | 5,00 | 5,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 |
| 7 | 3,00 | 2,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 3,00 | 3,00 | 1,00 |
| 8 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 1,00 | 5,00 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 4,00 | 5,00 | 3,00 |
| 9 | 4,00 | 2,00 | 4,00 | 4,00 | 4,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 2,00 | 5,00 | 4,00 | 2,00 | 3,00 | 2,00 |
| 10 | 3,00 | 1,00 | 4,00 | 3,00 | 5,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 3,00 | 1,00 | 5,00 | 1,00 |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | |

Visible: 25 de 25 variables

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO

*Sin título1 [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

13 : VAR00005

| | VAR00006 | VAR00007 | VAR00008 | VAR00002 | VAR00003 | VAR00004 | VAR00005 | var | var | var | var | var | var |
|----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 3,00 | 3,00 | | 1,00 | 5,00 | 3,00 | 5,00 | | | | | | |
| 2 | 3,00 | 4,00 | | 3,00 | 3,00 | 2,00 | 4,00 | | | | | | |
| 3 | 5,00 | 5,00 | | 5,00 | 5,00 | 1,00 | 5,00 | | | | | | |
| 4 | 5,00 | 5,00 | | 4,00 | 3,00 | 2,00 | 3,00 | | | | | | |
| 5 | 3,00 | 4,00 | | 3,00 | 4,00 | 3,00 | 4,00 | | | | | | |
| 6 | 3,00 | 3,00 | | 4,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| 7 | 5,00 | 3,00 | | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| 8 | 5,00 | 4,00 | | 5,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | | | | | | |
| 9 | 3,00 | 3,00 | | 3,00 | 4,00 | 2,00 | 4,00 | | | | | | |
| 10 | 4,00 | 3,00 | | 5,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | |

Visible: 25 de 25 variables

Vista de datos Vista de variables

Analisis de fiabilidad...

Kappa ponderada...

Despliegamiento multidimensional (PREFSCAL)...

Escalamiento multidimensional (PROXSCAL)...

Escalamiento multidimensional (ALSCAL)...

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO

*Resultado1.spv [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Registro
- Fiabilidad
 - Título
 - Notas
 - Conjunto de datos
 - Escala: ALL VARIABLES
 - Título
 - Resumen de Estadísticas
- Registro
- Fiabilidad
 - Título
 - Notas
 - Escala: ALL VARIABLES
 - Título
 - Resumen de Estadísticas

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,844 | 25 |

```

RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009
VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00025
VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
  
```

Fiabilidad

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

| Casos | Válido | N | | % | |
|-------|-----------------------|----|-------|---|---|
| | | N | % | N | % |
| | Válido | 10 | 100,0 | | |
| | Excluido ^a | 0 | ,0 | | |
| | Total | 10 | 100,0 | | |

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

*Resultado1.spv [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Registro
- Fiabilidad
 - Título
 - Notas
 - Conjunto de datos
 - Escala: ALL VARIABLES
 - Título
 - Resumen de Estadísticas
- Registro
- Fiabilidad
 - Título
 - Notas
 - Escala: ALL VARIABLES
 - Título
 - Resumen de Estadísticas

```

RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009
VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00025
VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
  
```

Fiabilidad

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

| Casos | Válido | N | | % | |
|-------|-----------------------|----|-------|---|---|
| | | N | % | N | % |
| | Válido | 10 | 100,0 | | |
| | Excluido ^a | 0 | ,0 | | |
| | Total | 10 | 100,0 | | |

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

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,844 | 25 |

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ACTIVADO

Anexo 06: Evaluación por juicio de expertos (Experto 01)

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Cuestionario de Gestión de emociones en adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo 2024**”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

| | | |
|---|--|--------------------|
| Nombre del juez: | Luis Guillermo Rojas Ayala | |
| Grado profesional: | Maestría () | Doctor (X) |
| Área de formación académica: | Clínica () | Social () |
| | Educativa (X) | Organizacional () |
| Áreas de experiencia profesional: | Educación Superior Universitaria | |
| Institución donde labora: | Universidad Señor de Sipán | |
| Tiempo de experiencia profesional en el área: | 2 a 4 años () | Más de 5 años (X) |
| Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde) | Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado. | |

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

| | |
|------------------------------|---|
| Nombre de la Prueba: | Cuestionario de Gestión de emociones |
| Autor: | Goleman (1998), adaptado por: Frank Domingo Carrasco Rubio |
| Procedencia: | Chiclayo – Perú – 2024 |
| Administración: | Adolescentes y jóvenes entre 16 a 22 años |
| Tiempo de aplicación: | 15 minutos |
| Ámbito de aplicación: | Centro Juvenil de Chiclayo |
| Significación: | Dimensiones: Autoconocimiento, Autorregulación, Motivación, Empatía, Habilidades sociales. Consta de 5 ítems por área, siendo un total de 25, el objetivo es determinar el nivel de Gestión de emociones en adolescentes y jóvenes. |

4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

| Escala/ÁREA | Subescala (dimensiones) | Definición |
|----------------------|-------------------------|--|
| Gestión de emociones | Autoconocimiento | Consiste en conocerse a sí mismo, sabiendo lo que sentimos a través, de las emociones |
| | Autorregulación | Consiste en la capacidad de manejar y controlar nuestras propias emociones, gestionándoles eficientemente |
| | Motivación | Es tener la capacidad para direccionar nuestras emociones hacia el logro de un objetivo o meta |
| | Empatía | consiste en la habilidad interpersonal para reconocer, comprender, las emociones de los demás, reconociendo sus necesidades e intereses, |
| | Habilidades Sociales | consiste en tener la habilidad de relacionarse e influir en los demás |

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario: **Gestión de emociones, elaborado por: Carrasco Rubio Frank Domingo, en el año 2024**. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

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

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

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

Dimensiones del instrumento: Cuestionario de Gestión de emociones

- Primera dimensión: Autoconocimiento
- Objetivos de la Dimensión: Conocerse a sí mismo.

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|----------------------|--|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| Autoevaluarse. | Reconozco cuando he hecho algo malo | 4 | 4 | 4 | |
| Ser consciente. | Demuestro mi tristeza cuando me tratan mal | 4 | 4 | 4 | |
| Confiar en uno mismo | Me acepto como soy con defectos y virtudes | 4 | 4 | 4 | |
| Ser consciente. | Me gustaría ser una persona diferente | 4 | 4 | 4 | |
| Autoevaluarse. | Tengo la capacidad de respetar a los demás | 4 | 4 | 4 | |

- Segunda dimensión: Autorregulación
- Objetivos de la Dimensión: Autocontrol emocional.

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|---------------|---|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| Confiable. | Si me siento inseguro busco ayuda | 4 | 4 | 4 | |
| Auto control | Demuestro a los demás mi enojo | 4 | 4 | 4 | |
| Auto control | Controlo fácilmente mis impulsos y emociones | 4 | 4 | 4 | |
| Escrupuloso. | Pienso mucho las cosas antes de hacerlas | 4 | 4 | 4 | |
| Auto control, | Trato de controlar mi preocupación cuando tengo problemas | 4 | 4 | 4 | |

- Tercera dimensión: Motivación
- Objetivos de la Dimensión: Direccionar las propias motivaciones al logro de metas

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|-------------|------|----------|------------|------------|-----------------------------------|
|-------------|------|----------|------------|------------|-----------------------------------|

| | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|--|
| Afán de triunfo. | Me gusta cuando hablan bien de mí y lo acepto | 4 | 4 | 4 | |
|------------------|---|---|---|---|--|

| | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|--|
| Afán de triunfo | Me gusta más ganar que perder | 4 | 4 | 4 | |
| Optimista. | Cuando me siento derrotado, trato de superarme rápidamente. | 4 | 4 | 4 | |
| Iniciativa | Cumplo con mis deberes y tareas, sin que nadie me las diga | 4 | 4 | 4 | |
| Afán de triunfo | Soy capaz de lograr lo que quiero cuando me lo propongo | 4 | 4 | 4 | |

- Cuarta dimensión: Empatía
- Objetivos de la Dimensión: Reconocer y Comprender las emociones de los demás

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|--------------------------|---|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| Comprender a los demás. | Aliento a mis compañeros cuando están tristes | 4 | 4 | 4 | |
| Don de Servir | Me gusta ayudar a mis compañeros en todo momento | 4 | 4 | 4 | |
| Aprovechar la diversidad | Confío fácilmente en los demás | 4 | 4 | 4 | |
| Comprender a los demás. | Estoy predispuesto a escuchar a los demás | 4 | 4 | 4 | |
| Comprender a los demás. | Respeto a mis compañeros y evito burlarme de sus defectos o errores | 4 | 4 | 4 | |

- Quinta dimensión: Habilidades sociales
- Objetivos de la Dimensión: Reconocer sus habilidades de relación e influencia en los demás

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|---------------------|--|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| Manejar conflictos. | Trato de evitar solucionar los problemas gritando o peleando | 4 | 4 | 4 | |

| | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|--|
| Influente | Soy alegre y hago amigos fácilmente | 4 | 4 | 4 | |
| Comunicar. | Expreso y demuestro mis ideas y sentimientos con facilidad | 4 | 4 | 4 | |
| Colaborar y cooperar | Se me hace fácil comprender a los demás | 4 | 4 | 4 | |
| Trabajar en equipo. | Me gusta trabajar de forma cooperativa con mis compañeros | 4 | 4 | 4 | |


 Dr. Luis Guillermo Rojas Ayala
 COMAR N° 1278

Firma y/o sello del evaluador

Nombre del evaluador:

Luis Guillermo Rojas Ayala

DNI: 41720999

Anexo 07: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la variable gestión de emociones – Experto 01

| N° | Indicadores | Dimensiones/items | Claridad | | | | Coherencia | | | | Relevancia | | | | Observaciones/Recomendaciones |
|-----|----------------------|---|----------|---|---|---|------------|---|---|---|------------|---|---|---|-------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | | Dimensión 1: Autoconocimiento | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Autoevaluarse. | Reconozco cuando he hecho algo malo | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 2. | Ser consciente. | Demuestro mi tristeza cuando me tratan mal | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 3. | Confiar en uno mismo | Me acepto como soy con defectos y virtudes | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 4. | Ser consciente. | Me gustaría ser una persona diferente | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 5. | Autoevaluarse. | Tengo la capacidad de respetar a los demás | | | | X | | | | X | | | | X | |
| | | Dimensión 2: Autorregulación | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Confiable. | Si me siento inseguro busco ayuda | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 7. | Auto control | Trato de evitar demostrar a los demás mi enojo | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 8. | Auto control | Controlo fácilmente mis impulsos y emociones | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 9. | Escrupuloso. | Pienso mucho las cosas antes de hacerlas | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 10. | Auto control, | Trato de controlar mi preocupación cuando tengo problemas | | | | X | | | | X | | | | X | |
| | | DIMENSIÓN 3: Motivación | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Afán de triunfo. | Me gusta cuando hablan bien de mí y lo acepto | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 12. | Afán de triunfo | Me gusta más ganar que perder | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 13. | Optimista. | Cuando me siento derrotado, trato de superarme rápidamente. | | | | X | | | | X | | | | X | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|---|
| 14. | Iniciativa | Cumplo con mis deberes y tareas sin que nadie me las diga | | | | X | | | | X | | | | X |
| 15. | Afán de triunfo | Soy capaz de lograr lo que quiero cuando me lo propongo | | | | X | | | | X | | | | X |
| | | DIMENSIÓN 4: Empatía | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Comprender a los demás. | Aliento a mis compañeros cuando están tristes | | | | X | | | | X | | | | X |
| 17. | Don de Servir | Me gusta ayudar a mis compañeros en todo momento | | | | X | | | | X | | | | X |
| 18. | Aprovechar la diversidad | Confío fácilmente en los demás | | | | X | | | | X | | | | X |
| 19. | Comprender a los demás. | Estoy predispuesto a escuchar a los demás | | | | X | | | | X | | | | X |
| 20. | Comprender a los demás. | Respeto a mis compañeros y evito burlarme de sus defectos o errores | | | | X | | | | X | | | | X |
| | | DIMENSIÓN 5: Habilidades sociales | | | | | | | | | | | | |
| 21. | Manejar conflictos. | Trato de evitar solucionar los problemas gritando o peleando | | | | X | | | | X | | | | X |
| 22. | Influente | Soy alegre y hago amigos fácilmente | | | | X | | | | X | | | | X |
| 23. | Comunicar. | Expreso y demuestro mis ideas y sentimientos con facilidad | | | | X | | | | X | | | | X |
| 24. | Colaborar y cooperar | Se me hace fácil comprender a los demás | | | | X | | | | X | | | | X |
| 25. | Trabajar en equipo. | Me gusta trabajar de forma cooperativa con mis compañeros | | | | X | | | | X | | | | X |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Observaciones: (Precisar si hay suficiencia) | SI <input checked="" type="checkbox"/> | | NO <input type="checkbox"/> | |
| Opinión de aplicabilidad | Aplicable <input checked="" type="checkbox"/> | Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> | No aplicable <input type="checkbox"/> | |

| | | |
|--|---|---|
| | | |
| Apellidos y nombres de juez validador Dr/ Mg: | Dr. Luis Guillermo Rojas Ayala | DNI: 41720999 |
| Área de formación académica | Educativa (X) Social () Clínica () Organizacional () | Teléfono: 922986874 |
| Institución donde labora | Universidad Señor de Sipán | Área de experiencia profesional: |
| Tiempo de experiencia profesional en el área | 2 a 4 años () Más de 5 años (X) | Educación Superior Universitaria |


 Dr. Luis Guillermo Rojas Ayala
 COMAP N° 1278

Firma y/o sello de evaluador

Anexo 08: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la variable gestión de emociones – Experto 02

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE GESTIÓN DE EMOCIONES

| N° | Indicadores | Dimensiones/ítems | Claridad | | | | Coherencia | | | | Relevancia ³ | | | | Observaciones/Recomendaciones |
|--------------------------------------|-------------------------|---|----------|---|---|---|------------|---|---|---|-------------------------|---|---|---|-------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Dimensión 1: Autoconocimiento | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Autoevaluarse. | Reconozco cuando he hecho algo malo | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 2. | Ser consciente. | Demuestro mi tristeza cuando me tratan mal | | | | X | | | | | | | | | |
| 3. | Confiar en uno mismo | Me acepto como soy con defectos y virtudes | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 4. | Ser consciente. | Me gustaría ser una persona diferente | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 5. | Autoevaluarse. | Tengo la capacidad de respetar a los demás | | | | X | | | | X | | | | X | |
| Dimensión 2: Autorregulación | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Confiable. | Si me siento inseguro busco ayuda | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 7. | Auto control | Trato de evitar demostrar a los demás mi enojo | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 8. | Auto control | Controlo fácilmente mis impulsos y emociones | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 9. | Escrupuloso. | Pienso mucho las cosas antes de hacerlas | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 10. | Auto control, | Trato de controlar mi preocupación cuando tengo problemas | | | | X | | | | X | | | | X | |
| DIMENSIÓN 3: Motivación | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Afán de triunfo. | Me gusta cuando hablan bien de mí y lo acepto | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 12. | Afán de triunfo | Me gusta más ganar que perder | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 13. | Optimista. | Cuando me siento derrotado, trato de superarme rápidamente. | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 14. | Iniciativa | Cumplo con mis deberes y tareas sin que nadie me las diga | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 15. | Afán de triunfo | Soy capaz de lograr lo que quiero cuando me lo propongo | | | | X | | | | X | | | | X | |
| DIMENSIÓN 4: Empatía | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Comprender a los demás. | Aliento a mis compañeros cuando están tristes | | | | X | | | | X | | | | X | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|--|--|-------------------------------------|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|-------------------------------------|
| 17. | Don de Servir | Me gusta ayudar a mis compañeros en todo momento | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 18. | Aprovechar la diversidad | Confío fácilmente en los demás | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 19. | Comprender a los demás. | Estoy predispuesto a escuchar a los demás | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 20. | Comprender a los demás. | Respeto a mis compañeros y evito burlarme de sus defectos o errores | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | DIMENSIÓN 5: Habilidades sociales | | | | | | | | | | | |
| 21. | Manejar conflictos. | Trato de evitar solucionar los problemas gritando o peleando | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 22. | Influente | Soy alegre y hago amigos fácilmente | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 23. | Comunicar. | Expreso y demuestro mis ideas y sentimientos con facilidad | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 24. | Colaborar y cooperar | Se me hace fácil comprender a los demás | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 25. | Trabajar en equipo. | Me gusta trabajar de forma cooperativa con mis compañeros | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Observaciones: (Precisar si hay suficiencia) | SI <input checked="" type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> | |
| Opinión de aplicabilidad | Aplicable <input checked="" type="checkbox"/> | Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> | No aplicable <input type="checkbox"/> |
| Apellidos y nombres de juez validador Dr/ Mg: | Díaz Zavillo Iris (Mg.) Gestión Educativa | | DNI: 40458492 |
| Área de formación académica | Educativa (X) Social () Clínica () Organizacional () | | Teléfono: 978430449 |
| Institución donde labora | 11051 "María Réiche" | | Área de experiencia profesional: Docente en I.E. |
| Tiempo de experiencia profesional en el área | 2 a 4 años () Más de 5 años (X) | | |


 Firma y/o sello de evaluador

Anexo 09: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la variable gestión de emociones – Experto 03

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE GESTIÓN DE EMOCIONES

| N° | Indicadores | Dimensiones/ítems | Claridad | | | | Coherencia | | | | Relevancia ³ | | | | Observaciones/Recomendaciones |
|--------------------------------------|-------------------------|---|----------|---|---|---|------------|---|---|---|-------------------------|---|---|---|-------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Dimensión 1: Autoconocimiento | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Autoevaluarse. | Reconozco cuando he hecho algo malo | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 2. | Ser consciente. | Demuestro mi tristeza cuando me tratan mal | | | | X | | | | | | | | | |
| 3. | Confiar en uno mismo | Me acepto como soy con defectos y virtudes | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 4. | Ser consciente. | Me gustaría ser una persona diferente | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 5. | Autoevaluarse. | Tengo la capacidad de respetar a los demás | | | | X | | | | X | | | | X | |
| Dimensión 2: Autorregulación | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Confiable. | Si me siento inseguro busco ayuda | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 7. | Auto control | Trato de evitar demostrar a los demás mi enojo | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 8. | Auto control | Controlo fácilmente mis impulsos y emociones | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 9. | Escrupuloso. | Pienso mucho las cosas antes de hacerlas | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 10. | Auto control, | Trato de controlar mi preocupación cuando tengo problemas | | | | X | | | | X | | | | X | |
| DIMENSIÓN 3: Motivación | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Afán de triunfo. | Me gusta cuando hablan bien de mí y lo acepto | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 12. | Afán de triunfo | Me gusta más ganar que perder | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 13. | Optimista. | Cuando me siento derrotado, trato de superarme rápidamente. | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 14. | Iniciativa | Cumplo con mis deberes y tareas sin que nadie me las diga | | | | X | | | | X | | | | X | |
| 15. | Afán de triunfo | Soy capaz de lograr lo que quiero cuando me lo propongo | | | | X | | | | X | | | | X | |
| DIMENSIÓN 4: Empatía | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Comprender a los demás. | Aliento a mis compañeros cuando están tristes | | | | X | | | | X | | | | X | |

Anexo 10: solicitud de permiso para aplicación de trabajo académico.

“Año del Bicentenario de la consolidación de la independencia; y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

**Solicito permiso para aplicación de
trabajo académico de investigación**

Dr. Elmer Cubas Cubas

Director del CJMC. José. A. Quiñonez Gonzales – Chiclayo

Asunto: Solicito permiso para la aplicación de trabajo de investigación

Tengo el agrado de dirigirme a usted y a su digno despacho, para saludarlo cordialmente; y a la vez pedirle el permiso correspondiente para poder aplicar mi trabajo académico de investigación, para optar el título de segunda especialidad en Educación física y deporte, dictado por la Universidad Cesar Vallejo, cuyo título es: **“Gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo – 2024”**, cuyo objetivo es: Determinar la gestión de emociones y su contribución en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo. Así mismo, se aplicará un cuestionario como instrumento de investigación para determinar la gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes, siendo la cantidad de 50 adolescente encuestados como muestra. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Agradeciendo la gentileza de su atención y aceptación, me despido de usted.

Atentamente.


ELMER CUBAS CUBAS
DIRECTOR
CENTRO JUVENIL DE DIAGNÓSTICO Y REHABILITACIÓN
JOSÉ QUINONES GONZALES
PROGRAMA NACIONAL DE CENTROS JUVENILES
24.04.24.


Lic. Frank Domingo Carrasco Rubio
DNI: 16768850

Anexo 11: Carta de autorización para aplicación de la investigación

“Año del Bicentenario de la consolidación de la independencia; y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo **Elmer Cubas Cubas**, Identificado con DNI N° 16502085, en mi calidad de DIRECTOR del CJMC “José Quiñonez Gonzales”, de Chiclayo

OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

Al señor. Frank Domingo Carrasco Rubio, identificado con DNI N° 16768850 del PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE, de la Universidad César Vallejo, para que realice y aplique su trabajo de investigación en la modalidad de trabajo académico, para la obtención del grado, cuyo título es: **Gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo – 2024**, para optar el Título de la especialidad.

Pimentel. 13 de mayo del 2024



ELMER CUBAS CUBAS
DIRECTOR
CENTRO JUVENIL DE DIAGNÓSTICO Y REHABILITACIÓN
“JOSÉ QUIÑONEZ GONZALES”
PROGRAMA NACIONAL DE CENTROS JUVENILES

Firma y sello del director

DNI: 16502085

Anexo 12

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este documento es informarte sobre el trabajo académico de investigación y solicitarte su consentimiento.

La presente investigación se titula “**Gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo - 2024**” y es elaborada por Frank Domingo Carrasco Rubio, estudiante del programa de segunda especialidad en educación física y deporte, de la Universidad Cesar Vallejo. El objetivo de la investigación es determinar el nivel de la gestión de emociones.

Para ello, se te solicita participar en esta encuesta que te tomará 15 minutos de tu tiempo. La participación en la investigación es completamente voluntaria y puedes decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna interrogante sobre la encuesta, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, el investigador no conocerá la identidad de quién completó la encuesta. Asimismo, su información será analizada de manera conjunta con la respuesta de sus compañeros y los resultados de manejarán de manera confidencial.

Si estás de acuerdo con tu participación en la presente, complete sus datos a continuación:

Nombres y apellidos:

Edad:

.....

Firma

Matriz de consistencia

| Problema general | Objetivo general | Objetivos específicos | Variable | Dimensiones | Indicadores | Enfoque, tipo y diseño | Población, muestra y muestreo | Técnica | instrumento |
|---|--|---|----------------------|------------------|--|---|---|----------|--------------------------------------|
| ¿Cómo es la gestión de emociones , en los adolescent es y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo? | Determinar el nivel de gestión de emociones en los adolescentes y jóvenes de un centro juvenil de Chiclayo | 1. “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión autoconocimiento” | Gestión de emociones | Autoconocimiento | <ul style="list-style-type: none"> • Ser consciente. • Autoevaluarse. • Confiar en uno mismo | <ul style="list-style-type: none"> • Enfoque cuantitativo • Tipo básica • Diseño no experiment al descriptiva simple | Población: 150 adolescentes y jóvenes Muestra: 50 adolescentes y jóvenes | Encuesta | Cuestionario de gestión de emociones |
| | | 2. “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión autorregulación” | | Autorregulación | <ul style="list-style-type: none"> • Auto control, • Confiable. • Escrupuloso | | | | |
| | | 3. “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su | | Motivación | <ul style="list-style-type: none"> • Afán de triunfo. • Iniciativa • Optimista | | | | |
| | | | | Empatía | <ul style="list-style-type: none"> • Comprender a los demás. • Don de Servir • Aprovechar la diversidad | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|-----------------------------|--|--|--|--|--|
| | | <p>dimensión motivación”</p> <p>4. “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión Empatía”</p> <p>5. “Conocer y describir el nivel gestión de emociones en su dimensión habilidades sociales”</p> | | <p>Habilidades sociales</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Influyente • Manejar conflictos. • Colaborar y cooperar • Trabajar en equipo. | | | | |
|--|--|---|--|-----------------------------|--|--|--|--|--|

RESULTADO DE TURNITIN

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

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>

ASESORA:

Dra. Cala 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

Resumen de coincidencias

18 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Coincidencias

| | | |
|----|----------------------------|------|
| 1 | repositorio.ucv.edu.pe | 5 % |
| | Fuente de Internet | |
| 2 | hdl.handle.net | 5 % |
| | Fuente de Internet | |
| 3 | Entregado a Universida... | 2 % |
| | Trabajo del estudiante | |
| 4 | docplayer.es | 1 % |
| | Fuente de Internet | |
| 5 | archive.org | <1 % |
| | Fuente de Internet | |
| 6 | ru.dgb.unam.mx | <1 % |
| | Fuente de Internet | |
| 7 | ups.aws.openrepositor... | <1 % |
| | Fuente de Internet | |
| 8 | latam.redlat.org | <1 % |
| | Fuente de Internet | |
| 9 | repositorio.ulasameri... | <1 % |
| | Fuente de Internet | |
| 10 | Entregado a Universida... | <1 % |
| | Trabajo del estudiante | |
| 11 | repositorio.unheval.edu... | <1 % |
| | Fuente de Internet | |