



Universidad César Vallejo

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA**

**Programa de inteligencia emocional para el sentido de la vida en
estudiantes de una institución educativa privada, Chiclayo, 2024**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Delgado Baca, Ana Fabiola (orcid.org/0009-0007-8062-943X)

ASESORAS:

Dra. Salazar Cabrejos, Rosa Eliana (orcid.org/0000-0002-1144-2037)

Dra. Briceño Hernandez, Roxita Nohely (orcid.org/0000-0002-0837-5697)

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

CHICLAYO – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, SALAZAR CABREJOS ROSA ELIANA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, CHICLAYO, 2024", cuyo autor es DELGADO BACA ANA FABIOLA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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

CHICLAYO, 30 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
SALAZAR CABREJOS ROSA ELIANA DNI: 41661370 ORCID: 0000-0002-1144-2037	Firmado electrónicamente por: SCABREJOSRE el 31-07-2024 18:14:27

Código documento Trilce: TRI - 0838278





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, DELGADO BACA ANA FABIOLA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, CHICLAYO, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
DELGADO BACA ANA FABIOLA DNI: 73189220 ORCID: 0009-0007-8062-943X	Firmado electrónicamente por: ADELGADOBA el 31- 07-2024 15:44:21

Código documento Trilce: INV - 1721540



DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico a mis padres Isabel y Mauro pues son la razón de mi perseverancia. Del mismo modo, dedico mi tesis a mis queridas sobrinas Ximena y Arely.

La autora

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi padre celestial, Dios todopoderoso por haberme dado la vida y por bendecirme en este camino académico.

La autora

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula	i
Declaratoria de Autenticidad del Asesor	ii
Declaratoria de Originalidad del Autor	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas.....	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. METODOLOGÍA.....	12
III. RESULTADOS.....	15
IV. DISCUSIÓN	21
V. CONCLUSIONES.....	26
VI. RECOMENDACIONES.....	27
VII. PROPUESTA	28
REFERENCIAS	
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Nivel de percepción de sentido de estudiantes de 4 y 5° de secundaria de una institución educativa privada de Chiclayo.....	15
Tabla 2 Nivel de experiencia de sentido de estudiantes de 4 y 5° de secundaria de una institución educativa privada de Chiclayo.....	16
Tabla 3 Nivel de metas y tareas de estudiantes de 4 y 5° de secundaria de una institución educativa privada de Chiclayo.....	17
Tabla 4 Nivel de dialéctica destino/libertad de estudiantes de 4 y 5° de secundaria de una institución educativa privada de Chiclayo.....	18
Tabla 5 Resultados de la validación del programa de inteligencia emocional para mejorar el sentido de la vida en estudiantes de 4 y 5° de secundaria de una institución educativa privada de Chiclayo.....	19

Resumen

Las Naciones Unidas plasma 17 objetivos de desarrollo sostenible, a partir de ello, el estudio se enfoca en el 3° objetivo “Salud y bienestar” teniendo como meta que hasta el año 2030 se logre promover la salud mental y el bienestar orientado a disminuir la tasa de mortalidad por suicidio, además de reforzar la prevención y tratar el consumo nocivo de alcohol y el abuso de sustancias adictivas. En la investigación se tuvo como objetivo general, proponer un programa de inteligencia emocional para contribuir en el sentido de la vida en estudiantes de una institución educativa privada en Chiclayo, 2024. El método fue de tipo aplicada con enfoque cuantitativo y no experimental transversal. Asimismo, la población y la muestra tienen la misma cantidad, siendo 30 alumnos de 4 y 5° de secundaria. Los resultados para la variable sentido de la vida se evidenciaron dos niveles: 14 (46.7%) estudiantes tienen un nivel bajo debido a percepciones y metas limitadas, y 16 (53.3%) estudiantes están en nivel medio.

Palabras clave: Programa, inteligencia emocional, sentido, vida.

Abstract

The United Nations sets out 17 sustainable development goals, based on this, the study focuses on the 3rd goal “Health and well-being” with the goal of promoting mental health and well-being by the year 2030 aimed at reducing the mortality rate from suicide, in addition to reinforcing prevention and treating harmful alcohol consumption and the abuse of addictive substances. The general objective of the research was to propose an emotional intelligence program to contribute to the meaning of life in students of a private educational institution in Chiclayo, 2024. The method was applied with a quantitative and non-experimental transversal approach. Likewise, the population and the sample have the same number, being 30 students from 4th and 5th grade of secondary school. The results for the meaning of life variable showed two levels: 14 (46.7%) students have a low level due to limited perceptions and goals, and 16 (53.3%) students are at a medium level.

Keywords: Program, emotional intelligence, meaning, life.

I. INTRODUCCIÓN

Los estudiantes en la etapa de la adolescencia generan una percepción de su entorno que interiorizan como verdadera y absoluta generando un pensamiento dicotómico que los puede conllevar a tener creencias distorsionadas o actitudes y comportamientos dañinos para su vida. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) señala que la conducta suicida es un problema de salud pública, además, se encuentra en el tercer lugar de muerte en adolescentes en el mundo y el 90% de los casos ocurren en adolescentes de países con niveles socioeconómicos bajos y medios.

Por otra parte, en las investigaciones de Fonseca et al. (2022) Agbaria y Bdier (2020) y Biswas et al. (2020) revelan que, entre los 12 y 17 años de edad, los adolescentes poseen elevado pensamiento suicida. No obstante, Jiménez et al. (2020) y Sandoval y Ramírez (2023) señalaron que, los adolescentes logran emociones más saludables a través de la interacción social gracias al respeto, empatía, escucha activa y la ayuda mutua, en consecuencia, estas condiciones les brindan un grado mayor de satisfacción vital y felicidad subjetiva.

A nivel nacional, Paredes (2021) infiere que se estima que 1,7 millones de peruanos sufren síntomas de depresión, donde la mayoría de las personas no valoran la importancia de la salud mental y solo buscan ayuda profesional cuando se sienten desbordados por sus problemas. Por lo tanto, He et al. (2020) manifiestan que los jóvenes con una conciencia de la vida insuficientemente desarrollada y deficientes mecanismos de respuesta al estrés tienen más probabilidades de tener conductas suicidas. Así, se cree que el vacío existencial explica el aumento prevalencia de comportamientos de riesgo entre los educandos, en el caso de Perú los alumnos consumen excesivamente alcohol, hábitos alimentarios poco saludables y comportamientos sexuales de riesgo.

En cuanto a la realidad problemática se evidenció durante las atenciones en el departamento de psicología en una I.E privada de Chiclayo, observándose que los estudiantes presentan ideas y sentimientos distorsionados de la vida. Ahora bien, según las Naciones Unidas (2018) se plasman 17 objetivos de desarrollo sostenible, a partir de ello, el estudio se enfocó en el 3° objetivo "Salud y bienestar"

teniendo como meta que hasta el año 2030 se logre promover la salud mental y el bienestar orientado a disminuir la tasa de mortalidad por suicidio, además de reforzar la prevención y tratar el consumo nocivo de alcohol y el abuso de sustancias adictivas. Esto se logró mediante un programa de inteligencia emocional para el sentido de la vida en estudiantes.

Por consiguiente, se realizó un análisis de la situación encontrando como una de las causas, que los adolescente de 4° y 5° de secundaria presentan dificultades en la disposición de afrontamiento ante situaciones de conflicto, puesto que sus padres son sobreprotectores y les resuelven los problemas. Y conlleva a que los estudiantes no se relacionen adecuadamente con los demás llegando a sentirse tristes e inútiles. Galindo y Losada (2023) expresan que, los progenitores son los principales gestores para desarrollar el enfoque emocional y social del niño y son los primeros en adoptar estilos de crianza que afectarán en los procesos de socialización de los hijos.

Otras de las causas que se evidenció en un grupo de estudiantes de 4° y 5° de secundaria, es la ausencia de comunicación asertiva en la familia, debido a que entre padres e hijos se gritan, se faltan el respeto constantemente, en otras ocasiones, los estudiantes sienten que sus progenitores no los escuchan, no se preocupan por ellos, puesto que sus padres trabajan la mayor parte del día y llegan a casa en la noche, además los progenitores de los adolescentes son poco participativos, asisten con escasa frecuencia a las escuelas de padres y actividades escolares. Esto trae como consecuencia según refieren los docentes de aula y la auxiliar del nivel secundaria que, los estudiantes se muestran cabizbajos, lloran en hora de clase y también han tenido ataques de pánico dentro de la jornada escolar. Delgado y Barcia (2020) manifiestan que, las familias disfuncionales no proporcionan el nivel adecuado de apoyo emocional y atención que los hijos necesitan. Por eso consideran que los hijos que provienen de familias disfuncionales tienen limitaciones en su éxito, lo que resulta en sentimientos de culpa, trauma e inseguridad que pueden tener efectos significativos y duraderos en sus vidas.

En base a lo mencionado, se elaboró la pregunta de investigación ¿De qué manera el programa inteligencia emocional contribuirá al sentido de vida de los estudiantes de una institución educativa privada en Chiclayo, 2024? Asimismo, las

preguntas específicas, ¿cuál es el nivel de percepción de sentido que poseen los estudiantes?; ¿cuál es el nivel de experiencia de sentido de los estudiantes?; ¿cuál es el nivel de metas y tareas de los estudiantes?; ¿cuál es el nivel de dialéctica destino/libertad de los estudiantes? y ¿cómo validar el programa de inteligencia emocional para el sentido de vida de los estudiantes?

Este estudio se justifica teóricamente, bajo el sustento de la teoría del sentido de la vida propuesta por Viktor Frankl, ya que nutre, acompaña y guía a las personas para que descubran el significado de su vida. De igual modo, el programa de inteligencia emocional se respalda en la teoría de Reuven Bar-On debido a que se centra en potencializar las habilidades emocionales, como la facultad para comprender, identificar y gestionar tanto nuestras propias emociones como las de los demás. Ambas teorías impulsan a que el estudiante desarrolle su potencial emocional para actuar con idoneidad ante las circunstancias que se deben afrontar en la vida. Como justificación práctica se puede destacar que el estudio tiene como propósito entender cómo el programa de inteligencia emocional contribuye a cultivar el sentido de la vida en los estudiantes. Por lo tanto, esto tiene un impacto significativo en la comunidad educativa. Además, metodológicamente se presenta el estudio realizado en los estudiantes de nivel secundaria, dado que, se empleó técnicas e instrumentos de investigación, esto es fundamental porque permite comprender el estado de los estudiantes en relación con estas dos variables y tomar medidas oportunas facilitando la propuesta que favorezcan el desarrollo formativo.

Para ejecutar el presente estudio se trazó como objetivo general, proponer un programa de inteligencia emocional para contribuir en el sentido de la vida en estudiantes de una institución educativa privada en Chiclayo, 2024. Asimismo, se realizaron los objetivos específicos, identificar el nivel de percepción de sentido de los estudiantes; identificar el nivel de experiencia de sentido de los estudiantes; identificar el nivel de metas y tareas de los estudiantes; identificar el nivel dialéctica destino/libertad de los estudiantes; y validar el programa para el sentido de vida de los estudiantes de una institución educativa privada

A continuación, se exponen los antecedentes relacionados con las variables por investigar. Siendo así, desde el enfoque internacional se cita a Galindo (2023) tuvo como objetivo identificar el efecto de un programa de inteligencia emocional en

escolares de España. El método fue descriptivo y cuantitativo. Los datos mostraron que la inteligencia emocional mejora positivamente con el bienestar, la salud, calidad de vida y satisfacción laboral y el desarrollo académico, y de forma negativa con la psicopatología y el burnout. Así también el autor concluye que la implementación del programa ayuda a que los escolares tengan una mejor calidad de vida, bienestar y la salud.

Fort (2022) tuvo como fin determinar la asociación de la inteligencia emocional (IE) con ABS (Síndrome de agotamiento académico) en estudiantes de secundaria con las edades de 14 a 16 años. El método llevado a cabo fue un estudio transversal, descriptivo y correlacional. Los hallazgos indicaron que entre el 36% y el 50% de los estudiantes presentan insuficiente atención, claridad y reparación emocional. Además, el 13% de los estudiantes fueron diagnosticados con ABS. Se encontró asociación entre las subescalas de IE y la ABS. Se observó que las mujeres obtuvieron menor puntuación en IE y mostraron mayor prevalencia de ABS. Concluyendo que, en esta población, los estudiantes con mayores capacidades de IE mostraron menor sintomatología de ABS, es necesario incluir capacitación en el progreso de las habilidades de IE dentro de los programas de estudio.

Silva et al. (2023) en su estudio tuvo como finalidad confirmar la estructura factorial y la confiabilidad de la Escala de Inteligencia Emocional Juvenil de Yucatán (EYUPIE-M) entre jóvenes mexicanos y probar su validez concurrente mediante correlación con una escala de salud. Se realizó un estudio instrumental con 1,091 estudiantes adolescentes ($M = 14.07$; $DE = 1.77$) de 9 a 19 años del estado de Yucatán, México, que respondieron el EYUPIE-M. Los resultados arrojaron que el análisis factorial confirmatorio arrojó que el modelo de cuatro factores tuvo un buen valor según el índice de consistencia interna alfa, omega y confiabilidad de las pruebas glb, los factores variaron de 0.69 (α) a 0.94 (glb) y la escala general oscila entre 0,64 (ω) y 0,92 (glb). La validez convergente mostró una correlación moderada con la escala de salud mental positiva. El nivel de IE varía según el sexo y la edad. La conclusión es que la IE es una facultad que ayuda a los jóvenes a adaptarse.

Igualmente, Quiliano y Quiliano (2020) tendría como fin conocer cómo impacta la inteligencia emocional y el estrés en alumnos mexicanos. El método fue

transversal y descriptivo, con una población de 320 alumnos. Se usó dos instrumentos uno desarrollado por Bar-On siendo validado en el Perú para calcular la inteligencia emocional, y el otro, la Escala de Estrés Académico SISCO. El resultado del estudio arrojó que el coeficiente de inteligencia emocional es muy bajo en cuanto a adaptabilidad y dimensión personal entre ellos, la inteligencia interpersonal y la dimensión emocional total son las más desarrolladas. Concluyendo que, no se evidenció una influencia entre los indicadores de la IE y la frecuencia de estrés académico entre los educandos.

Asimismo, Cervantes (2020) tuvo como fin investigar la importancia de la inteligencia emocional como instrumento para la educación en estudiantes de secundaria. Utilizó un enfoque cuantitativo y de alcance descriptivo, usando el análisis de datos. Dado ello, obtuvo como resultado que, el desarrollo de algunas dimensiones de la inteligencia como, el trabajo colaborativo, la definición de metas y una visión compartida son importantes para resolver toda clase de circunstancias adversas. Concluyendo que la inteligencia emocional sirve para para la construcción del proyecto de vida.

Igualmente, Bermeo (2021) analizó la influencia que tiene la realización de los proyectos de inteligencia emocional en estudiantes. Al desarrollar un proyecto de enfoque cualitativo con la ejecución de una rúbrica analítica, con un grupo de 121 estudiantes del nivel secundaria. Teniendo como resultado que, la implementación de la metodología de los proyectos con los estudiantes alcanzó una mejora en el desempeño ante las diferentes situaciones de conflicto mediante la identificación, comprensión, justificación y solución de problemas reales. Concluyendo que el programa de es una estrategia que brinda herramientas para la vida.

Por su parte, Quintana et al. (2021) investigaron si la soledad repercute en la ideación suicida e inteligencia emocional (IE) en estudiantes de secundaria. Se examinaron datos colaterales de una población de 1929 escolares (edad promedio = 14.65). Los hallazgos indican que la soledad solo mide de manera parcial el vínculo entre la victimización por la ideación suicida y el acoso escolar. En cambio, la soledad no se vincula entre la ideación suicida y la victimización. Se llegó a la conclusión que la intervención diseñada para desarrollar las habilidades de IE ayuda

a moderar la corporación entre la soledad, victimización e ideación suicida en jóvenes que son víctimas de acoso escolar.

Pozo (2023) estudió los efectos de un programa diseñado para desarrollar la IE para el sentido de la vida de adolescentes de secundaria. Asimismo, tuvo un estudio cuasi experimental con un grupo único de 60 adolescentes de secundaria que participaron en el programa durante un semestre escolar. Se utilizaron medidas estandarizadas de sentido de la vida antes y después del programa. Se aplicó el juicio de expertos y se calculó el V de Aiken, para evaluar la coherencia y consistencia del programa para medir el sentido de la vida, cuyo resultado fue 1.00. Los resultados demostraron que el programa fue efectivo y se logró incrementar significativamente el sentido de la vida entre los estudiantes de secundaria.

De la misma forma, Chan (2021) tendría como propósito diagnosticar el sentido de vida de los alumnos con la finalidad de desarrollar estrategias que promuevan la atención de la variable investigada. Al trabajar con un método cuantitativo, descriptivo y no experimental, donde se usó el cuestionario Purpose in Life Test (PIL) en 551 alumnos de secundaria, se obtuvo como resultado que el 51.5% de educandos presentaba incertidumbre y vacío existencial, ante lo cual se desarrolló una intervención educativa logrando fortalecer el sentido de la vida de los alumnos. Concluyendo que, la propuesta emerge como estrategia valiosa para el sentido de vida en la formación de los alumnos.

Espina et al. (2023) tendrían como propósito evaluar qué impacto tiene un programa de desarrollo personal para estudiantes de secundaria en elevar el sentido de la vida. Se usó un diseño experimental con dos grupos de estudiantes de secundaria. El grupo experimental participó en un programa estructurado de desarrollo personal enfocado en fortalecer habilidades emocionales y de autorreflexión. Se aplicaron cuestionarios antes y después del programa para medir el sentido de la vida. Su muestra fueron 200 educandos de dos colegios públicos. Tras la intervención, se aplicó el V de Aiken en los cuestionarios post-programa para validarlo y asegurar la coherencia interna, el cual arrojó un valor de 1.00. Se concluye diciendo que el programa demostró ser efectivo en aumentar significativamente el nivel de sentido de vida entre los estudiantes, según los

resultados del V de Aiken, sugiriendo su viabilidad como intervención en entornos educativos de secundaria.

Para Vecino (2022) el fin primordial de esta investigación se basó en examinar en qué medida los estudiantes logran percibir y experimentar su propósito de vida. En términos metodológicos, se empleó un tipo cuantitativo descriptivo de diseño no experimental transversal, utilizó dos instrumentos de medición en 30 estudiantes de 15 a 16 años. En el resultado se pudo ver que el 56.66% de los participantes presentan problemáticas relacionadas con las metas ya que aún no tienen un propósito definido para darle sentido a su vida. Esta conclusión sugiere que un porcentaje elevado de personas en su etapa de la adolescencia atraviesan dificultades significativas relacionadas con la actitud que se tiene frente a la vida.

Osorio et al. (2022) su estudio se centró en identificar cómo el sentido de la vida se asocia con la depresión y ansiedad en un grupo de estudiantes, la metodología fue cuantitativa y descriptiva, donde se aplicó dos escalas valorativas en 596 estudiantes. Se determinó que el sentido de la vida se relaciona negativa y significativamente con la depresión y ansiedad. Concluyendo que el sentido de la vida reduce los niveles de pensamientos depresivos y sentimientos de dolor y sufrimiento.

Chan (2022) se propuso como objetivo explorar los tipos de metas que proporcionan sentido y dirección a la vida de los estudiantes. La investigación fue de enfoque cualitativo se utilizó un instrumento de preguntas abiertas y el análisis documental, se contó con 60 estudiantes con edades de 14 a 16 años. Como resultado, se expone que las metas que le dan sentido a la vida son las metas académicas, personales y el pensamiento profesional. Concluyendo que, el estudiante debe proyectarse metas para direccionar su vida y futuro.

Noguera et al. (2023) tuvieron como finalidad analizar la relación del sentido de conexión con estilos de vida saludables. El enfoque fue transversal y descriptivo, quienes 100 adolescentes respondieron a un cuestionario de sentido de coherencia y habilidades para la vida. Los resultados revelaron que los adolescentes con un mayor sentido de conexión eran aquellos que tenían mejores habilidades para la vida y mantenían un estilo de vida más saludable. Donde se concluyó que para

tener un mayor sentido de la vida realizan comportamientos más sanos como al ejercicio físico.

Es fundamental adicionar informes nacionales sobre las variables en estudio, encontramos a Ramírez (2020) que en su estudio determinaron la conexión entre el sentido de vida y bienestar subjetivo en 210 estudiantes peruanos. Realizó un análisis descriptivo de alcance correlacional, administrando dos cuestionarios. Los hallazgos concurren una correlación positiva, significativa y moderada entre el sentido de vida y bienestar subjetivo. Concluyendo que esta investigación contribuye a brindar la realidad acerca de cómo ven la vida estos educandos.

Siegert et al. (2023) realizaron un análisis psicométrico del Test de Sentido de la Vida (PIL) utilizando 872 estudiantes de 14 a 18 años de la ciudad de Arequipa. El método fue descriptivo y cuantitativo, propusieron un modelo cuatridimensional que explica el 56,02% de la variación total explicada. Los resultados fueron apropiados en cuanto a confiabilidad, $\alpha = 0,911$ para la escala total, y para la dimensión experiencia de sentido los niveles se encontraban en bajo 17%, medio 35% y alto 48%, ya que en algunos eran entusiastas con la forma de ver la vida. El estudio concluyó que la prueba proporcionó resultados que indican sentido de vida positivo en los estudiantes.

Pérez et al. (2022) identificaron el nivel de sentido de vida de los adolescentes de secundaria en Chota. Se usó un estudio cuantitativo, descriptivo y no experimental, asimismo la muestra estuvo formada por 420 alumnos adolescentes de 15 a 16 años de dos instituciones educativas secundarias. Los hallazgos demostraron que, para la percepción de sentido, el nivel medio se encontraba en un 45% y en nivel alto un 55%, lo que revela que perciben su vida de cosas buenas y creen en sus capacidades, esto puede atribuirse a los grados de secundaria en los que se encuentran. Además, se encontró diferencias significativas entre los estudiantes de tercer grado. Concluyendo que ambas instituciones poseen nivel alto y medio en el sentido de la vida.

Roszak (2022) tuvo como propósito identificar el nivel de sentido de la vida en estudiantes de una institución secundaria. Metodológicamente, el tipo fue descriptivo, cuantitativo y no experimental, así también la población total fue de 379 estudiantes, de los cuales 192 fueron la muestra con edades de 15 a 17 años. Se

ejecutó el Test de Propósito en la Vida (PIL). Los problemas muestran un nivel bajo de 45% y un nivel medio de 55% en la dimensión destino/libertad, teniendo en cuenta que, estos estudiantes reflejan que suelen tener miedo en cuanto a la muerte y que sienten que son capaces de controlar su vida. Concluyendo que existen problemas en cómo ven la vida.

En cuanto a la variable programa de inteligencia emocional, según Hernández et al. (2021) es la habilidad de acceder, percibir y generar emociones que ayuden a pensar, regular premeditadamente estas y de esta manera se pueda originar un desarrollo intelectual y emocional de las personas. Usán et al. (2020) argumentan que la inteligencia emocional se describe a la habilidad de un individuo para procesar información obtenida de las emociones, por lo que los individuos con alta inteligencia emocional se centran idóneamente en las emociones percibidas en el entorno inmediato.

Seguidamente, se describe la teoría Reuven Bar-On, donde Brito et al. (2020) hace hincapié en el modelo mixto de la personalidad y habilidades, además, se refiere a una serie de competencias emocionales, aspectos motivacionales, rasgos firmes de personalidad, habilidades cognitivas y sociales interrelacionadas, que impactan en el comportamiento del individuo.

Como primera dimensión, intrapersonal, según Hualcas (2020) se refiere al autoconocimiento interior de cada persona, enfocándose en manejar las emociones para mejorar tanto el control personal como la valoración propia. De esta manera, se obtiene una percepción precisa y clara de uno mismo. Como segunda dimensión la interpersonal son un conjunto de habilidades que los individuos utilizan en las relaciones que establecen con los demás. Su objetivo principal es comprender a los demás a partir de la empatía y la armonía con ellos. Por última dimensión, es la adaptabilidad se define como la capacidad de una persona para ajustarse y responder efectivamente a cambios, nuevos entornos, condiciones inesperadas o desafíos. Este concepto es clave tanto a nivel individual como colectivo, y se puede aplicar en diversas áreas como la educación, el trabajo, entre otros.

Por otro lado, la variable dependiente, Chan (2021) afirma que el sentido de vida es cuando la persona logra encontrar el significado de su existencia y es capaz de definir sus objetivos y metas, además de comprometerse y tomar acciones

específicas para alcanzarlas. Por su parte, Jiménez (2021) señala que el significado de la vida tiene que ver con el propósito que las personas les dan a sus vidas en las diferentes etapas de desarrollo. De esta manera, el sentido de la vida se ve reforzado en una etapa temprana por las experiencias que las personas cercanas.

Por tanto, Zlachevsky (2020) alude que la teoría Viktor Frankl, es por encima de todo un superviviente cuya experiencia personal no es ajena a sus teorías y recomendaciones terapéuticas porque, según afirma, el sentido de la vida lo ha mantenido vivo. Frankl conocía la dureza y crueldad de los campos de concentración nazis, pero, paradójicamente, fue precisamente en estas terribles condiciones extremas donde comprendió plenamente el significado de la vida humana, el valor de la dignidad, el sufrimiento y así generó un gran optimismo y esperanza para la vida humana.

En lo que concierne a las dimensiones de esta variable se adopta la percepción de sentido, según Del Río et al. (2023) es la base de la existencia, permite interpretar las situaciones, recordar o detectar peligros, y evolucionar según las necesidades que surgen, ya sean cotidianas o nuevas. Como segunda dimensión experiencia de sentido, según Sandoval (2023) la experiencia generalmente se refiere a eventos conscientes y más específicamente al conocimiento práctico y la familiaridad resultantes de estos. La experiencia se entiende como un acontecimiento que conlleva a la vivencia emocional, que involucra a un sujeto al que se le presentan diversos elementos.

Como tercera dimensión metas y tareas, Carhuayal (2020) infiere que una meta es un resultado que se espera lograr dentro de un período de tiempo determinado mediante la realización de determinadas acciones. El intervalo de tiempo puede ser de días o incluso extenderse a años, una vez establecidos los objetivos, se requiere una planificación adecuada para determinar qué tipos de estrategias lograrán satisfactoriamente los objetivos propuestos. Finalmente, Procil (2021) menciona que la dialéctica destino/libertad, la cuestión correspondiente a esta dimensión involucra la tensión entre el destino humano y la libertad, es decir, la tensión entre el destino es visto como un asunto predeterminado y la voluntad humana no interfiere, pero la libertad se expresa como determinante de la voluntad

de vivir. También comprende cómo las personas abordan la muerte como un acontecimiento inevitable.

Ante las investigaciones citadas, se puede demostrar que la aplicación de los programas de inteligencia emocional, han sido analizados con la finalidad de dar solución a las dificultades que los adolescentes tienen en su actitud frente a la vida. Dichos estudios brindan el alcance de cuán importante y efectivo es intervenir de manera grupal ya que se obtienen mejoras considerables que favorecerá los problemas emocionales. Por lo tanto, realizar programas de inteligencia emocional para mejorar el nivel del sentido de la vida en los educandos en una institución educativa privada mejora positivamente la calidad de vida, salud y rendimiento académico. Además, después de la búsqueda de información se puede concluir que un programa de inteligencia emocional es una valiosa herramienta para el desarrollo personal, mediante actividades y técnicas específicas, estos programas proporcionan las capacidades fundamentales para comprender, identificar y gestionar las emociones propias y ajenas.

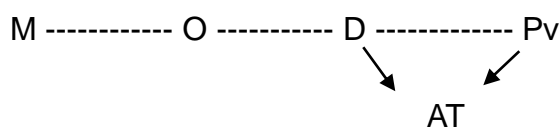
Por último, en el presente estudio se planteó como hipótesis que, el programa de inteligencia emocional contribuye a mejorar el sentido de la vida en estudiantes de una institución educativa privada en Chiclayo, 2024.

II. METODOLOGÍA

El estudio es de tipo aplicada, según Castañeda (2020) aporta una solución ante un problema observado. Además, de enfoque cuantitativo donde Padilla y Marroquín (2021) argumentan que una investigación cuantitativa va a permitir adoptar valores numéricos para analizar datos mediante la estadística. Y, se plasmó un estudio no experimental transversal, según Castro et al. (2023) sostiene que el estudio no experimental se desarrolla sin la intención de manipular de manera deliberada las variables, simplemente se enfoca en observar la población. El diseño del esquema es el siguiente.

Figura 1

Diseño de investigación



Dónde:

M = 30 estudiantes de secundaria.

O = Observación

D = Diagnóstico

AT = Antecedentes y Teorías

Pv = Propuesta válida

En la definición de la variable, en este caso propuesta de inteligencia emocional, Hernández et al. (2021)) infiere que es la percepción y el acceso a las emociones, refiriéndose a la capacidad de reconocer, entender y manejar nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás y ello contribuye a alcanzar bienestar en los diversos ámbitos de la vida de cada persona. Las dimensiones son tres, empezando por la inteligencia intrapersonal, la inteligencia interpersonal y la adaptabilidad. Asimismo, la variable dependiente, Chan (2021) señala que el sentido de vida se alcanza cuando una persona descubre el significado de su existencia y es capaz de establecer objetivos y metas claras.

Como dimensiones se tiene a la percepción del sentido, la experiencia del sentido, metas y tareas y dialéctica destino/libertad.

Además, Según Condori (2020) se presenta como población al objeto de investigación como de un grupo formado según los estándares para elegir. La población consta de 30 estudiantes de 4 y 5° de secundaria en una institución educativa privada. Los criterios de inclusión son estudiantes de 4° y 5° año matriculados que tengan 15 y 16 años en el ciclo escolar 2024. El criterio de exclusión se utilizó para los adolescentes que no logren responder el cuestionario completo y los estudiantes con habilidades diferentes. Por otro lado, el muestreo es censal ya que la población y muestra es la misma cantidad, siendo la muestra 30 alumnos de 4 y 5° de secundaria.

Para la obtención de datos se aplicó la encuesta; técnica que radica en aplicar preguntas objetivas acerca de recoger información precisa y detallada sobre un tema particular (Lama et al., 2022). Esta técnica permitió medir el nivel del sentido de la vida de los estudiantes; y cómo esta situación afecta en su estado emocional y educativo. En base al instrumento, se utilizó un cuestionario, donde Feria y Matilla (2020) infieren que es un documento compuesto por un grupo de preguntas, con la finalidad de que sus respuestas ofrezcan la información necesaria. El cuestionario constó de 20 ítems, además, fue desarrollado para identificar el nivel de las cuatro dimensiones y en cada respuesta se consideró la escala de tipo Likert. Asimismo, se validó con el juicio de 4 expertos, los cuales lo aprobaron para que sea aplicado en los estudiantes. Se llevó a cabo una prueba piloto con el fin de calcular el Alfa de Cronbach, el cual sirvió para evaluar la fiabilidad del instrumento.

El método de análisis de datos fue descriptivo puesto que se realizó la base de datos en Excel, el análisis descriptivo se ejecutó mediante la tendencia central que involucra el nivel de la variable sentido de la vida plasmado mediante tablas. Además, se usó Excel para identificar el nivel del sentido de la vida de los estudiantes.

Espinoza y Calva (2020) manifiestan que todo estudio que implique personas debe adherirse a tres principios éticos esenciales como son la beneficencia, el respeto y la justicia. En tal sentido, la beneficencia es asegurar que la investigación sea beneficiosa tanto para el centro educativo como para los participantes del estudio. Principio de respeto, puesto que se entregó un consentimiento informado a los apoderados de los educandos para que decidieran libremente su participación en la investigación siendo respetada su decisión. El principio de justicia, en el cual se brinda la igualdad de trato hacia todos los participantes en la investigación, sin excluir a nadie, para promover un desarrollo óptimo del estudio.

III. RESULTADOS

Después de aplicar el instrumento se obtuvieron diferentes datos que han sido recolectados y analizados mediante Excel, arrojando así el nivel de sentido de vida y de cada una de sus dimensiones.

Tabla 1

Nivel de percepción de sentido de estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una institución educativa privada de Chiclayo

Niveles	f	%
Nivel bajo	1	3.3%
Nivel medio	17	56.7%
Nivel alto	12	40.0%
Total	30	100.0%

Nota. Datos obtenidos después del análisis de Excel.

Según se muestra en la tabla 1, la dimensión percepción de sentido, un estudiante que representa el 3.3% se encuentra en el nivel bajo, teniendo una escasa visión de trascender en su vida, lo cual hace que presente una percepción pesimista, triste y poco motivada de su vida, teniendo pensamientos distorsionados sobre el valor de su existencia, esto se debe a que el estudiante no cuenta con la inteligencia emocional para hacer frente a las circunstancias. Mientras que, el 56.7% con 17 estudiantes poseen un nivel medio ya que algunas veces han tenido ideas negativas que han hecho sentirse desmotivados, aunque también existen momentos que han sabido disfrutar como hacer lo que les gusta o practicar un deporte. Por último, se afirma que el 40.0% proyecta un nivel alto en esta dimensión, estos 12 estudiantes reflejan que su entorno es agradable, creyendo en sus capacidades y teniendo una visión optimista en su vida diaria, esto es porque han encontrado razones para esforzarse y superar los obstáculos.

Tabla 2

Nivel de experiencia de sentido de estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una institución educativa privada de Chiclayo

Niveles	f	%
Nivel bajo	14	46.7%
Nivel medio	12	40.0%
Nivel alto	4	13.3%
Total	30	100.0%

Nota. Datos obtenidos después del análisis de Excel.

Se tiene como resultado que la dimensión experiencia de sentido, según la muestra, el nivel predominante es el nivel bajo con 14 estudiantes siendo el 46.7%, debido que, los participantes a través de las experiencias vividas han generado una impresión disconforme de la vida y su entusiasmo por vivir y disfrutar es decadente, sienten que sus tareas o deberes son una experiencia aburrida y para ellos es mejor no hacer nada. Asimismo, el nivel medio conforma el 40.0% con 12 estudiantes, este grupo de adolescentes a veces tienen una actitud poco entusiasta y se encuentran en proceso de búsqueda de sentir satisfacción por las cosas que realizan. Por último, el nivel alto es de 13.3% con 4 estudiantes, ellos generalmente se sienten entusiasmados por vivir experiencias nuevas y disfrutar de ello.

Tabla 3

Nivel de metas y tareas de estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una institución educativa privada de Chiclayo

Niveles	f	%
Nivel bajo	21	70.0%
Nivel medio	0	0.0%
Nivel alto	9	30.0%
Total	30	100.0%

Nota. Datos obtenidos después del análisis de Excel.

Se muestra en la tabla 3 que la dimensión de metas y tareas, según la muestra, el nivel predominante es el nivel bajo con 21 estudiantes que conforma el 70.0% ya que los participantes no cuentan con suficientes aspiraciones y metas en su vida, viven su vida cotidiana sin hacerse horarios o programaciones y actúan por cumplir, sus propósitos profesionales que serían un objetivo a largo plazo aún no han sido definidos; pero existen estudiantes con nivel alto con 9 estudiantes siendo el 30.0% indicando que estos adolescentes tienen metas y tareas claras, saben qué profesión estudiar después de terminar el colegio, son responsables en sus trabajos y participativos en actividades académicas y familiares, por lo que, se menciona que si ellos no hubieran establecido sus metas se desviarían fácilmente del camino.

Tabla 4

Nivel dialéctica destino/libertad de estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una institución educativa privada de Chiclayo

Niveles	f	%
Nivel bajo	15	50.0%
Nivel medio	15	50.0%
Nivel alto	0	0.0%
Total	30	100.0%

Nota. Datos obtenidos después del análisis de Excel.

Se muestra en la tabla 4 que la dimensión dialéctica destino/libertad, el 50% que son 15 estudiantes se encuentran en el nivel bajo, a este grupo les da miedo o terror la muerte y no saben controlar su vida, además de sentir que no se sienten libres de decidir sobre su existencia; asimismo el nivel medio con 15 estudiantes siendo el 50.0% este grupo de estudiantes en algún momento de su existencia se han sentido vulnerables y han pensado en la muerte como un evento catastrófico pero inevitable, en ocasiones no se han sentido con las suficientes herramientas para tener el control de su vida. Por último, ninguno se encuentra en el nivel alto. Ante ello, se puede indicar que la tensión entre el destino se considera predeterminada sin la intervención de la voluntad humana, mientras que la libertad se expresa como la voluntad de decidir cómo vivir, también comprende cómo los estudiantes abordan la muerte como un acontecimiento inevitable.

Tabla 5

Resultados de la validación del programa de inteligencia emocional para mejorar el sentido de la vida en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una institución educativa privada de Chiclayo

Ítem	Criterio	Expertos			Suma (S)	V de Aiken
		E1	E2	E3		
a. Pertinencia con la investigación		E1	E2	E3		
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	1	1	1	3	1.00
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	1	1	1	3	1.00
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	1	1	1	3	1.00
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	1	1	1	3	1.00
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos.	1	1	1	3	1.00
6	Pertinencia con la estructura de la investigación.	1	1	1	3	1.00
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema.	1	1	1	3	1.00
b. Pertinencia con la aplicación		E1	E2	E3		
8	Es aplicable al contexto de la investigación.	1	1	1	3	1.00
9	Soluciona el problema de la investigación.	1	1	1	3	1.00
10	Su aplicación es sostenible en el tiempo.	1	1	1	3	1.00
11	Es viable en su aplicación.	1	1	1	3	1.00
12	Es aplicable a otras instituciones con características similares.	1	1	1	3	1.00
V de Aiken del programa					1.00	

Nota. Datos obtenidos al calcular el V de Aiken

Se observa en la tabla 5 que se validó el programa de inteligencia emocional con el juicio de tres expertos en el área de psicología, y según sus valoraciones, los datos fueron llevados a Microsoft Excel para que se calcule el V de Aiken, y se obtuvo como resultado 1.00. Lo cual quiere decir que, el programa cumple con los dos criterios de pertinencia, y eso significa que es apta para ser implementada en los estudiantes de secundaria y contribuye a mejorar del sentido de la vida.

IV. DISCUSIÓN

En este capítulo se exponen los resultados en base a los objetivos específicos, integrando la discusión con los estudios previos y las teorías que fundamentan esta investigación, con el fin de explorar la relevancia de las variables en el proceso investigativo.

La percepción de sentido es la capacidad humana de atribuir significado y comprensión a la existencia y a las experiencias vividas. De acuerdo al primer objetivo específico el cual es identificar el nivel de percepción de sentido de los 30 estudiantes en estudio. Se observa que, de todos los estudiantes mencionados, el 56.7% tienen un nivel medio y el 40.0% restante muestran un nivel alto. Se pudo encontrar similitud con el antecedente de Pérez et al. (2022) donde realizan un análisis a 420 estudiantes de 15 a 16 años de dos instituciones educativas para identificar el nivel de sentido de vida, y sus hallazgos demostraron la percepción de sentido, un 45% se encontraban en un nivel medio y en nivel alto un 55%, lo que revela que perciben su vida de cosas buenas y creen en sus capacidades, esto puede atribuirse a los grados de secundaria en los que se encuentran. Ambos estudios se evidencian que, para el nivel medio, se encuentra una diferencia de 11.7% en base al porcentaje, y en comparación estos estudiantes han tenido ideas negativas que han hecho sentirse desmotivados, aunque también han tenido momentos en donde disfrutaron hacer lo que les gusta o practicar un deporte. En cuanto al nivel alto, se encontró una diferencia de 15.0%, aunque en comparación ambos grupos de estudiantes perciben su entorno de manera excelente, porque creen en sus capacidades y tienen claras sus metas.

También, se encontró a Pozo (2023) en sus resultados muestra que para la dimensión percepción de sentido se obtuvo a un 63.3% de los 60 adolescentes de secundaria en el nivel de inicio, un 25% en proceso y 11.7% en nivel satisfactorio. Resaltando que la mayor parte de adolescentes tiene pensamientos distorsionados sobre el valor de su existencia y que frecuentemente siente que su vida es aburrida.

Por otro lado, Noguera et al. (2023) investigaron la percepción del sentido de la vida en 100 adolescentes de nivel secundario, con el objetivo de comprender cómo estos adolescentes perciben el propósito y la significación de su existencia, por ello se

encontró que un 15% en bajo nivel, un 50% en nivel medio, y un 35% en alto nivel. Aunque la mayoría tiene una percepción media, se resalta los de nivel alto porque estos sienten una fuerte conexión y propósito en su existencia, debido a que su vida está llena de cosas buenas y emocionantes.

Los resultados se asemejan a la teoría del sentido de la vida propuesta por Viktor Frankl, quien es citado por Zlachevsky (2020) el testimonio de Frankl menciona que experimentó en carne propia la dureza y la crueldad de los campos de concentración nazis, además sostiene que el sentido de la vida fue lo que le permitió mantenerse con vida. Así también, se pudo evidenciar que estos estudiantes han tenido momentos en donde disfrutaron hacer lo que les gusta, esto es porque han encontrado razones para esforzarse y superar los obstáculos, aunque también han tenido ideas negativas que les han hecho sentirse desmotivados. Esto se asemeja a He et al. (2020) en donde manifiestan que los jóvenes con una conciencia de la vida insuficiente tienen más probabilidades de tener conductas suicidas.

La experiencia de sentido se define como los eventos conscientes que resultan en conocimiento práctico y familiaridad específica. Teniendo en cuenta que el segundo objetivo específico es identificar el nivel de experiencia de sentido. Se evidencia que, de todos los estudiantes, el 46.7% tienen un nivel bajo, además otro 40.0% muestran un nivel medio y el 13.3% restante exhiben un nivel alto. Así como el estudio de Siegert et al. (2023) que realizó un cuestionario de sentido de la vida a 872 estudiantes de 14 a 18 años para identificar en qué niveles se encuentran. Los resultados mostraron que los niveles para la dimensión experiencia de sentido se encontraban en bajos 19.1%, medios 31.0% y altos 49.9%, ya que algunos eran entusiastas con la forma de ver la vida. Al comparar los resultados de la dimensión experiencia del sentido se mostró que, para el nivel bajo, hay diferencia de 29.7% y al comparar ambas muestras de estudio se encuentra que perciben sus tareas como aburridas. En base al nivel medio, hay una diferencia de 5.0% en cuanto a los porcentajes, aunque estos estudiantes suelen considerar su vida poco entusiasta. En cuanto al nivel alto, hay 34.7% de diferencia en base a los porcentajes, ya que encuentran su vida plena y muestran entusiasmo por ella. También Quintana et al. (2021) exploraron la experiencia del sentido de la vida en 1929 adolescentes del nivel secundario. El resultado mostró que el 20.2% tenía un nivel bajo, el 50.0% un

nivel medio y el 29.8% un nivel alto. Por su parte Osorio et al. (2022) evaluaron el nivel de sentido de la vida en 596 adolescentes del nivel secundario en relación con la dimensión experiencia de sentido, y sus resultados mostraron el 16.6% tenía un nivel bajo, el 50.3% un nivel medio, quiere decir que regularmente tienen una actitud poco entusiasta y se encuentran en proceso de búsqueda de sentir satisfacción por las cosas que realizan y el 33.1% un nivel alto. Se puede evidenciar que aún los alumnos suelen considerar su vida poco entusiasta y que es como una rutina completa, aunque los que se encuentran en nivel bajo sienten que sus tareas son una experiencia aburrida y para ellos es mejor no hacer nada. Eso se relaciona con Jiménez (2021) en donde señala que el significado de la vida tiene que ver con el propósito que las personas les dan a sus vidas en las diferentes etapas de desarrollo. De esta manera, el sentido de vida se ve reforzado en una etapa temprana por las experiencias que las personas cercanas van contribuyendo.

Las metas y tareas se definen como resultados específicos que se esperan alcanzar en un tiempo establecido ejecutando acciones concretas. Las metas pueden abarcar desde logros a corto plazo hasta objetivos que se extienden a largo plazo, requiriendo una planificación adecuada para determinar las estrategias que permitirán alcanzar satisfactoriamente dichos objetivos. El tercer objetivo específico es, identificar el nivel de metas y tareas. Los resultados evidencian que el 70% muestran un nivel bajo y el 30% restante un nivel alto. Se encontró similitud con Vecino (2022) donde se pudo evidenciar que el 56.66% de los 30 estudiantes de 15 a 16 años presentan nivel bajo relacionado con las metas ya que aún no tienen un propósito definido para darle sentido a su vida y el 43.34% tienen un nivel alto porque ya saben qué profesión estudiar después de finalizar su educación secundaria y son muy responsables en sus trabajos. Por ello, establecer metas ayuda a mantener el enfoque y evita desviaciones en el trayecto de vida. Al realizar la discusión de los resultados en ambos estudiantes, se encuentra que solo se relacionan en cuanto al nivel bajo, ya que mencionan que los estudiantes no tienen objetivos claros ni propósitos profesionales para después de finalizar su educación secundaria y se muestran irresponsables en sus tareas. También Espina et al. (2023) obtuvo que el 51% de los 200 estudiantes de secundaria no tenían suficientes aspiraciones y metas en su vida, el 49% faltante si tenía objetivos y

metas claras para cuando culmine sus estudios secundarios. Podemos evidenciar que la mayoría de los estudiantes no cuentan con suficientes aspiraciones y metas en su vida, viven su vida cotidiana sin hacerse horarios o programaciones y actúan por cumplir, sus propósitos profesionales que serían un objetivo a largo plazo aún no han sido definidos. Asimismo, se resalta al estudio de Chan (2022) donde menciona que las metas que le dan sentido a la vida son las metas académicas, personales y profesionales. Del mismo modo, el estudiante debe proyectarse metas para ayudar a direccionar su vida o futuro.

La dialéctica destino/libertad se define como la tensión inherente entre el destino humano y la libertad. La libertad se refiere a la capacidad humana de elegir y determinar cómo vivir, actuando como un factor determinante en las decisiones y acciones. La dialéctica implica la coexistencia de la aceptación del destino inevitable con la capacidad de ejercer la libertad para dar forma activamente a nuestras vidas. Por ello se plantea el cuarto objetivo específico, identificar el nivel de dialéctica destino/libertad. Los resultados evidencian que el 50% muestran un nivel bajo y el 50% restante tienen un nivel medio. Se encontró similitud con Roszak (2022) porque aplicó un cuestionario para identificar el nivel de sentido de la vida de 192 estudiantes de secundaria en relación con la dimensión destino/libertad. Los problemas muestran un nivel bajo de 45% y un nivel medio de 55%, teniendo que estos estudiantes reflejan que suelen tener miedo a la muerte y que sienten que son capaces de controlar su vida. También Ramírez (2020) analizó cómo los 210 jóvenes perciben su capacidad para tomar decisiones y controlar sus vidas frente a la percepción de un destino predeterminado. Sus resultados indicaron que un 20.0% de los adolescentes percibían un bajo sentido de control sobre sus vidas, un 45.2% tenían un nivel medio, y un 34.8% sentían un alto sentido de libertad y control sobre sus decisiones.

Igualmente, Bermeo (2021) tuvo como objetivo mejorar el sentido de la vida en la dimensión dialéctica destino/libertad. Por ello se observó que un 19.8% de los adolescentes estaba en un nivel bajo en la percepción de libertad y control sobre su vida, el 50.4% un nivel medio, y un 29.8% mostró un nivel alto. Debido a ello aplicó un programa de IE y demostró ser efectivo en mejorar el sentido de vida de los

adolescentes, con un impacto más significativo en aquellos con una percepción inicial más baja de su libertad y control personal.

Además, se evidencia que los estudiantes que se sienten capaces de controlar su vida esto refleja la tensión entre el destino, visto como algo predeterminado sin intervención humana, y la libertad, que implica la capacidad de decidir cómo vivir. Esto tiene relación con Procil (2021) porque menciona la tensión entre el destino humano y la libertad es visto como un asunto predeterminado y la voluntad humana no interfiere, pero la libertad se expresa como determinante de la voluntad de vivir. También comprende cómo las personas abordan la muerte como un acontecimiento inevitable.

De acuerdo al quinto objetivo validar el programa de inteligencia emocional para el sentido de vida de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa privada. Al respecto, el programa hace referencia a la capacidad para reconocer, entender y manejar cada uno sus emociones, así como también las emociones otras personas. También, les proporciona herramientas para hacer frente a los desafíos personales y sociales, y les ayuda a encontrar un sentido más profundo en la vida.

Surge esta propuesta del programa, tomando en cuenta a los resultados del estudio, donde se pudo encontrar que existen porcentajes elevados en los niveles bajos y medios, por ello, para llevar a cabo esta propuesta se ha plasmado 12 sesiones las cuales están relacionadas a las dimensiones e indicadores del programa. Los resultados de la tabla cinco, se evidenció que tres expertos evaluaron y aprobaron la propuesta porque al aplicar el V de Aiken se obtuvo 1.00. Esto se relaciona con el estudio de Pozo (2023) en donde investigó el impacto de un programa de IE en el sentido de la vida de adolescentes de secundaria y al aplicar el juicio de expertos, obtuvieron como resultado 1.00, lo que significa que ambas propuestas se encuentran aptas para contribuir con la mejora del sentido de la vida de sus estudiantes.

Se respalda en la teoría de Reuven Bar-On debido a que concentra en el desarrollo de habilidades emocionales, como la habilidad para entender, reconocer y gestionar tanto nuestras propias emociones como las de los demás (Brito et al., 2020).

V. CONCLUSIONES

1. En relación a la dimensión percepción de sentido, se observó en el nivel medio un 56.7%, en el nivel alto un 40.0% y en el nivel bajo un 3.3%. Lo cual quiere decir que la mayoría de los estudiantes presentan una visión e ideas pesimistas de su vida y eso conlleva a tener una percepción negativa de su existencia que finalmente los hace sentirse tristes y desmotivados.
2. En la dimensión experiencia de sentido, se identificó que un 46.7% tienen un nivel bajo y un 40.0% están en nivel medio, lo cual es preocupante puesto que los estudiantes se sienten aburridos con sus actividades diarias y están perdiendo el entusiasmo y las ganas de disfrutar lo que realizan.
3. Respecto a la dimensión de metas y tareas, el 70.0% mostraron un nivel bajo, indicando una falta de objetivos claros y responsabilidad en sus deberes escolares. En contraste, 30.0% demostraron tener metas definidas y ser responsables, lo cual es crucial para mantener el enfoque y la dirección en su desarrollo académico y personal.
4. Correspondiente a la dimensión dialéctica destino/libertad, se observó que el 50% presentaron un nivel bajo, mostrando temor hacia la muerte y dificultades para controlar su vida. El otro 50% obtuvieron un nivel medio, alternando entre sentirse capaces de controlar su vida y experimentar miedo ante la inevitabilidad del destino.
5. En cuanto a la validación de la propuesta se logró a través de la evaluación de tres expertos, que con su experiencia en psicología educativa han decidido que se encuentra apta para contribuir con la mejora del sentido de la vida de los estudiantes de la muestra de estudio, ya que al aplicar el V de Aiken se obtuvo un resultado de 1.00.

VI. RECOMENDACIONES

1. Los docentes, implementar actividades y programas que fomenten el desarrollo de un sentido de vida más profundo y significativo para los estudiantes. Esto podría incluir talleres de reflexión personal, actividades que promuevan la exploración de intereses personales y sesiones de tutoría individualizadas para aquellos estudiantes que muestran niveles bajos en esta dimensión.
2. Tener como aliados a los psicólogos clínicos para trabajar con los estudiantes que tiene una situación problemática que requiera atención especializada para proporcionar orientación y apoyo adicional. Además de ofrecer herramientas y técnicas que se puedan implementar en los planes de tutoría que ayuden a fomentar la experiencia vivencial y reflexión.
3. Al personal docente diseñar estrategias educativas más dinámicas y estimulantes que puedan captar el interés de los estudiantes y aumentar su motivación hacia las tareas escolares. Implementar métodos de enseñanza que integren juegos educativos, proyectos colaborativos y aplicación práctica de conocimientos podría ayudar a mejorar la percepción de sentido y entusiasmo por el aprendizaje.
4. A los tutores desarrollar programas que aborden la gestión del estrés, la resiliencia emocional y la promoción del autocontrol entre los estudiantes. Proporcionar herramientas prácticas y recursos para manejar el temor hacia el futuro y fomentar un sentido de empoderamiento y control sobre sus propias vidas.
5. A la institución educativa considerar la implementación del "Programa de inteligencia emocional", el cual ha sido evaluado por tres expertos y está diseñado para ser utilizado con estudiantes de 4° y 5° de secundaria, facilitando la mejora del sentido de la vida.

VII. PROPUESTA

1. TÍTULO PROPUESTA

Programa de inteligencia emocional para mejorar el sentido de la vida en estudiantes de 4° y 5° de secundaria.

2. PRESENTACIÓN

Basado en los resultados del estudio, donde el 46.7% de los estudiantes están en proceso de mejorar el sentido de la vida. Por ello, surge esta propuesta de un programa de inteligencia emocional dirigido a estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada.

Para llevar a cabo esta propuesta se ha plasmado 12 sesiones para mejorar el sentido de vida de los estudiantes, asimismo, están relacionadas a los indicadores del programa. Por otro lado, el tiempo que se realizará cada sesión es de 2 horas pedagógicas para los 30 estudiantes. Además, los recursos y materiales que se usarán para llevar a cabo la propuesta son la laptop, proyector, láminas, videos.

3. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

La inteligencia emocional hace referencia a la capacidad para reconocer, entender y manejar cada uno sus emociones, así como también las emociones otras personas. Asimismo, les proporciona herramientas para hacer frente a los desafíos personales y sociales, y les ayuda a encontrar un sentido más profundo en la vida.

El nombre de la propuesta programa de inteligencia emocional, según Hernández et al. (2021) tiene la conceptualización de que es la habilidad de acceder, percibir y generar emociones que ayuden a pensar, regular premeditadamente estas y de esta manera se pueda originar un desarrollo intelectual y emocional de las personas.

Este programa se sustenta con la teoría de Reuven Bar-On debido a que concentra en el desarrollo de habilidades emocionales, como la habilidad

para entender, reconocer y gestionar tanto nuestras propias emociones como las de los demás. Asimismo, la teoría Viktor Frankl, ya que nutre, acompaña y guía a las personas para que descubran el significado de su vida.

4. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar actividades de inteligencia emocional para mejorar el sentido de la vida en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una institución educativa privada, Chiclayo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover la inteligencia intrapersonal mediante sesiones como la comprensión de sí mismo, el autoconcepto, la autorrealización, asertividad y motivación de logro.
- Motivar la inteligencia interpersonal mediante sesiones como la empatía, la escucha activa y la responsabilidad social.
- Incrementar la adaptabilidad mediante sesiones como solución de problemas, pensamiento crítico y generación de opciones.

5. JUSTIFICACIÓN

Se justifica teóricamente, bajo teoría del sentido de la vida propuesta por Viktor Frankl, ya que nutre, acompaña y guía a las personas para que descubran el significado de su vida. De igual modo, el programa de inteligencia emocional se respalda en la teoría de Reuven Bar-On debido a que concentra en el desarrollo de habilidades emocionales, como la habilidad para entender, reconocer y gestionar tanto nuestras propias emociones como las de los demás. Ambas teorías impulsan a que el estudiante desarrolle su potencial emocional para actuar con idoneidad ante las circunstancias que se deben afrontar en la vida. Como justificación práctica se puede destacar que el estudio tiene como propósito entender

cómo el programa de inteligencia emocional contribuye a cultivar el sentido de la vida en los estudiantes. Por lo tanto, esto tiene un impacto significativo en la comunidad educativa. Además, metodológicamente, se emplean técnicas e instrumentos de investigación, esto es fundamental porque permite comprender el estado de los estudiantes en relación con estas dos variables y tomar medidas oportunas facilitando la propuesta que favorezcan el desarrollo formativo.

6. FUNDAMENTOS

En cuanto al programa de inteligencia emocional, según Hernández et al. (2021) es la habilidad de acceder, percibir y generar emociones que ayuden a pensar, regular premeditadamente estas y de esta manera se pueda originar un desarrollo intelectual y emocional de las personas. Usán et al. (2020) argumentan que la inteligencia emocional se describe a la habilidad de un individuo para procesar información obtenida de las emociones, por lo que los individuos con alta inteligencia emocional son se centran idóneamente en las emociones percibidas en el entorno inmediato.

Seguidamente, se describe la teoría Reuven Bar-On, donde Brito et al. (2020) hace hincapié en el modelo mixto de la personalidad y habilidades, además, se refiere a una serie de competencias emocionales, aspectos motivacionales, rasgos firmes de personalidad, habilidades cognitivas y sociales interrelacionadas, que impactan en el comportamiento del individuo.

La inteligencia intrapersonal, según Hualcas (2020) se refiere al autoconocimiento interior de cada persona, enfocándose en manejar las emociones para mejorar tanto el control personal como la valoración propia. De esta manera, se obtiene una percepción precisa y clara de uno mismo. La inteligencia interpersonal son un conjunto de habilidades que los individuos utilizan en las relaciones que establecen con los demás. Su objetivo principal es comprender a los demás a partir de la empatía y la armonía con ellos. La adaptabilidad se define como la capacidad de una persona para ajustarse y responder efectivamente a cambios, nuevos entornos, condiciones inesperadas o desafíos. Este concepto es clave tanto

a nivel individual como colectivo, y se puede aplicar en diversas áreas como la educación, el trabajo, entre otros.

7. PRINCIPIOS PSICOPEDAGÓGICOS / PRNCIPIOS DISCIPLINARES

Desarrollo Integral: Reconocer y promover el desarrollo integral de cada alumno, incluyendo cuatro aspectos principales: los emocionales, sociales, cognitivos y físicos.

Aprendizaje Significativo: Diseñar estrategias con actividades y experiencias que sean relevantes y que ayuden a los estudiantes, conectando los contenidos del programa con sus intereses, valores y experiencias de vida.

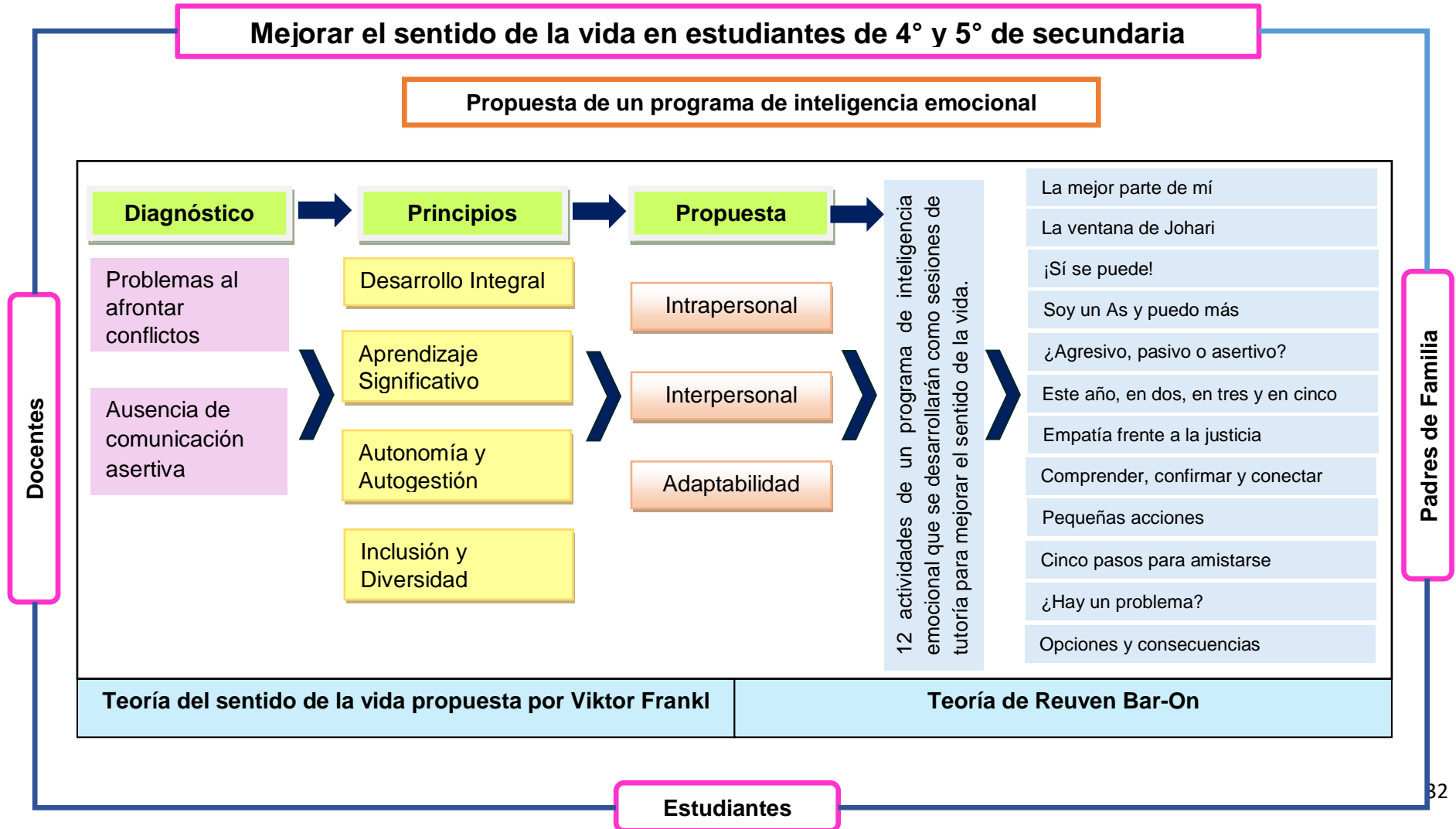
Autonomía y Autogestión: Fomentar la autonomía y la autogestión emocional de los estudiantes, capacitándolos para que identifiquen y regulen sus emociones de manera eficaz.

Inclusión y Diversidad: Adaptar el programa para que atienda las necesidades de cada uno de los estudiantes, reconociendo y respetando la diversidad en términos de habilidades emocionales, estilos de aprendizaje y experiencias personales.

8. CARACTERÍSTICAS

La presente propuesta es social porque se ejecutará en un grupo determinado de estudiantes que comparten características similares, esto ayudará a obtener resultados eficaces. Asimismo, es solidaria porque se trabajará no solo para el bienestar personal sino también se compartirá experiencias y opiniones que favorecerán durante el trabajo en equipos. También, este trabajo es vivencial puesto que cada estudiante expresará su propia experiencia y reflexionará sobre ella compartiendo con los demás para generar un aprendizaje significativo.

9. ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA



10. ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR LA PROPUESTA

DIMENSIÓN	INDICADOR	ACTIVIDAD	OBJETIVO	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
Intrapersonal Sesión 1, 2, 3, 4, 5 y 6	Comprensión de sí mismo	1. La mejor parte de mí	Reconozco mis fortalezas y cómo me ayudan en el presente o pueden ayudarme en el futuro.	Psicóloga	Hojas de trabajo
		2. La ventana de Johari	Reconozco mis características personales y la importancia que tienen los demás en la construcción de quién soy yo.		
	Autoconcepto	3. ¡Sí se puede!	Identifico mis capacidades personales y pienso en estrategias para mejorar lo que quiero.		
	Autorrealización	4. Soy un As y puedo más	Identifico mis capacidades académicas e identifico estrategias para fortalecerlas.		
	Asertividad	5. ¿Agresivo, pasivo o asertivo?	Busco posibles respuestas asertivas como alternativa a respuestas agresivas o pasivas.		
	Motivación de logro	6. Este año, en dos, en tres y en cinco	Elaboro un plan de acción para lograr mis metas a corto y a mediano plazo.		

Interpersonal Sesión 7, 8, y 9	Empatía	7. Empatía frente a la justicia	Me pongo en el lugar de quienes sufren discriminación en la sociedad desarrollando mi sentido de justicia.		
	Escucha activa	8. Comprender, confirmar y conectar	Escucho a alguien, me esfuerzo por comprender, pregunto para confirmar que estoy entendiendo y me conecto con las emociones de quien me habla.		
	Responsabilidad social	9. Pequeñas acciones	Identifico pequeñas acciones con las que podría ayudar a alguien en mi colegio.		
Adaptabilidad Sesión 10, 11 y 12	Solución de problemas	10. Cinco pasos para amistarse	Utilizo la conversación planificada para manejar los conflictos constructivamente.		
	Pensamiento crítico	11. ¿Hay un problema?	Al tomar una decisión importante me detengo a pensar para evitar problemas.		
	Generación de opciones	12. Opciones y consecuencias	Reconozco la importancia de generar opciones de solución y comprendo la utilidad de considerar las posibles consecuencias de mis decisiones		

11. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

ACTIVIDAD	Se logró el objetivo		Se desarrolló las estrategias		Uso adecuado de medios y materiales didácticos		Intervención encargados de	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. La ventana de Johari								
2. La mejor parte de mí								
3. ¡Sí se puede!								
4. Soy un As y puedo más								
5. ¿Agresivo, pasivo o asertivo?								
6. Este año, en dos, en tres y en cinco								
7. Empatía frente a la justicia								
8. Comprender, confirmar y conectar								
9. Pequeñas acciones								
10. Cinco pasos para amistar								
11. ¿Hay un problema?								
12. Opciones y consecuencias								

REFERENCIAS

- Agbaria, Q. & Bdier, D. (2020). The Role of Self-Control, Social Support and (Positive and Negative Affects) in Reducing Test Anxiety among Arab Teenagers in Israel. *Child Indicators Research*, 13, 1023–1041. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-09669-9>
- Bermeo, F. (2021). Application of socio-educational projects within the classroom: teaching experience in the subject of Descriptive Statistics. *RUNAS: Journal of Education and Culture*, 2(3), 1-7 <https://doi.org/10.46652/runas.v2i3.42>
- Biswas, T., Scott, J., Munir, K., Renzaho, A., Rawal, L., Baxter, J. & Mamun, A. (2020). Global variation in the prevalence of suicidal ideation, anxiety and their correlates among adolescents: A population-based study of 82 countries. *EClinical Medicine*, 24, 1-20. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100395>
- Brito, D., Santana, Y. y Pirela, G. (2020). El Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On en el Perfil Académico-Profesional de la FACO/LUZ. *Ciencia odontológica*, 16(1), 27-40. https://www.researchgate.net/publication/348647379_El_Modelo_de_Inteligencia_Emocional_de_Bar-On_en_el_Perfil_Academico-_Profesional_de_la_FACOLUZ
- Carhuayal, O. (2020). El clima organizacional y su influencia en el rendimiento laboral de los trabajadores de la empresa G.S.H S.A. *Gestión en el tercer milenio*, 23(46), 1-11. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/administrativas/article/view/19134>
- Castañeda, M. (2022). La científicidad de metodologías cuantitativa, cualitativa y emergentes. *Revista digital de investigación de docencia*, 16(1), 1555. <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/1555/1457>
- Castro, J., Gómez, J, y Camargo, E. (2022). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura*, 27(75), 1-54. <http://www.scielo.org.co/pdf/tecn/v27n75/0123-921X-tecn-27-75-8.pdf>

- Cervantes, M. (2020). La educación socioemocional desde la socioformación. *Memorias del Quinto Congreso de Investigación en Habilidades Socioemocionales, Coaching y Talento*.
file:///C:/Users/hp/Downloads/Cervantes-LpezCIGETH2020.pdf
- Condori, P. (2020). Universo, población y muestra. *Curso taller*, 1(1), 1-16.
<https://www.aacademica.org/cporfirio/18.pdf>
- Chan, G. (2021). Sentido de vida: una herramienta en la formación de estudiantes universitarios en el sureste de México, *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(22).
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672021000100165&script=sci_arttext
- Delgado-Ruiz, K. & Barcia-Briones, M. (2020). Familias disfuncionales y su impacto en el comportamiento de los estudiantes. *Polo del conocimiento*, 5(12), 419-433.
<https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2064>
- Del Río, G., Iturralde, P., Ramos, N. y Pasman, R. (2023). Investigación sobre la relación entre la percepción de sentido de vida y percepción temporal en estudiantes universitarios entre 18 y 25 años. *Revista argentina de ciencias del comportamiento*, 15(3), 113-123.
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/36986/44302>
- Espina, L., Guerrero, J., Tananta, J. (2023). Psychological factors associated with lifestyle in Venezuelan university students. *Revista de ciencias sociales*, 29(3), 41-53. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85170661088&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28sentido+de+la+vida%29&sl=33&sessionSearchId=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&relpos=9>
- Espinoza, E. y Calva, D. (2020). La ética en las investigaciones educativas. *Universidad y Sociedad*, 12(4), 333-340.
<http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000400333&lng=es&nrm=iso>.

- Feria, H., Matilla, M. y Mantecón, S. (2020). La entrevista y encuesta_ ¿métodos o técnicas de indagación empírica? *Revista didasc*, 1(1), 1-18.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7692391.pdf>
- Fonseca, E., Pérez, A. y Al-Halabi, S. (2022). Conducta suicida en adolescentes a revisión: creando esperanza a través de la acción. *Papeles del Psicólogo*, 43(3), 173-184.
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol.3000>
- Fort, J. (2022). Young people and adults looking for the meaning of life? The deficient process of emancipation towards maturity. *Cauriensa*, 17(1), 585-608.
<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85148288420&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28sentido+de+la+vida%29&sl=33&sessionSearchId=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&relpos=17>
- Galindo, H. & Losada, D. (2023). Emotional intelligence and suicidal ideation in adolescents: The mediating and moderating role of social support. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 28, 125-134
<https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2023.02.001>
- He, P., Zhou, Q., Zhao, H., Jiang, C. & Jim, Y. (2020). Compulsory Citizenship Behavior and Employee Creativity: Creative Self-Efficacy as a Mediator and Negative Affect as a Moderator. *Frontiers in psychology*, 11, 1640.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01640>
- Hernández, C., Llorens, S., Rodríguez, A. y Chambel, M. (2021). Inteligencia emocional y engagement en estudiantes de medicina: un estudio comparativo en tres países, *Revista de psicología (Santiago)*, 30(1).
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-05812021000100044&script=sci_arttext
- Hualcas, H. (2020). *Inteligencia intrapersonal e interpersonal en estudiantes del quinto de secundaria de la institución educativa emblemática Centenaria Santa Isabel*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental].
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10216/1/IV_FHU_501_TE_Hualcas_Gala_2020.pdf

- Jiménez, F. (2021). Sentido de Vida en el estudiantado universitario por la virtualización de la educación durante la pandemia provocada por la COVID-19: Modelo de Portafolio de resiliencia, *Actualidades Investigativas en Educación*, 21(3).
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032021000300144
- Jiménez, M., Axpe, I., Esnaola I. (2020). Predictive capacity of emotional intelligence on perceived social support of adolescents. *Suma Psicológica*, 27(1), 18-26.
<https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.3>
- Lama, P., Lama, M. y Lama, A. (2022). Los instrumentos de la investigación científica. Hacia una plataforma teórica que clarifique y gratifique *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 189-202.
<https://www.redalyc.org/journal/5709/570969250014/570969250014.pdf>
- Naciones Unidas (2018). La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible Una oportunidad para América Latina y el Caribe. Obtenido de:
<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>
- Noguera, J., Reig, G., Homs, E., Gelabert, S., Roura, P. y Malagón, M. (2023). The sense of coherence and life skills as protective factors in people with prediabetes. *Global health promotion*, 30(2), 61-70.
<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85138418610&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28sentido+de+la+vida%29&sl=33&sessionSearchId=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&relpos=6>
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Suicidio*. Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Osorio, M., Ortiz, E., Avendaño, L. y Hernández, M. (2022). Sentido de vida y su asociación con la ansiedad y la depresión en jóvenes. *Interdisciplinaria*, 39(2), 355-368.
<https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.22>

- ONU (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Obtenido de:
<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>
- Padilla, C. y Marroquín, C. (2021). Enfoques de Investigación en Odontología: Cuantitativa, Cualitativa y Mixta. *Revista estomatológica Heredia*, 31(4), 1-12.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-43552021000400338
- Paredes, R. (2021). *Sentido de vida y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9197/Paredes%20Herrera%20Rosaisela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, W., Marcos, J., Ruiz, M., Carrasco, M. y Álvarez, C. (2022). Promoción de salud más allá de los estilos de vida saludables: propuestas de actuación en una universidad chilena. *Global health promotion*, 29(4), 140-149.
<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85129635909&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28sentido+de+la+vida%29&sl=33&sessionSearchId=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&relpos=12>
- Pozo, A. (2023). The useful passion: Death and the meaning of life in Miguel de *Unamuno*. *Arete*, 35(2), 345-373.
<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85181141846&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28sentido+de+la+vida%29&sl=33&sessionSearchId=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&relpos=8>
- Procil, D. (2022). *Sentido de vida y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de Huancayo-2021* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Continental.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11799/1/IV_FHU_501_TE_Procil_Flores_2022.pdf

- Quiliano, M. y Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería, *Ciencia y enfermería*, 26(1).
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532020000100203&script=sci_arttext
- Quintana, C., Rey, L. y Neto, F. (2021). Are loneliness and emotional intelligence important factors for adolescents? Understanding the influence of bullying and cyberbullying victimisation on suicidal ideation, *Psychosocial Intervention*, 30(2).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-05592021000200001&script=sci_arttext&lng=pt
- Roszak, P. (2022). New Creation – ex vetere or ex nihilo? The Meaning of Earthly Life and the New Creation according to St. Thomas Aquinas. *Scripta Theologica*, 54(3), 585-606. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85141308733&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28sentido+de+la+vida%29&sl=33&sessionSearchId=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&relpos=13>
- Salazar, J. (2020). *Programa de inteligencia emocional en las habilidades sociales de los alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa, 2019*. [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37741/salazar_lj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sandoval, E. y Ramírez, M. (2023). Sense of life and generativity in chilean rural teachers. *Cauriensa*, 18(1), 805-833.
<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85183846842&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28sentido+de+la+vida%29&sl=33&sessionSearchId=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&relpos=2>
- Sandoval, S. (2023). El sentido común y las máximas de la experiencia. *Ius et praxis*, 29(1), 1-8.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-00122023000100250

- Siegert, A., Soto, M., Palacio, C., Vargas, J., Parra, S., Mesa, C. y Krikorian, A. (2023). Professional quality of life of palliative care staff and its relationship with selfcare, mindfulness and meaning of life. *Psicooncología*, 20(2), 357-372. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85175305241&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28sentido+de+la+vida%29&sl=33&sessionSearchId=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&relpos=4>
- Silva, J., Knauth, D., Leal, A., Magno, L., Dourado, I., Veras, M. y Kerr, L. (2023). Factors associated with inconsistent condom use among men who have sex with men in Brazil and their commercial sexual partners. *Cadernos de saude publica*, 38(11), 11. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85150313654&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28sentido+de+la+vida%29&sl=33&sessionSearchId=1a1cabbae63864387adb6d54bcd2f0dd&relpos=11>
- Vecino, M. (2022). *Sentido de vida en adolescentes y adultos jóvenes privados de libertad*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/14590/1/sentido-vida-adolescentes.pdf>
- Zlachaevsky, A. (2020). Viktor Frankl y la importancia de la Búsqueda de sentido. *Apuntes*, 1(1), 1-31. https://www.researchgate.net/publication/340805116_Viktor_Frankl_y_la_importancia_de_la_Busqueda_de_sentido

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable Independiente: Programa de inteligencia emocional	Hernández et al. (2021) infiere que es la percepción, el acceso a las emociones para ayudar a pensar, comprender las emociones, regular las emociones y promover el aumento emocional e intelectual.	Se operacionaliza en tres dimensiones la cual consta: intrapersonal, interpersonal y adaptabilidad. Donde se plasmará por talleres durante las clases.	Intrapersonal	Comprensión del sí mismo Autoconcepto Autorrealización Motivación de logro Asertividad	Nominal
			Interpersonal	Empatía Escucha activa Responsabilidad social	
			Adaptabilidad	Solución de problemas Pensamiento crítico Generación de opciones	
Variable dependiente: Sentido de la vida	Chan (2021) afirma que el sentido de vida es cuando la persona logra encontrar el significado de su existencia y es capaz de definir sus objetivos y metas claras, además de comprometerse y tomar acciones específicas para alcanzarlas.	Se operacionaliza por cuatro dimensiones, se empleará un Test de Sentido de la Vida (Purpose in life test) PIL; permitiendo identificar el nivel por cada dimensión. Está redactado en primera persona y consta de 20 ítems con respuestas politómicas, con distintas escalas de 1 al 5.	Percepción del sentido	Captación de sentido Responsabilidad	Ordinal
			Experiencia del sentido	Vivencia emocional Satisfacción	
			Metas y tareas	Objetivos y metas claras	
			Dialéctica destino/libertad	Elecciones de la vida	

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

Cuestionario de sentido de vida

Autor: Crumbaugh y Maholick en 1969.

Adaptación: Verónica Puma Mori en 2021 – Perú.

Objetivo: Identificar el nivel de sentido de vida y el nivel de sus dimensiones en los estudiantes.

Aplicación: Individual y colectiva

Duración: 15 minutos.

Redacción: en primera persona

INDICACIONES:

En cada una de las siguientes afirmaciones, marque con un aspa (X) el número que refleje mejor la verdad sobre usted mismo. Responda espontáneamente uno de los cinco puntajes. Dese cuenta que los números representan desde un sentimiento extremo hasta su contrario. Si contesta neutro significa que no puede inclinarse hacia ninguno de los extremos; intente utilizarlo lo menos posible. No existen respuestas correctas ni incorrectas. No deje ninguna afirmación sin contestar.

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

Sentido de vida	1	2	3	4	5
D1: Percepción de sentido					
1. Mi existencia tiene sentido y propósito.					
2. Si pudiera escoger, yo preferiría nunca haber nacido.					
3. Mi vida está llena de cosas buenas y emocionantes.					
4. Si muriera hoy, sentiría que mi vida ha sido muy provechosa.					

5. Cuando pienso en mi propia vida frecuentemente es aburrida.					
6. En relación con mi vida, el mundo encaja muy bien conmigo.					
7. Con respecto al suicidio, yo nunca lo he considerado.					
8. Creo que mi capacidad de encontrar un sentido, propósito o una misión de la vida es muy grande.					
9. He descubierto que tengo metas claras para mi vida.					
D2: Experiencia de sentido					
10. Generalmente me siento entusiasmado de la vida.					
11. Me parece que la vida es una rutina completa.					
12. ¿Cada día de mi vida es exactamente igual?					
13. Mis tareas cotidianas son una experiencia aburrida.					
D3: Metas y tareas					
14. En la vida tengo objetivos y metas claras.					
15. Después de culminar mis estudios me gustaría descansar por lo que me resta de vida.					
16. Para lograr las metas de mi vida he progresado hasta conseguirlas.					
17. Me considero una persona responsable.					
D4: Dialéctica destino/libertad					
18. Sobre la libertad de las personas para tomar su propia decisión, creo que el ser humano es libre de hacer todas las elecciones de su vida.					
19. Con respecto a la muerte, yo creo que no estoy preparado y me da temor.					
20. Mi vida está en mis manos y la sé controlar.					

Anexo 3. Validación de instrumento y propuesta

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa de inteligencia emocional para el sentido de la vida en estudiantes de una institución educativa privada, Chiclayo, 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

VALIDADOR 01


Matriz de validación del cuestionario de la variable sentido de vida

Definición de la variable: el sentido de vida es cuando la persona logra encontrar el significado de su existencia y es capaz de definir sus objetivos y metas claras, además de comprometerse y tomar acciones específicas para alcanzarlas (Chan, 2021)

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Percepción del sentido	Captación de sentido	1. Mi existencia tiene sentido y propósito.	1	1	1	1	
		2. Si pudiera escoger, yo preferiría nunca haber nacido.	1	1	1	1	
		3. Mi vida está llena de cosas buenas y emocionantes.	1	1	1	1	
		4. Si muriera hoy, sentiría que mi vida ha sido muy provechosa.	1	1	1	1	
		5. Cuando pienso en mi propia vida frecuentemente es aburrida.	1	1	1	1	
		6. En relación con mi vida, el mundo encaja muy bien conmigo.	1	1	1	1	
	Responsabilidad	7. Con respecto al suicidio, yo nunca lo he considerado.	1	1	1	1	
		8. Creo que mi capacidad de encontrar un sentido, propósito o una misión de la vida es muy grande.	1	1	1	1	
		9. He descubierto que tengo metas claras para mi vida.	1	1	1	1	
	Experiencia del	Vivencia	10. Generalmente me siento entusiasmado de				

sentido	emocional	la vida.	1	1	1	1	
		11. Me parece que la vida es una rutina completa.	1	1	1	1	
	Satisfacción	12. ¿Cada día de mi vida es exactamente igual?	1	1	1	1	
		13. Mis tareas cotidianas son una experiencia aburrida.	1	1	1	1	
Metas y tareas	Objetivos y metas claras	14. En la vida tengo objetivos y metas claras.	1	1	1	1	
		15. Después de culminar mis estudios me gustaría descansar por lo que me resta de vida.	1	1	1	1	
		16. Para lograr las metas de mi vida he progresado hasta conseguirlas.	1	1	1	1	
		17. Me considero una persona responsable.	1	1	1	1	
Dialéctica destino/libertad	Elecciones de vida	18. Sobre la libertad de las personas para tomar su propia decisión, creo que el ser humano es libre de hacer todas las elecciones de su vida.	1	1	1	1	
		19. Con respecto a la muerte, yo creo que no estoy preparado y me da temor.	1	1	1	1	
		20. Mi vida está en mis manos y la sé controlar.	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario de sentido de vida
Objetivo del instrumento	Identificar el nivel para el sentido de vida y sus dimensiones de los estudiantes.
Nombres y apellidos del experto	Janeth Vanesa Pisfil Rivadeneira
Documento de identidad	43636649
Años de experiencia en el área	19 años
Máximo Grado Académico	Doctora
Nacionalidad	Peruana
Institución	I.E. Señor de los Milagros N° 11011
Cargo	Docente de Educación Primaria
Número telefónico	938560165
Firma	
Fecha	31 de mayo de 2024



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

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

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

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

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **PISFIL RIVADENEIRA**
Nombres **JANETH VANESA**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Número de Documento de Identidad **43636649**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO**
Rector **ORBEGOSO VENEGAS BRIJALDO SIGIFREDO**
Secretario General **SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL**
Decano **MORENO RODRIGUEZ ROSA YSABEL**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**
Denominación **MAGISTER EN PSICOLOGIA EDUCATIVA**
Fecha de Expedición **23/03/15**
Resolución/Acta **0192-2015-UCV**
Diploma **UCV03316**
Fecha Matrícula **Sin información (*****)**
Fecha Egreso **Sin información (*****)**

Fecha de emisión de la constancia:
26 de Mayo de 2024



CÓDIGO VIRTUAL 0001905637



Firmado digitalmente por:
SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE EDUCACION
SUPERIOR UNIVERSITARIA
Motivo: Servidor de
Agente automatizado.

Fecha: 26/05/2024 12:57:34-0500

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

(*****) La falta de información de este campo, no involucra por sí misma un error o la invalidez de la inscripción del grado y/o título, puesto que, a la fecha de su registro, no era obligatorio declarar dicha información. Sin perjuicio de lo señalado, de requerir mayor detalle, puede contactarnos a nuestra central telefónica: 01 500 3930, de lunes a viernes, de 08:30 a.m. a 4:30 p.m.

VALIDADOR 02


Matriz de validación del cuestionario de la variable sentido de vida

Definición de la variable: el sentido de vida es cuando la persona logra encontrar el significado de su existencia y es capaz de definir sus objetivos y metas claras, además de comprometerse y tomar acciones específicas para alcanzarlas (Chan, 2021)

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Percepción del sentido	Captación de sentido	1. Mi existencia tiene sentido y propósito.	1	1	1	1	
		2. Si pudiera escoger, yo preferiría nunca haber nacido.	1	1	1	1	
		3. Mi vida está llena de cosas buenas y emocionantes.	1	1	1	1	
		4. Si muriera hoy, sentiría que mi vida ha sido muy provechosa.	1	1	1	1	
		5. Cuando pienso en mi propia vida frecuentemente es aburrida.	1	1	1	1	
		6. En relación con mi vida, el mundo encaja muy bien conmigo.	1	1	1	1	
	Responsabilidad	7. Con respecto al suicidio, yo nunca lo he considerado.	1	1	1	1	
		8. Creo que mi capacidad de encontrar un sentido, propósito o una misión de la vida es muy grande.	1	1	1	1	
		9. He descubierto que tengo metas claras para mi vida.	1	1	1	1	

Experiencia del sentido	Vivencia emocional	10. Generalmente me siento entusiasmado de la vida.	1	1	1	1	
		11. Me parece que la vida es una rutina completa.	1	1	1	1	
	Satisfacción	12. ¿Cada día de mi vida es exactamente igual?	1	1	1	1	
		13. Mis tareas cotidianas son una experiencia aburrida.	1	1	1	1	
Metas y tareas	Objetivos y metas claras	14. En la vida tengo objetivos y metas claras.	1	1	1	1	
		15. Después de culminar mis estudios me gustaría descansar por lo que me resta de vida.	1	1	1	1	
		16. Para lograr las metas de mi vida he progresado hasta conseguirlas.	1	1	1	1	
		17. Me considero una persona responsable.	1	1	1	1	
Dialéctica destino/libertad	Elecciones de vida	18. Sobre la libertad de las personas para tomar su propia decisión, creo que el ser humano es libre de hacer todas las elecciones de su vida.	1	1	1	1	
		19. Con respecto a la muerte, yo creo que no estoy preparado y me da temor.	1	1	1	1	
		20. Mi vida está en mis manos y la sé controlar.	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario de sentido de vida
Objetivo del instrumento	Identificar el nivel para el sentido de vida y sus dimensiones de los estudiantes.
Nombres y apellidos del experto	Edwin Abel Tarrillo Vasquez
Documento de identidad	48014706
Años de experiencia en el área	5 años
Máximo Grado Académico	Maestría
Nacionalidad	Peruana
Institución	Centro de Asesoría Psicológica: Insight Vens S.R.L
Cargo	Gerente - Psicólogo
Número telefónico	959550436
Firma	 <hr/> <i>Edwin Abel Tarrillo Vásquez</i> Ψ Lic. en Psicología C.Ps.P. N° 36718
Fecha	01 de junio de 2024



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

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

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

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

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **TARRILLO VASQUEZ**
Nombres **EDWIN ABEL**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Numero de Documento de Identidad **48014706**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C.**
Rector **LLEMPEN CORONEL HUMBERTO CONCEPCION**
Secretario General **LOMPARTE ROSALES ROSA JULIANA**
Director **PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**
Denominación **MAESTRO EN GESTIÓN PÚBLICA**
Fecha de Expedición **25/11/20**
Resolución/Acta **0369-2020-UCV**
Diploma **052-096543**
Fecha Matrícula **03/01/2019**
Fecha Egreso **25/07/2020**

Fecha de emisión de la constancia:
01 de Junio de 2024



CÓDIGO VIRTUAL 0001916638



Firmado digitalmente por:
SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE EDUCACIÓN
SUPERIOR UNIVERSITARIA
Motivo: Servidor de
Agente automatizado.

Fecha: 01/06/2024 17:12:43-0500

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

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

VALIDADOR 03

Matriz de validación del cuestionario de la variable sentido de vida

Definición de la variable: el sentido de vida es cuando la persona logra encontrar el significado de su existencia y es capaz de definir sus objetivos y metas claras, además de comprometerse y tomar acciones específicas para alcanzarlas (Chan, 2021)

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Percepción del sentido	Captación de sentido	1. Mi existencia tiene sentido y propósito.	1	1	1	1	
		2. Si pudiera escoger, yo preferiría nunca haber nacido.	1	1	1	1	
		3. Mi vida está llena de cosas buenas y emocionantes.	1	1	1	1	
		4. Si muriera hoy, sentiría que mi vida ha sido muy provechosa.	1	1	1	1	
		5. Cuando pienso en mi propia vida frecuentemente es aburrida.	1	1	1	1	
		6. En relación con mi vida, el mundo encaja muy bien conmigo.	1	1	1	1	
	Responsabilidad	7. Con respecto al suicidio, yo nunca lo he considerado.	1	1	1	1	
		8. Creo que mi capacidad de encontrar un sentido, propósito o una misión de la vida es muy grande.	1	1	1	1	
		9. He descubierto que tengo metas claras para mi vida.	1	1	1	1	
Experiencia	Vivencia	10. Generalmente me siento entusiasmado de					

del sentido	emocional	la vida.	1	1	1	1	
		11. Me parece que la vida es una rutina completa.	1	1	1	1	
	Satisfacción	12. ¿Cada día de mi vida es exactamente igual?	1	1	1	1	
		13. Mis tareas cotidianas son una experiencia aburrida.	1	1	1	1	
Metas y tareas	Objetivos y metas claras	14. En la vida tengo objetivos y metas claras.	1	1	1	1	
		15. Después de culminar mis estudios me gustaría descansar por lo que me resta de vida.	1	1	1	1	
		16. Para lograr las metas de mi vida he progresado hasta conseguirlas.	1	1	1	1	
		17. Me considero una persona responsable.	1	1	1	1	
Dialéctica destino/libertad	Elecciones de vida	18. Sobre la libertad de las personas para tomar su propia decisión, creo que el ser humano es libre de hacer todas las elecciones de su vida.	1	1	1	1	
		19. Con respecto a la muerte, yo creo que no estoy preparado y me da temor.	1	1	1	1	
		20. Mi vida está en mis manos y la sé controlar.	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario de sentido de vida
Objetivo del instrumento	Identificar el nivel para el sentido de vida y sus dimensiones de los estudiantes.
Nombres y apellidos del experto	Angie Mirella Rivera Yauce
Documento de identidad	44732346
Años de experiencia en el área	10 años - Psicóloga
Máximo Grado Académico	Maestría
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad Tecnológica del Perú
Cargo	Catedrática
Número telefónico	942400379
Firma	
Fecha	04 de junio de 2024



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

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

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

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

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **RIVERA YAUCE**
Nombres **ANGIE MIRELLA**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Número de Documento de Identidad **44732346**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C.**
Rector **TANTALEÁN RODRÍGUEZ JEANNETTE CECILIA**
Secretario General **LOMPARTE ROSALES ROSA JULIANA**
Director **PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**
Denominación **MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**
Fecha de Expedición **14/03/22**
Resolución/Acta **0119-2022-UCV**
Diploma **052-151080**
Fecha Matrícula **31/08/2020**
Fecha Egreso **31/01/2022**

Fecha de emisión de la constancia:
04 de Junio de 2024



CÓDIGO VIRTUAL 0001921277



Firmado digitalmente por:
SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE EDUCACION
SUPERIOR UNIVERSITARIA
Motivo: Servidor de
Agente automatizado.

Fecha: 04/06/2024 19:43:48-0500

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

VALIDADOR 04

Matriz de validación del cuestionario de la variable sentido de vida

Definición de la variable: el sentido de vida es cuando la persona logra encontrar el significado de su existencia y es capaz de definir sus objetivos y metas claras, además de comprometerse y tomar acciones específicas para alcanzarlas (Chan, 2021)

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Percepción del sentido	Captación de sentido	1. Mi existencia tiene sentido y propósito.	1	1	1	1	
		2. Si pudiera escoger, yo preferiría nunca haber nacido.	1	1	1	1	
		3. Mi vida está llena de cosas buenas y emocionantes.	1	1	1	1	
		4. Si muriera hoy, sentiría que mi vida ha sido muy provechosa.	1	1	1	1	
		5. Cuando pienso en mi propia vida frecuentemente es aburrida.	1	1	1	1	
		6. En relación con mi vida, el mundo encaja muy bien conmigo.	1	1	1	1	
Experiencia del sentido	Responsabilidad	7. Con respecto al suicidio, yo nunca lo he considerado.	1	1	1	1	
		8. Creo que mi capacidad de encontrar un sentido, propósito o una misión de la vida es muy grande.	1	1	1	1	
		9. He descubierto que tengo metas claras para mi vida.	1	1	1	1	

Experiencia del sentido	Vivencia emocional	10. Generalmente me siento entusiasmado de la vida.	1	1	1	1	
		11. Me parece que la vida es una rutina completa.	1	1	1	1	
	Satisfacción	12. Cada día de mi vida es exactamente igual	1	1	1	1	
		13. Mis tareas cotidianas son una experiencia aburrida.	1	1	1	1	
Metas y tareas	Objetivos y metas claras	14. En la vida tengo objetivos y metas claras.	1	1	1	1	
		15. Después de culminar mis estudios me gustaría descansar por lo que me resta de vida.	1	1	1	1	
		16. Para lograr las metas de mi vida he progresado hasta conseguirlas.	1	1	1	1	
		17. Me considero una persona responsable.	1	1	1	1	
Dialéctica destino/libertad	Elecciones de vida	18. Sobre la libertad de las personas para tomar su propia decisión, creo que el ser humano es libre de hacer todas las elecciones de su vida.	1	1	1	1	
		19. Con respecto a la muerte, yo creo que no estoy preparado y me da temor.	1	1	1	1	
		20. Mi vida está en mis manos y la sé controlar.	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario de sentido de vida
Objetivo del instrumento	Identificar el nivel para el sentido de vida y sus dimensiones de los estudiantes.
Nombres y apellidos del experto	Wilder Angel Alvarado Castillo
Documento de identidad	17531294
Años de experiencia en el área	24 años
Máximo Grado Académico	Doctor
Nacionalidad	Peruano
Institución	Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo
Cargo	Docente
Número telefónico	953264493
Firma	 M.Cs. WILDER ANGEL ALVARADO CASTILLO N° COESPE 154 COLEGIO DE ESTADÍSTICOS DEL PERU
Fecha	04 de junio de 2024



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

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

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

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

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **ALVARADO CASTILLO**
Nombres **WILDER ANGEL**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Numero de Documento de Identidad **17531294**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Título profesional **LICENCIADO EN ESTADISTICA**
Fecha de Expedición **19/08/1997**
Resolución/Acta **630-97-R**
Diploma

Fecha de emisión de la constancia:
05 de Junio de 2024



CÓDIGO VIRTUAL 0001922616

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:
SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE EDUCACION
SUPERIOR UNIVERSITARIA

Motivo: Servidor de

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer cámara y acceso a internet.
Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

**VALIDACIÓN DE PROPUESTA
(JUICIO DE EXPERTOS)**

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.

Yo, Janeth Vanesa Pisfil Rivadeneira identificado con DNI N° 43636649, con Grado Académico de Magister en Psicología educativa en la Universidad César Vallejo, con código de inscripción en SUNEDU N° 0192-2015-UCV.

Hago constar que he leído y revisado el Programa de inteligencia emocional para mejorar el sentido de la vida en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de la Maestría en Psicología educativa de la Universidad César Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: presentación, conceptualización, objetivos, justificación, fundamentos, principios psicopedagógicos, características, estructura y estrategias y corresponde a la tesis: "Programa de inteligencia emocional para el sentido de la vida en estudiantes de una institución educativa privada, Chiclayo, 2024".

a. Pertinencia con la investigación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	X		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	X		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	X		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	X		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	X		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	X		
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	X		

b. Pertinencia con la aplicación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	X		
2	Soluciona el problema de la investigación	X		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	X		
4	Es viable en su aplicación	X		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	X		

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

DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

Se valida la propuesta para su aplicación.

OBSERVACIONES

Ninguna.

Chiclayo, 05 de Julio del 2024.

Mg. Janeth Vanesa Pisfil Rivadeneira, Código de registro de Sunedu: N° 0192-2015-UCV con Centro de labores en la I.E. Señor de los Milagros N° 11011 como docente, N° de celular: 938560165.



Mg. Janeth Vanesa Pisfil Rivadeneira
DNI: 43636649

**VALIDACIÓN DE PROPUESTA
(JUICIO DE EXPERTOS)**

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.

Yo, Edwin Abel Tarrillo Vasquez identificado con DNI N° 48014706, con Grado Académico de Magister en Gestión Pública en la Universidad César Vallejo, con código de inscripción en SUNEDU N° 0369-2020-UCV.

Hago constar que he leído y revisado el Programa de inteligencia emocional para mejorar el sentido de la vida en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de la Maestría en Psicología educativa de la Universidad César Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: presentación, conceptualización, objetivos, justificación, fundamentos, principios psicopedagógicos, características, estructura y estrategias y corresponde a la tesis: "Programa de inteligencia emocional para el sentido de la vida en estudiantes de una institución educativa privada, Chiclayo, 2024".

a. Pertinencia con la investigación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	X		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	X		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	X		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	X		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	X		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	X		
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	X		

b. Pertinencia con la aplicación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	X		
2	Soluciona el problema de la investigación	X		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	X		
4	Es viable en su aplicación	X		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	X		

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

DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

Se valida la propuesta para su aplicación.

OBSERVACIONES:

Ninguna.

Chiclayo, 08 de Julio del 2024.

Mg. Edwin Abel Tarrillo Vasquez, Código de registro de Sunedu: N° 0369-2020-UCV con Centro de labores en el Centro de Asesoría Psicológica: Insight Vens S.R.L como psicólogo gerente. N° de celular: 959550436.



Mg. Edwin Abel Tarrillo Vasquez
DNI: 48014706



**VALIDACIÓN DE PROPUESTA
(JUICIO DE EXPERTOS)**

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.

Yo, Angie Mirella Rivera Yauce identificado con DNI N° 44732346, con Grado Académico de Magister en Psicología Educativa en la Universidad César Vallejo, con código de inscripción en SUNEDU N° 0119-2022-UCV.

Hago constar que he leído y revisado el Programa de inteligencia emocional para mejorar el sentido de la vida en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de la Maestría en Psicología educativa de la Universidad César Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: presentación, conceptualización, objetivos, justificación, fundamentos, principios psicopedagógicos, características, estructura y estrategias y corresponde a la tesis: "Programa de inteligencia emocional para el sentido de la vida en estudiantes de una institución educativa privada, Chiclayo, 2024".

a. Pertinencia con la investigación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	X		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	X		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	X		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	X		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	X		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	X		
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	X		

b. Pertinencia con la aplicación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	X		
2	Soluciona el problema de la investigación	X		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	X		
4	Es viable en su aplicación	X		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	X		

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

DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

Se valida la propuesta para su aplicación.

OBSERVACIONES:

Ninguna.

Chiclayo, 09 de Julio del 2024.

Mg. Angie Mirella Rivera Yauce, Código de registro de Sunedu: N° 0119-2022-UCV con Centro de labores en la Universidad Tecnológica del Perú como catedrática. N° de celular: 942400379.



Mg. Angie Mirella Rivera Yauce
DNI: 44732346

Anexo 4. Sesiones

SESIÓN N° 01

TÍTULO DE LA SESIÓN	LA VENTANA DE JOHARI		PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.		
RESPONSABLE	Ps. Ana Fabiola Delgado Baca	EDAD	15 años – 16 años		
OBJETIVO	Reconozco mis características personales y la importancia que tienen los demás en la construcción de quién soy yo.				
MOMENTOS DE LA SESIÓN	DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS			RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Para iniciar la sesión se pregunta lo siguiente: ¿De dónde podemos obtener información para responder la pregunta: ¿"Cómo soy yo"?</p> <p>Respuestas sugeridas: Podemos preguntarles a las personas que más nos conocen como nuestros amigos, nuestra familia y también a personas que no nos conocen muy bien para ver cuál es la idea o la percepción que tienen de nosotros. Otra fuente de información seríamos nosotros mismos pues podemos pensar cuáles son nuestras características.</p>			Plumón	15'
DESARROLLO	<p>Repartimos la hoja de trabajo "La Ventana de Johari" AUTOR: Joseph Luft y Harry Ingham - 1955 (Ficha sesión 01) y leamos juntos. Ahora pasemos a la siguiente hoja de trabajo para hacer nuestra propia ventana. Para ello, respondan la primera pregunta individualmente. Después, para responder la segunda pregunta, pueden buscar a dos amigos para preguntarles algunas de las características que perciben en ustedes; tendremos algunos minutos para esto. Al final de la hoja de trabajo hay un listado de rasgos o características. Si bien es solo un punto de partida pues allí no están todas las características que podemos tener como seres humanos, pueden guiarse por esa lista y agregar otras características que no estén allí.</p> <p>Cuando todos hayan terminado, proponga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué a veces es difícil identificar cuáles son nuestras características? Respuestas sugeridas: Porque no acostumbramos a pensar acerca de nosotros mismos, y por lo general no conversamos con otros al respecto. A veces lo que los demás dicen de nosotros son solo cosas negativas porque lo dicen con cólera o en una pelea o disgusto. • Tomando en cuenta las cuatro áreas de la Ventana de Johari, ¿cuándo tendríamos una dificultad? Respuestas sugeridas: Cuando lo que nosotros pensamos de nosotros mismos no coincide en gran parte con lo que los demás piensan de nosotros. Es una dificultad porque algo está sucediendo en la forma en que interactuamos con los demás; sería conveniente buscar con quién hablar al respecto. También cuando lo que tenemos en el área secreta es algo que nos hace daño a nosotros mismos o a otros, debemos buscar cómo cambiar esa situación y buscar ayuda cuando sea necesario. 			<p>Hoja de trabajo</p> <p>Lapiceros</p>	30'

CIERRE	Se realizan las siguientes preguntas:	Plumones	15'
	<ul style="list-style-type: none"> • ¿El hecho de que tengamos algunos rasgos negativos nos hace malas personas? Respuestas sugeridas: No, nos hace seres humanos en proceso de aprendizaje; recordemos que podemos trabajar para cambiar las características que consideramos negativas. • ¿Cuánta importancia tienen los demás en la construcción de quién soy yo? ¿Por qué? Respuestas sugeridas: Tienen mucha importancia principalmente en la niñez y la adolescencia porque vivimos en constante interacción con otros y necesitamos de los demás, y porque tomamos la información que recibimos de ellos para construir nuestra identidad. Sin embargo, a medida que vamos creciendo y vamos estando más seguros de nosotros mismos y de cómo nos gusta ser, los demás tienen menos importancia para nuestra identidad. 		

SESIÓN N° 02

TÍTULO		LA MEJOR PARTE DE MÍ		PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA	
RESPONSABLE	Ps. Ana Fabiola Delgado Baca	EDAD	15 años – 16 años		
OBJETIVO	Reconozco mis fortalezas y cómo me ayudan en el presente o pueden ayudarme en el futuro.				
MOMENTOS DE LA SESIÓN	DESARROLLLO DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS			RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>- Vamos a pensar en una de las metas o sueños que tengamos en la vida. Quizás tenemos muchos, pero vamos a enfocarnos en uno solo. Lo escribimos en el papel. (Se reparte media hoja de papel y se les da a los estudiantes unos minutos para escribir).</p> <p>- Ahora miren ese papel y respondan: ¿Identifico cuáles son las fortalezas que poseo para lograr hacer mi meta o sueño realidad? (Escuche algunas respuestas). Nuestras fortalezas son las que nos ayudarán a lograr nuestras metas y sueños en la vida; por ello, es importante conocerlas y apreciarlas. Hoy vamos a centrarnos en ellas.</p>			Papel bond Lapiceros	15'
DESARROLLO	-Las fortalezas son recursos personales positivos. Por ejemplo, es una fortaleza todo rasgo o característica personal positiva que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo, como ser amable, inteligente, práctico, creativo, valiente, entre otras. Los talentos (algo que uno hace muy bien de forma innata, como tener buena voz para cantar), conocimientos (información que podemos aprender y aplicar, como saber computación o idiomas) y habilidades (algo que aprendimos con el tiempo, por ejemplo, quizás no tenemos el talento para jugar fútbol, pero practicando, logramos desarrollar la habilidad para			Media hoja de papel A4 para cada	40'

	<p>jugarlo) son, también, fortalezas.</p> <p>La mejor parte de mí (Ficha sesión 02) AUTOR: Martin Seligman (1999) Ahora vamos a identificar nuestras fortalezas personales llenando la hoja de trabajo “La mejor parte de mí”. Allí identificaremos nuestras fortalezas en diferentes dimensiones de nuestra vida. Hay dimensiones que pueden resultar más difíciles de llenar. ¡Intentémoslo!</p> <p>El collage de mis fortalezas. AUTOR: Martin Seligman (1999) Tomando en cuenta nuestras fortalezas, ¡vamos a hacer un collage que las represente! ¿Y cómo? Revisando las revistas y periódicos que trajeron y compartiendo y prestando las tijeras, gomas, plumones, colores y témperas. Recorten y peguen de manera creativa y divertida, en la hoja de trabajo “El collage de mis fortalezas” (Ficha sesión 02) las imágenes que más representen o tengan relación con las fortalezas que anotaron en su hoja de trabajo “La mejor parte de mí”. Pueden acompañar su collage con frases y palabras que reflejen esas fortalezas.</p>	estudiante Revistas y periódicos Tijeras, goma, colores, plumones o témperas, Limpia tipo Hoja de trabajo	
CIERRE	<p>Durante esta sesión, hemos identificado nuestras fortalezas y las hemos representado a través de un collage. Es importante pensar que podemos desarrollar nuestras fortalezas a lo largo del tiempo con esfuerzo y práctica. No solo habilidades o conocimientos, sino también fortalezas relacionadas a nuestros rasgos personales, por ejemplo, “Puedo esforzarme si quiero ser más sociable, más responsable, más solidario o más creativo”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendí en la sesión de hoy? -¿Cómo logré reconocer mis fortalezas? -¿Por qué es importante identificar nuestras fortalezas personales? -En el presente, ¿para qué me son útiles mis fortalezas personales? -¿Cómo podemos seguir desarrollando fortalezas o adquirir aquellas que aún no tenemos? 		15'

SESIÓN N° 03

TÍTULO		¡SÍ SE PUEDE!		PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.		
RESPONSABLE		Ps. Ana Fabiola Delgado Baca		EDAD	15 años – 16 años	
OBJETIVO		Identifico mis capacidades personales y pienso en estrategias para mejorar lo que quiero.				
MOMENTOS DE LA SESIÓN	DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS				RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>- Vamos a imaginarnos que hemos hecho un viaje de exploración al desierto y que, en una larga caminata, nos tropezamos con una lámpara mágica y de ella sale un genio que nos puede conceder tres deseos. El genio nos dice: "Escoge tres características propias que quisieras cambiar" ¿Qué cambiaríamos de nosotros mismos?, ¿por qué? (Invite a dos estudiantes a participar y escuche sus respuestas).</p> <p>- Es muy importante identificar algunas características personales que quisiéramos cambiar, ya sea que nos disgusten o que consideremos que no son buenas. ¿Podemos cambiar realmente nuestras características personales o son deseos que no pueden hacerse realidad? (Invite a dos estudiantes a participar y escuche sus respuestas.)</p> <p>- Todos tenemos muchas cualidades, pero hoy nos detendremos a analizar aquello que podríamos mejorar de nosotros mismos.</p>					15'
DESARROLLO	<p>Oración de la serenidad (Autor: Reinhold Niebuhr-1943)</p> <p>Hay algunas características que no están bajo nuestro control, que no podemos cambiar, aunque lo deseemos; por lo tanto, debemos aprender a aceptarlas y convivir con ellas sanamente.</p> <p>-¿Conocen "La oración de la serenidad"? Si alguien la conoce, puede compartirla con nosotros. Si nadie la conoce, vamos a conocer de qué se trata: Oración de la serenidad "Concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia".</p> <p>-Ahora nos dividiremos en grupos de cuatro y escribiremos la oración en un lenguaje diferente, pensando qué signos o dibujos podemos utilizar para expresarla. En un papelote, vamos a desarrollar nuestra oración y luego expondremos nuestro dibujo al resto del grupo (Luego de que todos los grupos hayan expuesto sus trabajos, introduzca la siguiente reflexión.)</p> <p>- Vamos a pensar en las diferencias entre nuestras características personales y nuestras capacidades, y cuáles de ellas se pueden mejorar o cambiar. Vamos a explorar qué podríamos cambiar de nosotros mismos. Yo les voy a decir algunas características o capacidades y ustedes me dirán si es característica o capacidad y si se puede cambiar o no:</p> <p>El color de mis ojos (característica, NO permanentemente, pero Sí con lentes de contacto de color)</p>				<p>Papelotes</p> <p>Colores</p> <p>Hoja de trabajo</p>	35'

	<p>El color de mi pelo (característica, NO permanentemente, pero SÍ con tinte) Mi estatura (característica, NO) Mi peso (característica, SÍ) Mi voz (característica, NO) Cómo trato a mis amigos (capacidad, SÍ) Cómo trato a mis papás (capacidad, SÍ) Cuánto esfuerzo pongo en mis estudios (capacidad, SÍ) Cuánto me informo sobre lo que sucede en el país (capacidad, SÍ) Cómo controlo mi cólera (capacidad, SÍ) Qué tanto hablo (capacidad, SÍ) Qué tanto escucho (capacidad, SÍ) Qué tan persuasivo soy para convencer a otros de algo (capacidad, SÍ)</p> <p>Algunas características físicas normalmente no se pueden cambiar, son nuestro sello personal, y es importante reconocerlas y aceptarlas para poder sentirnos más satisfechos con nuestra apariencia. Pero hay capacidades personales que sí podemos mejorar y fortalecer, aunque puede resultar un poco difícil cambiarlas.</p> <p>¿Qué es una capacidad personal? Se refiere a los aspectos de nuestra forma de ser que podemos mejorar. Por ejemplo, una persona puede ser tímida, y eso es difícil de cambiar, pero a pesar de su timidez puede desarrollar la capacidad de expresar su opinión, o de hacer buenos amigos, o de defenderse cuando alguien la agrede y esas capacidades le darán más seguridad en sí misma y enriquecerán su vida.</p> <p>¿Fácil o difícil?</p> <p>- Usando la hoja de trabajo “¿Fácil o difícil?” (Ficha sesión 03) vamos a pensar en cinco capacidades personales que quisiéramos mejorar. Vamos a explorar si estas capacidades son fáciles o difíciles de mejorar. - Hagamos una lluvia de ideas sobre aquellas capacidades que resultan fáciles de mejorar y exploremos por qué. - Ahora hagamos una lluvia de ideas sobre las capacidades personales que nos resultan difíciles de mejorar. - Para finalizar, escojamos una capacidad personal que queremos mejorar, y desarrollemos algunos pasos para lograr esta mejoría (plan de acción).</p>		
<p>CIERRE</p>	<p>-¿Cómo me doy cuenta qué es lo que quiero mejorar de mí? - ¿Por qué necesito mejorar algunas de mis capacidades personales? - ¿Qué necesito para implementar mi plan de acción orientado a mejorar? - ¿Es sencillo reconocer que hay cosas que no puedo cambiar en mí? ¿Por qué?</p>		<p>15'</p>

SESIÓN N° 04

TÍTULO		SOY UN AS Y PUEDO MÁS		PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.		
RESPONSABLE		Ps. Ana Fabiola Delgado Baca		EDAD	15 años – 16 años	
OBJETIVO		Identifico mis capacidades académicas e identifico estrategias para fortalecerlas.				
MOMENTOS DE LA SESIÓN	DESARROLLLO DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS				RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>-¿Sabén qué significa “ser un as”? Respuesta sugerida: Significa ser una persona excelente, sobresaliente en algo.</p> <p>-¿Quién consideran ustedes que es “un as” del deporte? ¿Del fútbol? ¿Del vóley? ¿Conocen a alguien que sea un as al volante? ¿Qué significa eso? ¿Y un as en los negocios? ¿Un as en la cocina? ¿Un as de la salsa? ¿Qué otros ases conocen?</p> <p>-¿Qué creen que esas personas tienen en común? Respuesta sugerida: Se esforzaron para dominar una habilidad o para destacar en algo que les importaba, pero sabiendo primero que eran buenos para eso.</p> <p>-Muchos de nosotros no estamos acostumbrados a pensar en nosotros mismos como “ases” en algo, y esto es porque no nos damos el tiempo de reconocer en qué somos buenos. Hoy vamos a tomarnos un tiempo para pensar en nuestras propias capacidades: Las que tenemos mejor desarrolladas y las que podemos mejorar.</p>					15'
DESARROLLO	<p>Mis capacidades académicas - AUTOR: Mary Anderson y Peter Woodrow (1989)</p> <p>Usando la hoja de trabajo “Soy un AS y puedo MÁS” (Ficha sesión 04) vamos a identificar las capacidades académicas que tenemos más desarrolladas y las que aún nos falta desarrollar. Siguiendo las instrucciones de la hoja de trabajo y usando los colores, plumones o lapiceros, vamos a leer la lista y subrayar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En azul: Las tres capacidades que tengo más desarrolladas, es decir, aquellas que siento que manejo totalmente y me resultan fáciles. • En verde: Las tres capacidades que tengo desarrolladas medianamente, es decir, aquellas que manejo en ocasiones o que puedo poner en práctica parcialmente. • En rojo: Las tres capacidades que no tengo desarrolladas aún, es decir, aquellas que reconozco que no practico o no poseo, por lo que me resulta difícil realizarlas <p>-¿Qué capacidades marcaron en azul? -¿Y qué capacidades en verde?</p>				Colores, plumones o lapiceros azules, verdes y rojos Hoja de trabajo	35'

	<p>-¿Por qué creen que es importante saber qué capacidades tenemos más desarrolladas?</p> <p>Respuestas sugeridas: Todos somos hábiles en algo, aunque a veces no nos sea fácil saber en qué. Y es importante que sepamos en qué nos va bien, en qué somos unos ases, para valorar nuestras propias capacidades y sacarles el máximo provecho. La confianza en uno mismo es un ingrediente clave para el éxito.</p> <p>Mejorando mis capacidades académicas</p> <p>Ahora nos fijaremos en aquellas capacidades que subrayamos con rojo y vamos a escoger una que quisiéramos desarrollar. Les propongo que intercambiamos consejos y recomendaciones generales sobre cómo desarrollar capacidades. Piensen en algunas ideas sobre cómo podemos desarrollar capacidades.</p> <p>Respuestas sugeridas: Practicando más la habilidad; buscando quién nos puede enseñar un poco más de lo que queremos aprender; haciendo algunos ejercicios o actividades que nos puedan ayudar a desarrollarlas, por ejemplo si queremos concentrarnos mejor podemos preguntarle a un experto (terapeuta ocupacional o del lenguaje) o buscar qué ejercicios hacer en Internet; pidiendo asesorías adicionales a nuestros maestros para avanzar y mejorar; pidiendo a un amigo o amiga que tenga desarrollada esa habilidad que nos cuente cómo lo ha logrado.</p>		
CIERRE	<p>¿Qué les hace pensar el hecho de que todos encontramos capacidades que señalamos en verde?</p> <p>Respuestas sugeridas: Que todos tenemos capacidades que hemos venido desarrollando durante nuestra vida; que esas capacidades son muy importantes para desenvolvemos bien cada día en los diferentes contextos en los que nos movemos y que nos ayudan a cumplir nuestras metas; que las capacidades se aprenden y se pueden desarrollar.</p>		15'

SESIÓN N° 05

TÍTULO	¿AGRESIVO, PASIVO O ASERTIVO?	PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.			
RESPONSABLE	Ps. Ana Fabiola Delgado Baca	EDAD	15 años – 16 años		
OBJETIVO	Busco posibles respuestas asertivas como alternativa a respuestas agresivas o pasivas.				
MOMENTOS DE LA SESIÓN	DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS			RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
	<p>Para iniciar la sesión de hoy, imaginemos la siguiente escena:</p> <p>Hemos ido a comer a un restaurante y nos damos cuenta de que el vaso en el que nos sirvieron la bebida tiene una mancha de lápiz labial. Me siento incómodo, entonces... ¿Tú qué harías?</p>				15'

<p>INICIO</p>	<p>Hay tres formas de reaccionar:</p> <p>a) Llamas al mozo para gritarle y decirle: “¡Este lugar es una porquería! ¡Tienen que ser muy ineptos para servir así! ¡Nunca más volveré a este cochino lugar!”.</p> <p>b) Limpias el vaso con una servilleta y no le dices nada al mozo.</p> <p>c) Llamas al mozo y le dices que el vaso que te ha dado está sucio y que por favor te lo cambie; también le dices que esperas que en el futuro sean más cuidadosos.</p> <p>• ¿Qué consecuencias tiene cada forma de responder? Respuestas sugeridas: Forma a) Se maltrata a otros seres humanos; se vulnera el derecho de los demás a ser tratados de forma cuidadosa; cualquiera se puede equivocar. Forma b) Se seguirán equivocando y quizás pierdan toda la clientela; no aprenderán a hacer mejor su trabajo; la persona se arriesga a contraer infecciones o enfermedades. Forma c) No hay maltrato; la situación no se convierte en un problema, el trabajador del restaurante puede ser más cuidadoso en el futuro.</p>		
<p>DESARROLLO</p>	<p>¿Agresivo o asertivo? En la hoja de trabajo “¿Agresivo, pasivo o asertivo?” AUTOR: José Fernando Mejía (2016) (Ficha sesión 05) leamos juntos el recuadro y la historia que allí se presentan. Bien, ahora van a realizar la actividad y para ello tendrán que identificar las respuestas agresivas y asertivas.</p> <p>• ¿Cuál es la respuesta agresiva que identificaron? Respuesta sugerida: La de Melisa, amiga de Adriana. “¡Eso es estúpido!” y “¡Qué te pasa! Estás tratando de que Adriana fume esta droga y ella no quiere. ¡Adriana debería terminar contigo, idiota!”.</p> <p>• ¿Cuál es la respuesta asertiva que identificaron? Respuesta sugerida: la de José, uno de los amigos de Diego. “Relájense todos. Adriana puede decidir qué quiere hacer. Yo no he fumado nada del polvo mágico esta noche y no me han presionado para que lo haga”.</p> <p>• ¿Cuál sería una respuesta agresiva, una pasiva y una asertiva por parte de Adriana? Respuestas sugeridas: -Agresiva: “¡Estúpido! No esperaba que fueras un drogadicto” -Pasiva: Consumir droga, así no esté de acuerdo. -Asertiva: “Me molesta que me estés presionando a hacer algo que no quiero, no voy a consumir droga y no estoy de acuerdo con que tú lo hagas”.</p> <p>En la hoja de trabajo “Mis respuestas asertivas” (Ficha sesión 05) desarrollamos la actividad.</p>	<p>Hoja de trabajo</p> <p>Lapiceros</p>	<p>35'</p>
<p>CIERRE</p>	<p>Tomando en cuenta las tres formas de reaccionar asertiva, agresiva y pasiva:</p> <p>• ¿Les parece que hay diferencias en cómo nos educan a hombres y mujeres en cuanto a cómo responder en situaciones problemáticas?</p>		<p>15'</p>

	<p>Respuesta sugerida: Por lo general, se les enseña a los hombres a responder con agresividad y a las mujeres con pasividad, y casi nunca nos enseñan a responder con asertividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante que tanto hombres como mujeres respondamos con asertividad? <p>Respuesta sugerida: Porque es la manera de mantener relaciones constructivas libres de maltrato y de hacer que nuestros derechos y necesidades sean respetados.</p>		
--	---	--	--

SESIÓN N° 06

TÍTULO	ESTE AÑO, EN DOS, EN TRES Y EN CINCO		PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.		
RESPONSABLE	Ps. Ana Fabiola Delgado Baca		EDAD	15 años – 16 años	
OBJETIVO	Me trazo metas realistas para el corto y mediano plazo para alcanzar mis sueños y expectativas a futuro.				
MOMENTOS DE LA SESIÓN	DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS			RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Hoy aprenderemos a identificar metas realistas para nosotros a corto y a mediano plazo. Las metas a corto plazo se refieren a las metas que podemos lograr en un plazo de uno a dos años; y las metas a mediano plazo se refieren a las metas que nos proponemos lograr en un plazo de tres a cinco años.				15'
DESARROLLO	<p>¿Cómo son mis metas?</p> <p>Todos nos trazamos diferentes metas. Hay metas que son realistas y fáciles de lograr. Por ejemplo, un estudiante que se quiere graduar de la secundaria se trazaría la meta de sacar buenas notas, pero si siempre ha sido un estudiante dedicado es probable que esta sea una meta fácil de lograr para él.</p> <p>Otras metas son realistas y, además, difíciles. Un estudiante podría querer ingresar a una universidad que tenga muchos postulantes, para lo cual tendrá que estudiar mucho. Esta es una meta realista, pero requiere de gran esfuerzo y determinación. También existen metas que no son realistas (o que son prácticamente imposibles de lograr), por ejemplo, un estudiante que quiere ser estrella de fútbol, pero no tiene la habilidad física a pesar de que practica mucho; lo hace bien, pero no se destaca.</p> <p>En la hoja de trabajo “¿Cómo son mis metas?” (Ficha sesión 06) traten de identificar qué metas son realistas y fáciles, qué metas son realistas y difíciles y qué metas no son realistas.</p> <p>Mis metas a corto y mediano plazo - AUTOR: Gloria Inés Rodríguez (2016)</p> <p>Ahora es momento de trazarse sus propias metas tanto a corto plazo como a mediano plazo. Son ejemplos de metas a corto</p>			<p>Hoja de trabajo</p> <p>Lapiceros</p>	35'

	<p>plazo ingresar al equipo de un deporte del colegio, hacer nuevos amigos o pasar el año con buenas notas. Son metas a mediano plazo aquellas que esperamos lograr en los siguientes tres a cinco años. Para identificar estas metas, piensen cuáles son sus sueños y expectativas a futuro. Por ejemplo, en cinco años, algunos podrían ir a la universidad y otros podrían, primero, tener un trabajo y enfocarse en obtener una carrera luego.</p> <p>Desarrollen la hoja de trabajo "Mis metas a corto plazo y a mediano plazo" (Ficha sesión 06) Identifiquen dos metas a corto plazo y dos metas a mediano plazo, y escriban por qué estas metas son realistas para ustedes.</p>		
CIERRE	<p>¿Es necesario identificar si nuestras metas son realistas o no son realistas? ¿Por qué?</p> <p>¿Es importante identificar nuestras características personales para plantearnos metas?</p> <p>¿Qué sucede si nuestras metas son diferentes a lo que nuestros padres, amigos, u otras personas importantes en nuestra vida quieren para nosotros?</p> <p>¿Qué pasos darán la próxima semana para cumplir alguna de sus metas a corto plazo?</p>		15'

SESIÓN N° 07

TÍTULO	EMPATÍA FRENTE A LA JUSTICIA		PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.		
RESPONSABLE	Ps. Ana Fabiola Delgado Baca		EDAD	15 años – 16 años	
OBJETIVO	Me pongo en el lugar de quienes sufren discriminación en la sociedad desarrollando mi sentido de justicia.				
MOMENTOS DE LA SESIÓN	DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS			RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>¿Alguna vez han sentido que un amigo de ustedes compartió la tristeza o la alegría que ustedes sentían por algo? ¿Alguna vez que algún amigo o algún familiar ha estado triste, han sentido algo parecido como tristeza o dolor también? (Se les brinda un momento para pensar, si alguien quiere contar su experiencia dele la oportunidad, si son muchos los que quieren hacerlo pídale que lo conversen en parejas. Si no quieren comentar, cuente usted una vez en la que haya sentido empatía hacia la situación de alguien).</p>				15'
DESARROLLO	<p>Ana Frank</p> <p>¿Qué saben de Ana Frank? Leamos la hoja de trabajo (Ficha sesión 07) (Texto Adaptado de http://www.annefrank.org/es/)</p> <p>¿Por qué esto te produjo tristeza? ¿Qué te dio cólera?</p> <p>Pueden contarme en qué partes del texto Ana Frank relata la discriminación y las injusticias a las que fueron sometidos los</p>			<p>Hoja de trabajo</p> <p>Lapiceros</p>	35'

	judíos (segundo párrafo ende los fragmentos). ¿Podemos dar algunos ejemplos de grupos o comunidades que sean discriminados en nuestra sociedad, y cómo se hace esa discriminación? Respuestas posibles: las personas indígenas y afrodescendientes tienen menos acceso a la educación universitaria; las personas con orientaciones sexuales diferentes como gays y lesbianas son rechazados en trabajos o tratadas con agresión		
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué es importante sentir dolor, tristeza, indignación, cólera, cuando vemos que una persona o un grupo de personas son discriminadas? Respuestas sugeridas: Porque es una forma de solidarizarnos con ellos, porque es una forma de reaccionar frente a la injusticia, porque esto nos ayuda a que nosotros no discriminemos, porque al sentir estas emociones es posible que queramos ayudarlos, entre otras. ¿Por qué es injusto discriminar a una persona o a un grupo social? Respuestas sugeridas: Porque todos merecemos tener un trato igual y digno, esto es parte de los Derechos Humanos; todos los seres humanos tenemos sentimientos y debemos cuidar de no herir ni lastimar a otros; entre otros. 		15'

SESIÓN N° 08

TÍTULO	COMPRENDER, CONFIRMAR Y CONECTAR	PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.			
RESPONSABLE	Ps. Ana Fabiola Delgado Baca	EDAD	15 años – 16 años		
OBJETIVO	Escucho a alguien, me esfuerzo por comprender, pregunto para confirmar que estoy entendiendo y me conecto con las emociones de quien me habla.				
MOMENTOS DE LA SESIÓN	DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS			RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Para comenzar la sesión quiero proponerles que pensemos en los momentos en que ustedes están hablando con alguien: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo se dan cuenta cuando alguien los está escuchando o se esfuerza por entender lo que están diciendo? Nos escuchan cuando: Están en silencio, nos miran, tienen actitud atenta, no están distraídos con otras cosas o en otras actividades, nos hacen preguntas sobre lo que les estamos contando, entre otras. ¿Y cómo se dan cuenta que esa persona no los está escuchando? NO nos escuchan cuando: Interrumpen a cada rato y no nos dejan terminar la idea, cambian de tema, están distraídos con otras cosas, hacen preguntas ilógicas que no tienen nada que ver con lo que les estamos diciendo, entre otras. 				15'

<p>DESARROLLO</p>	<p>Escucha activa ¿Por qué es importante la escucha para tener buenas relaciones con las otras personas? Respuestas sugeridas: Escuchando conocemos cómo piensan los demás; cuando tenemos algún problema o diferencia con alguien podemos conocer su punto de vista; en las amistades, las relaciones de pareja y la familia, escuchar a los otros permite que profundicemos en el conocimiento de la otra persona, y que estrechemos nuestros vínculos.</p> <p>¿Y saben qué es la escucha activa? ¿Qué se imaginan que es? Respuestas sugeridas: Es lo contrario de asumir una posición pasiva frente a lo que escuchamos. Es hacer cosas para entender muy bien lo que la persona quiere transmitirnos y para que la persona se sienta comprendida.</p> <p>En la hoja de trabajo “Comprender, confirmar y conectarte” (Ficha sesión 08) y leamos juntos la parte inicial y las estrategias. - COMPRENDE. Parfrasea, dilo con tus propias palabras: “Están pasando cosas en tu casa que te hacen pensar en irte de allí, algo pasa con tu mamá”. - CONFIRMA. ¿Qué preguntas le harías para aclarar?: ¿Por qué dices que tu mamá está loca? ¿Qué es lo que ya no soportas? ¿Por qué piensas que donde tus tíos estarías mejor? - CONÉCTATE. ¿Qué le dirías sobre sus emociones?: Veo que te sientes triste y desesperado.</p> <p>Situaciones a elegir Ahora les voy a presentar tres situaciones a elegir y quiero que cada uno escoja una de ellas para hablar sobre la misma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alguna situación de su vida que recuerden con alegría, por ejemplo, un paseo, la visita a algunos de sus familiares, un acontecimiento importante de la familia. Hablar sobre la persona más importante de sus vidas: quién es, por qué es la más importante para ustedes, cómo es esa persona, etc. Hablar acerca de una celebridad o un personaje de la historia que les gustaría conocer: quién es, por qué les gustaría conocerlo, qué actividades les gustaría hacer con ese personaje, qué le preguntarían, etc. <p>¿Ya todos seleccionaron una de estas situaciones? Ahora cada uno tendrá un turno de 3 minutos para hablarle a su compañero acerca de la situación que seleccionó. La persona que está escuchando debe aplicar las estrategias que aprendimos hoy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Repetir con sus propias palabras para verificar si está entendiendo (comprende), 2. hacer preguntas para aclarar o profundizar (confirma) 3. y conectarse con los sentimientos de la otra persona (conéctate). <p>En los primeros 3 minutos el número 1 hablará y el 2 practicará la escucha activa. Les avisaré cuando falte un minuto y luego cuando deban cambiar de turno; en el segundo turno el número 2 hablará y el 1 practicará la escucha activa.</p>	<p>Limpiatipo</p> <p>Papelotes</p> <p>Hoja de trabajo</p> <p>Lapiceros</p> <p>Plumones</p>	<p>35'</p>
<p>CIERRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron en cada turno? • ¿Qué puede pasar en las relaciones cuando no hay escucha activa? 		<p>15'</p>

SESIÓN N° 09

TÍTULO	PEQUEÑAS ACCIONES	PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.		
RESPONSABLE	Ps. Ana Fabiola Delgado Baca	EDAD	15 años – 16 años	
OBJETIVO	Identifico pequeñas acciones con las que podría ayudar a alguien en mi colegio.			
MOMENTOS DE LA SESIÓN	DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS		RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Hagamos las sillas a un lado del salón y que dejemos el espacio del centro libre. Ahora ubiquen en desorden algunas sillas en el espacio que quedó vacío. Van a juntarse en parejas. Un miembro de la pareja tendrá los ojos cerrados (no vale hacer trampa); el otro estudiante le irá indicando, sin tener ningún tipo de contacto físico, por dónde caminar para no tropezarse con las sillas. Todos los que tienen los ojos vendados comenzarán a caminar cuando yo lo indique y su pareja debe ir guiándolos solo con instrucciones verbales. Comiencen.</p> <p>¿Cómo se sintieron recibiendo y dando ayuda?</p>			15'
DESARROLLO	<p>Héroes anónimos - Autor: Nancy Guerra (2015)</p> <p>Para empezar la sesión de hoy, en la hoja de trabajo “Héroes anónimos: Federico” (Ficha sesión 09); leamos juntos. Me gustaría que ahora cada uno piense qué le llamó la atención o le pareció interesante de la lectura.</p> <p>¿Por qué el título de la lectura es “Héroes anónimos”?</p> <p>Respuesta sugerida: Porque habla de una persona que ayuda a otros y hace aportes para que haya mayor bienestar en una comunidad por el solo deseo de ayudar. Su labor no es conocida, pero son acciones que pueden generar grandes cambios</p> <p>Pequeñas acciones</p> <p>Recordemos pequeñas acciones que hayamos realizado para ayudar a alguien, puede ser en nuestras familias o en el colegio; es fácil reconocer estas acciones porque con ellas hicimos que la situación de alguien mejorara. Algo importante es que hayamos realizado esa acción sin esperar nada a cambio, haberlo hecho solo por la satisfacción de que la otra persona o las otras personas se sintieran mejor.</p> <p>Ahora quiero proponerles que entre todos pensemos qué tipo de acciones de ayuda podríamos emprender cada uno de nosotros aquí en nuestro colegio. Primero entre todos hagamos una lista de los problemas que puede tener un estudiante o un profesor aquí.</p> <p>Muy bien. Ahora en la hoja de trabajo “Pequeñas acciones” (Ficha sesión 09) y realicen las actividades allí sugeridas.</p>		<p>Hoja de trabajo</p> <p>Lapiceros</p>	35'

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo cambiaría nuestro colegio, familia y comunidad si todos nos comprometiéramos más con ayudar a los otros? Respuestas sugeridas: Habría mayor bienestar para todos, las relaciones serían mejores, en vez de competir estaríamos colaborando, entre otras. • ¿Qué emociones se experimentan cuando uno ayuda a alguien? Por ejemplo, alegría, satisfacción, tranquilidad, entre otras 		15'
---------------	--	--	-----

SESIÓN N° 10

TÍTULO	CINCO PASOS PARA AMISTARSE	PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.			
RESPONSABLE	Ps. Ana Fabiola Delgado Baca	EDAD	15 años – 16 años		
OBJETIVO	Utilizo la conversación planificada para manejar los conflictos constructivamente.				
MOMENTOS DE LA SESIÓN	DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS			RECURSOS Y MATERIALES	
INICIO	<p>Vamos a comenzar la sesión pensando en las siguientes preguntas ¿Alguna vez han tenido algún conflicto con algún amigo o amiga? ¿Fue fácil o difícil manejarlo? ¿Después del manejo que le dieron la relación quedó mejor, igual o peor?</p> <p>Los conflictos son naturales entre los seres humanos porque tenemos diferencias de pensamientos y sentimientos, o porque a veces queremos lo mismo; por ello es normal que muchas veces se presenten choques de ideas o deseos. Lo que puede resultar negativo es la forma en que manejamos los conflictos, pero se puede aprender a manejarlos de manera constructiva. Hoy aprenderemos cómo hacerlo.</p>			15'	
DESARROLLO	<p>Conflictos</p> <p>¿Qué conflictos suelen tener sus amigos ? Respuestas posibles: malos entendidos (lo que uno dijo fue entendido por otro de diferente manera); haberle contado el secreto de un amigo a otro; hablar a sus espaldas o enterarte que hablan de ti a tus espaldas; estar interesados en la misma persona; no incluir a un amigo en una actividad grupal o que no te incluyan en una. ¿Cómo suelen manejarlos o qué hacen cuando tienen un conflicto con sus amigos?</p> <p>Cinco pasos para amistarse</p> <p>En la hoja de trabajo “Cinco pasos para amistarse” AUTOR: Andrea Bustamante (2016) (Ficha sesión 10) y leamos juntos.</p>			<p>Hoja de trabajo</p> <p>Lapiceros</p>	35'

	<p>Juego de roles Ahora haremos un juego de roles para practicar la planificación de la conversación en el manejo de un conflicto. Recuerden que un juego de roles no es una dramatización, sino que consiste en comportarnos como lo haríamos si estuviéramos en la situación que describe el rol. Divida a la clase en parejas y pida a sus estudiantes la hoja de trabajo “Liliana y Francisco iban al cine” AUTOR: Enrique Chauz - 2004 (Ficha sesión 10). Indíqueles que deben seguir los siguientes pasos: 1.Cada uno escoge uno de los dos roles: Liliana o Francisco. 2.Es importante que lean sólo el rol que asumirán; no deben leer el otro rol. 3.Tendrán algunos minutos para que cada uno pueda leer su rol e identificar de qué se trata la situación. 4.Luego tendrán otros minutos más para que realicen la conversación siguiendo los pasos que encuentran en la hoja de trabajo. ¿A qué acuerdos llegaron? ¿Qué ventajas identifican al seguir los pasos de la conversación para manejar el conflicto?</p>		
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> •¿Qué puede pasar en nuestras relaciones si manejamos los conflictos de forma agresiva? Respuestas sugeridas: Podemos tener relaciones negativas y ser infelices, por ejemplo, cuando esto pasa en nuestra familia, podemos perder a personas importantes, entre otras. •¿Qué nos puede impedir tener una conversación constructiva para manejar un conflicto? Respuestas sugeridas: Para conversar constructivamente muchas veces es necesario esperar un tiempo para procesar las emociones o para poder manejarlas; quizás la otra persona no quiere conversar. 		15'

SESIÓN N° 11

TÍTULO	¿HAY UN PROBLEMA?	PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.			
RESPONSABLE	Ps. Ana Fabiola Delgado Baca	EDAD	15 años – 16 años		
OBJETIVO	Cuando tengo que tomar una decisión importante me detengo a pensar para evitar problemas.				
MOMENTOS DE LA SESIÓN	DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS			RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Empecemos esta sesión recordando algunas decisiones que hayamos tomado en nuestras vidas y que nos hayan traído cosas positivas. <i>Antes de que sus estudiantes comenten sus respuestas, puede darles un ejemplo de su vida personal, por ejemplo, “me mudé de ciudad y me ha ido mejor, me retiré de un trabajo y conseguí uno que me da más satisfacciones”. Luego solicite que algunos estudiantes comenten con toda la clase sobre su decisión y las cosas positivas que ésta les trajo. Según las características de su clase, puede indicarles que comenten su decisión en parejas.</i>				15'

<p>DESARROLLO</p>	<p>La decisión de Juan - Autor: José Fernando Mejía (2016)</p> <p>En la hoja de trabajo “La decisión de Juan” (Ficha sesión 11); lean la situación y respondan las preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo comenzó el problema de Juan? ¿Cuándo decide ir a la fiesta? ¿Cuándo baila y se divierte con Sol? ¿Cuándo decide tener relaciones sexuales con Sol? <p>Respuesta sugerida: Cuando decide tener relaciones sexuales con Sol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué? <p>Respuestas sugeridas: Antes él se divertía con su amiga; cuando no se detiene a pensar mejor si es positivo para su vida o no tener relaciones con Sol es cuando se presenta el problema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es lo que Juan podría haber hecho diferente? <p>Respuesta sugerida: Podría haberse detenido y pensar, irse, ya no bailar más con Sol, entre otras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo podría él haberse detenido a pensar sobre lo que estaba haciendo? <p>Cuando comenzó a tener sensaciones en su cuerpo relacionadas con lo sexual; cuando vio que las cosas estaban diferentes con Sol en la fiesta; entre otras.</p> <p>Toda decisión que tomamos en la vida trae consecuencias: Pasan cosas después, para nosotros mismos, para nuestros seres queridos, para nuestra comunidad o para nuestro país.</p> <p>Antes de tomar cualquier decisión que pueda meternos en problemas, una estrategia es hacernos preguntas sobre la situación. Pensemos juntos qué preguntas se habría podido hacer Juan antes de tener relaciones con Sol.</p> <p>Respuestas sugeridas: ¿Quiero en realidad hacer esto?, ¿Qué tipo de relación tendré entonces después con Sol?, ¿Quiero algo serio con Sol? ¿Cómo me voy a sentir mañana? ¿Cómo se sentirá después Sol?, ¿Este comportamiento está de acuerdo con la persona que quiero ser?</p>	<p>Hoja de trabajo</p> <p>Lapiceros</p>	<p>35'</p>
<p>CIERRE</p>	<p>¿Por qué creen que es importante detenernos y pensar cuando estamos frente a una decisión importante?</p> <p>Porque la decisión puede traer consecuencias negativas; porque parar nos ayuda a analizar más calmadamente una situación y a controlar impulsos del momento que pueden llevarnos a hacer cosas sin evaluar qué pasará después.</p>		<p>15'</p>

SESIÓN N° 12

TÍTULO		OPCIONES Y CONSECUENCIAS		PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA.		
RESPONSABLE		Ps. Ana Fabiola Delgado Baca		EDAD	15 años – 16 años	
OBJETIVO		Reconozco la importancia de generar opciones de solución y comprendo la utilidad de considerar las posibles consecuencias de mis decisiones				
MOMENTOS DE LA SESIÓN	DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS				RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Tienen cinco minutos para que cada uno de ustedes piense la mayor cantidad de usos que se les podría dar a las llantas viejas. Ahora organicéense en grupos de cuatro y compartan sus ideas. Un integrante de cada grupo tomará nota de las diferentes ideas.</p> <p>Qué hacer con la gran cantidad de llantas usadas se ha convertido en un grave problema en algunas ciudades. ¡Muy bien! Han pensado varias ideas interesantes. De la misma manera, cuando tenemos un problema o una decisión que tomar, es importante pensar en soluciones y opciones creativas.</p>					15'
DESARROLLO	<p>¿Qué pasa si...?</p> <p>Parte fundamental de solucionar problemas y tomar decisiones es pensar cuidadosamente en las consecuencias o los resultados de nuestras acciones. Por ejemplo, si ante la decisión de salir con amigos(as) o hacer las tareas del colegio un sábado, se opta por salir, la consecuencia será que probablemente deberán terminar sus tareas el domingo.</p> <p>¿Qué otras soluciones y consecuencias podrían proponer para este ejemplo?</p> <p>¿Qué hará ahora Maricielo?</p> <p>En la hoja de trabajo “¿Qué hará ahora Maricielo?” Autor: María Paula Chaparro - 2015 (Ficha sesión 12); leamos juntos el relato. Piensen en tres opciones distintas que pueda tomar Maricielo en su situación y en qué pasará después de que siga cada una de ellas. Luego dibujen los tres posibles finales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maricielo escribe el comentario ofensivo: Lo que pasará es que ella tendrá problemas disciplinarios en su colegio, la pueden incluso expulsar, además seguirá siendo una persona que lastima a otros, en su colegio habrá un mal ambiente, entre otros. • Maricielo no escribe el mensaje: Sus amigos se distancian de ella, ella puede buscar otro grupo y dejar de hacer burlas y ofensas hacia los demás, en su colegio habrá un mejor ambiente, entre otros. • Maricielo le dice a sus amigas que no volverá a ofender a sus compañeros de estudio y que pueden buscar otras formas de divertirse: Es posible que sus amigas entiendan y continúen siendo amigas, es posible que algunas de sus amigas y amigos no lo comprendan y se alejen de ella. En su colegio puede haber un mejor ambiente. 				<p>Hoja de papel</p> <p>Lapiceros</p>	35'

	<ul style="list-style-type: none"> • Maricielo cambia rápidamente de tema de conversación y comienza a mostrarle a sus amigos unos videos divertidos: Maricielo evita meterse en problemas de nuevo, no le hace daño a nadie, continua con su grupo, en su colegio mejora el ambiente. 		
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante generar diversas opciones o soluciones cuando enfrentamos un problema o necesitamos tomar una decisión? Respuesta sugerida: Siempre hay opciones y unas son mejores que otras así que es importante pensar en varias alternativas. • ¿Es importante pensar en las consecuencias de cada opción o solución? ¿Por qué sí o por qué no? Respuestas sugeridas: Sí, es muy importante para saber qué pasará después tanto con nosotros como con las demás personas involucradas e incluso con la sociedad a la que pertenecemos; esto nos ayudará a elegir cuál es la opción más constructiva o que propicia más bienestar para todos. 		15'

FICHA DE LA SESIÓN N° 01

Material para el estudiante



La Ventana de Johari es una herramienta útil para el análisis de uno mismo. Fue creada por los psicólogos **Joseph Luft y Harry Ingham**. Las primeras letras de cuyos nombres conforman la palabra Johari. Según estos psicólogos cada uno de nosotros tenemos cuatro áreas:

Área libre: Es lo que tanto yo como los demás sabemos de mí, es decir, es la parte de nosotros mismos que los demás también ven. Por ejemplo, tanto los demás como yo podemos estar de acuerdo en que soy callado, o conversador, estudioso, poco estudioso, etc.

Área ciega: Es aquello que los demás perciben de nosotros, pero nosotros no. Son algunas de esas características que los otros ven en nosotros pero que nosotros no sabemos que tenemos. Por ejemplo, los demás pueden pensar que somos divertidos y nosotros creemos que somos aburridos; los demás pueden ver que somos organizados y quizás nosotros no reconocemos esa característica como una característica nuestra.

Área secreta: Es lo que nosotros sabemos de nosotros mismos pero que los demás no conocen. Por ejemplo, podemos ser bastante sensibles y aparentar ante los demás que somos muy fuertes; o podemos a veces mentir y los demás pueden creer que somos honestos.

Área desconocida: Es lo que ni nosotros ni los demás sabemos de nosotros mismos. De pronto a veces tenemos reacciones que ni nosotros ni los demás comprenden o tenemos comportamientos que no sabemos de dónde salen.

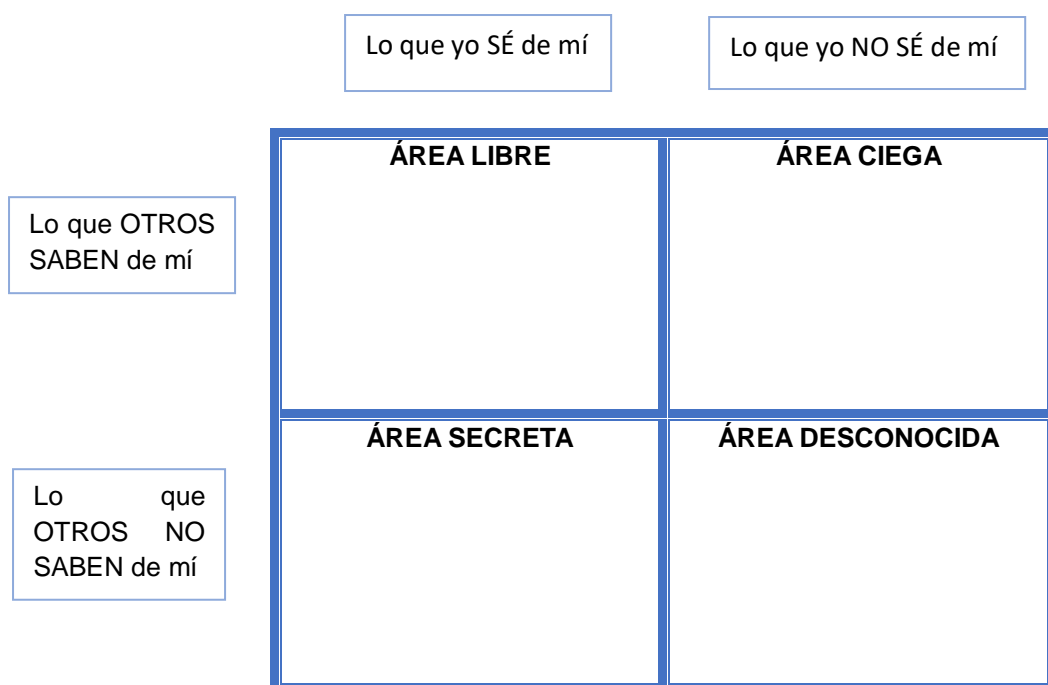
MI VENTANA DE JOHARI

Para hacer tu propia Ventana de Johari, piensa y responde antes las siguientes preguntas:

¿Cuáles son tus características personales? Puedes guiarte por el listado del final de esta hoja de trabajo.

¿Cuáles son las características que tu familia y tus amigos piensan que tienes? Puedes preguntarles a dos amigos que tengas cerca y, además, tomar en cuenta las características que tus papás y hermanos siempre dicen de ti.

Ahora busca las características que tanto tú como los demás piensan que tienes y escríbelas en el área libre; las que solo tú sabes que tienes en el área secreta y las que los demás creen que tienes y tú no sabías o no las reconoces en ti mismo en el área ciega. Deja el área desconocida en blanco.



AUTOR: Joseph Luft y Harry Ingham (1955)

Soy una persona: Cooperativa Confiable Activa Cordial Firme Insegura Amable Creativa Práctica Ágil de mente Cuidadosa Agresiva Crítica Hábil Amable Cuidadosa Honesta Impulsiva Puntual Educada Imaginativa Rápida Cumplidora Independiente Razonable Analítica Decidida Animosas Justas Laboriosas o trabajadoras Reflexivas Atentas Con capacidad de liderazgo Respetuosas Discretas Lógicas Responsables Capaces Seguras Eficientes Tranquilas Colaboradoras Con buena memoria Sinceras Comunicativas Emprendedoras Conciliadoras Prudentes Concretas Motivadoras No problemáticas Entusiastas Constantes Estables Optimistas Tolerantes Constructivas Organizadas De trato agradable Ordenadas Sensibles Exigentes Pacientes Sociables Tímidas.

FICHA DE LA SESIÓN N° 02

Material para el estudiante

La mejor parte de mí

Escribe tus fortalezas en las siguientes dimensiones:

Características personales positivas:

Talentos:

Conocimientos:

Habilidades:

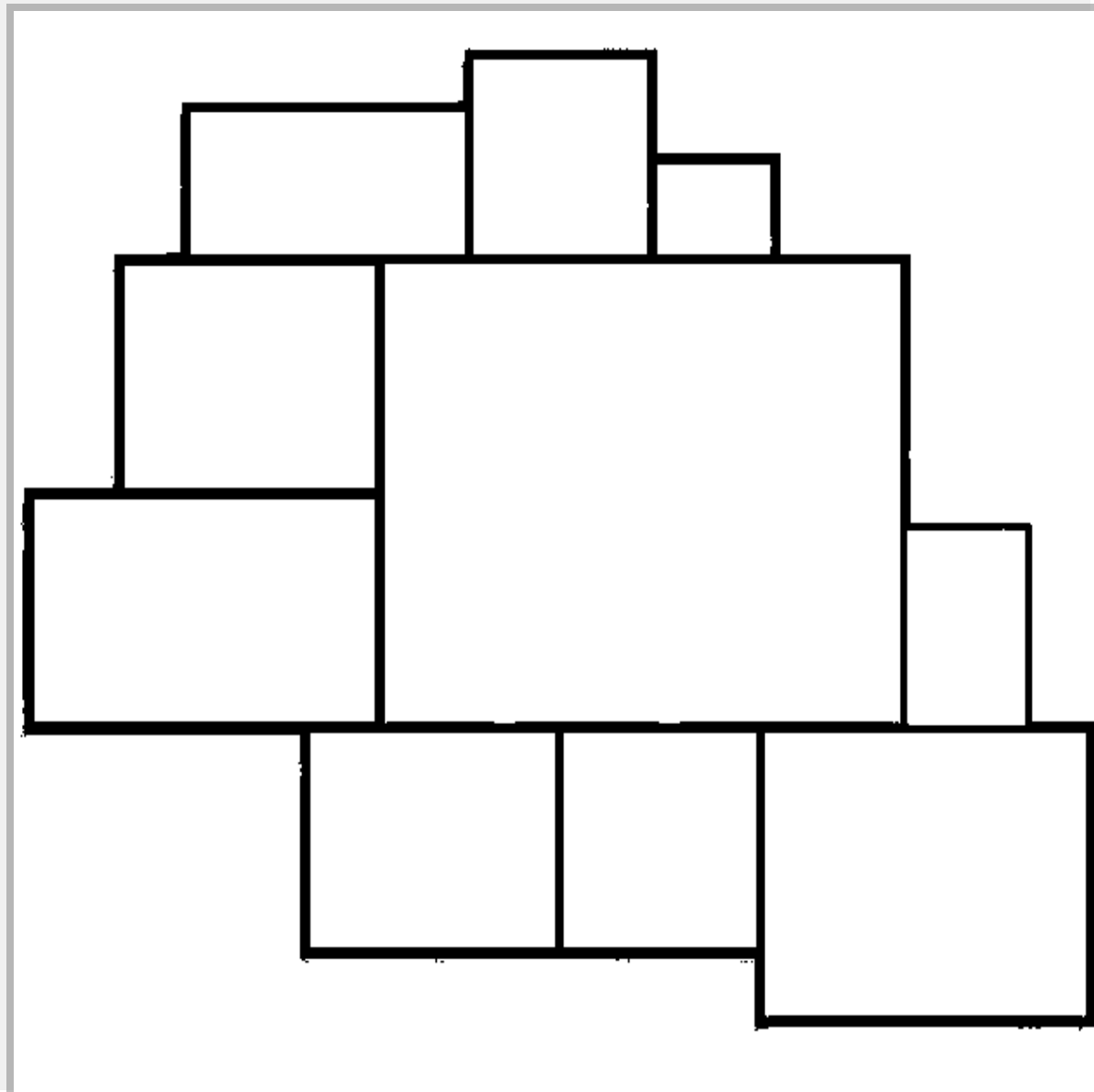
Escoge las dos fortalezas que más valoras, teniendo en cuenta cómo estas fortalezas te ayudan en el presente o pueden ayudarte en el futuro.

Mis fortalezas más importantes son:

AUTOR: Martin Seligman (1999)

El collage de mis fortalezas

Crea aquí tu collage, usando recortes de las revistas y periódicos, compartiendo y prestando las tijeras, gomas, plumones, colores y témperas. Elige las imágenes que representen o se relacionen con las fortalezas que anotaste en la hoja de trabajo “La mejor parte de mí” y colócalas de la manera más creativa y divertida posible. Puedes acompañar tu collage con frases y palabras que reflejen esas fortalezas.



AUTOR: Martin Seligman (1999)

FICHA DE LA SESIÓN N° 03

Material para el estudiante

¿Fácil o difícil?

Escribe cinco capacidades personales que te gustaría mejorar. Luego piensa si sería fácil o difícil hacerlo y marca con una "X" en la tabla según corresponda.

Capacidades personales que me gustaría mejorar	Fácil	Difícil

Una capacidad personal que quiero mejorar o cambiar es:

Mi plan de acción es:

FICHA DE LA SESIÓN N° 04

Material para el estudiante

Soy un As y puedo más

Lee la siguiente lista y subraya:

- **En azul:** Las tres capacidades que tengo más desarrolladas
- **En verde:** Las tres capacidades que tengo desarrolladas medianamente
- **En rojo:** Las tres capacidades que no tengo desarrolladas aún

1. Escribo bien.
2. Tengo buena memoria.
3. Pienso antes de actuar.
4. Soy constante en las cosas que empiezo.
5. Me esfuerzo.
6. Comprendo lo que leo.
7. Tengo buenas ideas.
8. Me va bien en los cursos del área de ciencias como biología, química y física.
9. Aprendo canciones con facilidad.
10. Soy ordenado(a).
11. Me va bien en los cursos del área de letras.
12. Dibujo bien.
13. Soy cuidadoso(a) con las cosas.
14. Me va bien en humanidades y sociales
15. Me concentro con facilidad.
16. Soy trabajador(a).
17. Hablo bien en público.
18. Las dificultades no me desaniman.
19. Tengo buena imaginación.
20. Estoy al día en las noticias de los diarios o noticieros.
21. Me va bien en artes.
22. Consigo lo que me propongo.
23. Aprendo de los errores.
24. Tengo capacidad para motivarme.
25. Me gusta aprender cosas nuevas.
26. Me va bien en matemáticas.
27. Otras capacidades:

Luego de compartir en grupo algunas acciones para mejorar, elijo dos estrategias para poner en práctica durante la semana

1. _____
2. _____

AUTOR: Mary Anderson y Peter Woodrow (1989)

FICHA DE LA SESIÓN N° 05

Material para el estudiante

¿Agresivo, pasivo o asertivo?

Primero recordemos:

Respuestas agresivas: Decimos lo que queremos o no queremos, pero este tipo de respuestas maltratan, ofenden, insultan o agreden de forma verbal, a la otra u otras personas.

Respuestas pasivas: No decimos nada, solo hacemos lo que los otros quieren.

Respuestas asertivas: De forma firme y segura decimos lo que pensamos, sentimos y/o queremos que haga o deje de hacer la otra persona, sin maltratar ni agredir.

A continuación, lee la siguiente historia e identifica las respuestas agresivas y asertivas, señala o subraya la parte dónde aparecen y el nombre de la persona que las dice:

¿Qué hago en nombre del amor?

Adriana y Diego son enamorados desde hace muy poco y a ella realmente le gusta él. Por eso, cuando Diego la invitó a una fiesta en la casa de un amigo el sábado por la noche, ella estaba tan emocionada que ya quería que ese día llegara. Cuando el sábado finalmente llegó, se demoró como tres horas en arreglarse y se probó varias cosas con su amiga Melisa, hasta decidir qué se iba a poner. Adriana y Melisa fueron a la fiesta para encontrarse con Diego y sus amigos, pero cuando llegaron a la fiesta, algo andaba mal. Aparte de Diego, no conocían a nadie y mucha gente en la fiesta parecía estar drogada.

Después de un rato, dos amigos de Diego, José y Juan, se acercaron y se sentaron con Diego, Adriana y Melisa en la sala de la casa. Juan sacó un polvo que ni Adriana ni Melisa habían visto antes—no era ninguna de las drogas de las que habían escuchado hablar—y Diego y Juan comenzaron a enrollar el polvo, fumarlo y pasárselo a los demás. Adriana dijo: “No, gracias” cuando le tocó el turno a ella, pero a Diego no le gustó eso. “Vamos”, dijo él, “Sólo Pruébalo. Te va a gustar. Confía en mí”. Pero Adriana no consumía drogas y no tenía idea de lo que era esto. Miró a Melisa, quien frunció el ceño y movió la cabeza. “Es polvo mágico”, dijo Juan. “Todo el mundo en la fiesta está fumándolo”, dijo Diego. Luego él dijo: “Adriana, me gustas mucho. Ahora solo Pruébalo.”

“¡Eso es estúpido!”, interrumpió Melisa. Saltó de su sitio, trató de agarrar la mano de Adriana y al voltear a donde estaba Diego le dijo: “¡Qué te pasa! Estás tratando de que Adriana fume esta droga y ella no quiere. ¡Adriana debería terminar contigo, idiota!”. Diego se paró; se le veía muy molesto. “Eres una chica estúpida y aburrida, Melisa. Mejor cállate o haré que te calles la boca” y le dijo a Adriana: “¡Solamente hazlo! No le hagas caso a tu amiga.” Adriana estaba muy afectada y no sabía qué hacer.

El otro amigo de Diego, José, que no se había metido en la discusión, se paró y dijo: “Relájense todos. Adriana puede decidir qué quiere hacer. Yo no he fumado nada del polvo mágico esta noche y no me han presionado para que lo haga. Adriana, ¿qué quieres hacer?”.

AUTOR: José Fernando Mejía (2016)

Mis respuestas asertivas

Escribe acerca de una experiencia personal que haya involucrado presión negativa por parte de tus pares. Si te resulta difícil pensar en una experiencia propia, escribe sobre una que sepas que un miembro de familia, amigo o pareja romántica haya tenido, o acerca de una experiencia que hayas conocido a través de los medios de comunicación populares (libros, televisión o películas). Luego escribe una respuesta agresiva, otra pasiva y otra asertiva.

La situación:

Una respuesta agresiva a esta situación podría ser:

Una respuesta pasiva a esta situación podría ser:

Una respuesta asertiva a esta situación podría ser:

“El único estilo de comunicación saludable es la comunicación asertiva”

FICHA DE LA SESIÓN N° 06

Material para el estudiante

¿Cómo son mis metas?

Lee las siguientes oraciones y marca, según decidas, si las metas planteadas son realistas y fáciles de lograr, realistas pero difíciles de lograr o no son realistas.

1. Un delincuente que está cumpliendo una condena sin derecho a libertad condicional quiere ir a su casa a pasar las fiestas navideñas con su familia.

Realista y fácil Realista y difícil No es realista

2. Un adulto que nunca ha actuado y no tiene carisma, pero tiene un gran sentido del humor, quiere ser una estrella de cine.

Realista y fácil Realista y difícil No es realista

3. Una estudiante de 15 años de edad que tiene bajas notas quiere estudiar medicina.

Realista y fácil Realista y difícil No es realista

4. Un miembro de una pandilla no quiere pelear más y quiere abandonar la pandilla.

Realista y fácil Realista y difícil No es realista

5. Un joven de 18 años de edad que es bastante bajo de estatura quiere ser un jugador profesional de básquetbol.

Realista y fácil Realista y difícil No es realista

6. Una joven, quien acaba de terminar su entrenamiento para aprender a manejar un auto, quiere obtener su licencia de conducir.

Realista y fácil Realista y difícil No es realista



7. Una mujer de 21 años de edad quiere jugar en un equipo profesional de fútbol.

Realista y fácil Realista y difícil No es realista



AUTOR: Gloria Inés Rodríguez (2016)

Mis metas a corto plazo y a mediano plazo

Piensa en dos metas que quisieras lograr este año o el siguiente, y escribe por qué esas metas son realistas:

	<p>Este año, yo...</p> <hr/> <hr/> <p>Esta meta es REALISTA porque...</p>
	<p>En dos años, yo...</p> <hr/> <hr/> <p>Esta meta es REALISTA porque...</p>

Piensa en dos metas que quisieras lograr en los siguientes cinco años, y escribe por qué esas metas son realistas.

	<p>En tres o cinco años, yo...</p> <hr/> <hr/> <p>Esta meta es REALISTA porque...</p>
	<p>En tres o cinco años, yo...</p> <hr/> <hr/> <p>Esta meta es REALISTA porque...</p>

FICHA DE LA SESIÓN N° 07

Material para el estudiante

Ana Frank



Ana Frank nace el 12 de junio de 1929 en la ciudad alemana de Fráncfort del Meno. Ella es una niña judía que, durante la Segunda Guerra Mundial, tiene que esconderse para escapar a la persecución de los nazis. Junto con otras siete personas permanece escondida en una casa ubicada detrás de un edificio donde su padre trabajaba, en Ámsterdam. Después de más de dos años de haber estado ocultos, los escondidos son descubiertos y deportados a campos de concentración. De los ocho escondidos, solo el padre de Ana, Otto Frank, sobrevive a la guerra. Después de su muerte, Ana se hace mundialmente famosa gracias al diario que escribió durante el tiempo en que estuvo escondida. Ella había recibido un diario personal como regalo de cumpleaños, en el que comienza inmediatamente a escribir. El diario es un gran apoyo para Ana, allí le escribe a su amiga imaginaria Kitti sobre todo lo que ocurre mientras están escondidos, también escribe cuentos cortos y colecciona citas de escritores en su «Libro de Frases Bonitas». Cuando se termina la guerra, durante su largo viaje de regreso a los Países Bajos, Otto Frank —el padre de Ana— es informado de que Edith, su esposa, ha muerto. Aún no sabe nada sobre sus hijas, y abraza esperanzas de poderlas volver a ver con vida. A principios de junio llega a Ámsterdam. Otto intenta dar con sus hijas, pero, en el mes de julio, recibe la noticia de que ambas han muerto en el campo de concentración de Bergen-Belsen, a causa de enfermedades y sufrimientos. Miep Gies, mujer que ayudó a la familia Frank a ocultarse de los nazis, le entrega entonces las hojas del diario de Ana. Otto lee el diario y encuentra en él a una Ana muy distinta de la que conocía.

A continuación, encuentras algunos fragmentos del Diario de Ana Frank. Al leerlos subraya aquellas partes que te hacen sentir alguna emoción (así sea muy leve), y en el margen derecho o izquierdo haz un símbolo o dibujo que represente la emoción o emociones que experimentaste.

Querida Kitti:

“...quiero progresar, no puedo imaginarme que tuviera que vivir como mamá, la señora Van Daan y todas esas mujeres que hacen sus tareas y que más tarde todo el mundo olvidará. Aparte de un marido e hijos, necesito otra cosa a la que dedicarme. No quiero haber vivido para nada, como la mayoría de las personas. Quiero ser de utilidad y alegría para los que viven a mí alrededor, aun sin conocerme. ¡Quiero seguir viviendo, aun después de muerta! Y por eso le agradezco tanto a Dios que me haya dado desde que nací la oportunidad de instruirme y de escribir, o sea, de expresar todo lo que llevo dentro de mí. Cuando escribo se me pasa todo, mis penas desaparecen, mi valentía revive. Pero entonces surge la gran pregunta: ¿podré escribir algo grande algún día? ¿Llegaré algún día a ser periodista y escritora? ¡Espero que sí!

Después de mayo de 1940, los buenos tiempos quedaron definitivamente atrás: primero la guerra, luego la invasión alemana, y así comenzaron las desgracias para nosotros los judíos. Las medidas antijudías se sucedieron rápidamente y se nos privó de muchas libertades. Los judíos deben llevar una estrella de David; deben entregar sus bicicletas; no les está permitido viajar en coche, tampoco en coches particulares; los judíos sólo pueden hacer la compra desde las tres hasta las cinco de la tarde; sólo pueden ir a una peluquería judía; no pueden salir a la calle desde las ocho de la noche hasta las seis de la madrugada; no les está permitida la entrada en los teatros, cines y otros lugares de esparcimiento público; no les está permitida la entrada en las piscinas ni en las pistas de tenis, de hockey ni de ningún otro deporte; no les está permitido practicar remo; no les está permitido practicar ningún deporte en público; no les está permitido estar sentados en sus jardines después de las ocho de la noche, tampoco en los jardines de sus amigos; los judíos no pueden entrar en casa de cristianos, tienen que ir a colegios judíos, y otras cosas por el estilo. Así transcurrían nuestros días: si esto no lo podíamos hacer, que si lo otro tampoco. Jaques siempre me dice: “Ya no me atrevo a hacer nada, porque tengo miedo de que esté prohibido”.

...muchísimos de nuestros amigos y conocidos se los han llevado a un horrible destino. Noche tras noche pasan los coches militares verdes y grises. Llaman a todas las puertas preguntando si allí viven judíos. En caso afirmativo, se llevan en el acto a toda la familia. En caso negativo continúan su recorrido. Nadie escapa a esta suerte, a no ser que se esconda. A menudo pagan un precio por persona que se llevan: tantos florines por cabeza. ¡Como una cacería de esclavos de las que se hacían antes! Pero no es broma, la cosa es demasiado dramática para eso. Por las noches veo a esa pobre gente inocente desfilando en la oscuridad, con niños que lloran, siempre en marcha, cumpliendo las órdenes de esos individuos, golpeados y maltratados hasta casi no poder más.

...para llegar al escondite nos pusimos en camino bajo una lluvia tupida, papá y mamá llevando cada cual una bolsa de provisiones llena de toda clase de cosas colocadas de cualquier modo, y yo con mi bolsón repleto a reventar. Las personas que se dirigían a su trabajo nos miraban compasivamente, sus rostros expresaban el pesar de no poder ofrecernos un medio de transporte cualquiera, nuestra estrella amarilla era lo bastante elocuente. Durante el trayecto, papá y mamá me revelaron en detalle la historia de nuestro escondite. Desde hacía varios meses, habían hecho transportar, pieza por pieza, una parte de nuestros muebles, lo mismo que ropa de casa y parte de nuestra indumentaria; la fecha prevista de nuestra desaparición voluntaria había sido fijada para el 16 de julio. A raíz de la citación a mi hermana Margoth, hubo que adelantar diez días nuestra partida, de manera que íbamos a contentarnos con una instalación más bien rudimentaria. El escondite estaba en el inmueble de las oficinas de papá. Es un poco difícil comprender cuando no se conocen las circunstancias; por eso, tengo que dar explicaciones”.

Texto adaptado de <http://www.annefrank.org/es/>

FICHA DE LA SESIÓN N° 08

Material para el estudiante

COMPRENDER, CONFIRMAR Y CONECTAR

Lee las siguientes estrategias que te ayudarán a escuchar activamente.

Esfuézate por atender y comprender:

- Presta atención a lo que la otra persona está diciendo, acalla tu voz interna que te puede distraer, y no atiendas a otras cosas.
- Espera tu turno para hablar. - ¡No interrumpas!
- Asiente con la cabeza cuando estás seguro de que comprendiste.

Confirma que lo que estás entendiendo es lo que la persona quiere transmitir:

- Di en tus propias palabras lo que la otra persona dijo, para verificar si estás entendiendo bien.
- Si no entiendes lo que te dice, haz preguntas para aclarar.

Conéctate con las emociones de la persona:

- Pregúntale: ¿Y qué sientes? o si puedes “observar” sus emociones confirma: “¿Te sientes triste?”.
- Pregunta: ¿Hay algo que pueda hacer para apoyarte?
- Ofrece un gesto afectuoso de apoyo que sepas que será bien recibido por esa persona

hora ¡practícalas! Haz de cuenta que tu mejor amigo te dice lo siguiente:

“Ya no aguanto más la situación en mi casa. Mi mamá es una vieja loca y ya me está volviendo loco a mí. Creo que lo mejor esirme de la casa para donde mis tíos (llanto)...”

COMPRENDE. Parafrasea, dilo con tus propias palabras; escribe a continuación tu parafraseo:

CONFIRMA. ¿Qué preguntas le harías para aclarar?

CONÉCTATE. ¿Qué le dirías sobre sus emociones?

FICHA DE LA SESIÓN N° 09

Material para el estudiante

Héroes anónimos: Federico

Federico es un joven que pertenece a una comunidad marginal de la ciudad. Desde que estaba en el colegio se interesó por conocer las problemáticas de su comunidad con la idea de hacer algo para ayudar. Apenas pudo se unió a una fundación que propiciaba experiencias de encuentro entre niños, niñas y jóvenes para fortalecer espacios deportivos, ecológicos, artísticos y comunicativos. De esta manera, Federico cada fin de semana se dedica a trabajar para el beneficio de su comunidad. A continuación, encuentras las respuestas que dio este joven en una entrevista realizada.

Federico cuéntanos un poco acerca de tu trabajo en la fundación

Lidero el trabajo en la fundación buscando que los niños y jóvenes que asisten a los talleres cambien las actividades riesgosas que encuentran en su entorno y encuentren espacios de creatividad y diversión a través de distintas herramientas. Ellos viven en condiciones sociales y económicas muy desfavorables. Comenzamos haciéndoles talleres de guitarra, dibujo y origami. También convengo a otros jóvenes para que se sumen a nuestro trabajo en la fundación. Lo que nosotros queremos es que los niños y jóvenes de nuestra comunidad puedan recibir algunos conocimientos artísticos, deportivos y ambientales; tratando de que sea un proceso integral, porque para nosotros la educación es fundamental como un intercambio de saberes que podemos compartir y que ayuda a mejorar nuestras condiciones de vida.

Autor: Nancy Guerra (2015)

¿Por qué a pesar de que ya terminaste la secundaria continúas en la fundación?

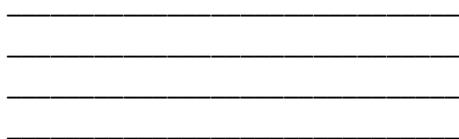
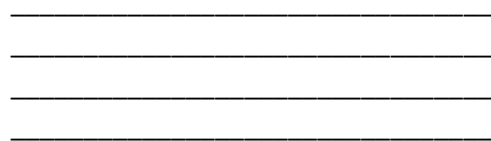
Para mí es muy grato ver que muchos niños, niñas y jóvenes encuentran un espacio de diversión y conocimientos dentro del trabajo que hacemos con ellos. Además, son críticos de las situaciones de injusticia social en que viven y están dispuestos a tener metas constructivas para ayudar a transformar su realidad.

¿Qué invitación harías a otros adolescentes y jóvenes?

Recordarles la necesidad de compartir con las demás personas, de construir nuevos conocimientos con los niños, niñas y jóvenes de nuestras comunidades, la invitación es a entendernos y pensarnos sobre la importancia que tienen los ejercicios comunitarios que ayudan a los demás.

PEQUEÑAS ACCIONES

Selecciona uno de los problemas de la lista que acabas de hacer con tus compañeros o facilitador



Ahora piensa en algunas acciones para ayudar a la persona que está en esa situación

FICHA DE LA SESIÓN N° 10

Material para el estudiante

CINCO PASOS PARA AMISTARSE

Hay varias formas de manejar un conflicto. Una de ellas, es conversar con quien se tiene el conflicto sobre lo que está sucediendo y llegar a algún acuerdo para solucionar la situación. Esta conversación puede ser planeada antes para saber qué vas a decir. Otras formas de manejar los conflictos son imponiéndose o siendo agresivo, evadiendo el conflicto y no enfrentándolo, o cediendo nuestras propias necesidades e intereses lo cual termina por ser frustrante para nosotros.

Es importante tener esta conversación en privado y en calma, no cuando estén en un espacio bullicioso o rodeado de amigos. Tampoco es conveniente conversar cuando están sintiendo mucha cólera. Es mejor, esperar, calmarse y luego conversar.

Pueden seguir los siguientes pasos en la conversación:

- 1. ¿Qué sucedió?** Escucha la versión de tu amigo, y luego habla de tu versión. Escúchense.
- 2. ¿Cómo nos estamos sintiendo?** Puedes decir: “Yo me siento... o yo sentí...” y nombrar las emociones que mejor reflejen tu estado o lo que sentiste cuando sucedió el conflicto. Luego pregúntale a tu amigo cómo se siente y dale la oportunidad de que se explique. Recuerda expresar tus sentimientos sin ofender o culpar a la otra persona.
- 3. ¿Necesitamos disculparnos?** No olvides decir “Lo siento” si has herido los sentimientos de tu amigo.
- 4. ¿Cómo podemos solucionar esto?** Piensen juntos y conversen sobre cómo podrían solucionar el problema, traten de llegar a un acuerdo en el que ambos ganen.
- 5. ¿Cómo podemos actuar de ahora en adelante?** Concéntrense en los cambios que necesitan hacer y piensen en cuáles son las formas de realizarlos. Ambos deben mantener una actitud flexible para fortalecer su relación.

Piensa en un conflicto que tengas con tus padres, maestros, amigos, etc. y planifica cómo sería una conversación con esa persona:

AUTOR: Andrea Bustamante (2016)

LILIANA Y FRANCISCO IBAN AL CINE

Instrucciones para Francisco

Desde hace varios meses Liliana y tú son novios. Durante los primeros meses la relación fue muy buena. La pasaban muy bien juntos, caminando, saliendo mucho con amigos y yendo mucho al cine. Sin embargo, desde que ella empezó a estudiar en la universidad ya no pasan tanto tiempo juntos. Eso te tiene muy aburrido. Sientes que ya no eres importante para ella. El martes pasado hablaron y quedaron en ir al cine hoy, viernes. Ya tenías todo arreglado.

Hasta habías ahorrado suficiente para ir a bailar después. Pero Liliana no aparecía. Llamaste varias veces a su casa y no contestaba nadie. Lo mismo con su celular: Liliana no responde. Son las diez de la noche. Ya sabes que se estropeó el plan y estás furioso. Se debió olvidar. Llamas a su celular por última vez y te contesta Liliana...

Instrucciones para: Liliana

Desde hace varios meses Francisco y tú son novios. Durante los primeros meses la relación fue muy buena. La pasaban muy bien juntos, caminando, saliendo mucho con amigos y yendo mucho al cine. Sin embargo, desde que empezaste a estudiar en la universidad él se ha alejado bastante. El sólo quiere seguir divirtiéndose y no entiende que tienes que dedicarte a estudiar para sacar adelante una buena carrera. Sientes que no valora lo que haces y eso te tiene muy aburrida. El martes pasado hablaron y quedaron en ir al cine hoy, viernes.

Tu sabías que era un buen momento porque justo hoy tenías que entregar un trabajo grande y seguro ibas a querer descansar yendo al cine con Francisco. Después de que entregaste el trabajo en la tarde, te fuiste a tu casa a recostarte un poco para estar más despierta en la noche. Como estabas muy cansada te quedaste profundamente dormida. Ahora son las diez y te despierta el timbre de tu celular. Contestas y es la voz de Francisco...

Primer paso: ¿Qué sucedió? Cada uno de su versión
Segundo paso: ¿Cómo nos estamos sintiendo? Cómo se siente cada uno
Tercer paso: ¿Necesitamos disculparnos?
Cuarto paso: ¿Cómo podemos solucionarlo? ¿Qué acuerdo podemos hacer?
Quinto paso: ¿Cómo podemos actuar de aquí en adelante?

FICHA DE LA SESIÓN N° 11

Material para el estudiante

La decisión de Juan

¡Hola, soy Juan!

Quiero contarles algo que me sucedió... yo sé que ustedes me pueden entender.

La semana pasada me invitaron a una fiesta... Todo estaba muy divertido, bailamos, reímos... una cosa llevó a la otra... Y tuve relaciones sexuales con Sol, mi mejor amiga... Con ella comparto mucho y siempre llevamos una buena relación...

¡Hasta ese día!



Sol ha cambiado desde entonces; se alejó de mí... me evita todo el tiempo... Ella era la única persona que consideraba realmente mi amiga...

Yo no quería tener relaciones con ella... fue algo que pasó sin pensar...

Yo no quiero andar teniendo relaciones porque sí... aunque eso sea lo que veo que

hacen muchos... y lo que esperan que yo como hombre haga...

Autor: José Fernando Mejía (2016)

¿Juan tiene ahora una situación problemática! ¿Cuándo piensas que comenzó el problema de Juan?

- Cuando decide ir a la fiesta
- Cuando baila y se divierte con Sol
- Cuando decide tener relaciones sexuales con Sol

¿Qué es lo que Juan podría haber hecho diferente?, ¿Cuándo podría él haberse detenido a pensar sobre lo que estaba haciendo?

FICHA DE LA SESIÓN N° 12

Material para el estudiante

¿Qué hará ahora Maricielo?

Maricielo y sus amigos eran muy populares en el colegio. Frecuentemente, se burlaban de los menos populares publicando mensajes de ellos en Facebook o en sus blogs personales. Maricielo era la más ágil en idear comentarios chistosos burlones, normalmente, conseguía que todos sus amigos se rieran, esto hacía que quisieran que ella estuviera en su grupo. Maricielo y sus amigos pensaban que era muy divertido y prácticamente inofensivo, pero una de las chicas a la que fastidiaban se cambió de colegio. Ella estaba muy afectada por los comentarios sobre ella en el internet hechos por Maricielo y sus amigos. El director del colegio habló con Maricielo y sus padres, y les advirtió que la siguiente vez que la vieran causando problemas y publicando mensajes con mala intención sobre otros chicos y chicas del colegio en su página de Facebook o en otros medios, sería suspendida.

Una noche, Maricielo y sus amigos estaban hablando sobre una chica nueva en el colegio que estaba llamando la atención de muchos chicos porque les parecía muy bonita. Las amigas de Maricielo comenzaron a hacer bromas y le decían a Maricielo: “¡Qué se cree!, ¿no? Se alucina lo máximo”. “¡Publica algo feo de ella en tu muro de Facebook y nosotras también lo haremos!”. Maricielo miró a sus amigas y luego miró a la pantalla de la computadora....

¿Qué hará ahora Maricielo? Dibuja tres finales diferentes para esta situación en la parte de arriba del siguiente cuadro. En la parte de abajo de cada final escribe las consecuencias de ese desenlace para Maricielo y para su colegio.

Final 1	Final 2	Final 3

Anexo 5. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación:

Programa de inteligencia emocional para el sentido de la vida en estudiantes de una institución educativa privada, Chiclayo, 2024

Investigadora: **Delgado Baca, Ana Fabiola.**

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “**Programa de inteligencia emocional para el sentido de la vida en estudiantes de una institución educativa privada, Chiclayo, 2024**”, cuyo objetivo es **Proponer un programa de inteligencia emocional para mejorar el sentido de vida en estudiantes de una institución educativa privada, Chiclayo, 2024**. Esta investigación es desarrollada por una estudiante del programa de Maestría en Psicología Educativa, de la Universidad César Vallejo del campus Chiclayo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución Educativa “Santa Angela”.

La investigación será de gran relevancia para trabajar las emociones y los estudiantes se eduquen en gestionarlas, de esta manera puedan tener metas y objetivos que les ayudará a encontrar sentido a su vida y su futuro.

Procedimiento

Si usted decide que su mejor hijo participe en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará un cuestionario donde se recogerán datos personales y algunas preguntas.
2. Este cuestionario tendrá un tiempo de aplicación aproximado de 15 minutos, se realizará en el aula de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Santa Angela. Las respuestas al cuestionario serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

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

Riesgo (principio de No maleficencia):

No existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad, usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

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

Confidencialidad (principio de justicia):

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

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la investigadora **Ana Fabiola Delgado Baca** email: *delgadofabiola08@gmail.com* y asesor Rosa Eliana Salazar Cabrejos email: *scabrejosre@limaeste.ucvvirtual.edu.pe*.

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación, autorizo a mi menor hijo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: _____

Firma:

Fecha y hora: _____