



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA  
EDUCATIVA**

Programa de competencias emocionales Yo Soy en los estilos de afrontamiento  
en estudiantes de sexto grado de primaria, año 2019

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestro en Psicología Educativa

**AUTOR:**

Br. Charles Huamanyalli Arias (ORCID: 0000-0003-1756-2926)

**ASESORA:**

Dra. Estrella Azucena Esquiagola Aranda (ORCID: 0000-0002-1841-0070)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención integral del infante, niño y adolescente

**Lima – Perú**

**2020**

### **Dedicatoria**

A mi familia y a todos los estudiantes que participaron de la presente investigación.

### **Agradecimiento**

A Dios, por darme esta oportunidad.

A mi Asesora la Dra. Estrella Esguiagola por su oportuna orientación. Y a mis compañeros, por su amistad y apoyo. Gracias.

# Página del Jurado



## DICTAMEN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

EL / LA BACHILLER (ES): HUAMANYALLI ARIAS, CHARLES WILBERT

Para obtener el Grado Académico de *Maestro en Psicología Educativa*, ha sustentado la tesis titulada:

**PROGRAMA DE COMPETENCIAS EMOCIONALES YO SOY EN LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA, AÑO 2019**

Fecha: 25 de enero de 2020

Hora: 7:15 p.m.

### JURADOS:

**PRESIDENTE:** Dra. Luzmila Garro Aburto

Firma: 

**SECRETARIO:** Dr. Segundo Sigifredo Pérez Saavedra

Firma: 

**VOCAL:** Dra. Estrella Azucena Esquiagola Aranda

Firma: 

El Jurado evaluador emitió el dictamen de:

..... *Aprobado por unanimidad* .....

Habiendo encontrado las siguientes observaciones en la defensa de la tesis:

.....  
.....  
.....  
.....

Recomendaciones sobre el documento de la tesis:

.....  
.....  
.....  
.....

**Nota:** El tesista tiene un plazo máximo de seis meses, contabilizados desde el día siguiente a la sustentación, para presentar la tesis habiendo incorporado las recomendaciones formuladas por el jurado evaluador.

# Declaratoria de Autenticidad

## Declaración de Autenticidad

Yo, Charles Huamanyalli Arias, estudiante de la Escuela de Postgrado Maestría en Psicología Educativa, de la Universidad Cesar Vallejo, Sede Lima Norte; declaro que el trabajo académico Titulado: **Programa de competencias emocionales Yo Soy en los estilos de afrontamiento en estudiantes de sexto grado de primaria, año 2019**. Presentada, en folios para la obtención del grado académico de Maestro en Psicología Educativa, es de mi autoría.

Por tanto, Declaro lo siguiente:

He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis provenientes de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.

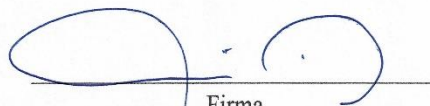
No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.

El presente trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en busca de plagios.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, enero 2020.



Firma  
Charles Wilbert Huamanyalli Arias  
DNI: 43259333

## Índice

	<b>Pág.</b>
Carátula	
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de Autenticidad	v
Índice	vi
Índice de tablas y figuras	vii
Resumen	ix
Abstract	x
I. Introducción	1
II. Método	9
2.1 Tipo y diseño de investigación	10
2.2 Operacionalización de la variable	10
2.3 Población, muestra y muestreo	11
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	11
2.5 Procedimiento	11
2.6 Método de análisis de datos	11
2.7 Aspectos éticos	12
III. Resultados	13
3.1 Resultados descriptivos	13
3.2 Prueba de hipótesis	17
IV. Discusión	19
V. Conclusiones	23
VI. Recomendaciones	24
Referencias	25
ANEXOS	29
Anexo 1. Matriz de consistencia	30
Anexo 2. Operacionalización de la variable: Estilo de afrontamiento	32
Anexo 3. Ficha técnica ACS (Canessa, 2002)	33
Anexo 4. Escala de afrontamiento para adolescentes ACS (Canessa, 2002)	34
Anexo 5. Validez de contenido de instrumento	36

Anexo 6. Base de datos del pre test de la ACS (Canessa, 2002)	39
Anexo 7. Base de datos del pos test de la ACS (Canessa, 2002)	40
Anexo 8. Autorización para aplicación de programa	41
Anexo 9. Resolución de la inscripción del proyecto de investigación	42
Anexo 10. Consentimiento informado	44
Anexo 11. Programa de competencias emocionales Yo Soy, para estudiantes del sexto grado de primaria 2019	45
Anexo 12. Acta de aprobación de originalidad de tesis	77
Anexo 13. Pantallazo del software Turnitin	78
Anexo 14. Formulario de autorización para la publicación electrónica de la tesis	79
Anexo 15. Autorización de la versión final del trabajo de investigación	80

### **Índice de tablas**

	pág.
Tabla 1. Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles, de los estilos de afrontamiento.	13
Tabla 2. Distribución de frecuencias y porcentajes de las dimensiones de los estilos de afrontamiento.	14
Tabla 3. Variable estilo de afrontamiento.	17
Tabla 4. Dimensiones de la variable estilo de afrontamiento en el pre y pos test.	18

### **Índice de figuras**

Figura 1. Distribución de frecuencias de los estilos de afrontamiento, en el pre y pos test.	13
Figura 2. Distribución de frecuencias de las dimensiones de los estilos de afrontamiento, en el pre y pos test.	14
Figura 3. Distribución de frecuencias de las estrategias de afrontamiento del estilo resolver el problema.	15
Figura 4. Distribución de frecuencias de las estrategias de afrontamiento del estilo referencia a otros.	15
Figura 5. Distribución de frecuencias de las estrategias de afrontamiento del estilo no productivo.	16

## **Resumen**

El presente trabajo de investigación tuvo como propósito determinar la influencia del programa de competencias emocionales Yo Soy en los estilos de afrontamiento de los estudiantes de sexto grado de primaria de la institución educativa José Olaya Balandra, año 2019. El estudio realizado fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada siendo el diseño experimental de tipo pre experimental, de corte longitudinal, utilizando en la pre y en la pos prueba, la escala de afrontamiento para adolescentes de ACS de los autores Frydenberg y Lewis, adaptada a Lima – Perú por Canessa (2002), participando en el programa de competencias emocionales Yo Soy, una muestra de tipo no probabilístico, por conveniencia, 31 estudiantes de ambos sexos del sexto grado de primaria, desarrollado durante 13 sesiones de una hora, con una frecuencia de 3 veces por semana, en el mes de noviembre 2019. Los resultados generales demuestran que el programa de competencias emocionales no influye significativamente en los estilos de afrontamiento, sin embargo en el análisis individual por estrategias, se aprecia ciertos resultados positivos.

***Palabras clave:*** Estilos de afrontamiento, estrategias de afrontamiento, competencias emocionales.



## **Abstract**

The purpose of this research work was to determine the influence of the emotional competency program I Am in the coping styles of the sixth grade students of the José Olaya Balandra educational institution, year 2019. The study was quantitative, applied type, with the experimental design of the pre-experimental type, of longitudinal cut, using in the pre and post test, the scale of confrontation for adolescents of ACS by the authors Frydenberg and Lewis, adapted to Lima - Peru by Canessa (2002), participating in the program of emotional competitions I am, a sample of non-probabilistic type, for convenience, 31 students of both sexes of the sixth grade of primary school, developed during 13 sessions of one hour, with a frequency of 3 times per week, in the month of November 2019. The general results show that the emotional competency program does not significantly influence coping styles, however, in the individual analysis by strategies, certain positive results are appreciated.

**Keywords:** Coping styles, coping strategies, emotional competencies.

## **I. Introducción**

En la actualidad existe una población de personas de 3 a 11 años, que conforman el 19.8 % en el mundo, jamás antes vista, al mismo tiempo trae consigo problemas que afectan al adolescente dentro de la convivencia familiar, como social. Uno de ellos es el incremento de violencia en las escuelas, donde existe el acoso escolar, maltrato del profesorado hacia los niños, robo de pertenencias, agresiones sexuales, lo cual ocasiona daño físico, emocional y bajo rendimiento escolar, en los adolescentes (UNICEF, 2019). Los datos recogidos por organismos internacionales, nos muestran una problemática muy extensa que aquejan a los adolescentes, según la UNESCO (2018) refiere que uno de cada cinco niños, adolescentes o jóvenes del mundo, no está escolarizado, además se incrementó los casos de acoso escolar. El Banco Mundial (2019) informa que en Argentina 4 de 10 adolescentes reconoció haber sido víctima de algún tipo de bullying en la escuela, la precaria situación económica aumenta las posibilidades de violencia y mucho más si es inmigrante, las redes informáticas también son mal utilizadas, en estos casos.

La adolescencia debería ser una experiencia gratificante, sin embargo presenta diversas características muy frecuentes en el comportamiento de los menores, quienes se muestran rebeldes, desafiantes, empiezan a hurgar en curiosidades no adecuadas para de su edad, influenciados por sus compañeros o estudiantes mayores, y especialmente por los medios de comunicación, con los programas llamados reality o televisión basura, de pobre contenido, de mala influencia en el desarrollo cognitivo y socio afectivo, entre los jóvenes (Centeno, 2016).

En nuestro país, presentamos similares situaciones problemas con nuestros adolescentes, como son los casos de abuso sexual a menores, según el INEI (2017), 2761 entre niños y adolescentes se encuentran implicados en actos contra el patrimonio, y cada día 4 adolescentes menores de 15 años son embarazadas, el Seguro de Integridad de Salud (SIS, 2017) reportó: 1645 partos al mes de setiembre 2017, en menores de 15 años de edad, y entre los años 2011-2017 fueron atendidos 14325 partos. Los suicidios en adolescentes se incrementó en estos últimos años, según el instituto nacional de salud mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi (2019) afirma nos ubicamos en el tercer lugar a nivel Latinoamérica y que el 18% de suicidas lo conforman entre niños y adolescentes, y la causa de estas conductas están asociadas a la depresión. En la deserción escolar ocupamos el primer puesto en Sudamérica, el 88.6 % de madres adolescentes no asiste al colegio por

causa de los embarazos, con mayor incidencia en el departamento de Amazonas (Promsex, 2014).

Una de las causas de estas dificultades que presentan los adolescentes, según las estadísticas mostradas, es la forma como afrontan estas situaciones, propias de su edad y de sus nuevas experiencias y el cómo deciden solucionar o enfrentar su problema, no siendo a veces una elección adecuada, como el de solicitar ayuda a una persona no calificada, no exponer sus problemas a un familiar, amigo o al profesor, otros lo reprimen, evaden, etc. La exposición a estas nuevas experiencias, generan también niveles de estrés, ya que se enfrentan a situaciones desconocidas, y no saben qué hacer o que decisión tomar. El estrés es una respuesta fisiológica normal que experimentamos los seres humanos, sin embargo si esta perdura en el tiempo y no es manejada adecuadamente, se puede convertir en patológica y conllevar problemas de índole físicos y psicológicos en los adolescentes (OMS, 2019).

Los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa José Olaya Balandra de SMP, son reportados por sus maestros, por motivos como: agresión, amenaza, insultar al compañero, estudiantes que se burlan de sus pares, desobedecen y no respetan al profesor, niños muy solitarios, mal aseados, con desgano para estudiar, absentismo escolar, incumplimiento de normas de comportamiento en clase, negarse a realizar las tareas, bajo rendimiento escolar, etc. Estas conductas de los estudiantes, son evaluadas por el psicólogo, donde contrasta que esta situación, se originaría por la existente disfuncionalidad familiar en sus hogares, así como también por diversos problemas de nuestra sociedad, como son: violencia familiar, divorcios, desempleo, pobreza, familias muy jóvenes, etc. (Sagbaicela, 2018).

Esta situación afecta a las familias de este centro educativo y con mayor incidencia a sus hijos, estudiantes del sexto grado de primaria, en su desarrollo individual, escolar y social, los mismos que absorben, presencian y conviven esta disfuncionalidad, como parte de estos hogares. Además esta problemática se acrecienta, por la indiferencia de los padres de familia, que no asisten al llamado por el maestro, a las reuniones de aula, escuela de padres o por el área psicológica, aduciendo muchas justificaciones de bajo contenido de credibilidad (García y Peralta, 2014).

Teniendo en cuenta de que este colegio es solo nivel primaria, no se tendría el seguimiento adecuado de estos adolescentes, que migraran a otros centros educativos

secundarios, dotados de pocas capacidades emocionales, dificultando su adaptación y la capacidad de afrontar situaciones, limitando en estos adolescentes en la resolución de problemas, en vez de afrontar evaden la situación, actúan como si no pasara nada, o no tienen la suficiente confianza con los padres para pedir ayuda (Fernández, 2014).

La decisión de la elección a otro centro escolar secundario, muchas veces no son compartidas por los padres de familia con sus hijos, generando cierta incertidumbre o ansiedad en los adolescentes, entendiendo que los padres buscan lo mejor para ellos, pero muchos de los adolescentes no lo perciben así. Una de las mayores preocupaciones de estos adolescentes, es dejar a los amigos, y esto se agudiza más aún, porque muchos cambiaran de hogar, con buenas y malas expectativas, a cargo de uno de los padres, otros con los tíos, abuelos, padrastros o madrastras, etc. (Aragón y Bosques, 2012).

Existe entonces una carencia del desarrollo de competencia emocional en los estudiantes, además presentan un inadecuado manejo de estrategias de afrontamiento ante los entornos conflicto en los adolescentes, que no hallan una solución asertiva a sus problemas, lo que dificulta sus relaciones interpersonales, su entorno familiar, la práctica docente y el clima escolar. Por lo tanto, propongo como problema general de investigación la siguiente pregunta: ¿Cómo influye el programa de competencias emocionales “Yo Soy” en los estilos de afrontamiento, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra, año 2019?, y como preguntas específicas: ¿Cómo influye el programa de competencias emocionales “Yo Soy” en la dimensión resolver el problema, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra, año 2019? ¿Cómo influye el programa de competencias emocionales “Yo Soy” en la dimensión referencia a otros, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra, año 2019?, ¿Cómo influye el programa de competencias emocionales “Yo Soy” en la dimensión afrontamiento no productivo, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra, año 2019?

Haciendo una revisión previa de los antecedentes de investigación, comprobé que existe escasa información que aborden sobre aplicación de programas de competencias emocionales relacionados a la mejora de los estilos de afrontamiento, sin embargo existe información de tipo correlacional, o vinculados con otra variable afín, como en España, Porcar, Maestre, Samper, Malonda y LLorca (2014), realizaron un trabajo aplicativo sobre educación de las emociones, en una población de 555 menores, de 7 a 12 años, en la ciudad

de Valencia – España, demostrando que la predisposición prosocial es un inhibidor de la conducta agresiva, además de corroborar con otras investigaciones, que los niños presentan menores habilidades prosociales y son más agresivos que las niñas. Por otro lado, Mónaco, De la Barrera y Montoya (2017), trabajó con un grupo de 46 adolescentes, destacando la efectividad del programa, dotando conductas psicosociales positivas y bienestar de los adolescentes. Dentro de este marco, Fernández y Montero (2014), destaca la importancia de que los maestros doten de herramientas emocionales a los estudiantes, a fin de que puedan afrontar los retos de la vida, de una manera enriquecedora e innovadora. Sánchez (2016), investigación realizada en Madrid, buscó establecer la relación de las estrategias y estilos que utilizan los adolescentes, para afrontar las situaciones de conflicto, además determinar si son influenciados por estilos de algunos rasgos de personalidad, concluyendo que existe una evidente relación entre las dimensiones del constructo personalidad eficaz y los estilos de resolución de conflictos.

Guevara (2017) y Pareja (2017), desarrollaron un programa de intervención dirigido a niños, con el fin de trabajar competencias emocionales, encontrando resultados positivos y significativos en los alumnos. Del mismo modo, Moscoso (2017), hizo su investigación con un grupo de estudiantes de 11 a 13 años, utilizando como referente conceptual, a Goleman, a partir de la investigación se comprobó que la variable aplicada, favorece al desempeño académico. Asimismo, Márquez y Gaeta (2017), resaltan el valor e interés de la educación emocional, además proponen la realización de talleres que busquen un bienestar personal y social.

Igualmente, Melgarejo (2018) trabajó con una población de 76 adolescentes, sobre el afrontamiento frente a la separación de sus padres, utilizando el enfoque cuantitativo, demostrando que el 62% no se encuentran interesados en resolver el problema y el 58% no busca apoyo de ningún tipo. Por otro lado, García (2015), quien investigó, la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento frente al estrés, concluyendo que existe relación entre las variables, además resalta que la inteligencia emocional favorece al desarrollo de la capacidad de auto regular sus emociones y que la inteligencia emocional se puede tomar en cuenta, como una estrategia de afrontamiento. Rosado (2017), elaboró un estudio con la variable afrontamiento en adolescentes con cáncer, con la finalidad de determinar las estrategias que emplean estos pacientes, durante el proceso de su enfermedad, utilizando una muestra de 48 adolescentes, aplicando el instrumento de medición ACS de

Frydenberg y Lewis, obteniendo como resultado que el 70.8% utiliza el estilo de afrontamiento en resolver el problema, y utilizan con menos regularidad la estrategia de afrontamiento no productivo el 12.5%. Urbano (2019), trabajó una investigación referente a estilos de afrontamiento y bienestar psicológico, en 237 adolescentes, arrojando como resultado una correlación  $r = 0.82$  concluyendo una correlación de intensidad alta, entre las variables. Cabrera (2017), investigó los estilos de afrontamiento y agresividad en adolescentes, utilizando el ACS de Frydenberg y Lewis (2000), teniendo como resultado una correlación significativa con datos por encima de  $r = 0.700$ , con el estilo no productivo y referencia a otros, y una correlación inversa con el estilo resolver el problema  $r = -0.0653$ .

En Colombia, Uribe, Ramos, Villamil y Palacio (2018), investigaron la importancia de las estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico, a un grupo de adolescentes de la ciudad de Barranquilla, arrojando resultados favorables en los jóvenes que usan estrategias de afrontamiento adaptativos, tendrían niveles altos de bienestar psicológico, sin embargo no muestra correlación significativa entre las variables, siendo de mayor valor 0.266 según los resultados. Castaño y Del Barco (2010), encontraron correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal, aplicado a 162 estudiantes universitarios, entre ellos 125 mujeres y 37 hombres. Della (2006), investigó en Argentina las estrategias de afrontamiento en adolescentes embarazadas escolarizadas, utilizando para ello 100 embarazadas, 100 no embarazadas y 100 madres adolescentes. Se utilizó como instrumento de evaluación el ACS diseñado por Frydenberg y Lewis (2000), las escalas y sub escalas presentaron una media de 0,738 del estadístico de Alfa de Cronbach, además mostraron diferencia significativas el grupo de embarazadas: hacerse ilusiones  $t = 6,422$ , falta de afrontamiento  $t = 4,492$  auto inculparse  $t = 2.958$ . Asimismo, Gaeta y Martín (2009), presentan una investigación reflexiva del estrés y la adolescencia, considerando las estrategias de afrontamiento y la autorregulación en el ámbito educativo, resaltando la importancia de la motivación y de los procesos cognitivos, recomendando continuar con las investigaciones, en los adolescentes por ser esta una etapa muy crítica e importante para el desarrollo psicosocial.

Haciendo referencia a las bases teóricas de competencia emocional, Extremera y Fernández (2004) refieren que el término de inteligencia emocional, es de tendencia, gracias a la publicación de Goleman (1995), el cual cambió la percepción de la comunidad científica, acerca de la poca importancia de que hasta ese entonces se le daba,

todo estaba enfocado a la inteligencia cognitiva, es decir solo conocimientos sin tener en cuenta las emociones de los individuos; pero en la actualidad se sabe que los dos son un complemento indispensable.

Existen diversos modelos teóricos referentes a la inteligencia emocional, que la definen como habilidad, percepción o como capacidad, estos se han ido actualizando a lo largo de la última década, según los autores podemos encontrar: Salovey y Mayer (citado por Extremera y Fernández, 2004, p.4) estos autores son los que utilizaron por primera vez este término, publicado en un artículo de 1990, ellos afirman que la inteligencia emocional es la habilidad para percibir, asimilar, comprender y autorregular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Otro autor conocido por sus aportes a la inteligencia emocional a través de su escala de medición de esta variable, es BarOn (citado por Ugarriza, 2003, p.13) quien sostiene que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de actitudes que influye en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del entorno, además resalta que esta inteligencia puede cambiar durante el pasar de nuestra vida.

El modelo de Goleman (1995), su presentación mediante su libro fue muy impactante, y gracias a este autor, es que se toma mayor relevancia a la inteligencia emocional, afirmando que esta es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y de los demás, automotivarnos, para manejar acertadamente las emociones tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones con los demás, Goleman (1998) plantea una clasificación en dos partes de las competencias emocionales, dimensionándolas de la siguiente manera: competencias personales, dentro de ellas se encuentran el autoconocimiento, autorregulación y automotivación, en la segunda parte esta las competencias sociales, que conforman la empatía y las habilidades sociales.

Del mismo modo, el practicar o ejecutar acciones sobre inteligencia emocional se origina el crecimiento de competencias emocionales. Entonces la competencia según Bisquerra (2003) es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. En esta se integra el saber, saber hacer y saber ser. Asimismo, competencia refleja el saber, el saber hacer y saber ser, es decir conocer, practicar e interiorizarlo como nuestro.

Con respecto, al término educación emocional, Bisquerra (2019), refiere que es una innovación educativa que nace a razón de problemas sociales, no abordada en el

ámbito escolar. La base conceptual se respalda en las emociones, la neurociencia, la psicología, la pedagogía y todo lo concerniente con el bienestar subjetivo.

Las competencias emocionales tienen como finalidad, el dominio de sus elementos, como en autoconocimiento emocional, autocontrol emocional, automotivación, el manejo de habilidades sociales. El buen manejo de estas herramientas supone, el bienestar emocional de la persona.

Continuando con las bases teóricas, haré referencia a las teorías del afrontamiento, según Folkman y Lazarus (1980), plantean que existen dos estilos de afrontamiento diferenciado, el afrontamiento focalizado en el problema: dirigidos a resolver el problema y disminuir el agente causal del estrés, y afrontamiento centrado en las emociones, con la finalidad de disminuir o mitigar las emociones negativas que causa la situación de estrés. (Monat y Lazarus, 1991), expone que el afrontamiento es un proceso por el cual una persona se esfuerza cognitivamente y conductualmente para enfrentar un escenario percibido como estresante. Por su lado, Carver, Sheir y Weintraub 1989 (citado por Pérez, 2002) proponen 13 estilos de afrontamiento, y sostienen que los estilos de afrontamiento son respuestas a un evento estresante en cada ser humano y esta se presenta de manera diferente, ya sea por la experiencia propia o por las auto apreciaciones de uno mismo.

A raíz de su investigación con adolescentes, Frydenberg y Lewis (1993b) sostienen que, el afrontamiento es un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que se originan en reacción a una situación específica. Estas se dan por un intento por recuperar el equilibrio y disminuir la ansiedad en la persona, esta puede hacerse resolviendo el problema, es decir modificando el estímulo (p. 255). De igual forma, las estrategias de afrontamiento se explican como toda aquellas acciones que la persona pueda realizar, con el fin de mejorar y conseguir mejores resultados en la etapa de la vida, que puedan ocasionar estrés emocional y estrés conductual. Es por ello que se plantean tres estilos o dimensiones de afrontamiento divididos en 18 estrategias diferentes y a consecuencia de lo planteado, Frydenberg y Lewis (1993a), desarrollaron un instrumento denominado Adolescent Coping Scale (ACS) como una opción para la investigación del afrontamiento en el adolescente, en donde se mencionan 18 estrategias divididas en tres dimensiones. La primera dimensión está focalizada en solucionar el problema, es decir la persona afronta directamente el problema, positivamente y también utiliza recursos que ayuden a modificar una situación que amenaza a la persona y su entorno. La segunda dimensión hace referencia a otros, es decir búsqueda de apoyo, aquí el adolescente comparte las preocupaciones con los demás, busca apoyo de personas



mayores o que estén profesionalmente capacitados. Frydenberg y Lewis (1996a), incorporan una tercera dimensión que es: afrontamiento de evitación, este es todo lo contrario a las primeras dimensiones, ya que en esta se evitará enfrentar el problema, caracterizándose por la falta de capacidad de encarar una situación problema.

El programa aplicativo, se justifica en la teoría de Goleman (1995) el cual indica que el éxito, no solo se basa en la inteligencia cognitiva, sino que se necesita estar dotado de capacidades emocionales, ambas forman un complemento en el desarrollo de la personalidad. Me apoyaré en la teoría de Goleman (1995) y Bisquerra (2002) para la formulación del programa de competencias emocionales “Yo soy”. Los organismos e instituciones internacionales, recomiendan fomentar la educación emocional, en la Asamblea General de las Naciones Unidas (2019): Una de las metas propuestas y una de las preocupaciones, son los jóvenes y la resolución de los conflictos. Por otro lado, Chloe Fevre (2019) especialista Del Banco Mundial, refiere: “Aprender debe ser una experiencia alegre y no es posible aprender si un niño tiene miedo de lo que sucederá en la escuela o si sufre violencia en la escuela o cuando va hacia ella”. De igual forma El Banco Mundial (2019), afirma: “La necesidad de una acción urgente se vuelve evidente cuando consideramos que más de la mitad de los niños en edad escolar son víctimas de violencia de parte de sus compañeros y más de 1.000 millones padecen algún tipo de violencia cada año.”

Teniendo presente, que la adolescencia es una etapa muy importante para el progreso del ser humano, esta debería ser una grata experiencia vivencial del adolescente, sin embargo existen factores externos de la sociedad, que dificultan un normal desenvolvimiento de estos jóvenes en sus relaciones interpersonales, dentro de los contextos donde se desenvuelve (Morales 2017). Se hace evidente, la necesidad de contar con programas de alfabetismo emocional para trabajar las competencias emocionales de los adolescentes, con la finalidad de dotar de herramientas psicológicas, y que estos puedan afrontar y solucionar sus problemas de forma asertiva. Además el uso de las estrategias de afrontamiento, se incrementa en la adolescencia no habiendo un consenso sobre la frecuencia o preferencia particular por estos jóvenes. (Fields y Prinz, 1997).

Este trabajo contribuirá a contrastar otras investigaciones realizadas, que aplican programas de competencias emocionales, teniendo en cuenta que existen diversas teorías y resultados referentes a la inteligencia emocional. Los resultados de esta investigación, serán de importancia en las recomendaciones psicopedagógicas a la

comunidad educativa, a fin de crear planes preventivos y promocionales, en beneficio del desarrollo emocional de los estudiantes.

Como objetivo general para este trabajo se propondrá: Determinar la influencia del programa de competencias emocionales Yo Soy en los estilos de afrontamiento de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra, año 2019; y como específicos: Determinar la influencia del programa de competencias emocionales Yo Soy, en la dimensión del estilo de afrontamiento resolver el problema, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra, año 2019. Determinar la influencia del programa de competencias emocionales Yo Soy, en la dimensión del estilo de afrontamiento referencia a otros, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra, año 2019. Determinar la influencia del programa de competencias emocionales Yo Soy, en la dimensión del estilo de afrontamiento no productivo, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra, año 2019.

La hipótesis general de investigación será: El programa de competencias emocionales Yo Soy influye en los estilo de afrontamiento, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya

Balandra, año 2019; y como específicos: El programa de competencias emocionales Yo Soy, influye en la dimensión del estilo de afrontamiento resolver el problema, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra, año 2019. El programa de competencias emocionales Yo Soy, influye en la dimensión del estilo de afrontamiento referencia a otros, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra, año 2019. El programa de competencias emocionales Yo Soy, influye en la dimensión del estilo de afrontamiento no productivo, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra, año 2019.

## **II. Método**

### **2.1 Tipo y diseño de investigación**

El enfoque de esta investigación, es cuantitativo, se empleará instrumentos de medición sobre la variable. Este trabajo es de tipo aplicada, según Baena (2018), tiene como propósito el estudio de un problema orientado a la acción. La investigación aplicada puede aportar acontecimientos nuevos.

El diseño de investigación, escogido para este trabajo es experimental de tipo pre experimental, longitudinal, se realizará a un solo grupo, y se tomará una pre prueba y una pos prueba, después de aplicar el programa de intervención, según refiere (Hernández 1998, pág.137)

El nivel de investigación es explicativo, según Quispe (2015) afirma que: “estos están orientados a responder las causas de los fenómenos de los eventos físicos, sociales y económicos; explica porque ocurre el fenómeno y en qué condiciones se da este” (p.104), en esta investigación se tratará de la influencia de la variable 1 en la variable 2.

El esquema de la investigación es el siguiente:

G O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>

Descripción

G: Número de grupo

O<sub>1</sub>: Pre test o pre prueba que se aplica al grupo antes de la aplicación del programa Yo Soy.

O<sub>2</sub>: Pos test o pos prueba aplicada, al grupo después de la aplicación del programa Yo Soy.

X: Aplicación del programa de competencias emocionales Yo Soy.

### **2.2 Operacionalización de la variable**

Definición conceptual: Estilo de afrontamiento

Frydenberg y Lewis (1993a), sostienen que este es un como un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que se originan en contestación a un escenario en particular. Estas simbolizan un intento por restaurar el equilibrio o reducir la turbulencia para el individuo. Esto puede hacerse resolviendo el problema, es decir, cambiando el estímulo, o acomodándose a la preocupación sin necesariamente dar una solución. (p. 255)

Definición Operacional: El estilo de afrontamiento está constituida por 3 dimensiones: resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo, el mismo que

presenta como indicadores 18 estrategias de afrontamiento: Se realizará la medición, a través de un instrumento ACS adaptado por Canessa (2002) Lima. (Ver anexo 4).

### **2.3 Población, muestra y muestreo**

La población o el universo, Quispe (2015) refiere que es el conjunto de sujetos o unidades que comparten la característica que se estudia, en esta investigación la población está compuesta por 313 estudiantes de la I.E. Primaria José Olaya Balandra, situado en el distrito de San Martín de Porres. Se toma como muestra a los estudiantes del sexto grado de primaria sección “U”, que integran 31 alumnos; Bernal (2010), refiere que la muestra es una parte de la población que se selecciona para el objeto del estudio, el muestreo es no probabilístico del tipo intencional o por conveniencia, donde se obtiene una muestra representativa.

### **2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

Para este trabajo, se recurrirá a la escala de afrontamiento para adolescentes ACS, adaptada por Canessa (2002) quien hizo una investigación de adaptación de la prueba de afrontamiento para adolescentes (ACS) de los autores Frydenberg y Lewis, utilizando para ello una población de 12 colegios de diferentes estratos económicos, arrojando un contraste estadístico positivo para el uso en nuestro medio, con resultado final de 49.7% en validez de constructo y por medio de criterio de jueces, se ratificó la validez de la prueba, obteniendo un porcentaje de 0.99 y con respecto a la confiabilidad del instrumento, según el coeficiente de Alfa de Cronbach, en la dimensión de resolver el problema se obtuvo 0,853 en referencia a otros 0,847 y en afrontamiento no productivo 0,834. Gracias al aporte de la citada investigadora, el instrumento adaptado de su autoría es utilizado en diversos trabajos de investigación. Se adjunta la ficha técnica. (Ver Anexo 3).

### **2.5 Procedimiento**

Esta se realizó en tres etapas: primero, se coordinó con el director del centro educativo y de la docente a cargo del aula de sexto grado de primaria, se estableció las fechas y horarios, para la realización de las sesiones. Segundo, se dio inicio al programa de competencias emocionales, iniciando con la administración del instrumento (Pre test) y luego con las sesiones programadas, en un periodo de un mes. Al concluir las 13 sesiones, se procedió una vez más, a la aplicación del instrumento (Pos test).

## **2.6 Método de análisis de datos**

El método de análisis de datos que se utilizará es de enfoque cuantitativa, el procesamiento de los datos se trabajó con el programa Microsoft Excel 2013 y SPSS v.21.0, para posteriormente plasmarlo en cuadro de datos y representados en gráficos estadísticos.

## **2.7 Aspectos éticos**

Se informó oportunamente al director del centro educativo, presentándole en físico el programa de competencias emocionales, el mismo que autorizó la ejecución del programa del trabajo de investigación. En la elaboración del presente trabajo se respetó el derecho de los autores, consignando las citas y fuentes respectivas, las mismas que se detallan en las referencias bibliográficas.

### III. Resultados

Luego de recolectar la información, se procedió a procesar los datos.

#### 3.1 Resultados descriptivos

##### 3.1.1 Estilos de afrontamiento

Tabla 1

*Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles, de los estilos de afrontamiento de los estudiantes del sexto grado de primaria 2019, en el pre y pos test.*

	Pre prueba		Pos prueba	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	14	45.16	14	45.16
Medio	12	38.71	10	32.26
Alto	5	16.13	7	22.58
Total	31	100.00	31	100.00

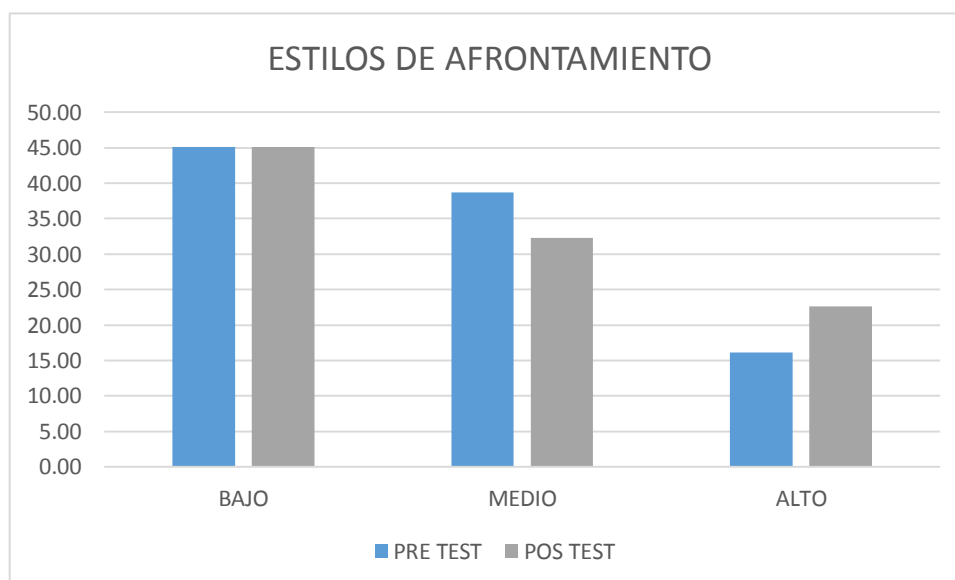


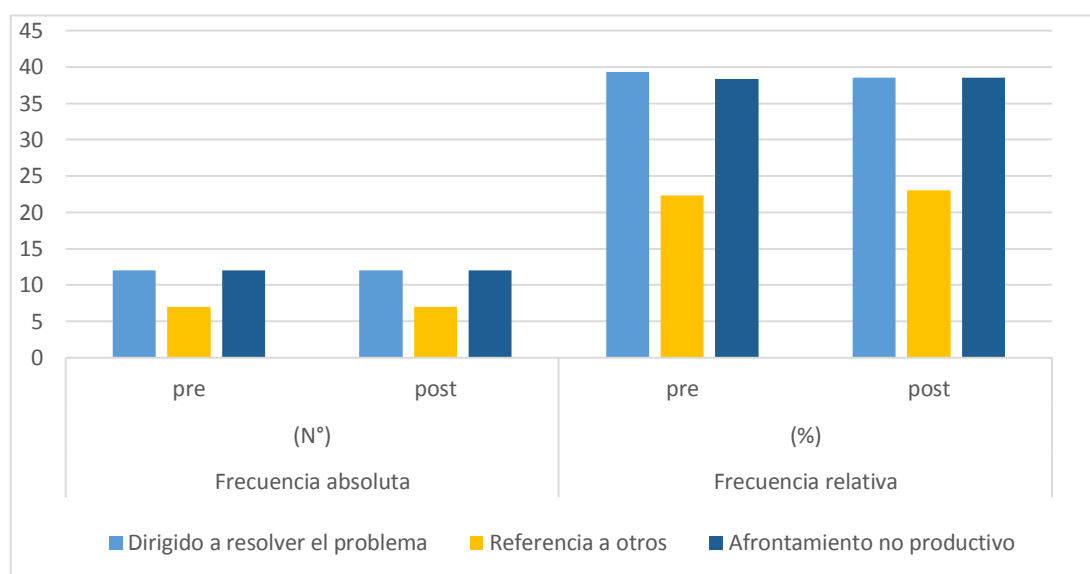
Figura 1. Distribución de frecuencias de los estilos de afrontamiento, en el pre y pos test.

En la tabla 1 y en la figura 1, se puede apreciar un leve aumento en la puntuación alto posterior, a la aplicación del programa, presentando en el pre test un resultado de 16.13% en el pre test y 22.58%.

Tabla 2

*Distribución de frecuencias y porcentajes de las dimensiones de los estilos de afrontamiento de los estudiantes del sexto grado de primaria 2019, en el pre y pos test.*

Dimensiones	Frecuencia absoluta (N°)		Frecuencia relativa (%)	
	pre	post	pre	post
Resolver el problema	12	12	39.30	38.50
Referencia a otros	7	7	22.30	23.00
Afrontamiento no productivo	12	12	38.42	38.50
Total	31	31	100	100



*Figura 2.* Distribución de frecuencias de las dimensiones de los estilos de afrontamiento, en el pre y pos test.

Se puede observar en la figura 2, en el pre y pos test aplicado a 31 alumnos, los mismos que representan el 100% no registran variaciones significativas en los porcentajes, posterior a la aplicación del programa, de los estilos de afrontamiento: resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo.

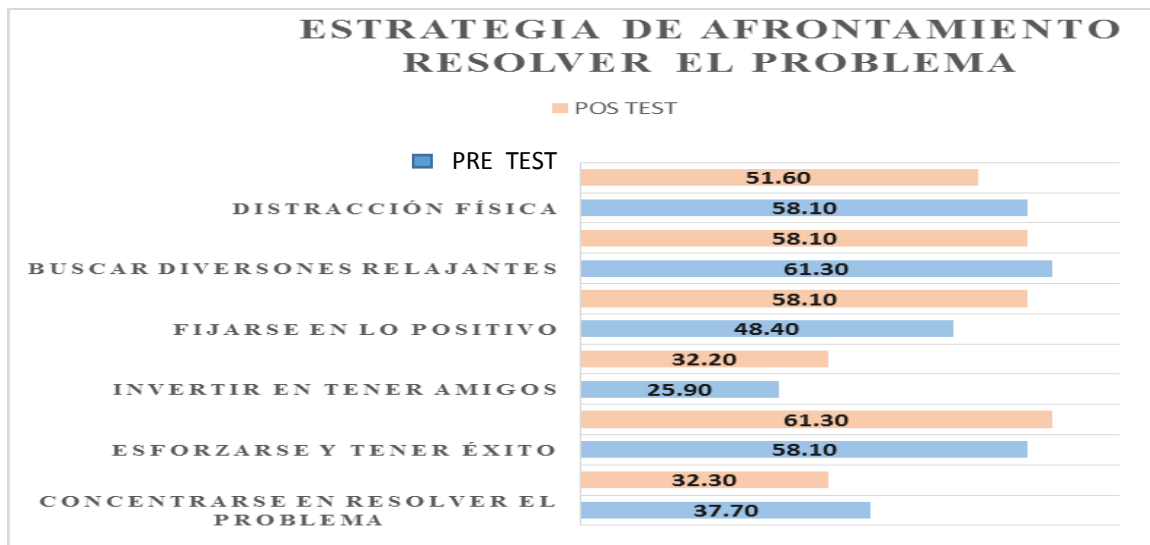


Figura 3. Distribución de frecuencias de las estrategias de afrontamiento del estilo resolver el problema.

En la figura 3 se logra apreciar las preferencias de uso de las estrategias de afrontamiento, que utilizan los estudiantes del colegio José Olaya balandra, resaltando una diferencia considerable en la estrategia fijarse en lo positivo, en el pre 48.40% y en el pos test 58.10%, asimismo en invertir en amigos en el pre 25.9. % y posterior al programa 32.20%.

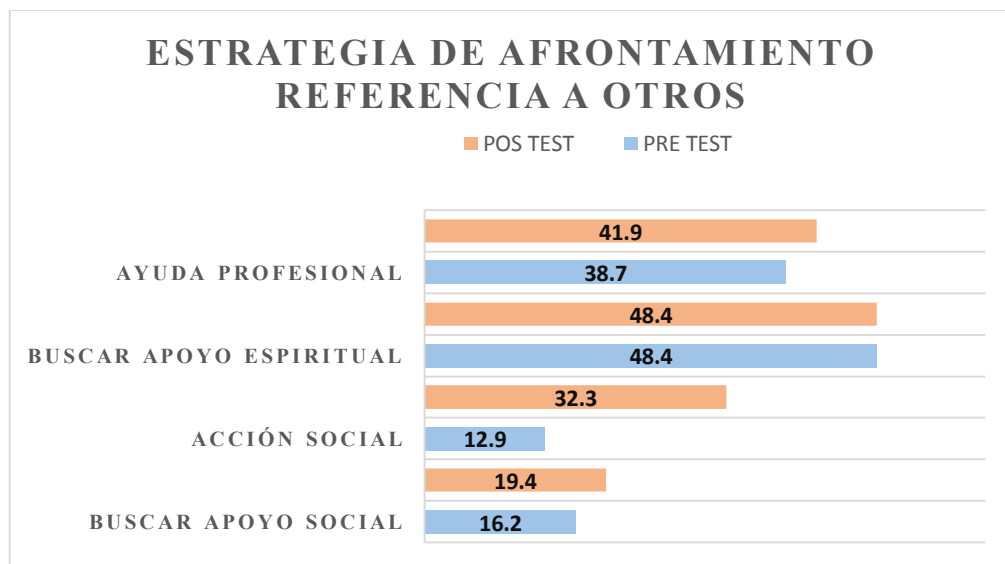


Figura 4. Distribución de frecuencias de las estrategias de afrontamiento del estilo referencia a otros.



En la figura 4, se aprecia ligeros cambios positivos en las estrategias acción social, presentando en la pre prueba 32.3% y 48.4% en la pos prueba, así también un aumento en la estrategia buscar apoyo social.

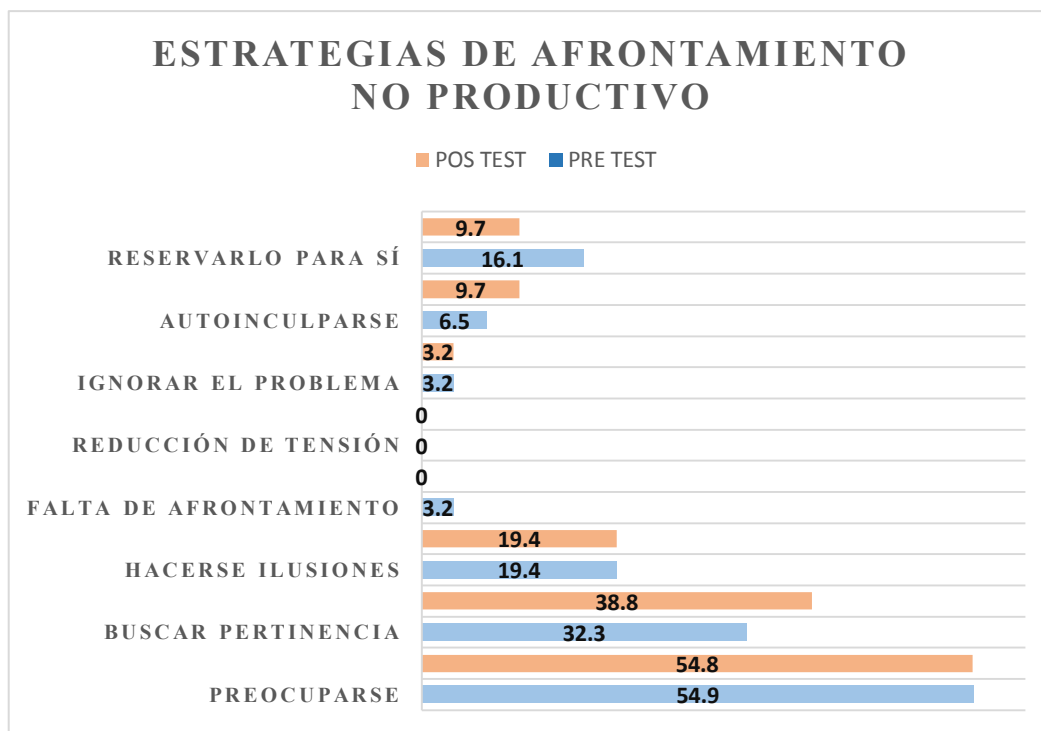


Figura 5. Distribución de frecuencias de las estrategias de afrontamiento del estilo no productivo.

En la dimensión referencia a otros, podemos encontrar en la estrategia acción social un repunte, en el pre test 12.9% y en el pos test luego de la aplicación del programa 32.3% de predilección de los estudiantes por esta estrategia de afrontamiento. También observamos en el pre test 38.7% en la estrategia ayuda profesional y 41.9% en el post test.

### 3.2 Prueba de hipótesis

#### 3.2.1 Prueba de hipótesis general

Ho: El programa de competencias emocionales Yo Soy, no influye en los estilos de afrontamiento de los estudiantes del sexto grado de primaria, año 2019.

Ha: El programa de competencias emocionales Yo Soy, influye en los estilos de afrontamiento de los estudiantes del sexto grado de primaria, año 2019.

Tabla 3

*Variable estilo de afrontamiento*

		rangos y estadísticos de prueba				
		rango negativo	rango positivo	empatado	Z	sig.bilat (p_valor)
Estilo de afrontamiento	pre					
	pos	5	7	19	-,557 <sup>b</sup>	0.564

Se puede apreciar en la tabla 3, que luego de aplicar la prueba estadística de Wilcoxon, el valor de la significancia es mayor que 0.05 rechazando la hipótesis alterna y aceptando la hipótesis nula, lo que indica que no existe influencia significativa del programa de competencias emocionales en los estilos de afrontamiento de los estudiantes del sexto grado de primaria, del colegio José Olaya Balandra, año 2019.

### 3.3.2 Prueba de hipótesis específicas

Ho: La aplicación del programa Yo Soy no influye en las dimensiones de los estilos de afrontamiento: resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo, en los estudiantes del sexto grado de primaria año 2019.

Ha: La aplicación del programa Yo Soy influye en las dimensiones de los estilos de afrontamiento: resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo, en los estudiantes del sexto grado de primaria, año 2019.

Tabla 4

*Dimensiones de la variable estilo de afrontamiento en el pre y pos test*

Dimensiones		rangos y estadísticos de prueba				
		rango negativo	rango positivo	empatado	Z	sig.bilat (p_valor)
Resolver el problema	pre					
	pos	2	1	28	-,577 <sup>c</sup>	0.564
Referencia a otros	pre					
	pos	4	8	19	-1,291 <sup>b</sup>	0.197
Estilo no productivo	pre					
	pos	6	6	19	,000 <sup>d</sup>	1.000

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos negativos.

c. Basado en los rangos positivos.

d. La suma de rangos negativos es igual a la suma de rangos positivos.

En la tabla 4 se observa el valor p (Sig. bilateral), fue mayor a 0,05 nivel de significancia escogida al 95% de confianza, entonces no se rechaza la Hipótesis nula y se concluye que la aplicación del programa de competencias emocionales Yo Soy, no influye en los estilos de afrontamiento: resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo de los estudiantes del sexto grado de primaria, año 2019.

#### **IV. Discusión**

La realidad de los estudiantes del sexto grado de I.E. José Olaya Balandra, se caracteriza por la presencia de incertidumbre, ansiedad y estrés, por la transición escolar de sexto grado de primaria, a secundaria, ya que esta escuela es solo inicial primaria, y muchos de los alumnos han convido durante estas dos etapas, alguno de ellos no sabiendo a que centro educativo irán, otros cambiaran de residencia, otros además cambiarán de hogar a vivir con uno de los padres, ya que la mayoría de estos adolescentes provienen de familias disfuncionales, acrecentando aún más esta situación, lo que dificultaría la capacidad de afrontar nuevas experiencias y la resolución de problemas.

Asimismo, la adolescencia trae consigo cambios físicos y psicosociales, marcado por la inestabilidad emocional, por lo que resulta crucial esta etapa, que contribuirá en la construcción de su identidad personal (Garaigordobil, 2001). Es con este propósito, que se realizó el trabajo de investigación, conociendo por trabajos previos, sobre la repercusión de las competencias emocionales en los estilos y estrategias de afrontamiento, es así como Fernández y Montero (2014), destacan la importancia de se doten de herramientas emocionales a los estudiantes, a fin de que puedan afrontar los retos de la vida, de una manera enriquecedora e innovadora.

Los resultados generales, no muestran resultados estadísticos significativos en esta muestra de 31 estudiantes, los cuales fueron sometidos voluntariamente y con las autorizaciones respectivas, a la aplicación del programa de competencias emocionales Yo Soy, con 13 sesiones de 1 hora de duración, con el propósito de influir en los estilos de afrontamiento, teoría refrendada por Frydenberg y Lewis (1997a).

Con respecto a la variable estilo de afrontamiento se pude apreciar en la tabla 1, no existe un cambio significativo, sin embargo resalta la puntuación alto, con 16.13% en el pre y 22.58% en el post, lo que refleja que el 6.45% ha tenido un ligero aumento y se encuentran dentro del porcentaje de estudiantes, que muestran un nivel alto, indicando que prefieren utilizar estrategias de afrontamiento productivos o funcionales, los cuales permiten adaptarse y enfrentarse a nuevas situaciones.

En las dimensiones de la variable, el estilo resolver el problema, que tiene que ver con los esfuerzos que apuntan a la solución, con una visión positiva y una actitud aceptable (Canessa, 2002), se aprecia un resultado igual en el pre y pos test, es decir los

estudiantes mantienen su preferencia por el uso de este estilo. En el segundo estilo referencia a otros, que significa que el adolescente, pretende resolver su problema solicitando y acercándose, hacia las demás personas más credibilidad, como la familia, amigos o ayuda profesional. (Frydenberg y Lewis, 1993a), se aprecia un ligero aumento en la frecuencia en el antes y después, de aplicar el instrumento de medición, pero se concluye que estadísticamente que no existe resultados significativos. Por último, en el estilo no productivo, también presenta resultados similares en el pre y pos test, lo que refleja que los estudiantes utilizan este estilo, considerado como disfuncional ya que este no busca la solución del problema, más bien se orienta a eludir la situación (Frydenberg y Lewis, 1993a; 1996a; 1999).

Con relación a estos resultados, (Frydenberg y Lewis, 1999), refieren en su teoría, que el afrontamiento son aquellas conductas y acciones que se originan en respuestas de las peticiones de la persona, en ese sentido para evaluar la capacidad de respuesta ante las situaciones problemas, el adolescente debe ser expuesto a otro contexto. Resultados semejantes se hallaron en el estudio de Melgarejo (2018), quien trabajó con una población de 76 adolescentes, sobre el afrontamiento frente a la separación de sus padres, demostrando que el 62% no se encuentran interesados en resolver el problema y el 58% no busca apoyo de ningún tipo, prefiriendo evadir el problema.

Con respecto a la hipótesis de investigación que tiene que ver con los estilos de afrontamiento, y luego de realizar el procesamiento de datos con la prueba no paramétrica de Wilcoxon, cuyo valor de significancia fue mayor a 0,05 entonces no rechazó la hipótesis nula, y se establece que, el programa de competencias emocionales “Yo Soy” no influye en los estilos de afrontamiento resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra San Martín de Porres 2019. Este resultado se puede analizar, teniendo en cuenta la teoría del desarrollo de Piaget, considerando que estos jóvenes parte de esta investigación tienen una edad media de 12 años, los mismos que están ingresando al periodo de operaciones formales, se encuentran en pleno surgimiento del pensamiento abstracto, tener varios puntos de vista y evaluar futuras consecuencias, lo que mejoraría su capacidad de afrontar problemas. (Gaeta y Martín 2009).

Sin embargo haciendo un análisis individual, de las 18 estrategias de afrontamiento que conforman los tres estilos, se puede rescatar y valorar algunos cambios

posteriores a la aplicación del programa. En las estrategias de afrontamiento que conforman el estilo resolver el problema, como muestra la figura 3, en la estrategia fijarse en lo positivo encontramos una diferencia de 9.7% entre el pre y pos test, lo que indica que los estudiantes tienen una perspectiva de solución y asertiva del contexto y se consideran afortunados; del mismo modo se aprecia un 25.9% en el pre y en el pos test 32.2% de la estrategia invertir en amigos, 6.3% de diferencia positiva, referente a que este porcentaje de estudiantes, buscan afrontar sus problemas apoyándose en las relaciones personales íntimas, estos resultados positivos concuerdan con el estudio de García (2015), quien investigó, la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento ante el estrés, concluyendo que existe relación entre las variables, además refiere que la inteligencia emocional favorece al desarrollo de la capacidad de auto regular sus emociones y que la inteligencia emocional se puede tomar en cuenta, como una estrategia de afrontamiento. Del mismo modo en el estilo referencia a otros, encontramos en la estrategia acción social (Ver imagen 4), en el pre test 12.9% y 32.3% en el pos test, lo que nos indica un cambio favorable en la preferencia por esta estrategia, que significa que el joven expone sus problemas y solicita ayuda, no se queda pasivo ante la situación problema, del mismo modo un ligero aumento en los datos del pre test 38.7% y 41.9% en el post test, lo que indicaría un interés en reconocer su problema, afrontarlo y busca apoyo. En ese sentido Goleman (1995) expone dentro de su teoría de inteligencia emocional, como dimensión el autoconocimiento, como la capacidad personal de conocerse y reconocer sus emociones y de los demás. En esa misma línea Guevara (2017) y Pareja (2017), desarrollaron un programa de intervención dirigido a niños, con el fin de trabajar competencias emocionales, encontrando resultados positivos en los alumnos. En el estilo improductivo, las estrategias que no favorecen al adolescente, podemos resaltar en la estrategia falta de afrontamiento una diferencia positiva de 6.5%, lo que nos indica que los estudiantes presenta una mayor capacidad de enfrentar sus problemas. Gaeta y Martín (2009), producto de su investigación sobre las estrategias de afrontamiento en adolescentes, revela que esta es un área de potencial interés y utilidad, y de importancia para mejorar el actual contexto escolar, con un afrontamiento con mayores herramientas de adaptación.

En la hipótesis referente a la dimensión resolver el problema, luego del análisis de datos con Wilcoxon, nos muestra que la significancia es mayor al p valor, por lo que se determina que, el programa de competencias emocionales Yo Soy no influye en las estrategias de afrontamiento del estilos resolver el problema, de los estudiantes del sexto

grado de primaria del colegio José Olaya Balandra 2019. En la hipótesis referente a la dimensión referencia a otros, la prueba de Wilcoxon, nos muestra que la significancia es mayor al p valor, por lo que se determina que, la aplicación del programa de competencias emocionales Yo Soy no influye en las estrategias de afrontamiento del estilo referencia a otros, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra año 2019. En la hipótesis referente al afrontamiento no productivo, la prueba de Wilcoxon, nos muestra que la significancia es mayor al p valor, concluyendo que el programa de competencias emocionales Yo Soy no influye en las estrategias de afrontamiento no productivo, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio José Olaya Balandra 2019.

## V. Conclusiones

**Primero.** Se pudo determinar que el programa de competencias emocionales, no influyó en los estilos de afrontamiento de los estudiantes de la I.E. José Olaya Balandra, según los resultados proporcionados mediante la prueba no paramétrica de Wilcoxon cuyo valor fue mayor a 0.05.

**Segundo.** El programa aplicado de competencias emocionales Yo Soy, no influyó en el estilo de afrontamiento resolver el problema, de los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa José Olaya Balandra año 2019, esto se determinó mediante el análisis aceptando la hipótesis nula.

**Tercero.** En el estilo de afrontamiento referencia a otros, se estableció que el programa de competencias emocionales Yo Soy, no influyó en los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa José Olaya Balandra año 2019, esto se determinó con los datos obtenidos mediante las prueba de Wilcoxon.

**Cuarto.** En el estilo afrontamiento no productivo, se concluyó que el programa de competencias emocionales Yo Soy, no influyó en los estudiantes del centro educativo José Olaya Balandra año 2019, esto se comprobó observando los datos en el pre y pos test, mediante la prueba estadística, la cual no tiene significancia.

**Quinto.** En el análisis individual de las estrategias de afrontamiento del estilo resolver el problema, se puede apreciar en la estrategia invertir en amigos una leve mejora entre el pre y pos test con una diferencia de 6.3%, en fijarse en lo positivo una diferencia positiva 9.7%, en esforzarse y tener éxito, 3.2%. En el estilo referencia a otros, se observa un ligero cambio en la estrategia acción social con una diferencia positiva 19.4% y en la estrategia buscar apoyo social 3.2%. En el estilo no productivo, se resalta los valores inversos, destacando algunas diferencias positivas en la estrategia reservarlo para si 6.4% y en la estrategia de falta de afrontamiento en el pre test 3.2%.



## **VI. Recomendaciones**

**Primero.** Se recomienda continuar con las investigaciones utilizando programas de competencias emocionales relacionados a la mejora de los estilos y estrategias de afrontamiento.

**Segundo.** Se recomienda realizar dichos estudios, de tipo longitudinales, con espacios de tiempo más considerables para la medición, pudiendo ser al inicio y al finalizar el año escolar.

**Tercero.** Se recomienda aplicar programas similares a estudiantes que culminen la primaria y a los estudiantes que inicien el periodo secundario, con la finalidad de apoyarlos en el proceso de adaptación.

**Cuarto.** Se recomienda incluir programas de competencias emocionales, alternativos al horario escolar.

**Quinto.** Se recomienda realizar evaluaciones psicológicas, al inicio del año escolar, a fin de detectar casos e incluirlos en los programas.

**Sexto.** Se recomienda sensibilizar a la comunidad educativa, sobre la importancia de brindar educación emocional a los estudiantes, lo que favorecerá en su desarrollo cognitivo, conductual y psicosocial.

## Referencias

- Aragón, B. y Bosques, E. (2012). Adaptación familiar, escolar y personal en adolescentes de la ciudad de México. *Enseñanza e investigación en psicología*, 17(2), 263-282.
- Banco Mundial de Argentina (2019). *Cuando el bullying atenta contra la educación de calidad*. Recuperado de <https://bit.ly/35pWGp0>
- Cabrera, G. (2017). *Estilos de afrontamiento y agresividad en los adolescentes del nivel secundario de las instituciones educativas estatales del distrito de Comas*. (Tesis de licenciamiento). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*. Recuperado de <https://bit.ly/2m0KHMN>
- Castaño, E. F., y Del Barco, B. L. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245–257.
- Centeno, R. (2016). *Tv basura: El caso de los programas juveniles Combate y Estos Es Guerra*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Della, M. (2006). Estrategias de afrontamiento en adolescentes embarazadas escolarizadas. *Revista Iberoamericana de Educación*, ISSN 1681-5653, 38(3).
- Extremera, N. y Fernández, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2) 1-17. Recuperado de <https://bit.ly/2IP6Si9>
- Fernández, A., y Montero, I. (2014). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la educación infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud*, 14 (1), 53-66. doi: 10.11600/1692715x.1412120415
- Fernández, P. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *Educar*, 50(2), 445-466.
- Fields, L. y Prinz, R. (1997) “Coping and ajustment during childhood and adolescence”. *Clinical Psychology Review*, 17(8), 937-976.
- Folkman, S. y Lazarus R. (1980). “An analysis of coping in middle-aged community sample”, *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Frydenberg, E. y Lewis R. (1993a). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of adolescence*, 16, 253-266.

- Frydenberg, E. y Lewis R. (1993a). The coping strategies used by capable adolescents. *Australian Journal of Adolescence*, 16, 253-266.
- Frydenberg, E. (1996a). A replication study of the structure of the Adolescent Coping Scale: Multiple forms and applications of a self-reported inventory in a counselling and research context. *European Journal of Psychological Assessment*, 12 (3), 224-235.
- Frydenberg, E. y Lewis R. (1997b). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge.
- Frydenberg, E. y Lewis R. (1999). Things don't better because you're older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 81-94.
- Frydenberg, E. & Lewis R. (2000). *Escala de Afrontamiento para adolescentes*. 3ra edición. Madrid: TEA ediciones, S. A.
- Garaigordobil, M. (2001). Intervención con adolescentes: Impacto de un programa en la asertividad y en las estrategias cognitivas de afrontamiento de situaciones sociales. *Psicología Conductual*, 9 (2), 221-246.
- Gaeta, G. y Martín, H. (2009), Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. STVDIVM. Revista de Humanidades, 15 (2009) ISSN: 1137-8417, pp. 327-344.
- García, S. (2015). *Relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés*. (Tesis de licenciamiento). Universidad de Salamanca, España.
- García, C. y Peralta, T. (2014). *Participación de padres, madres y tutores en la promoción de la cultura de paz, en los procesos educativos del centro educativo José María Imbert, distrito 08-087, Navarrete, Santiago*. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Santo Domingo. República Dominicana.
- Guevara, I. (2017). *Programa "Juguemos juntos" para la mejora de las competencias emocionales en niños de 5 años de la IEI N° 002. Mundo de colores de Breña* (tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- INEI (2017) *Perú: Anuario estadístico de la criminalidad y de Seguridad Ciudadana 2011-2016*. Recuperado de <https://bit.ly/2nWSYSd>
- INEI (2017). *Encuesta demográfica y de salud familiar*. Recuperado de <https://bit.ly/2MJN1yS>
- Márquez, C., y Gaeta, M. (2017, 02 de abril). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de los padres y docentes. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*. 20(2), 221-235.

- Melgarejo, J. (2018). *Afrontamiento del adolescente frente a la separación de sus padres en la Institución Educativa Coronel José Gálvez Comas, 2018* (tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Perú.
- Mónaco, E., De la Barrera, U. y Montoya, I. (2017), Desarrollo de un programa de intervención para mejorar competencias emocionales, el afecto positivo y la empatía en la adolescencia. *Calidad de vida y salud*, 10(1), 41-56. Recuperado de <https://bit.ly/2IAZ6Hw>
- Monat, A., y Lazarus, R. (1991). *Stress and Coping. An Anthology*, New York: Columbia University Press.
- Morales, R. (2017). Relationships between coping with daily stress, self-concept, social skills and emotional intelligence. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Moscoso, R. (2017). *Aplicación del programa de desarrollo de la inteligencia emocional para mejorar el desempeño académico de los estudiantes del nivel de educación secundaria de la institución educativa privada SISE 2017* (Tesis de doctorado). Universidad San Martín de Porres, Perú.
- OMS (2019). *Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de <https://bit.ly/2D3rqB1>
- OMS (2019). *Salud Mental del adolescente*. Recuperado de <https://bit.ly/2NCqKWR>
- Pérez, A., Morales, C. y Wetzell, E. (2002). Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados. *Revista de Psicología de la PUCP*. XX(01), 93-98.
- Porcar, A., Maestre, V., Samper, P., Malonda, E. y Llorca, A. (2014). Programa de educación de las emociones: la con-vivencia. Evaluación de eficacia en la conducta prosocial. *International Journal of Developmentaland Educational Psychology*, 1(2), 593-599. Recuperado de <https://bit.ly/33aMX3K>
- Promsex, (2014). *Casos de embarazo en adolescentes aumentaron en el 2014*. Recuperado de <https://bit.ly/2TKGcEh>
- Rosado, Ch. (2017). *Estrategia de afrontamiento en adolescentes con cáncer* (tesis de doctorado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú.
- Sagbaicela, S. (2018). La disfuncionalidad familiar y su incidencia en los problemas de aprendizaje de los niños de tercer año de educación básica elemental. Recuperado de <http://bitly.ws/7FFZ>

- Sánchez, C., Rodríguez, G., y García, J. (2017). Desarrollo de las competencias emocionales a través del Programa AEdEm para educación secundaria. *Revista Complutense de educación*. 24 (01), 35-52. doi.org/10.5209/RCED.54402
- Sánchez, L. (2016). *Competencias personales y sociales en alumnos adolescentes y su relación con su afrontamiento de conflictos* (tesis de doctorado). Universidad Complutense de Madrid, España.
- UNESCO (2018). *Uno de cada cinco niños, adolescentes o jóvenes en el mundo, no está escolarizado*. Recuperado de <https://bit.ly/2CTZqLw>
- UNICEF (2019). *Programa Estadístico de la Violencia contra las niñas, niños y adolescentes en México*. Recuperado de <https://uni.cf/2MwNojI>
- Urbano, R. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte*. (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., y Palacio, J. (2018). Importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescente. *Psicogente*, 21(40), 186-221. doi: 10.17081/psico.21.40.3082

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Matriz de consistencia

<b>Matriz de consistencia</b>							
Título: Programa de competencias emocionales Yo Soy en los estilos de afrontamiento de los estudiantes del sexto grado de primaria, año 2019.							
Autor: Charles Huamanyalli Arias							
Problemas de Investigación	Objetivos de Investigación	Hipótesis de Investigación	Variables e indicadores				
¿Cómo influye el programa de competencias emocionales Yo Soy en los estilos de afrontamiento, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio JOB, año 2019?, ¿Cómo influye el programa de competencias emocionales Yo Soy en la dimensión resolver el problema, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio JOB, año 2019? ¿Cómo influye el programa de competencias emocionales Yo Soy en la dimensión referencia a otros, de los estudiantes del sexto grado de	Determinar la influencia del programa de competencias emocionales Yo Soy en los estilos de afrontamiento, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio JOB, año 2019. Determinar la influencia del programa de competencias emocionales Yo Soy en la dimensión resolver el problema, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio JOB, año 2019. Determinar la influencia del programa de competencias emocionales Yo Soy en la dimensión referencia a otros, de	El programa de competencias emocionales Yo Soy influye en los estilos de afrontamiento de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio JOB, año 2019. El programa de competencias emocionales Yo Soy influye en la dimensión resolver el problema, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio JOB, año 2019. El programa de competencias emocionales Yo Soy influye en la dimensión referencia a otros, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio JOB, año 2019. El	Variable: Estilos de afrontamiento				
			Dimensión (Estilos)	Indicadores (estrategias)	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
			Resolver el problema	Concentrado en resolver el problema	2, 21, 39, 57, 73	De Likert (Politómica)	20-29
				Esforzarse y tener éxito	3, 22, 40, 58,74		Nunca lo hago
				Invertir en tener amigos	5, 24,42, 60, 76	Lo hago raras veces.	50-69
				Fijarse en lo positivo	16, 34, 52, 70		Se utiliza algunas veces
				Buscar diversiones relajantes	18, 36, 54	Lo hago algunas veces.	70-89
				Distracción física	19, 37, 55		Se utiliza a menudo
			Referencia a otros	Buscar apoyo social	1, 20, 38, 56, 72	Lo hago a menudo.	90-105 Se utiliza con mucha frecuencia
				Acción social	10, 11, 29, 47, 65		
Buscar apoyo espiritual	15, 33, 51, 69						
Ayuda profesional	17, 35, 53, 71						
	Preocuparse	4, 23, 41, 59, 75					

<p>primaria del colegio JOB, año 2019? ¿Cómo influye el programa de competencias emocionales Yo Soy en la dimensión afrontamiento no productivo, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio JOB, año 2019?</p>	<p>los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio JOB, año 2019. Determinar la influencia del programa de competencias emocionales Yo Soy en la dimensión afrontamiento no productivo, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio JOB, año 2019.</p>	<p>programa de competencias emocionales Yo Soy influye en la dimensión afrontamiento no productivo, de los estudiantes del sexto grado de primaria del colegio JOB, año 2019.</p>	<p>Afrontamiento no productivo</p>	<p>Buscar pertinencia Hacerse ilusiones Falta de afrontamiento Reducción de tensión Ignorar el problema Autoinculparse Reservarlo para sí</p>	<p>6, 25, 43, 61, 77 7, 26, 44, 62, 78 8, 27, 45, 63, 79 9, 28, 46, 64, 80 12, 30, 48, 66 13, 31, 49, 67 14, 32, 50, 68</p>		
Tipo de diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos			Estadística a utilizar		
<p>Método: Deductivo. Enfoque Cuantitativo Tipo Básico. Nivel Explicativo El Diseño es pre experimental longitudinal</p>	<p>Se utilizara el diseño de muestra no probabilístico intencional considerando a todos los estudiantes que participaran de manera voluntaria.  La muestra estará conformada por toda la población que participe en el estudio  31 estudiantes</p>	<p>Variable 1 Estilos de afrontamiento  Técnicas : Cuestionario  Instrumentos: Escala de afrontamiento de adolescente ACS  Autor: Frydenberg y Lewis (2000)  Adaptación: Canessa (2002) Lima-Perú  Monitoreo: Charles Huamanyalli Arias  Ámbito de aplicación: Estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. José Olaya B Balandra año 2019.  Administración: individual o colectiva</p>			<p>DESCRIPTIVA:  Tablas de frecuencia  Tablas de barras  Tablas de porcentaje  INFERENCIAL:  Se ha interpretado los datos obtenidos en la prueba de hipótesis.</p>		



## Anexo 2. Operacionalización de la variable: Estilo de afrontamiento

Estilos de afrontamiento	Estrategias de afrontamiento (Indicadores)	Ítems	Escala	Nivel y rango
RESOLVER EL PROBLEMA	Concentrarse en resolver el problema	2, 21, 39, 57, 73	Nunca lo hago	20-29 Estrategia no utilizada
	Esforzarse y tener éxito	3, 22, 40, 58, 74		
	Esforzarse en tener amigos	5, 24, 42, 60, 76	Lo hago raras veces.	30-49 Se utiliza raras veces
	Fijarse en lo positivo	19, 37, 55		
	Buscar diversiones relajantes	1, 20, 38, 56, 72		
	Buscar distracción física	10, 11, 29, 47, 65		
REFERENCIA A OTROS	Buscar apoyo social	15, 33, 51, 69	Lo hago algunas veces.	50-69 Se utiliza algunas veces
	Acción social	17, 35, 53, 71		
	Buscar apoyo espiritual	4, 23, 41, 59, 75	Lo hago a menudo.	70-89 Se utiliza a menudo
	Buscar ayuda profesional	6, 25, 43, 61, 77		
ESTILO NO PRODUCTIVO	Preocuparse	7, 26, 44, 62, 78	Lo hago con mucha frecuencia.	90-105 Se utiliza con mucha frecuencia
	Hacerse ilusiones	8, 27, 45, 63, 79		
	Falta de afrontamiento	9, 28, 46, 64, 80		
	Reducción de la tensión	12, 30, 48, 66		
	Ignorar el problema	13, 31, 49, 67		
	Auto-inculparse	14, 32, 50, 68		
	Buscar pertenencia	16, 34, 52, 70		
	Reservarlo para sí	18, 36, 54		

### Anexo 3. Ficha técnica ACS

#### FICHA TÉCNICA

Nombre Original : Adolescent Coping Scale (ACS)

Autores : Frydenberg y Lewis

Año de Creación : 1993

Adaptación Peruana : Beatriz Canessa

Año de Adaptación : 2002

Nº de Ítems : consta de 80 ítems

Objetivo : identificar las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes. Los ítems se distribuyen en 18 escalas, cada una de las cuales refleja una respuesta de afrontamiento diferente y contiene entre 3 y 5 ítems.

- Escalas del instrumento: **Tres Estilos y 18 estrategias.**

**1) Resolver el problema:** Concentrarse en resolver el problema (Rp). Esforzarse y tener éxito (Es). Invertir en amigos íntimos (Ai). Fijarse en lo positivo (Po). Buscar diversiones relajantes (Dr). Distracción física (Fi).

**2) Referencia a otros:** Buscar Apoyo social (As). Acción social (So).- Buscar apoyo espiritual (Ae). Buscar ayuda profesional (Ap).

**3) Afrontamiento no productivo,** Preocuparse (Pr). Buscar pertenencia (Pe). Hacerse ilusiones (Hi). Falta de atontamiento (Na). Ignorar el problema (Ip). Reducción de la tensión (Rt). Reservarlo para sí (Re). Autoinculparse (Cu).

#### **Los pasos a seguir para la corrección del ACS son los siguientes:**

- Obtener la puntuación total para cada escala, sumando los puntos obtenidos en cada uno de los cinco, cuatro o tres ítems de que consta la escala, y anotarla en la casilla de puntuación total.

- Si algún sujeto ha dejado algún ítem en blanco se le pedirá que complete la prueba y si ello no es posible se puntuará ese ítem como tres porque ello implica menor distorsión de los resultados que dejarlo en blanco y, por lo tanto, valorarlo con un cero.

Si él sujeto ha dejado dos o más elementos en blanco en una escala, se debe dejar dicha escala sin valorar.

- Las respectivas puntuaciones totales se multiplicarán por el coeficiente indicado en la hoja de respuestas y el resultado se anotará en la casilla Puntuación ajustada.

## Anexo 4. Escala de afrontamiento para adolescentes ACS (Canessa 2002)

ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES (ACS)						
E. FRYDENBERG Y R LEWIS						
Adaptación Canessa (2002) Lima-Perú						
Valore con qué frecuencia emplea estas estrategias para afrontar estados de estrés o malestar						
		Nunca lo hago	Lo hago raras veces	Lo hago algunas veces	Lo hago a menudo	Lo hago con mucho frecuencia
		1	2	3	4	5
1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema					
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema					
3	Sigo con mis tareas como es debido					
4	Me preocupo por mi futuro					
5	Me reuno con mis amigos más cercanos					
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan					
7	Espero que me ocurra lo mejor					
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada					
9	Me pongo a pegar gritos, golpes, o insultos					
10	Organizo una acción en relación con mi problema					
11	Escribo una carta a una persona que siento puede ayudarme en mi problema					
12	Ignoro - paso del problema					
13	Ante los problemas tiendo a criticarme					
14	Guardo mis sentimientos para mi solo/a					
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas					
16	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves					
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo					
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.					
19	Practico un deporte					
20	Hablo con otros en situación similar para apoyarnos mutuamente					
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades					
22	Sigo asistiendo a clases					
23	Me preocupo por buscar mi felicidad					
24	Llamo a un/a amigo/a íntimo/a					
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás					
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas					
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido/a					
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas					
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema					
30	Decido ignorar conscientemente el problema					
31	Me doy cuenta que yo mismo/a me complico la vida ante los problemas					
32	Evito estar con la gente					
33	Pido ayuda y consejo para que resuelvan mis problemas					
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas					
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas					
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades					
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud					
38	Busco ánimo en otras personas					
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta					
40	Trabajo intensamente					
41	Me preocupo por lo que está pasando					
42	Empiezo, o si ya existe mejor, la relación con un amigo/a					
43	Trato de adaptarme a mis amigos					
44	Espero que el problema se resuelva por sí sólo					
45	Me pongo mal (me enfermo)					

		Nunca lo hago	Lo hago raras veces	Lo hago algunas veces	Lo hago a menudo	Lo hago con mucha frecuencia
		1	2	3	4	5
46	Culpo a los demás de mis problemas					
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema					
48	Saco el problema de mi mente					
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren					
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa					
51	Leo la Biblia u otros libros religiosos					
52	Trato de tener una visión positiva de la vida					
53	Pido ayuda a un profesional					
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan					
55	Hago ejercicios físicos para distraerme					
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él					
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago					
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo					
59	Me preocupo por las cosas que me pueden pasar					
60	Trato de hacerme amigo/a íntimo/a de un chico o de una chica					
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás					
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar					
63	Cuando tengo problemas no sé cómo enfrentarlos					
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo					
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo					
66	Cuando tengo problemas situacionales me aílo para poder evitarlos					
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan					
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento					
69	Pido a Dios que cuide de mí					
70	Me siento contento/a de cómo van las cosas					
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo					
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas					
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema					
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir					
75	Me preocupo por el futuro del mundo					
76	Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir					
77	Hago lo que quieren mis amigos					
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor					
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago					
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.					

Anexo 5. Certificado de validez de contenido del instrumento



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES**

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
1	<b>DIMENSIÓN RESOLVER EL PROBLEMA</b>							
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	✓		✓		✓		
3	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	✓		✓		✓		
4	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	✓		✓		✓		
5	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	✓		✓		✓		
6	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	✓		✓		✓		
7	Sigo con mis tareas como es debido	✓		✓		✓		
8	Sigo asistiendo a clases	✓		✓		✓		
9	Trabajo intencionalmente	✓		✓		✓		
10	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	✓		✓		✓		
11	Me dedico a mis tareas en vez de salir	✓		✓		✓		
12	Me reúno con mis amigos más cercanos	✓		✓		✓		
13	Llamo a un/a amigo/a íntimo/a	✓		✓		✓		
14	Empiezo, o si ya existe mejor, la relación con un amigo/a	✓		✓		✓		
15	Trato de hacerme amigo/a íntimo/a de un chico o de una chica	✓		✓		✓		
16	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	✓		✓		✓		
17	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves	✓		✓		✓		
18	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	✓		✓		✓		
19	Trato de tener una visión positiva de la vida	✓		✓		✓		
20	Me siento contento/a de cómo van las cosas	✓		✓		✓		
21	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	✓		✓		✓		
22	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	✓		✓		✓		
23	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	✓		✓		✓		
24	Practico un deporte	✓		✓		✓		
25	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	✓		✓		✓		
26	Hago ejercicios físicos para distraerme	✓		✓		✓		
27	<b>DIMENSIÓN REFERENCIA A OTROS</b>	SI	No	SI	No	SI	No	
28	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	✓		✓		✓		
29	Hablo con otros en situación similar para apoyarnos mutuamente	✓		✓		✓		
30	Busco ánimo en otras personas	✓		✓		✓		
31	Busco ánimo en otras personas	✓		✓		✓		
32	Busco ánimo en otras personas	✓		✓		✓		
33	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	✓		✓		✓		
34	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	✓		✓		✓		
35	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	✓		✓		✓		
36	Hablo con otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	✓		✓		✓		
37	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	✓		✓		✓		

31	Organizo una acción en relación con mi problema								
32	Escribo una carta a una persona que siento puede ayudarme en mi problema								
33	Organizo un grupo que se ocupe del problema								
34	Me reúno con otras personas para analizar el problema								
35	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo								
36	Dejo que Dios me ayude con mis problemas								
37	Pido ayuda y consejo para que resuelvan mis problemas								
38	Leo la Biblia u otros libros religiosos								
39	Pido a Dios que cuide de mí								
40	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo								
41	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas								
42	Pido ayuda a un profesional								
43	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo								
	<b>DIMENSIÓN ESTILO NO PRODUCTIVO</b>								
44	Me preocupo por mi futuro								
45	Me preocupo por buscar mi felicidad								
46	Me preocupo por lo que está pasando								
47	Me preocupo por las cosas que me pueden pasar								
48	Me preocupo por el futuro del mundo								
49	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan								
50	Me preocupo por mis relaciones con los demás								
51	Trato de adaptarme a mis amigos								
52	Trato de mejorar mi relación personal con los demás								
53	Hago lo que quieren mis amigos								
54	Espero que me ocurra lo mejor								
55	Espero que un milagro resuelva mis problemas								
56	Espero que el problema se resuelva por sí sólo								
57	Sueño despierto que las cosas van a mejorar								
58	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento								
59	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada								
60	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido/a								
61	Me pongo mal (me enfermo)								
62	Cuando tengo problemas no sé cómo enfrentarlos								
63	Sufro dolores de cabeza o de estómago								
64	Me pongo a pegar gritos, golpes, o insultos								
65	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas								
66	Culpo a los demás de mis problemas								
67	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo								
68	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.								
69	Ignoro - paso del problema								
70	Decido ignorar conscientemente el problema								

71	Saco el problema de mi mente	/	/	/
72	Cuando tengo problemas situacionales me aislo para poder evitarlos	/	/	/
73	Ante los problemas tiendo a criticarme	/	/	/
74	Me doy cuenta que yo mismo/a me complico la vida ante los problemas	/	/	/
75	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	/	/	/
76	Me considero culpable de los problemas que me afectan	/	/	/
77	Guardo mis sentimientos para mí solo/a	/	/	/
78	Evito estar con la gente	/	/	/
79	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	/	/	/
80	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	/	/	/

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Guillermo Andrés Galle

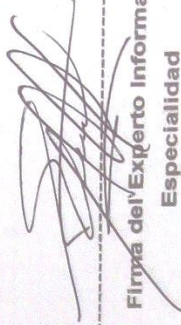
DNI: 0.99.25505

Especialidad del validador: Psicólogo

18 de enero del 2020

- 1) Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- 2) Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- 3) Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

  
Firma del Experto Informante.  
Especialidad

### Anexo 6. Base de datos del pre test de la ACS (Canessa 2002)

	2	3	5	15	17	18	D1	1	10	14	16	D2	4	6	7	8	9	11	12	13	D3	TOTAL
	Rp	Es	Ai	Po	Dr	Fi		As	So	Ae	Ap		Pr	Pe	Hi	Na	Rt	lp	Cu	Re		
1	64	68	60	60	77	49	378	44	30	60	35	169	84	60	52	28	20	35	20	30	329	876
2	52	56	60	40	63	70	341	44	65	50	60	219	40	52	64	52	32	40	45	40	365	925
3	72	88	44	65	56	42	367	60	40	75	30	205	64	64	36	36	28	25	35	55	343	915
4	68	88	40	65	63	49	373	52	65	75	60	252	64	68	44	28	28	35	45	50	362	987
5	60	68	40	65	42	70	345	60	50	65	60	235	60	52	52	48	28	55	45	65	405	985
6	76	80	68	75	77	84	460	60	65	85	75	285	80	56	68	32	32	25	50	40	383	1128
7	76	68	84	75	77	91	471	64	65	50	70	249	80	84	60	32	28	30	35	40	389	1109
8	80	100	52	85	77	105	499	64	35	75	70	244	84	40	76	36	28	65	45	55	429	1172
9	56	68	48	40	70	42	324	60	55	60	60	235	92	44	60	44	60	50	55	40	445	1004
10	60	84	32	75	77	105	433	84	40	65	100	289	68	68	68	40	28	45	25	40	382	1104
11	48	52	48	35	56	49	288	60	35	25	20	140	32	64	52	52	28	45	30	25	328	756
12	68	88	56	55	49	91	407	40	40	65	45	190	76	60	84	56	20	45	45	70	456	1053
13	40	48	72	80	49	77	366	60	45	80	45	230	68	52	72	56	28	50	50	40	416	1012
14	44	72	56	65	91	70	398	24	45	55	30	154	84	52	56	40	24	35	45	40	376	928
15	48	60	64	60	63	21	316	52	25	65	65	207	60	56	40	68	48	40	50	70	432	955
16	48	64	60	55	63	56	346	64	50	50	35	199	52	64	64	52	24	35	35	45	371	916
17	52	52	60	40	56	42	302	44	35	40	30	149	96	72	76	24	52	55	80	45	500	951
18	60	76	64	55	84	84	423	52	50	40	50	192	72	64	52	48	28	40	30	30	364	979
19	76	96	84	75	84	105	520	72	75	85	100	332	72	76	52	24	28	60	35	60	407	1259
20	76	80	80	60	84	70	450	60	60	70	80	270	64	40	32	48	32	40	40	70	366	1086
21	68	84	52	75	63	56	398	36	25	60	25	146	72	84	56	36	20	55	50	80	453	997
22	48	68	48	85	77	63	389	56	50	70	70	246	60	60	56	28	24	30	25	40	323	958
23	80	76	68	95	84	91	494	56	60	80	85	281	96	72	56	40	32	30	40	65	431	1206
24	76	68	60	65	77	63	409	36	40	80	40	196	68	80	68	32	24	35	30	55	392	997
25	56	48	56	60	49	56	325	44	85	60	70	259	84	80	60	76	48	60	80	40	528	1112
26	88	100	88	100	84	84	544	92	55	70	55	272	100	88	72	36	20	45	20	20	401	1217
27	52	60	60	40	56	49	317	44	35	40	40	159	48	68	28	52	28	30	50	30	334	810
28	60	80	60	70	105	105	480	60	50	85	45	240	52	80	56	32	36	75	20	45	396	1116
29	64	80	20	85	70	35	354	44	30	55	30	159	92	32	40	56	20	45	30	95	410	923
30	76	96	96	85	98	105	556	96	75	90	100	361	100	84	64	32	20	25	60	30	415	1332
31	84	84	88	80	105	105	546	68	75	80	100	323	100	68	84	32	20	60	20	20	404	1273



### Anexo 7. Base de datos del pos test de la ACS (Canessa 2002)

	2	3	5	15	17	18	D1	1	10	14	16	D2	4	6	7	8	9	11	12	13	D3	TOTAL
	Rp	Es	Ai	Po	Dr	Fi		As	So	Ae	Ap		Pr	Pe	Hi	Na	Rt	Ip	Cu	Re		
1	80	80	48	75	70	49	402	48	30	60	70	208	40	52	44	32	20	35	20	55	298	908
2	48	40	64	60	49	63	324	44	80	60	70	254	64	68	80	52	52	80	60	65	521	1099
3	60	52	48	85	63	21	329	56	30	50	50	186	72	84	60	48	20	25	60	40	409	924
4	64	48	56	50	63	63	344	64	55	55	75	249	72	68	60	48	32	65	55	60	460	1053
5	68	88	44	80	70	56	406	68	55	75	65	263	64	48	72	52	24	65	55	65	445	1114
6	92	96	84	95	105	105	577	92	90	85	100	367	80	88	76	40	20	55	70	50	479	1423
7	96	84	84	85	91	91	531	68	70	70	75	283	84	68	72	48	32	55	30	30	419	1233
8	40	84	36	80	63	91	394	44	50	55	70	219	52	56	52	56	40	35	30	60	381	994
9	52	76	44	40	56	42	310	52	70	55	55	232	100	40	60	36	28	45	40	55	404	946
10	56	64	28	50	56	56	310	44	35	55	50	184	56	72	48	40	24	30	20	40	330	824
11	36	68	52	55	105	42	358	68	30	60	35	193	68	44	36	52	20	45	20	35	320	871
12	52	68	32	65	91	84	392	64	65	25	30	184	56	60	44	28	32	45	45	30	340	916
13	44	56	24	50	63	63	300	32	25	60	40	157	52	32	48	36	28	25	20	35	276	733
14	48	76	68	70	63	70	395	40	50	60	20	170	96	60	52	48	28	40	45	65	434	999
15	56	68	60	40	42	56	322	52	55	70	65	242	52	64	40	52	44	50	60	60	422	986
16	60	64	68	90	91	70	443	68	55	65	40	228	68	52	60	40	28	45	50	55	398	1069
17	80	96	24	80	70	42	392	68	45	90	95	298	84	72	48	40	20	35	30	55	384	1074
18	52	88	72	65	105	77	459	52	30	60	70	212	76	64	56	32	24	40	45	35	372	1043
19	96	96	88	100	77	105	562	68	85	55	100	308	100	68	48	28	24	30	35	30	363	1233
20	56	84	40	60	56	49	345	48	45	50	90	233	64	68	48	32	24	50	45	90	421	999
21	76	84	72	80	63	70	445	56	60	70	55	241	84	92	68	44	28	35	50	80	481	1167
22	52	76	36	70	77	84	395	52	65	70	75	262	76	64	60	28	20	35	30	45	358	1015
23	72	72	72	70	91	98	475	76	100	75	55	306	72	76	52	44	28	50	65	65	452	1233
24	48	68	44	60	84	77	381	48	50	85	55	238	68	60	68	48	28	50	55	75	452	1071
25	52	64	52	75	77	77	397	72	80	70	40	262	52	80	64	56	56	50	65	55	478	1137
26	84	100	84	100	91	63	522	100	75	70	65	310	100	72	76	40	20	65	25	45	443	1275
27	56	68	76	45	42	42	329	56	70	70	70	266	68	84	60	52	48	65	85	45	507	1102
28	68	84	48	85	98	105	488	56	65	80	55	256	72	76	56	24	24	60	25	35	372	1116
29	56	72	28	65	63	35	319	36	30	50	20	136	80	36	52	40	20	40	20	55	343	798
30	80	80	84	80	84	84	492	72	65	80	60	277	80	72	48	36	28	40	55	50	409	1178
31	92	84	100	70	98	98	542	88	110	85	75	358	100	88	72	32	36	55	70	65	518	1418

## Anexo 8. Autorización para aplicación de programa



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 2073  
"JOSÉ OLAYA BALANDRA" – UGEL N° 02  
EDUCACIÓN – INICIAL Y PRIMARIA

*"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"  
"Un Perú que lee, un País que Cambia"*

### AUTORIZACIÓN

El Director de la Institución Educativa 2073 "José Olaya Balandra" de la jurisdicción de la Unidad de Gestión Educativa Local – UGEL N° 02 – Rimac, Los Olivos, Independencia, San Martín de Porres, que al final suscribe.


### AUTORIZA

Al Bach. Charles Wilbert HUAMANAYALLI ARIAS, identificado con DNI. 43259333, para que realice el trabajo de investigación sobre: **"Programa de competencias emocionales Yo Soy en los estilos de afrontamiento en estudiantes de sexto grado de primaria año 2019"**, correspondiente a sus estudios de posgrado.

Se expide la presente a solicitud del interesado, para los fines que crea conveniente.

San Martín de Porres, 01 de noviembre del 2019.

Atentamente:

  
Lic. GARAY ROLDAN Fredy Lucio  
DIRECCIÓN  
Director de la I.E. N° 2073 "JOB"

E-mail: fregar\_2163@hotmail.com  
Calle los Cipreses S/N, MZ. A LT.01, AAHH. Los Olivos de Pro Sector "C"  
Distrito "San Martín de Porres"

Teléfono: 5400912

## Anexo 9. Resolución de la inscripción del proyecto de investigación



RJ. N° 0108-2020-UCV-EPG-LN

### RESOLUCIÓN JEFATURAL N° 0108-2020-UCV-EPG-LN

Los Olivos, 11 de enero de 2020

#### VISTO:

El informe presentado por el (la) docente Dr. (a) **ESTRELLA ESQUIAGOLA ARANDA** de la Experiencia Curricular "**Diseño y Desarrollo del Trabajo de Investigación**" del programa de **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**, a la Jefatura de la Escuela de Posgrado de la Filial Lima Norte de la Universidad César Vallejo, solicitando la inscripción del proyecto de investigación:

**PROGRAMA DE COMPETENCIAS EMOCIONALES YO SOY EN LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA, AÑO 2019**

presentado por el (la) estudiante:

Bach. **HUAMANYALLIARIAS CHARLES**

#### CONSIDERANDO:

Que, el artículo 7° del Reglamento de Investigación de Posgrado indica: "*El sistema de Evaluación de la Investigación implica el seguimiento de los trabajos de investigación, desde su concepción hasta su obtención de los resultados para su sustentación y publicación*".

Que, el artículo 14° del Reglamento de Investigación de Posgrado indica: "*La vigencia del proyecto es un año. En caso de exceder el tiempo considerado, el interesado deberá remitirse a los procedimientos de investigación de la Escuela de Posgrado*".

Que, el artículo 17° del Reglamento de Investigación de Posgrado indica: "*El proyecto de tesis es elaborado por un estudiante bajo la asesoría del docente metodólogo, dentro del cronograma y normatividad académica establecida y culmina, previa evaluación, con opinión favorable del docente metodólogo y la obtención de la resolución del proyecto*".

Que, el artículo 35° del Reglamento de Investigación de Posgrado indica: "*El docente se constituye en asesor metodólogo, responsable del monitoreo y evaluación del diseño y desarrollo del proyecto de tesis*".

Que, el (la) estudiante ha cumplido con todos los requisitos académicos y administrativos necesarios para inscribir su proyecto de tesis.

Que, el proyecto de investigación cuenta con la opinión favorable del docente metodólogo de la experiencia curricular de "**Diseño y Desarrollo del Trabajo de Investigación**".

Que, estando a lo expuesto y de conformidad con las normas estatutarias y reglamento vigente;

#### SE RESUELVE:

**Art. 1°.-** Aprobar el proyecto de tesis **PROGRAMA DE COMPETENCIAS EMOCIONALES YO SOY EN LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA, AÑO 2019**, presentado por el (la) Bach. **HUAMANYALLIARIAS CHARLES**, el mismo que contará con un plazo máximo de un año para su ejecución.

Somos la universidad de los que quieren salir adelante.



**Art. 2°.-** Registrar el proyecto de tesis dentro del archivo de la línea de investigación: **ATENCIÓN INTEGRAL DEL INFANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE**, correspondiente al Programa de **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**.

**Art. 3°.-** Designar al Mtro(a). Dr(a). **ESTRELLA ESQUIAGOLA ARANDA** como asesor metodólogo del proyecto de tesis **PROGRAMA DE COMPETENCIAS EMOCIONALES YO SOY EN LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA, AÑO 2019**.

*Regístrese, comuníquese y archívese.*

  
Dr. Carlos Venturo Orbegoso  
Jefe  
ESCUELA DE POSGRADO  
UCV FILIAL LIMA  
CAMPUS LIMA NORTE

## **Anexo 10. Consentimiento informado**

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Apreciado padre de familia soy: Charles Wilbert Huamanyalli Arias; estudiante de la Universidad Cesar Vallejo. Escuela de Posgrado: programa Académico de Maestría en Psicología Educativa.

Pedimos el permiso para aplicar un cuestionario afrontamiento para adolescentes con la finalidad de recopilar información para determinar la influencia del programa de competencias emocionales Yo Soy en los estilos de afrontamiento de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. José Olaya Balandra año 2019.

La participación de su menor hijo (a) es totalmente voluntaria y no será obligada llenar dicha encuesta si es que no lo desea.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme o llamar a:  
Nombre del investigador: Charles Huamanyalli Arias.  
Dirección: Mz G2 Lot 23 Urb. San Diego SMP Lima-Perú  
Celular 987539308  
Email: charles-5000@hotmail.com

He leído el consentimiento. Como prueba de consentimiento voluntario para que mi menor hijo (a), participe en este estudio firmo a continuación.

---

Firma de Padre o Madre

---

Nombre del Alumno (a)

Fecha: 01 Noviembre 2019

Anexo 11. Programa de competencias emocionales Yo Soy, para estudiantes del sexto grado de primaria 2019



Programa de competencias emocionales "Yo Soy"



## **PROGRAMA DE COMPETENCIAS EMOCIONALES “YO SOY”**

### **Denominación:**

Programa de competencias emocionales “YO SOY”, en los estilo de afrontamiento en estudiantes de sexto grado de primaria 2019.

### **I. Datos generales:**

Institución Educativa	: José Olaya Balandra
Distrito	: San Martín de Porres
Nivel	: Educación primaria
Grado de estudio	: Sexto grado
Duración	: 13 sesiones
Responsable	: Bach. Ps. Charles Huamanyalli Arias

### **II. Definición del programa**

Este programa consiste en sesiones planificadas, estructuradas y organizadas, con la finalidad de poder brindarle al estudiante, conocimientos acerca de la inteligencia emocional, y éste a su vez participe activamente en las sesiones sobre los temas tratados, desarrollando la escucha activa y reflexiva de las opiniones de sus compañeros, a fin de identifique sus emociones y la de los demás, se conozca así mismo, experimente la capacidad de autocontrol, automotivación y el manejo de habilidades sociales.

### **III. Descripción del programa**

Durante el desarrollo de las sesiones los estudiantes podrán conocer y vivenciar el manejo de las emociones, además de reflexionar como influye estas, de manera individual e interpersonal, a fin de que el estudiante adquiera un amplio repertorio de manejo de las competencias emocionales y pueda mejorar en el interacción con los demás.

### **IV. Fundamentación**

El programa de competencias emocionales “Yo Soy”, consta de fundamentación teórica, justificación, objetivos y evaluación, aunado a esto, aplica los argumentos conceptuales de la Inteligencia Emocional de Goleman (2000), quien nos brinda un marco teórico para comprender lo que significa la inteligencia emocional y promover la alfabetización emocional, por otro lado Bisquerra (2002) propone el desarrollo de las competencias emocionales, teniendo en cuenta su definición de la educación emocional, “como el proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo

emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo”. Asimismo, refiere que las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender.

El programa consta de 13 sesiones, los mismos que tienen como duración de una hora, con el propósito de inculcar en los adolescentes, competencias emocionales, lo cual repercutirá en las estrategias de afrontamiento.

## **V. Objetivos**

### Objetivo General

- Promover aprendizajes con el propósito de que el estudiante maneje el concepto de inteligencia emocional y sus aplicaciones vivenciales en el desarrollo individual e interpersonal, a través de sus fortalezas y debilidades, en el desarrollo de sus competencias emocionales, contribuyendo de manera integral su desarrollo cognitivo y conductual.

### Objetivos Específicos

- Conocerse así mismo.
- Desarrollar la habilidad de autocontrol emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar sus habilidades sociales

## **VI. Efectos esperados**

- Incremento de sus habilidades interpersonales.
- Desarrollo de su capacidad de afrontar y solucionar problemas.
- Mejora en su adaptación escolar, en la transición a secundaria
- Disminuir los índices de violencia
- Disfrutar de la vida.
- Tener un buen sentido del humor
- Respeto hacia los demás.
- Disminuir los niveles de ausentismo escolar.

## **VII. Metas de atención**

El programa está dirigido a **31 estudiantes** de sexto grado de primaria de la Institución Educativa José Olaya Balandra del distrito de San Martín de Porres, del año 2019.

## **VIII. Tiempo**

El programa “Yo Soy”, inicia desde el 01 de noviembre hasta el 29 de noviembre 2019,



dirigido para estudiantes de sexto grado de primaria del distrito de San Martín de Porres, el mismo que está distribuido en 13 sesiones con una hora por cada sesión, desarrolladas tres veces por semana.

## IX. Recursos

### Humanos

- Estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. José Olaya Balandra de sexto grado de primaria del distrito de San Martín de Porres.
- Autor de la presente investigación aplicada.

### Materiales

- Equipo multimedia
- Equipo de sonido
- Videos
- Presentaciones en power point
- Plumones
- Papel Bond
- Papelotes
- Lapiceros

## X. Material Bibliográfico

Altuna, J. y Arretxe, I. (2008). *Inteligencia Emocional Educación Primaria 3° ciclo 10-12 años*, Gipuzkoa – España. Recuperado de <https://bit.ly/31BeU5q>

MINSA (2005). *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares*, Lima – Perú. Recuperado de <https://bit.ly/31E9jLp>

Calderón, M., Gonzáles, G., Salazar y Washburn, S. (2012). *Aprendiendo sobre emociones: Manual de educación emocional*. República Dominicana. Recuperado de <https://bit.ly/3bjg7T3>

## XI. Cuadro de Sesiones con objetivos:

Inteligencia Emocional (Goleman 1995).

DIMENSIONES	INDICADORES	SESIONES	OBJETIVOS
AUTOCONOCIMIENTO	Valoración de uno mismo	CONOCIENDOME	Reconocer mis emociones y de los demás
	Conciencia emocional	COMO SOY	Conocer los gustos y deseos

			de cada participante
	Confianza	PUEDO MEJORAR	Demostrar que toda persona tiene debilidades y fortalezas
AUTOREGULACIÓN	Autocontrol	MANEJO DE MIS EMOCIONES	Controlar la preocupación. Control del enfado.
	Confiabilidad	QUE PASA CON LAS EMOCIONES	Conocer las intensidades de las emociones
	Adaptabilidad	APRENDO A RELAJARME	Vivenciar la respiración y relajación. Sentir y valorar los aspectos de la relajación.
AUTOMOTIVACIÓN	Optimismo	SOY OPTIMISTA	Conoce la importancia de tener pensamientos positivos.
	Compromiso	SOY CAPAZ	Desarrolla la capacidad de superar dificultades
EMPATÍA	Reconocer las emociones de los demás	TE COMPRENDO	Identificar los sentimientos de los demás.
	Saber escuchar	TE ESCUCHO	Identificar los aspectos positivos y las características de un buen oyente.
HABILIDADES SOCIALES	Gestión de conflictos	VALORO LAS OPINIONES	Aprendo a escuchar y valorar las opiniones de los demás, y a que mi opinión sea respetada.
	Colaboración y cooperación	LO HACEMOS JUNTOS	Reflexionar la importancia de trabajar en grupo
	Comunicación	CREANDO VÍNCULOS	Conocer los tipos de comunicación y la importancia de una comunicación asertiva.

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1

### “CONOCIÉNDOME”

#### I. Datos informativos

Institución educativa :	José Olaya Balandra
Grado :	sexto grado de primaria
Fecha :	01 de noviembre del 2019
Duración :	01 hora
Responsable :	Bach. Ps. Charles Huamanyalli Arias

#### II. Objetivo

- Que el estudiante reconozca sus emociones, y las pueda nombrar
- Conocer lo que sentimos a cada momento.
- Valoración de uno mismo

#### III. Justificación

Reconocer las emociones, apertura en el estudiante conocerse así mismo, para que este pueda comprender lo que sucede, asimismo reconozca e interprete las emociones de sus pares y pueda facilitar la comunicación.

#### IV. Desarrollo de las actividades

ETAPAS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	<b>Recepción.</b> Se le entrega a cada participante un solapín con su nombre.	3'	Cartulina Plumones Tijera
	<b>Presentación del taller</b> Bienvenida, presentación del equipo Reglas para la convivencia	5'	PPT
	<b>Presentación de los participantes</b> Dinámica la fiesta	5'	Material humano
	<b>Saberes previos</b> Responden: ¿Cuáles son las emociones básicas? ¿Cuáles experimentamos a diario y que sentimos?	5'	PPT
	<b>Conflicto Cognitivo</b> <b>Responden:</b> ¿Es importante reconocer mis emociones y la de los demás? ¿Por qué? <b>Propósito</b>	5'	

	Que el estudiante pueda conocer sus emociones propias y la de los demás.		
DESARROLLO	Se presenta un video “Mis emociones”	3’	Video multimedia
	<p>El moderador mostrará algunas imágenes, rostros, que reflejen las siguientes emociones: ira, tristeza, miedo, alegría, amor sorpresa, vergüenza, otros. Se resaltarán las características físicas, como la postura, gestos, miradas, líneas de expresión, etc.</p> <p><b>Experiencia</b> El moderador elige fotos y situaciones vivenciales, mediante el juego de roles, para reconocer que emociones se están presentando. Ejm. Cuando nació tu hermano menor. Cuando perdiste a un ser querido.</p>	10’  5’	PPT
CIERRE	<p><b>SISTEMATIZACIÓN</b> -Trabajarán en grupos y contestarán las siguientes preguntas: ¿Por qué creen que esa persona esta triste, alegre, etc.? ¿Podemos saber cómo se siente una persona, con tan solo observarla? ¿Qué otras característica podemos observar en una persona a parte de la expresión facial para saber cómo se siente?</p> <p><b>METACONGNICIÓN</b> ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me sirve?</p> <p><b>EVALUACIÓN</b> Responden: -¿Es importante que una persona pueda reconocer sus emociones y de los demás”</p> <p><b>EXTENSIÓN</b> Observar si algún compañero, no logra reconocer sus emociones. Experimentar que emociones pueden percibir en casa.</p>	14’  5’	Papelotes y plumones.

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

### “YO SOY”

#### I. Datos informativos

Institución educativa : José Olaya Balandra  
 Grado : sexto grado de primaria  
 Fecha : 04 de noviembre del 2019  
 Duración : 01 hora  
 Responsable : Bach. Ps. Charles Huamanyalli Arias

#### II. Objetivo

- Conocer los gustos propios y de los demás compañeros.
- Valorarse a uno mismo como ser único.

#### III. Justificación

Valorarse a uno mismo, requiere la capacidad de aceptarse tal como es, y al mismo tiempo conocer sus gustos, fortalezas y debilidades, recurso necesario en la autoestima y en la construcción de la personalidad.

#### IV. Desarrollo de las actividades

ETAPAS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	<b>Recepción.</b> <b>Presentación de la sesión</b> Bienvenida Reglas para la convivencia	5'	Música de fondo PPT
	<b>Dinámica</b> Adivinando mis gustos	5'	Material humano
	<b>Saberes previos</b> Responden: ¿Cuáles son mis aficiones? ¿Qué es lo que hago mejor?	5'	PPT
	<b>Conflicto Cognitivo</b> <b>Responden:</b> ¿Crees que es importante conocerse a uno mismo? ¿Por qué? ¿Cuáles son mis pasatiempos favoritos?	5'	
DESARROLLO	Se presenta un video	3'	Video multimedia
	Se presentará imágenes de los gustos y pasatiempos de los	5'	PPT

	<p>adolescentes, en diversas situaciones.</p> <p><b>Experiencia</b>  <b>“Mi autobiografía”</b>  El moderador repartirá una ficha a cada participante, a fin que rellene la información personal, para poner en práctica el autoconocimiento.</p>	10’	<p>Hojas  Lapiceros  Plumones  Stickers</p>
CIERRE	<p><b>SISTEMATIZACIÓN</b>  -Trabajarán en grupos de 4, e intercambiaran sus hojas para conocerse entre ellos.  -Luego podrán intercambiar sus hojas con otros compañeros de otros grupos.</p> <p><b>METACONGNICIÓN</b>  ¿Qué aprendí hoy?  ¿Para qué me sirve?</p> <p><b>EVALUACIÓN</b>  Responden:  -¿Es importante que una persona pueda reconocer sus emociones y de los demás”</p> <p><b>EXTENSIÓN</b>  Utilizar su autobiografía para conocerse un poco más.  Se puede utilizar el formato de la autobiografía, para aprender a conocer a otras personas.</p>	<p>15’</p>       <p>7’</p>	<p>Papelotes y plumones.</p>

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 3

### “PUEDO MEJORAR”

#### I. Datos informativos

Institución educativa : José Olaya Balandra  
 Grado : sexto grado de primaria  
 Fecha : 06 de noviembre del 2019  
 Duración : 01 hora  
 Responsable : Bach. Ps. Charles Huamanyalli Arias

#### II. Objetivo

- Que el estudiante reconozca que toda persona tiene sus fortalezas y debilidades.
- Tener confianza en las capacidades personales.

#### III. Justificación

El reconocer nuestras fortalezas y debilidades, es parte del desarrollo de una persona. En la vida se presentaran muchos obstáculos, hay que ser persistente y creer en uno mismo, para poder lograr nuestras metas.

#### IV. Desarrollo de las actividades

ETAPAS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	<b>Recepción.</b> <b>Presentación de la sesión</b> Bienvenida Reglas para la convivencia	5'	Música de fondo PPT
	<b>Dinámica</b> La caja secreta	5'	Material humano
	<b>Saberes previos</b> Responden: ¿Conocen una situación donde alguien, después de mucho tiempo logro su meta?	5'	PPT
	¿Cómo puedo ser mejor? <b>Conflicto Cognitivo</b> <b>Responden:</b> ¿Crees que es importante mejorar? ¿Por qué? ¿Qué debo hacer para mejorar?	5'	
	<b>Propósito</b> Que el estudiante reconozca sus fortalezas y debilidades, para que pueda plantearse, que mejorar.		
DESARROLLO	Se presenta un video	3'	Video multimedia

	<p>Se compartirá un material acerca de las fortalezas y debilidades, de personajes conocidos, que a pesar de tener discapacidades físicas han sobresalido y triunfado en la vida.</p> <p><b>Experiencia</b> El moderador repartirá dos cuartillas de hoja a cada participante, a fin de que registre sus fortalezas y debilidades.</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>	<p>PPT</p> <p>Hojas Lapiceros</p>
CIERRE	<p><b>SISTEMATIZACIÓN</b> -Trabajarán en grupos de 4, e intercambiaran sus hojas para conocerse entre ellos, además están de acuerdo si corresponden o no. -Luego intercambiar sus hojas con otros compañeros. -Al retirarse los participantes, arrojaran la cuartilla de debilidades al tacho de basura.</p> <p><b>METACONGNICIÓN</b> ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me sirve?</p> <p><b>EVALUACIÓN</b> Responden: ¿Es importante mejorar? ¿Por qué? ¿Qué debo hacer para mejorar?</p> <p><b>EXTENSIÓN</b> Utilizar sus cartillas para conocerse un poco más, además de proponerse en cambiar algún aspecto para mejorar. Tener en cuenta que todos tenemos habilidades, y que a veces nos toma un poco de tiempo lograr nuestros objetivos.</p>	<p>15'</p> <p>7'</p>	<p>Papelotes y plumones.</p>



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 4

### “QUE PASA CON LAS EMOCIONES”

#### I. Datos informativos

Institución educativa :	José Olaya Balandra
Grado :	sexto grado de primaria
Fecha :	08 de noviembre del 2019
Duración :	01 hora
Responsable :	Bach. Ps. Charles Huamanyalli Arias

#### II. Objetivo

- Que el estudiante comprenda, como las demostraciones sinceras de las emociones nos pueden ayudar.
- Reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de las emociones.
- Conocer las intensidades de las emociones

#### III. Justificación

La responsabilidad y la sinceridad, son cualidades importantes en el desarrollo de la personalidad, esta se debe ser percibida durante las relaciones interpersonales, con la expresión de nuestras emociones hacia los demás. Para ello es necesario también, reconocer la emoción y la intensidad de la misma, a fin de tener un equilibrio emocional.

#### IV. Desarrollo de las actividades

ETAPAS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	<b>Recepción.</b> <b>Presentación de la sesión</b> Bienvenida Reglas para la convivencia	5'	Música de fondo PPT
	<b>Dinámica</b> “El niño perdido”	5'	Material humano
	<b>Saberes previos</b> Responden: ¿Conocen una situación donde alguien, fingió un estado emocional para conseguir algo?	5'	PPT
	<b>Conflicto Cognitivo</b> <b>Responden:</b> ¿Crees que es importante expresar con sinceridad nuestras emociones? ¿Por qué?	5'	

	<p>¿Se puede conocer las intensidades de las emociones?</p> <p><b>Propósito</b> Que el estudiante reconozca la importancia de ser responsable y sincero, en expresar sus emociones. Además que conozca las intensidades de las emociones.</p>		
DESARROLLO	Se presenta un video	3'	Video multimedia
	<p>Se compartirá un material acerca de la influencia de las emociones en nuestra vida diaria. Se enseñará a conocer las intensidades de las emociones.</p> <p><b>Experiencia</b> Se pedirá a los participantes que nombren distintas emociones, y presentaremos una escala para determinar la intensidad. Luego se entregará una ficha, donde identificarán la emoción y la intensidad.</p>	5'  10'	PPT  Hojas Lapiceros
CIERRE	<p><b>SISTEMATIZACIÓN</b> -Trabajarán inicialmente de forma individual, resaltando que deben ser sinceros y responsables en elegir la emoción que perciben en las situaciones presentadas. -Luego formar grupos de 4 participantes e intercambiar su hojas, para comentar como se sintieron y como determinaron la intensidad de las emociones.</p> <p><b>METACONGNCIÓN</b> ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me sirve?</p> <p><b>EVALUACIÓN</b> Responden: ¿Es importante expresar con sinceridad nuestras emociones? ¿Por qué? ¿Cómo puedo reconocer la intensidad de mis emociones?</p> <p><b>EXTENSIÓN</b> Experimentar en casa, identificando emociones para luego establecer las intensidades.</p>	15'  7'	Hojas Papelotes y plumones.

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 5

### “CONTROLANDO EL ENFADO”

#### I. Datos informativos

Institución educativa :	José Olaya Balandra
Grado :	sexto grado de primaria
Fecha :	11 de noviembre del 2019
Duración :	01 hora
Responsable :	Bach. Ps. Charles Huamanyalli Arias

#### II. Objetivo

- Que el participante, identifique los pensamientos que anteceden al enfado, a fin de poder controlarlo.
- Que el participante pueda expresar su enfado de una manera adecuada.
- Que los participantes, practiquen el uso de la técnica de la tortuga y de auto instrucciones para ayudar a controlar su enfado.

#### III. Justificación

Cuando hemos vivenciado el enfado, es recomendable calmarnos, pensar en lo sucedido, encontrar una solución, para luego hablar lo que ha sentido con la persona aludida.

#### IV. Desarrollo de las actividades

ETAPAS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	<b>Recepción.</b> <b>Presentación de la sesión</b> Bienvenida Reglas para la convivencia	5'	Música de fondo PPT
	<b>Dinámica</b> El espejo	5'	Material humano
	<b>Saberes previos</b> Responden: ¿Cómo soy cuando me enfado? ¿Cómo son mis pensamientos antes del enfado?	5'	PPT
	<b>Conflicto Cognitivo</b> <b>Responden:</b> ¿Crees que es importante conocer los pensamientos antes del enfado? ¿Por qué? ¿Qué debo hacer para controlar mis pensamientos? <b>Propósito</b>	5'	

	Que el estudiante pueda reconocer sus pensamientos antes del enfado, así mismo, conocer la técnica de la tortuga y de auto instrucciones para controlar el enfado.		
DESARROLLO	Se presenta un video	3'	Video multimedia
	Se presentará imágenes de las diferentes situaciones de enfado, luego se expondrá la influencia de los pensamientos previos al enfado. Se explicará a los participantes en que consiste, la técnica de la tortuga y de instrucciones. <b>Experiencia</b> El moderador pedirá dos voluntarios para realizar una representación de enfado. “Jorge insulta a Juan” Preguntas: ¿Cómo creen que reaccione Juan?, ¿Qué pensara Juan?, ¿Qué creen que sentirá Juan? Se analizará ¿qué es lo que causa del enfado y que lleva perder el control? <b>“Auto instrucciones”</b> Se entregará una cartilla de registro de auto instrucciones a cada participante.	5'         10'	PPT      Fichas Material humano
CIERRE	<b>SISTEMATIZACIÓN</b> - En grupos de 5 participantes, se entregará una hoja con situaciones de enfado. Los participantes debatirán que auto instrucción utilizarían y ¿por qué? - Los grupos expondrán sus respuestas. <b>METACONGNCIÓN</b> ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me sirve? <b>EVALUACIÓN</b> Responden: ¿Es importante conocer los pensamientos antes del enfado? ¿Por qué? ¿Qué hago para controlar el enfado? ¿En qué consiste la técnica de la tortuga? ¿Cómo utilizar la técnica de auto instrucciones? <b>EXTENSIÓN</b>	15'	Fichas Material humano
		7'	PPT         Fichas

	Se le otorgará a cada participante la ficha de registro de auto instrucciones, para que pueda practicarlos en casa. Se colocará un pin a los participantes, con el logo de una tortuga.		Pines
--	--	--	-------

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 6

### “APRENDO A RELAJARME”

#### I. Datos informativos

Institución educativa :	José Olaya Balandra
Grado :	sexto grado de primaria
Fecha :	13 de noviembre del 2019
Duración :	01 hora
Responsable :	Bach. Ps. Charles Huamanyalli Arias

#### II. Objetivo

- Que el participante, pueda sentir y valorar la relajación.
- Vivenciar la respiración.
- Conocer los beneficios de la relajación.

#### III. Justificación

Existen situaciones propias de vida rutinaria, como el ruido exterior y los pensamientos no saludables, que nos agobian y nos asustan; en esos momentos debemos ponernos en pausa, en modo silencio y aprovechar de la respiración para relajarnos, para luego volver a continuar con nuestras actividades.

#### IV. Desarrollo de las actividades

ETAPAS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	<b>Recepción.</b> <b>Presentación de la sesión</b> Bienvenida Reglas para la convivencia	5'	Música de fondo PPT
	<b>Dinámica</b> El abrazo	5'	Material humano
	<b>Saberes previos</b> Responden: ¿Qué hago para relajarme? ¿La respiración me puede ayudar a relajarme?	5'	PPT
	¿Conocen técnicas de relajación? <b>Conflicto Cognitivo</b> <b>Responden:</b> ¿Crees que es importante relajarnos? ¿Por qué? ¿La respiración nos ayuda para relajarnos?	5'	

	<p><b>Propósito</b> Que el estudiante conozca la técnica de relajación mediante la respiración, además de los beneficios otorga y las variantes que existen.</p>		
DESARROLLO	Se presenta un video	3'	Video multimedia
	<p>Se explicará a los participantes, en que consiste la técnica de respiración, como podemos practicarla, y que mejoras se puede obtener.</p> <p><b>Experiencia</b> Vivenciar la técnica de relajación. El facilitador pedirá silencio y acompañado de una música suave, dará las siguientes instrucciones: Inhalen hasta la cuenta de 5, mantengan la respiración por 5 segundos, luego exhalen en forma lenta hasta la cuenta de 5.</p>	5'  10'	PPT  Música de fondo Material humano Colonia de baño
CIERRE	<p><b>SISTEMATIZACIÓN</b> - En grupos de 5 participantes, practicarán la técnica de respiración.</p> <p><b>METACONGNICIÓN</b> ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me sirve?</p> <p><b>EVALUACIÓN</b> Responden: ¿Es importante aprender a relajarme? ¿Por qué? ¿En qué consiste la técnica de la respiración?</p> <p><b>EXTENSIÓN</b> Comprometer a los participantes, a practicar la técnica de respiración.</p>	15'  7'	Material humano  PPT

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 7

### “SOY OPTIMISTA”

#### I. Datos informativos

Institución educativa :	José Olaya Balandra
Grado :	sexto grado de primaria
Fecha :	15 de noviembre del 2019
Duración :	01 hora
Responsable :	Bach. Ps. Charles Huamanyalli Arias

#### II. Objetivo

- Que el participante, conozca la importancia de tener pensamientos positivos.
- Convertir pensamientos negativos en pensamientos positivos.

#### III. Justificación

Existe una comunicación interna en nosotros, nos estamos preguntando, juzgando o hacemos planes, etc. Son nuestros pensamientos que juegan un papel muy importante en nuestras vidas, definen nuestra actitud que presentamos a diario, es por ello que tenemos un referente como Walter, R. (2015), quien escribió “Pensar bien, sentirse bien”, un libro muy leído y vendido internacionalmente.

#### IV. Desarrollo de las actividades

ETAPAS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	<b>Recepción.</b> <b>Presentación de la sesión</b> Bienvenida Reglas para la convivencia	5'	Música de fondo PPT
	<b>Dinámica</b> Dibujando una casa a ciegas	5'	Material humano Una hoja y un lápiz
	<b>Saberes previos</b> Responden: ¿Qué es la comunicación interna? ¿Cómo me puede ayudar, tener pensamientos positivos?	5'	PPT
	<b>Conflicto Cognitivo</b> <b>Responden:</b> ¿Crees que es importante pensar en positivo? ¿Por qué?	5'	



	<p>¿Se puede cambiar los pensamientos negativos en positivos?</p> <p><b>Propósito</b> Que el estudiante reflexione sobre la importancia de vivir con pensamientos saludables, además de que se acostumbre en convertir los pensamientos negativos en positivos.</p>		
DESARROLLO	Se presenta un video	3'	Video multimedia
	<p>Se hablará a los participantes, sobre los beneficios de pensar en positivo, y las consecuencias que pasan cuando pensamos en negativo.</p> <p><b>Experiencia</b> El facilitador entregará una hoja dividida en dos partes, los participantes registraran los mensajes negativos que han vivenciado en su entorno, o pensamientos negativos que presentan en la actualidad. En la otra parte de la hoja, convertirán esos mensajes negativos en positivos.</p>	5'  10'	PPT  Material humano Hojas Lapiceros
CIERRE	<p><b>SISTEMATIZACIÓN</b> Se compartirá sus respuestas, entre los participantes.</p> <p><b>METACOGNICIÓN</b> ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me sirve?</p> <p><b>EVALUACIÓN</b> Responden: ¿Es importante pensar en positivo? ¿Por qué? ¿En qué consiste cambiar pensamientos negativos en positivos?</p> <p><b>EXTENSIÓN</b> El facilitador estará atento a cualquier dificultad que presente algún estudiante. Al retirarse los participantes, arrojaran la parte de la hoja de mensajes negativos, al tacho de basura.</p>	15'  7'	Material humano  PPT

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 8

### “YO SI PUEDO”

#### I. Datos informativos

Institución educativa :	José Olaya Balandra
Grado :	sexto grado de primaria
Fecha :	18 de noviembre del 2019
Duración :	01 hora
Responsable :	Bach. Ps. Charles Huamanyalli Arias

#### II. Objetivo

- Que el participante, desarrolle la capacidad de superar dificultades.
- Valorar los logros obtenidos.
- Aceptar que puede equivocarse y tener la oportunidad de mejorar.

#### III. Justificación

Las cosas que logramos, no llegan necesariamente fáciles, tenemos que ser persistentes, intentarlo, atreverse, esforzarse, además de tener la visión de que cuando estemos en dificultades, estas se pueden convertir en oportunidades.

#### IV. Desarrollo de las actividades

ETAPAS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	<b>Recepción.</b> <b>Presentación de la sesión</b> Bienvenida Reglas para la convivencia	5'	Música de fondo PPT
	<b>Dinámica</b> Canasta revuelta	5'	Material humano
	<b>Saberes previos</b> Responden: ¿Conseguiste algo con mucho esfuerzo? ¿Nos podemos equivocar?	5'	PPT
	<b>Conflicto Cognitivo</b> <b>Responden:</b> ¿Crees que para lograr algo hay que esforzarse? ¿Por qué? ¿Nos podemos equivocar? <b>Propósito</b>	5'	

	Que el estudiante sepa que puede equivocarse, y a la vez mejorar. Brindar recursos al estudiante, para revertir las situaciones donde hay dificultades.		
DESARROLLO	Se presenta un video	3'	Video multimedia
	Se expondrá a los participantes situaciones, casos de personajes que a pesar de sus limitaciones, han podido salir adelante y cumplir sus metas. <b>Experiencia</b> El facilitador entregará una hoja a los participantes, donde escribirán las cosas que hacen bien, en las que tienen dificultades y las cosas que tienen que hacer para mejorar. Posteriormente hacer un compromiso, por cada cosa que quieran mejorar.	5'  10'	PPT  Material humano Hojas Lapiceros
CIERRE	<b>SISTEMATIZACIÓN</b> Se formará grupos de 4, y compartirán sus respuestas, entre los participantes. <b>METACONGNCIÓN</b> ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me sirve? <b>EVALUACIÓN</b> Responden: ¿Es importante esforzarse para lograr algo? ¿Por qué? ¿Cómo se puede revertir las dificultades en situaciones de oportunidad? <b>EXTENSIÓN</b> Al retirarse los participantes, llevarán consigo sus compromisos.	15'  7'	Material humano  PPT

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 9

### “TE COMPRENDO”

#### I. Datos informativos

Institución educativa :	José Olaya Balandra
Grado :	sexto grado de primaria
Fecha :	20 de noviembre del 2019
Duración :	01 hora
Responsable :	Bach. Ps. Charles Huamanyalli Arias

#### II. Objetivo

- Que el participante, identifique los sentimientos de los demás.
- Aceptar que personas que puedan sentir diferentes emociones, ante una misma situación.

#### III. Justificación

Las relaciones interpersonales, se enriquecen más cuando se tiene la capacidad de percibir lo que sienten los demás, o de ponernos en el lugar de la otra persona, para comprender por lo que está pasando.

#### IV. Desarrollo de las actividades

ETAPAS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	<b>Recepción.</b> <b>Presentación de la sesión</b> Bienvenida Reglas para la convivencia	5'	Música de fondo PPT
	<b>Dinámica</b> Los refranes	5'	Material humano
	<b>Saberes previos</b> Responden: ¿Qué es la empatía? ¿Las personas sentimos diferente ante una situación?	5'	PPT
	<b>Conflicto Cognitivo</b> <b>Responden:</b> ¿Crees que es importante identificar que sienten los demás? ¿Por qué? ¿Cómo nos ayuda a nosotros, ponernos en el lugar del resto?	5'	
	<b>Propósito</b> Que el participante conozca en que consiste la empatía, la importancia de comprender los sentimientos de los demás, y de las diferencias entre		

	los sentimientos de los demás, frente a un mismo estímulo.		
DESARROLLO	Se presenta un video	3'	Video multimedia
	Se explicará a los participantes, en que consiste la empatía, se mostrará casuísticas. <b>Experiencia</b> El facilitador solicitará 4 voluntarios para escenificar una escena. Se iniciará el debate y se escribirá en la pizarra.	5'  10'	PPT  Material humano
CIERRE	SISTEMATIZACIÓN - En grupos de 5 representaran una escena de una situación empática. . METACONGNCIÓN ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me sirve? EVALUACIÓN Responden: ¿Es importante percibir que sienten los demás? ¿Por qué? ¿En qué consiste la empatía? EXTENSIÓN Comprometer a los participantes, a practicar lo aprendido.	15'       7'	Material humano       PPT

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

### “TE ESCUCHO”

#### I. Datos informativos

Institución educativa :	José Olaya Balandra
Grado :	sexto grado de primaria
Fecha :	22 de noviembre del 2019
Duración :	01 hora
Responsable :	Bach. Ps. Charles Huamanyalli Arias

#### II. Objetivo

- Que el participante, tome conciencia que saber escuchar es fundamental en las relaciones interpersonales.
- Fomentar en los estudiantes la escucha activa.

#### III. Justificación

Para que pueda existir una buena comunicación, se requiere tener la habilidad de escuchar y comprender lo que se transmite, además de las ideas y sentimientos que acompañan en la comunicación, permitiendo una mejora en las relaciones interpersonales.

#### IV. Desarrollo de las actividades

ETAPAS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	<b>Recepción.</b> <b>Presentación de la sesión</b> Bienvenida Reglas para la convivencia	5'	Música de fondo PPT
	<b>Dinámica</b> Ensalada de frutas	5'	Material humano
	<b>Saberes previos</b> Responden: ¿Qué es saber escuchar? ¿Qué hacen para escuchar mejor?	5'	PPT
	<b>Conflicto Cognitivo</b> <b>Responden:</b> ¿Crees que es importante saber escuchar? ¿Por qué? ¿Cómo nos ayuda, el saber escuchar?	5'	
	<b>Propósito</b> Que el estudiante adquiera la habilidad de escucha activa, además		

	de comprender los sentimientos percibe, a fin de mejorar la comunicación.		
DESARROLLO	Se presenta un video	3'	Video multimedia
	Se explicará a los participantes, en que consiste saber escuchar, las características y beneficios que podemos obtener. <b>Experiencia</b> El facilitador pedirá a 4 voluntarios, ellos saldrán por un momento del aula, luego a otro grupo de 4 alumnos se les contará un cuento, con el fin de contarles a sus compañeros que están fuera, quienes se mostraran indiferencia en la escucha del relato.	5'  10'	PPT  Música de fondo Material humano Colonia de baño
CIERRE	<b>SISTEMATIZACIÓN</b> - Se iniciará con un debate acerca de lo sucedido. - En grupos de 5 participantes, el facilitador leerá una historia y luego entregará a cada grupo una cartilla con preguntas, luego se pide a 2 integrantes por grupo para leer sus respuestas. Discutir si no hay similitudes en las respuestas. <b>METACONGNICIÓN</b> ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me sirve? <b>EVALUACIÓN</b> Responden: ¿Es importante saber escuchar? ¿Por qué? ¿Qué tengo que hacer, para saber escuchar? <b>EXTENSIÓN</b> Enfatizar la importancia del saber escuchar, y comprometer al estudiante practicar esta habilidad.	15'  7'	Material humano  PPT

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

### “RESPECTO LAS OPINIONES”

#### I. Datos informativos

Institución educativa :	José Olaya Balandra
Grado :	sexto grado de primaria
Fecha :	25 de noviembre del 2019
Duración :	01 hora
Responsable :	Bach. Ps. Charles Huamanyalli Arias

#### II. Objetivos:

- Promover en los estudiantes el arte de saber escuchar y respetar las opiniones de los demás.
- Conocer los beneficios de saber escuchar, en la comunicación.
- Identificar las actitudes buenas y malas del oyente.

#### III. Justificación

Para hacer más fructífera la comunicación, requiere la disposición plena de las personas, y sobre todo el respeto de que las opiniones sean valoradas y respetadas, entre ambas.

#### IV. Desarrollo de las actividades

ETAPAS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	<b>Recepción.</b> <b>Presentación de la sesión</b> Bienvenida Reglas para la convivencia	5'	Música de fondo PPT
	<b>Dinámica</b> Fui de compras	5'	Material humano
	<b>Saberes previos</b> Responden: ¿Qué hacemos para respetar a opiniones de los demás? ¿Respeto las opiniones de los demás?	5'	PPT
	<b>Conflicto Cognitivo</b> <b>Responden:</b> ¿Crees que es importante respetar las opiniones de los demás? ¿Por qué? ¿Cómo nos ayuda, el saber respetar la opiniones de los demás?	5'	



	<b>Propósito</b> Que el estudiante experimente el respeto de sus opiniones y de los demás.		
DESARROLLO	Se presenta un video	3'	Video multimedia
	Se explicará a los participantes, que a veces existen muchas injusticias, y ante ello tenemos que expresar nuestra opinión de manera adecuada. <b>Experiencia</b> El facilitador leerá una cartilla con situaciones diversas de la vida real, se pedirá las opiniones de los participantes, se dará oportunidad que opine la mayoría.	5'  10'	PPT  Música de fondo Material humano Colonia de baño
CIERRE	<b>SISTEMATIZACIÓN</b> - Se iniciará con un debate acerca de lo sucedido. - En grupos de 5 participantes, el facilitador entregará a cada grupo una hoja con una situación problema, los alumnos deberán escuchar las opiniones del grupo, y luego exponer la más resaltante. <b>METACONGNICIÓN</b> ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me sirve? <b>EVALUACIÓN</b> Responden: ¿Es importante escuchar y respetar las opiniones de los demás? ¿Por qué? ¿Cómo expreso mi opinión de manera adecuada? <b>EXTENSIÓN</b> Comprometer al estudiante practicar esta competencia.	15'  7'	Material humano  PPT

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

### “LO HACEMOS JUNTOS”

#### I. Datos informativos

Institución educativa : José Olaya Balandra  
 Grado : sexto grado de primaria  
 Fecha : 27 de noviembre del 2019  
 Duración : 01 hora

#### II. Objetivos :

- Promover el trabajo en equipo, destacando la solidaridad.
- Que los participantes aprendan a ponerse de acuerdo.
- Experimentar el trabajo cooperativo.

#### III. Justificación

Existen trabajos que podemos hacer individualmente, y trabajos que requieren necesariamente una participación mayor, según los requerimientos o metas lograr, el trabajo en grupo es dar todo de sí, para ello debemos escuchar la opiniones de los demás y proponer nuestras ideas. Los adolescentes participantes, se enfrentan día a día a nuevas situaciones, que requerirán practicar trabajar en equipo.

#### IV. Desarrollo de las actividades

ETAPAS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	<b>Recepción.</b> <b>Presentación de la sesión</b> Bienvenida Reglas para la convivencia	5'	Música de fondo PPT
	<b>Dinámica</b> Dibujando una casa	5'	Material humano
	<b>Saberes previos</b> Responden: ¿Alguna vez hemos trabajado en equipo? ¿Cuáles serían las reglas para trabajar en equipo?	5'	PPT
	<b>Conflicto Cognitivo</b> <b>Responden:</b> ¿Crees que es importante trabajar en equipo? ¿Por qué? ¿Cómo nos ayuda, el trabajar en equipo?	5'	
	<b>Propósito</b>		

	Que el estudiante experimente el trabajo en equipo.		
DESARROLLO	Se presenta un video	3'	Video multimedia
	Se explicará a los participantes, la importancia y los requerimientos para trabajar en equipo.	5'	PPT
	<b>Experiencia</b> Dinámica: El nudo en la cuerda. Los participantes formaran grupos de 5, se atara con una cuerda a dos de los participantes, el grupo de intentar desatar a la pareja.	10'	Música de fondo Material humano
CIERRE	<b>SISTEMATIZACIÓN</b> - Se iniciará con un debate acerca de lo sucedido. - En grupos de 5 participantes, el facilitador entregará a cada grupo una hoja, en donde ellos detallaran lo que se necesita para trabajar en equipo.	15'	Material humano
	<b>METACONGNICIÓN</b> ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me sirve? <b>EVALUACIÓN</b> Responden: ¿Es importante trabajar en equipo? ¿Por qué? ¿Qué beneficios existe, cuando se trabaja en equipo? <b>EXTENSIÓN</b> Realizar otras dinámicas de grupo, para reforzar lo aprendido.	7'	PPT

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 13

### “CREANDO VÍNCULOS”

#### I. Datos informativos

Institución educativa : José Olaya Balandra  
Grado : sexto grado de primaria  
Fecha : 29 de noviembre del 2019  
Duración : 01 hora

#### II. Objetivos :

- Que los participantes comprendan que pueden expresarse, sin la necesidad de ser agresivo.
- Utilizar la comunicación asertiva para la solución de conflictos.

#### III. Justificación

La comunicación es una herramienta fundamental para el ser humano, como ser social, que necesita relacionarse con los demás, en ese sentido la comunicación asertiva se torna como la más apropiada, para ser conocida y practicada por los alumnos, en realce a una mejora en el proceso de la comunicación.

#### IV. Desarrollo de las actividades

ETAPAS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	<b>Recepción.</b> <b>Presentación de la sesión</b> Bienvenida Reglas para la convivencia	5'	Música de fondo PPT
	<b>Dinámica</b> Gimnasia mental	5'	Material humano
	<b>Saberes previos</b> Responden: ¿Conocemos los estilos de comunicación? ¿De qué trata la comunicación asertiva?	5'	PPT
	<b>Conflicto Cognitivo</b> <b>Responden:</b> ¿Será importante una buena comunicación? ¿Por qué? ¿Cómo nos ayuda, el saber comunicarnos adecuadamente?	5'	

	<p><b>Propósito</b> Que el estudiante conozca y vivencie, los estilos de comunicación.</p>		
DESARROLLO	Se presenta un video	3'	Video multimedia
	<p>Se explicará a los participantes, los tres estilos de comunicación (pasivo, agresivo y asertivo). Conocerán la técnica del disco rayado.</p> <p><b>Experiencia</b> Se solicitará voluntarios, para que recreen situaciones de los tres estilos de comunicación.</p>	5'  10'	PPT  Música de fondo Material humano
CIERRE	<p><b>SISTEMATIZACIÓN</b> - En grupos de 5 participantes, el facilitador entregará a cada grupo una cartilla para representar una situación, utilizando los tres estilos de comunicación, además de personificar la técnica del disco rayado.</p> <p><b>METACONGNCIÓN</b> ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me sirve?</p> <p><b>EVALUACIÓN</b> Responden: ¿Es importante la comunicación asertiva? ¿Por qué? ¿Cómo me puede ayudar en mi vida? ¿En qué consiste la técnica del disco rayado?</p> <p><b>EXTENSIÓN</b> Practicar la técnica del disco rayado entre los participantes.</p>	15'  7'	Material humano  PPT
	<p style="text-align: center;"><b>CLAUSURA</b></p>		<p>Compartir Entrega de Diplomas de participación.</p>

## Anexo 12. Acta de aprobación de originalidad de tesis



### ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO ACADÉMICO

Yo, Estrella A. Esquiagola Aranda, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Lima Norte.

La tesis titulada "Aplicación del programa de competencias emocionales Yo soy en los estilos de afrontamiento de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. José Olaya Balandra año 2019" del estudiante **Charles Wilbert Huamanyalli Arias**, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituye 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.

Lima, 18 de enero del 2020

Estrella A. Esquiagola Aranda

DNI:09975909

# Anexo 13. Pantallazo del software Turnitin

The screenshot displays the Turnitin Feedback Studio interface. At the top, the browser address bar shows the URL: [ev.turnitin.com/app/carta/es/?s=1&o=1205485561&lang=es&u=1094269738&student\\_user=1](https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?s=1&o=1205485561&lang=es&u=1094269738&student_user=1). The user is identified as Charles Huamanyalli, and the document is titled "Programa de competencias emocionales Yo Soy en los estilos de afrontamiento en estudiantes de sexto grado de primaria, año 2019".

The document content includes the following sections:

- ESCUELA DE POSGRADO**
- PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**
- Programa de competencias emocionales Yo Soy en los estilos de afrontamiento en estudiantes de sexto grado de primaria, año 2019.**
- TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**  
Maestro en Psicología Educativa
- AUTOR:**  
Dr. Charles Huamanyalli Arias (ORCID: 0000-0003-1756-2926)
- ASESORA:**  
Dra. Estrella Azucena Esquiagola Aranda (ORCID: 0000-0002-1841-4070)
- LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
Atención integral del infante, niño y adolescente
- Lima – Perú**  
2020

The interface includes a top navigation bar with icons for home, chat, and a notification bell showing 19 items. A bottom toolbar contains icons for various applications like Word, Chrome, and Excel. The status bar at the bottom indicates "Página: 1 de 27" and "Número de palabras: 7147". The system clock shows "06:44 p.m." on "03/03/2020".

Anexo 14. Formulario de autorización para la publicación electrónica de la tesis



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)  
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA  
PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

Huamanyali Anas, Charles Wilbert

D.N.I. : 43259333

Domicilio : Mz 02 Lot. 23 Urb. San Diego - SMP

Teléfono : Fijo : 5404330 Móvil : 987539308

E-mail : charles-5000@hotmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad : .....

Escuela : .....

Carrera : .....

Título : .....

Tesis de Posgrado

Maestría

Doctorado

Grado : MAESTRO

Mención : Psicología Educativa

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

Huamanyali Anas, Charles Wilbert

Título de la tesis:

PROGRAMA DE COMPETENCIAS EMOCIONALES Y O SOY EN LOS  
ESTILOS DE AFRONAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SEXTO  
GRADO DE PRIMARIA, AÑO 2019.

Año de publicación : 2020

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento, autorizo a la Biblioteca UCV-Lima Norte, a publicar en texto completo mi tesis.

Firma :

Fecha : 03-03-2020



## Anexo 15. Autorización de la versión final del trabajo de investigación



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

### AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

## ESCUELA DE POSGRADO

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

CHARLES HUAMANYALLI ARIAS

INFORME TITULADO:

PROGRAMA DE COMPETENCIAS EMOCIONALES YO SOY  
EN LOS ESTILOS DE AFONAMIENTO EN ESTUDIANTES DE  
SEXTO GRADO DE PRIMARIA, AÑO 2019.

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

MAESTRO EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

SUSTENTADO EN FECHA: 25 DE ENERO DEL 2020

NOTA O MENCIÓN: APROBADO POR UNANIMIDAD



[Firma]  
FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN