



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Efecto de un programa de inteligencia emocional en el estrés de  
los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnica  
Profesional PNP Tarapoto, 2019**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

**AUTORES:**

Amasifuén Velásquez, Sharon Pierina (ORCID: 0000-0001-6519-2689)

Díaz Piña, Linda Maryori (ORCID: 0000-0003-4085-2614)

**ASESOR:**

Mg. Ps. Tananta Vásquez, Heydi (ORCID: 0000-0002-8555-8606)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

TARAPOTO - PERÚ

2020

## **Dedicatoria**

Dedicamos este trabajo en primer lugar a Dios porque ha estado con nosotros a cada paso que damos, cuidándonos y proporcionando fortaleza para continuar, a nuestros padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por nuestro bienestar y educación, siendo nuestro apoyo en todo momento.

Linda Maryori y Sharon Pierina

## Agradecimiento

Este trabajo es el resultado de nuestro esfuerzo continuo, por tanto, agradecemos a esta prestigiosa universidad, la misma que abre las puertas a jóvenes como nosotros, preparándonos para un futuro profesional, a nuestros docentes a quienes debemos gran parte de nuestro conocimiento, gracias a su paciencia y enseñanza, finalmente un eterno agradecimiento a nuestros familiares que han creído en todo momento.

Los autores

## Índice de contenidos

Carátula .....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen .....	vi
Abstract .....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	5
III. METODOLOGÍA.....	24
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	24
3.2. Variables y operacionalización.....	24
3.3. Población, muestra, muestreo.....	25
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	26
3.5. Procedimientos .....	27
3.6. Método de análisis de datos.....	27
3.7. Aspectos éticos.....	27
IV. RESULTADOS .....	28
V. DISCUSIÓN.....	34
VI. CONCLUSIONES .....	36
VII. RECOMENDACIONES.....	37
REFERENCIAS .....	38
ANEXOS.....	43

## Índice de tablas

Tabla 1 Detalle de la población de estudio .....	25
Tabla 2 Efecto del programa de inteligencia emocional en el componente físico del estrés de los estudiantes .....	28
Tabla 3 Diferencia de medias en el componente físico del estrés de los estudiantes .....	29
Tabla 4 Efecto del programa de inteligencia emocional en el componente físico del estrés en los estudiantes .....	29
Tabla 5 Efecto del programa de inteligencia emocional en el componente mental del estrés de los estudiantes .....	30
Tabla 6 Diferencia de medias en el componente físico del estrés de los estudiantes .....	30
Tabla 7 Efecto del programa de inteligencia emocional en el componente mental del estrés en los estudiantes .....	31
Tabla 8 Estrés Pre y pos test/general .....	32
Tabla 9 Diferencia de medias.....	32
Tabla 10 Efecto del programa de inteligencia emocional en el estrés de los estudiantes .....	33

## **Resumen**

La presente investigación tuvo por objetivo determinar el efecto del programa de inteligencia emocional en el estrés de los estudiantes en la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, 2019, para ello utilizó un diseño de investigación, experimental, con tipo pre experimental, y una muestra conformada por dos secciones, el Aula 1 y el Aula 2, los mismos que suman un total de 40 estudiantes, se ha utilizado como instrumento el Cuestionario de Estrés para Estudiantes (CEE), donde se observa que en cuanto a la dimensión física, el programa ha alcanzado un nivel aceptable para la reducción, evidenciándose de esta manera una diferencia de medias significativa (4.770), de igual manera la dimensión mental-psicológica el efecto resultó significativo, permitiendo que el programa cumpla con sus objetivos planteados afianzando de esta manera el desarrollo de estrategias para afrontar situaciones de ansiedad, tensión y el manejo de sus emociones, concluyó que el programa de inteligencia emocional basado en la teoría de Goleman ha tenido un efecto significativo en la reducción del estrés, es decir a medida que los estudiantes desarrollen mayor inteligencia emocional será más fácil abordar las situaciones de estrés a la que están sometidos diariamente.

Palabras clave: Inteligencia emocional, estrés, emociones.

## **Abstract**

This research aimed to determine the effect of the emotional intelligence program on student stress at the PNP Tarapoto School of Professional Technical Higher Education, 2019, for this purpose used a research design, experimental, with pre-experimental type, and a sample consisting of two sections, Classroom 1 and Classroom 2, which total 40 students, the Student Stress Questionnaire (EEC) has been used as an instrument, where it is noted that in terms of physical dimension, the programme has reached an acceptable level for reduction, thus showing a significant difference in means (4,770), in the same way the mental-psychological dimension the effect was significant, allowing the program to meet its objectives raised thus strengthening the development of strategies to deal with anxiety situations , tension and the management of his emotions, concluded that the emotional intelligence program based on Goleman's theory has had a significant effect on stress reduction, that is, as students develop greater emotional intelligence it will be easier to address the stress situations to which they are subjected daily.

Keywords: Emotional intelligence, stress, emotions.

## I. INTRODUCCIÓN

Para la investigación se ha considerado inicialmente la realidad problemática, en la actualidad se ha escuchado la palabra estrés como un medio para hacer referencia a una enfermedad que va en aumento en la sociedad, asociado a los estilos de vida, las presiones y diferentes condiciones que repercuten en el día a día, esto conlleva en gran medida a problemas de salud, su crecimiento es tanto que 4 de cada 10 personas lo sufren, su presencia no clasifica sexo, edad, género o condición (Organización Mundial de la Salud, 2018). Es importante mencionar que el estrés representa el desorden a nivel social ocasionado por una no adaptación del individuo, estos se agravan por las constantes tensiones en la que el organismo responde con una serie de trastornos tanto fisiológicos como psicológicos (Belkis, Calcines, Monteagudo y Nieves, 2015). El estrés en el ámbito educativo también se encuentra presente, un claro ejemplo se registra en Singapur, de acuerdo al estudio realizado por la “Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico” por sus siglas (OCDE) donde se detectaron que el nivel de estrés se encuentra por encima del promedio global de los demás sistemas educativos, donde a parte del estudio por jornadas prolongadas también se imponen los deberes del hogar conjuntamente con cursos de reforzamiento, en ese sentido una búsqueda de excelencia tiene un peso o efecto en la salud mental de los alumnos (Gestión, 2019).

A lo largo de las últimas décadas, se ha observado un sinnúmero de cambios en el mundo, con un ritmo de vida acelerada, mayores exigencias tanto competitiva y especializada, así como un continuo mejoramiento o reestructuración de metas, objetivos, estrategias y demás aspectos que un entorno lo exige; son específicamente estas contrariedades y exigencias que diariamente enfrentan los individuos que se vuelven propicios para el estrés, como es el caso de Estados Unidos, donde más del 77% experimentan diariamente síntomas de estrés, como lo son el insomnio, ansiedad, irritabilidad, entre otros, esta tendencia está en un constante crecimiento (Alva, 2019). Es importante mencionar que no solo las corporaciones, industrias y empresas privadas, están afectas a este problema, sino también las públicas donde existen diferentes problemas a ser abordados por parte del campo psicológico,

América Latina no es ajeno a esta realidad, un claro ejemplo son las instituciones policiales en Argentina que constantemente se han visto cuestionada por su desempeño y la efectividad de su accionar. Frente a esta realidad cobra interés la posibilidad de realizar un análisis de las estrategias de afrontamiento emocional que los cadetes llevan a cabo para alcanzar la meta de ser policías, siendo estos las bases fundamentales para que puedan impregnarse la legitimidad. El estudio del estrés cobra fuerza a partir de la segunda guerra mundial con un interés compartido, evaluando la resistencia de los individuos antes los estresores de combate y que estrategias de combate minimizaría sus efectos negativos y perjudiciales, si bien no se obtuvo resultados cuantificables se observaron que existen diferentes factores tanto personal como ambientales que conllevan a su buen manejo o no (Arribas, 2013).

En el ámbito nacional resulta importante indicar que, los estilos de vida conjuntamente con las estrategias de afrontamiento del estrés tienen un rol de vital importancia, ya que se entiende como los esfuerzos que una persona realiza para prevenir o reducir la amenaza, daño o angustia frente a su estresor. Un estudio planteado por el “Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú” indica que el 80% de los peruanos sufren o han sufrido estrés, esto conlleva a una necesidad de conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento que posee, es así que en la vida del estudiante este problema tiende a reflejarse en gran medida debido al faltante de estrategias y programas de inteligencia emocional, que conlleva a una ansiedad, insomnio y somatización como dolores corporales, problemas estomacales, entre otros (La república, 2018).

La Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto no es ajena a los problemas de estrés, donde mediante una entrevista realizada a los estudiantes afirman sentirse frecuentemente presionados y tensos, así mismo se muestran la mayoría del tiempo fatigados por el constante esfuerzo físico, sumado a ello las horas de estudio conlleva a una ausencia de sueño, debido a que el siguiente día tienen clases a tempranas horas, en lo que respecta a su

estado de ánimo indican que se sienten agitados, se desconcentran fácilmente cuando reciben una orden, en ocasiones se han presentado algunos enfrentamientos entre los grupos. Dentro de los factores de comportamiento muchos indican que se sienten con menor energía de practicar alguna actividad deportiva, en sus horas de estudio están cansados y suelen quedarse mirando la pared; es decir la adaptación que tienen es carente, debido a que no estaban acostumbradas al estilo de vida que llevan, es decir el conjunto de emociones, factores de irritabilidad, al igual que los pensamientos iterativos, un alto nivel o exceso de autocrítica, sumada a la preocupación para el futuro, dificultad del habla, risas nerviosas. En cuanto a los cambios físicos los estudiantes han presentado dolores de cabeza, adormecimiento y punzones en la espalda al igual que en el cuello.

Es en función a esta realidad observada que resulta necesario enfocar el desarrollo de programas de inteligencia orientados al mejoramiento de las emociones, donde resulta necesario considerar sus componentes, inicialmente el autoconocimiento, además de centrarse en la autonomía, autoestima, comunicación y habilidades sociales respectivamente, en ese sentido la variable representa la habilidad que los “estudiantes de la Escuela de Educación superior Técnica Profesional PNP Tarapoto” poseen con la finalidad de reconocer los sentimientos, expresarlos y sobre todo controlarlos apropiadamente dentro una situación de estrés, o incertidumbre por el trabajo que estos desempeñan. El estudio planteó la siguiente formulación del problema: ¿Qué efecto tiene el programa de inteligencia emocional en el estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, 2019?

De acuerdo a su conveniencia, se justifica debido a que el desarrollo de la investigación servirá como una fuente de información para la toma de decisiones dentro de la Escuela de Educación Superior, debido a que los resultados pondrán en evidencia las deficiencias individuales a reforzar mediante el programa basado en inteligencia emocional, en cuanto a su justificación social, el programa beneficiará a los estudiantes con estrategias,

herramientas y procedimientos para afrontar el estrés asociados a distintos factores, permitiendo de esta manera que los estudiantes tengan la capacidad de manejar conflictos, emociones y sobre todo estresores en el desempeño de su actividad. Además la investigación se justifica de manera práctica, porque busca plantear un programa de inteligencia emocional que permita a los estudiantes controlar o sobrellevar las nieves de estrés a los que se encuentran sometidos, garantizando una formación emocional, en cuanto a la justificación teórica se utilizó teorías existentes para el desarrollo de la investigación, finalmente desde la concepción metodológica se justifica debido a que pretende dar solución al problema en mención “estrés”, siendo este un problema presente en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, finalmente el programa que se desarrolla servirá para futuras investigaciones que aborden los temas objeto de estudio, con la finalidad de presentar información confiable para el abordaje psicológico.

La investigación planteo como **objetivo general**: Determinar el efecto del programa de inteligencia emocional en el estrés de los estudiantes en la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, 2019, en tanto los **específicos** fueron: Determinar el efecto del programa de inteligencia emocional en el componente físico del estrés de los estudiantes en la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, 2019 y determinar el efecto del programa de inteligencia emocional en el componente mental del estrés de los estudiantes en la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, 2019.

En cuanto a las hipótesis se tienen lo siguiente: **General**, El programa de inteligencia emocional tiene un efecto positivo en el estrés de los estudiantes en la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, 2019; en así que en relación a las **hipótesis específicas** se tiene: El programa de inteligencia emocional tiene un efecto positivo en el componente físico del estrés de los estudiantes en la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, 2019 y El programa de inteligencia emocional tiene un efecto positivo en el componente mental del estrés de los estudiantes en la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, 2019.

## II. MARCO TEÓRICO

Resulta importante efectuar el análisis de los antecedentes, iniciando en el contexto internacional, Benito (2018) en su artículo científico "*Inteligencia de las emociones con factor resaltante del estrés en enfermeras: poder las emociones*", planteó como objetivo el análisis bibliográfico que se presenta de acuerdo a la relación de la inteligencia emocional con el componente estrés, con un tipo no experimental, tomo como muestra 13 artículos, para la recolección de información como instrumento, llegó a las siguientes conclusiones, de las bibliografías analizadas, se encuentran relacionadas los diferentes componentes de IE con estrés laboral (burnout), agotamiento, satisfacción, bienestar y salud. De este grupo, ocho artículos establecen relación negativa entre las variables de Inteligencia emocional y estrés respectivamente sin embargo, otra muestra datos completamente contrarios al resto de artículos seleccionados: una relación positiva entre IE y estrés, de acuerdo a estos últimos datos mencionados, el estudio busca esclarecer y realizar un aporte teórico – práctico mediante el cual e desarrolle estrategias de afrontamiento de estrés que los alumnos padecen, logrando así una adaptabilidad al entorno, no solo actual sino posterior a su egreso de la escuela técnica en la que se desarrollan.

Aragon (2014) en su artículo científico "*Como reducir el estrés gracias a la inteligencia emocional*", concluyó que, cuando poseemos mayor inteligencia emocional obtenemos mayor seguridad y respeto hacia nosotros mismos, repercutiendo en nuestra vida diaria, logrando reducir altibajos emocionales que ocasionan depresión y otros trastornos psicológicos, es así que se comprende la disminución del estrés, ya que se conseguirá comprender las causas de lo que lo genera, identificando los comportamientos que lo mantienen, logrando emociones que ayuden a reducir y alejarnos del sufrimiento innecesario, es así que el estudio aporta teóricamente para el análisis de información concerniente a la variable estrés lo que ayudará a abordar de acuerdo a las dimensiones que posean conjuntamente con sus resultados, los cuales serán contrastados.

De igual manera Mamani, Brousett, Ccori y Villasante (2017), en su artículo de investigación científica "*La inteligencia emocional como un componente de protección ante ideación suicida de adolescentes*", tuvo como objetivo la determinación de su eficiencia en cuanto la aplicación de un programa para intervenir la ideación suicida en los adolescentes, presento como muestra a 33 adolescentes, con la aplicación de un instrumento como "la escala de ideación suicida de Beck" y el "inventario de inteligencia emocional de BarOn", llegaron a las conclusiones siguientes, el manejo eficiente del programa de intervención permitió reforzar la IE; por ende, disminuyo la ideación suicida en los adolescentes de estudio, en ese sentido se observa que la ideación suicidad paso de un 26,39 a 24,39 luego de los procesos de intervención, evidenciando una diferencia mediante la aplicación de la prueba de rangos de Wilcoxon ( $z=-4,596$ ) con un nivel de significancia de 0,000, siendo esto apropiado para la aceptación de la hipótesis de estudio.

Méndez (2013) en su tesis de pregrado "*Inteligencia emocional y su relación con el estrés en los mandos medios del área de administración de una entidad bancaria, Guatemala*" desarrollada en la Universidad "Rafael Landívar" de Ecuador, tuvo como objetivo la identificación del nivel de relación existente entre la inteligencia emocional y el estrés observado en los mandos medios, con un tipo descriptiva correlacional, con 40 medios mandos de ambos sexos, mediante la aplicación del instrumento "Inventario de pensamiento constructivo global", donde llegó a las siguientes conclusiones, no se ha evidenciado correlación entre las variables "inteligencia emocional" y "estrés", debió a que la significancia del coeficiente de Pearson es mínimo, con un -0,110, siendo esto mayor al margen de erros consignado para una investigación bilateral, el mismo que no permite la contrastación de la hipótesis, sin embargo es necesario detallar que se evidenció un 78% de nivel alto de IE mientras que el estrés se encuentra en un nivel medio en 45% y un nivel de 50% bajo estrés, el estudio aporta de manera significativa a la investigación debido a que muestra una realidad distinta a la que se quiere llegar o contrastar, de esta manera se busca las estrategias más asertivas para alcanzar los objetivos planteados.

García (2015) en su tesis de pregrado *“Inteligencia emocional y su asociación con las estrategias de afrontamiento de estrés”*, desarrollado en la Universidad de Salamanca – España, planteó el objetivo de esclarecer mediante una revisión literaria investigación realizados a “inteligencia emocional” “estrategias de afrontamiento de estrés”, tuvo un tipo no experimental, correlacional causal, con una muestra de 168 artículos, mediante una análisis de observación con una guía, en ese sentido concluyó que las personas con niveles altos en las dimensiones de la inteligencia emocional hacen uso de estrategias para afrontar las emociones negativas, al mismo tiempo que potencian las emociones positivas. Asimismo, las estrategias de afrontamiento benefician al bienestar psicológico de las personas dado que facilitan diversas posibilidades para poder resolver las situaciones provocadoras por el estrés, finalmente la inteligencia emocional es considerada como el soporte frente al desarrollo de los trastornos psicológicos reforzando la vulnerabilidad del estrés; estos resultados permitirán la contrastación de la investigación debido a que los objetos están frecuentemente sometidos a un nivel de estrés que afecta a los mismos.

Un estudio planteado por Esteban (2014), artículo de investigación científica *“Aproximación a la influencia por parte la inteligencia emocional en contraste con los niveles de síndrome de burnout al igual que engagement en el desempeño de los trabajadores sociales”* planteó como objetivo el análisis de la inteligencia emocional, síndrome de burnout al igual que el engagement en el desempeño, con un objeto muestral de 45 profesionales, de tipo aplicada, con 3 instrumentos como el “Trait meta Mood Scale” el “burnout inventory” y finalmente el “Utrecht work engagement scale” llegando a las siguientes conclusiones, el desarrollo de la inteligencia emocional es uno de los factores para afrontar el síndrome de burnout que se presenta por la sobrestimación de actividades dentro de un puesto, favoreciendo en gran medida la percepción que se tiene acerca del trabajo, en los resultados se observa que existe la posibilidad de reorientar el desempeño laboral conjuntamente con la prevención del burnout en los colaboradores sociales, esto debido a que se

plantea actitudes positivas como estrategia, los niveles se encontraron alto en cuanto a inteligencia emocional y medio los niveles de burnout dentro de los componentes organizacionales; es así que la información alcanzada ayuda a desarrollar nuevas estrategias para los estudiantes que están sometidos a factores estresores tanto de nivel físico como mental, mas aun cuando estos están en pleno proceso de adaptación.

García, Fantin y Pardo (2016) en su artículo científico "*Estrategias para afrontar el estrés en los aspirantes a la Policía de San Luis*", tuvo como objetivo indagar el uso de estrategias para afrontar el estrés, se presenta un tipo descriptivo, con una muestra representativo de 52 postulantes, el instrumento que se utilizó fue el cuestionario de afrontamiento de estrés, llegando a las siguientes conclusiones, un apropiado uso que se proporciona a las estrategias de afrontamiento focalizan la solución de problemas, con la que se busca reorientar y reevaluar al individuo, para la consecución de sus metas para el ingreso, es en ese sentido que mediante una clasificación de género se ha observado que las mujeres tienden a utilizar en gran medida las estrategias, como son la búsqueda social, mediante la expresión de sus emociones de manera general, esto debido a que la prueba de cohen así lo demuestran estas consideraciones demuestran que la inteligencia emocional es aplicada de mejor manera en el 78% de las mujeres mientras que en los hombres solo el 67%, si bien el estudio estratifica según género, estos resultados ayudaran a tener un panorama mas específico del género masculino ya que se esta trabajando con cadetes varones.

Ramírez y Giraldo (2016) en su tesis de pregrado "*El desarrollo de la inteligencia emocional para la disminución de los niveles de estrés*", realiza en la Universidad de San Buenaventura Medellín. Colombia, presentó como objetivo el diseño de una propuesta de intervención con un tipo de investigación descriptiva explicativa, con una muestra de 15 colaboradores, mediante la aplicación del instrumento como "cuestionario" llego a las siguientes conclusiones, el desarrollo de una adecuada inteligencia en las emociones representará un elemento capaz de disminuir los efectos causados por un

estrés excesivo, favoreciendo además en la salud y bienestar físico, además de ello se tiene una barrera de tolerancia reduciendo drásticamente las posibles enfermedades que se somatizan, dentro de sus componentes descriptivos se observa que la dimensión autopercepción se encuentra muy bueno en 54%, el manejo de las emociones en 47% muy bueno y automotivación muy buena en 54%, finalmente en cuanto al nivel de estrés registrado este se encuentra en un 57% muy alto.

De acuerdo a Martínez, Piqueras e Ingles (2016), su artículo científico "*Inteligencia emocional y relación con las estrategias de afrontamiento de estrés*", tuvo como objetivo revisar estudios que han estudiado las variables, hace un estudio con 25 artículos de investigación, mediante un tipo no experimental, con un instrumento "guía de observación", llegando a las siguientes conclusiones, se evidencian que existe relación entre la inteligencia emocional y las estrategias asociados a la reflexión conjuntamente con la solución de conflictos, de igual manera existe bajos niveles de relación con las estrategias conocidas como la evitación – superstición, es en ese sentido que de acuerdo a las evidencias, indican que la inteligencia emocional es un factor importante en el autocontrol emocional y en la capacidad adaptativa de la persona para enfrentarse a situaciones que lo estresen dentro de un entorno que no es controlado.

Blanco y Thoen (2017) en su artículo científico "*Factores asociados al estrés laboral en policías penitenciarios costarricenses*", tuvo como objetivo determinar si experimentan estrés laboral, se trabajó con 66 oficiales correccionales como muestra, con un tipo explicativo, haciendo uso de instrumentos como "Escala de depresión, ansiedad y estrés" en sus siglas (DASS), de igual manera "la escala de estrés laboral para oficiales correccionales" en sus siglas (EELOC) al igual que "Cuestionario Breve de Burnout" en sus siglas (CBB), llegó a las siguientes conclusiones, el estrés laboral mantiene una relación significativa con la existencia de ansiedad, ligados a depresión, es en ese sentido que el desarrollo de una adecuada inteligencia emocional se hace esencial para el desarrollo de las actividades

dentro del centro penitenciario, en ese sentido se considera que los niveles altos de estrés laboral, estrés, depresión y ansiedad están afectando a los oficiales, tanto en consecuencias físicas como mentales, siendo posiblemente agravados si no reciben atención oportuna; los resultados de la investigación muestra un panorama general de los estresores en que los postulantes se encontrarán más adelante.

En cuanto a Ospina (2016), en su estudio de tesis en pregrado "*Estrés y su relación con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución militar*", realizado en la Universidad Católica de Colombia. Colombia, plantea como objetivo realizar un análisis y comparación de la sintomatología asociados al nivel de estrés existente, presentó un tipo descriptivo correlacional, con una muestra de 261 estudiantes, mediante la utilización de un cuestionario y la escala de estilos y estrategias de afrontamiento, llegando a las siguientes conclusiones, no se ha evidenciado relación entre las variables de estrés con las estrategias de afrontamiento, esto debido a que estadísticamente se observó un nivel de coeficiente superior a 0.05 (0,0703) mediante el coeficiente de Pearson, además mediante la clasificación por género no se ha observado diferencia estadística, así mismo se encuentra que los síntomas fisiológicos alcanzaron una media de 9,4 en tanto la solución de problemas de 35 y la media de síntomas psicoemocionales de 1,9 respectivamente, además los individuos del sexo masculino tienen un nivel de estrés son categorizados muy bajo.

Gutiérrez, Morales y Poblador (2018) en su tesis de pregrado "*Intervención del estrés en estudiantes universitarios*", realizado en la Universidad Católica de Colombia, Colombia, presentó como objetivo el diseño de programas de intervención preventiva para el estrés, con un diseño no experimental de 36 estudiantes como muestra representativa conjuntamente con 12 administrativos haciendo uso del cuestionario, llegó a las siguientes conclusiones, el estrés presenta consecuencias negativas en cuanto al entorno educacional, ya que tiene un aumento de las enfermedades físicas como psicológicas, frente a esta realidad nace la necesidad para intervenir en el estrés académico mediante la utilización de diversos componentes como la

meditación, relajación y otros. Finalmente, el programa desarrollado “Break Free” presenta una serie de herramientas altamente creíbles con la capacidad para la mejora de niveles de estrés dentro de un contexto educativo, aportando favorablemente el mejor desarrollo de la actividad educativa al igual que un beneficio a los estudiantes y personal docente, es importante mencionar además que representa una ventaja en el mercado por cuanto su sustento teórico y práctico proporciona soluciones fáciles y objetivos, garantizando una adecuada interacción entre los integrantes que comprenden la institución. Es en relación a este estudio que aportará con estrategias para el desarrollo de acciones para afrontar el estrés de acuerdo a actividades de las dimensiones con las que se trabajan, además de ello el enfoque permite hacer un análisis comparativo.

Rodríguez (2013) en su tesis de pregrado “*programa de educación emocional y su relación con el estrés de los estudiantes de la escuela universitaria de Trabajo social en Compostela*”, realizada en la Universitat de Barcelona. España, tuvo como objetivo diseñar un programa, la investigación fue de tipo descriptivo, la muestra fue de 60 estudiantes, mediante la aplicación de una guía de recolección de datos e implementación de un programa, concluyó que, con la realización del programa se pudo evidenciar que existe una necesidad por reconocer al desarrollo de las actividades por parte del personal, al igual que determinar la importancia que posee las emociones o su regulación dentro del trabajo, desarrollo interpersonal, por la cual no se debe poder a un lado el mejoramiento de calidad en los servicios educacionales, enfocándose en el bienestar de los clientes, es así que resulta necesario el desarrollo de una educación emocional debe ser implementada para el mejoramiento de la capacidad académica y profesional de las personas, así mismo los resultados de los cuestionarios muestra una diferencia significativa entre el antes y después de la implementación de métodos de afrontamiento por parte los estudiantes.

Así también dentro de un plano nacional se tiene a Castillo y Rodríguez (2016), en su investigación “*programa de inteligencia emocional para el estrés en*

*cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución superior*” el mismo que presenta como objetivo evaluar el efecto del programa en la disminución del estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución superior, con un tipo de estudio básica, de diseño cuasi experimental tuvo como muestra 78 cadetes, mediante la aplicación de un cuestionario llegó a concluir que el programa ha tenido un efecto alto, esto debido a que el valor del estadístico t de student tuvo una variación de media cuadrática de 4,5 en función a lo alcanzado entre el grupo de control y experimental respectivamente.

Rojas y otros (2018) en su artículo científico *“cociente emocional y su relación con la gestión comercial en los estudiantes de la universidad privada”*, donde se presenta como objetivo evaluar y describir la dimensión con mayor presencia de inteligencia emocional en los estudiantes, con un tipo sustantiva, tuvo como muestra 86 estudiantes, mediante la aplicación de un cuestionario como instrumento de evaluación, llegando a las siguientes conclusiones, en los estudiantes los valores y creencias conllevan a que estos alcancen 6,13 veces mas de probabilidad de alcanzar niveles de IE bajo, en comparación con un alto nivel de practica de valores, donde suscita todo lo contrario, frente a este estudio la designación de sexo esta inclinada favorablemente al femenino como una probabilidad de un 5% más que del masculino, en ese sentido la importancia de presentar un cociente emocional alto es necesario para el desarrollo de las actividades bajo situaciones o situaciones de estrés, esto a su vez ayuda en la adaptación de los estudiantes al entorno educativo en gran medida.

Carbajal (2017) en su tesis de posgrado *“relación de la inteligencia emocional con el estrés del personal asistencial del Centro Médico Santiago Távara correspondiente al año 2017”*, realizada en la Universidad Cesar Vallejo, Perú, planteó como objetivo general establecer la asociación entre las inteligencias emocionales con el estrés, con un tipo básica, la muestra fue de 80 enfermeras, el instrumento que se utilizó fue el cuestionario Trait Meta-Mood Sacale (TMMS), concluyó que, mediante los datos obtenidos se presentan un coeficiente de correlación de -0,287, el mismo que evidencia un bajo nivel, pese

a tener una significancia menor a 0.05, aceptando de esta manera la hipótesis de investigación, es decir a mayor presencia de inteligencia emocional el estrés se ve reducido, de igual manera en cuanto a sus dimensiones se observa que cuando la reparación emocional se desarrolla con mayor frecuencia el estrés suele disminuir, al igual que con la claridad emocional que forman parte de la variable.

Leiva (2017) en su investigación tesis de pregrado "*Autoestima y estilos de afrontamiento de estrés en la Policía Nacional del Perú, lima 2016*", desarrollado por la Universidad Peruana Unión, planteó como objetivo establecer la relación entre el autoestima y estilos de afrontamiento, con un diseño correlacional – transversal, tuvo una muestra representativa de 187 miembros, mediante la utilización del cuestionario "escala de autoestima de Coopersmith – adultos (SEI), conjuntamente con el "estilos de afrontamiento al estrés" en su siglas COPE, llego a las siguientes conclusiones, se evidencia una relación significativa, debido a que el coeficiente muestra un 0,177, y un p valor menor a 0,05 (0,016), el mismo que permite llegar a aceptar la hipótesis de investigación, por otro lado el nivel de autoestima evidenciado es de 39.6% bajo y se aplican estrategias de afrontamiento reinterpretación positiva y desarrollo personal en 75.4%, y la diferencia pertenecientes a otras estrategias y estilos de afrontamiento; en relación a estos datos es necesario mencionar que permitirán contrastar los diversos enfoques tanto a nivel nacional, internacional, los mismos que ayudan dentro de los diversos campos educacionales.

Huamán y Tanco (2018) en su investigación de pregrado "*inteligencia emocional y su asociación con el estrés laboral en enfermeras en el Hospital Nacional Docente San Bartolomé 2018*", realizada en la Universidad Privada Norbert Wiener. Lima, plantea como objetivo establecer la asociación entre las variables cociente emocional y estrés, se tuvo un tipo cuantitativo, la muestra fue de 40 enfermeras, el instrumento que se utilizó fue el cuestionario "The Nursing stress scale, donde concluyeron que, las enfermeras en su mayoría presentaron una inteligencia emocional promedio desarrollo en sus

dimensiones atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de las emociones en 67.5%, en lo que refiere al estrés laboral, la mayoría presentaron un estrés medio (57.5%), finalmente, no existe relación entre Inteligencia emocional y Estrés laboral en enfermeros en el Servicio de Gineco Obstetricia, en donde se realizó la prueba Chi Cuadrado con un p valor menor, sin embargo en la dimensión reparación de las emociones alcanzaron una relación estrecha, permitiendo de esta manera aportar con un estudio de prevalencia de estrés, en relación a los objetivos ayudará a presentar un análisis teórico práctico de las variables, para contrastar las hipótesis.

En consistencia a la teoría se da inicio con la definición de la **inteligencia emocional**, Plumed, Mansilla, Nieto y Proves (2015) indican que describe la capacidad de las personas para percibir, expresar, entender y regular las emociones, además de ser una parte de la inteligencia social que no esta relacionada con la aptitud académica; las personas emocionalmente inteligentes expresan sus emociones, no se dejan llevar por la rabia o enojo, son creativos utilizan sus emociones para su motivación, no tienden a caer fácilmente en depresión y empatizan con los demás. Goleman (2013a), hace referencia como el reconocimiento de las emociones, al igual que los demás con la finalidad de motivar y buscar una mejor comunicación con el entorno, permitiendo de esta manera que los individuos logren sus diferentes metas y objetivos. Salovey y Meyer citado por Cope (2017), menciona que es la habilidad para ejercer un control de emociones y sentimientos propios como de los demás, el mismo que representa una inteligencia social para la adecuación personal.

Comprende la capacidad para la percepción, evaluación, comprensión y la expresión de las emociones conjuntamente con su regulación que conlleven al crecimiento intelectual y emocional, es decir estos se asocian con las características en función a su personalidad y los caracteres que influyen dentro de una persona. Dentro de este conglomerado de componentes se destacan 5 habilidades que integran la inteligencia emocional (IE) como son la capacidad para reconocer los reconocimientos propios, capacidad para administrar esos

sentimientos, la automotivación, el reconocer y reaccionar correctamente a los sentimientos ajenos y finalmente la empatía (Ruíz, 2013).

Los paradigmas, para Acosta (2013) citando a Howard Gardner, indica que más del 80% de éxito tanto en las actividades que los individuos emprenden al igual que sus fracasos “familiares, educacionales, empresariales, entre otros” tienen una dependencia de la IE, en tanto Mayer y Salovey, precursores de la inteligencia emocional introducen que el concepto de que las emociones marcan el modo en que nos relacionamos con el entorno, y como ésta se ve afectada a su vez por la forma en que las manejamos.

En cuanto a la clasificación de las capacidades de la inteligencia emocional, de este principio de clasificación se observan 4 grupos, éstos, aunque pueda tener cierta libertad entre sí, cada uno de estos forman una base para el crecimiento de la autoconciencia, autogestión, conciencia social y gestión social respectivamente (Acosta, 2013).

Por cada oportunidad de mejora en las determinadas capacidades de cualquiera de éstos, conocerse así mismo supone un mejor actuar, conocerse y actuar apropiadamente favorece para conocer mejor a los demás. Estas capacidades pueden desarrollarse y crecer durante toda la vida. (Acosta, 2013), en tanto la utilidad de la inteligencia emocional es lógica, cuando aprendes a convivir contigo mismo, aprendes a convivir con los demás.

El programa de inteligencia emocional, representa un conjunto de actividades que busca dar respuesta a la necesidad de complementar y reforzar el conjunto de habilidades que posean, presentado como objetivo principal que “los participantes adquieran conocimientos, técnicas, habilidades, valores y comportamientos necesarios para mejorar sus capacidades y bienestar individual”, debido a que esto supone la base para el desarrollo de la actividad profesional, considerando aún más cuando se trata de policías, frecuentemente expuestos a situaciones de difícil control (Ferragut y Fierro, 2015). Es en ese

sentido que resulta apropiado el desarrollo de programas para el mejoramiento del componente emocional en los individuos.

Para el estudio de los componentes de la inteligencia emocional, se considera la percepción emocional (capacidad para reconocer las emociones, transmitidas por rostros, imágenes gráficas, fragmentos musicales y cuentos), así mismo se tiene la comprensión emocional (reconocer como cambian las emociones en el tiempo y predecir emociones diferentes) finalmente la regulación afectiva (clasificar las alternativas emocionales que una persona tiene cuando se enfrenta a un conflicto). (Plumed, Mansilla, Nieto y Proves, 2015)

En cuanto a la percepción emocional, la destreza esta hace inferencia al desarrollo de la habilidad para la identificación y reconocimiento de los sentimientos propios y los de aquellos que están al entorno, por otro lado, también se hace mención la capacidad para atender y resolver con exactitud las señale de los individuos en la (Plumed, Mansilla, Nieto y Proves, 2015). Esto implica que el profesional tiene que reforzar estos componentes para la toma de decisiones apropiadas frente a la primera impresión.

Esta habilidad se refiere al grado de “reconocimiento de las emociones”, en la que podemos identificar convenientemente nuestras emociones, así como los estados y sensaciones, por otro aspecto “transmitir las emociones” implica la habilidad de discriminar asertivamente la honestidad y sinceridad de las emociones, finalmente se considera la “primera impresión”. (Plumed, Mansilla, Nieto y Proves, 2015), en ese sentido son estas dimensiones en la que se fundamentó el estudio con la finalidad de desarrollar apropiadamente la dimensión

Como otra de los componentes se encuentra la Comprensión emocional, donde Plumed, Mansilla, Nieto y Proves (2015), implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y el reconocimiento en que categorías se agrupan los sentimientos (Cambio de

emociones), igualmente la comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes cambios emocionales, dando lugar a las conocidas emociones secundarias, que conllevan a la su predicción “predicción de las emociones”. De igual manera representa el conjunto de la destrezas y habilidades necesario para el reconocimiento de transiciones de un estado emocional a otro, donde se desarrolla la presencia de sentimientos contradictorios y simultáneos en los individuos (Plumed, Mansilla, Nieto y Proves, 2015).

Así también habla de la Regulación afectiva, esta representa la habilidad más compleja de la inteligencia emocional, incluye la capacidad para estar abiertos a nuestros sentimientos, mediante su clasificación “**clasificación de las emociones**”, tanto positivos como negativos, por otro lado, se efectúa el manejo de conflictos, a nivel intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para la regulación de las emociones de los demás, poniendo en práctica las diferentes estrategias. Mediante la aplicación de esta habilidad se logra alcanzar los procesos emocionales más complejos, como es la regulación consiente de cada sentimiento permitiendo de esta manera el crecimiento tanto intelectual como emocional. Mayer y citado por (Plumed, Mansilla, Nieto, y Proves, 2015)

Es importante recalcar que la inteligencia emocional está ligado al bienestar psicológico, donde diversos estudios proporcionan un marco propicio para su entendimiento y comprensión, los mismos que se encuentran presentes en las variables emocionales de los estudiantes, en ese sentido cuando un estudiante de nivel superior presenta un mayor nivel de inteligencia emocional, presenta o reporta una menor sintomatología física y mental de ansiedad o depresión, conjuntamente con un incremento de uso activo de estrategias de afrontamiento, garantizando una mejora en la resolución de conflictos; por otro lado tener sentimientos claros conjuntamente con la capacidad de recuperar estados mentales negativos influenciará en su rendimiento educacional (Fernández y Ruíz, 2010).

Finalmente, para la evaluación del programa de inteligencia emocional, se considera lo mencionado por Goleman (2013b), es “la capacidad que tiene el individuo para reconocer los propios sentimientos al igual que los demás, para manejarlo adecuadamente”. (p.76), es importante además mencionar que la inteligencia emocional esta compuesta por cinco dimensiones, como es el autoconocimiento, la autorregulación, la motivación, empatía y habilidades sociales respectivamente.

#### Autoconocimiento emocional

El reconocimiento de los sentimientos es imprescindible para llevar una vida satisfactoria, donde se plantea inicialmente el *reconocimiento o conciencia de las emociones*, a la *aptitud* de las personas para el dominio, que conlleva a la *conciencia emocional* y la precisa autoevaluación para desarrollar la *confianza*. (Goleman, 2013b) En tanto la autorregulación, corresponde a la habilidad de los individuos para lidiar con sus sentimientos propio, permitiendo su adecuación al contexto, las personas carentes de esta habilidad se encuentran inseguras, estas están divididas por el autocontrol, escrupulosidad, la adaptabilidad e innovación respectivamente. (Goleman, 2013b), de igual manera se tiene la motivación, que, en el desarrollo de la inteligencia emocional significa el uso del sistema emocional como un catalizador para mantener el sistema en funcionamiento respectivamente, para ello se tiene cuatro fuentes principales como son el propio individuo, los amigos, familia y colegas; de igual manera un mentor emocional ya sea real o ficticio y finalmente el propio entorno. (Goleman, 2013b), por otro lado, se tiene a la empatía o reconocimiento de las emociones, este permite a las personas reconocer las necesidades y deseos, estas se encuentran atentas a las pistas emocionales, saber escuchar, sensibilidad, también comprenden las necesidades y sentimientos ajenos. (Goleman, 2013b) Finalmente, la habilidad social; esta habilidad fundamentalmente permite el sustento de liderazgo, eficiencia interpersonal y popularidad respectivamente, así mismo se tiene la comunicación afectiva, comprensión, y valoración de las emociones de otros.

En referencia a la segunda variable como es el estrés, se define de acuerdo a Coon y Mitterer (2016), indica que es un factor conductual importante de riesgo prolongado o severo. “es la condición física y mental que ocurre cuando nos ajustamos o adaptamos al entorno”, por otro aspecto indican que existen dos tipos de estrés: el de corto plazo, este tipo de estrés suele ser incomodo, pero difícilmente hace daño, y el otro es de largo plazo, el cual puede causar daños severos, el estrés prolongado puede causar una enfermedad física, eso debido a que el sistema inmunológico del cuerpo, quien es el encargado de movilizar las defensas contra los microbios invasores y otros agentes de enfermedades, es controlado por el cerebro, y éste a causa del estrés o emociones alarmantes puede llegar a afectarlo, por ejemplo, tras realizar algunos estudios en alumnos que se encontraban en periodos de exámenes importantes, sufrieron tras la debilitación de su sistema inmunológico (Coon y Mitterer, 2016).

Para Martínez y Díaz (2007) “El estrés nace de la necesidad de la modernidad, atenta en la obtención de resultados a raíz de sus consecuencias sobre la calidad de vida, que es la salud física y mental de las personas que lo padecen”. (p. 1), de igual manera Naranjo (2004) indica que el estrés “No solo le pertenece a la persona o al ambiente, tampoco un estímulo o respuesta. Es un vínculo dinámico entre la persona y el ambiente”.

Varcárcel (2015) menciona que el estrés es “Un procedimiento psicológico que se da cuando existe una fuerte exigencia y no sabemos cómo responder ante ello de una manera clara y correcta”.

En consideración

### Componentes

Dentro de los componentes de estrés es importante considerar a los estresores, el mismo que representa una condición o sucesos que desafía o amenaza a una persona, un claro ejemplo es que *“Los oficiales de la policía sufren un alto índice de enfermedades relacionadas con el estrés, ya que un factor importante es la naturaleza impredecible del trabajo policial, pues nunca sabe lo que podría pasar al detener a un ciudadano”*, por otro lado la presión es otro elemento del

estrés, en especial del laboral, ocurre presión cuando una persona debe cumplir demandas o expectativas externas urgentes. (Varcárcel, 2015)

Como bien es sabido el estrés no es sino una respuesta física y fisiológica determinada a una situación, existe, sin embargo, una cierta confusión, es necesario un determinado cantidad de estrés para conseguir un rendimiento aceptable, sin embargo solo conocemos la parte negativa y peligrosa del mismo, de hecho, siempre que se habla de estrés nos estamos refiriendo a este tipo, es una respuesta del cuerpo a una situación potencialmente conflictiva, aprendida desde los comienzos de nuestra especie. (Acosta, 2013)

### Causas

En su gran mayoría los sentimientos de estrés normalmente son provocados por cosas que suceden en el entorno de la vida de un individuo, estos en su mayoría son, el estar expuesto a mucha presión, enfrentarse a grandes cambios, preocupación por algo, no contar con mucho o ningún control sobre los resultados de una situación, poseer responsabilidades que son calificadas como abrumadoras, no contar con suficiente trabajo, finalmente suele ocurrir cuando existe una acumulación de pequeños desafíos o el estilo que vida llevador. (National Association of Mental Health, 2015)

### Causas y consecuencias del estrés

Bajo la acción del estrés el cuerpo sufre modificaciones enormemente inteligentes, se liberan adrenalina y noradrenalina, se agudizan los sentidos, del olfato y el oído, de igual manera se observa una dilatación de la pupila para ver mejor, donde el hígado transforma los nutrientes en energía, entre demás aspectos. (Acosta, 2013)

Cuando un individuo está sujeto a agresión o cualquier amenaza, él o ella responde Inmediatamente por una reacción llamada "estrés". El estrés enfoca la atención en la situación problemática (vigilancia); moviliza energía necesaria para la evaluación de la situación y el proceso de toma de decisiones (mayor

percepción y velocidad de su integración) y se prepara para la acción adaptada a la situación. (Sousa, 2017)

En cuanto a estas situaciones y realidad que se dan dentro de un contexto que generan estrés, se les conoce comúnmente el factor estresor, por lo general pensamos que estos son negativos, como los horarios de estudio, trabajo, relación difícil, sin embargo, cualquier cosa que imponga grandes exigencias pueden ser estresantes, esto incluye los eventos positivos como el ingreso a la universidad, o recibir una promoción. En muchas ocasiones el estrés también es generado internamente o autogenerada, con la excesiva preocupación por sucesos que no pueden ser controlados, asociados al pensamiento irracional, pesimista, hasta tal punto suicidas, lo que conlleva a procedimientos inadecuados.

#### Fases

Josse (2015). La reacción normal al estrés se fundamenta en 4 fases, estos se detallan a continuación:

**Fase 1 alarma;** “las defensas se movilizan para reaccionar rápidamente ante el factor estresante, por otro lado, el estrés provoca la aparición de reacciones físicas y psicológicas características, nivel somático, la frecuencia cardíaca se acelera, la respiración es más rápida, los músculos están tensos, finalmente los efectos psíquicos resultan en estado de alerta, euforia, sentimientos de angustia u opresión”.

**Fase 2 resistencia:** “Cuando el factor estresante persiste, la defensa se mantiene y las reservas de energía necesarias se reconstituyen, los primeros signos físicos de la reacción de alarma han desaparecido, el cuerpo se adapta y la resistencia se eleva por encima de lo normal”.

**Fase 3 agotamiento:** “Cuando la exposición al factor estresante continúa demasiado tiempo, las defensas colapsan, la persona ya no puede responder adecuadamente a la situación estresante y aparecen los síntomas característicos”.

**Fase 4 recuperación:** “Una fase de recuperación: cuando se maneja el factor estresante, la tensión disminuye, la persona se relaja y, poco a poco, se reconstituyen las reservas de energía”.

El concepto de estrés está fundamentado básicamente de acuerdo al enfoque de estudio, hoy en día se observan 3, desde un punto de vista ambientalista, como algo externo que provoca una respuesta de tensión, otro de los enfoques es el ajuste de conducta, el mismo que según Selye consideraba como “*el resultado no específico de cualquier demanda sobre el cuerpo tiene un resultado físico y mental*”, finalmente cuando se efectúa un análisis más interaccionista, que conlleva inferir que ni los estresores al igual que los estresantes están separadas, por el contrario estos están presentes cuando se desarrolla un proceso interactivo, detallando las características individuales de la persona (Oblitas, 2017)

“Estar bajo presión es una parte normal del individuo, puede ser una unidad útil que lo ayude a tomar medidas, sentirse con más energía y obtener resultados, sin embargo, si éste se presenta de manera frecuente representa un problema, “el estrés no es un diagnóstico psiquiátrico, pero está estrechamente relacionado con su salud mental en dos formas importantes”. (National Association of Mental Health, 2015)

#### Dimensiones del estrés

Coon y Mitterer (2016), para el estudio de la variable se consideró las dos afectaciones que tiene el estrés en el individuo, el componente físico y el componente mental, para ello se tiene la información siguiente:

#### Físico

El agotamiento físico es causado por diversas actividades del entorno externo, como son los **trabajos físicos**, el **ruido**, **frio**, las **enfermedades** y un arduo desarrollo de **actividad física**, que da como resultado un desgaste y dificultad para realizar actividades propuestas a lo largo del día respectivamente. (Coon y Mitterer, 2016).

## Mental

La fatiga mental es causada básicamente por el exceso de trabajo de tipo intelectual, donde se requiere una gran cantidad de esfuerzo mental, de manera continua, como la **presión**, las **reacciones emocionales**, los **síntomas conductuales** a raíz de la somatización, **estilos de vida**, el **riesgo** asociada con la **tensión** que genera un respectivo estímulo.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### Tipo de investigación

Se utilizó un tipo experimental, debido a que las variables fueron manipuladas de acuerdo con el diseño estructural que el investigador infiera, tomando en consideración el espacio donde se efectúa la investigación o los grupos a los que se orientan, además se trabajó con un solo grupo de estudio con sus respectivas puntuaciones, consideradas como pretest y postest (Príncipe, 2016).

##### Diseño de investigación

La investigación presentó un diseño preexperimental, debido a que se aplicó una prueba previa a un estímulo o tratamiento experimental “programa de inteligencia emocional” para posterior aplicar una prueba, mediante el cual se evidenció un efecto sobre los individuos (Príncipe, 2016).

Diagrama:

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

Dónde:

A:        Muestra

O<sub>1</sub>:      Observaciones previas (Pre test)

X:        Programa de inteligencia emocional

O<sub>2</sub>:      Observaciones posteriores (Pos test)

#### 3.2. Variables y operacionalización

##### Variables

Variable independiente: Programa de inteligencia emocional

Variable dependiente: Estrés

### 3.3. Población, muestra, muestreo

#### Población

“Es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones en un determinado espacio geográfico” (Príncipe, 2016). En ese sentido estuvo representada por la totalidad de los estudiantes (288) de la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, detallada en la tabla siguiente:

**Tabla 1**

*Detalle de la población de estudio*

Cantidad	Frecuencia	%
Aula 1	32	11.11%
Aula 2	32	11.11%
Aula 3	32	11.11%
Aula 4	32	11.11%
Aula 5	32	11.11%
Aula 6	32	11.11%
Aula 7	32	11.11%
Aula 8	32	11.11%
Aula 9	32	11.11%
Total	288	100%

Fuente: Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto -2019

#### Muestra

La muestra estuvo representada por dos secciones, el Aula 1 y el Aula dos, los mismos que suman un total de 40 estudiantes.

Muestreo por conveniencia, esto debido a que el investigador asumió de acuerdo al acceso a información del centro objeto de estudio, es decir dos secciones donde desarrolla sus actividades profesionales.

Criterios de inclusión, los estudiantes de las secciones Aula 1 y Aula 2.

Criterios de exclusión, los estudiantes no pertenecientes a las secciones 1 y 2 respectivamente.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **Técnicas**

La encuesta, debido a que representan elementos importantes para el desarrollo de la investigación, permitiendo de esta manera que se efectúe los análisis respectivos de la población muestran en estudio.

#### **Instrumentos**

El cuestionario de estrés para estudiantes (CEE), consta de 82 ítems que involucran eventos importantes de la vida y vicisitudes cotidianas de los estudiantes, evalúa la respuesta individual a eventos estresores en el último año. Éste se califica contando el número de reactivos marcados, posteriormente el nivel de estrés se evalúa a partir de la siguiente puntuación: 0-7 bajo; 8 – 15 debajo del promedio, 16 - 23, encima del promedio; 23 – 39, alto y más de 40 muy alto (Ver anexo).

#### **Validez**

“Grado en el que un instrumento en verdad mide la variable a utilizar, permitiendo su aplicabilidad”, los instrumentos fueron validados mediante 3 expertos en Psicología, fundamentándose en sus dimensiones e indicadores para realizar una correcta aplicación”, en relación al mismo de acuerdo a la prueba Aiken 0.786 de validez de contenido, el mismo que permitió su aplicación.

#### **Confiabilidad**

La confiabilidad de los instrumentos de acuerdo al cuestionario a desarrollar fue mediante KR 20, de tal manera se pudo evidenciar que es entendible, comprensible, para su aplicación, además se considera debido a que las respuestas están en un intervalo, es importante mencionar que el coeficiente inicial planteado fue de 0.896, el mismo que muestra un nivel altamente confiable.

### **3.5. Procedimientos**

Se aplica el cuestionario para realizar el diagnóstico del estrés dentro de la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, mediante estos resultados se estructuró el programa basado en la inteligencia emocional, el mismo que se desarrolló en 12 sesiones, posterior a este proceso se aplicó el postest con la finalidad de determinar como ha mejorado los individuos en cuanto a la reducción del estrés dentro de su institución.

### **3.6. Método de análisis de datos**

El método fue cuantitativo, esto debido a que se aplicó una prueba estadística con la finalidad de contrastar a hipótesis, se efectuó el análisis de como el estrés se redujo gracias al programa de inteligencia emocional. La prueba correspondiente fue la t de student, con pre y pos prueba, procesados en el programa estadístico SPSS25, al igual que en tablas y figuras de Excel.

### **3.7. Aspectos éticos**

“Se llevó a cabo de una forma profesional teniendo en cuenta los valores y principios de la investigación, además fueron contrastados los estudios realizados durante el periodo de desarrollo del proyecto”, donde se respeta la guía de productos observables y sobre todo considerando la normativa APA, para la referencia bibliográfica y demás componentes.

#### IV. RESULTADOS

Para el desarrollo de la presente investigación se ha considerado importante el análisis de los instrumentos aplicados, durante el pre y pos test, el mismo que dará solución a cada uno de los objetivos planteados, así también mediante este proceso se obtendrá información fehaciente que sirve como sustento teórico práctico de las variables en estudio.

#### **Efecto del programa de inteligencia emocional en el componente físico del estrés de los estudiantes en la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, 2019.**

**Tabla 2**

*Efecto del programa de inteligencia emocional en el componente físico del estrés de los estudiantes*

Escala	Pre test		Pos test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	10.0	16	40.0
Debajo del promedio	7	17.5	18	45.0
Encima del promedio	5	12.5	5	12.5
Alto	13	32.5	1	2.5
Muy alto	11	27.5	0	0.0
Total	40	100.0	40	100.0

**Fuente:** Aplicación del Cuestionario de Estrés para Estudiantes (CEE)

#### **Interpretación**

Con la obtención de información concerniente a la tabla 2 se aprecia que se ha registrado una diferencia en cuanto al nivel de estrés existente antes del programa y posterior al mismo, esto debido a que la escala predominante del pre test en cuanto a la dimensión o componente físico es alto con 32.5% mientras que para el pos test es debajo del promedio con 45.0% respectivamente.

**Tabla 3***Diferencia de medias en el componente físico del estrés de los estudiantes*

	Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Pre test	10.20	40	8.650	1.543
Pos test	5.43	40	2.540	0.324

**Fuente:** Aplicación del Cuestionario de Estrés para Estudiantes (CEE)**Tabla 4***Efecto del programa de inteligencia emocional en el componente físico del estrés en los estudiantes*

	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Diferencias emparejadas		t	gl	Sig. (bilateral)
				95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Pre test-Pos tes	4.770	8.328	1.821	3.0	8.3	4.5	39	0.012

**Fuente:** Aplicación del Cuestionario de Estrés para Estudiantes (CEE)**Interpretación**

Mediante la aplicación del t de student se ha registrado que existe una diferencia de medias (tabla 3), siendo esto altamente significativa, donde se obtuvo un valor de significancia bilateral (0.012), con grados de libertad (39), y un valor t (4.5), de esta manera se establece que la diferencia entre el pre y pos test ha permitido aceptar la hipótesis de investigación planteada, de esta manera se considera que el desarrollo de programas de inteligencia emocional no solo contribuye en la satisfacción sensitiva sino además al tratamiento que se puede proporcionar al agotamiento físico.

**Efecto del programa de inteligencia emocional en el componente mental del estrés de los estudiantes en la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, 2019.**

**Tabla 5**

*Efecto del programa de inteligencia emocional en el componente mental del estrés de los estudiantes*

Escala	Pre test		Pos test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	17.5%	13	32.5%
Debajo del promedio	11	27.5%	21	52.5%
Encima del promedio	15	37.5%	2	5.0%
Alto	6	15.0%	3	7.5%
Muy alto	1	2.5%	1	2.5%
Total	40	100.0	40	100.0

**Fuente:** Aplicación del Cuestionario de Estrés para Estudiantes (CEE)

**Interpretación**

La tabla 5 muestra que una diferencia en cuanto al nivel de estrés existente antes del programa y posterior al mismo en el componente mental, esto debido a que la escala predominante del pre test es encima del promedio con un 37.5% mientras que para el pos test es debajo del promedio con 52.5% respectivamente.

**Tabla 6**

*Diferencia de medias en el componente físico del estrés de los estudiantes*

	Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Pre test	8.02	40	14.800	2.340
Pos test	2.05	40	5.375	0.850

**Fuente:** Aplicación del Cuestionario de Estrés para Estudiantes (CEE)

**Tabla 7**

*Efecto del programa de inteligencia emocional en el componente mental del estrés en los estudiantes*

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Pre test- Pos tes	5.97	13.299	1.119	2.3	13.3	4.9	39	0.001

**Fuente:** Aplicación del Cuestionario de Estrés para Estudiantes (CEE)

### **Interpretación**

Mediante la aplicación del t de student se ha registrado que existe una diferencia de medias (tabla 6), siendo esto altamente significativa, donde se obtuvo un valor de significancia bilateral (0.001), con grados de libertad (39), y un valor t (4.9), de esta manera se establece que la diferencia entre el pre y pos test ha permitido aceptar la hipótesis de investigación planteada.

**Efecto del programa de inteligencia emocional en el estrés de los estudiantes en la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, 2019**

Luego de conocer la variación entre las dimensiones, fue necesario dar solución al objetivo general en la tabla siguiente:

**Tabla 8**

*Estrés Pre y pos test/general*

Escala	Pre test		Pos test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	22.5	20	50.0
Debajo del promedio	12	30.0	15	37.5
Encima del promedio	10	25.0	4	10.0
Alto	5	12.5	1	2.5
Muy alto	4	10.0	0	0.0
Total	40	100.0	40	100.0

**Fuente:** Aplicación del Cuestionario de Estrés para Estudiantes (CEE)

**Interpretación**

De acuerdo a la tabla 8 se ha registrado que la diferencia entre el pre y pos test es significativo, lo que conlleva a que se pueda establecer un efecto diferenciador con la aplicación del programa de inteligencia emocional desarrollado para lo estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP.

**Tabla 9**

*Diferencia de medias*

	Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Pre test	18.03	40	14.800	2.340
Pos test	8.93	40	5.375	0.850

**Fuente:** Aplicación del Cuestionario de Estrés para Estudiantes (CEE)

**Tabla 10***Efecto del programa de inteligencia emocional en el estrés de los estudiantes*

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Pre test- Pos tes	9.100	13.399	2.119	4.8	13.4	4.3	39	0.000

**Fuente:** Aplicación del Cuestionario de Estrés para Estudiantes (CEE)**Interpretación**

Mediante la prueba de t de student se ha registrado una diferencia significativa entre el pre y pos tes con una media diferencia del 9.100 y con una significancia bilateral menor a 0.05, (0.000), razón por la cual se acepta la hipótesis de investigación, en ese sentido cuanto mejor sea la inteligencia emocional que los estudiantes puedan practicar en mayor medida se reducirá el estrés de los mismos, esta realidad además se ve contrastada debido a que el t tabular fue de 4.3 con 39 grados de libertad, mucho mayor a lo establecido en el  $t_c = 2.021$  (Ver anexo 4).

## V. DISCUSIÓN

Hoy en día se ha escuchado la palabra estrés como un medio para hacer referencia a una enfermedad que va en aumento, asociado a los estilos de vida, las presiones y diferentes condiciones que repercuten en el día a día, esto conlleva en gran medida a problemas de salud, su crecimiento es tanto que 4 de cada 10 personas lo sufren, su presencia no clasifica sexo, edad, género o condición (Organización Mundial de la Salud, 2018), frente a esta realidad se plantea como objetivo general de investigación determinar el efecto del programa de inteligencia emocional en el estrés de los estudiantes en la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, 2019, donde se ha observado que efectivamente el desarrollo de un programa de inteligencia emocional tiene una repercusión positiva en la reducción de los niveles de estrés, es decir cuando el programa es impartido en los estudiantes de la escuela de Policías el manejo de estrés por parte los mismos se convierte en algo mucho más llevadero, en ese sentido existen estudios que guardan relación con lo encontrado por Castillo y Rodríguez (2016) quienes llegan a concluir que el programa ha tenido un efecto alto, esto debido a que el valor del estadístico t de student tuvo una variación de media cuadrática de 4,5 en función a lo alcanzado entre el grupo de control y experimental respectivamente, de igual manera en un estudio de tipo no experimental García, Fantin y Pardo (2016) encontraron que un apropiado uso que se proporciona a las estrategias de afrontamiento focalizan la solución de problemas, con la que se busca reorientar y reevaluar al individuo, para la consecución de sus metas para el ingreso, mediante una clasificación de género se ha observado que las mujeres tienden a utilizar en gran medida las estrategias, como son la búsqueda social, mediante la expresión de sus emociones de manera general, esto debido a que la prueba de cohen así lo demuestran estas consideraciones demuestran que la inteligencia emocional es aplicada de mejor manera en el 78% de las mujeres mientras que en los hombres solo el 67%; entonces de esta manera el desarrollo de estrategias o programas que se orienten o basen en inteligencia emocional tendrán una respuesta más confiable.

Ahora bien en cuanto a las dimensiones como el efecto del programa de inteligencia emocional en el componente físico del estrés de los estudiantes en la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, donde se observa que el programa no ha tenido una repercusión significativa al momento de reducir el estrés a nivel físico, dado que esto no permite la canalización de energía e otros procesos, como mayor estudio, actividad física recreativa, es en ese sentido que se ha observado que los resultados guardan relación con lo mencionado por Ospina (2016), no se ha evidenciado relación entre las variables de estrés con las estrategias de afrontamiento, esto debido a que estadísticamente se observó un nivel de coeficiente superior a 0.05 (0,0703) mediante el coeficiente de Pearson, además mediante la clasificación por género no se ha observado diferencia estadística, así mismo se encuentra que los síntomas fisiológicos alcanzaron una media de 9,4 en tanto la solución de problemas de 35 y la media de síntomas psicoemocionales de 1,9 respectivamente.

Finalmente en cuanto al efecto del programa de inteligencia emocional en el componente mental del estrés de los estudiantes en la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, se ha observado que el efecto ha sido significativo, dado que los problemas asociados al control de impulsos, ansiedad y manejo de la ira han tenido un cambio respectivo, estos a su vez se asocian con los resultados presentados por Blanco y Thoen (2017) donde el estrés laboral mantiene una relación significativa con la existencia de ansiedad, ligados a depresión, el desarrollo de una adecuada inteligencia emocional se hace esencial para el desarrollo de las actividades dentro del centro penitenciario, en ese sentido se considera que los niveles altos de estrés laboral, estrés, depresión y ansiedad están afectando a los oficiales, tanto en consecuencias físicas como mentales, siendo posiblemente agravados si no reciben atención oportuna; de esta manera se contrasta la hipótesis de estudio a la que se ha querido llegar.

## VI. CONCLUSIONES

- 6.1. Se ha observado que el programa de inteligencia emocional basado en la teoría de Goleman ha tenido un efecto significativo en la reducción del estrés, esto debido a que el método estadístico ha permitido contrastar la hipótesis que el investigador ha planteado, es decir a medida que los estudiantes desarrollen mayor inteligencia emocional será más fácil abordar las situaciones de estrés a la que están sometidos diariamente, esto a su vez se ve reforzado por el análisis estadístico, obteniendo una significancia bilateral menor a 0.05 para la aceptación de la investigación.
  
- 6.2. En cuanto a la dimensión física, el programa ha alcanzado un nivel aceptable para la reducción, evidenciándose de esta manera una diferencia de medias significativa (4.770), eso implica que la aplicación de la inteligencia emocional también repercute en uno de los fundamentales ejes de su preparación profesional, se observó la significancia bilateral menor a 0.05.
  
- 6.3. En cuanto a la dimensión mental-psicológica el efecto resulto significativo, permitiendo que el programa cumpla con sus objetivos planteados afianzando de esta manera el desarrollo de estrategias para afrontar situaciones de ansiedad, tensión y el manejo de sus emociones, es de esta manera que se ha contrastado la hipótesis de investigación.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- 7.1. Es importante que las instituciones de educación policial consideren los resultados de la investigación con la finalidad de proporcionar estrategias para afrontar situación de tensiones y las reacciones emocionales, presentando así actividades durante las sesiones de clases que van dirigida a la regulación o a los procesos de detenciones, permitiendo de este modo alcanzar la capacidad para el correcto proceder.
  
- 7.2. Es importante que las instituciones desarrollen un programa de actividades físicas que interactúen con la necesidad del estudiante para su formación, así mismo el planteamiento de actividades que involucren la competencia sana y favorezca a la práctica deportiva.
  
- 7.3. Adiestrar mediante charlas y capacitaciones mediante convenio con las universidades de la ciudad el desarrollo de la inteligencia emocional para regular el comportamiento y afrontar situaciones de estrés, estos mediante el fomento del trabajo en equipo, así mismo desarrollar estrategias de enseñanza que contribuya en la reducción de procesos amplios al momento de evaluaciones periódicas o semestrales.

## REFERENCIAS

- Acosta, J. M. (2013). *PNL (Programación NeuroLingüística) e inteligencia emocional: habilidades personales para crecer y comunicarte mejor*. España: Amat Editorial
- Alba, M. (2019). *La forma mas natural de reducir el estrés, según Harvard*. México: Recopilado de <https://www.viveusa.mx/bienestar/la-forma-mas-natural-de-reducir-el-estres-segun-harvard>
- Aragon, R. (2014). *Como reducir el estrés gracias a la inteligencia emocional*. Pilar García Psicologa & Coach. 1-6.
- Arribas, J. (2013). *Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes*. España: Revista de educación
- Belkis, A., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). *Estrés académico*. Cuba: Scielo
- Benito, S. (2018). *Inteligencia emocional como factor influyente del estrés en enfermería*. El poder de las emociones. 5-71.
- Blanco, T. y Thoen, M. (2017). *Factores asociados al estrés laboral en policías penitenciarios costarricenses*. Revista costarricense de psicología. Vol. 36, N.º 1, p. 45-59.
- Carbajal, M. (2017). *Inteligencia emocional y estrés laboral en el personal asistencial de Enfermería del Departamento de Medicina del Centro Médico Naval Cirujano Mayor Santiago Távara 2017*. (Tesis de posgrado). Universidad Cesar Vallejo. Perú.
- Castillo, N. y Rodríguez, L. (2016). *Programa de inteligencia emocional para el estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución superior*. Lima Perú

- Coon, D. y Mitterer, J. O. (2016). *Introducción a la psicología: el acceso a la mente y la conducta. Mapas conceptuales y comentarios*. (13ª ed.) México: Cengage Learning Editores. S.A.
- Cope, A. (2017). *El pequeño libro de la inteligencia emocional: como brillar en un mundo negativo*. México: House Grupo editorial
- Esteban, B. (2014). *Una aproximación a la influencia de la inteligencia emocional percibida en su relación con los niveles de Burnout y Engagement en el desempeño del trabajo social*. *Revista Internacional de trabajo Social y Bienestar*. 3, 124-132.
- Fernández, P. y Ruíz, D. (2010). *Emotional intelligence in education*. España: School of Psychology, University of Málaga
- Ferragut, M. y Fierro, A. (2015). *Emotional intelligence, personal wellbeing and academic performance*. *Revista Latinoamericana de Psicología*.
- García, H. Fantin, M. & Pardo, A. (2016). *Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a la Policía de la ciudad de San Luis*. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 8(1), 23-34.
- García, S. (2015). *Relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés*. (Tesis de pregrado). Universidad de Salamanca. España.
- Gestión (2019). *Campeón en educación, singapur enciende alertas sobre estrés en alumnos*. Perú: recopilado de <https://gestion.pe/mundo/campeon-educacion-singapur-enciende-alertas-estres-escolar-nndc-272160>
- Goleman, D. (2013). *La inteligencia emocional: porque es más importante que el cociente intelectual*. Reimpresión México: Ediciones B México. ISBN: 6074803218

- Goleman, D. (2013). *The Brain and Emotional Intelligence: New Insights*.  
Barcelona- España: B de Books
- Gutiérrez, L. Morales, A. y Poblador, E. (2018). *Evaluación e intervención del estrés en estudiantes que inician su carrera universitaria*. (Tesis de pregrado).  
Universidad Católica de Colombia. Colombia.
- Huamán, A. y Tanco, Y. (2018). *Inteligencia emocional y estrés laboral en enfermera del servicio gineco obstetricia del hospital nacional docente madre niño San Bartolomé 2018*. (Tesis de pregrado). Universidad Privada Norbert Wiener. Lima.
- Josse, E. (2015). *Le stress Quelques repères notionnels*. Bélgica. La Hulp.  
02/633.56.70
- La república (2018). *El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de los peruanos*. Lima. Recopilado de <https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos>
- Leiva, C. (2017). *Autoestima y estilos de afrontamiento al estrés, en el personal de salud de la Policía Nacional del Perú, red norte y red oeste, Lima, 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión. Lima.
- Mamani O, Brousett M, Ccori D, Villasante K. (2017). *La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida*. Duazary; 15 (1):  
39 - 50.
- Martínez, A. Piqueras, J. & Ingles, C. (2016). *Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés*. Clínica Psicológica Mayor. Investigación y tratamiento psicológico. 2-24.
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. *Educación y Educadores*, 10(2). Consultado el 19 de junio de 2019, de:

[http://educacionyeducadores.](http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687)

[unisabana.edu.co/index.php/eye/](http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687)

[article/view/687](http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687)

Méndez, A. (2013). *Relación entre inteligencia emocional y estrés en los mandos medios del área administrativa de una institución bancaria guatemalteca*. (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar. Ecuador.

Naranjo, M. L. (2004). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

National Association of Mental Health (2015). *How to manage stress*. Londres: Mind. ISBN: 978-1-906759-97-1

Oblitas, L. A. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida*. (4ª ed.) México: Cengage Learning Editores. S.A.

Organización mundial de la salud (2018). *Estrés laboral, un padecimiento frecuente del mundo*. Argentina: Infobae, recopilado de <https://www.infobae.com/tendencias/2018/04/18/estres-laboral-un-padecimiento-frecuente-del-mundo-moderno-que-pocos-detectan-a-tiempo/>

Ospina, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo*. (Tesis de posgrado). Universidad Católica de Colombia. Colombia.

Plumed, C., Mansilla, M. D., Nieto, P. y Proves, A. B. (2015). *Psicología general*. España: Grupoparadigma

Principe, G. (2016). *La investigación científica: teoría y metodología*. Lima: Universidad Cesar Vallejo

- Ramírez, D. & Giraldo, E. (2016). *El entrenamiento en inteligencia emocional como base para disminuir los niveles de estrés laboral*. (Tesis de pregrado). Universidad de San Buenaventura Medellín. Colombia.
- Rodríguez, A. (2013). *Programa de educación emocional y gestión del estrés en la escuela universitaria de trabajo social de Santiago de Compostela*. (Tesis de posgrado). Universitat de Barcelona. España.
- Rojas, L. Arias, D. Norabuena, R. Mescua, A. Palacios, J. y Caurcel, M. (2018). *Cociente emocional de los estudiantes de Administración y Gestión Comercial de una universidad privada*. Revista de Investigación Apuntes Universitarios. 9(1), 1-18.
- Ruíz, C. (2013). *Estandarización del Test conocimiento mis emociones de inteligencia emocional*. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Sousa, A. (2017). *Stress et troubles psy*. Francia. Directeur médical de Doctissimo
- Varcancel, J. (2015). *Otros factores de Riesgo: El estrés*. Ministerio del Interior. Madrid (44). Recuperado de: [http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo\\_recursos/didacticos/did\\_adultas/estres.pdf](http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultas/estres.pdf)

# **ANEXOS**

Anexo 3: Matriz de operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Programa de inteligencia emocional	Goleman (2013b), capacidad que tiene el individuo para reconocer los propios sentimientos al igual que los demás, para manejarlo de manera adecuada.	Comprende la capacidad de expresión, entendimiento y regulación de las emociones, para la evaluación de los mismos se considera las dimensiones e indicadores descritos a continuación	<p>Autoconocimiento emocional</p> <p>Autorregulación</p> <p>Motivación</p> <p>Empatía o reconocimiento de las emociones</p> <p>Habilidades sociales</p>	<p>Reconocimiento o conciencia de las emociones</p> <p>Aptitud</p> <p>Conciencia emocional</p> <p>Confianza</p> <p>Autocontrol</p> <p>Escrupulosidad</p> <p>Adaptabilidad e innovación</p> <p>Propio individuo (Automotivación)</p> <p>Amigos, familia y compañeros</p> <p>Mentor emocional</p> <p>Entorno</p> <p>Escucha activa</p> <p>Sensibilidad</p> <p>Identificación de necesidades y sentimientos</p> <p>Liderazgo</p> <p>Eficiencia interpersonal</p> <p>Comunicación afectiva</p>	Nominal

---

			Comprensión	
			Trabajos físicos	
			Ruido	
			Frio	
			Enfermedad	Ordinal
			Ejercicios (Actividad física)	(Alto)
			Presión	(Medio)
			Reacción emocional	(Bajo)
			Síntomas conductuales	
			Estilo de vida	
			Riesgo	
			Tensión	

---

Estrés

Coon y Mitterer (2016), indica que es un factor conductual importante de riesgo prolongado o severo. "es la condición física y mental que ocurre cuando nos ajustamos o adaptamos al entorno".

Es el bajo nivel de adaptación cuando un individuo se encuentra bajo un factor externo e interno que condiciona su comportamiento, se hace un análisis en cuanto a las dimensiones e indicadores.

Físico

Mental

Anexo 4: Instrumentos

**Pre y pos test del estrés**

Salón: .....; Sección: .....Promoción:  
.....

Edad: .....

¿En las últimas dos semanas te ocurrió algún suceso estresante? De ser así, marca la casilla junto a él. De no ser así déjalo en blanco

Muerte (de un miembro de tu familia o amigo)	<input type="checkbox"/>	Afrontamiento de adicciones	<input type="checkbox"/>	Bienes robados	<input type="checkbox"/>
Muerte de una mascota	<input type="checkbox"/>	Descubriste que tu novia de mente	<input type="checkbox"/>	Descompostura de un bien	<input type="checkbox"/>
Trabajar y estudiar	<input type="checkbox"/>	Resultado peor de lo esperado en un examen	<input type="checkbox"/>	Cometiste una infracción	<input type="checkbox"/>
divorcio de los padres	<input type="checkbox"/>	Te desvelaste haciendo un trabajo (guardia)	<input type="checkbox"/>	Sin tiempo para comer	<input type="checkbox"/>
Inscripción a cursos	<input type="checkbox"/>	Problemas con tu computadora	<input type="checkbox"/>	Conflictos con compañeros de cuarto	<input type="checkbox"/>
Tratar de decidir una especialidad	<input type="checkbox"/>	Perdió tu equipo deportivo favorito	<input type="checkbox"/>	Tuviste que pedir dinero	<input type="checkbox"/>
Conversación con un profesor	<input type="checkbox"/>	Problema con la impresión de cosas	<input type="checkbox"/>	Falta de dinero	<input type="checkbox"/>
Tratar de ingresar a la universidad	<input type="checkbox"/>	Cambio de entorno (nuevo médico, preparador físico, etc.)	<input type="checkbox"/>	Sin saldo en cuentas corrientes	<input type="checkbox"/>
Presentación en clase	<input type="checkbox"/>	Molestia por no tener apoyo social de tu familia	<input type="checkbox"/>	Tuviste resaca	<input type="checkbox"/>
Entrega de proyectos o trabajos de investigación	<input type="checkbox"/>	Discusiones, conflicto de valores con amigos	<input type="checkbox"/>	Alguien que esperabas que llamara y no lo hizo	<input type="checkbox"/>
Muchas pruebas	<input type="checkbox"/>	Visitas de parientes y recibirlos	<input type="checkbox"/>	Perdiste algo	<input type="checkbox"/>
Semana de exámenes finales	<input type="checkbox"/>	Ruido mientras tratabas de estudiar	<input type="checkbox"/>	Horario errático	<input type="checkbox"/>
Solicitud de ingreso a la escuela de posgrado	<input type="checkbox"/>	Mantener una novia de larga distancia	<input type="checkbox"/>	Pensamientos sobre el futuro	<input type="checkbox"/>
Una semana venidera difícil	<input type="checkbox"/>	Entrega de tareas de todos tus cursos al mismo tiempo	<input type="checkbox"/>	Dependiente de otras personas	<input type="checkbox"/>
Muchas fechas límites para cumplir	<input type="checkbox"/>	Enfrentar incumbencias en asuntos escolares	<input type="checkbox"/>	Sin sueño	<input type="checkbox"/>
No te bajo la regla y tuviste que esperar	<input type="checkbox"/>	Alguien tomo algo tuyo sin tu permiso	<input type="checkbox"/>	Enfermo, lesionado	<input type="checkbox"/>
Una entrevista	<input type="checkbox"/>	Exposición a un programa, libro o película inquietante	<input type="checkbox"/>	Peleaste con tu novia	<input type="checkbox"/>

Presentación de una solicitud de empleo		Problemas para llegar a casa		Mal desempeño en una tarea	
Asistencia a una clase aburrida		Confrontación con una figura de autoridad		Malas noticias	
No entiendes a tu profesor		Llegaste tarde a clases		Pensaste en un trabajo inconcluso	
Malos resultados en un examen		Tus padres te controlan con el dinero		Te sientes desorganizado	
Presentación de un examen sin haberte preparado bien		Sensaciones de aislamiento		Alguien se te coló en la fila	
Estudiar para un examen		Decisiones de tener sexo en tu mente		Cambio de horario de guardia	
Uso de una identificación falsa		Nada de sexo por un tiempo		Alguien incumplió una promesa	
Rompimiento con novia		Vivir con tu novia		A alguien compensaste a desagradar	
Vacaciones		Sensaciones de presión de tus amigos		No pudiste terminar todo lo que debías	
Mal corte de pelo		Gran necesidad de transporte			
Víctima de un delito					
Imposibilidad de concentrarse					

Coon, D. y Mitterer, J. O. (2016). Introducción a la psicología: el acceso a la mente y la conducta. Mapas conceptuales y comentarios. (13ª ed.) México: Cengage Learning Editores. S.A.

## Anexo 5: Validación de instrumentos

### INFORME DE OPINION SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

#### I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : *Ricardo Alberto Gómez Paredes*  
 Institución donde labora : *Docente UCV/UPCU*  
 Especialidad : *Maestro en Administración de la Educación*  
 Instrumento de evaluación : *Estrés de los estudiantes*  
 Autor (s) del instrumento (s) : *Linda Maryori Díaz Piña, Sharon Pierina Amasifuén Velásquez*

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <b>ESTRÉS</b> en todos sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable:					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivo de la investigación				X	
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad acorde con las variables, dimensiones e indicadores					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responde a los objetivos, hipótesis y variable de estudio					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variables:					X
METODOLOGIA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovador					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento				X	
<b>PUNTAJE TOTAL</b>						<b>4.8</b>

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

#### III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

4.8

Tarapoto, *05* de *dicubre* del 2019

  
 -----  
*Mg. Ricardo Alberto Gómez Paredes*  
 PSICÓLOGO  
 C.Ps.P. 5896

Sello personal y firma

**INFORME DE OPINION SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

**I. DATOS GENERALES**

Apellidos y nombres del experto : *Monteza Izquierdo Aixa*  
 Institución donde labora : *Es. Salud Tarapoto*  
 Especialidad : *Maestría en Gestión de los Servicios de Salud*  
 Instrumento de evaluación : Estrés de los estudiantes  
 Autor (s) del instrumento (s) : Linda Maryori Díaz Piña, Sharon Pierina Amasifuén Velásquez

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

**MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)**

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales				X	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <b>ESTRÉS</b> en todos sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales				X	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable:				X	
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivo de la investigación				X	
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad acorde con las variables, dimensiones e indicadores				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responde a los objetivos, hipótesis y variable de estudio				X	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación				X	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variables:				X	
METODOLOGIA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovador				X	
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento					X
<b>PUNTAJE TOTAL</b>					<b>4.1</b>	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

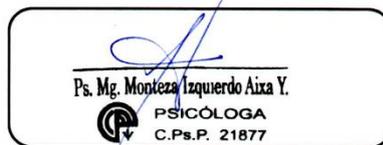
**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

4.1

Tarapoto, *06* de *enero* del 2019



Sello personal y firma

**INFORME DE OPINION SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

**I. DATOS GENERALES**

Apellidos y nombres del experto : Ramírez García Gustavo  
 Institución donde labora : UCV-UAP/Posgrado Tarapoto  
 Especialidad : Doctor en metodología  
 Instrumento de evaluación : Estrés de los estudiantes  
 Autor (s) del instrumento (s) : Linda Maryori Diaz Piña, Sharon Pierina Amasifuén Velásquez

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
<b>CLARIDAD</b>	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales					X
<b>OBJETIVIDAD</b>	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <b>ESTRES</b> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales					X
<b>ACTUALIDAD</b>	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable:					X
<b>ORGANIZACIÓN</b>	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivo de la investigación				X	
<b>SUFICIENCIA</b>	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad acorde con las variables, dimensiones e indicadores					X
<b>INTENCIONALIDAD</b>	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responde a los objetivos, hipótesis y variable de estudio					X
<b>CONSISTENCIA</b>	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación					X
<b>COHERENCIA</b>	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variables:					X
<b>METODOLOGIA</b>	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovador					X
<b>PERTINENCIA</b>	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento				X	
<b>PUNTAJE TOTAL</b>				48		

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

4.8

Tarapoto, 24 de octubre del 2019

  
 -----  
 Dr. Gustavo Ramirez Garcia  
 DNI. 01109463

Sello personal y firma

**Evaluación por criterios de validación de la herramienta educativa por parte del grupo de sesiones**

**I. DATOS GENERALES**

Apellidos y nombres del experto : Gómez Paredes Ricardo Alberto  
 Institución donde labora : Docente UCV/UPeU  
 Especialidad : Maestro en administración de la educación  
 Instrumento de evaluación : Estrés de los estudiantes  
 Autor (s) del instrumento (s) : Linda Maryori Díaz Piña, Sharon Pierina Amasifuén Velásquez

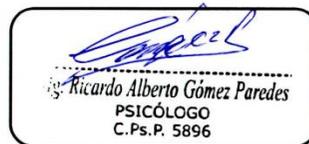
**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

	MUY DEFICIENTE (1)	DEFICIENTE (2)	ACEPTABLE (3)	BUENA (4)	EXCELENTE (5)			
Experto	Presenta un tema específico en forma completa	El contenido o mensaje es comprensible	Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito	El tamaño de la letra, facilita la escritura	Consta de elementos de resumen del mensaje	Existen elementos para resaltar las ideas importantes	No se recarga de información	Usa en lenguaje que la población entiende
1	5	5	4	4	5	5	5	5
2								
3								
Promedio								

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

*Alto grado de aplicabilidad*

PROMEDIO DE VALORACIÓN:



Sello personal y firma

Tarapoto, 05 de diciembre del 2019

**Evaluación por criterios de validación de la herramienta educativa por parte del grupo de sesiones**

**I. DATOS GENERALES**

Apellidos y nombres del experto : *Monteza Izquierdo Aixa*  
 Institución donde labora : *ES Salud*  
 Especialidad : *Maestra en gestión de los Servicios de Salud*  
 Instrumento de evaluación : *Estrés de los estudiantes*  
 Autor (s) del instrumento (s) : *Linda Maryori Díaz Piña, Sharon Pierina Amasifuén Velásquez*

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

	MUY DEFICIENTE (1)	DEFICIENTE (2)	ACEPTABLE (3)	BUENA (4)	EXCELENTE (5)			
Experto	Presenta un tema específico en forma completa	El contenido o mensaje es comprensible	Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito	El tamaño de la letra, facilita la escritura	Consta de elementos de resumen del mensaje	Existen elementos para resaltar las ideas importantes	No se recarga de información	Usa en lenguaje que la población entiende
1	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>4</i>
2								
3								
Promedio								

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

*Documento aplicable a la investigación*

PROMEDIO DE VALORACIÓN:



Tarapoto, *06* de *Agosto* del 2019

## Evaluación por criterios de validación de la herramienta educativa por parte del grupo de sesiones

### I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Ramírez García Gustavo  
Institución donde labora : UCV-UAP/Posgrado Tarapoto  
Especialidad : Doctor en metodología  
Instrumento de evaluación : Estrés de los estudiantes  
Autor (s) del instrumento (s) : Linda Maryori Diaz Piña, Sharon Pierina Amasifuén Velásquez

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

	MUY DEFICIENTE (1)	DEFICIENTE (2)	ACEPTABLE (3)	BUENA (4)	EXCELENTE (5)			
Experto	Presenta un tema específico en forma completa	El contenido o mensaje es comprensible	Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito	El tamaño de la letra, facilita la escritura	Consta de elementos de resumen del mensaje	Existen elementos para resaltar las ideas importantes	No se recarga de información	Usa en lenguaje que la población entiende
1	4	5	5	5	5	4	4	4
2								
3								
Promedio								

### III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

Tarapoto, 24 de Octubre del 2019

  
-----  
Dr. Gustavo Ramírez García  
DNI. 01109463

## Anexo 6: Resumen del programa ejecutado

### I. DATOS GENERALES

Nombre	: Conociendo mis emociones
Población beneficiaria	: Estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto
Duración	: 1 mes ½
Tiempo por sesión	: 1 hora ½
Lugar	: Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto
Responsables	: Linda Maryori Diaz Piña Sharon Pierina Amasifuén Velásquez

### II. JUSTIFICACIÓN

De acuerdo al diagnóstico efectuado, se ha encontrado una carente capacidad de manejo o estrategias para afrontar el estrés frente a situaciones diarias que desarrollan los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP, para el mismo que se tomó la inteligencia emocional, beneficiando así a la población estudiantil.

### III. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Para el desarrollo del programa se han consignado 16 sesiones, considerando los componentes de autoconocimiento emocional, autorregulación, motivación, empatía o reconocimiento de las emociones y las habilidades sociales, permitiendo de esta manera una evaluación posterior.

### IV. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

#### Objetivo general

Reducir el nivel de estrés de los estudiantes de la ETSP PNP Tarapoto, 2019

#### Objetivos específicos

- Reconocer y aceptar las emociones positivas y negativas de los estudiantes de la ETSP Tarapoto, 2019.

- Desarrollar que se valoren a sí mismo de esta manera tener confianza en sí mismo, los estudiantes de la ETSP Tarapoto,2019.
- Mejorar la confianza en sí mismo y tener un concepto positivo de sí mismo, los estudiantes de la ETSP Tarapoto,2019.
- Regular las emociones de los estudiantes de la ETSP Tarapoto,2019.
- Desarrollar una mejor convivencia con sus propias emociones y cambiar la manera de gestionarlos, para obtener un estilo de vida más armónico de los estudiantes de la ETSP Tarapoto,2019.
- Capacitar para dirigir, ejecutar y conducir a otros para tomar decisiones y emprender a los resultados de un equipo de los estudiantes de la ETSP Tarapoto,2019.
- Desarrollar habilidades de autodisciplina para obtener mejores resultados de los estudiantes de la ETSP Tarapoto,2019.
- Desarrollar habilidades para la inserción en el proceso de incorporación a la vida policial en los estudiantes de la ETSP Tarapoto,2019.
- Desarrollar habilidades y comportamientos que se está interesando, produzcan verdaderamente, los beneficios deseados en el entorno que constituyen la realidad de los estudiantes de la ETSP Tarapoto,2019.
- Desarrollar estrategias que permitan obtener, de forma razonada, una solución contrastada y acorde a ciertos criterios preestablecidos en los estudiantes de la ETSP Tarapoto,2019.
- Desarrollar la habilidad de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos en los estudiantes de la ETSP Tarapoto,2019.
- Desarrollar en las estrategias para una comunicación activa y eficaz en los estudiantes de la ETSP Tarapoto, 2019.
- Promover estrategias que reduzca su nivel de estrés en los estudiantes de la ETSP Tarapoto, 2019.
- Conocer los impulsos agresivos de los estudiantes de la ETSP Tarapoto, 2019
- Adquirir los conocimientos y habilidades suficientes para que la comunicación interpersonal sea lo más eficiente posible en los estudiantes de la ETSP Tarapoto ,2019.

- Desarrollar y reforzar habilidades para mejorar en las relaciones interpersonales en los estudiantes de la ETSP Tarapoto ,2019.

#### Programa de Inteligencia Emocional para reducir el nivel de Estrés

El programa de intervención tendrá como objetivo principal desarrollar la inteligencia emocional de los estudiantes de la escuela Educación Técnica Superior PNP-Tarapoto sujeta al presente estudio, de esta manera se estará reflejando el desarrollo de habilidades y técnicas que reduzca los niveles de estrés a la cual están sometidos y así logre un buen desempeño, programa se dividirá en etapas circulares ya que cada sesión seguirá un protocolo que encuadrará la psicoeducación, evaluaciones, retroalimentación y dinámicas; para una intervención exitosa sobre el bienestar de los estudiantes; el programa de intervención estará compuesto por 16 sesiones mismas que deberán reflejar cambios significativos en las variables estudiadas en cada sujeto expuesto al presente estudio, materializándose como evidencia los resultados del pre y post test, finalmente es preciso mencionar que cada sesión estará abordada bajo las dimensiones de la inteligencia emocional contrastadas con las de estrés, es importante aclarar que la ejecución del presente plan será viable debido a que la naturaleza de las funciones de los colaboradores estudiados obedece al cumplimiento de metas, incluso con el atenuante de flexibilización absoluta de su tiempo, las dimensiones se detallan a continuación:

#### Dimensiones según el modelo teórico de Goleman (1995)

DIMENSIONES	CONTENIDO
Autoconocimiento emocional	Reconocimiento o conciencia de las emociones. Autoconcepto Conciencia emocional Confianza en si mismo
Autorregulación	Autorregulación emocional Escrupulosidad Adaptabilidad e innovación
Motivación	Propio individuo (Automotivación) Control de impulsos Liderazgo
Empatía o reconocimiento de las emociones	Escucha activa Empatía Tolerancia al estrés

	Habilidades sociales Comunicación efectiva
--	---

Fuente: Elaboración propia

### Características del programa

Participantes: el presente programa está dirigido a 60 estudiantes de la ETSP de Tarapoto.

Duración: 16 sesiones, que serán programadas semanalmente, mismas que terminarán en 3 meses y medio.

Recursos humanos: 2 ponentes.

Materiales: hojas de papel, papelotes, cartulinas, plumones, lápices, lapiceros, borradores, cinta adhesiva, fotocopias de hojas de trabajo, entre otros.

Audiovisuales: proyector multimedia, computadora, parlantes, equipo de sonido.

Metodología: participativa. El programa está basado en actividades de psicoeducación y talleres interactivos.

Técnicas metodológicas: retroalimentación, audiovisuales, , dinámicas grupales, trabajo en equipo, trabajo individual, reflexión, técnicas de relajación , reflexión participativa y psicoeducación.

Componentes del programa: cuestionario inicial, programa de inteligencia emocional y cuestionario final.

## V. RECURSOS

### - Humanos

Linda Maryori Diaz Piña

Sharon Pierina Amasifuén Velásquez

### - Materiales

Proyector

plumones

Voz del facilitador

Pizarra

Tiza

Etc.



## VII. SESIONES

### Sesión 1: "Presentación"

Objetivo: Conocer las características de los estudiantes en general.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Presentación del programa, cronograma de actividades y objetivos a lograr.	-Dar a conocer el programa a abordar y dejar en claro qué se desea lograr con ello.	-Presentación del programa, cronograma de actividades y objetivos a lograr: Utilizando el proyector del área de capacitación, el moderador presentara el programa por abordar, así como los objetivos del mismo y la justificación para cada actividad.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador
-Aplicación de test	-Conocer el nivel de estrés en los estudiantes de la ESTP PNP Tarapoto 2019.	-Se aplicará el test de estrés. misma que se hará de manera grupal y permitirá obtener un resultado pre al programa de intervención, sirviendo así los resultados como base para la medición de la eficiencia de la intervención.	10 m	-Proyector - Formato de Prueba - Lapiceros -voz del facilitador
Dinámica de integración	Ejercicio rompe hielo al integrar un grupo nuevo	Dinámica: Corazones En hojas blancas se dibuja en el centro un corazón, utilizando marcador rojo. Las hojas con corazones se rasgan en dos. Deben rasgarse de manera que queden sus bordes irregulares, uno para cada participante. Reglas: Se colocan los papeles en el centro, (bien mezclados) sobre una mesa. Se pide a los participantes que cada uno retire un pedazo de papel. Luego,	20 m	-hojas blancas -plumón rojo -voz del facilitador

		buscan al compañero o compañera que tiene la otra mitad, la que tiene coincidir Exactlymente. Al encontrarse la pareja, deben conversar por 5 minutos sobre el nombre, datos personales, gustos, etc., experiencias, etc. Al finalizar el tiempo, vuelven al grupo general, para presentarse mutuamente y exponer sus experiencias		
Desarrollo de la sesión	Reconocer y aceptar las emociones positivas y negativas.	Psicoeducación en autoconocimiento emocional	30 m	-Proyector del facilitador -voz del facilitador
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Relajación de músculos de los brazos	15 m	-voz del facilitador
cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado	10 m	-voz del facilitador

## Sesión 2: "Conozcámonos"

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes que se valoren a sí mismo de esta manera tener confianza en sí mismo.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador

Dinámica	Permitir y promover la participación activa de todos los miembros de un grupo.	Dinámica: recoger el pañuelo Dos equipos colocados detrás de líneas paralelas, a una distancia de diez metros y, numerados de manera que los números estén frente a frente en línea diagonal. En el centro, se coloca un pañuelo. El dirigente grita un número, e inmediatamente los representantes de ambos bandos que tengan el número llamado, intentan recoger el pañuelo y regresar a su fila. Si el uno logra recoger el lienzo, el otro debe correr detrás del antes de que llegue a su lugar. Si alguno logra llegar a su fila con el lienzo y sin ser tocado, el equipo marca dos puntos.	15 m	-pañuelo rojo -voz del facilitador
Desarrollo de la sesión	Desarrollar en los estudiantes que se valoren a sí mismo de esta manera tengan confianza en sí mismos.	Psicoeducación en Autoconcepto Trabajando con su autopercepción.	30 m	-Proyector -voz del facilitador
Dinámica	Profundizar en el conocimiento interpersonal.  Fomentar la cohesión y la autoestima	Dinámica: el escudo de las cualidades El dinamizador de la actividad dice a los participantes: "Imaginaos que nos encontramos en un gran bazar, donde hay de todo. El bazar es mágico y especial: cada cual puede coger la característica que desea tener, y en	20 m	-Pizarra -Tiza -Papel -Rotuladores -lapiceros -voz del facilitador

		<p>cambio, puede dejar la que menos le gusta de sí mismo, solo se puede entrar una vez para coger una cosa y dejar otra”.</p> <p>Al salir del bazar imaginario, cada participante escribe en un papel su nombre y lo que ha cogido y ha dejado en el bazar. La pizarra se dividirá en dos secciones: “Coger” y “Dejar”, y en cada sitio se transcribirá lo que se ha anotado en los papeles. A continuación, se hace una puesta en común en la que todos los participantes, de uno en uno, razonan los motivos de sus elecciones. Con todos los papeles, se puede hacer un gran mural, dividido en dos, para colgarlo.</p>		
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Relajación de músculos de la cara (frente)	15 m	-voz del facilitador
cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado.	10 m	-voz del facilitador

Sesión 3: “Reconozco mis actitudes positivas ”

Objetivo: Mejorar la confianza en si mismo y tener un concepto positivo de sí mismo.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador
Dinámica	Apoyar a los participantes para mejorar la calidad de los procesos dirigidos a lograr un aprendizaje significativo.	Dinámica: Empujar la corriente se traza una línea en el suelo. Los jugadores se colocan frente a frente a uno y otro lado de la línea, formando una corriente, de la siguiente manera: mano derecha, e izquierda del adversario. Consiste en hacer que el adversario pise la línea divisora de los equipos, atrayéndolo con ambas manos. Cada vez que un jugador pisa la línea, se marca un punto para el equipo contrario. Gana el equipo que al final del tiempo previsto tenga mayor número de puntos.	20 m	-hojas blancas -plumón rojo -voz del facilitador
Desarrollo de la sesión	Mejorar la confianza en si mismo y tener un concepto positivo de sí mismo.	Psicoeducación en confianza en sí mismo	40 m	-Proyector -voz del facilitador
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Técnica de relajación de los músculos de la cara (nariz y boca)	15 m	-voz del facilitador

Cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado	10 m	-voz del facilitador
--------	---	--	------	----------------------

#### Sesión 4: “controlamos nuestras emociones”

Objetivos: Regular las emociones de los estudiantes

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador
Dinámica	Facilitar procesos de aprendizaje que provoquen estados emocionales positivos y un dinamismo que ayuda a desarrollar un estado físico y mental adecuado para el aprendizaje.	Dinámica: Buenos días ¿cómo estás? los participantes están en círculo, con las manos tomadas. En el centro está un jugador con los ojos vendados. Los estudiantes del círculo circulan en ambos sentidos para desorientar al del centro. En un determinado momento el jugador del centro grita: “¡Alto ahí!”. Todos paran. El jugador vendado extiende el brazo hacia cualquier dirección. El jugador hacia quien señalo, dice con voz simulada, intentando cambiarla o distorsionarla: "¿Buenos días, como esta?". Por la voz el jugador vendado debe adivinar quien hablo. Tendrá tres oportunidades de adivinar, en caso de	20 m	-voz del facilitador

		que acierte, cede su lugar al que fue señalado; si no acierta, continua en el centro y hace otro intento, hasta que acierte el nombre de un compañero.		
Desarrollo de la sesión	Regular las emociones.	Psicoeducación en Autorregulación emocional	30 m	-Proyector -voz del facilitador
Dinámica	Regular las emociones	<p>Dinámica: Responder a una acusación</p> <p>El facilitador leerá en voz alta la historia.</p> <p>“Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta que le estará pasando. Se acercan y saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”</p> <p>Una vez leído la historia, los participantes deben de pensar en forma grupal como actuarían en la situación en la que está Pepe. Después, se comparte las respuestas y se clasifican en dos grupos: los que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y los que promueven un mayor conflicto. En forma de</p>	25 m	-Globos -Alfiler de música -Voz del facilitador

		debate se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.		
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Relajación de músculos de la masticación	15 m	-voz del facilitador
cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado	10 m	-voz del facilitador

### Sesión 5: “Conviviendo con mis emociones”

Objetivo: Desarrollar una mejor convivencia con sus propias emociones y cambiar la manera de gestionarlos, para obtener un estilo de vida más armónico de los estudiantes.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador
Dinámica	Estimula la socialización, creatividad y la solidaridad.	Dinámica: Manos arriba Dos equipos con igual número de participantes. Todos sentados. Los equipos se colocan frente a frente.	20 m	-voz del facilitador -Una bolita de papel

		<p>Cada equipo escoge su capitán. En el grupo designado por suerte para iniciar el juego, los jugadores colocan las</p> <p>manos atrás, y así pasan la bolita de papel de uno a otro. El segundo grupo, observador, sigue los movimientos del primer grupo para tratar de localizar la bolita de papel. En determinado momento, el capitán del segundo grupo grita: "¡Manos arriba! Los componentes del primer grupo inmediatamente levantan las manos cerradas. El capitán del segundo grupo ordena: "Manos abajo". Los jugadores colocan las manos sobre las rodillas, con las palmas para abajo. Uno de los componentes del primer grupo solicita entonces licencia de su capitán para descubrir quien tiene la bolita. Concedida la licencia, el jugador levanta la mano del adversario que a su juicio la tiene. Solo puede levantar una de las manos. Si no acierta. Lo intentara otro jugador. Cuando los adversarios encuentren la bolita, se marca un punto. Serán tantos puntos, cuantas sean las manos que estén sobre las rodillas en el momento en que se descubre quien tiene la bolita.</p>		
--	--	--	--	--

		En el momento en que sea descubierta la bolita, se cambia los papeles de los grupos y se procede de igual manera. La victoria corresponderá al equipo que al final del tiempo establecido tenga mayor número de puntos. Por cada falta será descontado un punto.		
Desarrollo de la sesión	Desarrollar una mejor convivencia con sus propias emociones y cambiar la manera de gestionarlos, para obtener un estilo de vida más armónico.	Psicoeducación conciencia emocional Reconocer las emociones positivas y negativas, utilización de bloqueo de pensamientos y estrategias para modificar emociones negativas.	30 m	-Proyector -voz del facilitador
Dinámica	Estimulación de la temática perseguida. Conduce a que los participantes observen con mas detalle o experimenten conceptos aprendidos durante la fase teórica.	Dinámica: globo de emociones El facilitador entregara un globo a cada uno de los participantes, para luego encender la grabadora y poner músicas relajantes. Después de ello se da indicaciones de cerrar los ojos e inflando el globo cada vez que recuerde un miedo mediante indicaciones del facilitador, para luego después de estar inflado el globo, se debe hacer un nudo y abriendo los ojos se repite la frase: "yo soy poderoso, más fuerte que mis miedos"; si en todo caso alguien no	20 m	

		quiere pincharlo con ayuda del resto, esa persona debe pinchar el globo.		
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Relajación de músculos de la lengua	15 m	-voz del facilitador
cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado	10 m	-voz del facilitador

#### Sesión 6: "Conduciendo a un mismo resultado"

Objetivo: Capacitar a los estudiantes para dirigir, ejecutar y conducir a otros para tomar decisiones y emprender a los resultados de un equipo.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador
Dinámica	Energía para superar el cansancio o estancamiento de un grupo.	Dinámica: Habilidad Los participantes se dividen en dos grupos con el mismo número de jugadores. Se colocan alineados un frente al otro. Cada grupo tendrá pegado a la espalda un color de cinta. Dada la señal los adversarios se enfrentarán intentando obtener el	20 m	-Voz del facilitador -Dos cintas de colores -Alfileres

		mayor número posible de cintas de sus adversarios. Se debe establecer un tiempo límite. Será vencedor el equipo que logre obtener mayor número de cintas de sus adversarios.		
Desarrollo de la sesión	Capacitar para dirigir, ejecutar y conducir a otros para tomar decisiones y emprender a los resultados de un equipo.	Psicoeducación en liderazgo	30 m	-Proyector -voz del facilitador
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Relajación de músculos faríngeos.	15 m	-voz del facilitador
cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado.	10 m	-voz del facilitador

### Sesión 7: "concientizando mi moral"

Objetivos: Desarrollar habilidades de autodisciplina para obtener mejores resultados de los estudiantes.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador

Dinámica	Mejorar las relaciones entre los miembros del grupo.	Dinámica: coleccionando nombres Los participantes se colocan en círculo, con la hoja de papel y el lápiz en la mano. En la espalda de cada uno está pegado un pedazo de papel con el nombre de un personaje. Dada la señal de comenzar, cada jugador trata de descubrir el mayor número posible de nombres. Cada nombre que descubre lo escribe en su hoja. Se da un tiempo límite para el juego, al final del cual ser vencedor el que tenga escritos mayor número de nombres.	20 m	-Voz del facilitador -Fotografías de personajes celebres -papel bond -lápices
Desarrollo de la sesión	Desarrollar habilidades de autodisciplina para obtener mejores resultados.	Psicoeducación en Escrupulosidad	30 m	-Proyector -voz del facilitador
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Relajación de músculos oculares.	15 m	-voz del facilitador
cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado.	10 m	-voz del facilitador

Sesión 8: "adaptándome a la vida policial"

Objetivos: Desarrollar habilidades en los estudiantes para la inserción en el proceso de incorporación a la vida policial.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador
Dinámica	Socialización que estimula la creatividad mejorando las capacidades de sus integrantes.	Dinámica: coleccionando nombres Los participantes se colocan en círculo, con la hoja de papel y el lápiz en la mano. En la espalda de cada uno está pegado un pedazo de papel con el nombre de un personaje. Dada la señal de comenzar, cada jugador trata de descubrir el mayor número posible de nombres. Cada nombre que descubre lo escribe en su hoja. Se da un tiempo límite para el juego, al final del cual ser vencedor el que tenga escritos mayor número de nombres.	20 m	-Voz del facilitador -Fotografías de personajes celebres -papel bond -lápices
Desarrollo de la sesión	Desarrollar habilidades para la inserción en el proceso de incorporación a la vida policial.	Psicoeducación en Adaptabilidad e innovación	30 m	-Proyector -voz del facilitador
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser	Relajación de músculos de infrahioideos	15 m	-voz del facilitador

	aplicadas rápidamente y en cualquier situación.			
cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado.	10 m	-voz del facilitador

### Sesión 9: "Motivando mis intereses"

Objetivo: Desarrollar habilidades y comportamientos que se está interesando, produzcan verdaderamente, los beneficios deseados en el entorno que constituyen la realidad de los estudiantes.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador
Dinámica	Estimular energía para superar el cansancio o estancamiento de un grupo.	Dinámica: Los más listos Los participantes forman un gran círculo. Antes de comenzar, el dirigente debe explicar que cuando repite tres veces es para formar grupos de cinco personas con las manos cogidas. Dos pitos, 6 personas; 1 pito, ocho personas. Dada la señal de comenzar, todos los participantes empiezan a girar en torno de la sala. Al sonar el pito conforme a lo señalado se	20 m	-Voz del facilitador - silbato

		forman los grupos. Los que sobre serán prisioneros de los demás grupos hasta nueva oportunidad. El juego será tanto más interesante cuanto más rápido pite el dirigente.		
Desarrollo de la sesión	Desarrollar habilidades y comportamientos que se está interesando, produzcan verdaderamente los beneficios deseados en el entorno que constituye su realidad.	Psicoeducación en Motivación Mediante equipos de trabajo se desarrollará técnicas de automotivación. Reconocer las prioridades individuales.	30 m	-Proyector -voz del facilitador
Dinámica	Mostrar la importancia de crear la motivación en el grupo.  Pensar maneras de despertar el interés y la inquietud de los participantes ante una tarea determinada.	Dinámica: Voluntarios para formar un grupo El facilitador pedirá, sin dar ninguna explicación, voluntarios para realizar una actividad. Cuando haya salido el número de voluntarios requeridos (este número variará en función del número de integrantes del grupo), preguntar al resto por qué no salieron. Preguntar a las personas que se ofrecieron voluntarias por qué lo hicieron. Reflexionar, en grupo, sobre las inquietudes y los temores que pueden experimentar las	15 m	-Voz del facilitador

		personas ante una situación determinada. Además, es importante reflexionar sobre qué estrategias se pueden utilizar para motivar a que las personas se presten como voluntarios a realizar una actividad.		
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Relajación de cuello posterior.	15 m	-voz del facilitador
cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado.	10 m	-voz del facilitador

### Sesión 10: "Planificando mis estrategias"

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes estrategias que permitan obtener, de forma razonada, una solución contrastada y acorde a ciertos criterios preestablecidos.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador
Dinámica	Estimular la socialización, creatividad y la solidaridad.	Dinámica: La risa de la tela todos sentados en círculo. El dirigente está en el centro del círculo. El dirigente lanza la tela hacia arriba. Mientras la tela este	20 m	-Voz del facilitador - Tela/lienzo

		en el aire todos deben reírse. En el momento en que el lienzo toque el suelo, todos deben quedar serios. Los que se rían pagan penitencia. El dirigente debe variar la manera y la velocidad de la tirada de la tela.		
Desarrollo de la sesión	Desarrollar estrategias que permitan obtener, de forma razonada, una solución contrastada y acorde a ciertos criterios preestablecidos.	Psicoeducación en Solución de problemas Crear grupos para trabajar estrategias para la solución de problemas.	30 m	-Proyector -voz del facilitador
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Relajación de músculos de los hombros. (deltoides y músculos laterales del cuello.	15 m	-voz del facilitador
Cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado.	10 m	-voz del facilitador

### Sesión 11: "Puedo sentir lo mismo que tú"

Objetivo: Desarrollar la habilidad de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos en los estudiantes.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador

Dinámica	Estimular la socialización y creatividad.	Dinámica: El pastel Los participantes forman un círculo. En la espalda de cada uno se pegará un pedazo de papel con el nombre de uno de los ingredientes de un pastel. La dinámica consiste en leer y anotar el nombre de la persona y el ingrediente que trae. Será vencedor el jugador que al término de cinco minutos tenga más completa la lista de ingredientes.	20 m	-Voz del facilitador -pedazos de papel -lápiz -papel bond
Desarrollo de la sesión	Desarrollar la habilidad de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos.	Psicoeducación en Empatía Importancia de una buena comunicación para la empatía. Actividades que desarrollan la empatía.	30 m	-Proyector del facilitador -voz del facilitador
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Relajación de músculos de los hombros. (grupos post-humeral y escapulo espinal y pectorales)	15 m	-voz del facilitador
cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado.	10 m	-voz del facilitador

Sesión 12: “Me comunico de manera eficaz”

Objetivo: Desarrollar en las estrategias para una comunicación activa y eficaz.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador
Dinámica	Facilitar procesos que provoquen estados emocionales positivos y dinamismo que desarrollen un buen estado físico y mental.	Dinámica: Encender las velas Dos equipos con igual número de participantes. Se trazan dos líneas en el suelo para cada equipo. Detrás de ellas se sitúan los componentes del equipo en fila, y sobre la otra línea de llegada, la vela y el fósforo. A la señal de comenzar, el primer jugador de cada equipo va hasta la línea de llegada, enciende la vela y la trae al segundo jugador. Este la lleva de regreso, y la apaga al llegar a la línea. En seguida vuelve corriendo y toca en la mano al tercer jugador al cuarto. Y así continua. Conforme los jugadores vuelven de la línea de llegada, van tomando lugar detrás de la fila. Será vencedor el equipo cuyo primer jugador pise primero la línea de partida. Si, durante el recorrido con la vela encendida, se apaga	20 m	-Voz del facilitador -02 velas -02 cajas de fosforo

		esta, el jugador debe volver a la línea y encenderla nuevamente.		
Desarrollo de la sesión	Desarrollar estrategias para una comunicación activa y eficaz.	Psicoeducación en Escucha activa Que es escuchar Para que sirve Técnica de escucha activa Cuándo se debe utilizar y cuándo no.	30 m	-Proyector -voz del facilitador
Dinámica	Fortalecer las habilidades de escucha de los miembros. Alentar a los participantes a comunicar cómo se sienten acerca de un tema.	Dinámica: Solo escuchar El coordinador prepara 4 tarjetas con un tema diferente cada una. Deben ser en lo posible no controvertidos para que las personas se expresen libremente. Solicitar la participación de 4 voluntarios o voluntarias para que hablen acerca del tema. Quien sea voluntario elegirá ciegamente una tarjeta y luego hablará durante 3 minutos sobre cómo se siente con respecto al tema. Mientras la persona habla el resto del grupo sólo debe escuchar, ese es el objetivo del resto de los participantes. Después solicitar a alguno de las personas del grupo que realice un resumen de lo dicho. No pueden debatir si están de acuerdo o en desacuerdo, solo deben limitarse a resumir. Quien	20 m	-Voz del facilitador

		hablo deberá informar si algo de lo resumido no fue dicho por él o ella, también podrá participar quien está moderando. La actividad debe repetirse con los otros tres voluntarios para analizar si hay modificaciones en los resúmenes.		
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Relajación de músculos de la respiración (espalda y abdomen)	15 m	-voz del facilitador
Cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado.	10 m	-voz del facilitador

### Sesión 13: "Reduciendo mi nivel de estrés"

Objetivo: Promover en los estudiantes estrategias que reduzca su nivel de estrés.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador
Dinámica	Permitir y promover la participación activa de todos los miembros del grupo.	Dinámica: cualidades del vecino El dirigente comienza el juego diciendo: "Mi vecino es..." (aquí dice una cualidad). Todos los participantes deben decir cualidades que comiencen con la	20 m	-Voz del facilitador

		misma letra que comienza la palabra dicha por el dirigente. Por ejemplo, si el dirigente dice "Mi vecino es valiente", todos los demás jugadores dirán palabras con la letra V, añadiéndolas a la frase "Mi vecino es...". No se puede repetir palabras. Terminada la primera ronda, el dirigente escoge otra letra, y así continua el juego.		
Desarrollo de la sesión	Promover en los estudiantes estrategias que reduzca su nivel de estrés.	Psicoeducación en Tolerancia al estrés Componentes que causa el estrés, reconocer que actividades realizan para que se estresen, actividades que reducen el estrés.	30 m	-Proyector -voz del facilitador
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Relajación de músculos de la respiración. (toraxicos)	15 m	-voz del facilitador
Cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado.	10 m	-voz del facilitador

#### Sesión 14: "Controlando mis impulsos"

Objetivo: Conocer los impulsos agresivos de los estudiantes.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
---------	----------	-------------	--------	------------

- Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador
Dinámica	Crear un rato distendido y ameno entre los participantes. Favorecer el conocimiento de los miembros del grupo.	Dinámica: Circulo revoltoso El dinamizador pide a las participantes que se coloquen en círculo y sentados. Explica que existen tres órdenes: "Naranja", "Banana" y "Círculo". El dinamizador se pone en el centro del círculo y señala a uno de los compañeros diciéndole una de esas tres órdenes. Si es "Naranja ", la persona debe decir el nombre de su compañero que tiene sentado a la izquierda. Si es "Banana" el de su compañero de la derecha. Finalmente, si es "círculo" todos los miembros del grupo deben cambiarse de sitio.	20 m	-Voz del facilitador
Desarrollo de la sesión	Conocer los impulsos agresivos. Controlar la agresión, la hostilidad y la conducta irresponsable.	Psicoeducación en control de impulsos Generar estrategias de control.	30 m	-Proyector -voz del facilitador
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Relajación de músculos de miembros inferiores.	15 m	-voz del facilitador

cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado.	10 m	-voz del facilitador
--------	---	---	------	----------------------

### Sesión 15: “Desarrollando mis habilidades sociales”

Objetivo: Adquirir los conocimientos y habilidades suficientes para que comunicación interpersonal de los estudiantes sea lo más eficiente posible.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador
Dinámica	Desarrollar un lenguaje corporal propio con el cual sentir, expresar y comunicar de una manera integrada, autentica y creadora.	Dinámica: deportes en mímica y cámara lenta Acompañado de explicaciones sobre la importancia del gesto haremos una recogida de gestos conocidos por todos en grupo. Después por cada grupo, crearán un código de gestos propio que mostrarán a los demás.	20 m	-Voz del facilitador -02 velas -02 cajas de fosforo
Desarrollo de la sesión	Adquirir los conocimientos y habilidades suficientes para que comunicación	Psicoeducación en Habilidades sociales.	30 m	-Proyector -voz del facilitador

	interpersonal sea lo más eficiente posible.			
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas mediante la meditación.	Biodanza	15 m	-voz del facilitador
cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado.	10 m	-voz del facilitador

Sesión 16: “Comunicándome de manera efectiva”

Objetivo: Desarrollar y reforzar habilidades en los estudiantes para mejorar en las relaciones interpersonales.

Momento	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
-Retroalimentación	Recordar el tema anterior	Mediante la técnica de lluvia de ideas.	10 m	-Proyector - plumones -Voz del facilitador
Dinámica	Permitir que cada persona se exprese libremente.  Identificar cómo cada uno se identifica.	Dinámica: Fotoproyección El dinamizador divide al grupo por subgrupos Le ofrece a cada subgrupo una fotografía y les pide que, de manera individual, escriban qué sucedió antes de la foto, qué ocurre en el momento de la foto y qué pasará después. Cuando hayan acabado, uno a uno comparte con sus compañeros su	20 m	-Voz del facilitador

		<p>narración. Debaten entre todos e intentan llegar a una situación común.</p> <p>Cada subgrupo elige a un compañero que exponga delante de los demás compañeros.</p> <p>el dinamizador debe guiar el debate para que cada uno pueda aplicar estas situaciones a su vida diaria.</p>		
Desarrollo de la sesión	Desarrollar y reforzar habilidades para mejorar en las relaciones interpersonales.	<p>Psicoeducación Comunicación efectiva.</p> <p>Características de una comunicación efectiva.</p> <p>Comunicación efectiva y comunicación afectiva</p> <p>Comunicación efectiva y comunicación asertiva</p> <p>Comunicación efectiva y comunicación eficaz</p>	30 m	-Proyector del facilitador -voz del facilitador
Técnica de relajación	Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	Respiración diafragmática	15 m	-voz del facilitador
cierre	Generar un ambiente de aceptación de los estudiantes hacia el programa.	Mediante la técnica de retroalimentación se resaltarán aspectos importantes del tema realizado.	10 m	-voz del facilitador

## VIII. Referencias

Goleman, D. (2013). *La inteligencia emocional: porque es más importante que el cociente intelectual*. Reimpresa México: Ediciones B México. ISBN: 6074803218

Goleman, D. (2013). *The Brain and Emotional Intelligence: New Insights*. Barcelona- España: B de Books

Ferragut, M. y Fierro, A. (2015). *Emotional intelligence, personal wellbeing and academic performance*. Revista Latinoamericana de Psicología.

## Anexo 7: Registro fotográfico

