



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Efectos del programa “VITO” en la Inteligencia Emocional en
estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución
Educativa**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRO EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

AUTOR:

Zapata Tello, Christian Emilio Fortunato (ORCID: 0000-0003-2735-9382)

ASESOR:

Mg. Merino Hidalgo, Darwin Richard (ORCID: 0000-0001-9213-0475)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelo de Prevención y Promoción Psicológica

TRUJILLO - PERÚ

2020

DEDICATORIA

Dedicado especialmente a mi familia, especialmente a mi madre que se encuentra en el cielo, y quien me apoyó en todo momento mientras estaba con nosotros. Gracias a ella y también a mi padre por haber sido el motivo de muchos aprendizajes en estos años como profesional. A mi hermana menor que también me ayudó en la conquista de este Proyecto de Investigación. Gracias a todos ellos.

Christian Emilio Fortunato Zapata Tello.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por brindarme todo su amor, su voluntad, su misericordia, por permitirme entrar en su corazón y abrirles las puertas de mi hogar para que nos bendiga con todo su poder, Gracias a todas las personas que confiaron en mi para poder llevar a cabo esta Investigación que con mucho esfuerzo y sacrificio he logrado cumplir y culminarla. Gracias a mi familia completa, por ayudarme a llegar a la meta trazada.

Christian Emilio Fortunato Zapata Tello

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE	iv
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. MÉTODO	18
3.1. Tipo y diseño de investigación	18
3.2. Operacionalización de variables	19
3.3. Población, muestra y muestreo	22
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	23
3.5. Procedimiento	24
3.6 Métodos de análisis de datos	24
3.7. Aspectos éticos	25
IV. RESULTADOS	26
V. DISCUSIÓN	38
VI. CONCLUSIONES	44
VII. RECOMENDACIONES	46
REFERENCIAS	47
ANEXOS	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Nivel Inteligencia Emocional antes y después de la aplicación del Programa VITO en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.....	23
Tabla N° 2: Nivel en los componentes de Inteligencia Emocional antes y después de la aplicación del Programa VITO en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.....	24
Tabla N° 3: Nivel en el Estado de ánimo general antes y después de la aplicación del Programa VITO en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.....	25
Tabla N° 4: Índices de asimetría y Curtosis conjunta K^2 de la Inteligencia Emocional.....	26
Tabla N° 5: Efecto de la aplicación del programa VITO en la Inteligencia emocional en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.....	27
Tabla N° 6: Efecto de la aplicación del programa VITO en el componente Interpersonal en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.....	28
Tabla N° 7: Efecto de la aplicación del programa VITO en el componente Interpersonal en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.....	29
Tabla N° 8: Efecto de la aplicación del programa VITO en el componente Adaptabilidad en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.....	30

Tabla N° 9: Efecto de la aplicación del programa VITO en el componente Manejo del estrés en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.....	31
Tabla N° 10: Efecto de la aplicación del programa VITO en el Estado de ánimo General en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.....	32
Tabla N° 11: Efecto Estadísticos descriptivos de la Inteligencia Emocional en el Grupo Experimental.....	56
Tabla N° 12: Estadísticos descriptivos de la Inteligencia Emocional en el Grupo Control	57

RESUMEN

La presente Investigación tiene como objetivo demostrar la influencia del Programa VITO en la Inteligencia Emocional en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa. El Programa elaborado consta de 12 sesiones con una duración de 45 minutos cada sesión. Se utilizó el diseño de investigación cuasi experimental, se aplicó el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On ICE NA.

La muestra es de 50 participantes entre varones y mujeres, en la cual 31 sujetos fueron considerados como grupo control y 19 como grupo experimental. Para la recolección de datos pre y post test, se utilizó el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On ICE NA, adaptado en el Perú; 2000 el cual presenta cuatro componentes o dimensiones: Componente Intrapersonal, componente interpersonal, componente de adaptabilidad, componente de manejo del estrés; y la escala de Estado de Animo general.

Finalmente, la evidencia reportada en relación al análisis estadístico se aprecia que en el pre test entre el grupo experimental y control diferencias moderadas ($r=.38$), mientras que en la comparación del post-test se logra observar diferencias de efecto grande ($r=.62$), destacando que en el grupo experimental el rango promedio aumento de 18.37 a 28.50. Lo cual indica que el programa de Inteligencia Emocional tuvo efecto sobre las expectativas en la población que fue objeto de estudio.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, adolescencia, habilidades

ABSTRACT

This research aims to demonstrate the influence of the VITO Program on Emotional Intelligence in fourth year students from an Educational Institution, Trujillo. The elaborated program consists of 12 sessions with a duration of 45 minutes each session. The quasi-experimental research design was analyzed, the Bar-On ICE NA Emotional Intelligence Inventory was applied.

The sample is 50 participants between men and women, in which 31 subjects were affected as a control group and 19 as an experimental group. For data collection before and after the test, check the Bar-Emotional Intelligence Inventory at ICE NA, adapted in Peru; 2000 which has four components or dimensions: Intrapersonal component, interpersonal component, adaptability component, stress management component; and the General State of Mind scale.

Finally, the evidences reported in relation to the statistical analysis can be seen in the previous test between the experimental group and the control of moderate differences ($r = .38$), while in the comparison of the subsequent test the observation of effect differences is achieved large ($r = .62$), noting that in the experimental group the average range increased from 18.37 to 28.50. What the Emotional Intelligence program indicates had an effect on expectations in the population under study.

Keywords: Emotional Intelligence, adolescence, skills.

I. INTRODUCCIÓN

El colegio es el espacio donde se aprende conocimientos académicos, y sociales. Es el hábitat donde los adolescentes logran edificar relaciones interpersonales con los docentes y con sus pares. La institución educativa debe ser el ámbito en donde no se otorguen diferencias, exclusiones; mucho menos que se disminuya a ninguna persona, todo lo contrario, debe ser un área en donde se socialice y se vincule con lazos de amabilidad, fraternidad y convivencia, el desenvolvimiento de los jóvenes desde todo punto de vista.

La adolescencia es un periodo bastante incomprensible, ya que conforma uno de los conjuntos más frágiles del desarrollo, sin embargo está compuesta de considerables y gigantescos cambios, en el cual el adolescente debe encontrarse dispuesto a hacer frente a vivencias únicas, así como su habituación a la educación secundaria, etapa considerable, para su crecimiento social, al igual que el hogar, siendo estos donde incrementarían la capacidad de manifestar y demostrar sus ideas y formas de pensar, por lo tanto el afrontamiento al nivel secundario implica ser lo fundamental para la investigación, al igual que la adaptación y las relaciones interpersonales.

En consecuencia, la razón de que la mayoría de adolescentes muestren serias deficiencias en su avance adaptativo, se llegan a dar por una serie de factores como no hacer respetar sus derechos, dificultades dentro de la familia, económicos, ya que dependiendo de ello algunos compañeros de escuela llegar a discriminar a sus otros compañeros.

En ese sentido; la OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD) en el año 2002, define a la adolescencia como “Una etapa de transición de suma importancia en donde se desarrollan cambios tanto físicos, emocionales y fisiológicos. Es un ciclo en el cual se presenta un

considerable número de comportamientos inapropiados. Durante dicha etapa, las personas se vuelven críticas hacia sí mismas, hacia su mundo exterior, buscando doctrinas, fundamentos propios, visión y metas que logren direccionar una dimensión de futuro óptimo como persona adulta y como ciudadano.

Sin duda alguna que se trata de cambios físicos, psicológicos, biológicos, sexuales, en el cual aparece el pensamiento abstracto, la libertad y la decisión personal, así como también cambios en la personalidad. (Papalia y Wendkos, 2001)

Igualmente, UNICEF, en el Estado Mundial de la Infancia (2011) menciona que la adolescencia es una etapa de coyunturas. Asimismo, verifica el valor de invertir en los adolescentes, en sistemas educativos, capacitaciones, en participaciones grupales.

En esta etapa, los padres no son tan importantes como lo era en un comienzo, el grupo de pares o amigos comienzan a tomar más fuerza, ya no dependen de la figura paterna, comienzan los jóvenes a tener poder de decisión, de autonomía equivocada, ya no subordinan ante las reglas familiares. La relación con los padres comienza a deteriorarse, surgen cambios en el aspecto de la familia. Aparece el rechazo, la mala conducta, el desafío, la independencia de parte de los jóvenes frente a sus padres y familias. (McConville, 2009)

Por ende, el adolescente es desconocedor de su propia conducta y sus posibles consecuencias, así como también el grado de control que pueden tener ciertas personas en contra de la propia decisión del adolescente en función de pensamientos, sentimientos, conductas asertivas y habilidades sociales; respetando la posición del joven.

En este caso cabe resaltar que es muy probable que los adolescentes se sumerjan en acciones que tengan mucho que ver con prácticas sociales inadecuadas, relaciones íntimas sin protección, consumo de sustancias psicoactivas, pandillaje o sientan inclinación por actividades arriesgadas.

El desarrollo y entrenamiento de estas habilidades ayuda a los adolescentes a afrontar y prevenir situaciones de riesgo que se pueden dar en su vida cotidiana, tales como sentimientos de inferioridad por parte de los demás, consumo de sustancias psicoactivas, maximizando su desarrollo interpersonal e intrapersonal, mejorando su calidad de vida.

Por ejemplo, en EE. UU el 59 % de las escuelas poseen currículo social y emocional, el cual involucra cierta disciplina positiva dentro del aula, saber resolver conflictos dentro y fuera de ella, así como también la prevención de la violencia en todos los niveles. (Goleman, 2008).

Estos comportamientos se vinculan a ciertas alteraciones que suceden desde el punto de vista fisiológico, psicológico (cambios hormonales, maduración sexual, variaciones en la dinámica intelectual, etc.), que estimula al individuo hacia una perseverante indagación de situaciones que implican elevados niveles de riesgo.

En efecto las escuelas y los docentes le toman mucha más importancia a la I.E lógico matemático, dejando de lado a la I.E. En función a ello, NGUYEN; refiere que todas las inteligencias son importantes y deberían ser tomadas en cuenta con la misma responsabilidad social. Razón por la cual muchos estudiantes sienten el fracaso como parte de su vida, esto se debe a que el centro educativo está dejando de lado el talento que posee dicho alumno. NGUYEN, N. (2004-2009)

Obviamente, de manera tradicional el docente viene a ser el núcleo de la enseñanza. Es aquel quien dirige y logra organizar los conocimientos de los estudiantes, asumiendo su responsabilidad y obligación a través de un método de enseñanza el cual va transmitir al alumnado, gracias a la memorización; y la consecuencia de aquel método, es el aburrimiento. Sin embargo, el papel del profesor debe modificarse a lo largo del tiempo, siendo un generador de recursos, de potenciar habilidades personales en los alumnos, el cual van a favorecer en el estudiante su propio aprendizaje emocional. LIVING, L. (2014)

Mayer y Salovey (1997); Consideran que inteligencia emocional es tener capacidad para identificar, aceptar y manifestar nuestras emociones, así mismo saber afrontarlas y regularlas, de este modo promover a nuestro crecimiento en el ámbito de emoción e intelecto.

Atendiendo todas estas consideraciones, actualmente no existen políticas educativas en nuestra sociedad que sostenga en desenvolvimiento inmejorable de la inteligencia emocional en jóvenes, así como también Programas que incrementen el potencial y el buen desempeño de las habilidades sociales de los jóvenes estudiantes, conducta asertiva y comportamiento oportuno frente a situaciones, en la que ellos se pueden ver afectados conformen avancen en su relación con los demás y con el mundo.

Por dicha razón es necesario saber el rol que desempeña la Inteligencia Emocional en el desarrollo de las emociones, sentimientos y pensamientos de los estudiantes y de esta manera puedan mejorar y controlar actitudes en función a un buen desempeño interpersonal e intrapersonal, así como también mejores posibilidades en la resolución de problemas y situaciones complejas que ellos puedan tener en la vida cotidiana.

Cabe precisar que en la Institución Educativa “Cesar Abraham Vallejo Mendoza” se viene desarrollando la enseñanza a través del modelo convencional, no obstante, se aprecia un desnivel en temas comunicacionales, sistemas de comportamiento afectivo, emocional, los cuales alteran el correcto desarrollo, formación del carácter y conducta del adolescente. Es por ello que nos mueve investigar acerca de cómo está conformado la Inteligencia Emocional de los escolares, sus niveles de logro, autocontrol, autoconocimiento de sus facultades emocionales, su nivel de comportamiento frente a situaciones desagradables para ellos mismos, así como también la capacidad de afrontamiento frente a éstas. “La Inteligencia Emocional interfiere precisamente a la adaptación y bienestar mental y psicológico de los adolescentes” (Fernández, 2004)

Las evidencias anteriores nos permiten verificar que el ámbito estudiantil busca siempre mejorar no sólo el nivel académico de los estudiantes, sino también la educación y aspectos emocionales con los cuales los estudiantes forman sus etapas de desarrollo. Mediante nuestro programa vamos a potenciar la gestión de emociones en alumnos, su capacidad para el análisis, síntesis, comprensión y atención.

II. MARCO TEÓRICO

Ceballos y Navarrete (2015) en su trabajo nombrado “Propuesta de un programa de habilidades emocionales en niños”, encontró que ambos géneros muestran una medida alta en el factor amistoso y una medida baja en el factor de persistencia, lo cual significa que para poder alcanzar ello, el programa influyó significativamente en la población generando una adecuada expresión de habilidades emocionales, competencia emocional, aceptación y reconocimiento personal para luego poder desenvolverse en su vida cotidiana.

Cifuentes (2017) en la investigación “Influencia de la inteligencia emocional en la productividad matemática de alumnos que pertenecen al nivel secundario: aplicación del programa de intervención psicopedagógica de educación emocional”, los frutos de dicho trabajo admiten que existe variaciones significativas en el pos test, en la productividad matemática de nivel intermedio por grupos. El resultado del grupo experimental fue luego de aplicar el programa, pues se evidenció mayor productividad. Con ello se verificó la validez del programa sobre el rendimiento.

Saldívar (2014). En su tesis titulada “Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes con y sin formación musical” en la cual llegaron a los siguientes resultados, se encontró que la inteligencia emocional influye significativamente en la productividad académica de los estudiantes con la formación musical y directa, débil en los estudiantes sin alguna formación musical, debido a que los que tienen inteligencia emocional tienen la capacidad de crear su propio modelo de aprendizaje.

Piñar (2014) en su investigación titulada “Inteligencia emocional, estrés y rendimiento en tripulantes de cabina de pasajeros, realizada en Barcelona - España”, se decretó que la inteligencia emocional divisada en los

tripulantes logra ser fundamental para disminuir aquello que genera estrés emocional; en efecto mientras mayor es el grado de inteligencia emocional observada, mayor es la fortaleza para lograr mantener la calma guardando el equilibrio ante momentos complicados producidos por pasajeros problemáticos. Igualmente se encontró que la I.E. coopera en la óptima interacción entre tripulantes de cabina y pasajeros, mostrando evidencia que quienes obtengan dicha habilidad podrán relacionarse de manera propicia con pasajeros conflictivos.

Extremera y Fernandez (2004) lograron la publicación de un artículo denominado “El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. Dicha investigación obtuvo información fundamental de diversos autores acerca de habilidad emocional en los alumnos y que estos la desarrollen de manera óptima, sintetizando que es inevitable promocionar el aumento de I.E de los jóvenes, así como también su progreso cognitivo. En efecto la psicología tiene como propósito estudiar la conducta, siendo necesario prestarle mayor atención a potencia la I.E. en todas las edades, logrando así que el individuo se desarrolle de forma exitosa en cada etapa de su vida.

Sanz (2015) en su trabajo titulado “Diario de Emociones: Programa de educación emocional para el aula de primaria”. En la cual encontró que los alumnos con los cuales se trabajó el programa logró mejorar sus capacidades gramáticas, manifestación oral y también destrezas en relación a la lectura, escritura, dominando material literario de todas las épocas, asimismo se logró motivar el aprendizaje, conocimiento de sí mismo y mejorar la autoestima y comunicación de los estudiantes.

Por otro lado, en los trabajos nacionales verificamos los siguientes autores: Aguilar (2017) en la investigación denominado “Programa de habilidades para la vida, en las aptitudes sociales en estudiantes de quinto y sexto de primaria de la I.E N° 5136 Fernando Belaunde Terry, Callao”.

Según datos obtenidos se afirma que alumnos pertenecientes al grupo experimental obtienen calificaciones incrementadas y por lo tanto habilidades sociales en un adecuado desarrollo, lo cual permite asumir que la ejecución de dicho programa se desarrolló con total éxito, el cual se aplicó en dicha población ya que mejoró significativamente las capacidades de conducta social, la asertividad, comunicación, autoestima y la toma de decisiones de los estudiantes.

Pinedo (2017) en su investigación titulada “La Inteligencia emocional en los estudiantes del primer grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau, Región San Martín 2016”, encontró en su población puntaje adecuado en Regulación emocional (71%), percepción emocional (67%) y comprensión de sentimientos (58%) denotando que muestran habilidad para lograr la dirección y manejo idóneo de emociones buenas y malas, percibiendo y diferenciando las mismas, siendo capaz de lograr el entendimiento de los propios sentimientos y de los demás. Esto implica que los individuos que poseen un adecuado nivel de I.E tienen mayores posibilidades de relacionarse saludable y fructíferamente con los demás.

Moscoso (2017) investigó el “Desarrollo de la inteligencia emocional para aumentar un buen rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa privada sise”, en el cual el producto que se obtuvo refiere que se logró hallar suficiente evidencia afirmando que la aplicación de dicho programa produjo mayor desenvolvimiento en las materias de matemáticas y comunicación, dicha afirmación es porque se encontraron importantes cambios pre y post aplicación del programa, así mismo logró mejoría del rendimiento, pues se incentivó al uso de la asertividad en defensa de sus pensamientos y salvaguardar sus derechos, permitiéndoles se valoren y quieran así mismos.

Pareja (2017) en su investigación “mirándome a mí mismo Pami” y su trascendencia en la inteligencia emocional en estudiantes de nivel primario” encontró que posterior a la aplicación del programa se logró incrementar la inteligencia emocional y los componentes de manejo de estrés.

El proyecto denominado “Inteligencia emocional y el adiestramiento competente de los cursantes del programa de maestría sede Huancayo” se dio a conocer diferentes niveles, el aprendizaje se ubica en predominio medio, así mismo, este se relaciona de forma significativa con la inteligencia emocional, y el autoconocimiento. Valera (2018)

Pareja A. (2004) quien nombró a su investigación: “Inteligencia Emocional y Valores Interpersonales en estudiantes de quinto año nivel secundario” llegó a la conclusión que existe correlación positiva entre la inteligencia emocional y valores interpersonales de benevolencia y conformidad en estudiantes de 5to de secundaria; lo cual mostraba incremento en el desenvolvimiento de inteligencia emocional, distinguiéndose por el talento oportuno, relacionada con la ayuda al prójimo. Implica que las personas además de tener valores intrapersonales para obtener madurez emocional, deben potenciar sus habilidades intrapersonales, tales como ser resilientes y asertivos y de este modo afrontar de manera óptima las circunstancias que se presentan en la vida. Prosiguiendo con los trabajos locales, vemos a:

Chuquillanqui (2014) en la investigación “Aplicación del programa de inteligencia emocional en la mejora del rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la I.E.I Guzmán Serafico Soto de Caramarca, San Francisco de Asís”, encontró que después realizar el taller de inteligencia emocional al grupo experimental, el desempeño de los escolares logró mejoras académicas con una media de 83.9% , así mismo la motivación de los alumnos en estudio se situó con nivel excelente, logrando una media de 84.72%, por su parte la

autoestima de los estudiantes tuvo niveles del 83.33%. Eso se debe a que probablemente los estudiantes mantengan buenas relaciones interpersonales y buenos niveles de comunicación tanto en el hogar como también en la escuela con los docentes y demás compañeros.

Fernández (2015) en su investigación titulado “Inteligencia emocional y conducta social en estudiantes del quinto año de secundaria de una Institución Educativa, Trujillo, 2014”, refirió que los sujetos logran mantener niveles óptimos de I.E. En virtud dichas personas manifiestan poseer destreza adecuada para comportarse adecuadamente, manteniendo excelentes relaciones sociales con los demás, asumiendo responsabilidades en la vida, lo cual les va permitir prepararse ante diversos acontecimientos cotidianos. No obstante, un mínimo porcentaje (13.8%) denotó actitudes en función de un mal control en sus impulsos y emociones, originando que en dicho grupo se encuentre propenso a que presentar inadecuadas relaciones interpersonales, consumo de sustancias tóxicas.

Flores (2019) en su investigación “Programa de control de impulsos en la inteligencia emocional de los alumnos de sexto grado de primaria de una institución educativa” logro encontrar que la investigación en mención interfirió de forma positiva en el grupo experimental, ya que en la comparación de dimensiones de I.E, se mencionó que quienes conformaron este grupo, mejoraron significativamente en las dimensiones intrapersonales, interpersonales, adaptación y manejo de estrés respectivamente.

Huemura. (2019) en su tesis sobre “Programa para mejorar la inteligencia emocional y correlacionarla con el rendimiento académico en estudiantes de primero de secundaria, Trujillo”, encontró que existió mejoras en la variable I. E y la dimensión adaptabilidad y estado de ánimo general. No obstante, en las dimensiones intrapersonal, interpersonal y manejo de

estrés, no se evidenciaron cambios con significancia al ser comparados, sin embargo, funcionó como elemento protector ya que las puntuaciones aumentaron.

Vizconde (2016) en la investigación “inteligencia emocional para aumentar la productividad académica en el ámbito de comunicación integral de los estudiantes del 5to grado de secundaria de la I.E.P. Dante Alighieri” en el cual se encontró que los estudiantes del grupo experimental, de acuerdo, a los puntajes recogidos entre el pre y pos test, lograron progresar de manera significativa su rendimiento académico en el sector de comunicación posterior a la aplicación del programa de inteligencia emocional.

En efecto presentamos las teorías relacionadas al trabajo de investigación en el cual un programa es una actividad la cual nos exige planificar, recoger información de diversas fuentes, las cuales nos permitirán direccionar el proceso de investigación educativa para trabajar una problemática latente dentro de una Institución o población en la cual se ha evaluado con anticipación e identificado ciertas características que el encargado quiere potenciar o erradicar en los estudiantes, Marabile (1988).

Bisquera (1998). Menciona que es una acción de un grupo de personas el cual está diseñado y fundamentado para aplicarse y evaluarse a través de un proyecto, el cual aspira obtener objetivos definidos dentro de un marco de instituciones educativas, familia y comunidades, en el cual se han detectado con antelación las necesidades la intervención

Por otro lado, las emociones citado por Papalia, Wendkos y Duskin (2005), refiere que la emoción es una situación en donde impera la fortaleza o debilidad de ciertas respuestas. En efecto Skinner menciona que las emociones son modelos de orígenes ficticios que se le imputan al comportamiento.

Para tal efecto, Maslow, citado por Charles (2001), la positividad emocional cumple un rol muy crucial en relación a la auto actualización, considerando que la negatividad emocional y los conflictos personales internos reprimen un óptimo funcionamiento.

La Organización Mundial de la Salud; OMS (1990), considera que la adolescencia es un periodo entre los diez y diecinueve años y se divide en dos etapas:

La adolescencia temprana (diez a catorce años) y adolescencia tardía (quince a diecinueve años).

En consecuencia, adolescencia está dividida en tres periodos; Quiroga (2004) y Amorin (2008) hablan de la adolescencia temprana, media y tardía. Estos autores proponen que la edad temprana comienza a los 9 años ampliándose hasta los 15 años, en esta fase las modificaciones del cuerpo se hacen más visibles, se origina variabilidad en el proceder, inconveniente al momento de relacionarse entre los sexos, con los padres, y con el medio, se suscitan alteraciones psicológicas que se plasman en los juegos y verbalizaciones, adquiriendo contenido sexual, en dicho estadio surgen disminución por el cuerpo infantil, dando lugar a duelos; existiendo aumento de cualidades sexuales importantes, encontrándose quebrantada la identidad y rol infantil. Dicha etapa es el más complicado que puede presentarse en el ser humano, existiendo modificaciones rápidas en el crecimiento, así como también modificaciones morfológicas.

Gonzales-Ortega, Echeburúa y Corral (2008), plantean las siguientes variables como factores de riesgos: Escaso nivel de instrucción o sociocultural, enamoramiento a temprana edad. Escaso amor propio, niveles de comunicación inapropiada con déficits asertivos, escasez de afectividad y retraimiento familiar. Rasgos de impulsividad, deficiencias tanto psíquicas como físicas. Implicancias en el Comportamiento, explica

el inicio a temprana edad en relaciones sexuales sin protección por parte de los adolescentes, sentido de pertenencia a grupos de pandillaje. Variables Psicopatológicas, consumo de alcohol, drogas, elevado grado de dependencia emocional, problemas relacionados a episodios depresivos; así como también problemas y dificultades en relación a la alimentación como la anorexia y la bulimia. Cambios Físicos, en este aspecto los cambios físicos son bastante considerables, ya que generan mucho escepticismo en los jóvenes adolescentes, tanto varones como mujeres. Se debe saber sobrellevarlos y saber entrar en una etapa de adaptación con ellos. Incrementa la preocupación por el físico, el deseo sexual, la independencia, la decisión y desconcierto. (McConville, 2009) cambios cognoscitivos, comienzan a intentar formar su propia identidad, su propia independencia, se vuelven más abstractos. Dichas modificaciones van conjuntamente con variaciones emocionales y de la propia conducta. Cambios psicoactivos, los cambios de humor están a la orden del día: Aparece el enojo, la rabia, la desazón, el mal humor, el miedo, características tímidas, episodios depresivos. La variabilidad afectiva generalmente no tiene ninguna causa que lo origine, sin embargo, suelen aparecer cambios en el temperamento, en el carácter, se muestran cohibidos, introvertidos, se presentan de mal humor frente a los padres, culpabilizan a los demás de sus propias decisiones.

(McConville, 2009). En lugar de juzgarlos, reprocharlos con restricciones, los padres deben tener la capacidad para lograr una comunicación real, detallista, sincera. Los jóvenes necesitan adultos confiables, en los cuales puedan depositar todo de ellos. Si los padres logran obtener esos requisitos, de seguro tendrán muchas más posibilidades de romper esa brecha tan difícil de poder tener llegada con un hijo adolescente, podrán sortear muchas cosas y situaciones complejas y tormentosas.

Con el tiempo podrán tener una persona realizada desde todo punto de vista. (Satir, 2002:337) problemas con las drogas, en este periodo es muy factible que puedan aparecer problemas con el consumo de alcohol,

sustancias psicoactivas y si el ser humano no se encuentra mentalmente equilibrado, puede llegar a cometer muchos excesos no convenientes para su salud. Para no tener que pasar por todas estas situaciones tan complicadas, complejas y dolorosas en la vida, es importante la escucha activa, el dialogo, la confianza, la comunicación afectuosa y sincera; y una mano amiga de parte de los adultos, los cuales sepan adaptarse a la situación nueva y sobretodo amar, generar confianza en ellos mismos, dándoles el espacio que ellos (jóvenes) merecen. (Satir, 2002).

Meeks (2004), planteo que en la inteligencia figura un factor general y muchos factores en relación a habilidades específicas. Afirmó que la inteligencia se encuentra conformada por cinco habilidades independientes: rapidez perceptual, facilidad numérica, fluidez verbal, razonamiento inductivo y la memoria.

Posteriormente Salovey y Mayer (1997) sugirieron una nueva idea rescatando los cuatro elementos esenciales de la inteligencia emocional los cuales son: percepción, evaluación y expresión de emociones; facilitando la emoción del pensamiento; entendimiento y análisis de las emociones y como último componente encontramos la regulación de las emociones para fomentar el desarrollo intelectual y emocional.

Para Nicholson-Nelson,K.(1998): Este tipo de Inteligencia mantiene un nivel alto en relación a la comprensión humana, es decir la persona tendría muchas más variantes para lograr un aprendizaje en función de sus sentimiento pensamientos e ideas, con la intención siempre de replantear su conducta en un lugar determinado.

Bar-On (1997-200) Refiere que la Inteligencia Emocional es definida como agrupación de destrezas emocionales, personales e interpersonales, los cuales generan una gran influencia en la competencia para afrontar el requerimiento e imposición del medio ambiente. Es por ello que se considera a la Inteligencia Emocional como un causante fundamental

para establecer la suficiencia de triunfo en la vida e incide estrechamente en el confort emocional.

El modelo de Bar-On nos muestra cinco elementos y quince sub elementos: Intrapersonal (Comprensión emocional de si mismo, Asertividad, Auto concepto, Autorrealización e Independencia), Interpersonal (Empatía, Relaciones Interpersonales, Responsabilidad Social). Así mismo tenemos Adaptabilidad (Solución de problemas, Prueba de la realidad y Flexibilidad), Manejo del estrés (Tolerancia al estrés y Control de impulsos) y Estado de ánimo general (Felicidad y Optimismo).

No obstante, López (2003) menciona que la I.E optima, ayuda a los alumnos: En poseer actitudes positivas, predisposición a cooperar con los demás, contribuye a que los niños y jóvenes se desarrollen en ámbitos óptimos, Incrementa el entretenimiento, Produce mejoras en el clima familiar.

Formulación del Problema: ¿La aplicación del Programa “VITO” mejora la Inteligencia Emocional de los estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa?

Justificación del estudio. En efecto es satisfactorio que dicha investigación sea realizada, ya que va permitir conocer las emociones no sólo de los estudiantes, sino también como reaccionan ellos mismos frente a situaciones que se les pueda presentar en el futuro o en un momento determinado. Así mismo conoceremos sus sentimientos, pensamientos frente a sus padres.

El presente estudio es idóneo, ya que permite evidenciar que los Programas son demasiado importantes para un tema preventivo, así como también lograr la psicoeducación desde una óptica más completa y así poder ocasionar métodos de convivencia salubre en los jóvenes.

Si bien es cierto tiene validez socio ambiental, pues el mismo hecho de originar relaciones provechosas en los jóvenes, permite evitar casos futuros de violencia emocional; y promueve relaciones interpersonales aceptables para la futura formación de familias satisfactorias, siendo éstas el soporte básico de nuestra sociedad.

De la misma forma el presente enfoque cuenta con repercusiones muy loables, ya que a través de dicho programa se incrementarán instrumentos positivos para hacerle frente a situaciones problema que se dan en las relaciones interpersonales en adolescentes, ayudando de esta manera a toda situación social que se sometan los adolescentes.

Este esfuerzo, de aplicar dicho programa traerá consigo la posibilidad de poder realizar futuras investigaciones, en los cuales se podrá obtener resultados los cuales conoceremos como se encuentran los adolescentes a nivel de relaciones con sus familias, y poder abordar para el mejoramiento y desenvolvimiento de los estudiantes. Dentro de este marco, dicha investigación servirá de aporte técnico a los profesionales; así como también servirá de antecedentes para futuras investigaciones en psicología. Dentro de las hipótesis tenemos:

En la hipótesis general, vemos si la aplicación del programa VITO mejora la inteligencia emocional en los estudiantes del cuarto año de secundaria de una institución educativa.

H₀: La aplicación del programa VITO no mejora la inteligencia emocional en los estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa.

El objetivo general es determinar si la aplicación del programa VITO mejora la inteligencia emocional en estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa. Por otro lado, tenemos los objetivos específicos, el cual es identificar el nivel de inteligencia

emocional antes y después de la aplicación del programa VITO en estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa.

Siguiente objetivo específico es identificar el nivel en los componentes de la inteligencia emocional (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y manejo del estrés) antes y después de la aplicación del programa VITO en estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa. Siguiente objetivo específico, identificar el nivel del estado de ánimo general antes y después de la aplicación del programa VITO en estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa.

Por otro lado, evaluar el efecto de la aplicación del programa VITO en la inteligencia emocional, sus componentes intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y manejo del estrés y en el estado de ánimo general en estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa.

III. MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de investigación

El diseño de investigación es cuasi- experimental, es decir lo conforman dos grupos: experimental y control, a quienes se les administró pretest y post test. Los participantes ya están constituidos, por lo tanto, se evaluará la variable dependiente a ambos grupos y únicamente al grupo experimental, se aplicará el programa para finalmente realizar la comparación (Sánchez y Reyes, 2006). Están dirigidos a la realización de pruebas, incluyendo tanto el diseño como el estudio de los programas de los mismos (Montero & Alonso, 1992, p 205). El siguiente esquema

Dónde: G.C.: Grupo Control

G.E.: Grupo Experimental

O1, O3: Pre test

O4: Post test

X: Tratamiento

3.2. Operacionalización de variables

CUADRO N°1: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA, NIVEL Y RANGO DE MEDICIÓN
Programa VITO	Un programa es una herramienta que busca mejorar la inteligencia emocional mediante el enfoque psicológico integrativo. Dicho programa hace uso de elementos y métodos psicológicos, a través profesional especialista, con el objetivo de brindar ayuda para que aquellos que la reciban, logren entender o superen	Programa que consta de 12 sesiones de una hora académica aplicándose en un lapso de una semana como mínimo el cual debe ser consecutivo.	Visualización (Gestal)	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 1 * • Sesión 3 	Cualitativo
			Connotación positiva (sistémica breve)	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 2 * 	
			Entrenamiento en manejo de emociones (Terapia Racional Emotiva conductual).	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 8* • Sesión 3 • Sesión 4 • Sesión 5 	

	sus problemas, teniendo la posibilidad de potenciar sus destrezas desarrolladas. (Bados, 2008)		Entrenamiento asertivo (cognitivo –conductual)	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 6 * • Sesión 7 	
			Psicoeducación	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 9 * • Sesión 10 	
			Entrenamiento en solución de problemas (cognitivo conductual)	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 11* • Sesión 12 	

CUADRO N°2: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA, NIVEL Y RANGO DE MEDICION	
Inteligencia emocional	<p>Conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas del medio ambiente</p> <p>Bar-On(1977)</p>	<p>Fue medido a través del Inventario de Inteligencia Emocional de Baron.-Ice.</p> <p>Adaptado por Nelly Ugarriza y Liz Pajares del Aguila.</p> <p>Abarca elementos principales.</p>	<p>Componente intrapersonal</p> <p>Componente interpersonal</p> <p>Componente de adaptabilidad</p> <p>Componente manejo del estrés</p>	<p>Comprensión emocional de sí mismo, asertividad y autorrealización e independencia</p> <p>Empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social.</p> <p>Solución de problemas, prueba de realidad, flexibilidad. Tolerancia al estrés, control de impulsos</p>	Cualitativo	

3.3. Población, muestra y muestreo

En cuanto a la población, la conformaron 141 estudiantes de ambos sexos del cuarto grado del nivel secundario de una institución educativa de la ciudad de Trujillo, periodo 2019.

Tabla 1

Población de estudio – I.E N° 81003 “Cesar Abraham Vallejo Mendoza”

Grado	Cantidad de alumnados
Cuarto grado de secundaria sección “A”	37
Cuarto grado de secundaria sección “B”	35
Cuarto grado de secundaria sección “C”	34
Cuarto grado de secundaria sección “D”	35
Total	141

Por otro lado, para escoger el tamaño de la muestra, utilizamos el muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando 19 participantes para el grupo experimental, así como también 31 para el grupo control.

Tabla 2

Distribución de la muestra de estudiantes

	Grado	Cantidad
Grupo experimental	4° “B”	19
Grupo control	4° “A”	31
Total		50

Criterios de selección:

Criterios de Inclusión:

- ✓ Alumnos que estén matriculados en el aula de cuarto de secundaria.
- ✓ Alumnos que hayan llenado correctamente el cuestionario.

Criterios de Exclusión:

- ✓ Alumnos que no estuvieron presentes al momento de la evaluación.
- ✓ Alumnos que no han asistido o se niegan a participar en las actividades del programa.

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

Acto seguido la técnica que se utilizara en el presente estudio fue el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar – On ICE NA y la experimentación a través del Programa VITO. Inventario el cual consta de 60 Items distribuidos en 7 escalas. En efecto incluye una escala que evalúa las respuestas inconsistentes (Índice de Inconsistencia), que está diseñado para identificar las respuestas al azar. En relación a su aplicación, se sabe que se ejecuta a niños y adolescentes comprendidos entre los 7 y 18 años de edad. Su estilo de puntuación y calificación es computarizado, siendo las opciones de respuestas: **Muy Rara vez (1), Rara vez (2), A menudo (3) y Muy a menudo (4).**

En cuanto a la Validez, se estableció la construcción de factores de 40 ítems de las escalas Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del Estrés y Adaptabilidad, mediante una investigación factorial exploratorio en una muestra de niños y adolescentes de distintos grupos en los Estados Unidos de Norteamérica (N= 9172). Se logró emplear un estudio de componentes esenciales con una rotación Varimax. Las circunstancias empíricas encontradas competen de manera cercana a las cuatro escalas del inventario que fueron desarrolladas para evaluar la Inteligencia Emocional. En la Escala Interpersonal de la versión Completa con

la misma versión Abreviada, tanto en varones como en mujeres, la correlación existente fue de 0.92.

En cuanto a su Confiabilidad, presenta los siguientes datos: En el extranjero Bar-On y Parker (2000) ejecutaron investigaciones acerca de 4 tipos de Confiabilidad: Consistencia Interna, media de las correlaciones inter-item, confiabilidad test-retest; y además establecieron el error estándar de medición /predicción. El retest aplicado a una muestra de 60 niños, en las cuales las edades promedio fue de 13.5 años, demostró la confiabilidad del Inventario fluctuando los coeficientes entre 77 y 88 tanto para la forma Completa como para la Abreviada.

3.5. Procedimiento

Inicialmente, se administró el cuestionario los adolescentes del cuarto año de secundaria de la institución educativa. Dichos resultados obtenidos en el pre test, determinaron niveles de inteligencia emocional. En base a ello, se estipuló el grupo control y grupo experimental, los últimos mencionados, forman parte de la muestra a quienes se le aplicó el programa titulado "VITO". El programa preventivo en mención consta de validación de expertos, quiere decir que fue revisado jueces. Al finalizar el programa, se administró el post test para conocer los resultados del estudio.

3.6 Métodos de análisis de datos

El método de análisis de los datos recolectados mediante muestreo no probabilístico, no permiten aplicar la estadística inferencial y en consecuencia tampoco el test de significancia que requiere de una muestra probabilística con un nivel de significancia predefinido (Calvo, 2015). En éste sentido se realizó el análisis mediante tablas de distribución de frecuencias absolutas simples y relativas porcentuales para identificar el nivel en la variable y sus dimensiones, además se estimaron estadísticos descriptivos como la media, mediana, desviación estándar y el índice de asimetría y curtosis conjunto para evaluar la

normalidad (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 2005), identificándose una distribución diferente a la distribución normal en los puntajes de las variables y sus dimensiones en al menos uno de los grupos y en el pre y post-test, decidiéndose realizar el análisis comparativo utilizando las pruebas no paramétricas U de Mann-Whitney (1947) para comparar los grupos y de Wilcoxon (1945) para las diferencias pareadas, cuantificándolas mediante el tamaño del efecto de “r” de Rosenthal (1994) interpretándose como efecto trivial o nulo ($0.0 \leq r < .10$), pequeño ($.10 \leq r < .30$), moderado ($.30 \leq r < .50$) y grande ($.50 \leq r < 1.00$).

3.7. Aspectos éticos

La investigación ha respetado la ética profesional, lo cual contribuyen a la confidencialidad de los participantes y/o estudiantes los cuales fueron objeto de investigación. Así mismo se pidió autorización a la Directora de la institución educativa, así como también a la Coordinadora de OBE, para la realización del programa para que el alumnado pueda participar en esta justa investigación. En efecto se hará conocer los resultados a las instancias superiores de la institución educativa.

IV. RESULTADOS

En cuanto a los resultados en la tabla 1 se aprecia una Inteligencia Emocional adecuada en un 61% con tendencia a ser muy desarrollada en un 29% en el pretest, además un nivel adecuado en un 68% con tendencia a ser muy desarrollada en un 23% en el post-test del grupo control y una inteligencia emocional adecuada en un 79% con tendencia a por desarrollar en un 16% en el pre-test y un nivel adecuado en un 74% con tendencia a muy desarrollada en un 21% en el post-test del grupo experimental.

Nivel de Inteligencia Emocional antes y después de la aplicación del Programa VITO en estudiantes del cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.

Nivel	Experimental				Control			
	Pre-Test		Post-Test		Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy desarrollada	1	5	4	21	9	29	7	23
Adecuada	15	79	14	74	19	61	21	68
Por desarrollar	3	16	1	5	3	10	3	10
Total	19	100	19	100	31	100	31	100

Nota: Aplicación del Inventario de Inteligencia Emocional en estudiantes del cuarto año de secundaria de una Institución Educativa

En la Tabla 2, se aprecia una Inteligencia Intrapersonal adecuada en un 48% en el pre-test, además un nivel adecuado en un 68% en el post-test del grupo control, además y una inteligencia intrapersonal adecuada en un 74% en el pre-test y un nivel adecuado en un 68% en el post-test del grupo experimental.

En la Tabla 2, también se aprecia una Inteligencia Interpersonal adecuada en un 63% en el pre-test y un nivel adecuado en un 58% en el post-test del grupo control, además y una inteligencia interpersonal adecuada en un 58% en el pre-test y un nivel adecuado en un 74% en el post-test del grupo experimental.

Además, en la Tabla 2, también se aprecia una Adaptabilidad adecuada en un 77% en el pre-test y un nivel adecuado en un 71% en el post-test del grupo control, además y una adaptabilidad adecuada en un 63% en el pre-test y un nivel adecuado en un 63% en el post-test del grupo experimental.

Asimismo, en la Tabla 2, se aprecia un Manejo del estrés adecuado en un 65% en el pre-test y un nivel adecuado en un 58% en el post-test del grupo control, además y un manejo del estrés adecuado en un 63% en el pre-test y un nivel adecuado en un 63% en el post-test del grupo experimental.

Nivel en los componentes de Inteligencia Emocional antes y después de la aplicación del Programa VITO en estudiantes del cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.

Dimensiones	Experimental				Control			
	Pre-Test		Post-Test		Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Intrapersonal								
Muy desarrollada	1	5	5	26	10	32	6	19
Adecuada	14	74	13	68	15	48	21	68
Por desarrollar	4	21	1	5	6	19	4	13
Total	19	100	19	100	31	100	31	100
Interpersonal								
Muy desarrollada	1	5	6	32	7	23	4	13
Adecuada	12	63	11	58	18	58	23	74
Por desarrollar	6	32	2	11	6	19	4	13
Total	19	100	19	100	31	100	31	100
Adaptabilidad								
Muy desarrollada	2	11	5	26	4	13	5	16
Adecuada	12	63	12	63	24	77	22	71
Por desarrollar	5	26	2	11	3	10	4	13
Total	19	100	19	100	31	100	31	100
Manejo del estrés								
Muy desarrollada	2	11	4	21	6	19	6	19
Adecuada	12	63	12	63	20	65	18	58
Por desarrollar	5	26	3	16	5	16	7	23
Total	19	100	19	100	31	100	31	100

Nota: Aplicación del Inventario de Inteligencia Emocional en estudiantes del cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.

Además, en la Tabla 3, también se observa un Estado de ánimo general adecuado en un 53% en el pre-test y en un 63% en el post test del grupo experimental. Así mismo un nivel adecuado en un 55% en el pre-test del grupo control, y también presenta un nivel adecuado en el post-test en un 55% del control.

TABLA 3

Nivel en el Estado de ánimo general antes y después de la aplicación del Programa VITO en estudiantes del cuarto de secundaria de una Institución Educativa.

Nivel	Experimental				Control			
	Pre-Test		Post-Test		Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy desarrollada	1	5	2	11	11	35	9	29
Adecuada	10	53	12	63	17	55	17	55
Por desarrollar	8	42	5	26	3	10	5	16
Total	19	100	19	100	31	100	31	100

Nota: Aplicación del Inventario de Inteligencia Emocional en estudiantes del cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.

Análisis de la Normalidad:

El análisis de la normalidad se realizó mediante estadísticos descriptivos como los índices de asimetría g_1 , curtosis g_2 y sus valores estandarizados z_1 y z_2 respectivamente (mostrados en la Tabla 12 en Anexos), cuya suma de cuadrados dan como resultado el índice de asimetría y curtosis conjunta $K^2 = z_1^2 + z_2^2$ de Mardia (1970) que se muestra en la Tabla 4, observándose valores superiores a 5.99 en la Adaptabilidad del grupo control en el pre-test y en la diferencia entre el pre y post-test de la Adaptabilidad, Manejo del estrés y el Estado de Ánimo general del grupo experimental, señalando una distribución diferente a la distribución normal en sus puntajes, decidiéndose realizar el análisis comparativo utilizando las pruebas no paramétricas U de Mann-Whitney para comparar los grupos y de Wilcoxon para las diferencias pareadas, cuantificando la importancia práctica mediante el tamaño del efecto de "r" de Rosenthal (), considerando un efecto trivial o nulo si $0 \leq r \leq .10$, pequeño si $.11 \leq r \leq .30$, moderado si $.31 \leq r \leq .50$ y grande si $.51 \leq r \leq 1.00$.

TABLA 4*Índices de asimetría y curtosis conjunta K^2 de la Inteligencia Emocional*

Situación	Grupos	
Variable / Dimensión	Control	Experimental
PRE-TEST		
Inteligencia Emocional	0.50	0.41
Intrapersonal	1.83	2.47
Interpersonal	1.62	0.99
Adaptabilidad	0.27	8.05
Adaptabilidad	0.14	6.94
Manejo del estrés	0.28	20.87
Estado de ánimo en general	1.31	8.21
Manejo del estrés	4.05	0.14
Estado de ánimo en general POST-	1.98	1.44
TEST		
Inteligencia Emocional	0.70	0.47
Intrapersonal	2.91	0.64
Interpersonal	0.37	2.03
Adaptabilidad	1.17	0.81
Manejo del estrés	2.31	0.49
Estado de ánimo en general	1.00	0.59
DIFERENCIA		
Inteligencia Emocional	1.87	1.81
Intrapersonal	0.71	1.79
Interpersonal	0.86	5.64

Contrastación de Hipótesis

Hg: La Aplicación del Programa VITO mejora la Inteligencia Emocional en los estudiantes del cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.

H₀: La Aplicación del Programa VITO no mejora la Inteligencia Emocional en los estudiantes del cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.

Aceptar H₀ si $r < .100$, caso contrario Aceptar Hg.

En la Tabla 5, la prueba U de Mann-Whitney denota una diferencia moderada ($r=.38 \leq .50$) en la Inteligencia Emocional entre los grupos experimental y control antes de la aplicación del programa VITO, el cual tuvo una influencia de magnitud grande ($.51 \leq r=.62 < 1.00$) en la Inteligencia Emocional del grupo experimental, mejorándola en los 19 miembros del grupo experimental según el test de Wilcoxon; alcanzando una diferencia pequeña ($.11 \leq r=.16 \leq .30$) frente al grupo control en el post-test con un rango promedio mayor en el grupo experimental (RP=28.5) respecto del grupo control (RP=23.66); además se observó que disminuyeron 16, aumentaron 12 y empataron 3 miembros del grupo control, evidenciando una disminución pequeña ($.10 \leq r=.13 < .30$) de la Inteligencia Emocional en el grupo control durante la ejecución del cuasiexperimento.

TABLA 5

Efecto de la aplicación del programa VITO en la inteligencia emocional en estudiantes del cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.

Comparación	Experimental		Control		Mann-Whitney	
	N	RP	N	RP	Z	r
Entre grupos						
Pre-Test	19	18.37	31	29.87	-2.71	.38
Post-Test	19	28.50	31	23.66	-1.14	.16
Entre pruebas - Wilcoxon						
Disminuyeron	0	0.0	16	15.4		
Aumentaron	19	10.0	12	13.3		
Empates	0		3			
Total	19		31			
z		-3.83		-0.99		
r		.62		.13		

Nota: N: Número de miembros del grupo; RP: Rango promedio; Z: Valor estándar; r: Tamaño del efecto de Rosenthal o Magnitud de la diferencia.

En la Tabla 6, la prueba U de Mann-Whitney muestra una diferencia moderada ($.31 \leq r = .31 \leq .50$) en el componente intrapersonal entre los grupos experimental y control antes de la aplicación del programa VITO, el cual tuvo un efecto de magnitud grande ($.51 \leq r = .52 \leq 1.00$) en la componente intrapersonal del grupo experimental, mejorándola en los 13 de los 19 miembros del grupo experimental según el test de Wilcoxon; alcanzando una diferencia pequeña ($.11 \leq r = .14 \leq .30$) frente al grupo control en el post-test con un rango promedio mayor en el grupo experimental (RP=28.11) respecto del grupo control (RP=23.9); además se observó que disminuyeron 16, aumentaron 13 y empataron 2 miembros del grupo control, evidenciando una disminución trivial ($.00 \leq r = .07 \leq .10$) de la componente intrapersonal en el grupo control durante la ejecución del cuasiexperimento.

TABLA 6

Efecto de la aplicación del programa VITO en el componente Intrapersonal en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa.

Comparación Situación	Experimental		Control		Mann-Whitney	
	N	RP	N	RP	Z	r
Entre grupos						
Pre-Test	19	19.68	31	29.06	-2.23	.31
Post-Test	19	28.11	31	23.90	-1.00	.14
Entre pruebas - Wilcoxon						
Disminuyeron	0	0.0	16	15.1		
Aumentaron	13	7.0	13	14.9		
Empates	6		2			
Total	19		31			
z					-3.20	
r						.52
						.07

Nota: N: Número de miembros del grupo; RP: Rango promedio; Z: Valor estándar; r: Tamaño del efecto de Rosenthal o Magnitud de la diferencia.

En la Tabla 7, la prueba U de MannWhitney muestra una diferencia moderada

(.31 ≤ r=.32 ≤ .50) en el **Componente Interpersonal** entre los grupos experimental y control antes de la aplicación del programa VITO, el cual tuvo un efecto de magnitud grande ($.51 ≤ r=.56 ≤ 1.00$) en el **Componente Interpersonal** del grupo experimental, mejorándola en los 15 de los 19 miembros del grupo experimental según el test de Wilcoxon; alcanzando una diferencia trivial ($.00 ≤ r=.02 ≤ .10$) frente al grupo control en el post-test; además se observó que disminuyeron 15, aumentaron 12 y empataron 4 miembros del grupo control, evidenciando un aumento pequeño ($.00 ≤ r=.07 ≤ .10$) del **Componente Interpersonal** en el grupo control durante la ejecución del cuasiexperimento.

TABLA 7:

Efecto de la aplicación del programa VITO en el componente Interpersonal en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa.

Comparación Situación	Experimental		Control		Mann-Whitney	
	N	RP	N	RP	Z	r
Entre grupos						
Pre-Test	19	19.50	31	29.18	-2.28	.32
Post-Test	19	25.18	31	25.69	-.12	.02
Entre pruebas - Wilcoxon						
Disminuyeron	0	0.0	15	15.9		
Aumentaron	15	8.0	12	11.6		
Empates	4		4			
Total	19		31			
z		-3.45		-1.20		
r		.56		.15		

Nota: N: Número de miembros del grupo; RP: Rango promedio; Z: Valor estándar; r: Tamaño del efecto de Rosenthal o Magnitud de la diferencia.

En la Tabla 8, la prueba U de Mann-Whitney muestra una diferencia pequeña ($.11 \leq r = .20 \leq .30$) en el Componente Adaptabilidad entre los grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=21.87) respecto del grupo control (27.73) antes de la aplicación del programa VITO, el cual tuvo un efecto de magnitud grande ($.51 \leq r = .57 \leq 1.00$) en el Componente Adaptabilidad del grupo experimental, mejorándola en los 16 de los 19 miembros del grupo experimental según el test de Wilcoxon; alcanzando una diferencia trivial ($.00 \leq r = .05 \leq .10$) frente al grupo control en el post-test; además se observó que disminuyeron 11, aumentaron 16 y empataron 4

miembros del grupo control, evidenciando un cambio trivial ($.00 \leq r = .03 \leq .10$) del Componente Adaptabilidad en el grupo control durante la ejecución del cuasiexperimento.

TABLA 8:

Efecto de la aplicación del programa VITO en el componente Adaptabilidad en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.

Comparación Situación	Experimental		Control		Mann-Whitney	
	N	RP	N	RP	Z	r
Entre grupos						
Pre-Test	19	21.87	31	27.73	-1.38	.20
Post-Test	19	26.50	31	24.89	-.38	.05
Entre pruebas - Wilcoxon						
Disminuyeron	0	0.0	11	16.2		
Aumentaron	16	8.5	16	12.5		
Empates	3		4			
Total	19		31			
z		-3.53		-2.25		
r		.57		.03		

Nota: N: Número de miembros del grupo; RP: Rango promedio; Z: Valor estándar; r: Tamaño del efecto de Rosenthal o Magnitud de la diferencia.

En la Tabla 9, la prueba U de Mann-Whitney muestra una diferencia pequeña ($.11 \leq r = .20 \leq .30$) en el Componente Manejo del Estrés entre los grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=21.79) respecto del grupo control (RP=27.77) antes de la aplicación del programa VITO, el cual tuvo un efecto de magnitud grande ($.51 \leq r = .59 \leq 1.00$) en el Componente Manejo del Estrés del grupo experimental, mejorándola en los 17 de los 19 miembros del grupo experimental según el test de Wilcoxon; alcanzando una

diferencia pequeña ($.11 \leq r = .16 \leq .30$) con un rango promedio mayor (RP=28.55) frente al grupo control (RP=23.63) en el post-test; además se observó que disminuyeron 16, aumentaron 10 y empataron 4 miembros del grupo control, evidenciando una disminución pequeña ($.11 \leq r = .18 \leq .30$) del Componente Manejo del estrés en el grupo control durante la ejecución del cuasiexperimento.

TABLA 9:

Efecto de la aplicación del programa VITO en el Componente Manejo del estrés en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.

Comparación	Experimental		Control		Mann-Whitney	
Situación	N	RP	N	RP	Z	r
Entre grupos						
Pre-Test	19	21.79	31	27.77	-1.41	.20
Post-Test	19	28.55	31	23.63	-1.16	.16
Entre pruebas - Wilcoxon						
Disminuyeron	0	0.0	16	14.5		
Aumentaron	17	9.0	10	11.9		
Empates	2		5			
Total	19		31			
z		-3.64		-1.44		
r		.59		.18		

Nota: N: Número de miembros del grupo; RP: Rango promedio; Z: Valor estándar; r: Tamaño del efecto de Rosenthal o Magnitud de la diferencia.

En la Tabla 10, la prueba U de Mann-Whitney muestra una diferencia moderada ($.31 \leq r = .46 \leq .50$) en el Estado de Ánimo en General entre los grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=16.87) respecto del grupo control (RP=30.79) antes de la aplicación del programa VITO, el cual tuvo un efecto de magnitud grande ($.51 \leq r = .56 \leq 1.00$) en el Estado de Ánimo en General del grupo

experimental, mejorándola en los 15 de los 19 miembros del grupo experimental según el test de Wilcoxon; alcanzando una diferencia pequeña ($.11 \leq r = .17 \leq .30$) con un rango promedio menor (RP=22.32) frente al grupo control (RP=27.45) en el post-test; además se observó que disminuyeron 15, aumentaron 9 y empataron 7 miembros del grupo control, evidenciando una disminución pequeña ($.11 \leq r = .17 \leq .30$) del Estado de Ánimo en General en el grupo control durante la ejecución del cuasiexperimento.

TABLA 10:

*Efecto de la aplicación del programa VITO en el **Estado de Ánimo en General** en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.*

Comparación	Experimental		Control		Mann-Whitney	
Situación	N	RP	N	RP	Z	r
Entre grupos						
Pre-Test	19	16.87	31	30.79	-3.28	.46
Post-Test	19	22.32	31	27.45	-1.21	.17
Entre pruebas - Wilcoxon						
Disminuyeron	0	0.0	15	13.2		
Aumentaron	15	8.0	9	11.3		
Empates	4		7			
Total	19		31			
z		-3.42		-1.38		
r		.56		.17		

Nota: N: Número de miembros del grupo; RP: Rango promedio; Z: Valor estándar; r: Tamaño del efecto de Rosenthal o Magnitud de la diferencia.

V. DISCUSIÓN

Frente a la problemática que posiciona a la realidad de interés como una población que aún se encuentra por desarrollar la inteligencia emocional, la investigación planteó determinar si la aplicación del programa VITO mejora la inteligencia emocional en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa, los resultados obtenidos indican en el pre test entre el grupo experimental y control diferencias moderadas ($r=.38$), que en la comparación del postest se logra observar diferencias de efecto grande ($r=.62$), donde los niveles alcanzados para el grupo experimental fueron muy desarrollada (74%) y adecuada (21%), mientras que el grupo de control se mantuvo.

En efecto, lo obtenido refiere que el haber trabajado sobre el grupo experimental el auto concepto, la empatía, junto a las estrategias orientadas a la comprensión emocional, control del estrés e impulsos, lo cual le otorga una estructura el rasgo asertivo durante la interacción, generando así una tendencia para la resolución de conflictos y un grado de responsabilidad social dentro del programa VITO, permite el desarrollo de la inteligencia emocional, como atributo para lograr el manejo funcional del repertorio emocional tanto en la interacción extrínseca, como aquella referido al yo (Goleman, 2000).

Frente a lo hallado, Ceballos y Navarrete (2015) coincide con lo encontrado en esta investigación, donde desarrollaron un programa de habilidades de orden emocional logrando promover la competencia emocional, asimismo la aceptación y también el reconocimiento personal, para el desenvolvimiento cotidiano. También Cifuentes (2017) demostró como la inteligencia emocional permite impulsar el desarrollo matemático con distinciones en los niveles del pre frente al post test, así como también coincide Saldivar (2014), al demostrar que el desarrollo de la inteligencia emocional permite un aumento significativo en el rendimiento académico, por la gestión que genera el alumno para su desempeño.

En el objetivo específico se identificó si la aplicación del programa VITO mejora el componente Intrapersonal, los hallazgos obtenidos en la comparación del pre test indica una diferencia moderada ($r=.31$) donde el nivel adecuado prevalece en el grupo experimental con el 74% igualmente en el grupo control con un 68%, mientras que en la comparación realizada en el post test se observa diferencias de efecto grande ($r=.52$) donde los niveles que prevalecen en el experimental es adecuada y muy desarrollada, en tanto el control disminuyo el nivel adecuada y aumento el nivel por desarrollar, asimismo se logra destacar que en el grupo experimental aumento el rango promedio de 19.68 a 28.11.

El análisis teórico de los resultados, refieren como el programa VITO desarrollado a partir de actividades orientadas a impulsar el autoconcepto, junto a la empatía, estrategias oportunas en la comprensión emocional, así como también del control del estrés e impulsos, a favor de conductas asertivas, que favorecen una resolución de conflictos y responsabilidad social en el grupo experimental, permiten el desarrollo efectivo del componente intrapersonal, como la capacidad de comprensión desde la perspectiva emocional del yo, que empodera a la disposición de autorrealización y autonomía (BarOn, 1997).

A continuación, se identificó si la aplicación del programa VITO mejora el componente interpersonal, se observa como en la comparación de grupos durante el pre test se alcanzan diferencias de grado moderado ($r=.32$), en el grupo experimental prevalece el nivel adecuada (58%), al igual que en el grupo control (74%), mientras que en la evidencia del post test resalta un efecto grande ($r=.56$), donde se prevalece el nivel adecuada (58%) y muy adecuada (32%) en el grupo donde se ejecutó el programa, a diferencia del control, donde el nivel muy desarrollada incluso disminuyo del 23% al 13%, además en el rango promedio del experimental se distingue un aumento de 19.50 a 25.18.

El soporte teórico de Bar- On (1997), permite analizar como el haber trabajado sobre el grupo experimental el autoconcepto, asimismo la empatía, junto a las estrategias orientadas a la comprensión emocional, además de un control del estrés e impulsos, que estructura el rasgo asertivo durante la interacción,

generando así una tendencia por la resolución de conflictos y un grado de responsabilidad social dentro del programa VITO, impulsa al componente Interpersonal, que destaca un cierto grado empático en las relaciones socio-amicales, con un cierto nivel de interés por la sociedad.

Coincidencias, resultaron de la investigación de Piñar (2014), quien logro demostrar como el desarrollo de la inteligencia emocional permite propiciar el adecuado manejo de las emociones y procesos cognitivos intrínsecos del sujeto, el cual favorece a su ajuste del yo interno, al yo social mediante el equilibrio emocional. También admitió coincidencia el estudio de Extremera y Fernandez (2004), quienes lograron destacar la importancia de poder desarrollar habilidades emocionales, los cuales van a permitir que el alumno logre una auto-comprensión favorable, que le conlleve un desarrollo adecuado con mucho éxito.

De forma similar las investigaciones de Ceballos y Navarrete (2015) exponen los efectos del programa orientado a potencializar las estrategias emocionales, el cual tiene una implicancia favorable en el desarrollo de rasgos de socialización, de tal manera que el adolescente logra establecer vínculos positivos de carácter recíproco. Igualmente, las investigaciones de Fernández (2015) presentan similitudes, el cual logró probar como la inteligencia genera un juste emocional a las exigencias sociales, lo cual lo reafirman los estudios encontrados de Huemura (2019) y Vizconde (2016), al exponer los beneficios productivos de la inteligencia emocional para lograr un alto rendimiento en el campo socio-estudiantil.

Prosiguiendo, se identificó si la aplicación del programa VITO mejora el componente adaptabilidad, se reporta diferencias pequeñas antes de la aplicación del programa, entre el grupo control y experimental ($r=.20$), donde los niveles predominantes fueron para adecuada, en experimental un 63% de los estudiantes, y para control el 77%, mientras que en el post test al haber culminado el programa VITO se destaca diferencias de magnitud grande ($r=.51$), conde aumento el nivel muy desarrollada de 11% a 26%, y el control disminuyo el nivel adecuado al 71% y aumento el nivel por desarrollar del 10% al 13%,

donde el rango promedio del grupo donde se ejecutó el programa aumento de 21.87 a 26.50.

Resultados, que desde la teoría de Bar-On (1997), indican y aseveran como el programa VITO ejecutado para desarrollar el autoconcepto, junto a la empatía y estrategias oportunas en la comprensión emocional, además del control del estrés e impulsos, a favor de conductas asertivas, que favorecen una resolución de conflictos y responsabilidad social en el grupo experimental, promueve el componente adaptabilidad, el cual propicia la flexibilidad del estudiante para ajustarse de forma eficiente y eficaz a diversas circunstancias y lograr un desempeño favorable e idóneo.

Los hallazgos se asemejan al estudio de Flores (2019), quien logró determinar como la inteligencia emocional permite al adolescente lograr ajustarse al medio social, debido a sus implicancias en el control de impulsos, por tanto, el individuo logra adaptarse a diversos contextos, al mismo tiempo lo refirma Sanz (2015), al demostrar como el control emocional incluso desde la niñez permite al sujeto alcanzar la adaptabilidad a las exigencias de la vida, desde las cotidianas como los estudios, hasta los eventos de infortunio.

Asimismo, se identificó si la aplicación del programa VITO mejora el componente manejo de estrés, lo obtenido indica en la comparación del pretest, la presencia de diferencias pequeñas ($r=.20$), donde prevalece el nivel adecuada con el 63% de estudiantes en el experimental, lo mismo sucede en el grupo control con el 65%, en tanto en el post-test se logra observar un efecto de magnitud grande ($r=.59$) donde aumento en el grupo experimental el nivel muy desarrollada de 11% al 21%, mientras que en control aumento el nivel por desarrollar del 16% al 23%, además que los rangos promedios aumentaron solo en el grupo donde se ejecutó el programa de 21.79 a 28.55, como hallazgos positivos.

Lo cual permite confirmar desde la teoría de Bar-On, (1997) y evidencia practica que el desarrollo de los rasgos autoconcepto, la empatía, junto a las estrategias orientadas a la comprensión emocional, además de un control del estrés e impulsos, que estructura el rasgo asertivo durante la interacción, generando así

una tendencia por la resolución de conflictos y un grado de responsabilidad social dentro del programa VITO, favorecen al manejo de estrés como componente que comprende una regulación de las manifestaciones ante estímulos adversos que el medio pueda ejercer, de tal manera que se logra mantener en la mayor medida posible el estado de homeostasis.

En este sentido encontramos semejanza en la investigación de Chuquillanqui (2014), en el cual también logró demostrar como el desarrollo de aspectos propicios para la inteligencia emocional permite favorecer al manejo del estrés, frente a contextos de formación académica, demostrando los efectos positivos del programa en la adquisición de aspectos utilices para el desenvolvimiento, para lo cual reafirma Pareja (2004), al obtener su influencia sobre el desarrollo de aspectos internos como los valores, que permiten gestionar el estrés ante la toma de decisiones vitales.

Como último aspecto, se identificó si la aplicación del programa VITO mejora el componente estado de ánimo general, los resultados expresan como antes de la aplicación del programa se observan diferencias moderadas ($r=46$), donde tanto para el grupo experimental como en control prevalece el nivel adecuada con el 63% y 55% respectivamente, en tanto en el pos test se logra vislumbrar diferencias con un efecto grande ($r=.56$), donde se observa que el grupo experimental aumento el nivel adecuada (63%) y muy desarrollada (11%), en tanto el grupo control aumento el nivel por desarrollar de 10 al 16%, asimismo para el grupo donde se ejecutó el programa Vito el rango promedio aumento de 16.87 a 22.32.

Por tanto se afirman los supuestos teóricos de Bar – On (1997), los cuales destacan como el programa VITO, ejecutado para desarrollar el autoconcepto, junto a la empatía, asimismo estrategias oportunas en la comprensión emocional, además del control del estrés e impulsos, a favor de conductas asertivas, propicia un desarrollo del componente del estado de ánimo general, que caracteriza patrones de alegría propios de la felicidad y una tendencia por el optimismo sobre el presente y el futuro, que instaura un grado de bienestar psicológico beneficioso a la salud.

Lo mismo logra evidenciar los estudios realizados por Pareja (2017), quien al desarrollar un programa con actividades orientadas a la inteligencia emocional logro favorecer al estado de bienestar psico-social de la población beneficiada, corroborando Valera (2018), al indicar los beneficios del mismo, en las competencias que permiten el disfrute de la existencia; en la misma línea acorde al estudio realizado por Aguilar y Pinedo (2017), en el cual se debe a la regulación que permite la gestión emocional para el desempeño en diversas áreas como la educativa.

Todo lo expuesto permite destacar el aporte al apartado de la práctica, al lograr estructurar un programa efectivo para promover la inteligencia emocional la cual tiene diversos beneficios, generando una herramienta para su continuo uso, lo cual beneficia a la población de estudio y al mismo tiempo lograra beneficiar a otras, al generar su réplica, en lo metodológico genera un antecedente que avala el efecto de la inteligencia emocional en el desarrollo del adolescente, y en lo teórico expone los fundamentos de los constructo, así finaliza siendo una investigación de impacto profesional, social, metodológica y académica.

VI. CONCLUSIONES

1. La aplicación del programa VITO mejora la inteligencia emocional en estudiantes de la institución educativa, se observa en el pre test entre el grupo experimental y control diferencias moderadas ($r=.38$), que en la comparación del post-test se logra observar diferencias de efecto grande ($r=.62$), destacando que en el grupo experimental el rango promedio aumento de 18.37 a 28.50. Se identificó la aplicación del programa VITO mejora el componente Intrapersonal, los hallazgos obtenidos en la comparación del pre test indica una diferencia moderada ($r=.31$) mientras que en el post test se observa diferencias de efecto grande ($r=.52$), se logra destacar que en el grupo experimental aumento el rango promedio de 19.68 a 28.11.
2. La aplicación del programa VITO mejora el componente interpersonal, se observa como en la comparación de grupos durante el pre test se alcanzan diferencias de grado moderado ($r=.32$), mientras que en la evidencia del post test resalta un efecto grande ($r=.56$), donde el rango promedio del experimental se distingue un aumento de 19.50 a 25.18.
3. La aplicación del programa VITO mejora el componente adaptabilidad, se reporta diferencias pequeñas entre el grupo control y experimental ($r=.20$), mientras que en el post test al haber culminado el programa VITO se destaca diferencias de magnitud grande ($r=.51$), donde el rango promedio del grupo donde se ejecutó el programa aumento de 21.87 a 26.50.

4. La aplicación del programa VITO mejora el componente manejo de estrés, lo obtenido indica en la comparación del pretest la presencia de diferencias pequeñas ($r=.20$), en tanto en el post-test se logra observar un efecto de magnitud grande ($r=.59$) donde los rangos promedios aumentaron solo en el grupo donde se ejecutó el programa de 21.79 a 28.55.

5. Se identificó si la aplicación del programa VITO mejora el componente estado de ánimo general, los resultados expresan diferencias moderadas ($r=.46$) en el pre test, en tanto en el post test se logra vislumbrar diferencias con un efecto grande ($r=.56$), asimismo para el grupo donde se ejecutó el programa Vito el rango promedio aumento de 16.87 a 22.32.

VII. RECOMENDACIONES

- Aplicar el programa dentro del grupo control, para que se logre beneficiar al igual que el experimental, lo que permite una generalización de resultados, los cuales fueron favorables.
- Replicar el programa VITO en otros contextos con realidades problemáticas semejantes, de tal manera que se logre su abordaje mediante las actividades que propician la inteligencia emocional.
- Someter al programa VITO a su valoración por otras variables, como habilidades de socialización, asimismo en la reducción de la agresividad, además en la violencia escolar, entre otras, que permita tener una mayor comprensión sobre su alcance.
- No utilizar el programa en poblaciones de niños sin antes demostrar su efectividad, debido que la investigación expone el abordaje satisfactorio en poblaciones de adolescentes, requiriendo su previa comprobación para la niñez.

REFERENCIAS

Amorin, D (2008). Apuntes para una posible Psicología Evolutiva. Montevideo: Editorial Psicolibros – Waslala

Aguilar, M. (2016). Programa de Habilidades para la Vida, para mejorar las Habilidades Sociales en estudiantes de 5to. y 6to. Grado de Primaria de la IE. N° 5136 Fernando Belaunde Terry; Callao – 2016(Tesis para optar el gado de Magister). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

Barr, J (1991) program development and implementation. Administration and leadership in student affairs. Muncie.

Bados, A. (2008). “La intervención psicológica: Características y modelos”. Universidad de Barcelona, España. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPCS%20caracter%20y%20modelos.pdf>

Bisquera, R (2002). Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica. Barcelona: Praxis

Calvo, J. (2015). Diseño de muestreo y aplicaciones. UDP. Chile. Disponible en <http://www.esteban-calvo.com/wp-content/uploads/2015/09/Clase-05160907-para-estudiantes.pdf>

- Ceballos, A y Navarrete, G (2015). Propuesta de un programa de habilidades emocionales en niños. (Tesis de licenciatura) Universidad Autónoma del estado de México, Toluca.
- Cifuentes, E (2017). La influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento matemático de alumnos de educación secundaria. Aplicación de un programa de intervención psicopedagógica de educación emocional (tesis doctoral).
Universidad Camilo José Cela, Madrid.
- Colichón, M. (2017). Inteligencia emocional y habilidades sociales en la conducta disruptiva de estudiantes del nivel secundario. (Tesis para optar el grado de doctor). Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Cooper, R. (2005). La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones (3ra. ed.). Colombia: Editorial Norma.
- Charles G. Morris, A. A. (2001). Introducción a la Psicología. México: Pearson, Educación.
- Chavez, G. (2017). Programa “Convivamos felices” para la mejora del comportamiento asertivo en los estudiantes del cuarto grado de educación primaria del Liceo Naval “Almirante Guise”, San Borja, 2016.(tesis para optar el grado de Magister).Universidad Cesar Vallejo,Lima.
- Chuquillangui, V (2014). Aplicación del programa de inteligencia emocional en la mejora del rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de educacion primaria de la I.E.I. Guzmán Seráfico Soto de

Caramarca, San Francisco de Asís, Lauricocha, Huánuco (Tesis Licenciatura). Universidad Católica de Chimbote.

Erikson, E. (1972). *Sociedad y adolescencia*. Buenos Aires: Paidós. (1974). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós. (1983). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Paidós.

Extremera, N. y Fernández P. (2004). "El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas". *Revista electrónica de investigación educativa versión On-line*, 6(2).
Recuperado de:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412004000200005

Fernández. (2015). "Inteligencia emocional y conducta social en estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo – 2014". (Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología) Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.

Fernández P. (2004) "Desarrolla tu inteligencia emocional". Edit. Kairòs, S.A., Barcelona, España.

Flores, M (2019). Programa de control de impulsos en la inteligencia emocional de los alumnos de sexto grado de primaria de una Institución Educativa. (Tesis de Maestría). Universidad Cesar Vallejo, Trujillo.

Feldman, R. (2006). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana* (6ta. ed.). México: Mc Graw Hill.

Frager, R. y Fadiman, J. (2010). Teorías de la personalidad (6ta. ed.). México: Alfaomega.

García, M y Magaz, A. (2011). Autoinforme de Actitudes y valores en las interacciones sociales. Consultores en ciencias humanas, volumen (1),4-48. Recuperado de: <https://gac.com.es/editorial/INFO/Manuales/adcaMANU.pdf?fbclid=IwAR0>

ZlphdnZmMed-

2aezTKWcE2faYrIU_W8OGIW9FHTY1TzSi3rM4BYqXNGU

García, M., & Giménez, S. (2010). La Inteligencia Emocional y sus Principales Modelos: Propuesta de Un Modelo Integrador. Espiral Cuadernos del Profesorado, 3(6), 43-52. Recuperado de http://www.cepcuevasolula.es/espiral/articulos/ESPIRAL_VOL_3_N_6_ART_4.pdf

Glennon, W. (2002). La inteligencia emocional de los niños: claves para abrir el corazón y la mente de tu hijo. España: Oniro.

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Scientific American, Inc.

Goleman, D. (2000). Educar con inteligencia emocional. España: Plaza Janés Editores S.A.

Goleman, D. (2008). Inteligencia Emocional (17ma. ed.). España: Kairós.

Goleman, D (2008). "La educación en los Estados Unidos". Recuperado de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/EEUU-AlbertAlegre.pdf>

González-Ortega, I., Echeburúa, E. y Corral, P. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: Una revisión. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 16(2), 207-225.

Hair, J., Anderson, R., Tatham, R., y Black, W. (2005). *Análise Multivariada de dados*. Porto Alegre: Bookman.

Huemura, E (2019). Programa para mejorar la inteligencia emocional y correlacionarla con el rendimiento académico en estudiantes de primero de secundaria, Trujillo, 2016. (Tesis Doctoral) Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo.

Jiménez, A. (2007). *Quiero y puedo acrecentar mi inteligencia emocional*. Colombia: Editorial Paulinas.

LIVING, L. (2014): "Living Lindsay: My life as a transgender girl in Kenya". <<http://kenyantg.blogspot.com.es/>> [Consulta: 15 junio 2015].

López., y González, F. (2003). *Inteligencia Emocional*. Ediciones Gamma. Matemática. España: UNED

López, V. (2015). *Convivencia escolar*. Apuntes educación y desarrollo, volumen (1)1-18. Recuperado de:

<http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf>

[/APUNTE04-ESP.pdf?fbclid=IwAR36XDwcLAT-](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/APUNTE04-ESP.pdf?fbclid=IwAR36XDwcLAT-1jJFhu8OaB1_Jwws_R0CFOAhtbEmYS5NwA5d6WCjqP1_Dpg)

[1jJFhu8OaB1_Jwws_R0CFOAhtbEmYS5NwA5d6WCjqP1_Dpg](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/APUNTE04-ESP.pdf?fbclid=IwAR36XDwcLAT-1jJFhu8OaB1_Jwws_R0CFOAhtbEmYS5NwA5d6WCjqP1_Dpg)

Mc.Conville, M. (2009). Adolescentes: El self emergente y la psicoterapia. Madrid: Sociedad de Cultura.

Matos, M. (2014). Asertividad y adaptación de conducta en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Chimbote (tesis de licenciatura). Universidad Antenor Orrego, Chimbote.

Mann HB, Whitney DR. (1947). On a test of whether one of two random variables is stochastically larger than the other. Ann Math Stat; 18: 50-60.

Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997): What is emotional intelligence? Recuperado de http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Proper/EI1997MSWhatIsEI.pdf [Consulta: 10 marzo 2015]. Meece, J. (2000). Desarrollo del niño y del adolescente. México: Mc Graw-Hill

Meeks, L., Heit, P. (2004). Mi proyecto de vida. Colombia. Mc Graw-Hill.

Mirabile, R (1998) Using action research to design career-development programs. Personnel, November, pp 4-11

Moscoso, R. (2017). Aplicación del programa desarrollo de la inteligencia emocional para mejorar el desempeño académico de los estudiantes del nivel de educación secundaria de la institución educativa privada "sise" (Tesis Doctoral). Instituto Para La Calidad De La Educación sección de posgrado, Lima

- Morrill, H (1990). "Program Development" En: Vélaz de Medrano (1998). Orientación e Intervención Psicopedagógica. Conceptos, Modelos, Programas y Evaluación. Málaga: Aljibe
- Nguyen, N. (2004-2009): Nhoanh.net: Resource center for English teaching and learning.
 <http://khoaanh.hcmup.edu.vn/projects/Tilt2006/3C/InternationalOrganisations_NgocThuy_ThuyMy/Hot%20potato%20quizzes/Reported_Speech_1.htm> [Consulta: 21 julio 2015].
- Nicholson-nelson, K. (1998): Developing Students' Multiple Intelligences. New York: Scholastic Professional Books.
- O.M.S /O.P. S (2002). Informe Mundial sobre la violencia y la salud. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112670/1/9275315884_spa.pdf
- Papalia, D. E. y Wendkos, S. (2001). Psicología. México: McGrawHill.
- Papalia, D., Wendkos, O. y Duskin, R. (2005). Desarrollo Humano (9na. ed.). México: Mc Graw Hill.
- Pareja, A (2017) Programa "Mirándome a mí mismo – PAMI" y efectos en la inteligencia emocional en alumnos de primaria (Tesis de Doctorado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.

Piñar, M. (2014). "Inteligencia emocional y estrés y rendimiento en tripulantes de cabina de pasajeros frente a pasajeros conflictivos".(Tesis para optar el grado de Doctor). Universidad Autónoma de Barcelona, España Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/284946/mjpc1de1.pdf?sequence=1>

Pinedo, L. (2017). "La Inteligencia Emocional en los Estudiantes del primer grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau Seminario del Centro Poblado de Almirante Grau, distrito de Bajo Biavo, Provincia de Bellavista, Región San Martín 2016". (Tesis para obtener el grado de Maestro en administración de la educación) Universidad César Vallejo, Picota, Perú. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/932/pinedo_pl.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Quiroga, S, (2004). Adolescencia: Del goce orgánico al hallazgo de objeto. Buenos Aires: U.B.A.

Dirección General de Educación Superior (2008). Diseño curricular de la provincia de Córdoba. Recuperado en: <http://archivo.lavoz.com.ar/anexos/Informe/09/6324.pdf>

Rajeli, S. (2005). Inteligencia emocional perspectivas y aplicaciones ocupacionales. Esan, volumen (1),2-35 recuperado de: <https://www.esan.edu.pe/publicaciones/2009/12/07/DocTrab16.pdf?fbclid=IwAR36XDwcLAT->

https://www.esan.edu.pe/publicaciones/2009/12/07/DocTrab16.pdf?fbclid=IwAR2R1jJFhu8OaB1_Jwws_R0CFOAHtbEmYS5NwA5d6WCjqP1_Dpg

Repetto, E. (1994). Orientación Educativa e Intervención Psicopedagógica. Madrid: UNED.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2001) Diccionario de la lengua española.

<<http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>> [Consulta: 10 junio 2015].

Riart, J (1996). Funciones General y Básica de la Orientación. En: M. Álvarez & R. Bisquera. (Coords): Manual de Orientación y Tutoría. Barcelona: Praxis

Rodríguez, V. y Romero, D. (2011). La asertividad como factor asociado a las habilidades cognitivas de solución de problemas interpersonales en estudiantes de 12 años (tesis para obtener el grado de magister). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.

Rosenthal, R. (1994). Parametric measures of effect size. In H. Cooper & L. V. Hedges (Eds.), The handbook of research synthesis. (pp. 231-244). New York: Russell Sage Foundation.

Rodríguez, R. (2006). Psicología Integrativa. Un enfoque Holístico. Medicina Naturista. 1(9), 439-441

Rodríguez, M. (2012). Lenguaje y Educación: Perspectivas metodológicas y teóricas para su estudio. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Satir, V. (2002). Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Pax.

Saldivar, L (2015). Inteligencia Emocional y rendimiento académico en estudiantes con y sin formación musical. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca.

Sanz, E (2015) “Diario de emociones”. Programa de educación emocional para el aula de primaria. (Tesis de licenciatura). Universidad de la Rioja, Rioja.

Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). Metodología y diseños en la investigación científica. (4ta ed.). Lima: Editorial Visión Universitaria.

Steiner, C. (2003). La educación emocional. España: Javier Vergara.

Timoteo, J. (2014) Asertividad y toma de decisiones en instituciones educativas de la provincia de Ambo, (tesis para obtener el grado de licenciado). Universidad de Ambo, Ambo.

Torres, J. (2012).La asertividad como apoyo a la toma de decisión vocacional en alumnos de tercer grado de secundaria. (Tesis para obtener el título de licenciada). Universidad Pedagógica Nacional, México.

UNICEF (2002). Adolescencia: Una etapa fundamental. Nueva York. — (2011). Estado mundial de la infancia 2011. Nueva York.

Valera, O. (2018) La Inteligencia Emocional y el Aprendizaje eficientes de los alumnos del Programa de Maestría sede- Huancayo- Universidad Nacional de Educación, Lima.

Villagrán, W. (2014). Bienestar psicológico y asertividad en el adolescente (tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Tenango.

Vizconde, M (2016). “Programa de inteligencia emocional para incrementar el rendimiento académico en el área de comunicación integral de los alumnos del 5to grado de educación secundaria de la I.E.P “Dante Alighieri”, Trujillo- 2009” (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo.

Viñar, M (2009). Mundos Adolescentes y Vértigo Civilizatorio. Montevideo: Editorial Trilce.

Wilcoxon F. (1945). Individual comparison by ranking methods. *Biometrika*; 1: 80-3.

ANEXOS

Anexo 1: Inventario de Inteligencia Emocional Bar On Ice NA- Completo

Nombre : _____ Edad: _____ Sexo: _____
 Colegio : _____ Estatal () Particular ()
 Grado : _____ Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - Completo

Adaptado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Aguila



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4. Soy feliz.	1	2	3	4
5. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6. Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9. Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10. Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11. Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12. Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13. Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19. Espero lo mejor.	1	2	3	4
20. Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21. Peleo con la gente.	1	2	3	4
22. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23. Me agrada sonreír.	1	2	3	4

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24. Intento no herir los sentimientos de las personas.		2	3	4
25. No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.		2	3	4
26. Tengo mal genio.		2	3	4
27. Nada me molesta.		2	3	4
28. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.		2	3	4
29. Sé que las cosas saldrán bien.		2	3	4
30. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.		2	3	4
31. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.		2	3	4
32. Sé cómo divertirme.		2	3	4
33. Debo decir siempre la verdad.		2	3	4
34. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.		2	3	4
35. Me molesto fácilmente.		2	3	4
36. Me agrada hacer cosas para los demás.		2	3	4
37. No me siento muy feliz.		2	3	4
38. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.		2	3	4
39. Demoro en molestarme.		2	3	4
40. Me siento bien conmigo mismo (a).		2	3	4
41. Hago amigos fácilmente.		2	3	4
42. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.		2	3	4
43. Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.		2	3	4
44. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.		2	3	4
45. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.		2	3	4
46. Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.		2	3	4
47. Me siento feliz con la clase de persona que soy.		2	3	4
48. Soy bueno (a) resolviendo problemas.		2	3	4
49. Para mí es difícil esperar mi turno.		2	3	4
50. Me divierte las cosas que hago.		2	3	4
51. Me agradan mis amigos.		2	3	4
52. No tengo días malos.		2	3	4
53. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.		2	3	4
54. Me disgusta fácilmente.		2	3	4
55. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.		2	3	4
56. Me gusta mi cuerpo.		2	3	4
57. Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.		2	3	4
58. Cuando me molesto actúo sin pensar.		2	3	4
59. Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.		2	3	4
60. Me gusta la forma como me veo.		2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Anexo 2: Validez del Instrumento.

Tabla 33
Pesos de los ítems en el Análisis Factorial Exploratorio (4 factores rotados) del BarOn ICE: NA - Forma Completa para la muestra total (N = 3374), sexo (varones = 1793, mujeres = 1581), gestión (estatal = 1858, particular = 1516)

Muestra Total		Sexo				Gestión			
		Varones		Mujeres		Estatal		Particular	
Ítems	Factor 1	Ítems	Factor 1	Ítems	Factor 1	Ítems	Factor 1	Ítems	Factor 1
30	.643	38	.614	35	.667	30	.634	35	.686
38	.605	30	.613	54	.666	22	.599	54	.677
34	.604	34	.586	58	.579	34	.566	26	.607
22	.597	48	.573	26	.579	38	.557	58	.589
48	.575	22	.527	15	.542	48	.554	46	.568
44	.445	25	.478	21	.531	57	.389	15	.537
12	.438	57	.469	46	.527	25	.383	21	.536
25	.418	44	.466	49	.446	12	.364	49	.491
57	.394	12	.379	3	.317	44	.353	53	.321
16	.328	41	.362	11	.267	3	.285	6	.303
11	.264	16	.345	53	.224	16	.278	28	.204
39	.202	51	.316			11	.260		
						39	.208		
Eigenvalue	3.21	Eigenvalue	3.42	Eigenvalue	3.02	Eigenvalue	2.85	Eigenvalue	3.29
% de Varianza	8.03	% de Varianza	8.56	% de Varianza	7.55	% de Varianza	7.13	% de Varianza	8.21
Ítems	Factor 2	Ítems	Factor 2	Ítems	Factor 2	Ítems	Factor 2	Ítems	Factor 2
35	.664	35	.658	45	.573	35	.649	30	.637
54	.655	54	.644	55	.559	54	.636	38	.623
26	.570	58	.564	5	.496	58	.545	34	.609
58	.569	26	.560	20	.491	26	.539	48	.565
46	.542	46	.560	36	.482	46	.524	22	.560
15	.520	15	.497	51	.471	15	.503	44	.510
21	.496	21	.467	10	.426	21	.463	12	.475
49	.437	49	.428	59	.424	49	.370	25	.451
3	.260	6	.293	41	.399	6	.163	57	.385
53	.260	53	.282	2	.397			16	.342
6	.230			24	.348			11	.246
				57	.318			39	.184
				14	.314				
Eigenvalue	2.92	Eigenvalue	2.87	Eigenvalue	2.97	Eigenvalue	2.67	Eigenvalue	3.20
% de Varianza	7.30	% de Varianza	7.18	% de Varianza	7.42	% de Varianza	6.67	% de Varianza	6.92
Ítems	Factor 3	Ítems	Factor 3	Ítems	Factor 3	Ítems	Factor 3	Ítems	Factor 3
45	.590	45	.601	30	.637	45	.586	45	.609
55	.556	5	.509	22	.609	55	.531	55	.559
5	.538	55	.507	34	.599	5	.515	5	.536
36	.504	59	.467	38	.580	51	.494	36	.510
59	.464	36	.449	48	.538	36	.467	59	.471
51	.449	2	.438	12	.475	59	.433	10	.451
20	.429	24	.414	44	.433	20	.424	2	.401
2	.410	10	.408	25	.362	2	.374	14	.398
10	.399	20	.335			41	.336	24	.391
24	.372	28	-.326			14	.313	20	.351
41	.351	14	.293			10	.304	41	.318
14	.345	11	.280			24	.259	51	.317
		39	.269						
		3	.231						
Eigenvalue	2.88	Eigenvalue	2.81	Eigenvalue	2.94	Eigenvalue	2.60	Eigenvalue	2.77
% de Varianza	7.20	% de Varianza	7.03	% de Varianza	7.34	% de Varianza	9.49	% de Varianza	6.92
Ítems	Factor 4	Ítems	Factor 4	Ítems	Factor 4	Ítems	Factor 4	Ítems	Factor 4
17	.707	17	.702	17	.690	17	.651	17	.735
43	.667	43	.649	43	.684	43	.649	31	.723
31	.636	31	.645	31	.643	7	.542	43	.650
7	.587	7	.583	7	.600	31	.532	7	.619
28	-.275			16	.302	28	-.368	3	.249
				39	.225	53	-.305		
				6	-.216				
				28	-.203				
Eigenvalue	2.21	Eigenvalue	2.10	Eigenvalue	2.36	Eigenvalue	2.04	Eigenvalue	2.41
% de Varianza	5.52	% de Varianza	5.24	% de Varianza	5.91	% de Varianza	5.11	% de Varianza	6.03

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.
Rotation converged in 6 iterations.

Anexo 3: Matriz de consistencia.

“Programa VITO en la Inteligencia Emocional de los estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa”

Autor: Zapata Tello, Christian Emilio Fortunato.

TITULO: Efectos del Programa VITO en la Inteligencia Emocional de los estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.

DETERMINACION DEL PROBLEMA: Para mejorar el nivel de Inteligencia Emocional de los estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa, se elaboró un programa, denominado: “Programa VITO”

Con el propósito de lograr dicho objetivo, se logró determinar que de las secciones que conforman el cuarto de secundaria, las secciones A y B fueron elegidas para constituir el grupo Control y grupo Experimental, respectivamente. Para tal efecto se tuvo que proceder a la evaluación pre test a ambos grupos para conocer el nivel de Inteligencia Emocional que presenta cada sujeto antes de la aplicación del programa en mención, con el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar – On ICE NA. Acto seguido se procedió a aplicar el programa con el grupo experimental y posteriormente se realizó la evaluación pos

test a ambos grupos, para determinar si el programa tuvo efecto.

FORMULACION DEL PROBLEMA: ¿Cuál es el efecto del Programa VITO en la Inteligencia Emocional de los estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa?

HIPOTESIS GENERAL: El programa VITO mejora la Inteligencia Emocional de los estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.

HIPOTESIS NULA: El programa VITO no mejora la Inteligencia Emocional de los estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.

OBJETIVO GENERAL:

Determinar si la aplicación del Programa VITO mejora la Inteligencia Emocional en estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Identificar el nivel de la Inteligencia Emocional antes y después de la aplicación del programa VITO en estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa.

Identificar el nivel en los componentes de la Inteligencia Emocional (Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad y Manejo del estrés) antes y después de la aplicación del programa VITO en estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa.

Identificar el nivel del Estado de ánimo general antes y después de la aplicación del programa VITO en estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa.

Evaluar el efecto de la aplicación del programa VITO en la Inteligencia emocional, sus componentes (Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad y Manejo del estrés) y en el Estado de ánimo en general en estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa.

DISEÑO DE ESTUDIO: El diseño de investigación es cuasi-experimental, con un grupo experimental y un grupo control, con un pretest y post test. En donde el esquema es el siguiente

G.C: O1 -- O2

G.E: O3 X O4

Dónde: G.C.: Grupo Control

G.E.: Grupo Experimental

O1, O3: Pre test

O4: Post test

X: Tratamiento

POBLACION Y MUESTRA:

La población, estuvo conformada por 141 estudiantes de ambos sexos del cuarto grado de secundario de una

Institución Educativa de la ciudad de Trujillo, periodo 2019, tal como se detalla en la siguiente tabla.

Tabla 1

Población de estudio – I.E N° 81003 “Cesar Abraham Vallejo Mendoza”

Grado		Cantidad de alumnados
Cuarto grado de secundaria sección “A”		37
Cuarto grado de secundaria sección “B”		35
Cuarto grado de secundaria sección “C”		34
Cuarto grado de secundaria sección “D”		35
Total	141	

Muestra

Para escoger el tamaño de la muestra, utilizamos el muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando 19 participantes para el grupo experimental, así como también 31 para el grupo control.

Tabla 2

Distribución de la muestra de estudiantes

Grado		
Cantidad Grupo experimental	4°	
“B”	19	
Grupo control	4° “A”	31
Total	50	

VARIABLES DE ESTUDIO:

Inteligencia Emocional

Definición conceptual: El programa elaborado para la presente investigación, se basó en el enfoque de BarOn (1997), quien define a la inteligencia emocional como todas las habilidades tanto emocionales como sociales, que el ser humano utiliza para adecuarse y hacer frente a las exigencias del medio en el que se desenvuelve.

Componentes / Indicadores: **Intrapersonal** (Comprensión de sí mismo, Asertividad, Autoconcepto, Autorrealización, Independencia. **Interpersonal** (Empatía, Relaciones Interpersonales, Responsabilidad social). **Adaptabilidad** (Solución de problemas, Prueba de la realidad, Flexibilidad). **Manejo del estrés** (Tolerancia al estrés, Control de impulsos). **Estado de ánimo general** (Felicidad y Optimismo)

Anexo 4: Estadísticos descriptivos de la inteligencia emocional en el grupo experimental.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de la Inteligencia Emocional en el Grupo Experimental

<u>Variable / Dimensión</u>	<u>Situación Experimental</u>						
	<u>M</u>	<u>Me</u>	<u>DE</u>	<u>g1</u>	<u>z1</u>	<u>g2</u>	<u>z2</u>
PRE-TEST							
CET	103.16	102	9.54	0.04	0.07	0.65	0.64
Intrapersonal	12.26	13	2.16	-0.71	-1.36	0.79	0.78
Interpersonal	32.53	33	4.98	0.19	0.37	-0.94	-0.93
Adaptabilidad	25.95	26	4.99	0.27	0.52	0.01	0.01
Manejo del estrés	32.42	33	4.69	0.16	0.30	-0.23	-0.23
Estado de ánimo en general	37.58	38	7.17	0.34	0.65	-1.02	-1.00
Impresión positiva	14.37	15	2.63	0.06	0.12	-0.20	-0.20
POST-TEST							
CET	114.21	114	10.78	0.35	0.66	0.20	0.20
Intrapersonal	14.21	15	1.87	-0.40	-0.76	-0.25	-0.25
Interpersonal	35.47	35	5.42	0.08	0.16	-1.44	-1.42
Adaptabilidad	29.16	28	5.03	0.43	0.82	-0.37	-0.37
Manejo del estrés	35.37	36	4.89	-0.24	-0.46	-0.54	-0.53
Estado de ánimo en general	41.05	42	7.19	0.20	0.37	-0.68	-0.67
Impresión positiva	15.53	16	2.61	0.83	1.59	0.36	0.36
DIFERENCIA							
CET	11.05	10	6.20	0.66	1.27	-0.46	-0.45
Intrapersonal	1.95	2	1.68	0.17	0.32	-1.32	-1.30
Interpersonal	2.95	2	2.76	1.14	2.18	0.95	0.93
Adaptabilidad	3.21	2	3.01	1.29	2.46	1.43	1.41
Manejo del estrés	2.95	3	2.30	1.12	2.13	1.57	1.55
Estado de ánimo en general	3.47	2	3.98	1.82	3.47	3.02	2.97
Impresión positiva	1.16	1	2.17	0.32	0.62	-0.27	-0.26

Nota: M: Media; Me: Mediana; DE: Desviación estándar; g1: asimetría; g2: Curtosis; Z1: Asimetría estandarizada; Z2: Curtosis estandarizada.

Anexo 5: Estadísticos descriptivos de la inteligencia emocional en el grupo control.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de la Inteligencia Emocional en el Grupo Control

<u>Situación</u>	<u>Control</u>						
	<u>M</u>	<u>Me</u>	<u>DE</u>	<u>g1</u>	<u>z1</u>	<u>g2</u>	<u>z2</u>
<u>Variable / Dimensión</u> PRE-TEST							
CET	112.19	115	12.34	-0.30	-0.71	0.06	0.08
Intrapersonal	13.81	15	2.83	-0.51	-1.22	-0.48	-0.58
Interpersonal	36.35	37	5.52	-0.28	-0.66	-0.89	-1.08
Adaptabilidad	27.81	28	5.19	-0.53	-1.27	2.11	2.57
Manejo del estrés	34.23	35	5.32	-0.64	-1.52	1.08	1.32
Estado de ánimo en general	44.68	45	6.70	-0.34	-0.81	-0.94	-1.15
Impresión positiva	14.74	15	3.19	0.28	0.67	-0.04	-0.05
POST-TEST							
CET	110.32	109	12.01	-0.21	-0.51	0.55	0.67
Intrapersonal	13.42	14	2.79	-0.60	-1.43	0.76	0.93
Interpersonal	35.45	35	5.08	0.23	0.55	0.22	0.27
Adaptabilidad	28.23	28	5.03	-0.24	-0.58	0.75	0.91
Manejo del estrés	33.23	33	5.71	-0.64	-1.52	0.06	0.07
Estado de ánimo en general	43.58	44	7.83	-0.32	-0.76	-0.54	-0.66
Impresión positiva	15.06	15	2.54	-0.43	-1.02	-0.41	-0.50
DIFERENCIA							
CET	-1.87	-1	8.12	-0.57	-1.36	0.13	0.15
Intrapersonal	-0.39	-1	3.08	-0.31	-0.74	-0.33	-0.41
Interpersonal	-0.90	0	4.04	-0.25	-0.59	-0.59	-0.72
Adaptabilidad	0.42	1	4.43	0.15	0.37	0.03	0.04
Manejo del estrés	-1.00	-1	3.95	0.17	0.41	-0.27	-0.33
Estado de ánimo en general	-1.10	0	4.94	0.43	1.01	0.44	0.54
Impresión positiva	0.32	0	2.73	-0.40	-0.94	0.22	0.27

Nota: M: Media; Me: Mediana; DE: Desviación estándar; g1: asimetría; g2: Curtosis; Z1: Asimetría estandarizada; Z2: Curtosis estandarizada.

Anexo 6: Consentimiento informado.

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO - DIRECTOR DE INSTITUCIÓN

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para que los miembros de la institución a mi cargo participen en la investigación denominada: **EFFECTOS DEL PROGRAMA "VITO" EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.**

Se me ha explicado que la participación de mis alumnos consistirá en lo siguiente:
Se les plantearán diferentes preguntas, a través de entrevistas v/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares, acerca de nuestra institución o de diversa índole, pero todo lo que diga a los investigadores, será confidencial.

Añadir el contenido de este cuadro si su investigación es de corte experimental:
Durante el desarrollo del presente programa se les pedirá participar en una serie de técnicas, dinámicas y ejercicios para AUMENTAR la variable dependiente según sean los objetivos de estudio. Por ejemplo: para mejorar sus habilidades de comunicación).

Entiendo que las personas a mi cargo deben responder con la verdad y que la información que brinden debe ser confidencial. Así mismo, de ser publicado el presente estudio, se salvaguardará el nombre de la institución a mi cargo, salvo consentimiento expreso de mi representada.

Acepto voluntariamente que mi institución participe en esta investigación, comprendo qué cosas se van a hacer durante la misma. Igualmente entiendo que tanto las personas a mi cargo como yo, podemos elegir no participar y que podemos retirarnos del estudio cuando alguno de los dos lo decida. Del mismo modo, comprendo que los alumnos tienen derecho a negarse a participar de la investigación, aunque yo haya dado mi consentimiento.

Fecha: SETIEMBRE 2019



Angélica A. Acevedo Corcuera
(Sello y firma del DIRECTOR o jefe de institución)

Nombres y Apellidos

Anexo 7: Constancia de haber realizado la investigación.

CONSTANCIA DE HABER REALIZADO INVESTIGACIÓN EN UNA INSTITUCIÓN

Conste por el presente documento, que el Bachiller : CHRISTIAN EMILIO ZAPATA TELLO perteneciente a la Escuela Académico Profesional de Posgrado FACULTAD DE PSICOLOGIA, ha realizado la investigación denominada EFECTOS DEL PROGRAMA "VITO" EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, en el período comprendido entre 14 /10 /19 y 25 /10 /19, en la institución Cesar Vallejo Mendoza conduciéndose con propiedad y conforme a lo establecido en reglamento de Investigación de la Universidad Cesar Vallejo. Asimismo, han entregado a esta dirección, una copia del informe de investigación, conteniendo los resultados, conclusiones y recomendaciones derivados de dicho estudio.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime convenientes.

Trujillo, Noviembre, 2019



Angélica A. Acevedo Corcuera
(Sello y firma de ~~DIRECTORA~~ jefe de institución)

Nombres y Apellidos

Cargo

Anexo 8: Evaluación por juicio de expertos.

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del Programa titulado "VITO". La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez	Lizt Janina Chunga Silva		
Grado profesional	Maestría ()	Doctor (x)	
Área de Formación académica	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Psicólogo (x)
Áreas de experiencia profesional	Psicología clínica, educativa y ocupacional		
Institución donde labora:	Universidad Cesar Vallejo - Trujillo		
Tiempo de experiencia profesional en el área	2 a 4 años ()	Más de 5 años (x)	
Experiencia en Investigación Psicométrica	Tesis: Alexitimia y TCA en adolescentes escolares		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los

DOCEAVA SESIÓN: Mi paz interior (Meditación)

• OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Fomentar espacios de tranquilidad en los participantes

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/Recomendaciones
Socialización	Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión. El encargado de la sesión pide que cada uno de los estudiantes se siente en una silla en donde se sienten lo más cómodos posible, asegurándose de que la espalda este bien apoyada, así mismo se le menciona que una de sus manos debe estar sobre su pecho y la otra sobre su abdomen, la zona que está arriba de su estómago, también se le pide que inhale lentamente a través de su nariz, contando mentalmente hasta 2. A medida que inhala, su abdomen debe levantar su mano. Su pecho debe mantenerse quieto. Expulse el aire lentamente con sus labios juntos (casi cerrados) cuente hasta 4. A medida que expulsa el aire, debe sentirse que su estómago se hunde. Esta técnica se debe practicar durante 5 a 10 minutos tratando de realizarlo de 3 a 4 veces al día.	4	4	4	
Meditación	El facilitador, pedirá a los participantes, sentarse de la manera más cómoda posible para ellos, cerrar los ojos y centrarse únicamente en su respiración. Con los ojos entreabiertos los participantes se centran en la propia respiración sin intentar controlarla, focalizándose en la sensación del aire entrando y saliendo. El individuo intentará centrarse únicamente en ello. Pueden surgir diferentes tipos de pensamiento, pero no se deben intentar bloquearlos sino simplemente no seguirlos. El facilitador, mencionara a los participantes, que de practicar este tipo de ejercicio podrán con el tiempo conseguir concentrarse en la respiración y obviar el resto de pensamientos, de manera que conseguirá obtener sensaciones de calma, tranquilidad y placer.	4	4	4	
Aplicación del post test y retroalimentación	El facilitador dará las gracias por la participación activa de cada uno de los participantes, y explicará el llenado del cuestionario. Así mismo se realizará una reflexión de lo aprendido.	4	4	4	

Juan José

Dra. Lizt Janina Chunga Silva
C.Ps.P. 9450

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del Programa titulado "VITO". La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez	Diana Lucero Jara Gálvez		
Grado profesional	Maestría (x)	Doctor ()	
Área de Formación académica	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Psicólogo (x)
Áreas de experiencia profesional	Educación Secundaria ()		
Institución donde labora:	Psicología clínica, educativa y comunitaria		
Tiempo de experiencia profesional en el área	Ministerio de la Mujer y poblaciones vulnerables		
Experiencia en Investigación Psicométrica	2 a 4 años ()	Más de 5 años (x)	
	Propiedades Psicométricas del cuestionario de conductas antisociales en estudiantes		
	Taller "Deshojando Margaritas" En La Violencia De Pareja en Adolescentes De Una Institución Educativa Estatal		


2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos de diseño de un programa de intervención.

DOCEAVA SESIÓN: Mi paz interior (Meditación)

- OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Fomentar espacios de tranquilidad en los participantes

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Socialización	Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión. El encargado de la sesión pide que cada uno de los estudiantes se siente en una silla en donde se sienten lo más cómodos posible, asegurándose de que la espalda este bien apoyada, así mismo se le menciona que una de sus manos debe estar sobre su pecho y la otra sobre su abdomen, la zona que está arriba de su estómago, también se le pide que inhale lentamente a través de su nariz, contando mentalmente hasta 2. A medida que inhala, su abdomen debe levantar su mano. Su pecho debe mantenerse quieto. Expulse el aire lentamente con sus labios juntos (casi cerrados) cuente hasta 4. A medida que expulsa el aire, debe sentirse que su estómago se hunde. Esta técnica se debe practicar durante 5 a 10 minutos tratando de realizarlo de 3 a 4 veces al día.	4	4	4	
Meditación	El facilitador, pedirá a los participantes, sentarse de la manera más cómoda posible para ellos, cerrar los ojos y centrarse únicamente en su respiración. Con los ojos entreabiertos los participantes se centran en la propia respiración sin intentar controlarla, focalizándose en la sensación del aire entrando y saliendo. El individuo intentará centrarse únicamente en ello. Pueden surgir diferentes tipos de pensamiento, pero no se deben intentar bloquearlos sino simplemente no seguirlos. El facilitador, mencionara a los participantes, que de practicar este tipo de ejercicio podrán con el tiempo conseguir concentrarse en la respiración y obviar el resto de pensamientos, de manera que conseguirá obtener sensaciones de calma, tranquilidad y placidez.	4	4	4	
Aplicación del post test y retroalimentación	El facilitador dará las gracias por la participación activa de cada uno de los participantes, y explicará el llenado del cuestionario. Así mismo se realizará una reflexión de lo aprendido.	4	4	4	


 Mg. Diana Lucero Jara Gálvez
 C.Ps.P. 24891

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del Programa titulado "VITO". La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez	Silvia Katherine Chang León		
Grado profesional	Maestría (x)	Doctor ()	
Área de Formación académica	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Psicólogo (x)
Áreas de experiencia profesional	Psicología clínica, educativa y ocupacional		
Institución donde labora:	Clínica Ocupacional Natclar		
Tiempo de experiencia profesional en el área	2 a 4 años ()	Más de 5 años (x)	
Experiencia en Investigación Psicométrica	Propiedades Psicométricas del cuestionario de conductas antisociales en estudiantes Taller "CUPIO" en la autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de El Milagro.		


2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar el contenido del programa de intervención.

DOCEAVA SESIÓN: Mi paz interior (Meditación)

- OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Fomentar espacios de tranquilidad en los participantes

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/Recomendaciones
Socialización	Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión. El encargado de la sesión pide que cada uno de los estudiantes se siente en una silla en donde se sienten lo más cómodos posible, asegurándose de que la espalda este bien apoyada, así mismo se le menciona que una de sus manos debe estar sobre su pecho y la otra sobre su abdomen, la zona que está arriba de su estómago, también se le pide que inhale lentamente a través de su nariz, contando mentalmente hasta 2. A medida que inhala, su abdomen debe levantar su mano. Su pecho debe mantenerse quieto. Expulse el aire lentamente con sus labios juntos (casi cerrados) cuente hasta 4. A medida que expulsa el aire, debe sentirse que su estómago se hunde. Esta técnica se debe practicar durante 5 a 10 minutos tratando de realizarlo de 3 a 4 veces al día.	4	4	4	
Meditación	El facilitador, pedirá a los participantes, sentarse de la manera más cómoda posible para ellos, cerrar los ojos y centrarse únicamente en su respiración. Con los ojos entreabiertos los participantes se centran en la propia respiración sin intentar controlarla, focalizándose en la sensación del aire entrando y saliendo. El individuo intentará centrarse únicamente en ello. Pueden surgir diferentes tipos de pensamiento, pero no se deben intentar bloquearlos sino simplemente no seguirlos. El facilitador, mencionara a los participantes, que de practicar este tipo de ejercicio podrán con el tiempo conseguir concentrarse en la respiración y obviar el resto de pensamientos, de manera que conseguirá obtener sensaciones de calma, tranquilidad y placidez.	4	4	4	
Aplicación del post test y retroalimentación	El facilitador dará las gracias por la participación activa de cada uno de los participantes, y explicará el llenado del cuestionario. Así mismo se realizará una reflexión de lo aprendido.	4	4	4	


 Mg. Silvia Katherine Chang León
 C.Ps.P. 25237

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del Programa titulado "VITO". La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

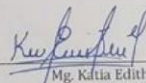
Nombre del juez	Katia Edith Jara Gálvez		
Grado profesional	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor ()	
Área de Formación académica	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Psicólogo (<input checked="" type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional	Ministerio de la Mujer y poblaciones vulnerables		
Institución donde labora:	Universidad Cesar Vallejo - Trujillo		
Tiempo de experiencia profesional en el área	2 a 4 años ()	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)	
Experiencia en Investigación Psicométrica	Propiedades psicométricas de la escala de estilos de socialización parental en estudiantes en el distrito de Florencia de Mora. Estilos de socialización parental y la inteligencia emocional en estudiantes del distrito de Trujillo.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar el contenido del programa de intervención.
- b. Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

• OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Fomentar espacios de tranquilidad en los participantes

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Socialización	Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión. El encargado de la sesión pide que cada uno de los estudiantes se siente en una silla en donde se sienten lo más cómodos posible, asegurándose de que la espalda esté bien apoyada, así mismo se le menciona que una de sus manos debe estar sobre su pecho y la otra sobre su abdomen, la zona que está arriba de su estómago, también se le pide que inhale lentamente a través de su nariz, contando mentalmente hasta 2. A medida que inhala, su abdomen debe levantar su mano. Su pecho debe mantenerse quieto. Expulse el aire lentamente con sus labios juntos (casi cerrados) cuente hasta 4. A medida que expulsa el aire, debe sentirse que su estómago se hunde. Esta técnica se debe practicar durante 5 a 10 minutos tratando de realizarlo de 3 a 4 veces al día.	4	4	4	
Meditación	El facilitador, pedirá a los participantes, sentarse de la manera más cómoda posible para ellos, cerrar los ojos y centrarse únicamente en su respiración. Con los ojos entreabiertos los participantes se centran en la propia respiración sin intentar controlarla, focalizándose en la sensación del aire entrando y saliendo. El individuo intentará centrarse únicamente en ello. Pueden surgir diferentes tipos de pensamiento, pero no se deben intentar bloquearlos sino simplemente no seguirlos. El facilitador, mencionara a los participantes, que de practicar este tipo de ejercicio podrán con el tiempo conseguir concentrarse en la respiración y obviar el resto de pensamientos, de manera que conseguirá obtener sensaciones de calma, tranquilidad y placidez.	4	4	4	
Aplicación del post test y retroalimentación	El facilitador dará las gracias por la participación activa de cada uno de los participantes, y explicará el llenado del cuestionario. Así mismo se realizará una reflexión de lo aprendido.	4	4	4	


 Mg. Katia Edith Jara Gálvez.
 C.Ps.P. 20796



VITO



PROGRAMA PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Basado en el enfoque psicológico integrativo

Autor
Lic. Christian Emilio Zapata Tello.

PRESENTACIÓN

El presente programa tiene la finalidad de Mejorar la inteligencia emocional en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa; para lo cual el autor ha visto a bien ejecutar diversas técnicas psicológicas, el programa consta de 12 sesiones que ayudaran trabajar diferentes componentes de la inteligencia emocional.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

I. DATOS GENERALES:

- Denominación : VITO (en latín significa Alegría)
- Dirigido a : Estudiantes de cuarto año de secundaria.
- N° de participantes : 15 – 19 estudiantes
- N° de sesiones : 12
- Duración : 45 - 60 minutos
- Responsable : Lic. Christian Emilio Fortunato Zapata
- Tello.

II. MARCO TEÓRICO

En la actualidad se ve cada vez más la vulnerabilidad de los menores de edad, ya que en el transcurso de su desarrollo, se ven expuestos a diferentes problemas de corte psicosocial, donde es necesario contar con herramientas internas y externas que le ayuden hacer frente a esta situación, sin embargo como vemos en los diferentes medios de comunicación e información la importancia que le dan a la salud mental es escasa, además del intrusismo profesional en la psicología, dando poder práctico de intervención a los profesionales que no cuentan con la debida formación; al pasar el tiempo y al ver las consecuencias de un mal manejo de intervención es necesario crear herramientas con bases firmes que ayuden a prevenir conductas desadaptativas en los menores.

Una capacidad importante a desarrollar es la inteligencia emocional; esta es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. (Regader, S/F).

Tal es así, que ayuda al individuo a conseguir sus objetivos como tener relaciones interpersonales saludables, por ejemplo, las personas con las que se relaciona se sientan a gusto, no experimentando sensaciones negativas, genera confianza en los demás, es capaz de reconocer y manejar las emociones negativas que experimente, es empático, tiene mayor capacidad de ser feliz, cuenta además con las herramientas para hacer frente a las adversidades y contratiempos (García y Giménez, 2010).

García y Giménez (2010), dentro de los modelos estudiados sobre la inteligencia emocional encontramos a los modelos mixtos, entre sus principales autores encontramos a Goleman en 1995 y Bar On (1997); estos autores incluyen rasgos de la personalidad como el control de impulsos, la motivación, la tolerancia a la frustración, manejo del estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza y/o la persistencia.

Para Goleman establece que el cociente emocional no se contrapone al cociente intelectual clásico, sino que ambos se complementan, establece además componente que lo constituyen: la conciencia de uno mismo, la autorregulación, la motivación, empatía y habilidades sociales.

Para Bar – On en su modelo de Inteligencia emocional el cual baso en una investigación denominada “The developmnet of a concept of psychological wellbeing” y su medida por medio a su inventario EQ-I (Bar-On Emotional Quotient Inventory). Este modelo estuvo compuesto por diversos aspectos como son componente intrapersonal, componente interpersonal, componente del estado de ánimo en general, componentes de adaptabilidad, componentes del manejo del estrés y, componente del estado de ánimo en general. Cuando hablamos del componente intrapersonal, hablamos de la comprensión de sí mismo, la asertividad, el autoconcepto, la autorrealización y la independencia. Dentro del componente interpersonal: encontramos a la empatía, las relaciones interpersonales y la responsabilidad social; los componentes de adaptabilidad: comprende la Solución de problemas, la habilidad para evaluar la correspondencia entre los que experimentamos y lo que en realidad existe y la flexibilidad; los componentes del manejo del estrés, el cual comprende la

tolerancia al estrés, el control de impulsos y finalmente el componente del estado de ánimo en general: el cual está ligado a la felicidad y optimismo.

En este programa se tomará en cuenta el modelo expuesto por Bar – On, quien a través de su postulado hace referencia a la inteligencia emocional más completa, con sus componentes debidamente diferenciados; reforzándolo desde el enfoque integrativo de la psicología.

Este enfoque integrativo pretende valorar a la persona de una forma holística, aceptando su naturaleza integral como un ser físico, psicológico, espiritual y social en estrecha relación con su medio natural social. Un enfoque holístico no solo contempla aspectos de los movimiento importantes de la psicología, sino que tiene que tener presente los adelantos y el desarrollo alzando en las neurociencias, la bioquímica, la genética, la psiconeuroinmunoendocrinología, los factores socioculturales y del medio ambiente y los aspectos espirituales de los valores, las creencias, la inteligencia emocional, dentro de un marco ético y donde los aportes de la teoría del pensamiento completo, el contexto, el enfoque dialectico y transdisciplinario, completan el concepto de integralidad, donde siempre hay que valorar la complejidad del ser humano no lo hace ser multifacético y a su vez poco predecible, o ser que integremos y construimos una totalidad a partir de partes diferentes (Rodríguez, 2006).

Rodríguez (2006) el modelo integrativo, no es rígido, sino que está abierto al cambio, a una búsqueda constante de nuevos conocimientos, a tolerar la incertidumbre y tener la suficiente agudeza y flexibilidad para rectificar, integrar y cambiar.

El programa tomara en cuenta la integralidad técnica de orientación, la cual se basa en la selección de técnicas que son congruentes con los objetivos y las estrategias, tomando diferentes técnicas psicológicas como son cognitivo conductual, racional – emotivo, cognitivo, gestal, sistémico breve, entre otros.

Dentro de las cuales encontramos a las siguientes:

- *Visualización:* La visualización al proceso en el que la persona es capaz de imaginar que, dentro del sentido común considerado como 'normal', un deseo determinado se convierte en realidad. Esto implica la creación de nuevas vías neuronales que lleven a la persona a dirigir su atención a aquello que desea, de forma que termina por provocar aquellas oportunidades necesarias que permitirán lograr finalmente su objetivo.
- *Connotación positiva (Enfoque sistémico):* La Connotación positiva crea un marco adecuado para que la devolución sea escuchada sin temor, que ha recibido de entrada un importante respaldo y apoyo por parte de los terapeutas. Si no comienza con una connotación positiva, ésta debe introducirse en algún momento durante la devolución. Si bien el orden habitual es "decir lo positivo antes que lo negativo", o sea, la connotación positiva antes de señalar las cosas que no nos gustan, o que no van bien, algunos investigadores proponen hacerlo al revés, comenzar por lo negativo para pasar luego a lo positivo.

Por lo que consiste en atribuir un significado positivo a la conducta problema y del contexto relacional donde adquiere su funcionalidad, especificando la contribución de cada uno de sus miembros a la pauta circular. Se describen los comportamientos como inspirados por algún noble motivo

- *Autocontrol emocional (Terapia Racional Emotiva de Ellis):* Las técnicas de autocontrol ayudan a controlar nuestros impulsos y reacciones, nos enseñan a relajarnos y a estar serenos y descansados. Las personas con un alto grado de autocontrol emocional, se encuentran en mejores condiciones para enfrentarse a las dificultades de la vida diaria y pueden distinguir más fácilmente entre lo que es más importante y lo que no es tan relevante.

Detección de Creencias Irracionales, ABC: TREC: El término irracional empleado en la Terapia Racional Emotiva fácilmente puede confundirse.

Desde este modelo, actuamos de forma racional cuando sentimos de forma apropiada y actuamos de forma funcional de acuerdo a nuestras metas. Las creencias irracionales, por tanto, hacen referencia a esos fenómenos cognitivos que median en nuestras emociones y en nuestra conducta y que nos alejan de nuestros objetivos.

- La Imaginación Racional Emotiva (Terapia racional emotiva): Esta técnica está basada en hecho neuropsicológico de que las imágenes producen el mismo aprendizaje rápido que las experiencias de la vida real. Por lo que cada vez que la gente se imagina a si misma pensando, sintiendo emociones y actuando físicamente de la manera en que quieren hacerlo, están empleando imágenes racionales emotivas, la forma más eficaz de practica emocional. Con la practica diariamente esta técnica, se enseñan a sí mismos nuevos hábitos emocionales de la manera más rápida y segura posible.

- Entrenamiento asertivo (Enfoque cognitivo- conductual): El entrenamiento asertivo constituye una de las formas para manejar las dificultades que se presentan en la comunicación interpersonal por falta de habilidades para expresar los sentimientos con respecto a si mismo y a los demás. Pues a través de ellos las personas adquieren la habilidad para expresar de forma más eficaz sus opiniones, sentimientos y deseos personales de una forma directa, honrada y adecuada. Método para el entrenamiento asertivo basado en cuatro elementos:
 - Descripción y aplicación razonada del comportamiento en cuestión.
 - Demostración o modelaje.
 - Ensayo conductual.
 - Retroalimentación.

- Entrenamiento en resolución de problemas (cognitivo conductual): Es una intervención cognitivo conductual dirigida a incrementar la habilidad de un

individuo para solucionar problemas (experiencias estresantes de la vida) y poner en marcha opciones de afrontamiento más eficientes.

Dentro del proceso de resolución de conflicto encontramos dos componentes orientación o actitud hacia los problemas y habilidades básicas de resolución de problemas.

1. Orientación o actitud hacia los problemas.

- Percepción del problema
- Atribución del problema
- Valoración del problema
- Control personal
- Compromiso de tiempo y esfuerzo

2. Habilidades básicas de resolución de problemas

- Fase 1: Definición y formulación del problema: Recogida de información pertinente, comprensión de problema, establecimiento de metas y reevaluación del problema.
- Fase 2: Generación de soluciones alternativas: especificidad, principio de cantidad, principio de dilatación de la crítica, principio de variedad, mejora de las soluciones mediante combinaciones, modificaciones e imaginación
- Fase 3: Toma de decisiones: anticipación de los resultados de las posibles soluciones, evaluación, elección de un plan de solución y elaboración de un plan de acción.
- Fase 4. Aplicación de la solución y comprobación de su utilidad: Autorregistro, autoevaluación.

De esta manera ayudar a la persona a identificar y resolver los problemas actuales de su vida que son antecedentes de respuestas desadaptativas y, al mismo tiempo, caso de ser necesario, enseñar a la persona habilidades generales que le permitirán manejar más eficaz e independientemente futuros problemas.

- **Meditación:** Hace referencia a la focalización de la atención sobre un elemento concreto, sea interior como el propio pensamiento o exterior, en un estado de profunda concentración y a la reflexión. Popularmente se dice que en la meditación se pretende lograr la liberación de la mente de sus preocupaciones habituales y la enfatización del presente. Generalmente se basa en centrarse completamente en el ahora focalizándose en aspectos como la respiración, el pensamiento o la propia conciencia

III. Objetivos

3.1. General:

- Mejorar la inteligencia emocional en estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa.

3.2. Objetivos Específicos

- Presentar a los alumnos el programa a trabajar durante las 12 sesiones y aplicación del pre test
- Fortalecer el autoconcepto en los participantes.
- Promover la empatía en los participantes.
- Fortalecer la Autoconfianza en los participantes
- Promover la comprensión de las emociones

- Comprender la naturaleza de las emociones
- Deconstruir las ideas limitantes que generan emociones no sanas
- Gestionando mis emociones
- Generar relaciones saludables mediante la comunicación asertiva.
- Implementación estrategias Asertivas para decir no.
- Fomentar estilos adecuados de solucionar problemas
- Fortalecer los mecanismos para solucionar problemas
- Fomentar espacios de tranquilidad en los participantes.

IV. METODOLOGÍA

- Técnicas participativas
- Técnicas gestálticas
- Técnicas de terapia de autocontrol
- Técnicas sistémicas
- Técnicas racional - emotiva - Técnicas cognitivo conductual
- Retroalimentación.

V. MATERIALES Y SERVICIOS

- Papelotes
- Plumones

- Papel A4 blanco y de colores
- Computadora
- Parlantes

VI. EVALUACIÓN

- El cumplimiento de objetivos se medirá con el cuestionario de Bar On ICE para niños.

VII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Programa VITO	Un programa es una herramienta que busca mejorar la inteligencia emocional mediante el enfoque psicológico integrativo. Dicho programa hace uso de elementos y métodos del área psicológica, a través de un	Programa que consta de 12 sesiones de una hora académica aplicándose en un lapso de una semana como mínimo el cual debe ser consecutivo.	Visualización (Gestal)	<ul style="list-style-type: none"> Primera Sesión: Conociéndonos Tercera Sesión: Ser empático está de moda 	Cualitativo
			Connotación positiva (sistémica breve)	<ul style="list-style-type: none"> Segunda Sesión: Soy Fuerte 	
			Autocontrol emocional	<ul style="list-style-type: none"> Cuarta Sesión: Comprendiendo mis emociones 	
			Detección de creencias irracionales: ABC	<ul style="list-style-type: none"> Quinta Sesión: Siento lo que pienso 	

		Detección de creencias irracionales: ABCDE	• Sexta Sesión: Gestionando mis emociones
<p>profesional especialista, con el objetivo de brindar ayuda, para que aquellos que la reciban logren entender o superen sus problemas, teniendo la posibilidad de potenciar sus destrezas y desarrollarlas. (Bados, 2008)</p>		La imaginación Racional Emotiva (TREC)	• Estima Sesión: Mis Mejores intenciones
		Entrenamiento asertivo (cognitivo – conductual)	• Octava Sesión: Mi Reacción me representa • Novena sesión: La base de una relación es el respeto de nuestras diferencias.
		Entrenamiento en solución de problemas (cognitivo conductual)	• Decima Sesión: Si existe un problema, existe la solución. • Onceava sesión: La mejor solución viene de un buen actuar
		Meditación	• Doceava Sesión: Mi Paz interior

PRIMERA SESIÓN

<p>- DENOMINACIÓN: Conociéndonos</p> <p>- OBJETIVO : Fortalecer el autoconcepto en los participantes.</p>					
ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
<p>Presentación</p> <p>Pre Test</p> <p>/post</p> <p>Test</p>	<p>Exposición de Programa</p> <p>Aplicación de Pre test Bar On.</p>	<p>El facilitador dará la bienvenida a los participantes. Posteriormente el facilitador explicara los objetivos del programa y de cada sesión, resaltando la importancia para mejorar la inteligencia emocional. Finalmente se establecerá las normas de convivencia.</p> <p>Se dará indicaciones para la contestación del pretest.</p>	<p>- Papelotes</p> <p>- Plumones</p> <p>Pre- test impreso</p> <p>Lápiz</p>	<p>15”</p>	

Dinámica de inicio	Dinámica de presentación "El globo de presentación"	<p>Los facilitadores pedirán que los estudiantes formen un círculo y se les explicara que la dinámica se le entregara un globo a uno de los participantes y el tendrá que pasar a su compañero y así sucesivamente, esto ira acompañado de música y cuando esta pare la persona que se quedó con el globo tendrá que presentarse mencionando su nombre y una cualidad con la cual se caracteriza.</p> <p>Luego el facilitador explicara a los participantes el objetivo de la sesión.</p>	<p>Globos Parlantes Música fondo</p>	<p>10"</p>	
Desarrollo del Tema	Técnica de Visualización	<p>Se pedirá a los participantes que coloquen sus carpetas formando un círculo de tal manera que quede un espacio en el centro, se les entregara una hoja de papel A4 y sacaran un lápiz, posteriormente se pondrá una música de fondo</p>	-	<p>15"</p>	

		<p>instrumental, de tal manera que se puedan concentrar en las indicaciones.</p> <p>Cerramos los ojos y centramos nuestra atención en nuestra respiración pasado unos, se les dice vamos a hacer un ejercicio que necesita de toda nuestra atención, todos somos algo y queremos llegar a ser algo más, vamos a visualizar lo que queremos ser, si tenemos miedo a realizar algunas cosas pensaremos en nosotros no teniendo miedo, teniendo buenas relaciones personales, nos imaginaremos con un grupo de amigos..., es decir todo lo que queramos lograr y ser, para esto tenemos 5 minutos; pasados los 5 minutos pediremos que en el papel que se les entrego dibujen la mejor versión de ellos mismos es decir lo que quieren lograr y llegar a ser. Luego se pedirá a algunos participantes que compartan lo realizado y mencionen lo importante que es para ellos lograr sus objetivos personales.</p>			
--	--	--	--	--	--

		El facilitador realizará una reflexión sobre lo importante que es saber quiénes somos y que queremos lograr.			
Cierre	Retroalimentación	<p>Se les preguntara a los participantes si tienen alguna duda o consulta sobre las sesiones. Y se invita a los participantes a expresar lo que han aprendido en esta sesión.</p> <p>Se entrega la ficha de metacognición, para su llenado en casa y se agradece la participación.</p>	<p>Tríptico</p> <p>Ficha de</p> <p>Metacognición</p>	5"	

SEGUNDA SESIÓN

<ul style="list-style-type: none"> - DENOMINACIÓN: Soy Fuerte. - OBJETIVO : Fortalecer la autoconfianza en los participantes. 					
ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Bienvenida y dinámica de inicio: "Jugando en una galaxia"	<p>Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión.</p> <p>Para la dinámica de inicio el encargado de la sesión entregará a cada uno de los estudiantes una tarjeta, en la que deberán escribir sus nombres en la parte delantera de la tarjeta y en la parte posterior escriben el nombre de las personas más significativas para ellos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Registro de asistencia - Tarjetas - Lapicero 	10	

DESARROLLO	Connotación positiva	El facilitador hablará sobre las fortalezas y cualidades de las personas en general, la importancia de saber quiénes somos (autoconcepto) y el reconocimiento de los esfuerzos de cada persona. Se aplicará la técnica de la connotación positiva, utilizando material didáctico donde los chicos reconocerán para sí mismos las cualidades y fortalezas, enfocándose en todo momento en las acciones positivas de sí mismo Se hará	<ul style="list-style-type: none"> - Papelote de - Plumones - Música fondo 	25	
		entrega de un papelote a cada estudiante, ellos dibujarán una silueta de sí mismos, y colocarán una lista de cualidades y fortalezas sacado de la lista general. Posteriormente se pedirá que se escoja una cualidad y una fortaleza por cada estudiante. Se pedirá finalmente que cada estudiante nos narre porque escogió cada cualidad y fortaleza entre los otros.			

		El facilitador resaltara la importancia de conocernos en términos positivos, como una herramienta para afrontar las diferentes situaciones que nos presenta la vida.			
CIERRE	Retroalimentación	<p>Se les preguntara a los participantes si tienen alguna duda o consulta sobre las sesiones. Y se invita a los participantes a expresar lo que han aprendido en esta sesión.</p> <p>Se entrega la ficha de metacognición, para su llenado en casa y se agradece la participación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plantilla de Metacognición - Lapicero 	10	

TERCERA SESIÓN

<ul style="list-style-type: none"> - DENOMINACIÓN: Ser empático está de moda - OBJETIVO : Promover la empatía en los participantes. 					
ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Bienvenida y actividad de inicio	<p>Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión.</p> <p>El facilitador presentará un video denominado recibe servicio (https://www.youtube.com/watch?v=9oE4SwnU3pY), se pide a los participantes que presten mucha atención al video; posteriormente se pedirá a cada uno de los participantes que hagan una reflexión sobre el video; para ello tienen 5 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector multimedia - Computadora - Parlantes - Papel A4 - Lapiceros 	15	

		El facilitador realizará un resumen de todo lo narrado por los estudiantes de esta manera se dará inicio a al desarrollo de la sesión			
DESARROLLO	Visualización	Se pedirá a los participantes que saquen una hoja tamaño A4, donde escribirán nombre de aquellas personas que algún momento generaron en ellos enojo o perturbación, para esto	- Papel A4 Lapicero	20	
		tendrán 3 minutos; seguidamente el facilitador les pedirá que se sienten lo más cómodo posible, cierren los ojos he imagine una de las situaciones en las que han tenido problemas con alguna de las personas escritas en la hoja A4, e intenten experimentar lo que la otra persona sentía en ese momento, que tipo de inconvenientes posiblemente había tenido, que necesitaba en ese momento; luego de 4 minutos el facilitador les pedirá que intenten cambiar la forma como han reaccionado en esa situación.			

		<p>Posteriormente los participantes que deseen compartirán su experiencia.</p> <p>El facilitador terminará el ejercicio con una reflexión, y expondrá la importancia de tener una conducta empática con las personas que nos rodean.</p>			
CIERRE	Retroalimentación	<p>Se les preguntara a los participantes si tienen alguna duda o consulta sobre las sesiones. Y se invita a los participantes a expresar lo que han aprendido en esta sesión.</p> <p>Se entrega la ficha de metacognición, para su llenado en casa y se agradece la participación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plantilla de Metacognición - Lapicero 	10	

CUARTA SESIÓN

<ul style="list-style-type: none"> - DENOMINACIÓN: Comprendiendo mis emociones - OBJETIVO : Promover la comprensión de las emociones. 					
ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	<p style="text-align: center;">Bienvenida y dinámica de inicio:</p> <p style="text-align: center;">Reconociendo mis emociones</p>	<p>Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión.</p> <p>El facilitador pedirá que los estudiantes se agrupen de 5 y se les entregara un sobre por grupo en el cual tendrá 6 emociones que los estudiantes tendrán que escoger y luego mencionar en que situaciones han experimentados dichas emociones y como actuaron frente a ellas.</p>	<p>Cartilla de emociones</p> <p>Música de fondo</p>	10	

<p>DESARROLLO</p>	<p>Autocontrol emocional</p>	<p>Se pedirá a los participantes que realicen un ejercicio de relajación: Técnica de Relajación muscular según Jacobson, el cual consiste en:</p> <p>1. La primera fase se denomina de tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a</p>	<p>Música de fondo</p> <p>Parlantes</p> <p>Laptop</p>	<p>20</p>	
--------------------------	-------------------------------------	--	---	------------------	--

		<p>todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente.</p> <p>2. La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.</p> <p>3. La tercera fase se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo. Estas tres fases pueden durar entre 10 y 15 minutos. No se debe tener prisa. Esta técnica se puede repetir varias veces al día.</p> <p>Recuerde que esta sesión puede acompañarse de Aromaterapia y Musicoterapia.</p> <p>Luego se aplicará la técnica de ensayo mental, para prepararnos a afrontar esas situaciones y regular la emoción negativa que nos generan, consiste en visualizar que la situación temida se desarrolla sin problemas, y te sientes seguro y relajado porque estás satisfecho con tu manera de actuar.</p> <p>Repetirte también a ti mismo consignas como: lo estoy haciendo bien, estoy relajado, al público le gusta... esto reforzará la técnica. Planea tu actuación del acto y practícalo</p>			
--	--	--	--	--	--

		mentalmente de manera repetitiva. Con cada ensayo mental el nivel de ansiedad se irá reduciendo y esta sensación te dará más confianza para superar la situación de manera exitosa.			
CIERRE	Retroalimentación	<p>Se les preguntara a los participantes si tienen alguna duda o consulta sobre las sesiones. Y se invita a los participantes a expresar lo que han aprendido en esta sesión.</p> <p>Se entrega la ficha de metacognición, para su llenado en casa y se agradece la participación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plantilla de Metacognición - Lapicero 	10	

QUINTA SESIÓN

DENOMINACIÓN: Siento lo que pienso OBJETIVO : Comprender la naturaleza de las emociones					
ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Bienvenida y dinámica de inicio: Saludos corporales	<p>Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión.</p> <p>Se desarrollará una dinámica que ayudará a los participantes a socializar. Esta dinámica consiste en realizar saludos con diferentes partes del cuerpo (Rodilla, Codos, manos, piernas, pies, dedos, etc.) para generar un clima dinámico y con adecuada atención. Para dar inicio a la dinámica se les pedirá que caminen por todo el ambiente (parte central) luego se les pedirá que se agrupen de cuatro personas</p>	Música de fondo Parlantes Computadora	10	

		e inventen un saludo con dos partes del cuerpo (rodillas y dedos), cada grupo se le colocará un número, posteriormente se pide que se			
--	--	---	--	--	--

		<p>agrupen de cuatro personas diferente al grupo que tenían e inventen otro saludo con tres partes del cuerpo (ojos, cabeza y pies), y se le asigna un número a cada grupo, luego se les pide que se agrupen de 4 personas diferentes a los grupos anteriores y que hagan un saludo con 2 partes del cuerpo (puño y piernas) y se le asigna un numero al grupo. Luego se llaman a los diferentes grupos para que realicen su presentación en simultáneo según sean llamados. (El facilitador debe estar atento a los nombres de los grupos)</p>			
--	--	---	--	--	--

<p style="text-align: center;">DESARROLL O</p>	<p style="text-align: center;">Detección de Creencias Irracionales: ABC</p>	<p>El facilitador explicará el ABC de la Terapia Racional Emotiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se explica a los participantes la importancia del manejo de sus pensamientos a partir de la Terapia Racional Emotiva: - Se explica las creencias irracionales de Ellis, luego se invita a los participantes a identificar cuáles son sus creencias irracionales que posiblemente tengan. - Posteriormente se elabora lo siguiente: El facilitador explicará el ABC (primera parte): 	<ul style="list-style-type: none"> - Video: https://www.youtube.com/watch?v=zse_dij8odg - Proyector - computadora - Parlante - Papelote - Plumones - Papel A4 - Lapiceros 	<p style="text-align: center;">25</p>	
---	--	--	---	--	--

		<p>“A” es cualquier estímulo que activa nuestro organismo. “B” es la respuesta de éste, creencia o pensamiento erróneo.</p> <p>“C” es la emoción o conducta que generó la creencia o pensamiento (B).</p> <p>Una vez comprendido el ABC, pasamos a pegar un papelote donde se colocarán los ejemplos siendo algunas situaciones que los estudiantes puedan haber experimentado a lo largo del año escolar, conjuntamente con el facilitador los estudiantes ayudan a llenar el cuadro.</p> <p>Posteriormente el facilitador pregunta cuál es el origen de nuestras emociones, dejando que los estudiantes den su punto de vista argumentando el porqué; finalmente se resalta la importancia de los pensamientos.</p>			
--	--	---	--	--	--

<p>CIERRE</p>	<p>Retroalimentación</p>	<p>Se les preguntara a los participantes si tienen alguna duda o consulta sobre las sesiones. Y se invita a los participantes a expresar lo que han aprendido en esta sesión.</p> <p>Se entrega la ficha de metacognición, para su llenado en casa y se agradece la participación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plantilla de Metacognición - Lapicero 	<p>5</p>	
----------------------	---------------------------------	--	--	-----------------	--

SEXTA SESIÓN

DENOMINACIÓN: Gestionando mis emociones					
OBJETIVO : Deconstruir ideas limitantes que generan emociones no sanas					
ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Bienvenida y dinámica de inicio:	<p>Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión.</p> <p>Se pide a los participantes que se levanten y estirarse lo más que puedan luego tendrán que sacudir sus pies y sus brazos. El facilitador hace un resumen de la sesión pasada para dar inicio con el cuestionamiento de pensamientos limitantes</p>	<p>Música de fondo</p> <p>Parlante</p> <p>computadora</p>	5	

DESARROLLO	<p>Detección de Creencias Irracionales, ABCDE: TREC</p>	<p>El facilitador explica, el significado de El facilitador explicará el ABC (primera parte):</p> <p>“A” es cualquier estímulo que activa nuestro organismo. “B” es la respuesta de éste, creencia o pensamiento erróneo.</p> <p>“C” es la emoción o conducta que generó la creencia o pensamiento (B).</p> <p>“D’ es el cuestionamiento riguroso al que se somete. “B” y “C”, y “E” es la nueva forma de respuesta, más satisfactoria y adecuada.</p> <p>Se solicita a los participantes sacar una hoja A4 donde realizarán el siguiente esquema</p>	<ul style="list-style-type: none"> - - Papelote - Plumones - Papel A4 - Lapiceros 	30								
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">A</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">B</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">C</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">D</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">E</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	A			B	C	D	E			
A	B	C	D	E								

En este cuadro colocarán situaciones que les ha generado malestar propiciando la aparición de emociones negativas.

Se utilizará para cuestionar los pensamientos las siguientes preguntas:

“¿Cuál es la evidencia de que tiene que esto así?” o “En qué sentido es cierta o falsa esta creencia”, ¿Esta frase o idea ayuda a proteger mi vida y mi salud?, ¿Ayuda a alcanzar mis objetivos personales?, ¿Ayuda a proteger mis conflictos y problemas?

¿Me ayuda a sentirme bien conmigo mismo y con los demás siendo feliz?, ¿Esta frase me ayuda a mí y a la sociedad?, ¿Esta frase me ayuda actuar de manera justa? y más cuestionamientos que le ayuden a argumentar la falsedad o la veracidad de la idea entregada.

CIERRE	Retroalimentación	<p>Se les preguntara a los participantes si tienen alguna duda o consulta sobre las sesiones. Y se invita a los participantes a expresar lo que han aprendido en esta sesión.</p> <p>Se entrega la ficha de metacognición, para su llenado en casa y se agradece la participación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plantilla de Metacognición - Lapicero 	10	
---------------	--------------------------	--	--	-----------	--

SETIMA SESIÓN

<ul style="list-style-type: none"> - DENOMINACIÓN: Mis mejores intenciones - OBJETIVO : Gestionando mis emociones. 					
ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Bienvenida y dinámica de inicio:	<p>Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión.</p> <p>todos los participantes se sientan en círculo. El encargado empieza lanzando el ovillo a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore de la persona a la que se lo lanza. Quien recibe el ovillo, agarra el hilo y lanza el ovillo a otra persona. También dice algo que le guste. Así sucesivamente, sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo la telaraña. El juego termina cuando todos hayan cogido el ovillo. Después realizamos un diálogo para</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ovillo - Música de fondo - Computador - Parlantes 	10	

		ver ¿cómo se han sentido?, ¿cómo hemos recibido las valoraciones?, y si nos reconocemos en ellas.			
DESARROLLO	La Imaginación Racional Emotiva	El facilitador, pedirá a los participantes formar grupos y se les pedirá sacar su hoja trabajada la sesión anterior donde se realizaron cuestionamientos a sus pensamientos limitantes; se explicará que este ejercicio es como un ensayo a lo que posiblemente puedan experimentar en el futuro, escogerán dos situaciones trabajadas se indicara que deben	- Música de fondo - Computador - Parlantes	30	
		deducir como se sentirían si tuviéramos ese pensamiento (Limitante), posteriormente se les pedirá que cambien ese pensamiento con la finalidad de poder tener una emoción sana. Considerando los pensamientos racionales. Luego cada grupo leerá el pensamiento cambiado y la emoción sana que seguiría de esto. Una vez verificado el cambio de			

		<p>pensamiento y emoción; se pedirá a los participantes cerrar los ojos y experimentar el acontecimiento con los pensamientos racionales y emociones adaptativas. Al finalizar el facilitador realizara una reflexión sobre la forma que reaccionamos ante nuestros pensamientos.</p>			
CIERRE	Retroalimentación	<p>Se les preguntara a los participantes si tienen alguna duda o consulta sobre las sesiones. Y se invita a los participantes a expresar lo que han aprendido en esta sesión.</p> <p>Se entrega la ficha de metacognición, para su llenado en casa y se agradece la participación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plantilla de Metacognición - Lapicero 	5	

OCTAVA SESIÓN

<ul style="list-style-type: none"> - DENOMINACIÓN: Mi reacción me representa - OBJETIVO : Generar relaciones saludables mediante la comunicación asertiva 					
ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Bienvenida y dinámica de inicio: “El corazón Roto”	<p>Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión.</p> <p>El facilitador hará entrega de un corazón a cada uno de los participantes y pedirá que admiren lo bello que es, luego de ello se pedirá que cada uno de los estudiantes recuerden situaciones desagradables en los cuales no se hayan sentido respetados y que por cada una de las situaciones vayan rompiendo el corazón luego de haber recordado dichas situaciones ahora se les pedirá que con una cinta intente formar nuevamente el corazón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papel A4 - Papel de colores recortados en forma de corazones - Cinta adhesiva 	15	

		Esto nos permitirá darnos cuenta de que cuando faltamos el respeto podemos herir y que luego de ello las personas no quedan igual.			
DESARROLLO	Entrenamiento Asertivo	Se realizará la Dinámica: “Ataque Defensa”: Cada alumno debe disponer de un papel y un lapicero. Se les pide escribir un vocativo: Estimado amigo (a). Pedirles continuar escribiendo una carta con tres frases que signifiquen ataque, ejemplo: “Me caes mal por tu carácter”, “te vistes muy mal”. “odio tu cabello desordenado”. Esto se hace en forma anónima; recoger las hojas y repartirlas entre las participantes al azar, y se les pide escribir una defensa debajo de los ataques. Pedirles colocarse en semicírculo.	- Papel A4 - Lapicero - Música de fondo - Parlante - Computadora	20	

		<p>Tomar la carta que tiene la persona A; leer el ataque en voz alta y pedirle que haga lo mismo con la defensa. Pedirle a la persona A que tome la carta que tiene la persona B a su lado y lea el ataque, la persona B leerá la defensa así hasta terminar. Luego se pedirá a los participantes que mencionen como se sintieron en el momento que leían las frases de ataques que género en ellos.</p> <p>Posteriormente se explicará a los participantes los tipos de comunicación, asimismo se expondrá los derechos asertivos.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hqc1r13v_qA</p> <p>Se pedirá de manera voluntaria dar una apreciación que relacione en la actividad desarrollada y los conocimientos brindados.</p>			
CIERRE	Retroalimentación	<p>Se les preguntara a los participantes si tienen alguna duda o consulta sobre las sesiones. Y se invita a los participantes a expresar lo que han aprendido en esta sesión. Se entrega la ficha de metacognición, para su llenado en casa y se agradece la participación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plantilla de Metacognición - Lapicero 	10	

NOVENA SESIÓN

DENOMINACIÓN: La base de una relación, el respeto a nuestras diferencias OBJETIVO: Implementar estrategias asertivas para decir no.					
ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Bienvenida y dinámica de inicio: “El obstáculo”	<p>Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión.</p> <p>El facilitador pide a los participantes que piensen en situaciones en las que no se hayan sentido satisfechos específicamente en una conversación o proceso comunicativo.</p> <p>Cada persona comparte con el grupo y, entre todos identificarán que elementos o situaciones condujeron al fracaso dentro de la conversación. Seguidamente ellos tendrán que representar algunos ejemplos expuestos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música de fondo - Parlantes - computadora 	15	

		pero esta vez se intentara hacer de manera asertiva el cual será ayudado por todos los participantes que ayudaran con sus opiniones.			
DESARROLLO	Entrenamiento asertivo	Se formarán grupo de 3 participantes a los cuales se les entregara una lista de técnicas asertivas para decir no. El facilitador explicará cada técnica mediante ejemplos y reforzará con un video Así también se solicitará a los participantes que elaboren situaciones en las que tuvieron conflictos con sus pares.	Video: https://www.youtube.com/watch?v=h23JyjR2Bho Papel A4 Lapicero	25	
		Se pedirá a cada grupo que dé solución a los problemas tomando en cuenta las estrategias brindadas en la lista inicial. Se compartirá entre los grupos la forma como se intervino en cada situación			
CIERRE	Retroalimentación	Se les preguntara a los participantes si tienen alguna duda o consulta sobre las sesiones. Y se invita a los participantes a expresar lo que han aprendido en esta sesión. Se entrega la ficha de metacognición, para su llenado en casa y se agradece la participación.	- Plantilla de Metacognición - Lapicero	5	

DECIMA SESIÓN

DENOMINACIÓN: Si existe un problema, existe solución OBJETIVO : Fomentar estilos adecuados de solucionar problemas					
ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Bienvenida y dinámica de inicio:	<p>Se brinda la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión.</p> <p>El facilitador brindará, solicitará a los participantes dejar un espacio en el centro del aula de tal manera que las carpetas queden en U, se explicará la dinámica “En la selva me encontré”, el cual tiene la finalidad de generar un espacio de alegría y distracción entre compañeros y dar pie al desarrollo de la actividad central.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Video: https://www.youtube.com/watch?v=IR33A7w1Us0 - Música de fondo - Proyector - Parlante - Computadora 	10	

		Posteriormente se pedirá que estiren sus brazos y piernas y tomen su lugar correspondiente.			
DESARROLLO	Entrenamiento en solución de problemas (cognitivo conductual)	<p>Se explican los pasos para solucionar problemas donde Se plantearon situaciones cotidianas de cada participante, y tomando en cuenta lo aprendido en la sesión anterior y los pasos planteados se solicita posteriormente formar equipos y se planteara una solución siguiendo los pasos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) definición y formulación del problema, 2) generación de alternativas de solución, 3) toma de decisiones, 4) implementación de la solución y evaluación de los resultados de acción. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel A4 - Lapicero 	25	

<p>CIERRE</p>	<p>Retroalimentación</p>	<p>Se les preguntara a los participantes si tienen alguna duda o consulta sobre las sesiones. Y se invita a los participantes a expresar lo que han aprendido en esta sesión.</p> <p>Se entrega la ficha de metacognición, para su llenado en casa y se agradece la participación.</p>	<p>Plantilla de Metacognición Lapicero</p>	<p>10</p>	
----------------------	---------------------------------	--	--	------------------	--

ONCEAVA SESIÓN

<ul style="list-style-type: none"> - DENOMINACIÓN: “la mejor solución viene de un buen actuar” - OBJETIVO : Fortalecer los mecanismos para solucionar problemas 					
ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Bienvenida y dinámica de inicio: Seguridad	<p>Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión.</p> <p>En esta actividad los participantes tendrán que dejar un espacio vacío en el centro del salón, parase formando un circulo grande, se colocará la música de fondo Another one bites the dust, se dirá a los participantes de dos en dos caminaran con firmeza alrededor del circulo llevando el ritmo de la música y mirando a sus compañeros; este ejercicio se realiza con la finalidad de establecer confianza en los participantes. Se realiza una reflexión después del ejercicio.</p>	<p>Música</p> <p>Another one bites the dust</p> <p>Parlantes</p> <p>Computadora</p>	15	

DESARROLLO	Entrenamiento de solución de problemas	Se pedirá a los participantes que formen grupo de 4 personas donde presentaran una situación cotidiana para ellos, donde utilicen las técnicas asertivas y el procedimiento para solucionar problemas, de tal manera que se pueda observar cada uno de ellos. Asimismo, en la escenificación se deberá observar dos tipos de personajes uno que aplique lo aprendido y otro personaje que haga todo lo contrario. Al finalizar cada grupo terminara con una reflexión.	- Papel A4 - Lapicero - Musica de Fondo	20	
CIERRE	Retroalimentación	Se les preguntara a los participantes si tienen alguna duda o consulta sobre las sesiones. Y se invita a los participantes a expresar lo que han aprendido en esta sesión. Se entrega la ficha de metacognición, para su llenado en casa y se agradece la participación.	- Plantilla de Metacognición - Lapicero	5	

DOCEAVA SESIÓN

<ul style="list-style-type: none"> - DENOMINACIÓN: Mi paz interior - OBJETIVO : Fomentar espacios de tranquilidad en los participantes 					
ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Bienvenida y dinámica de inicio: respiración diafragmática	<p>Se da la bienvenida al programa a cada uno de los participantes y se pasará lista, y se le explica el objetivo de la sesión.</p> <p>El encargado de la sesión pide que cada uno de los estudiantes se sienten en una silla en donde se sienten lo más cómodos posible, asegurándose de que la espalda este bien apoyada, así mismo se le menciona que una de sus manos debe estar sobre su pecho y la otra sobre su abdomen, la zona que está arriba de su estómago, también se le pide que inhalen lentamente a través de su nariz, contando mentalmente hasta 2. A medida que inhala, su abdomen debe levantar su mano.</p>	<p>Música de Fondo</p> <p>Parlantes</p> <p>Computadora</p>	15	

		<p>Su pecho debe mantenerse quieto. Expulsé el aire lentamente con sus labios juntos (casi cerrados) cuente hasta 4. A medida que expulsa el aire, debe sentirse que su estómago se hunde.</p> <p>Esta técnica se debe practicar durante 5 a 10 minutos tratando de realizarlo de 3 a 4 veces al día.</p>			
DESARROLLO	Meditación	<p>El facilitador, pedirá a los participantes, sentarse de la manera más cómoda posible para ellos, cerrar los ojos y</p>		15	

		<p>centrarse únicamente en su respiración. Con los ojos entreabiertos los participantes se centran en la propia respiración sin intentar controlarla, focalizándose en la sensación del aire entrando y saliendo. El individuo intentará centrarse únicamente en ello. Pueden surgir diferentes tipos de pensamiento, pero no se deben intentar bloquearlos sino simplemente no seguirlos.</p> <p>El facilitador, mencionara a los participantes, que de practicar este tipo de ejercicio podrán con el tiempo conseguir concentrarse en la respiración y obviar el resto de pensamientos, de manera que conseguirá obtener sensaciones de calma, tranquilidad y placidez.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música de Fondo - Parlantes - Computadora 		
CIERRE	Aplicación del post test y retroalimentación	<p>El facilitador dará las gracias por la participación activa de cada uno de los participantes, y explicará el llenado del cuestionario. Así mismo se realizará una reflexión de lo aprendido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Postest - Lapicero 	15	