



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

Efectos del taller mis emociones y yo en el proyecto de vida en  
estudiantes de San Juan de Lurigancho, 2021

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**  
Maestro en Psicología Educativa

**AUTOR:**

Galarza Mendoza, Percy Jesus (ORCID: 0000-0002-7669-6070)

**ASESOR:**

Mg. Ruiz Barrera Lázaro (ORCID: 0000-0002-3174-7321)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones Pedagógicas

**LIMA - PERÚ**

**2021**

## **Dedicatoria**

A Dios por permitirme cada día un nuevo comienzo. A mis Padres porque siempre desean que sea mejor en todo lo que haga y a mi familia que son una inspiración para seguir adelante.

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por bendecirme día tras día y fortalecerme en todo momento. A mis Padres Carlos y Mery por sus consejos y promover siempre mis sueños. A mi Esposa Tania compañera de retos y aventuras, que con su paciencia y consejos me guio para poder alcanzar mi objetivo y a mis Hijos Clara, Sofía y Josué que con sus ocurrencias me acercaron a mi realidad.

## Índice de contenidos

	Pag
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficas	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y Operacionalización	15
3.3. Población, muestra y muestreo	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Procedimientos	22
3.6. Método de análisis de datos	23
3.7. Aspectos éticos	23
IV. RESULTADOS	25
V. DISCUSIÓN	36
VI. CONCLUSIONES	42
VII. RECOMENDACIONES	43
REFERENCIAS	44
ANEXOS	

## Índice de tablas

Tabla N° 1 Matriz operacional Variable independiente	20
Tabla N° 2 Fuente o amenaza a la validez interna	21
Tabla N° 3 Fuente o amenaza a la validez externa	22
Tabla N° 4 Frecuencias y porcentajes de los resultados de la aplicación del pretest y postest a los grupos de estudio	25
Tabla N° 5 Frecuencias y porcentajes de los resultados de la dimensión económicas laborales	26
Tabla N° 6 Frecuencias y porcentajes de los resultados de la dimensión académicas	27
Tabla N° 7 Frecuencias y porcentajes de los resultados de la dimensión de bienestar personal	28
Tabla N° 8 Frecuencias y porcentajes de los resultados de la dimensión familiares	29
Tabla N° 9 Prueba de normalidad de los grupos de control y experimental	30
Tabla N° 10 Pruebas no paramétricas aplicadas al pretest y postest del grupo de control y experimental	31
Tabla N° 11 Resultados del contraste entre el pretest y el postest de la dimensión económicas y laborales	32
Tabla N° 12 Resultados del contraste entre el pretest y el postest de la dimensión académica	33
Tabla N° 13 Resultados del contraste entre el pretest y el postest de la dimensión de bienestar personal	34
Tabla N° 14 Resultados del contraste entre el pretest y el postest de la dimensión familiares	35

## Índice de figuras

Figura N° 1 Frecuencias y porcentajes de los resultados de la aplicación del pretest y posttest a los grupos de estudio	21
Figura N° 2 Frecuencias y porcentajes de los resultados de la dimensión económicas laborales	22
Figura N° 3 Frecuencias y porcentajes de los resultados de la dimensión académicas	23
Figura N° 4 Frecuencias y porcentajes de los resultados de la dimensión de bienestar personal	24
Figura N° 5 Frecuencias y porcentajes de los resultados de la dimensión familiares	25

## Resumen

La presente investigación buscó conocer cómo influye el taller mis emociones y yo en el proyecto de vida en estudiantes de en San Juan de Lurigancho, el método fue hipotético deductivo, con enfoque cuantitativo, de diseño cuasiexperimental. La muestra fue de 50 estudiantes, el muestreo fue de tipo no probabilístico, se trabajó con 2 grupos de estudio, de 25 estudiantes cada grupo, se les aplicó el pretest y postest de la escala de expectativas de futuro, el grupo experimental llevó el taller de 10 sesiones de forma virtual. En el procesamiento de la información de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk los resultados mostraron un valor (Sig.) menor a  $\alpha=0.05$ , la hipótesis fue analizada a través de la prueba estadística no paramétrica de la U de Mann-Whitney y en las comprobaciones todos los resultados fueron menores al nivel de significancia  $\alpha=0.05$ , por la cual se concluyó que el taller mis emociones y yo sí tuvo un efecto significativo en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.

**Palabras claves:** Inteligencia Emocional, Proyecto de Vida, Estudiantes.

## **Abstract**

The present research seeks to know how the workshop influences my emotions and I in the life project in students in San Juan de Lurigancho, the method was hypothetical deductive, with a quantitative approach, of quasi-experimental design. The sample was of 50 students, the sampling was non-probabilistic, we worked with 2 study groups, of 25 students each group, the pretest and posttest of the scale of future expectations were applied, the experimental group led the workshop 10 sessions virtually. In the information processing of the Shapiro-Wilk normality test, the results showed a value (Sig.) Lower than  $\alpha = 0.05$ , the hypothesis was analyzed through the non-parametric statistical test of the Mann-Whitney U and In the checks, all the results were lower than the level of significance  $\alpha = 0.05$ , by which it was concluded that the workshop my emotions and I did have a significant effect on the life project in students of a school in the district of San Juan de Lurigancho.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Life Project, Students.

## I. INTRODUCCIÓN

Toda persona en su tránsito por esta vida busca y logra ser feliz, esto es su evidencia de que en su camino hizo todo lo posible por mejorar y superarse, todo esto en base a sus proyectos personales, motivados por algún interés en particular se enfoca hacia el logro según sus necesidades, para ello es importante las ansias de vivir, estar bien emocionalmente, hace algún tiempo se enseñaba que desde pequeño expresar todas nuestras emociones era sinónimo de debilidad, por ello, se debía de reprimir u ocultarlo ante los demás, esto generaba a lo largo del tiempo un adolescente corto emocionalmente que no supiera como expresar su sentir, llevándolo al punto de dejar de lado actividades que le gustaba por temor de los que otros dirán, miedo a ser aceptado por los demás, falta de decisión en aquellos aspectos más importantes en su vida como los estudios que deseaba realizar, entre otros.

Según en su informe la UNESCO (2020) señala que el sector educativo ha sido el más afectado por toda esta situación sanitaria de la pandemia, tomándose medidas de cierre de los colegios para proteger la salud de los estudiantes, no obstante, ello produce respuestas emocionales negativas que si no son abordadas no podrán ayudar a fortalecer el pensamiento crítico para una buena toma de sus decisiones, sobre todo en estudiantes que están en su último año académico.

La actual situación de la pandemia en el Perú de la COVID19 ha hecho de que muchos estudiantes no se miren en un futuro prometedor y al acabar el colegio tienen mucha incertidumbre de que van a realizar en sus vidas, han visto opacados sus sueños y anhelos por la situación del confinamiento que ha dificultado la confianza en sí mismo, tristeza, miedo, ansiedad y en algunos casos frustración, por ello, en su desinterés se ven reflejados las pocas expectativas que tienen por superarse en su vida. Por esto se hace aún más prevaeciente realizar este tipo de trabajo, que haga despertar y desarrollar emocionalmente en los estudiantes un futuro prometedor, y no vean con lejanía el logro de sus objetivos personales, profesionales, económicas, laborales y familiares.

Antes de la pandemia, el estudio de Solórzano (2019) señala que cuatro de diez adolescentes de Lima presentaban un bajo nivel en su bienestar psicológico, Wang et al (2020) señala en un estudio en china, ya en plena pandemia, que los adolescentes sufrieron de diversos problemas de corte emocional. En el Perú, Chávez (2020) revela que en un estudio del MINSA y UNICEF, un 33% entre 6 a 17 años presentaron algún tipo de problema relacionado a lo conductual o emocional. Por ello, Solorzano (2019) recalca ante este bajo nivel psicológico que los colegios deberían de implementar diversos programas y talleres de inteligencia emocional, que fortalecerán la autoestima de los adolescentes, permitiéndole embarcarse en sus proyectos de vida.

La Defensoría del Pueblo (2020) señala que es la educación que permite a los estudiantes poder desarrollar su proyecto de vida, esta debe de venir acompañada de una libertad y autonomía emocional que le permita tener expectativas deseables y alcanzables tanto en lo personal, social, familiar y académico.

El taller “Mis emociones y yo” se justifica por esta necesidad actual que viene sucediendo en los estudiantes sobre la visión en su proyecto de vida, una buena gestión emocional permitirá al estudiante mirar con expectativa su futuro prometedor. En la institución educativa donde se realizará esta investigación no existe un taller o programa en base a la gestión emocional, ni como parte pedagógica ni psicológica, esto trae consigo muchas deficiencias en el manejo y control que tienen los estudiantes sobre sus emociones y que en sus últimos años le trae dificultades en tomar decisiones sobre sus proyectos de vidas. La investigación busca proporcionar información que será de total utilidad para toda la comunidad educativa y así mejorar las posibilidades de desarrollo emocional de los estudiantes con miras al logro de sus objetivos. Por otra parte, esta investigación contribuirá en las estadísticas según el género, grado y contexto social.

Por ello, es de total interés poder conocer como el taller propuesto permitirá comprender nuestros sentimientos y la de otras personas para sabernos

relacionarnos con los demás, todo esto a través de los cinco componentes planteados por Daniel Goleman: autoconocimiento, autorregulación, empatía, automotivación y relaciones sociales, todos ellos nos encaminan hacia un desarrollo personal exitoso. Esta investigación se da por la necesidad de estudiar el efecto que puede producir el taller “Mis emociones y yo” en el proyecto de vida de los estudiantes en el último año de vida estudiantil, también como se desarrollan estas en las diferentes expectativas de su vida.

La presente investigación se plantea la siguiente problemática general y es saber ¿Cómo influye el taller mis emociones y yo en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho? Y como problemas específicos se detallan ¿Cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativa económicas y laborales en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho?, ¿Cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativas académicas en los en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho?, ¿Cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión de expectativas de bienestar personal en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho?, y por último, ¿Cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativas familiares en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho?

Esta investigación tiene como objetivo general determinar cómo influye el taller mis emociones y yo en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho y nuestros objetivos específicos serán determinar cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativa económicas y laborales en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho, determinar cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativas académicas en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho, determinar cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión de expectativas de bienestar personal en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho y determinar cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativa familiares en estudiantes de un

colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.

La hipótesis general de esta investigación será saber si el taller mis emociones y yo influye en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho y sus hipótesis específicas serán conocer si el taller mis emociones y yo influye en la dimensión expectativas económicas y laborales en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho, el taller mis emociones y yo influye en la dimensión expectativas académicas en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho, el taller mis emociones y yo influye en la dimensión de expectativas de bienestar personal en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho y por último, si el taller mis emociones y yo influye en la dimensión expectativas familiares en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.

## II. MARCO TEÓRICO

En referencia a los antecedentes de esta investigación a nivel internacional se encontraron diversos estudios y artículos entorno a la influencia que tiene la inteligencia emocional a través de talleres y programas en diversos aspectos pedagógicos y también del proyecto de vida como aspecto esencial y primordial en la formación personal, se detalla a continuación:

A nivel internacional tenemos a Sánchez (2020), quien investigó si la Inteligencia emocional a través del desarrollo de la creatividad influye en el rendimiento académico de estudiantes de nivel superior, siendo el principal objetivo analizar como la inteligencia emocional, la creatividad, la felicidad y la satisfacción con la vida afecta en el rendimiento académico en estudiantes de estudios superiores, para ello aplicó y diseño una metodología de tipo cuasiexperimental de 300 estudiantes, concluyéndose de que los estudiantes presentan una adecuada inteligencia emocional, con una creatividad media presentando niveles de felicidad y satisfacción con la vida medios altos.

Díaz, Narváez y Amaya (2020), en su artículo sobre como el proyecto de vida se profundiza en la formación de estudiantes, tuvo como principal objetivo conocer como la influencia en los estudiantes de los diferentes elementos educativos son relevantes en la construcción de su proyecto de vida. El enfoque utilizado fue mixto. La muestra fue de 98 miembros de un colegio en Colombia. Los resultados mostraron poca claridad sobre el desarrollo de un proyecto de vida concluyendo que es necesario poder insertar diferentes acciones que puedan facilitar acuerdos entre los integrantes de la comunidad para que los jóvenes puedan empezar sus procesos de construcción sobre sus proyectos de vida.

Garcés, Santana y Feliciano (2020), en su artículo sobre como estudiantes acogidos a un sistema de protección pueden formar sus proyectos de vida, señalaron que es un reto del ser humano tener un proyecto de vida debido a que existen diversos factores que condicionan el proceso de su proyecto: 1. escasa madurez, 2. falta de identidad, 3. personalidad conflictiva, etc. Su objetivo

principal fue estudiar el proceso de construcción de proyectos de vida en los adolescentes con riesgo de exclusión social. Este estudio se desarrolló con seis adolescentes acogidos a un sistema de protección. Los resultados mostraron que los jóvenes poseen diversas dificultades para proyectarse en un futuro al margen del contexto en el que se encuentran.

En México, Carrillo, Pérez, Laca y Luna (2020). En su artículo sobre el autoconcepto y la inteligencia emocional manifiestan que su objetivo principal fue saber si existe una relación entre la inteligencia emocional y el autoconcepto, participaron 258 adolescentes bachilleres entre 15 a 19 años. Los resultados señalan la importancia de los programas de desarrollo de habilidades socioemocionales y que sean fortalecidos en la escuela ya que contribuyan a un buen desarrollo mejorando el bienestar de los estudiantes en su autoconcepto.

Cifuentes (2017), señala en su estudio si la influencia de la inteligencia emocional es determinante para el rendimiento académico del curso de matemáticas , tuvo como parte de su objetivo comprobar el efecto que puede producir un Programa emocional en las habilidades de la Inteligencia Emocional en el rendimiento matemático; aplicó y diseñó una metodología de tipo cuasiexperimental con una muestra de 156 estudiantes pertenecientes a 4 grupos escolares: 1° 34 estudiantes, 2° 53 estudiantes, 3° 30 estudiantes, 4° 39 estudiantes, utilizando como instrumentos: pretest y postest TMMS-24, pretest y postest TIEFBA. Los resultados señalan que los estudiantes que participaron del programa demostraron tener mayores habilidades en su curso que de aquellos que no participaron de ella.

A nivel nacional encontramos diversos estudios entre tesis y artículos, Zambrano (2019), desarrolla su investigación sobre un Taller de inteligencia emocional y como estas afectan las habilidades comunicativas de sus estudiantes, su objetivo principal fue conocer si el taller puede influir en el desarrollo de habilidades comunicativas en los estudiantes. La investigación desarrollo un diseño preexperimental. La población y la muestra fueron de 30 estudiantes. Se concluyó que la inteligencia emocional si interviene de forma

significativa en las habilidades comunicativas de los estudiantes de un colegio de Lima.

Sánchez (2019), investigó como las expectativas de futuro de sus estudiantes son influenciados por un programa de inteligencia emocional en Chachapoyas, su objetivo fue conocer cómo puede influir el desarrollo del programa en 40 adolescentes mujeres de 5to grado del nivel secundario, el diseño investigativo es cuasiexperimental. Se concluyó que el programa de inteligencia emocional si ha influenciado sobre los diferentes tipos de expectativas de los estudiantes de la investigación.

Moscoso (2017), señala en su tesis sobre identidad personal y proyecto de vida en estudiantes del nivel secundario, se planteó como objetivo saber si hay relación entre la identidad personal y el proyecto de vida en la adolescencia. Este diseño fue descriptivo-correlacional, transversal. Su población fue 196 estudiantes, su muestra de 92 estudiantes. Las conclusiones señalan que si hay una correlación entre la identidad personal adolescente y el desarrollo de su proyecto de vida.

Alvarado (2017), propone en su tesis un programa llamado “Futuro exitoso” en estudiantes de 5° de secundaria. Tuvo como objetivo principal determinar si existe una influencia del programa en el emprendimiento de estudiantes de secundaria. Aplicó un diseño cuasiexperimental, la muestra fue de 50 estudiantes. Los resultados del emprendimiento fueron satisfactorios y se llegó a concluir que si hay una influencia del programa en el emprendimiento de los estudiantes de 5to de secundaria.

Mora (2016), señala en su investigación sobre Inteligencia Emocional y Proyecto de vida en los estudiantes de Tacna y Moquegua manifestó que su objetivo primordial era saber la una relación directa entre la inteligencia emocional y el proyecto de vida. La muestra estuvo conforma fue de 85 estudiantes. Su conclusión señalo que si existe relación entre el proyecto de vida y el desarrollo de la inteligencia emocional.

Con respecto a la teoría que se relaciona con la variable independiente se encuentra:

#### Teoría de Daniel Goleman

Daniel Goleman (1995) señala que en la interacción del ser humano coexisten dos tipos de inteligencias: la cognitiva y la emocional, es decir poseemos dos tipos de mentes en la que uno piensa y la otra es la que siente, el componente cognitivo analiza procesos de interacción y aprendizaje, desarrollando competencias específicas y en el componente emocional la capacidad que se tiene para entender y comprender sus emociones y la de los demás.

#### Teoría de la Inteligencia emocional

Goleman (1995) señala que es *“un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones o sus estados mentales”* (p.89), más adelante, Goleman (1998) redefine el concepto señalando que es *“la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”* (p.98). Goleman señala que el éxito de una persona depende de un 80% de la inteligencia emocional en relación con el 20% del coeficiente intelectual, por lo que propone cinco características que abarcan nuestras competencias: Autoconocimiento, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales.

#### Competencias de la Inteligencia Emocional

Autoconocimiento, es atribuido al filósofo griego Sócrates esta máxima: “Conócete a ti mismo” pieza importantísima en el engranaje emocional de una persona, el poder conocernos nos permitirá saber el origen de nuestras emociones o de donde surgen, esto ayudará a saber distinguir que me favorece o no. Pallarés (2010) señala que si no entendemos que es lo que sentimos, será muy difícil alcanzar nuestros objetivos y establecer un equilibrio emocional, para ello es importante potenciar la conciencia emocional, valoración de uno mismo y

confianza personal.

Autorregulación, el saber regular nuestras emociones nos permitirá manejar nuestras expresiones que nos pueden dañar o afectar a otras personas de forma inconsciente. Camacho (2018) señala que regular las emociones favorecerá el desempeño en donde nos encontremos, también permitirá adaptarnos a nuestro entorno adquiriendo mayor habilidad de comunicación con quienes nos rodean, aquí debemos de generar innovación, adaptabilidad, integridad y confiabilidad.

La Automotivación, nos permitirá salir de la situación adversa en las que nos encontremos utilizando nuestros recursos positivos como nuestros objetivos y metas que queramos cumplir, también reconocer el logro, compromiso y optimismo. García (2021) señala que la automotivación estimula el pensamiento creativo en las personas, generándose nuevas ideas y posibles soluciones ante diversas circunstancias que se presenten.

La empatía, permite saber observar y respetar las emociones y sentimientos que puedan estar teniendo otras personas de nuestro entorno o ajenas, para ello desarrollamos la comprensión de los demás, orientación de servicio, oportunidades que se presenten. Bisquerra (2010) manifiesta que es la base del altruismo y que estas personas entienden los sutiles detalles cuando se necesita o solicita algún tipo de ayuda, por ello, al saberlas capitalizar ayudará a establecer en los jóvenes ciertas profesiones de ayuda y de servicio como médicos, psicólogos, docentes, etc.

Las habilidades sociales, son un aspecto importante para nuestra vida, no somos seres aislados si no, seres que necesitamos de otros para poder construir relaciones que trasciendan lo emocional y personal, en este aspecto nuestra influencia, comunicación y gestión ante los problemas permitirán una ascendencia ante los demás. Teijido (2012) también señala que esta competencia es la base del liderazgo y de la eficiencia interpersonal como seres sociables y parte del desarrollo con los que lo rodean.

Otros autores como Gaxiola (2005) señala que es importante educar a los estudiantes en el sentir inteligentemente y también a pensar emocionalmente para formar personas que sean capaces de aceptar su realidad y la de su entorno y la de mirar con optimismo su futuro inmediato. Ballesteros (2018) manifiestan que la inteligencia emocional es darnos cuenta y actuar de forma consciente ante la emoción que se está experimentando, y que debemos tener un aprendizaje dado que es la unión entre la emoción y la razón. Hanin (2016) señala que una buena inteligencia emocional favorece en el rendimiento académico del estudiante. Aparicio (2016) recalca que se ha comprobado que un adecuado aprendizaje en gestión emocional permitirá a la persona obtener resultados positivos en las diversas áreas de su vida, primero en lo personal y luego se reflejará en lo social, académico, entre otros.

#### Taller de inteligencia emocional

Reyes (2008) señala que un taller es una forma didáctica donde se quiere lograr en conjunto teoría y práctica afrontando diversas situaciones específicas para la solución de diversos problemas específicos. El taller “Mis emociones” desarrollará 10 sesiones las cuales trabajarán tanto la parte teórica como práctica en 10 semanas a través de diversas experiencias de aprendizaje y académica de forma virtual.

Con respecto a los conceptos que se relaciona con la variable dependiente se encuentra:

#### Proyecto

Un proyecto es la idea de una cosa o actividad que se piensa realizar para alcanzar deseos y aspiraciones, dentro de las limitaciones y del tiempo que se desarrolle, esta debe de tener una direccionalidad, un rumbo, una dirección.

#### Definiciones de Proyecto de Vida

Hernández (2006) manifiesta que un proyecto de vida es la apertura que tiene la persona sobre su futuro en aquellos aspectos esenciales de su vida como individuo y como parte de la sociedad. En este aspecto muchos estudiantes de

quinto de secundaria no tienen esta iniciativa debido a varios factores como la falta de interés, falta de apoyo en el hogar y es en la escuela donde buscan generarse un lugar donde realizar su proyecto.

Para Ambrosy (2012) un proyecto de vida es un instrumento que cada individuo hila y entreteje en forma coherente en todas las áreas de su existencia orientada hacia un crecimiento y desarrollo personal de lo que desea lograr en la vida. Arboccó (2014) recalca que este es un plan que se traza una persona con el deseo de alcanzar sus metas, abarcando diversas áreas personales, conceptos y actitudes.

García (2017) señala que desde el colegio es importante incidir en el desarrollo de las habilidades, potencialidades y diversas capacidades que empoderen al estudiante en su dimensión personal e individual de la construcción de su proyecto de vida.

Hirsch (2020), manifiesta que los problemas de los jóvenes se centran en la vida cotidiana e influyen muchas veces en su visión hacia el futuro, no obstante, ellos parten de la experiencia personal, amical o la de adultos para ir construyendo una expectativa de lo quiere lograr alcanzar.

Para que un estudiante pueda desarrollar su proyecto de vida esta debe de cumplir con ciertas expectativas que favorecerán su desarrollo y cumplimiento en función de su realidad y entorno, es fundamental para ello tomarse un tiempo para definir sus objetivos medibles.

#### *Expectativas de Futuro en adolescentes*

Para Sánchez-Sandoval y Verdugo todas las expectativas son de gran importancia para construir un proyecto personal con cara al futuro guiando la conducta en base a sus intereses que pueden ser de diferentes dimensiones como lo económico, laboral, familiar, personal y profesional.

## Dimensiones de las expectativas de Futuro en adolescentes

Económica y laboral, es la preocupación que tiene el adolescente en referente de lo laboral y su consecución en lo que puede conseguir en función de lo económico, esto va generando una situación expectante sobre su futuro. Palomar y Victorio (2016) señalan que un factor determinante es el nivel socioeconómico del hogar, ya que esta, si no está consolidada afectará en muchos niveles el desarrollo emocional de los hijos.

Académica, hace referencia a los estudios que desea tener o recibir partiendo de su propia realidad, esta vendrá acompañada de situaciones cercanas como lo económico, social y cultural. Palomar y Victorio (2017) manifiestan que, en esta etapa, el adolescente tiene que tomar una decisión importante que tendrá impacto en su futuro dado de que desea alcanzar metas educativas.

Bienestar personal, esta expectativa es influenciada por las buenas relaciones amicales y la seguridad y confianza que se manifiestan entre sí, una buena autoestima contribuirá al desarrollo personal saludable y estable en los estudiantes. Orcasita y Uribe (2010) resaltan la importancia de la existencia de relaciones positivas para alcanzar estados de bienestar alcanzando mayor estabilidad emocional en sus vidas.

Familiar, esta se verá reflejado de lo que desea obtener según su ideal familiar en función de su propia experiencia familiar, el adolescente tomará consciencia si le es indispensable o no de acuerdo con lo que vive. Sánchez-Sandoval y Verdugo (2016).

## Inteligencia emocional y Proyecto de vida

Casas, Meza y Delgado (2015) resaltan que el Proyecto de vida está influenciada por las cinco competencias de la inteligencia emocional citadas por Goleman como el autoconocimiento, autorregulación, automotivación, empatía y las habilidades sociales, piezas claves para que una persona pueda ser más autónomo en sus decisiones y en todo lo que va a desarrollar.

Zambrano (2019) manifiesta que un taller sobre inteligencia emocional permite que un estudiante pueda desarrollar diferentes habilidades para que pueda superar sus miedos y temores, Caballero et al (2015) recalca que este miedo puede incidir en el sujeto sobre su inteligencia emocional para poder proyectarse en las metas que quiere sobre su vida.

Por su parte, Ramos (2020) resalta algunos elementos esenciales en un proyecto de vida como: tener un soporte afectivo que lo estimule en la alegría de vivir, tener autonomía para tomar sus propias decisiones, una autoestima sana ayuda a plantearse objetivos claros, atreverse a soñar en lo que quiere alcanzar y búsqueda de objetivos según sus propias necesidades.

Carrillo et al (2020) manifiesta que la inteligencia emocional en los estudiantes se ha visto sumamente asociado con los cambios que experimentan en la construcción de su futuro inmediato, de salud física y mental y del mejoramiento de sus habilidades sociales permitiéndoles tener expectativas sobre su futuro inmediato.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

##### Tipo de investigación

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) en este tipo de estudio se desarrolla en una metodología con un enfoque cuantitativo, ya que es secuencial y se tendrán que probar las hipótesis planteadas en base a la recolección de datos y análisis estadístico. En este enfoque se utilizará un método hipotético deductivo. Ñaupás, Mejía, Novoa y Villagómez (2014) resaltan que es cuando va de la hipótesis a la deducción, llegando a establecer una verdad o negación según los estudios y análisis que se realicen. Esta investigación es de tipo aplicada y de nivel explicativo, Tamayo (2002) señala que se requiere de un marco teórico para que el estudio y la aplicación de la investigación se desarrolle en un problema concreto. Salinas (2012) resalta que los resultados de la investigación ayudarán a dar las soluciones necesarias al problema que se investiga.

##### Diseño de investigación

Se realizó en un diseño experimental de tipo cuasiexperimental con 2 grupos de estudio: 1 grupo experimental (GE) 1 grupo control (G.C.), a los dos grupos se les aplicó el Pre y Postest. Solo el grupo experimental llevó el taller antes de la aplicación del Postest (Ríos, 2017), estos análisis nos dirán si surge efecto el taller en los jóvenes de 5to de secundaria.

##### Esquema:

G.E. : Grupo Experimental  
G.C. : Grupo Control  
01 y 02 : Pretest  
03 y 04 : Postest  
X : Taller "Mis emociones"

G.E.:	01	- X -	03
G.C.:	02		04

### **3.2 Variables y operacionalización**

Según Morán y Alvarado (2010) las variables son atributos que el investigador muestra interés en conocer a través de diversos instrumentos de estudio a una determinada población o muestra. También señalan que la operacionalización de las variables son las definiciones que derivan de diferentes fuentes confiables que ayudan a medir la variable u objeto en estudio. En esta investigación se estudiaron 2 variables, siendo la variable independiente (V.I.) el Taller “Mis emociones y yo” y la variable dependiente (V.D.) el Proyecto de Vida.

#### **Definición conceptual de la variable**

##### ***V.I.: Taller “Mis emociones y yo”***

Goleman (1998) manifiesta que la Inteligencia Emocional es “la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales” (p.98).

##### **V.D.: Proyecto de Vida**

Ambrosy (2012) señala que un proyecto de vida es un instrumento que cada individuo hila y entreteje en forma coherente en todas las áreas de su existencia orientada hacia un crecimiento y desarrollo personal de lo que desea lograr en la vida.

#### **Definición operacional**

##### **V. I.: Taller “Mis emociones y yo”**

El taller se realizó en 10 sesiones en una secuencia planificada, desarrollada y evaluada en un tiempo de 90 minutos por sesión donde se aplicaron actividades bajo el contexto virtual.

Dimensiones: Autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades Sociales

## **V. D.: Proyecto de Vida**

Esta tiene que ver con la dirección que toma una persona para el logro sus sueños y anhelos, para ello presenta diversas expectativas e intereses personales en diferentes áreas de su vida.

Dimensiones: económicos/laborales, académicas, bienestar personal y familiares.

### **Variable interviniente**

Es aquel factor que puede producir algún tipo de influencia en la variable dependiente, esta variable no forma parte del estudio, pero si se presentan interfieren con la investigación. También son llamadas extrañas porque no fueron previstas por el investigador, como por ejemplo: Señal de internet, Energía eléctrica, Dispositivos electrónicos.

### **Variable de control**

Es aquella donde el investigador mantiene o controla, pero no es parte de la investigación en sí, es importante esta variable porque al alterarse podría tener algún efecto en los resultados de la investigación, como por ejemplo: Centro de estudio, Grado de estudio, Edad de los estudiantes.

## **3.3 Población, muestra y muestreo**

### **Población**

Ríos (2017) señala que es la totalidad de un grupo que se va a investigar, esta se encuentra determinada por sus propias características. La población en este estudio consta de 180 estudiantes del quinto de secundaria de un colegio en San Juan de Lurigancho.

### **Criterios de inclusión:**

Estudiantes de quinto de secundaria, de sexo masculino y femenino, la edad oscila entre los 15 a 17 años, los padres deben de haber ratificado su matrícula a través del formulario de Google para el año 2021, también firmar la carta de compromiso para el apoyo pedagógico y emocional de sus hijos, el

estudiante recibe sus clases a través de diferentes medios de conectividad de internet según Resolución Viceministerial N° 097-2020-MINEDU como: Correo electrónico, WhatsApp o videoconferencias por Zoom, Meet o Teams.

### **Criterios de exclusión:**

Estudiantes del nivel inicial y primario, estudiantes que no han ratificado su matrícula a través del formulario Google para el año 2021, padres de familia que no han firmado la carta de compromiso para el apoyo pedagógico y emocional de sus hijos, estudiantes que por factores económicos no cuentan con conectividad a internet.

### **Muestra**

Para Arias (2012) la muestra se da cuando resulta imposible abarcar la totalidad de la población, señala que esta es representativa por su tamaño y a la que se tiene todo el acceso para realizar el estudio, por ello, para esta investigación se tendrá como muestra 50 de estudiantes de dos secciones de 5to de secundaria.

### **Muestreo**

Según Morán et al (2010) esta investigación es un muestreo no probabilístico debido a que los sujetos seleccionados es de interés que tiene el investigador. Las dos secciones seleccionadas forman parte de la actividad tutorial y pedagógica del investigador, son grupos intactos ya que estaban formados antes de la investigación.

### **Unidad de análisis**

Los estudiantes seleccionados de las dos secciones de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho están cursando actualmente el 5to grado de secundaria, su promedio de edad es de 16 años entre hombres y mujeres.

### **3.4 Técnica e instrumento de recolección de datos**

#### **Técnica de recolección de datos**

Arias (2020) manifiesta que la técnica representa la herramienta en el desarrollo y tratamiento metodológica en una investigación, a través de su procedimiento se va obteniendo los datos necesarios para el propósito del estudio, por ello que se recolectó la información siguiendo la técnica de la encuesta.

#### **Instrumentos de recolección de datos**

Toda la información se recolectó a través del test “Expectativas de Futuro en la adolescencia (EEFA)”, diseñado por Yolanda Sánchez Sandoval y Laura Verdugo investigadores de la Universidad de Cádiz, España en el 2016, este test se encuentra compuesto por catorce ítems donde se presentará cinco opciones de respuestas tipo Likert con un grado probabilidad de que ese constructo ocurra o no en su proyecto de vida y/o cosas para su futuro: 1, “estoy seguro/a de que no ocurrirán”. 2. “es difícil que ocurra”. 3. “puede que si/ puede que no”. 4. “probablemente ocurra”. 5. “estoy seguro/a de que ocurrirá”. Los 14 ítems fueron agrupados según los siguientes factores o dimensiones: Económico/laboral (2, 3, 5, 9, 11), Académico (1, 4, 10), Bienestar personal (7, 8, 13) y Familiar (6, 12, 14).

#### **Validez**

Sánchez y Verdugo le dieron validez a su test en su estructura interna con una muestra de 1125 participantes a través de un *análisis factorial exploratorio* (AFE) con un subgrupo de 551 participantes y un *análisis factorial confirmatorio* (AFC) en un subgrupo de 574 participantes, el coeficiente alfa de Cronbach reportó la consistencia interna la cual está entre 0.65 a 0.81 en sus 4 dimensiones o factores, y estimando su fiabilidad en un alfa de 0.85 en la escala total.

En el 2018 en Trujillo, Jakelin Correa Aquino validó este test en el Perú en su tesis de la Universidad Cesar Vallejo “*Evidencias de validez de la escala expectativa de futuro en la adolescencia (EEFA) en estudiantes del distrito de Trujillo*”, con una muestra de 748 estudiantes se estimó la confiabilidad de su

consistencia interna con los valores entre 0.69 al 0.75. En el 2019 Luis Sánchez Bazauri utiliza este instrumento validado en España y Perú para su tesis de Maestría de la Universidad Cesar Vallejo en una institución educativa en Chachapoyas con una población de 40 estudiantes entre 15 y 17 años, en ella se encontró que se aprecian diferencias estadísticas de mejora del grupo experimental.

### **Confiabilidad**

Se realizó una prueba piloto con 25 estudiantes que tienen cierta similitud en grado y edad, está fue tomada en forma virtual en hora de tutoría, se les brindó un formulario vía Google forms, se les explicó de que se trataba, se les pidió honestidad para el desarrollo de este test, estos estudiantes no formaron parte de la investigación ni en el pre y post test. Según Sánchez y Verdugo en el test de expectativa de futuro se da la confiabilidad con los valores de 0.65 al 0.81 a nivel del Alpha de Cronbach. En esta prueba piloto, la confiabilidad fue de 0.71. Para Celine y campo (2005) el valor mínimo aceptable para el coeficiente alfa de Cronbach es de 0,70; si hubiera un valor menor no es aceptable, la prueba piloto arrojó 0.71 siendo aceptable para esta investigación.

### **Manipulación experimental**

#### **Variable experimental: Taller “mis emociones y yo”**

El taller de la variable independiente presenta los siguientes objetivos:

#### **General:**

- Mejorar el proyecto de vida de los estudiantes de quinto de secundaria a través del Fortalecimiento de la inteligencia emocional.

#### **Específicos:**

- Reconocer hacia dónde voy y que expectativas tengo en mi desarrollo personal.
- Comprender mis emociones y sentimientos para tomar el control de mis decisiones.
- Reconocer los motivos que me llevan a alcanzar objetivos y metas.

- Comprender y entender mis virtudes, habilidades y cualidades y también la de los demás.
- Incentivar el desarrollo de las relaciones sociales para el logro del bienestar personal.

La base teórica del taller se sustenta en Daniel Goleman (1995) que señala la inteligencia emocional como “la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales” (p.98), propone cinco características: Autoconocimiento, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales.

**Tabla 1**

*Matriz Operacional de la Variable Independiente*

<b>Variables</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>
Experimental o Independiente:  Taller “Mis emociones y yo”	El taller presenta 10 sesiones en una secuencia planificada, desarrollada y evaluada en un tiempo de 90 minutos por sesión donde se aplicarán actividades bajo el contexto virtual.	Autoconocimiento  Autorregulación  Automotivación  Empatía  Habilidades Sociales	Descubriéndome ¿hacia dónde voy? ¿Qué es lo que siento? Tomando el control ¿Qué me motiva? Querer es poder Aprender a escuchar Nuestras cualidades ¿Quién eres tú? Trabajando en equipo

*Nota:* Descripción de variable a investigar. Fuente: Elaboración propia.

### **Evaluación del Taller “Mis emociones y yo”**

*Suficiencia:* Supo (2013) señala que la suficiencia es saber si todos los elementos incluidos en la variable independiente cubrirán el problema a estudiar, es decir, si el taller mis emociones y yo influirá en el proyecto de vida.

*Pertinencia:* Ñaupas et al (2013) señala que la pertinencia es la eficacia de un instrumento para describir lo que le interesa al investigador, es decir, saber si el taller mis emociones y yo brindará soluciones a la problemática planteada.

*Validez externa e interna*

En la *validez interna* Hernández (2014) manifiesta que esta se alcanza cuando hay confianza, por ello debe haber dos grupos de comparación y similares, en esta investigación se trabajó con dos grupos de estudio del mismo grado, en tabla 2 se observa cómo controlar esta investigación de algunas posibles amenazas.

**Tabla 2**

*Fuente o Amenaza a la Validez Interna*

<b>Fuente o amenaza a la validez interna</b>	<b>Respuesta ante la amenaza</b>
Historia	La realización del taller se llevó a cabo durante las sesiones de tutoría del investigador, en una hora y día determinado.
Maduración	Estudiantes de grupos de estudios entre 15 y 17 años.
Instrumento de medición	El instrumento es el Test de expectativas de futuro en adolescentes, esta posee validez y confiabilidad siendo adaptada al contexto peruano.
Ambiente experimental	El taller se realizó en forma virtual, no pudiéndose controlar el ambiente donde recibían los talleres.
Administración de pruebas	No se logró debido al tiempo entre la toma de ambos test.
Instrumentación	Se aplicó el mismo test a ambos grupos de estudio.
Regresión	Es una muestra no probabilística.
Selección	Los grupos de estudios pertenecen al mismo grado.
Mortalidad	No hubo abandono durante la investigación.
Difusión del tratamiento	Al ser de forma virtual, los grupos de estudio no tuvieron contacto.
Compensación	El grupo experimental se benefició con el test y el taller, mientras que el grupo de control con el test.
Conducta del experimentador	Objetivo y transparente durante la investigación.

*Nota:* Descripción de las respuestas ante la amenaza a la validez interna.

En la *validez externa* Hernández (2014) manifiesta que esta se da si los resultados de esta investigación podrán ser de utilidad a otros tipos de personas o poblaciones, por ello señala que los grupos de estudio debe de ser lo más parecidos posibles ya que otros investigadores querrán repetir el experimento en otro espacio. En esta investigación, ambos grupos de estudio pertenecen al mismo colegio y mismo grado. En la tabla 3 se observa cómo controlar esta investigación de algunas posibles amenazas.

**Tabla 3**

*Fuente o Amenaza a la Validez Externa*

<b>Fuente o amenaza a la validez externa</b>	<b>Respuesta ante la amenaza</b>
Efectos reactivos o de interacción de las pruebas	El pretest no aumentó o disminuyó la reacción de los estudiantes durante el tiempo designado.
Efectos de interacción entre los errores de selección y el tratamiento experimental	Los grupos de estudio son no probabilísticos.
Efectos reactivos de los tratamientos	Mientras duró el taller hubo estudiantes que no prendían sus cámaras por problemas técnicos o porque no tenían webcam.
Imposibilidad de replicar los tratamientos	El taller es accesible al contexto donde se pueda desarrollar.
Efectos de novedad e interrupción	No hubo interrupciones debido a que durante el taller no se realizaron actividades a programadas por el colegio.
El experimentador	Este taller lo puede aplicar un docente o psicólogo.
Interacción entre la historia o el lugar y los efectos del tratamiento experimental	Este taller se puede realizar en forma virtual, semipresencial y presencial.

*Nota:* Descripción de las respuestas ante la amenaza a la validez externa.

### **3.5 Procedimientos**

El procedimiento para la recolección de los datos de la investigación se desarrolló de la siguiente manera:

Se envió una carta a la Directora a través de los canales virtuales correspondientes pidiendo permiso para que pueda autorizar la investigación en las horas de tutoría a los estudiantes de 5to de secundaria. Recibida la confirmación del permiso se remitió el permiso correspondiente a los padres de familia través de un documento enviándoles a su correo o WhatsApp, explicando a detalle objetivos, propósitos y beneficio del taller a realizar. Con los permisos otorgados se realizó la aplicación del pretest a los dos grupos en sus horas de tutoría de forma virtual a través de un Google forms. Con el grupo experimental se desarrollaron las 10 videoconferencias del taller “Mis emociones” a través del Google meet. Terminada las 10 sesiones se procedió a aplicar el postest a los dos grupos de estudio en sus horas de tutoría de forma virtual a través de un Google forms. Con los datos obtenidos se realizó el análisis para la elaboración del informe y contrastación con las hipótesis planteadas.

### **3.6 Método de análisis de la información**

Para el análisis de la información se trabajó en dos momentos, luego de recoger los datos del pre y post test. Primero se tabuló en Excel 2016 para el análisis descriptivo estadístico de cada dimensión a evaluar, luego, los datos fueron llevados al programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 27.0, al ser una muestra independiente menor a 50 estudiantes se utilizó Shapiro-Wilk para verificar la prueba de normalidad en la que los resultados finales arrojaron que el nivel de significancia es menor a  $\alpha=0.05$  siendo de distribución no normal, al ser dos muestras independientes se aplicó la prueba U de Mann Whitney de corte No paramétrico para probar la hipótesis general y específicas.

### **3.7 Aspectos éticos**

Se explicó a la Directora sobre los beneficios de este taller en los estudiantes seleccionados de 5to de secundaria, también se les manifestó que

hay la absoluta reserva y confidencialidad de los nombres de los estudiantes en el desarrollo de la elaboración de los resultados de la investigación.

Los padres se encontraban debidamente comunicados y enterados de los objetivos trazados en la investigación que se realizará a través de la firma del consentimiento informado.

Los estudiantes estaban comunicados de que van a desarrollar dos test, también se les mencionó que el desarrollo del test es de carácter anónimo en las dos pruebas.

#### IV. RESULTADOS

En la tabla 4 apreciamos los resultados del pretest y posttest a los grupos de estudio. El grupo de control descendió en sus niveles alto y muy alto de 76% a 68%, aumentando en sus niveles medio, bajo y muy bajo de 24% a 32%. En el grupo experimental aumentó en los niveles alto y muy alto de 88% a 96%, descendiendo en el nivel medio, bajo y muy bajo de 12% a 4%.

**Tabla 4**

*Frecuencias y Porcentajes de los Resultados de la Aplicación del Pretest y Posttest a los Grupos de Estudio*

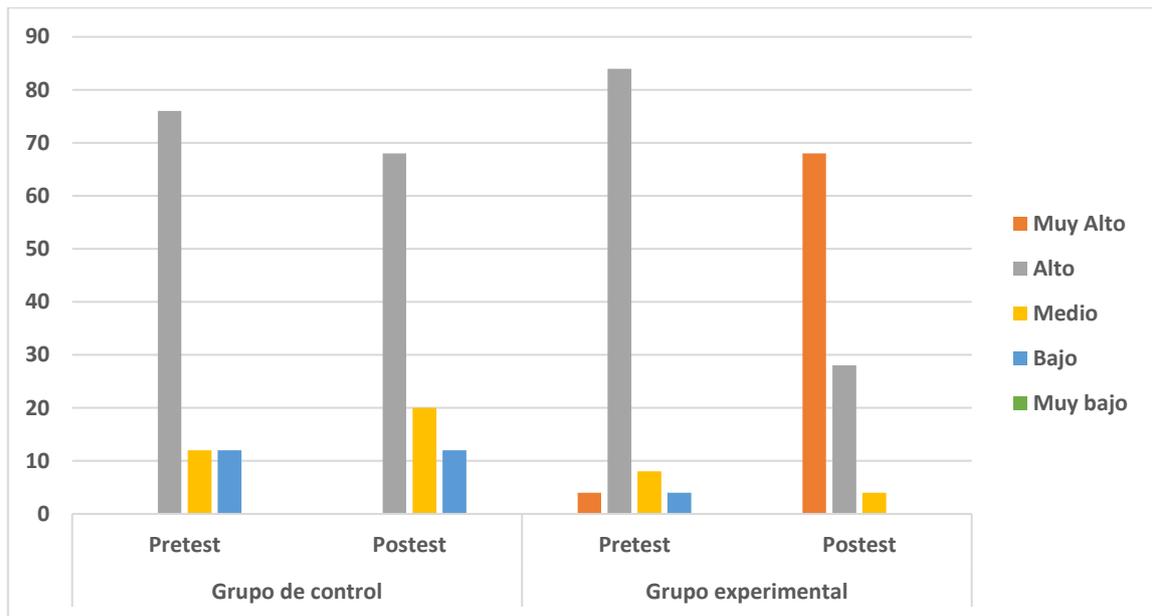
Nivel	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy Alto	0	0.00	0	0.00	1	4.00	17	68.00
Alto	19	76.00	17	68.00	21	84.00	7	28.00
Medio	3	12.00	5	20.00	2	8.00	1	4.00
Bajo	3	12.00	3	12.00	1	4.00	0	0.00
Muy bajo	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
<b>Total</b>	25	100.00	25	100.00	25	100.00	25	100.00

*Nota:* f=número de estudiantes, %=porcentaje. Fuente: Elaboración propia

En la figura 1 observamos en el grupo experimental que la aplicación del taller mis emociones y yo tuvo una influencia significativa durante el proceso del pretest al postest, incrementando sus porcentajes en el nivel muy alto de 4% a 68% y disminuyendo en el nivel medio de 8% a 4% y en bajo de 4% a 0%.

**Figura 1**

*Niveles de Porcentajes de los Grupos de Estudio del Pretest y Postest*



*Nota:* Elaborado en base a resultados obtenidos. Fuente: Elaboración propia

En la tabla 5 se observan los resultados de la variable proyecto de vida en la dimensión de expectativas económicas laborales, donde el grupo de control se mantienen los porcentajes entre el pretest y postest en sus niveles de muy alto y alto de 76%, de igual manera en sus niveles de medio, bajo y muy bajo en 24%. En el grupo experimental aumentó en los niveles alto y muy alto de 80% a 92% descendiendo en el nivel medio, bajo y muy bajo de 20% a 8%.

**Tabla 5**

*Frecuencias y Porcentajes en Expectativas Económicas Laborales*

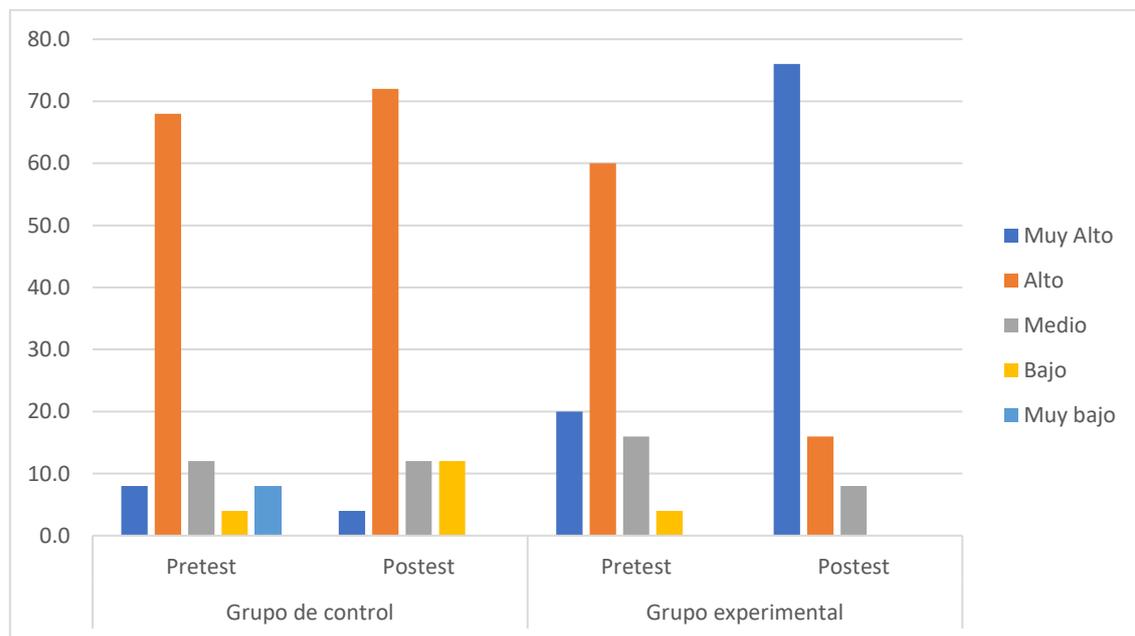
Nivel	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pretest		Postest		Pretest		Postest	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy Alto	2	8.0	1	4.0	5	20.0	19	76.0
Alto	17	68.0	18	72.0	15	60.0	4	16.0
Medio	3	12.0	3	12.0	4	16.0	2	8.0
Bajo	1	4.0	3	12.0	1	4.0	0	0.0
Muy bajo	2	8.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
<b>Total</b>	25	100.0	25	100.0	25	100.0	25	100.0

*Nota:* f=número de estudiantes, %=porcentaje. Fuente: Elaboración propia

En la figura 2 observamos en el grupo experimental que la aplicación del taller mis emociones y yo tuvo una influencia en su proceso del pretest al posttest, incrementando sus porcentajes en el nivel muy alto de 20% a 76% y disminuyendo en el nivel medio de 16% a 8% y en bajo de 4% a 0%.

**Figura 2**

*Niveles de Porcentajes en Expectativas Económicas Laborales*



*Nota:* Elaborado en base a resultados obtenidos. Fuente: Elaboración propia

En la tabla 6 se observan los resultados de la variable proyecto de vida en la dimensión de expectativas académicas, donde el grupo de control disminuyó en sus niveles de muy alto y alto de 88% a 76%, aumentando en sus niveles de medio, bajo y muy bajo de 12% a 24%. En el grupo experimental se mantuvo sus porcentajes en sus niveles muy alto y alto en 96% y en el nivel medio se mantuvo en 4% en la aplicación de ambos test.

**Tabla 6**

*Frecuencias y Porcentajes de los Resultados de Expectativas Académicas*

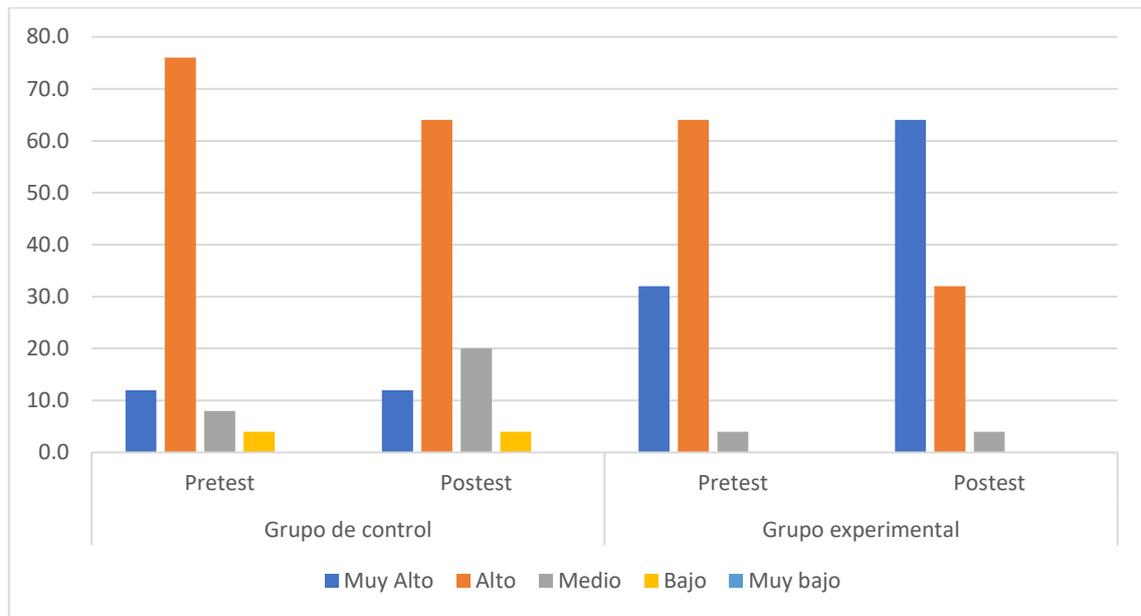
Nivel	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pretest		Postest		Pretest		Postest	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy Alto	3	12.0	3	12.0	8	32.0	16	64.0
Alto	19	76.0	16	64.0	16	64.0	8	32.0
Medio	2	8.0	5	20.0	1	4.0	1	4.0
Bajo	1	4.0	1	4.0	0	0.0	0	0.0
Muy bajo	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>

Nota: f=número de estudiantes, %=porcentaje. Fuente: Elaboración propia

En la figura 3 observamos en el grupo experimental que la aplicación del taller mis emociones y yo tuvo una influencia en su proceso del pretest al postest, incrementando sus porcentajes en el nivel muy alto de 32% a 64% y manteniéndose en el nivel medio en 4% y en bajo y muy bajo en 0%.

**Figura 3**

*Niveles de Porcentajes en Expectativas Académicas*



*Nota:* Elaborado en base a resultados obtenidos. Fuente: Elaboración propia

En la tabla 7 se observan los resultados de la variable proyecto de vida en la dimensión de expectativas de bienestar personal donde el grupo de control disminuyó en sus niveles de muy alto y alto de 52% a 48%, aumentando en su nivel medio, bajo y muy bajo de 48% a 52%. En el grupo experimental aumentó en los niveles alto y muy alto de 68% a 92% descendiendo en los niveles medio, bajo y muy bajo de 32% a 8%.

**Tabla 7**

*Frecuencias y Porcentajes de los Resultados de Expectativas de Bienestar Personal*

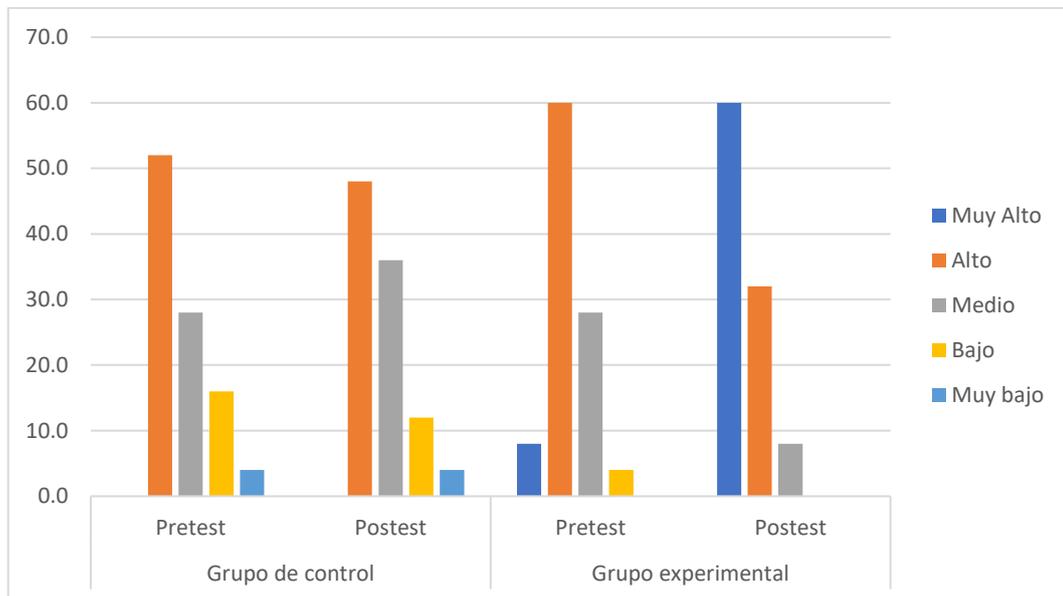
Nivel	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy Alto	0	0.0	0	0.0	2	8.0	15	60.0
Alto	13	52.0	12	48.0	15	60.0	8	32.0
Medio	7	28.0	9	36.0	7	28.0	2	8.0
Bajo	4	16.0	3	12.0	1	4.0	0	0.0
Muy bajo	1	4.0	1	4.0	0	0.0	0	0.0
<b>Total</b>	25	100.0	25	100.0	25	100.0	25	100.0

Nota: f=número de estudiantes, %=porcentaje. Fuente: Elaboración propia

En la figura 4 observamos en el grupo experimental que la aplicación del taller mis emociones y yo tuvo una influencia muy relevante debido a que en su proceso del pretest al postest, incrementaron sus porcentajes en el nivel muy alto de 8% a 60% y descendiendo en el nivel medio de 28% a 8% y en bajo de 4% a 0% y muy bajo en 0%.

**Figura 4**

*Niveles de Porcentajes en Expectativas de Bienestar Personal*



*Nota:* Elaborado en base a resultados obtenidos. Fuente: Elaboración propia

En la tabla 8 se observan los resultados de la variable proyecto de vida en la dimensión de expectativas familiares donde el grupo de control disminuyó en sus niveles de muy alto y alto de 36% a 20%, aumentando en el nivel de medio de 40% a 48% y en el nivel bajo y muy bajo de 24% a 36%. En el grupo experimental aumentó en los niveles alto y muy alto de 40% a 60% descendiendo en los niveles medio, bajo y muy bajo de 60% a 40%.

**Tabla 8**

*Frecuencias y Porcentajes de los Resultados de Expectativas Familiares*

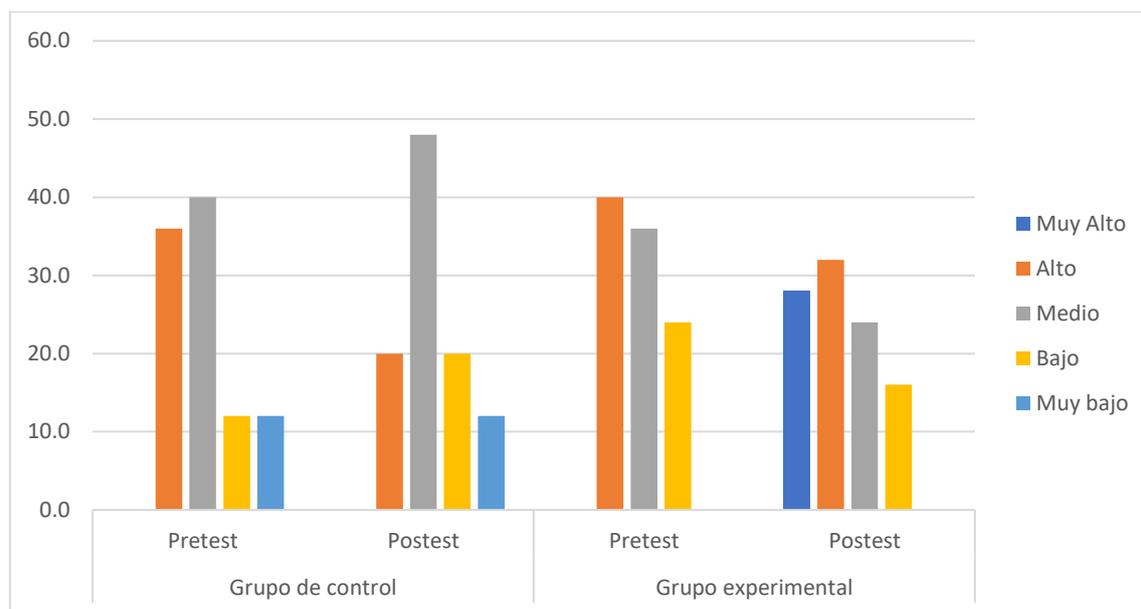
Nivel	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pretest		Postest		Pretest		Postest	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy Alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0	7	28.0
Alto	9	36.0	5	20.0	10	40.0	8	32.0
Medio	10	40.0	12	48.0	9	36.0	6	24.0
Bajo	3	12.0	5	20.0	6	24.0	4	16.0
Muy bajo	3	12.0	3	12.0	0	0.0	0	0.0
<b>Total</b>	25	100.0	25	100.0	25	100.0	25	100.0

Nota: f=número de estudiantes, %=porcentaje. Fuente: Elaboración propia

En la figura 5 observamos en el grupo experimental que la aplicación del taller mis emociones y yo tuvo una influencia en su proceso del pretest al postest, incrementando sus porcentajes en el nivel muy alto de 0% a 28% y descendiendo en el nivel medio de 36% a 24% y en bajo de 24% a 16% y muy bajo en 0%.

**Figura 5**

*Niveles de Porcentajes en Expectativas Familiares*



*Nota:* Elaborado en base a resultados obtenidos. Fuente: Elaboración propia

## Prueba de normalidad

Para la prueba de normalidad se realizó la prueba de Shapiro-Wilk, ya que los valores de la muestra (gl) son  $\leq 50$ .

**Tabla 9**

*Prueba de Normalidad de los Grupos de Control y Experimental*

Grupo		Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.
Pretest general	Grupo Control	0.820	25	0.001
	Grupo Experimental	0.795	25	0.000
Postest general	Grupo Control	0.877	25	0.006
	Grupo Experimental	0.904	25	0.022

Nota: gl=grado de libertad, Sig=Nivel de significancia.

En la tabla 9 apreciamos las puntuaciones de normalidad del pretest y postest en ambos grupos de estudio, en la cual, el valor de significancia (Sig.) en todos sus resultados es menor a 0.05, en el postest del grupo experimental, el resultado es de  $P=0.022$  siendo menor que 0.05, es decir, que no se aproximan a una distribución normal, por lo tanto, la hipótesis fue analizada a través de la prueba estadística no paramétrica de la U de Mann-Whitney.

## Comprobación de las hipótesis:

### Hipótesis General

$H_{(g)}$ : “El taller mis emociones y yo influye en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho”.

**Tabla 10**

*Pruebas no Paramétricas Aplicadas al Pretest y Postest del Grupo de Control y Experimental*

	Pretest general	Postest general
U de Mann-Whitney	183.000	54.500
W de Wilcoxon	508.000	379.500
Z	-2.522	-5.015
Sig. asin. (bilateral)	0.012	0.000

Nota: Sig=Nivel de significancia.

En la tabla 10 se observa que Pruebas no paramétricas de la U de Mann-Whitney aplicadas al pretest y postest del grupo de control y experimental tienen un nivel de significancia bilateral del nivel de  $P=0.00$  que es menor al nivel de significancia  $\alpha=0.05$ . Por lo tanto, se concluye que el Taller mis emociones y yo sí influyó en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.

### Hipótesis Específica 1:

$H_{(e)}$ : “El taller mis emociones y yo influye en la dimensión expectativas económicas y laborales en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho”.

**Tabla 11**

*Resultados del Contraste entre el Pretest y el Postest de la Dimensión Expectativas Económicas y Laborales*

	<b>Pretest eco/ lab</b>	<b>Postest eco/ lab</b>
U de Mann-Whitney	208.500	77.000
W de Wilcoxon	533.500	402.000
Z	-2.041	-4.602
Sig. asin. (bilateral)	0.041	0.000

Nota: Sig=Nivel de significancia.

En la tabla 11 se observa el contraste de la aplicación de la U de Mann-Whitney entre el pretest y el postest de la dimensión expectativas económicas y laborales tienen un nivel de significancia bilateral del nivel de  $P=0.00$ . Por lo tanto, se concluye que el Taller mis emociones y yo si influyó en la dimensión expectativas económicas y laborales en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.

## Hipótesis específica 2:

$H_{(e)}$ : “El taller mis emociones y yo influye en la dimensión expectativas académicas en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho”.

**Tabla 12**

*Resultados del Contraste entre el Pretest y Postest de la Dimensión Expectativas Académicas*

	<b>Pretest académicas</b>	<b>Postest académicas</b>
U de Mann-Whitney	194.500	93.000
W de Wilcoxon	519.500	418.000
Z	-2.341	-4.328
Sig. asin. (bilateral)	0.019	0.000

Nota: Sig=Nivel de significancia.

En la tabla 12 se observa el contraste de la aplicación de la U de Mann-Whitney entre el pretest y el postest de la dimensión expectativas académicas tienen un nivel de significancia bilateral del nivel de  $P=0.00$  que es menor al nivel de significancia  $\alpha=0.05$ . Por lo tanto, se concluye que el Taller mis emociones y yo si influyó en la dimensión expectativas académicas en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.

### Hipótesis específica 3:

$H_{(e)}$ : “El taller mis emociones y yo influye en la dimensión expectativas de bienestar personal en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho”.

**Tabla 13**

*Resultados del Contraste entre el Pretest y el Postest de la Dimensión*

*Expectativas de Bienestar Personal*

	<b>Pretest bienestar personal</b>	<b>Postest bienestar personal</b>
U de Mann-Whitney	246.500	69.500
W de Wilcoxon	571.500	394.500
Z	-1.300	-4.761
Sig. asin. (bilateral)	0.194	0.000

Nota: Sig=Nivel de significancia.

En la tabla 13 se observa el contraste de la aplicación de la U de Mann-Whitney entre el pretest y el postest de la dimensión expectativas de bienestar personal tienen un nivel de significancia bilateral del nivel de  $P=0.00$  que es menor al nivel de significancia  $\alpha=0.05$ . Por lo tanto, se concluye que el Taller mis emociones y yo si influyó en la dimensión expectativas de bienestar personal en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.

#### Hipótesis específica 4

$H_{(e)}$ : “El taller mis emociones y yo influye en la dimensión expectativas familiares en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho”.

**Tabla 14**

*Resultados del contraste entre el pretest y el postest de la dimensión expectativas familiares*

	<b>Pretest familiares</b>	<b>Postest familiares</b>
U de Mann-Whitney	282.000	172.500
W de Wilcoxon	607.000	497.500
Z	-0.598	-2.745
Sig. asin. (bilateral)	0.550	0.006

Nota: Sig=Nivel de significancia.

En la tabla 14 se observa el contraste de la aplicación de la U de Mann-Whitney entre el pretest y el postest de la dimensión expectativas familiares tienen un nivel de significancia bilateral del nivel de  $P=0.00$  que es menor al nivel de significancia  $\alpha=0.05$ . Por lo tanto, se concluye que el Taller mis emociones y yo sí influyó en la dimensión expectativas familiares en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.

## V. DISCUSIÓN

El sector educación ha sido uno de los más afectados por esta pandemia del COVID19, en nuestro país, el cierre de escuelas y centro de formación alejó a los jóvenes de sus lugares de distracción y aprendizaje, y aunque muchos estudiantes lograron vencer las barreras informáticas pudiéndose conectarse a través de diversas redes sociales, el factor emocional jugó un papel importantísimo en el desarrollo de sus deseos y aspiraciones, sobre todo en estudiantes de quinto de secundaria que se ven en una incertidumbre sobre su proyecto de vida, por tal razón, el objetivo principal de esta investigación buscó saber cómo influye la taller de inteligencia emocional en el proyecto de vida de los estudiantes de quinto de secundaria de un colegio en San Juan de Lurigancho.

Los resultados obtenidos en esta investigación demuestran que entre el pretest y postest del grupo donde se aplicó el taller de inteligencia emocional hay diferencias significativas que evidencian la influencia del taller, en el análisis descriptivo observamos un traslado de nivel alto a muy alto, esto nos permite señalar que los estudiantes al conocerse más pueden tomar mayor control de sus emociones, deseos y aspiraciones para conseguir sus metas, en este sentido, los resultados generales muestran un nivel de significancia menor a  $\alpha=0.05$ , Por lo tanto, podemos afirmar que el taller mis emociones y yo si generó un efecto significativo en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.

Esto concuerda con lo estudiado por Sánchez (2019) quien investigó como un programa de inteligencia emocional a nivel intrapersonal, interpersonal, estado de ánimo, adaptabilidad y manejo del estrés si influye de forma significativa en las diferentes proyecciones y expectativas que tienen los estudiantes sobre su futuro. Jordan et al (2016) resalta que cuando a los jóvenes se les brinda un adecuado seguimiento educativo y emocional podrán planificar adecuadamente su futuro. Cifuentes (2017) señalaba años antes también en su investigación cuasiexperimental la efectividad que tuvo un programa de intervención de educación emocional desarrollando la percepción, comprensión y regulación de

emociones propias, en la que mostraron diferencias entre el antes y después de la aplicación del programa donde sus estudiantes obtuvieron un mayor incremento en su rendimiento académico.

Lomelí et al. (2016) evidenció los factores para que un adolescente pueda cimentar con éxito su realización personal en un proyecto de vida, debiendo poseer una buena inteligencia emocional, tanto una alta autoestima como una excelente motivación. No obstante, también superar los fracasos desde muy joven permite con ver con mayor optimismo y nuevas oportunidades los proyectos que se presentan. Velásquez (2017) Señala en su investigación la importancia de una buena gestión emocional a través de la resiliencia en sus dimensiones competencia personal y aceptación de uno mismo y la vida para poder establecerse un proyecto de vida realista y optimista acorde a su realidad y experiencia personal.

En el estudio realizado por Barboza et al (2017) los estudiantes entienden que pasan por un proceso de toma de decisiones sobre su futuro y que tienen en su familia como soporte emocional un agente interviniente en sus proyectos de vida centrándose en 3 aspectos determinantes: expectativas económicas, expectativas familiares y percepción de sí mismo, esta última parte hace mucha referencia a su propia identidad y conocimiento de sí mismo fortaleciendo su autoestima. Salcedo (2019) refiere en ese aspecto que la inteligencia emocional tiene relación significativa con las dimensiones de la autoestima tanto en lo físico, social, afectivo, académico y ético, fortaleciendo su bienestar personal.

En el estudio de Solórzano (2019) se señala que cuatro de diez adolescentes de Lima presentaban un bajo nivel en su bienestar psicológico, y para ello, los colegios deben de implementar diversos programas y talleres de inteligencia emocional, que fortalecerán la autoestima de los adolescentes, permitiéndole embarcarse en sus proyectos de vida. Zambrano (2019) manifiesta que un taller sobre inteligencia emocional permite que un estudiante pueda desarrollar diferentes habilidades para que pueda superar sus miedos y temores y proyectarse sobre su vida. La Defensoría del Pueblo (2020) señala que es la

educación que permite a los estudiantes poder desarrollar su proyecto de vida, esta debe de venir acompañada de una libertad y autonomía emocional que le permita tener expectativas deseables y alcanzables tanto en lo personal, social, familiar y académico.

Se determinó como influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativas económicas y laborales en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho. Al apreciar el pretest del análisis descriptivo del grupo experimental observamos que el grupo se situaba en los siguientes niveles: nivel Alto con 20%, muy Alto 60%, medio en 16% y bajo 4%, luego de la realización del taller y posteriormente aplicar el posttest, observamos en sus resultados un traslado del nivel muy Alto en 76%, Alto en 16% y bajo en 8%. En este sentido, los resultados muestran un nivel de significancia menor a  $\alpha=0.05$ , Por lo tanto, podemos afirmar que el taller mis emociones y yo si produjo un efecto en la dimensión expectativas económicas y laborales en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.

En los estudios realizados por Álvarez (2018) se señala que existe una relación inversa y significativa entre el proyecto de vida y el nivel económico en estudiantes de quinto de secundaria. Barboza et al (2017) señala que los adolescentes pueden identificar diversas condiciones socioeconómicas que le harían alcanzar las metas propuestas, al respecto Palomar y Victorio (2016) señalan en este aspecto el nivel socioeconómico de la familia, ya que si esta se encuentra consolidada puede ayudar al logro de sus metas y sueños o en todo caso es un motivante para el estudiante poder salir de su situación económica y laboral a través de la realización de un emprendimiento económico para la consecución de lo que desea obtener, esto concuerda con Alvarado (2017) quien determinó en su estudio cuasiexperimental que un programa de futuro exitoso influye de manera exitosa y productiva en el emprendimiento económico y laboral, favoreciendo la iniciativa y generando innovación empresarial.

Se determinó como influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativas académicas en los estudiantes de un colegio en el distrito de San

Juan de Lurigancho. Al apreciar el pretest del análisis descriptivo del grupo experimental observamos que el grupo se situaba en los siguientes niveles: nivel Alto con 32%, muy Alto 64%, medio en 4%, luego de la realización del taller y posteriormente aplicar el postest, observamos en sus resultados un traslado del nivel muy Alto en 64%, Alto en 32%, manteniéndose en el nivel bajo en 4%. En este sentido, los resultados muestran un nivel de significancia menor a  $\alpha=0.05$ , Por lo tanto, podemos afirmar que el taller mis emociones y yo si produjo un efecto en la dimensión expectativas académicas en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.

En esta etapa, el estudiante afirmará o tomará la decisión de la profesión u ocupación de la cual se mantendrá económicamente (Palomar y Victorio 2017). La situación en la cual se encuentra por esta pandemia puede ser un obstáculo o un reto, esto depende de las expectativas que tiene después que pase toda esta situación sanitaria. Por ello, debe de establecerse medios necesarios para su cumplimiento, en los estudios realizados por Conde t al. (2017) se señalan que es de vital importancia la planificación y proyección en esta área, ya que hacen consciente al estudiante el rol a cumplir y sus acciones serán propias a su pensamiento en un desempeño académico favorable, calidad de formación y desarrollarse personalmente. Maree (2018) resalta este aspecto, aunque el planificar esta área puede ser un poco complejo por sus diferentes situaciones, resulta necesario para el cumplimiento de sus expectativas.

Si un estudiante ya sabe lo que quiere estudiar desde grados anteriores, y ahora lo refuerza y planifica, tendrá mayores posibilidades sobre su futuro académico, esto lo refuerza Negru y Pop (2016) quienes resaltan en su estudio este aspecto muy fundamental en la cual descubrieron enormes expectativas positivas. Carrillo et al (2019) confirma que una buena inteligencia emocional trae consecuencias positivas en el ámbito académico, un estudiante con bajo autoconcepto no valora sus capacidades y presenta pensamientos de inseguridad en lo que desea estudiar, un estudiante con alto autoconcepto podrá sentirse seguro en lo que desea y se proyecta al logro de sus objetivos.

Se determinó como influye el taller mis emociones y yo en la dimensión de expectativas de bienestar personal en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho. Al apreciar el pretest del análisis descriptivo del grupo experimental observamos que el grupo se situaba en los siguientes niveles: nivel Alto con 8%, muy Alto 60%, medio en 28% y bajo en 4%, luego de la realización del taller y posteriormente aplicar el postest, observamos en sus resultados un traslado del nivel muy Alto en 60%, Alto en 8%, y en medio en 8%. En este sentido, los resultados muestran un nivel de significancia menor a  $\alpha=0.05$ , Por lo tanto, podemos afirmar que el taller mis emociones y yo si produjo un efecto en la dimensión expectativas de bienestar personal en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho. Las buenas relaciones sociales, la seguridad y confianza son ejes importantes en una buena autoestima personal, muchos estudiantes al carecer de ello se sienten no queridos o aceptados por los demás.

Orcasita y Uribe (2010) indican que las relaciones positivas contribuyen al bienestar personal brindando una estabilidad y equilibrio emocional óptimo para un buen desenvolvimiento en lo personal y social. En su estudio, Moscoso (2017) señala que si existe en el adolescente una relación entre la identidad personal y el proyecto de vida social en la cual la autoconfianza, autorrespeto y autoestima juegan un papel relevante en el desarrollo y crecimiento social de la persona, prueba de ello es su nivel de significancia de  $\alpha=0.00$ . Sánchez (2020) también señala en su estudio de tipo cuasiexperimental al respecto, que la inteligencia emocional en sus dimensiones de regulación y claridad emocional tiene una relación significativa con la satisfacción con la vida que está relacionada con el estar bien con la sociedad, amigos, familiares, logros alcanzados y metas por alcanzar, prueba de ello es su nivel de significancia de  $\alpha=0.00$  tanto en hombres como mujeres.

Se determinó como influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativas familiares en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho. Al apreciar el pretest del análisis descriptivo del grupo experimental observamos que el grupo se situaba en los siguientes niveles: nivel

muy Alto 0%, Alto 40%, medio en 36% y bajo en 24%, luego de la realización del taller y posteriormente aplicar el postest, observamos en sus resultados un traslado al nivel muy Alto en 28%, Alto en 32%, medio en 24% y bajo en 16%. En este sentido, los resultados muestran un nivel de significancia menor a  $\alpha=0.05$ , Por lo tanto, podemos afirmar que el taller mis emociones y yo si produjo un efecto en la dimensión expectativas familiares en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho,

Los padres asumen un rol muy trascendental para el proceso de convivencia y socialización de los estudiantes, influyen de tal forma en el ámbito emocional, que es aquí, que ante la falta de afecto o ausencia, las carencias influirán en sus expectativas de un entorno familiar soñado, pero si hay cercanía y afecto, esto influiría de manera productiva en el aspecto emocional del adolescente, en el estudio de García et al (2019) se evidencia que a cuanto más vinculación que tienen los padres también aumentará la capacidad del adolescente de relacionarse con los demás, teniendo como ejemplo el tiempo, afecto y el estar presente, fortalecerá su autoestima y querrá en un futuro lo que está experimentando. El aumento en el nivel Muy Alto de 0% a 28% y el descenso del nivel medio y bajo pone en evidencia que hay un fortalecimiento del vínculo afectivo y cercano familiar con lo que desearía tener.

El aspecto económico también forma parte de una expectativa familiar, en la investigación realizada por Garcés et al (2020) en los adolescentes de riesgo social se pone de manifiesto que en parte de su proyecto de vida consideran en primer lugar tener una estabilidad económica para luego poder formar una familia deseada sin carencias y necesidades, tienen en mente tener una familia, pero no cabe duda que la experiencia económica familiar los lleva a tomar esta difícil decisión ante que los estudios.

## **VI. CONCLUSIONES**

### **Primero**

La aplicación del taller mis emociones y yo si influyó en el proyecto de vida de los estudiantes de quinto de secundaria de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho, el nivel de significancia bilateral del postest es menor al de  $\alpha=0.05$ .

### **Segundo**

La aplicación del taller mis emociones y yo si influyó en la dimensión expectativas económicas y laborales en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho, el nivel de significancia bilateral del postest es menor al de  $\alpha=0.05$ .

### **Tercero**

La aplicación del taller mis emociones y yo si influyó en la dimensión expectativas académicas en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho, el nivel de significancia bilateral del postest es menor al de  $\alpha=0.05$ .

### **Cuarto**

La aplicación del taller mis emociones y yo si influyó en la dimensión expectativas de bienestar personal en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho, el nivel de significancia bilateral del postest es menor al de  $\alpha=0.05$ .

### **Quinto**

La aplicación del taller mis emociones y yo si influyó en la dimensión expectativas familiares en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho, el nivel de significancia bilateral del postest es menor al de  $\alpha=0.05$ .

## **VII. RECOMENDACIONES**

### **Primero**

Implementación por parte del equipo directivo de la institución educativa, la aplicación del taller desde el primer nivel como un eje esencial para el reconocimiento y fortalecimiento de las emociones en los estudiantes para su crecimiento personal.

### **Segundo**

Realizar desde el Departamento psicológico talleres extracurriculares que puedan fortalecer las competencias emocionales de autoconocimiento, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales en los estudiantes.

### **Tercero**

Fortalecer en los docentes a través de capacitaciones, las competencias emocionales para que puedan ser de ayuda y soporte en su relación académica y profesional con los estudiantes.

### **Cuarto**

Trabajar desde el área de tutoría como eje principal la gestión emocional a través del taller mis emociones y yo para el desarrollo personal y de salud emocional de los estudiantes para que pueda influir en el proyecto de vida en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria.

### **Quinto**

Trabajar desde 3ro de secundaria las expectativas sobre su futuro de vida para que puedan tener un panorama de lo que le espera en su realidad personal y profesional.

## REFERENCIAS:

- Alvarado, M. (2017). *Programa "Futuro exitoso" basado en el proyecto de vida en el emprendimiento de los estudiantes del 5° de Secundaria*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/8621>
- Álvarez, M. (2018). *Nivel Socioeconómico y proyecto de vida en estudiantes de quinto de secundaria*. [Tesis de doctorado, Universidad Cesar Vallejo] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37773>
- Ambrosy, I. (2012). Educación para la salud con enfoque de género. 1ra ed. San José, C.R.: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, (CECC/SICA), 2012. [https://issuu.com/ceccsica/docs/56-prov\\_educsexualidad-genero\\_\\_5\\_](https://issuu.com/ceccsica/docs/56-prov_educsexualidad-genero__5_)
- Aparicio, S. (2016). *El arte de gestionar tus emociones. Inteligencia emocional para el siglo XXI aplicada a la vida diaria*. Madrid, España: Mestas ediciones.
- Arboccó, M. (2014). La importancia del proyecto de vida. Diario Oficial El Peruano, p. 12, 27 de diciembre del 2014.
- Arias, F. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica (6ta ed.). Caracas, Venezuela: Editorial Episteme.
- Arias, J. (2020). Proyecto de tesis: guía para la elaboración. Lima. Perú: Editorial Arias Gonzales, José Luís. <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2236>
- Ballesteros, I. (2010). *Quiero aprender cómo funciona mi cerebro emocional*. Bilbao, España: Editorial DESCLÉE DE BROUWER.

- Barboza, M., Moori, I., Zárate, E., López, A., Muñoz, K., & Ramos, S. (2017). *Influencia de la dinámica familiar percibida en el proyecto de vida en escolares de una institución educativa de Lima*. *Psicología Escolar e Educativa*. 2017, v. 21, n. 2, pp. 157-166. <https://doi.org/10.1590/2175-3539201702121094>
- Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Caballero, C. Suarez, Y, & Bruges, H. (2015). *Characteristics of Emotional Intelligence in a Group of Higher Education Students with and without Suicidal Ideation*. *Revista CES Psicología*, 8(2), 138-155. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2011-30802015000200008&lng=en&tlng=](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802015000200008&lng=en&tlng=).
- Camacho, P. (2018). *Autorregulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de las carreras relacionadas a ciencias de la salud y ciencias sociales de la ciudad de Ambato*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Pontificia Universidad Católica de Ecuador] <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2250/1/76622.pdf>
- Carrillo, E., Pérez, G., Laca, F. & Luna, A. (2020). *Inteligencia emocional percibida y autoconcepto en adolescentes estudiantes de bachillerato*. *Revista de Educación y Desarrollo, Universidad de Guadalajara*. 55, 34-40. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/55/55\\_Carrillo.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/55/55_Carrillo.pdf)
- Celina, H., & Campo, A. (2005). *Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach*. *Revista colombiana de psiquiatría*, XXXIV (004), 572 – 580. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/806/80634409.pdf>

- Chávez, C. (2020). *El 33% de niños y adolescentes tiene problemas de salud mental asociados a la pandemia*. <https://ojo-publico.com/2599/tres-de-cada-10-ninos-presentan-problemas-de-salud-mental-en-peru>
- Cifuentes, E. (2017). *La influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento matemático de un grupo de alumnos de educación secundaria. Aplicación de un programa de intervención psicopedagógico de educación emocional*. [Tesis de doctorado, Universidad Camilo José Cela] <https://repositorio.ucjc.edu/handle/20.500.12020/286>
- Conde, Á., Deaño, M., Pinto, M., Diniz, A., Iglesias, V., Alfonso, S., García, Mar., Limia, S., y Tellado, F. (2017). *Expectativas académicas y planificación. claves para la interpretación del fracaso y el abandono académico*. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 1 (1), 167-176. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349852544017>
- Correa, J. (2018). *Evidencias de validez de la escala de expectativas de futuro en la adolescencia (EEFA) en estudiantes del distrito de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11264>
- Defensoría del Pueblo (2020). LA EDUCACIÓN FRENTE A LA EMERGENCIA SANITARIA, brechas del servicio educativo público y privado que afectan una educación a distancia accesible y de calidad. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1252037/Serie%20Informes%20Especiales%20N%C2%BA%20027-2020-DP%20La%20educaci%C3%B3n%20frente%20a%20la%20emergencia%20sanitaria.pdf>
- Díaz, I., Narváez, I., & Amaya, T. (2020). *El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media*. *Revista de investigación, Desarrollo e Innovación*, 11(1), 113-126. <https://doi.org/10.19053/20278306.v11.n1.2020.11687>

- Duran, M., Petit, K., & Delgado, M. (2016). Papel del docente universitario en la construcción del proyecto de vida de sus estudiantes. *Encuentro Educativo*, 22(3), 373-381. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/encuentro/article/view/21222>
- Garcés, M., Santana, L., & Feliciano, L. (2020). *Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social*. *Revista de Investigación Educativa*, 38 (1), 149-165. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.332231>
- García, K. (2017). *Construction of Alternative Life Projects (ALP) in Urabá, Colombia: the role of the educational system in vulnerable contexts*. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 153-173. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300009>
- García, M. (2021). *¿Qué es la automotivación? La clave para alcanzar el éxito personal*. <https://www.crehana.com/pe/blog/empleabilidad/que-es-automotivacion/>
- García, J., Lacalle, M., Valbuena, M., & Polaino, A. (2019). *Relaciones familiares y tiempo compartido : su efecto en el bienestar de los adolescentes*. *Revista Complutense de educación*. Madrid, 2019, v. 30, n. 3 ; p. 895-915. <http://dx.doi.org/10.5209/RCED.59562>
- Gaxiola, P. (2005). *La inteligencia emocional en el aula*. México: Aula nueva Sm.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- Hanin, V., & Van Nieuwenhoven, C. (2016). *The influence of motivational and emotional factors in mathematical learning in secondary education*. *Rev. Eur. Psychol. Appl.* (2016) 66, 127-138. doi:10.1016/j.erap.2016.04.006

- Hernández, O. (2006). *Proyecto de vida y desarrollo integral humano*. Revista Internacional Creemos. Año 6 No. 1 y 2 – Puerto Rico. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D050.pdf>
- Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta Ed.). México, D.F., México: Mc Graw Hill/Interamericana editores. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hirsch, M. (2020). *De las preguntas por el futuro a los proyectos individuales: un abordaje etnográfico sobre los proyectos de futuro de los jóvenes en la finalización de la escuela secundaria*. *Revista de Antropología*, [S.l.], v. 21, n. 2, p. 99-121, ISSN 2317-6830. <https://revistas.ufpr.br/campos/article/view/74223>
- Jordan, S., Gessnitzer, S. & Kauffeld, S. (2016). *Effects of a group coaching for the vocational orientation of secondary school pupils*, *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 9:2, 143-157. DOI: 10.1080/17521882.2016.1210185
- Lomelí, A., López, M., & Valenzuela, J. (2016). *Self-esteem, Motivation, and Emotional Intelligence: Three Factors that influence the Successful Design of a Life Project of Middle-school Young Students*. *Revista Electrónica Educare*, 20(2), 1-22. <https://doi.org/10.15359/ree.20-2.4>
- Maree, J. (2018). *Promoting Career Development and Life Design in the Early Years of a Person's Life*. *Early Child Development and Care*, 188(4), 425-436. <http://dx.doi.org/10.1080/03004430.2017.1345892>

- Méndez, C. & Rondón, S. (2012). *Introducción al análisis factorial exploratorio*. Revista Colombiana de Psiquiatría, vol. 41, núm. 1, enero-abril, 2012, pp. 197-207. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80624093014.pdf>
- Mora, M. (2016). *Inteligencia Emocional y Proyecto de vida en niñas, niños y adolescentes de los cementerios generales de Tacna y Moquegua, año 2016*. [Tesis de doctorado, Universidad César Vallejo] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/19177>
- Morán, G., & Alvarado, D. (2010). *Métodos de Investigación*. México: Editorial Pearson.
- Moscoso, L. (2017). *La identidad personal en la adolescencia y el proyecto de vida en alumnos del 5to. Grado de educación secundaria, en la I.E.P. Nro. 6090 José Olaya Balandra, Chorrillos, 2015*. [Tesis de maestría, Universidad Enrique Guzmán y Valle] <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1667>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa E., & Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (4ta ed.). Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.
- Negru, O., Pop, E. (2016). *Longitudinal links between career adaptability and academic achievement in adolescence*. Journal of Vocational Behavior, 93, 163–170. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.02.006>
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimiento. Dónde se forman y cómo se transforman*. Valencia, España: Editorial Marge Books.
- Palomar, J., & Victorio, A. (2016). *Expectativas laborales en la adolescencia: correlatos psicosociales*. *Interdisciplinaria*, 33 (1), 95-110. <https://www.redalyc.org/pdf/180/18049204006.pdf>

- Orcasita, L., & Uribe, A. (2010). *La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes*. *Psicología. Avances de la disciplina*, 4 (2), 69-82. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=297224090010>
- Palomar, J., & Victorio, A. (2017). *Expectativas educativas de adolescentes mexicanos en condiciones de pobreza*. *Revista de psicología (Santiago)*, 26(1), 54-64. <https://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2017.46393>
- Ramos, E. (20 de setiembre de 2020). Proyecto de vida. *El Peruano*. <https://elperuano.pe/noticia/104032-proyecto-de-vida>
- Ríos, R. (2017). *Metodología para la investigación y redacción*. Editorial Servicios Académicos Intercontinentales S.L. <https://www.eumed.net/libros-gratis/2017/1662/index.html>
- R.V.M. N° 097-2020-MINEDU del 21 de mayo de 2020, Documento Técnico: "Disposiciones para el trabajo remoto de los profesores que asegure el desarrollo del servicio educativo no presencial de las instituciones y programa educativos públicos, frente al brote del COVID-19".
- Salinas, P. (2012). *Metodología de la investigación científica*. Mérida: Universidad de los Andes. <https://metodologiaecs.wordpress.com/2016/09/18/metodologia-de-la-investigacion-de-pedro-jose-salinas/>
- Sánchez-Sandoval, Y., & Verdugo, L. (2016). *Desarrollo y validación de la Escala de Expectativas de Futuro en la Adolescencia (EEFA)*. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 32(2), 545-554. [Doi.org/10.6018/analesps.32.2.205661](https://doi.org/10.6018/analesps.32.2.205661)
- Sánchez, L. (2019). *Efectos de un programa de inteligencia emocional en las expectativas de futuro de adolescentes de una institución educativa de Chachapoyas*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/38273>

Sánchez, S. (2020). *Inteligencia emocional, creatividad, bienestar subjetivo y rendimiento académico en alumnos universitarios*. [Tesis doctoral, Universidad Camilo José Cela]  
<https://repositorio.ucjc.edu/handle/20.500.12020/891>

Solórzano, P. (2019). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños, CASUS*. Revista de investigación y casos en salud, 4(1). <https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.160>

Supo, J. (2013). *Cómo validar un instrumento. Aprender a crear y validar instrumentos como un experto*. Biblioteca Nacional de Perú.  
[http://www.cua.uam.mx/pdfs/coplavi/s\\_p/doc\\_ng/validacion-de-instrumentos-de-medicion.pdf](http://www.cua.uam.mx/pdfs/coplavi/s_p/doc_ng/validacion-de-instrumentos-de-medicion.pdf)

Tamayo, M. (2002). *El proceso de la investigación científica*. 4ta ed. Editorial Limusa Noriega S.A. México D.F.  
<https://cucjonline.com/biblioteca/files/original/874e481a4235e3e6a8e3e4380d7adb1c.pdf>

Teijido, M. (2012). *Inteligencia emocional. Marco teórico e investigación*.  
<https://www.redem.org/boletin/boletin310510c.php>

UNESCO (2020). *Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis*.  
[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271\\_spa?fbclid=IwAR1BBi6CoRKalki-Yi2IpussZMMzzRtHZvldsyXyPI4D2P92-IKjLWfyOTQ](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa?fbclid=IwAR1BBi6CoRKalki-Yi2IpussZMMzzRtHZvldsyXyPI4D2P92-IKjLWfyOTQ)

Vara, A. (2012). *Desde La Idea hasta la sustentación: Siete pasos para una tesis exitosa. Un método efectivo para las ciencias empresariales*. Instituto de Investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas y Recursos

Humanos. Universidad de San Martín de Porres. Lima.  
www.aristidesvara.net 451 pp.

Velásquez, S. (2017). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Pativilca – 2017*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/14809>

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). *Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak*. *Lancet* 395 pp 945-948. 2020. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)

Zambrano, V. (2019). *Taller de inteligencia emocional en el desarrollo de habilidades comunicativas del 5to de secundaria de un colegio de Lima*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/32589>

## **ANEXOS**

## Anexo 02: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES		
			Variable Independiente		
GENERAL	GENERAL	GENERAL	Dimensiones	Items	Escala de medición
			¿Cómo influye el taller mis emociones y yo en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho?	Determinar cómo influye el taller mis emociones y yo en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho	El taller mis emociones influye en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.
<b>ESPECÍFICOS</b>	<b>ESPECÍFICOS</b>	<b>ESPECÍFICOS</b>	Autorregulación	¿Qué es lo que siento? Tomando el control	
¿Cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativa económicas y laborales en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho?	Determinar cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativa económicas y laborales en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.	El taller mis emociones y yo influye en la dimensión expectativas económicas y laborales en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.	Automotivación	¿Qué me motiva? Querer es poder	
¿Cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativas académicas en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho?	Determinar cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativas académicas en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.	El taller mis emociones y yo influye en la dimensión expectativas académicas en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.	Empatía	Aprender a escuchar Nuestras cualidades	
¿Cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión de expectativas de bienestar personal en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho?	Determinar cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión de expectativas de bienestar personal en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.	El taller mis emociones y yo influye en la dimensión de expectativas de bienestar personal en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.	Habilidades Sociales	¿Quién eres tú? Trabajando en equipo	
			Variable Dependiente		
			Dimensiones	Items	Escala de medición
¿Cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión de expectativas familiares en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho?	Determinar cómo influye el taller mis emociones y yo en la dimensión expectativa familiares en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho	El taller mis emociones y yo influye en la dimensión expectativas familiares en los estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.	Económicos/laborales,	2, 3, 5, 9, 11	Intervalo
			Académicas,	1, 4, 10	
			Bienestar personal	7, 8, 13	
			Familiar.	6, 12, 14	

Tipo y diseño de la investigación	Población y muestra	Técnica e instrumentos	Estadística descriptiva e inferencial								
<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b> Cuasiexperimental Pretest y Posttest</p> <p><b>Método:</b> Hipotético – deductivo</p>	<p><b>Población:</b> 180 estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de San Juan de Lurigancho.</p> <p><b>Muestra:</b> No probabilística</p> <table border="1" data-bbox="734 464 1189 584"> <thead> <tr> <th>Grupo</th> <th>Cantidad</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Control</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>Experimental</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td><b>TOTAL</b></td> <td><b>50</b></td> </tr> </tbody> </table>	Grupo	Cantidad	Control	25	Experimental	25	<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<p><b>Técnica:</b> encuesta Test psicológico</p> <p><b>Instrumento:</b> Variable independiente: Taller mis emociones y yo.</p> <p>Variable dependiente: Test de la escala de expectativas de futuro en adolescentes.</p>	<p><b>Descriptiva:</b> Para realizar la descripción de las variables se trabajará en Excel para la frecuencia y porcentajes.</p> <p><b>Inferencial:</b> Para contrastar la hipótesis se utilizará la U Mann - Whitney</p>
Grupo	Cantidad										
Control	25										
Experimental	25										
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>										

**Anexo 03:** Matriz Operacionalización de las variables

<b>Variables</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala de medición</b>
Independiente:  Taller “Mis emociones”	Goleman (1995) define la Inteligencia Emocional como aquella persona que tiene la capacidad de poder saber y conocer sus emociones y sentimientos y también de los demás.	El taller presenta 10 sesiones en una secuencia planificada, desarrollada y evaluada en un tiempo de 90 minutos por sesión donde se aplicarán actividades bajo el contexto virtual.	Autoconocimiento  Autorregulación  Automotivación  Empatía  Habilidades Sociales	Descubriéndome ¿hacia dónde voy? ¿Qué es lo que siento? Tomando el control ¿Qué me motiva? Querer es poder Aprender a escuchar Nuestras cualidades ¿Quién eres tú? Trabajando en equipo	Nominal
Dependiente:  Proyecto de vida	Ambrosy (2012) señala que un proyecto de vida es un instrumento que cada individuo hila y entreteje en forma coherente en todas las áreas de su existencia orientada hacia un crecimiento y desarrollo personal de lo que desea lograr en la vida.	Esta tiene que ver con la dirección que toma una persona para el logro sus sueños y anhelos, es el fruto de sus esfuerzos, expectativas e intereses personales en diferentes aspectos de su vida.	Económicos/ laborales,  Académicas,  Bienestar personal  Familiar.	2, 3, 5, 9, 11  1, 4, 10  7, 8, 13  6, 12, 14	Intervalo

## Anexo 04: Recolección de datos

**Instrumento de recolección de Datos**  
**ESCALA DE EXPECTATIVAS DE FUTURO EN LA ADOLESCENCIA**  
**Validez de contenido por Correa (2018)**

Edad		
Sexo	M	F

Nos gustaría conocer cómo crees que será tu futuro. Imagínate a ti mismo dentro de algún tiempo, por ejemplo, cuando pasen algunos años, y contesta a las siguientes preguntas.

*Leyenda*

1	Estoy seguro/a de que no ocurrirá
2	Es difícil que ocurra
3	Puede que sí, puede que no
4	Probablemente ocurra
5	Estoy seguro de que ocurrirá

N°	Ítems	1	2	3	4	5
01	Terminaré los estudios de secundaria					
02	Encontrare trabajo					
03	Tendré Carro					
04	Realizaré estudios superiores					
05	Encontrare un trabajo que me guste					
06	Tendré una vida familiar feliz					
07	Seré respetado por los otros					
08	Me sentiré seguro					
09	Tendré una casa					
10	Realizaré estudios universitarios					
11	Encontrare un trabajo Bien remunerado					
12	Encontrare una persona con quien formar una pareja feliz y estable					
13	Seré feliz					
14	Tendré hijos					

## Anexo 05: Ficha técnica

### Ficha técnica del test **ESCALA DE EXPECATITVAS DEL FUTURO (EEFA)**

<b>ESCALA DE EXPECATITVAS DEL FUTURO (EEFA)</b>	
Nombre	<i>Escala de expectativas de futuro en la adolescencia (EEFA).</i>
Autores	Yolanda Sánchez-Sandoval y Laura Verdugo
Objetivo	Diseñar y validar el instrumento Escala de Expectativas de Futuro en la Adolescencia (EEFA).
Procedencia	Universidad de Cádiz – España
Aplicación	Individual y colectiva
Duración	10 a 20 minutos
Adaptación peruana	Correa J. (2018). <i>Evidencias de validez de la escala de expectativas de futuro en la adolescencia (EEFA) en estudiantes del distrito de Trujillo.</i> Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo.

**Anexo 06:** Datos recolectados de grupo de control

Pretest															Posttest																	
Estudiante	Items 1	Items 2	Items 3	Items 4	Items 5	Items 6	Items 7	Items 8	Items 9	Items 10	Items 11	Items 12	Items 13	Items 14	total	Estudiante	Items 1	Items 2	Items 3	Items 4	Items 5	Items 6	Items 7	Items 8	Items 9	Items 10	Items 11	Items 12	Items 13	Items 14	total	
E1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	45	E1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	45	
E2	4	3	1	4	2	2	3	2	3	4	3	1	2	1	35	E2	4	3	1	4	2	2	3	2	3	4	3	1	2	1	35	
E3	5	4	4	3	5	3	5	3	5	4	5	3	3	3	55	E3	3	4	4	3	5	3	5	3	5	4	5	3	3	3	53	
E4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	5	54	E4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	51	
E5	5	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	3	58	E5	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	5	4	3	56	
E6	4	3	4	3	3	4	3	3	5	4	4	4	3	4	51	E6	4	3	4	3	3	4	3	3	5	4	4	4	3	4	51	
E7	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4	3	3	51	E7	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	49	
E8	5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57	E8	5	4	3	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	59	
E9	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	5	1	52	E9	3	5	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	5	1	50	
E10	5	5	4	5	3	3	4	3	5	5	3	3	5	4	57	E10	5	5	4	5	3	3	4	3	5	5	3	3	3	2	53	
E11	5	5	3	3	3	5	3	4	3	3	4	4	4	4	53	E11	5	5	3	3	3	5	3	4	3	3	4	4	4	4	4	53
E12	5	5	5	4	5	4	4	4	3	5	3	3	4	2	56	E12	5	5	5	4	5	4	4	4	3	5	3	3	4	2	56	
E13	5	5	2	3	3	1	3	1	5	3	3	3	1	1	39	E13	5	5	2	3	3	1	3	1	5	3	3	3	1	1	39	
E14	5	3	3	4	3	4	4	4	5	3	4	4	5	5	56	E14	5	3	3	4	3	4	4	4	5	3	4	4	5	2	53	
E15	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	47	E15	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	47		
E16	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	49	E16	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	47	
E17	5	4	4	3	4	3	4	5	3	4	4	3	4	3	53	E17	5	4	4	3	4	3	4	5	3	4	4	3	4	3	53	
E18	4	3	3	4	4	3	3	5	4	4	4	3	4	3	51	E18	4	3	3	4	4	3	3	5	4	4	4	3	4	3	51	
E19	5	3	3	5	4	4	4	3	5	3	4	4	3	3	53	E19	5	3	3	5	4	4	4	3	5	3	4	4	3	3	53	
E20	5	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	49	E20	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	47	
E21	3	4	4	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	50	E21	3	4	4	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	50	
E22	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	5	50	E22	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	46	
E23	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	26	E23	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	30	
E24	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	33	E24	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	36	
E25	5	5	4	3	3	4	4	5	5	5	4	2	3	2	54	E25	5	5	4	3	3	4	4	5	3	5	4	2	3	2	52	

**Anexo 07:** Datos recolectados de grupo experimental

Pretest															Postest																	
Estudiante	Items 1	Items 2	Items 3	Items 4	Items 5	Items 6	Items 7	Items 8	Items 9	Items 10	Items 11	Items 12	Items 13	Items 14	total	Estudiante	Items 1	Items 2	Items 3	Items 4	Items 5	Items 6	Items 7	Items 8	Items 9	Items 10	Items 11	Items 12	Items 13	Items 14	total	
E1	2	3	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	57	E1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	
E2	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	3	3	3	3	56	E2	5	4	2	4	5	3	5	5	5	4	5	2	4	3	56	
E3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	33	E3	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4	63	
E4	5	5	3	4	5	3	4	5	5	3	4	3	4	3	56	E4	3	5	5	3	4	5	5	4	5	5	4	4	3	5	60	
E5	5	4	3	4	4	4	4	4	3	5	4	3	3	4	54	E5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	3	4	2	58	
E6	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	1	4	2	58	E6	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2	3	3	61	
E7	5	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	42	E7	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	68	
E8	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	58	E8	5	5	3	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	65	
E9	5	3	4	3	5	5	3	4	5	5	4	4	4	4	58	E9	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	5	3	5	3	62	
E10	5	5	5	4	4	3	4	4	4	5	5	3	3	4	58	E10	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	5	3	40	
E11	5	5	4	4	4	5	4	5	3	5	5	4	3	3	59	E11	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	3	3	5	3	60	
E12	5	5	5	5	4	3	3	3	5	5	4	2	3	2	54	E12	5	5	5	5	4	3	5	4	5	5	5	3	4	3	61	
E13	5	5	5	5	3	4	4	2	3	5	3	3	3	5	55	E13	5	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	51	
E14	5	4	3	4	5	4	4	3	4	4	3	3	4	2	52	E14	5	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	49	
E15	4	3	1	4	4	5	4	5	3	3	4	3	4	2	49	E15	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	64	
E16	5	5	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	5	52	E16	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	61	
E17	5	5	4	3	5	5	3	4	5	5	3	4	5	4	60	E17	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	68
E18	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	41	E18	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	67	
E19	5	5	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	5	58	E19	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	65	
E20	5	4	5	3	3	4	5	3	5	5	4	4	5	3	58	E20	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	69	
E21	4	4	4	4	4	3	3	4	5	5	4	1	3	2	50	E21	5	4	3	5	3	4	5	5	5	5	4	4	4	3	59	
E22	5	4	5	4	2	5	5	5	5	5	3	1	5	3	57	E22	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	67	
E23	5	2	2	5	5	4	5	5	5	5	4	2	5	4	58	E23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	
E24	5	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	50	E24	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	68	
E25	5	5	3	3	3	3	3	3	4	5	5	4	4	3	53	E25	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	1	4	2	58	

**Anexo 08:** Datos recolectados de grupo piloto

OBJETO DE ESTUDIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	5	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	58
2	4	3	4	4	3	4	4	4	5	3	4	4	3	4	53
3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	68
4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	62
5	5	3	5	3	3	5	5	4	4	4	4	5	4	4	58
6	4	3	4	4	3	4	5	3	4	3	3	5	3	5	53
7	5	5	4	3	3	3	4	3	5	3	4	4	3	5	54
8	4	4	4	5	4	4	3	5	5	5	4	4	4	4	59
9	4	4	4	3	3	5	4	4	5	4	3	3	4	3	53
10	5	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	5	4	53
11	4	5	4	3	3	3	4	3	5	4	5	3	4	4	54
12	5	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	66
13	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	3	5	4	4	61
14	5	3	4	4	3	4	4	3	4	5	3	4	4	3	53
15	5	4	4	3	3	3	5	3	4	3	3	5	4	4	53
16	5	4	3	5	2	4	4	4	3	4	4	5	4	4	55
17	5	3	4	3	3	5	3	3	4	4	3	5	4	4	53
18	5	3	4	4	3	4	3	3	3	5	3	4	3	5	52
19	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	56
20	3	4	3	5	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	54
21	5	4	5	4	5	5	4	5	3	4	3	4	5	3	59
22	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	63
23	5	4	4	3	3	3	5	3	4	3	3	4	5	3	52
24	4	4	3	5	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	52
25	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	5	4	4	5	59

**Anexo 09:** Cortes del instrumento expectativas de futuro en adolescentes.

<b>Expectativas</b>					
<b>Nivel</b>	<b>Económicas Laborales</b>	<b>Académicas</b>	<b>Bienestar Personal</b>	<b>Familiares</b>	<b>Expectativas de futuro</b>
<b>Muy Alto</b>	22 - 25	14 – 15	14 – 15	14 – 15	60 – 70
<b>Alto</b>	18 – 21	11 – 13	11 – 13	11 – 13	49 – 59
<b>Medio</b>	14 – 17	9 – 10	9 – 10	9 – 10	37 – 48
<b>Bajo</b>	10 – 13	6 – 8	6 – 8	6 – 8	26 – 36
<b>Muy Bajo</b>	5 – 9	3 – 5	3 – 5	3 – 5	14 - 25

**Anexo 10:** Solicitud de autorización al centro educativo para realizar la investigación de tesis

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

SOLICITO: Autorización para realizar  
Investigación de posgrado.

Miluska Villanueva Porras  
Directora de I.E.E. Antenor Orrego Espinoza  
San Juan de Lurigancho – UGEL 05

De mi mayor consideración:

Yo, Percy Jesús Galarza Mendoza, identificado con DNI 10665431, con dirección en Mz H Sublote 2 interior 5, compradores de Campoy, Docente del área de Arte y Cultura, me presento ante usted y expongo:

Que habiendo terminado la maestría en Psicología Educativa de la universidad Cesar Vallejo sede Lima Norte, he diseñado un proyecto de investigación para optar el grado académico de Magister, el mismo que titula: Taller "Mis emociones y yo" en el proyecto de vida en una institución educativa de San Juan de Lurigancho, con el objetivo de determinar el efecto que genera el taller "Mis emociones y yo" en el proyecto de vida de estudiantes de 5to de secundaria. Para poder desarrollarlo solicito la autorización de aplicar el test *Expectativas de Futuro en la adolescencia* (EEFA) y luego el programa "Mis emociones y yo" que consta de 10 sesiones con los estudiantes de 5to "A" de secundaria. Además se solicitará el consentimiento de los padres de familia, donde se explicará los beneficios de esta intervención y el compromiso de mantener en secreto la información personal de cada estudiante.

Agradeciendo su apoyo, me despido.

Lima, 22 de mayo del 2021



---

Percy Galarza Mendoza

## Anexo 11: Respuesta por parte de la Directora del centro educativo para realizar la investigación de tesis

Solicitud de autorización para realizar investigación 📎 1 📄

 MILUSKA MARIBEL VILLANUEVA PORRAS <mvillanuevap@hotmail.com>  
Lun 24/05/2021 16:36  
Para: Usted

Estimado Prof. Galarza:

Mediante la presente cumpla con informarle la AUTORIZACIÓN para la realización de su Proyecto de Investigación a los estudiantes de su tutoría.

Atentamente

Miluska Villanueva Porras

Directora

...

[Muchas gracias.](#) [Muchísimas gracias.](#) [Recibí conforme.](#)

¿Las sugerencias anteriores son útiles? [Sí](#) [No](#)

[Responder](#) | [Reenviar](#)

## Anexo 12: Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es dar a los participantes de esta investigación una clara explicación de la misma, así como de su rol de participante.

La presente investigación es conducida por Percy Jesús Galarza Mendoza, estudiante de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo. El objetivo de esta investigación es "Determinar el efecto que genera el taller "Mis emociones" en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho"

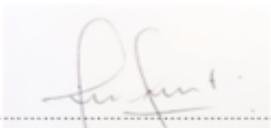
Si ud. Accede a participar de este estudio se le pedirá responde el test de Expectativas de Futuro en la adolescencia (EEFA), Esto tomará aproximadamente entre 10 a 15 minutos de su tiempo. La participación de este estudio estrictamente voluntarias. La información que se recoja será estrictamente confidencial siendo codificados mediante un número de identificación por lo que serán de forma anónima, por último, solo será utilizada para los propósitos de esta investigación. Una vez transcritas las respuestas los cuestionarios se destruirá. Si tiene alguna duda de la investigación puede hacer las preguntas que requiera en cualquier momento durante su participación. Igualmente puede dejar de responder el cuestionario sin que esto le perjudique.

De tener preguntas sobre su participación en este estudio puede contactar al correo [galarzapercy@gmail.com](mailto:galarzapercy@gmail.com)

Agradecido desde ya para su valioso aporte.

Atentamente

|



.....  
Lic. Percy Jesús Galarza Mendoza  
DNI: 10665431

Yo acepto \_\_\_\_\_ preciso haber sido informado/a respecto al propósito del estudio y sobre los aspectos relacionados con la investigación.

Acepto mi participación en la investigación científica referida.

.....

\_\_\_\_\_  
Firma y nombre del participante

## **TALLER “MIS EMOCIONES Y YO”**

### **I. DENOMINACIÓN**

Efectos del Taller mis emociones y yo en el proyecto de vida en estudiantes de un colegio en el distrito de San Juan de Lurigancho.

### **II. DATOS INFORMATIVOS**

<b>2.1 Docente</b>	: Percy Jesús Galarza Mendoza
<b>2.2 Grado</b>	: 5to de secundaria
<b>2.3 N° de estudiantes</b>	: 25
<b>2.4 Distrito</b>	: San Juan de Lurigancho
<b>2.5 Sesiones</b>	: 10
<b>2.6 Tiempo</b>	: 90 minutos

### **III. JUSTIFICACIÓN**

Daniel Goleman (1995) señala que la inteligencia emocional es la capacidad que tiene aquella persona para poder saber y conocer sus emociones y sentimientos y de los demás, también recalca que debemos de desarrollar diversas competencias emocionales como el autoconocimiento, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales, y que toda persona debe tener o construir para tener éxito en varios aspectos de su vida. Antes de esta pandemia del COVID19 Solórzano (2019) señalaba en su estudio que cuatro de diez adolescentes de Lima presentaban un bajo nivel en su bienestar psicológico, y que son los colegios llamados a implementar diversos programas y talleres de inteligencia emocional, que fortalezcan la autoestima de los adolescentes, permitiéndole embarcarse en sus proyectos de vida.

Zambrano (2019) manifiesta que un taller sobre inteligencia emocional permite que un estudiante pueda desarrollar diferentes habilidades para que pueda superar sus miedos y temores y proyectarse sobre su vida. En el transcurso de esta pandemia muchos estudiantes, sobre todo de 5to de secundaria han pasado por diversos problemas emocionales que le imposibilitan proyectarse sobre su futuro, Ramos (2020) resalta algunos elementos esenciales en un proyecto de vida como: tener un soporte afectivo que lo estimule en la alegría de vivir, tener autonomía para tomar sus propias decisiones, una autoestima sana ayuda a plantearse objetivos claros, atreverse a soñar en lo que quiere alcanzar y búsqueda de metas según sus propias necesidades.

#### **IV. OBJETIVOS**

##### **4.1 General**

Mejorar el proyecto de vida de los estudiantes de quinto de secundaria a través del Fortalecimiento de la inteligencia emocional.

##### **4.2 Específico**

- Reconocer hacia dónde voy y que expectativas tengo en mi desarrollo personal.
- Comprender mis emociones y sentimientos para tomar el control de mis decisiones.
- Reconocer los motivos que me llevan a alcanzar objetivos y metas.
- Comprender y entender mis virtudes, habilidades y cualidades y también la de los demás.
- Incentivar el desarrollo de las relaciones sociales para el logro del bienestar personal.

## TALLER "MIS EMOCIONES Y YO"

**Objetivo General:** Mejorar el proyecto de vida de los estudiantes de quinto de secundaria a través del Fortalecimiento de la inteligencia emocional.

Sesión	Dimensión	Tema	Objetivo	Recursos
<b>Sesión 1</b>	Autoconocimiento	Descubriéndome	Reconocer hacia dónde voy y que expectativas tengo en mi desarrollo personal.	<b>Humano:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Docente</li> <li>• Estudiantes</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja bond</li> <li>• Colores, plumones, etc.</li> </ul>
<b>Sesión 2</b>		¿hacia dónde voy?		
<b>Sesión 3</b>	Autorregulación	¿Qué es lo que siento?	Comprender mis emociones y sentimientos para tomar el control de mis decisiones.	<b>Humano:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Docente</li> <li>• Estudiantes</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja bond</li> <li>• Colores, plumones, etc.</li> </ul>
<b>Sesión 4</b>		Tomando el control		
<b>Sesión 5</b>	Automotivación	¿Qué me motiva?	Reconocer los motivos que me llevan a alcanzar objetivos y metas.	<b>Humano:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Docente</li> <li>• Estudiantes</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja bond</li> <li>• Colores, plumones, etc.</li> </ul>
<b>Sesión 6</b>		Querer es poder		
<b>Sesión 7</b>	Empatía	Aprender a escuchar	Comprender y entender mis virtudes, habilidades y cualidades y también la de los demás.	<b>Humano:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Docente</li> <li>• Estudiantes</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja bond</li> <li>• Colores, plumones, etc.</li> </ul>
<b>Sesión 8</b>		Nuestras cualidades		
<b>Sesión 9</b>	Habilidades Sociales	¿Quién eres tú?	Incentivar el desarrollo de las relaciones sociales para el logro del bienestar personal.	<b>Humano:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Docente</li> <li>• Estudiantes</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja bond</li> <li>• Colores, plumones, etc.</li> </ul>
<b>Sesión 10</b>		Trabajando en equipo		

## SESIÓN N° 1

**Tema** : Descubriéndome

**Objetivo** : Reconocer hacia dónde voy y que expectativas tengo en mi desarrollo personal.

**Tiempo** : 90 minutos

Actividad	Procedimiento	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida a los estudiantes a la sesión virtual.</li> <li>- Se les lee las normas de convivencia virtual.</li> <li>- Se le comunica el tema y objetivo de la sesión.</li> <li>- Se les muestra una imagen de un joven que encuentra un tesoro y se les pregunta:</li> <li>- Que tesoro quisieras que encuentre.</li> <li>- En tu vida ¿qué quieres descubrir?</li> <li>- ¿Qué haz descubierto en tu vida que te enorgullece?</li> </ul>	15´
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les presenta el ppt Descubriéndome</li> <li>- ¿Quién soy?</li> <li>- ¿Qué quieres hacer?</li> <li>- ¿Cuál es el sentido de vivir?</li> <li>- ¿Qué deseo realmente? En lo académico, profesional, familiar, etc.</li> <li>- Se pide a 5 estudiantes que compartan sus inquietudes sobre su futuro.</li> <li>- Vemos el video ¿Quién soy?: ¿Qué significa hacernos esta pregunta?</li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9l0IJ_7N_Vc&amp;pb_channel=TEDxTalks">https://www.youtube.com/watch?v=9l0IJ_7N_Vc&amp;pb_channel=TEDxTalks</a></li> <li>- Que piensas del video</li> <li>- Que decisión personal puedes tomar</li> <li>- Los estudiantes desarrollan un dibujo de una cualidad que los diferencia.</li> <li>- Se pide a 5 estudiantes que compartan sus dibujos.</li> </ul>	65´
Metacognición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendí el día de hoy?</li> </ul>	5´
Despedida	Compromiso que sume el estudiante sobre lo aprendido en la sesión.	5´

## SESIÓN N° 2

**Tema** : ¿Hacia dónde voy?

**Objetivo** : Reconocer hacia dónde voy y que expectativas tengo en mi desarrollo personal.

**Tiempo** : 90 minutos

Actividad	Procedimiento	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bienvenida a los estudiantes a la sesión virtual.</li><li>- Se les lee las normas de convivencia virtual.</li><li>- Se le comunica el tema y objetivo de la sesión.</li><li>- Se les muestra una imagen de un joven con una interrogante y también de un joven con distintas direcciones.</li><li>- Se les pide que tomen una decisión por esas personas.</li><li>- Como aspecto personal se les pregunta si y saben que dirección va tomar su vida</li></ul>	20´
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se les presenta el ppt ¿Hacia dónde voy?</li><li>- ¿Dónde estás ahora?</li><li>- En qué lugar te encuentras hoy</li><li>- Se pide a 5 estudiantes que compartan sus inquietudes sobre su futuro.</li><li>- Vemos el video ¿Dónde estoy y hacia dónde voy? El plan de vida como clave del éxito</li><li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JhvpSYGvqUk&amp;ab_channel=IWEBINARINTERNACIONALDEINF ORM%C3%81TICAPNFI">https://www.youtube.com/watch?v=JhvpSYGvqUk&amp;ab_channel=IWEBINARINTERNACIONALDEINF ORM%C3%81TICAPNFI</a></li><li>- Que es el éxito y el logro</li><li>- Los estudiantes desarrollan un dibujo de la profesion que quisieran estudiar</li><li>- Se pide a 5 estudiantes que compartan sus dibujos.</li></ul>	60´
Metacognición	<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué aprendí el día de hoy?</li></ul>	5´
Despedida	Compromiso que sume el estudiante sobre lo aprendido en la sesión.	5´

### SESIÓN N° 3

**Tema** : ¿Qué es lo que siento?

**Objetivo** : Comprender mis emociones y sentimientos para tomar el control de mis decisiones

**Tiempo** : 90 minutos

Actividad	Procedimiento	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bienvenida a los estudiantes a la sesión virtual.</li><li>- Se les lee las normas de convivencia virtual.</li><li>- Se le comunica el tema y objetivo de la sesión.</li><li>- Se les muestra una imagen sin rostro y se les pide a los estudiantes que le den una historia.</li><li>- Luego se coloca 4 imágenes: parque, cine, fiesta y avión y se les pide que de acuerdo a como te sientes en este momento escojas donde quisieras estar</li></ul>	20´
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se les presenta el ppt ¿Qué es lo que siento?</li><li>- Se les empieza a explicar que son las emociones</li><li>- Que es un estado de animo</li><li>- Como llegamos a experimentar sentimientos</li><li>- Se les pide que cuenten una experiencia emocional agradable y otra desagradable</li><li>- ¿Podré manejar mis experiencias emocionales</li><li>- Vemos un video motivacional de cómo me siento hoy</li><li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BXpi5trg3cA&amp;ab_channel=MicaelaMusu">https://www.youtube.com/watch?v=BXpi5trg3cA&amp;ab_channel=MicaelaMusu</a></li><li>- Los estudiantes desarrollan un dibujo de cómo se sienten en ese momento</li><li>- Se pide a 5 estudiantes que compartan sus dibujos.</li></ul>	60´
Metacognición	<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué aprendí el día de hoy?</li><li>- ¿Cómo aplicaré en mí día a día?</li></ul>	5´
Despedida	<ul style="list-style-type: none"><li>- Compromiso que sume el estudiante sobre lo aprendido en la sesión.</li></ul>	5´

## SESIÓN N° 4

**Tema** : Tomando el control

**Objetivo** : Comprender mis emociones y sentimientos para tomar el control de mis decisiones

**Tiempo** : 90 minutos

Actividad	Procedimiento	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida a los estudiantes a la sesión virtual.</li> <li>- Se les lee las normas de convivencia virtual.</li> <li>- Se le comunica el tema y objetivo de la sesión.</li> <li>- Se les pasa 2 imágenes: una de hombre molesto y furioso otra de una mujer alegre y riéndose y se les pregunta ¿porque creen que están así? ¿A qué se debe esas reacciones? ¿Alguna vez hemos tenido esas reacciones? ¿En qué momento?</li> </ul>	10´
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les presenta el ppt Tomando el control</li> <li>- Se les empieza a explicar que son las emociones</li> <li>- Cuáles son las emociones agradables y desagradables</li> <li>- Como se originan</li> <li>- Como podemos controlar nuestras emociones para tomar decisiones</li> <li>- Vemos un video que ayudará sobre el control emocional: 5 pasos para tomar el control de nuestras emociones <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0z-hyAc6iD4&amp;ab_channel=MarianaFerrari">https://www.youtube.com/watch?v=0z-hyAc6iD4&amp;ab_channel=MarianaFerrari</a></li> <li>- Diferentes formas de afrontar nuestras emociones</li> <li>- Los estudiantes desarrollan un dibujo de como controlan sus emociones.</li> <li>- Se pide a 5 estudiantes que compartan sus dibujos.</li> </ul>	70´
Metacognición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendí el día de hoy?</li> <li>- ¿cómo lo aplicaré en mi toma de decisiones?</li> </ul>	5´
Despedida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compromiso que sume el estudiante sobre lo aprendido en la sesión.</li> </ul>	5´

## SESIÓN N° 5

**Tema** : ¿Qué me motiva?

**Objetivo** : Reconocer los motivos que me llevan a alcanzar objetivos y metas.

**Tiempo** : 90 minutos

Actividad	Procedimiento	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida a los estudiantes a la sesión virtual.</li> <li>- Se les lee las normas de convivencia virtual.</li> <li>- Se le comunica el tema y objetivo de la sesión.</li> <li>- Se les coloca una imagen donde un hombre está celebrando su graduación universitaria.</li> <li>- Se les pide a los estudiantes que manifiesten que acciones realizó para lograr su objetivo</li> <li>- Que dificultades pudo tener.</li> <li>- Habrá realizado algún sacrificio para lograr graduarse.</li> </ul>	20´
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les presenta el ppt ¿Qué me motiva?</li> <li>- Cuáles son los factores de la motivación</li> <li>- La motivación externa</li> <li>- La motivación interna</li> <li>- ¿Qué puedo hacer para sentirme motivado?</li> <li>- Vemos un video MOTIVACIÓN - ¿Que te motiva a lograr tus metas, tus sueños?</li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M6bQCEbiK-E&amp;ab_channel=AnderRodriguez">https://www.youtube.com/watch?v=M6bQCEbiK-E&amp;ab_channel=AnderRodriguez</a></li> <li>- Que es lo que te impacta de la historia del video. ¿Por qué´</li> <li>- Los estudiantes desarrollan un collage de las motivaciones que lo impulsan a alcanzar sus metas.</li> <li>- Se pide a 5 estudiantes que compartan sus experiencias o dibujos.</li> </ul>	60´
Metacognición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendí el día de hoy?</li> <li>- ¿Qué crees que podría suceder si una persona no mantiene su motivación en su vida?</li> </ul>	5´
Despedida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compromiso que sume el estudiante sobre lo aprendido en la sesión.</li> </ul>	5´

## SESIÓN N° 6

**Tema** : Querer es poder

**Objetivo** : Reconocer los motivos que me llevan a alcanzar objetivos y metas.

**Tiempo** : 90 minutos

Actividad	Procedimiento	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida a los estudiantes a la sesión virtual.</li> <li>- Se les lee las normas de convivencia virtual.</li> <li>- Se le comunica el tema y objetivo de la sesión.</li> <li>- Se les coloca la pregunta ¿Qué es lo que quieres?</li> <li>- Tanto en el ámbito personal, profesional, amical, etc.</li> </ul>	10´
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les presenta el ppt Querer es poder</li> <li>- ¿Qué quiero estudiar?</li> <li>- ¿Qué habilidades tengo que se relaciona con mi carrera?</li> <li>- ¿Qué limitaciones tengo que soy consciente?</li> <li>- ¿Qué es el talento?</li> <li>- ¿Qué fortalezas positivas me ayudan a lograr mis objetivos?</li> <li>- Se pregunta a diversos estudiantes sobre sus realidades.</li> <li>- Vemos un video LECCIÓN DE VIDA - QUERER ES PODER</li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yJ7BuOvWEk&amp;ab_channel=SangredeCampe%C3%B3n">https://www.youtube.com/watch?v=yJ7BuOvWEk&amp;ab_channel=SangredeCampe%C3%B3n</a></li> <li>- De acuerdo al video como puedo superar mis medios.</li> <li>- Los estudiantes realizarán un mensaje sobre lo que quieren lograr</li> <li>- Se pide a 5 estudiantes que compartan sus mensajes y que expliquen qué es lo que significa</li> </ul>	70´
Metacognición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendí el día de hoy?</li> <li>- ¿cómo lo aplicaré en mi realidad?</li> </ul>	5´
Despedida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compromiso que sume el estudiante sobre lo aprendido en la sesión.</li> </ul>	5´

## SESIÓN N° 7

**Tema** : Aprender a escuchar

**Objetivo** : Comprender y entender mis virtudes, habilidades y cualidades y también la de los demás.

**Tiempo** : 90 minutos

Actividad	Procedimiento	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida a los estudiantes a la sesión virtual.</li> <li>- Se les lee las normas de convivencia virtual.</li> <li>- Se le comunica el tema y objetivo de la sesión.</li> <li>- Se les coloca imágenes de personas que están conversando y se les pregunta</li> <li>- ¿Cómo sabes de que se escuchan cuando se están hablando?</li> <li>- ¿Qué haces tú para escuchar a una persona?</li> </ul>	10´
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les presenta el ppt Aprender a escuchar</li> <li>- ¿Qué es la comunicación?</li> <li>- Elementos de una comunicación efectiva</li> <li>- ¿tipos de comunicación?</li> <li>- Comunicación agresiva, pasiva y asertiva</li> <li>- Con cual tipo de comunicación te identificas</li> <li>- Qué tipo de comunicación practicas con tus compañeros.</li> <li>- Vemos un video Victor Küppers: Por qué es tan importante aprender a escuchar</li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LtMQDPAnauE&amp;ab_channel=AprendemosJuntos">https://www.youtube.com/watch?v=LtMQDPAnauE&amp;ab_channel=AprendemosJuntos</a></li> <li>-Cuál es tu opinión de lo que manifiesta el autor</li> <li>- Los estudiantes realizarán un mensaje sobre la comunicación asertiva</li> <li>- Se pide a 5 estudiantes que compartan sus experiencias sobre la escucha</li> </ul>	70´
Metacognición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendí el día de hoy?</li> <li>- ¿cómo lo aplicaré en mi realidad?</li> </ul>	5´
Despedida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compromiso que sume el estudiante sobre lo aprendido en la sesión.</li> </ul>	5´

## SESIÓN N° 8

**Tema** : Nuestras cualidades

**Objetivo** : Comprender y entender mis virtudes, habilidades y cualidades y también la de los demás.

**Tiempo** : 90 minutos

Actividad	Procedimiento	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida a los estudiantes a la sesión virtual.</li> <li>- Se les lee las normas de convivencia virtual.</li> <li>- Se le comunica el tema y objetivo de la sesión.</li> <li>- Se les coloca diversas imágenes de personas que están realizando algún tipo de actividad.</li> <li>- Se les pide que se identifiquen con una de ellas.</li> <li>- Se pide a 5 estudiantes que explique porque seleccionó esa imagen y que tiene en común.</li> </ul>	20´
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les presenta el ppt Nuestras cualidades</li> <li>- ¿Qué es la autovaloración?</li> <li>- ¿Cómo reconocer mis cualidades?</li> <li>- ¿Cómo reconocer las cualidades de mis amigos?</li> <li>- ¿Qué cualidades tengo de la profesión que quiero estudiar?</li> <li>- ¿Qué cualidades has desarrollado más?</li> <li>- ¿Qué cualidades dicen tus amigos que tienes?</li> <li>- Vemos un video Las cualidades más buscadas</li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6lUnF48Vqtg&amp;ab_channel=TEDxTalks">https://www.youtube.com/watch?v=6lUnF48Vqtg&amp;ab_channel=TEDxTalks</a></li> <li>-Cuál es tu opinión de lo que manifiesta el autor</li> <li>- Los estudiantes realizarán un mensaje tipo Lettering resaltando su cualidad.</li> <li>- Se pide a 5 estudiantes que compartan sobre sus cualidades.</li> </ul>	60´
Metacognición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendí el día de hoy?</li> <li>- ¿Cuál de mis cualidades se resalta ante los demás?</li> </ul>	5´
Despedida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compromiso que sume el estudiante sobre lo aprendido en la sesión.</li> </ul>	5´

## SESIÓN N° 9

**Tema** : Quién eres tú

**Objetivo** : Incentivar el desarrollo de las relaciones sociales para el logro del bienestar personal.

**Tiempo** : 90 minutos

Actividad	Procedimiento	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida a los estudiantes a la sesión virtual.</li> <li>- Se les lee las normas de convivencia virtual.</li> <li>- Se le comunica el tema y objetivo de la sesión.</li> <li>- Se les presenta imágenes de jóvenes compartiendo momentos de alegría y comunicación.</li> <li>- Se les pregunta con quien de tus amigos pasarías esos momentos ¿Por qué?</li> <li>- ¿Qué sientes cuando hablas de tus amigos?</li> <li>- ¿Qué te hace especial para tú seas considerado un mejor amigo, amiga?</li> </ul>	20´
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les presenta el ppt Quién eres tú</li> <li>- ¿Cómo se cultiva a los amigos?</li> <li>- ¿Qué te hace especial para los demás?</li> <li>- ¿Por qué tu presencia es importante?</li> <li>- ¿Qué transmites cuando estás presente?</li> <li>- Vemos un video Los tres tipos de amistad</li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gyPeUBQNr0&amp;ab_channel=AprendemosJuntos">https://www.youtube.com/watch?v=gyPeUBQNr0&amp;ab_channel=AprendemosJuntos</a></li> <li>- Cuál es tu opinión de lo que manifiesta el autor</li> <li>- Los estudiantes realizarán una imagen que caracteriza a su mejor amigo</li> <li>- Se pide a 5 estudiantes que expliquen su trabajo y resalte a un amigo, amiga, que cualidades tiene, que lo hace especial.</li> </ul>	60´
Metacognición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendí el día de hoy?</li> </ul>	5´
Despedida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compromiso que sume el estudiante sobre lo aprendido en la sesión.</li> </ul>	5´

## SESIÓN N° 10

**Tema** : Trabajando en equipo

**Objetivo** : Incentivar el desarrollo de las relaciones sociales para el logro del bienestar personal.

**Tiempo** : 90 minutos

Actividad	Procedimiento	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida a los estudiantes a la sesión virtual.</li> <li>- Se les lee las normas de convivencia virtual.</li> <li>- Se le comunica el tema y objetivo de la sesión.</li> <li>- Se les muestra este video “el trabajo en equipo” y se les pide que comenten sobre las diversas acciones que dieron.</li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nYhliYnTIUo&amp;ab_channel=AldeasVerdes">https://www.youtube.com/watch?v=nYhliYnTIUo&amp;ab_channel=AldeasVerdes</a></li> <li>- Porque reaccionan de esa forma ante las dificultades</li> </ul>	20´
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les presenta el ppt Trabajando en equipo</li> <li>- ¿Qué es un equipo de trabajo?</li> <li>- ¿Qué es un trabajo en grupo?</li> <li>- Diferencias entre ambos.</li> <li>- Quien es líder</li> <li>- Quien es un jefe</li> <li>- Características de un trabajo en equipo</li> <li>- Elementos que componen un equipo de trabajo</li> <li>- Vemos un video "GRAN REFLEXION DE LO QUE ES TRABAJO EN EQUIPO"</li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gLEfil8CbLQ&amp;ab_channel=DESMADREMEXICANOoficial">https://www.youtube.com/watch?v=gLEfil8CbLQ&amp;ab_channel=DESMADREMEXICANOoficial</a></li> <li>- Cuál es tu opinión de lo que manifiesta el autor</li> <li>- Los estudiantes realizarán un collage sobre el trabajo en equipo.</li> <li>- Se pide a 5 estudiantes que expliquen su trabajo y resalte a un amigo, amiga, que cualidades tiene, que lo hace especial.</li> </ul>	60´
Metacognición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendí el día de hoy?</li> <li>- ¿Qué actitud tomaré cuando integre un equipo de trabajo?</li> </ul>	5´
Despedida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compromiso que sume el estudiante sobre lo aprendido en la sesión.</li> </ul>	5´