



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN  
PSICOLOGÍA**

Efecto del programa "Nos Fortalecemos" para desarrollar la  
inteligencia emocional en adolescentes de una institución  
educativa del Cercado de Lima, 2021

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Doctora en Psicología**

**AUTORA:**

Noriega Meneses, Karina Yazmin (ORCID: 0000-0001-5047-7040)

**ASESORA:**

Dra. Cuenca Robles, Nancy (ORCID: 0000-0003-3538-2099)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

Lima – Perú

2022

## **Dedicatoria**

Dedico esta tesis a la Universidad César Vallejo

A mi familia

A mis amistades

A mi asesora

### **Agradecimiento**

A mi familia y amigos por el apoyo constante y por los ánimos

A la Universidad César Vallejo por motivarme a  
continuar investigando

A mi asesora por el conocimiento que me brinda

## Índice de contenidos

|   |             |
|---|-------------|
| <b>Carátula</b> .....                                       | <b>i</b>    |
| <b>Dedicatoria</b> .....                                    | <b>ii</b>   |
| <b>Agradecimiento</b> .....                                 | <b>iii</b>  |
| <b>Índice de contenidos</b> .....                           | <b>iv</b>   |
| <b>Índice de tablas</b> .....                               | <b>vi</b>   |
| <b>Índice de figuras</b> .....                              | <b>vii</b>  |
| <b>Resumen</b> .....  | <b>viii</b> |
| <b>Abstract</b> .....                                       | <b>ix</b>   |
| <br>  |             |
| <b>I. Introducción</b> .....                                | <b>11</b>   |
| <b>II. Marco teórico</b> .....                              | <b>15</b>   |
| <b>III. Metodología</b> .....                               | <b>29</b>   |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación: .....                  | 29          |
| 3.2. Variables y operacionalización .....                   | 30          |
| 3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis ..... | 30          |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....  | 31          |
| 3.5. Procedimientos .....                                   | 32          |
| 3.6. Método de análisis de datos .....                      | 33          |
| 3.7. Aspectos éticos.....                                   | 33          |
| <b>IV. Resultados</b> .....                                 | <b>35</b>   |
| 4.1. Resultados descriptivos .....                          | 35          |
| 4.2. Resultados inferenciales .....                         | 42          |
| <b>V. Discusión</b> .....                                   | <b>45</b>   |
| <b>VI. Conclusiones</b> .....                               | <b>54</b>   |
| <b>VII. Recomendaciones</b> .....                           | <b>56</b>   |

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>VIII. Propuestas .....</b> | <b>57</b> |
| <b>Referencias.....</b>       | <b>68</b> |
| <b>Anexos.....</b>            | <b>75</b> |

## Índice de tablas

|   | Pág. |
|---|------|
| <b>Tabla 1.</b> Porcentajes y frecuencias de los niveles de inteligencia emocional pre y post test. ....        | 35   |
| <b>Tabla 2.</b> Media de los puntajes de inteligencia emocional .....   | 35   |
| <b>Tabla 3.</b> Porcentajes y frecuencias de los niveles de la dimensión intrapersonal pre y post test .....    | 36   |
| <b>Tabla 4.</b> Media de la dimensión intrapersonal pre y post test.....  | 36   |
| <b>Tabla 5.</b> Porcentajes y frecuencias de los niveles de la dimensión interpersonal pre y post test .....    | 37   |
| <b>Tabla 6.</b> Media de la dimensión interpersonal pre y post test.....  | 38   |
| <b>Tabla 7.</b> Porcentajes y frecuencias de los niveles de la dimensión manejo del estrés pre y post test..... | 38   |
| <b>Tabla 8.</b> Media de la dimensión manejo del estrés pre y post test .....                                   | 39   |
| <b>Tabla 9.</b> Porcentajes y frecuencias de los niveles de la dimensión adaptabilidad pre y post test .....    | 40   |
| <b>Tabla 10.</b> Media de la dimensión adaptabilidad pre y post test .....                                      | 40   |
| <b>Tabla 11.</b> Porcentajes y frecuencias de los niveles de la dimensión animo en general pre y post test..... | 41   |
| <b>Tabla 12.</b> Media de la dimensión animo en general pre y post test.....                                    | 41   |
| <b>Tabla 13.</b> Prueba de normalidad.....  | 42   |
| <b>Tabla 14.</b> Estadístico de prueba Wilcoxon de la variable inteligencia emocional ..                        | 43   |
| <b>Tabla 15.</b> Estadístico de prueba Wilcoxon de las dimensiones de la variable inteligencia emocional. ....  | 43   |

## Índice de figuras

|  | <b>Pág.</b> |
|--|-------------|
| Figura 1. Niveles de inteligencia emocional pre-test y post test. .... | 35          |
| Figura 2. Niveles de la dimensión intra personal .....                 | 36          |
| Figura 3. Niveles de la dimensión interpersonal .....                  | 37          |
| Figura 4. Niveles de la dimensión manejo del estrés.....               | 39          |
| Figura 5. Niveles de la dimensión adaptabilidad .....                  | 40          |
| Figura 6. Niveles de la dimensión animo en general .....               | 41          |

## Resumen

La investigación tuvo como objetivo aplicar un programa para incrementar la inteligencia emocional en los adolescentes de una institución educativa en el Cercado de Lima en el 2021 y así prevenir diversas alteraciones en la salud mental como la depresión, el estrés y la ansiedad. Con respecto a la metodología, el tipo de investigación es aplicada. El estudio se enmarcó dentro del diseño experimental con sub diseño pre experimental. Para evaluar la inteligencia emocional se utilizó el instrumento BarOn Ice con el cual se les aplicó a todo el colegio y como muestra se tomó a los alumnos de primero de secundaria quienes salieron más bajo en inteligencia emocional y sus dimensiones, a ellos se les aplicó 9 sesiones y luego de ello se les tomó la prueba de salida. Y de los resultados que se obtuvieron se pudo concluir que la aplicación del programa “Nos fortalecemos” desarrolla significativamente la inteligencia emocional en los adolescentes.

Palabras clave: Inteligencia emocional, programas, adolescentes



## **Abstract**

The objective of the research was to apply a program to increase emotional intelligence in adolescents from an educational institution in Cercado de Lima in 2021 and thus prevent various alterations in mental health such as depression, stress and anxiety. Regarding the methodology, the type of research is applied. The study was framed within the experimental design with a pre-experimental sub-design. To evaluate emotional intelligence, the BarOn Ice instrument is used, with which it was applied to the entire school and as a sample, first year high school students were taken who came out lower in emotional intelligence and its dimensions, they were applied 9 sessions and after that the exit test was taken. And from the results that will be obtained, it can be concluded that the application of the "We strengthen ourselves" program significantly develops emotional intelligence in adolescents.

Keywords: Emotional intelligence, programs, adolescents

## I. INTRODUCCIÓN

En los colegios de todo el mundo, se puede observar cómo algunos estudiantes son impulsivos ante cualquier cosa que los moleste mientras que otros deciden hablar tranquilamente de lo que pasó, algunos se desesperan frente a un examen, otros logran mantener la calma; esto demuestra que algunos tienen un adecuado nivel de su inteligencia emocional y otros no (Extremera & Fernández, 2013). Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca (2019) mencionan que los investigadores descubrieron que los que saben gestionar de una manera adecuada sus emociones tienen un adecuado rendimiento académico y buena salud mental, es por ello que en todo el mundo se está educando emocionalmente a los estudiantes. Esto con el objetivo de que aprendan estrategias para tener menor nivel de ansiedad, depresión, estrés y cómo afrontar los problemas de una manera positiva para que en un futuro tengan una buena salud tanto física como mental, no consuman drogas, se relacionen interpersonalmente de manera adecuada, para que no sean agresivos y para que mejoren su rendimiento académico (Extremera & Fernández, 2013).

En España hay programas para mejorar la inteligencia emocional, uno de ellos en el gobierno vasco quienes trabajan con cinco habilidades de la inteligencia emocional trabajando la conciencia de sus emociones, regular sus emociones, tener autonomía con respecto a sus emociones, las habilidades para relacionarse adecuadamente en la sociedad, y habilidades para lograr su bienestar y pueda desenvolverse de manera adecuada en la vida. Estas actividades se vienen trabajando desde el 2020 en instituciones educativas del nivel primario (Dirección de Innovación Educativa del Gobierno Vasco, 2020).

En Estados Unidos están educando a sus adolescentes emocionalmente con la organización CASEL para promover el aprendizaje de capacidades que el adolescente necesita para que tenga una adecuada gestión de sus emociones y para que aprenda a relacionarse adecuadamente con sus compañeros en las instituciones educativas de este país (Extremera & Fernández, 2013). En México está el programa llamado Construye T el cual se divide en tres dimensiones: Conoce T que trabaja el autoconocimiento y autorregulación de las emociones. Relaciona T enseña conciencia social y colaboración y Elige T se encarga de enseñar a tomar responsablemente decisiones y perseverancia. Este programa

ofrece capacitación a docentes y directivos para que lo trabajen en su institución educativa, además de darles el material pedagógico para toda la comunidad educativa (Hernández, Tinoco, Hernández, 2019).

En centro américa, Calderón, González, Salazar, & Washburn (2012) escribieron un manual completo sobre educación emocional, este manual está pensado para que los docentes lo utilicen y lo apliquen en sus estudiantes y tiene una sección para que los docentes tengan un buen desarrollo emocional ya que ellos son los modelos de los estudiantes. Con este manual se quiere fomentar la regulación emocional de niñas, niños y docentes.

El Ministerio de Educación de Ecuador cuenta con una guía para los docentes para trabajar la parte socioemocional en los estudiantes de educación básica regular enseñándoles a gestionar adecuadamente sus emociones (Blanco, Herrera, & Moreno, 2016). En el 2017 en Colombia se desarrolló un programa de educación socioemocional para sus estudiantes, en esta guía se encuentran temas para que los estudiantes aprendan a conocerse a sí mismos, a regular ellos mismos sus emociones, para que tengan conciencia social, para que se comuniquen de una manera adecuada, y tomen decisiones responsables (Mejía et al., 2017). En Chile, el Ministerio de educación (2021) desarrolló un cuadernillo de actividades con el fin de desarrollar la parte socioemocional de los alumnos para que los profesores enseñen a sus estudiantes todo lo relacionado al aprendizaje emocional, desde higiene del sueño hasta reconociendo sus emociones para poder regularlas adecuadamente.

En el Perú, la Unesco desarrolló el Programa de Educación Secundaria Rural, un programa de habilidades socioemocionales pensado en mejorar este tipo de habilidades en los adolescentes de las zonas rurales, este programa consiste en una guía de actividades con estrategias para que los adolescentes aprendan a autorregular sus emociones, pero además de ello, viene una guía para el docente para que lo trabaje con sus estudiantes (Unesco, 2018). Actualmente, el ministerio de educación (2021) ha desarrollado las experiencias de aprendizaje para trabajar la parte socioemocional de los estudiantes. Esta guía se encuentra disponible en la plataforma mundo IE para que los docentes trabajen con sus estudiantes para los alumnos de primaria y secundaria. Esta guía trabaja lo primordial que es el reconocimiento de emociones y estrategias para controlarlas adecuadamente.

En una institución educativa en el Cercado de Lima, donde los adolescentes están pasando por momentos de presión por parte de sus padres ya que como sus padres trabajan todo el día, los adolescentes tienen que hacerse cargo de sus hermanitos menores, tienen que cocinar, limpiar, entrar a clases, hacer sus tareas y como si eso no fuera poco, cuando sus padres regresan a casa los regañan porque no hicieron algunas cosas. Al hablar con los adolescentes comentan que se sienten muy tristes, sin ganas de nada, que extrañan ir al colegio para así no tener que hacer tantas cosas; y en clases se los observa bastante desanimados, con los ojos llorosos y muy agotados; al observar esto se busca ayudarlos para que no lleguen a enfermarse mentalmente, es por ello que viendo el panorama de lo que pasa y revisando la teoría se vio por conveniente que los adolescentes necesitan mejorar sus habilidades emocionales para así prevenir diversos trastornos, es por ello que se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “Nos fortalecemos” en el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021?

Se justifica este estudio de manera teórica, ya que en la actualidad en el Perú no se encuentra suficientes antecedentes acerca de la inteligencia emocional en adolescentes en edad escolar, más se encuentra esta variable en universitarios o centros empresariales. Por ende, este trabajo de investigación dará oportunidad a futuros investigadores que quieran trabajar con esta variable en adolescentes. A su vez se justifica de manera práctica, ya que lo encontrado en la investigación va a permitir que el programa “Nos fortalecemos” se extienda a los demás integrantes del plantel desarrollando su inteligencia emocional. Dicho programa no solo beneficiará a los adolescentes, sino que también a sus padres y tutores del aula ya que al terminar con dicho programa se capacitará a los docentes y padres de familia en este tema.

Los objetivos de la presente investigación son las siguientes: Determinar el efecto de la aplicación del programa “Nos fortalecemos” en el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa en el Cercado de Lima, 2021. Y como objetivos específicos los siguientes: Determinar el efecto de la aplicación del programa “Nos fortalecemos” en el desarrollo de la parte intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado del ánimo

en general en adolescentes de una institución educativa en el Cercado de Lima, 2021.

Las hipótesis de la presente investigación son las siguientes: La aplicación del programa “Nos fortalecemos” desarrolla significativamente la inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa en el Cercado de Lima, 2021. Y como hipótesis específicas: La aplicación del programa “Nos fortalecemos” desarrolla significativamente la parte intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado del ánimo en adolescentes de una institución educativa en el Cercado de Lima, 2021.

## II. MARCO TEÓRICO

El término de inteligencia emocional es muy estudiado por psicólogos y educadores desde que Goleman escribió su libro en 1995 (Larraz, Urbon, Antoñanzas, & Salavera, 2020) y aunque no hay una teoría universal lo que es la inteligencia emocional, todos los autores concuerdan en que es la habilidad para gestionar adecuadamente las emociones. Las investigaciones han demostrado que las mujeres tienen más alto nivel de percepción interpersonal e inteligencia emocional en general. Mientras que los chicos tienen más puntaje en percepción intrapersonal, asimilación emocional y regulación emocional (Yudes, Rey, & Extremera, 2019). Al respecto de este tema se han encontrado los siguientes estudios relacionados,

Dentro del ámbito internacional se han encontrado los siguientes antecedentes: En Valencia, De La Barrera, Mónaco, Postigo- Zegarra, Gil-Gómez y Montoya-Castilla (2021) realizaron un estudio para establecer la efectividad de un juego de video basado en un programa de inteligencia emocional. Lo probaron con 119 adolescentes. Mostrando que dichos adolescentes que completaron el programa mejoraron su parte emocional, el grupo experimental tuvo el mayor cambio en la autoestima, pero aclarando que los adolescentes con ansiedad baja o media mejoraron la autoestima, pero los que tenían ansiedad alta no fue desarrollado. En Asia, Arikan (2020) también aplicó un programa, pero en 162 adolescentes de tres diferentes escuelas (secundaria, secundaria técnica vocacional y secundaria de deportes) durante 16 semanas. Llegó a la conclusión que el programa es eficaz en aumentar la inteligencia emocional en estos tres tipos de colegios.

Por otro lado, Cobos, Fluja & Gómez (2019) analizaron los efectos de dos programas para la inteligencia emocional (Intemo y Mindfulness) en 120 adolescentes de España; aplicados en dos meses, una sesión por semana haciendo en total 5 sesiones. Los resultados demuestran que ambos programas logran su cometido, pero más en el de Intemo, ya que a los que les aplicaron el Intemo mejoraron más significativamente en supresión emocional, regulación emocional e inteligencia emocional en general. En Rioja; Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca (2019) tuvieron la finalidad de planear, poner en práctica y evaluar

un programa, pero con 104 adolescentes, los resultados mostraron que tras 3 meses de aplicar el programa no hubo significancia estadística ni en la inteligencia emocional en general ni en sus dimensiones empatía, salud mental y autoestima. Por lo que concluyeron que el programa no es significativo.

Mientras que, en Murcia, Díaz- López, Rubio- Hernández, y Carbonell-Bernal (2019) también aplicaron un programa de inteligencia emocional para reducir el bullying en 27 adolescentes desarrollando en ellos habilidades emocionales. Los resultados mostraron que luego de aplicar el programa las agresiones disminuyeron y el desarrollo de la empatía fue significativamente elevado. Por lo que se concluye que este programa desarrolla la empatía, habilidad fundamental para tener una adecuada inteligencia emocional. Pero este estudio no fue el único que se realizó en Murcia, ya que también Carbonell (2017) tuvo como objetivo diseñar y aplicar un programa con la finalidad de evitar el acoso en la escuela en 189 adolescentes. Este programa se dio a través de un aula virtual 5 sesiones donde se les enseñó las principales habilidades de la inteligencia emocional e incorporarlas en su día a día todo ello con toda la familia escolar lo cual quiere decir (alumnos, directivos, profesores y padres de familia). Concluyó que luego del programa los adolescentes mostraron un nivel más alto de inteligencia emocional y el acoso escolar disminuyó pues aumento su empatía.

Mientras que, en Irán, Motamedi, Ghobari-Bonab, Beh-pajooh, Shokoohi, & Ali (2017) también realizaron un programa de 10 sesiones de dos horas por sesión para aumentar la inteligencia emocional en 23 adolescentes que tienen problemas de comportamiento y viven en familias con un solo padre o madre. Para evaluar la inteligencia emocional evaluó con el BarOn Ice. Concluyendo que el programa mejora la inteligencia emocional.

Con respecto a los antecedentes nacionales se encontraron estudios como el de Gómez, Velasco, & Tójar (2018) donde tuvieron como objetivo aplicar un programa de inteligencia emocional en la Comunidad del Milagro con 146 adolescentes con la finalidad de que aprendan a regular sus emociones. El programa se trabajó con la colaboración de los directivos, profesores, alumnos y padres de familia. Se hicieron 9 talleres con 12 sesiones. Terminados estos talleres se pudo observar en los participantes como mejoraba su desarrollo integral a nivel

físico, emocional, familiar y académico. Mientras que, en Trujillo, Huemura (2018) realizó su investigación en 40 alumnos de 1ero de secundaria en un colegio para determinar qué efecto tiene el programa de educación emocional en estos estudiantes y ver cómo se relaciona con su rendimiento en la escuela. Para medir la inteligencia emocional utilizó el test de BarOn y su programa duro 10 sesiones. Concluyendo que el programa aumenta la inteligencia emocional en general y dos de sus dimensiones que son adaptabilidad y estado de ánimo en general y se dieron cuenta que la inteligencia emocional no guarda relación con su rendimiento en la escuela.

Mamani, Brousett, Ccorl, & Villasante (2018) también tuvieron como objetivo realizar un programa, pero en esta ocasión en 33 adolescentes mujeres con ideas suicidas. Evaluaron la inteligencia emocional con el test de BarOn. Se trabajaron 10 sesiones de 45 minutos cada una. La aplicación fue liderada por un psicólogo clínico. Este programa fue desarrollado considerando tres pasos. 1ero se parte de las experiencias de las personas, 2do se analiza y teoriza cada uno de los problemas y finalmente poner en práctica algunas estrategias y retroalimentando a los participantes. Luego de revisar los resultados concluyeron que dicho programa desarrolló la inteligencia emocional en su muestra y por ende les redujo las ideas suicidas, en las dimensiones que más aumentaron fueron en la intrapersonal, manejo del estrés y estado de ánimo en general.

Por otro lado, en Angasmarca, en Santiago de Chuco, Benites (2018) en su estudio donde su objetivo fue determinar cómo influye su programa en 101 adolescentes, trabajaron con un grupo experimental y otro de control, luego de 10 sesiones se comprobó que los del grupo experimental aumentó su inteligencia emocional en las cinco dimensiones propuestas por BarOn, pero la dimensión que más incrementó fue la de manejo del estrés.

Mientras que, en Trujillo, Calderón (2018) en su investigación tuvo como objetivo aplicar un programa usando un método de educación emocional para incrementar su inteligencia emocional en adolescentes entre las edades de 16 a 18 años, Se hicieron 14 sesiones y terminadas estas sesiones se concluyó que estas estrategias incrementaron mínimamente la inteligencia emocional pero más en la dimensión intrapersonal y adaptabilidad.



Para entender lo que es la inteligencia emocional, primero se debe entender lo que es la inteligencia y lo que son las emociones. Con respecto a la definición de inteligencia, se menciona que es una característica tanto de humanos como animales sea en menor o mayor nivel. Sternberg (1985) menciona que es la combinación de tres destrezas que son el análisis, la creatividad y la parte práctica (es decir cómo actúa la persona), todas ellas necesarias para la adaptación del ser humano al medio que lo rodea y para solucionar las dificultades del día a día (Ardila, 2011).

Las emociones son lo que siente cada individuo, este sentimiento lleva a una reacción, que puede ser fisiológica como psicológica. Esta reacción aparece sin previo aviso y viene acompañado de cambios fisiológicos. Surge de las cosas que pasan ya sea alrededor de la persona o dentro de ella. Pueden ser positivas, negativas y neutras; positivas como la felicidad y el amor; negativas como el enojo, el miedo, la ansiedad tristeza y asco; neutras como la esperanza y la sorpresa (Calderón, González y Washburn, 2012; García, 2012; Mejía et al. 2017). Pueden ser sentidas una o más emociones a la vez (García, 2012). Todo lo que sucede en el entorno despierta una emoción, a su vez esta emoción produce como se va a comportar la persona (Sánchez, García y Rodríguez, 2016; Mejía et al., 2017). Las emociones son importantes porque es así como el cuerpo pide lo que necesita para ser felices y tener buena salud (Valadez, Pérez, y Beltrán, 2010).

El término inteligencia emocional es bastante antiguo, en 1837 Darwin lo definió, pero el primero en utilizar este término fue Leuner en 1966. Su definición recién se vio publicado en 1990 en un artículo llamado "inteligencia emocional" escrito por Mayer y Salovey, pero esto nadie lo recordó hasta el año 1995 donde Goleman lo puso de moda con su libro "Inteligencia emocional" (Valadez, Pérez y Beltrán, 2010; Díaz- López, Rubio- Hernández, & Carbonell- Bernal, 2019).

Existen muchas teorías con respecto a la inteligencia emocional. Cejudo & Latorre, 2015; BarOn, 2006; Extremera y Fernández, 2013; Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca, 2019, coinciden en mencionar que una de las teorías más aceptadas es la de Mayer y Salovey, quienes mencionan que:

Es el conjunto de cuatro capacidades referidas a: a) percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; b) acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento esto tiene que ver con; d) comprender emociones y el conocimiento emocional, y e) regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (p.2)

La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades con el objetivo de procesar emociones para resolver determinadas situaciones problemáticas relacionadas al afecto, más en concreto, en percibir, utilizar, comprender y regular las emociones en sí mismo y en los demás (Quintana, Rey, & Neto, 2021). Es La capacidad que tiene la persona para descubrir, asimilar y comprender las emociones de sí mismo y de los demás para poder regularlas y expresarlas adecuadamente (Mayer, Caruso y Salovey, 2016 mencionados por Yudes, Rey & Extremera, 2019; Herazo et al., 2019). La teoría de Petrides, Pita y Kokkinaki menciona que es un grupo de habilidades referidas a comprenderse a sí mismo, tanto en la parte emocional como en el estado de ánimo en general (Sarrionandia y Garaigordobil, 2016). Es además un tipo de inteligencia de índole social que contiene habilidades para gestionar las emociones de manera adecuada sean propias o ajenas. Y usar estas habilidades para pensar y actuar de una manera adecuada. Gracias a esta adecuada gestión de las emociones es que las personas desarrollan su empatía (Díaz- Lopez, Rubio- Hernández, & Carbonell- Bernal, 2019).

Por otra parte, Petrides y Furnham (2003) mencionados por Cejudo & Latorre (2015) mencionan que es la agrupación de conductas y autopercepciones relacionadas con las capacidades para reconocer, procesar y usar la información de las emociones. Mientras que Blanco, Herrera, & Moreno (2016) mencionan que este tipo de inteligencia permite a las personas ser consciente de las emociones que están sintiendo, comprender cómo se sienten los demás, soportar la presión y la frustración del día a día: además de ello realza la habilidad de las personas para trabajar en equipo siendo empáticos. Para Landy (2005) mencionado por Arian (2020), es la facultad de la persona para evaluar lo que les impulsa internamente a comportarse de una manera determinada para actuar de la manera más correcta posible.

BarOn menciona que este tipo de inteligencia es la mezcla de tres destrezas importantes; la habilidad para reconocer y gestionar las emociones, las destrezas propias de cada persona y los comportamientos adecuados para interactuar de manera adecuada en la sociedad; estas tres destrezas son muy importantes para soportar las tensiones del medio que les rodea (Ugarriza y Pajares, s/a). El modelo de BarOn está basado en los trabajos de Darwin quien vio lo importante que es expresar las emociones para sobrevivir y para adaptarse al medio que lo rodea (BarOn, 2006).

El currículo Nacional del Perú tiene una competencia que se refiere a las emociones, la cual es “Construye su identidad”, esta competencia moviliza las capacidades del estudiante por autorregular sus emociones y la capacidad de construir su identidad siendo consciente de sus características únicas (Hartley, 2020).

Los adultos que acompañan al niño, niña o adolescente en su proceso de enseñanza aprendizaje son muy importantes para el bienestar de ellos. Después de sus padres o cuidadores en el hogar, los adultos que influyen más en los menores son los profesores; ellos tienen que respetar y confiar en sus estudiantes para que se sientan seguros y para esto es necesario que los adultos estén bien ellos. Las emociones que sienten los adultos y el cómo se sienten es el primer paso para que se dé el aprendizaje en los niños y adolescentes tanto en la parte de sus emociones como para cualquier otro aprendizaje. Ya sean niños o adolescentes, su aprendizaje es viendo y escuchando al adulto. Es por ello que los profesores deben regular adecuadamente sus emociones (Hartley, 2020). Ya que ellos cumplen un rol muy importante para desarrollar en sus estudiantes capacidades con respecto a la parte cognitiva como a las capacidades emocionales, para que estas capacidades puedan utilizarlas en su vida cotidiana y no solo en la escuela.

Pero estas capacidades en los docentes no solo influyen en el aprendizaje sino también en el buen estado de salud tanto física como mental y emocional de los estudiantes, siendo necesaria una buena salud emocional para relacionarse adecuadamente con lo que les rodea. La adecuada inteligencia emocional en los docentes es muy favorable para elevar la parte académica de sus estudiantes, porque cuando el docente tiene en control sus emociones, contesta de una manera

adecuada, le da más confianza al estudiante y hace que se sienta seguro, el estudiante se comportara empáticamente hacia el profesor o profesora a cargo (García, 2012).

Las cinco dimensiones de la inteligencia emocional según BarOn son: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en general. A continuación, se detalla cada una de ellas (Ugarriza y Pajares, s/a):

La dimensión intrapersonal se refiere a comprender las emociones. Las personas tienen la capacidad de expresar y comunicar adecuadamente lo que sienten y necesitan. Dentro de esta dimensión se encuentran las siguientes habilidades (Ugarriza y Pajares, s/a):

- Comprensión emocional de sí mismo: Es la destreza para darse cuenta y entender lo que siente; los diferencia y sabe el por qué se siente así (Ugarriza y Pajares, s/a).
- Asertividad: Capacidad para manifestar lo que se siente, se cree o piensa, pero siendo considerado para no hacer daño emocional a las demás personas (Ugarriza y Pajares, s/a); es hacer valer los derechos propios, pero sin lastimar a los demás ni quebrantando sus derechos (Mejía et al., 2017).
- Auto concepto: Habilidad para la comprensión, aceptación y respeto a sí mismo, reconociendo todo lo positivo como negativo de su persona, como también lo que les limita y de las cosas que pueden hacer (Ugarriza y Pajares, s/a).
- Autorrealización: Habilidad para hacer lo que en verdad se puede y se quiere hacer (Ugarriza y Pajares, s/a).
- Independencia: Habilidad para dirigirse a sí mismo, sentir seguridad en sí mismo de acuerdo a lo que piensa y hace. Además, es tomar sus propias decisiones (Ugarriza y Pajares, s/a).

La dimensión interpersonal se trata de relacionarse interpersonalmente de manera adecuada. Las personas que tienen una adecuada relación interpersonal escuchan, toman consciencia y valoran lo que sienten los otros. Comprende las siguientes habilidades (Ugarriza y Pajares, s/a):

- Empatía: Destreza de notar, tomar consciencia y valorar lo que sienten los otros (Ugarriza y Pajares, s/a). Goleman mencionado por Díaz- López, Rubio-

Hernández, & Carbonell- Bernal (2019) y Guirao (2016) mencionan que es la capacidad de ponerse en el lugar del otro que hace que la personas hagan cosas en beneficio de los demás y no de sí mismo, pero no llegando a identificarse de manera emocional con esa persona. Además de ello, es la habilidad de sentir algo casi similar a lo que siente la otra persona en determinados momentos (Mejía et. al, 2017; Blanco, Herrera y Moreno, 2016).

- Relaciones interpersonales: Capacidad para tener relaciones mutuas y conservarlas de una manera agradable que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad (Ugarriza y Pajares, s/a).
- Responsabilidad social: Destreza para que la persona se reconozca a sí misma como alguien que ayuda y que es provechoso para la sociedad (Ugarriza y Pajares, s/a).

La adaptabilidad es la habilidad de la persona para ser flexible, que vive en la realidad y son personas positivas frente a cualquier cambio que ocurra en su quehacer diaria afrontando adecuadamente los problemas. Tiene las siguientes habilidades (Ugarriza y Pajares, s/a):

- Solución de problemas: Habilidad para darse cuenta que es lo que causa el problema, a su vez es también buscar soluciones (Ugarriza y Pajares, s/a).
- La prueba de la realidad: Habilidad para distinguir entre lo que se está experimentando, lo que se está sintiendo con lo que realmente está pasando. Es la concordancia entre ambos (Ugarriza y Pajares, s/a).
- Flexibilidad: Habilidad para que la persona modifique de una manera adecuada sus emociones, pensamiento y el modo de actuar frente a situaciones de cambios (Ugarriza y Pajares, s/a).

Con respecto al manejo del estrés, las personas que tienen un adecuado manejo del estrés sienten calma y saben trabajar bien a pesar que los presionen, controlan muy bien sus impulsos, no permiten que sus emociones los controlen en momentos de estrés (Ugarriza y Pajares, s/a). Mejía et.al (2017) complementan definiendo este término como acciones a tomar para que las tensiones y presiones del día a día no afecten a la persona; este tipo de personas. Comprende las siguientes habilidades:

- Tolerancia al estrés: Destreza para tolerar situaciones desfavorables, estresantes, y emociones negativas sin perder el buen ánimo (Ugarriza y Pajares, s/a).

- Control de los Impulsos: Destreza para soportar o retrasar un impulso y controlar adecuadamente las emociones que se sienten (Ugarriza y Pajares, s/a).

En lo que se refiere al estado del ánimo en general, la persona va a estar entusiasta, piensa en positivo sobre lo que ocurre, es agradable estar con este tipo de personas. Es la destreza para disfrutar cada momento de su vida, tanto del presente como de sus planes futuros. Es sentirse feliz. Comprende las siguientes habilidades (Ugarriza y Pajares, s/a):

- Felicidad (FE): Habilidad para sentir que nada le falta en la vida, habilidad para alegrarse tanto de sí mismo como por los demás, este tipo de personas sabe divertirse de manera adecuada y lo que siente es positivo (Ugarriza y Pajares, s/a).

- Optimismo: Habilidad para ver lo bonito y lo bueno de la vida y actuar en todo momento de manera positiva pese a todo lo malo que pueda suceder (Ugarriza y Pajares, s/a).

Es importante desarrollar todas estas dimensiones para tener una mejor inteligencia emocional, es por ello que en el siguiente apartado se describe como mejorar estas dimensiones:

El estado del ánimo en general según mencionan Lugavere & Grewal (2019) esta relacionado con la alimentacion de las personas. Actualmente las personas comen de mas lo cual provoca que no tengan energia ni fisica ni cerebralmente y no solo eso si no que hoy en dia la comida esta tan procesada y es en este proceso pierden nutrientes y le aumentan quimicos y aceites industriales que al consumirlos generan sintomas de ansiedad y depresion esto debido a que estos alimentos generan una inflamacion al cerebro lo cual genera tambien que no haya neuroplasticidad que es la habilidad del cerebro para cambiar a traves de la vida. Es por ello que los autores recomiendan consumir el aceite de oliva extra virgen pues es un antiinflamatorio natural. A su vez, tambien Lugar (2018) recomienda los siguientes alimentos: Pescado azul (arenque, sardina, salmon o atún), verduras y frutas todos los dias, frutos secos, aceite de oliva extra virgen, cúrcuma y jengibre.

Además de ello, se ha encontrado que el hacer ejercicio físico mejora las funciones cognitivas y produce bienestar en personas con estrés, ansiedad o depresión (Ortiz et al., 2020). Además de ello, se ha encontrado que la risoterapia tiene un poder curativo y es un buen antidepresivo natural donde a través de diversas actividades se los conduce a reírse de verdad pues elimina el estrés, la ansiedad, depresión, dolores, insomnio (Arismendiz-Izquierdo y Melgar- Morán, 2017).

Muchos investigadores se han esforzado por crear pruebas psicométricas validadas, pero aún no se ha encontrado una prueba que pueda medir en todo el mundo la inteligencia emocional, cada país lo adapta a su realidad. Todas las pruebas que hasta el momento se utiliza para medir dicha inteligencia son criticadas con respecto a su validez (Valadez, Pérez, & Beltrán, 2010). Mayer y Salovey aseguran que evaluar la inteligencia emocional solo puede hacerse mediante la medición destrezas y habilidades que tengan las personas a través de ejercicios de resolución de problemas y no únicamente con pruebas auto informadas con preguntas acerca de sus habilidades en la parte emocional; estos dos autores tienen su prueba, la cual fue adaptado al español por Extremera y Fernández (Extremera & Fernández, 2013). La prueba de Mayer y Salovey se concentra en ejercicios de resolución de problemas mientras que la evaluación del instrumento de BarOn es de tipo autoinforme, la medición depende de los evaluados quienes informan sus habilidades para de acuerdo a ello sacar sus niveles de inteligencia emocional (Valadez, Pérez, & Beltrán, 2010).

Es importante que los adolescentes tengan un adecuado nivel de inteligencia emocional, pues varios estudios demuestran que el no tener habilidades emocionales afecta en su día a día y en la escuela. Un buen nivel de inteligencia emocional hace que los adolescentes gocen de óptima salud tanto física como mental; previene el consumo de sustancias ilícitas, mejora el trato con los demás, reduce la agresividad, aumenta sus calificaciones, se reduce la ansiedad, depresión e ideas de suicidarse y para encontrarle solución a un problema usan estrategias para hacer frente a la adversidad de una manera adecuada (Extremera & Fernández, 2013; Sarrionandia & Garaigordobil, 2016; Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca, 2019; Sigüenza, Carballido, Pérez, & Fonseca, 2019; de la Barrera, Mónaco, Postigo, Gil y Montoya, 2021).

Y además tener un adecuado nivel de inteligencia emocional trae consigo que el adolescente tengas más hábitos positivos lo que trae consigo una mayor satisfacción de la vida (Prado, Villanueva, & Górriz, 2018). Pero no solo estos autores lo dicen, sino que también los investigadores Veytia et al. (2012); Grewal & Salovey (2005); Salovey, Woolery & Mayer (2001) todos ellos mencionados por Veytia, Fajardo, Guadarrama, & Escutia (2016) han descubierto que un alto nivel de inteligencia emocional hace a la persona capaz de confrontar adecuadamente las situaciones depresivas.

La inteligencia emocional genera que los estudiantes se sientan bien porque este tipo de inteligencia ofrece las herramientas que la persona necesita para desarrollar capacidades para hacerle frente a las situaciones problemáticas de la vida diaria, además de ello mejoran su rendimiento académico porque desarrolla habilidades para organizar su tiempo. Tienen además el control de sus emociones tanto de los negativos como de los positivos, aumentando su autoestima (Melguizo, Zurita, Ubago y González, 2021; Herazo et.al.,2019).

La inteligencia emocional es un factor protector para personas que han sido víctimas de acoso o ciber acoso reduciendo así los riesgos de suicidio. Diversas investigaciones comprobaron que los adolescentes con mayor inteligencia emocional afrontan mejor las cosas negativas que suceden en su día a día sirviendo como factor protector de la depresión e inclusive reduce el estrés para afrontar de buena manera el día a día de las personas (Quintana, Rey, & Neto, 2021; Bonet, Palma, & Gimeno, 2020; Larraz, Urbon, Antoñanzas, & Salavera, 2020). Gracias a la inteligencia emocional se puede disminuir de manera significativa el acoso, la agresión física, verbal, social y psicológica tanto de manera presencial como virtual, esto se logra porque con este tipo de inteligencia se desarrolla la empatía y se aprende a gestionar las emociones (Sarrionandia & Garaigordobil, 2016). Los investigadores han concluido que los que acosan tienen niveles mínimos de inteligencia emocional (Yudes, Rey, & Extremera, 2019).

Por su parte Calderón, González y Washburn, 2012; Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca, 2019 mencionan que los beneficios son que la persona mejora en reconocer sus propias emociones, entiende el porqué de sus sentimientos, se hacen menos bromas entre ellos y tienen mayor capacidad en expresar su enojo sin llegar a las peleas, y por ende ya no hay muchas expulsiones en los colegios,



tienen sentimientos más positivos, saben manejar de mejor manera el estrés, su nivel de ansiedad se reduce, se convierten en personas responsables, se concentran mejor, su impulsividad se reduce, sus notas en la escuela mejoran, se vuelven empáticos, mejora su capacidad para escuchar activamente a los demás, mejora su manera de resolver los problemas y son más cooperativos.

Según Díaz- López, Rubio- Hernández, & Carbonell- Bernal (2019) cuando se enseña de manera adecuada la inteligencia emocional mejora las relaciones entre compañeros de su salón, hace que los estudiantes resuelvan sin peleas los problemas y por ende disminuye el bullying en estas escuelas. Trockel y Col (2000) mencionados por Arian (2020) gracias a los estudios que hicieron, notaron que los alumnos con un nivel alto de inteligencia emocional escuchan sus emociones, se sienten bien consigo mismos, se aceptan a sí mismos como son, y tienen un buen desempeño en la escuela.

Para hablar de los programas de inteligencia emocional, primero se definirá lo que es un programa, según Pérez mencionado por Sánchez, García y Rodríguez (2016) menciona que un programa es la parte concreta de una intervención llevada a cabo en una o varias aulas.

Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca (2019) mencionan que los programas de inteligencia emocional es enseñar la parte emocional, desarrollando y mejorando competencias sociales y emocionales de las personas para promover su salud, prevenir trastornos de tipos psicológicos y desarrollando al alumno de manera integral.

Estos programas de inteligencia emocional tienen como objetivo que los que reciban este programa conozcan mejor sus emociones propias para controlarlas, además de identificar también las emociones de los otros. Este tipo de programas previenen las consecuencias de las emociones negativas. En conclusión, desarrolla la inteligencia emocional y la habilidad de auto motivarse (Calderón, González, Salazar, Washburn, 2012).

Uno de los países que utiliza más programas para mejorar la inteligencia emocional en sus estudiantes es Estados Unidos, uno de esos programas es organizado por la organización CASEL quienes se dedican a trabajar las emociones (Extremera & Fernández, 2013). Uno de los tantos programas es Social Emotional Learning comenzado por Goleman en 1995 el cual tiene como objetivo no solo el

éxito escolar sino también en el día a día (Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca, 2019).

El otro país es España. En Andalucía se encuentra el programa Intemo, el cual son varias actividades para aumentar las habilidades emocionales en adolescentes de 12 a 18 años. Es un programa donde hace que los adolescentes que participan puedan desarrollar su inteligencia emocional ayudándolos a aumentar las habilidades mencionadas por Mayer y Salovey. Este programa fue validado de acuerdo a un diseño cuasi experimental de corte longitudinal (Extremera & Fernández, 2013; Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca, 2019). Otro programa que se encuentra en este país es el de la fundación Botín llamado Educación Responsable con el objetivo de aumentar la armonía y el confort de los adolescentes (Sigüenza, Carballido, Albéniz y Fonseca, 2019). Otra manera de enseñar las habilidades de la inteligencia emocional es mediante un programa de computadora, "Help- series" elaborado por Multi Health Systems Inc., este programa fue hecho para los adolescentes de 13 a 18 años y este programa tiene 4 programas: Ayudar- asertivo, ayudarse a uno mismo, ayudar- pensar y ayuda-estrés (Ugarriza & Pajares, s/a). En Murcia también existe un programa de inteligencia emocional, el cual consiste en un manual llamado "Una aventura emocionante" tanto para niños como adolescentes (Guirao, 2016) y el programa SEA desarrollado para los adolescentes de 11 a 16 años (Celma y Rodríguez, 2017).

Mientras que en México se encuentra el programa Construye T para que los estudiantes mejoren sus capacidades sociales y emocionales para que puedan enfrentar de manera óptima cualquier situación adversa que se les presente; este programa a su vez se divide en tres partes: Conoce T (para trabajar el comprender y manejar las emociones), Relaciona T (trabaja la conciencia social y la colaboración) y Elige T (trabaja el tomar decisiones y la perseverancia) (Hernández, Tinoco, & Hernández, 2019).

Todos estos programas se trabajan en niños y adolescentes que están en el colegio para mejorar la inteligencia emocional tanto de niños como adolescentes (Extremera & Fernández, 2013). Son de gran importancia desarrollarlos en la edad escolar por el currículo y el contexto donde se desarrollan los estudiantes. Muchos

estudios han demostrado que estos programas son eficaces para mejorar la inteligencia emocional (De la Barrera, Mónaco, Postigo, Gil y Montoya, 2021).

Sanchez, García y Rodríguez (2016) mencionan que el mejor momento para desarrollar un programa de inteligencia emocional es en la adolescencia ya pues es esta etapa donde son inestables emocionalmente, esto debido a los cambios que atraviesan, sus tensiones y conflictos, todo propio de esta etapa. Es en esta etapa donde se desanima de todo. Aunque si las emociones se enseñaran desde que son niños, la adolescencia sería más fácil de llevar porque se tendrían recursos y herramientas para enfrentar todo lo mencionado gestionando sus problemas emocionales y una mejor salud emocional.

Los programas de inteligencia emocional se desarrollan en los colegios. Estos programas facilitan el correcto desarrollo de sus competencias emocionales facilitando habilidades para que se desenvuelvan de una manera adecuada (Pérez-González, 2008 mencionado por Sánchez-Calleja, García- Jiménez, & Rodríguez-Gómez (2016).

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación:**

Según Ñaupas, Valdivia, Palacios, & Romero (2018) el enfoque de la investigación puede ser dos: Cuantitativo o cualitativo. El enfoque cuantitativo tiene que ver con las medidas, observa y mide la unidad de análisis. Para este enfoque se utiliza la recolección y análisis de datos para la prueba de hipótesis. El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo pues se recolecto, midió y analizo a la unidad de análisis, en este caso adolescentes con respecto a su inteligencia emocional.

Según Sánchez & Reyes (2017) en la investigación existen dos tipos; una básica y otra aplicada. La aplicada pretende conocer un problema para modificarlo. En este caso, la presente investigación es aplicada; porque en esta investigación se aplicó un programa llamado “Nos fortalecemos”, para mejorar un problema que se vio, en este caso el bajo nivel de inteligencia emocional.

Con respecto al diseño, Sánchez & Reyes (2017) mencionan que involucra los pasos a seguir para la realización de la investigación y el proceso de la información. Hay muchas clasificaciones con respecto al diseño. Se encuentran los diseños descriptivos, correlacionales. Además también se encuentran los diseños no experimentales y experimentales. A su vez los diseños experimentales se pueden clasificar en pre experimentales, cuasi experimentales y experimentales. Este estudio es de diseño experimental con sub diseño pre experimental pues se trabajó con un solo grupo aplicándoles una prueba de inicio, se le aplico un programa de inteligencia emocional y se les tomo un post test para ver si hubo o no mejora.

A su vez Reguera (2008) menciona que los niveles de la investigación pueden ser: Exploratorio, descriptivo, correlacional, explicativo, experimental y predictivo. En el nivel experimental se controla un fenómeno, eso quiere decir que se controla la variable de estudio según lo que se requiera. Por ende, el nivel de investigación es experimental ya que se va a manipular un fenómeno, en este caso, la inteligencia emocional.

### **3.2. Variables y operacionalización**

#### **Variable: Inteligencia emocional**

**Definición conceptual:** La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en la habilidad para adaptarse y enfrentar las demandas y presiones del medio (BarOn mencionado por Ugarriza, 2001).

**Definición operacional:** La variable inteligencia emocional según el cuestionario de BarOn adaptado por Ugarriza y Pajares tiene 5 dimensiones: Intra personal, inter personal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado del ánimo en general. (Ver anexo 2)

**Indicadores:** Con respecto a la dimensión intrapersonal, sus indicadores son comprensión emocional de sí mismo, asertividad, auto concepto, autorrealización e independencia. Con respecto a la dimensión interpersonal sus indicadores son empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social. Con respecto a la adaptabilidad: Solución de problemas, prueba de la realidad y flexibilidad. Con respecto al manejo del estrés sus indicadores son tolerancia al estrés y control de los impulsos. En la dimensión estado del ánimo en general sus indicadores son felicidad y optimismo.

**Escala de medición:** Ordinal

### **3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis**

La población son todos los individuos y la muestra es una parte de esa población (Sánchez & Reyes, 2017). En la investigación, la población la conformaron 260 alumnos del nivel secundario de una institución educativa en Pueblo Libre. La muestra la conformaron 23 alumnos del primero de secundaria A y B quienes obtuvieron niveles más bajos de inteligencia emocional.

Con respecto al muestreo se pueden observar de dos tipos, el probabilístico y el no probabilístico. El probabilístico es cuando la muestra puede ser escogida con anticipación la probabilidad de que la muestra sea escogida, mientras que en el muestreo no probabilístico no se conoce la posibilidad de cuantos van a ser escogidos para el estudio, entre sus tipos está las intencionales y las

circunstanciales. En el caso de los intencionales, la muestra es escogida según la conveniencia del que investiga (Sánchez & Reyes, 2017). El muestreo en el presente estudio fue no probabilístico porque no todos tienen la misma probabilidad de ser escogidos, es por conveniencia ya que se escogió deliberadamente a la sección con menos nivel de inteligencia emocional. La unidad de análisis son adolescentes en edad escolar con niveles bajos de inteligencia emocional. Para seleccionar al grupo con el que se trabajaría se evaluó primero a todos los alumnos de la institución educativa con respecto a su inteligencia emocional, luego se vio cuál era la sección con menor nivel de inteligencia emocional.

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

La técnica es el medio por el cual se recoge la información. Puede ser directa o indirecta. Las técnicas indirectas son cuando el investigador no está cara a cara con la muestra. Dentro de estas técnicas se encuentran los cuestionarios, los inventarios, las escalas, los test, las técnicas proyectivas y la sociometría. Las escalas miden opiniones y actitudes (Sánchez & Reyes, 2017). En la presente investigación, la técnica es la encuesta.

Se utilizó como instrumento el inventario de inteligencia emocional de BarOn Ice- Na en niños y adolescentes adaptado por Nelly Ugarriza y Liz Pajares, ambas de Lima, Perú. Cuenta con dos formas, la breve y la completa, en este caso se escogió la completa. El autor del instrumento original es Reuven BarOn procedente de Canadá. Pero fue adaptado para niños y adolescentes peruanos por las peruanas Ugarriza y Pajares. La forma de aplicar la prueba es individual o colectiva. Y tiene dos formas. La completa y la abreviada. No hay límite de tiempo para contestar, pero el tiempo que emplean los encuestados es de 20 a 25 minutos en su forma completa, y de 10 a 15 minutos en su forma abreviada. La edad para aplicar la prueba es para niños entre los 7 y 18 años. La forma de calificación es computarizada. La prueba evalúa las habilidades sociales y emocionales. La prueba está adaptada para baremos peruanos.

La prueba completa cuenta con 60 preguntas agrupadas en 7 escalas, 2 de ellas para conocer si se invalida o no la prueba, uno de ellos es impresión positiva,

el cual sirve para identificar si el alumno está contestando a propósito para que lo vean de manera positiva y también se encuentra la escala que evalúa las respuestas inconsistentes, sirve para ver si están dando sus respuestas al azar. Ambas autoras le hicieron modificaciones a la ya adaptada prueba por Ugarriza.

Para adaptarlo y validarlo, lo hicieron con 3374 limeños en niños desde los 7 años y adolescentes hasta los 18. En un inicio la muestra fue de 3539 alumnos, pero se eliminaron a los que no habían contestado de 6 a más preguntas del cuestionario y a los que su índice de inconsistencia fue de 10 a más.

Para la confiabilidad de dicho instrumento las autoras sacaron el Alfa de Cronbach donde se quiso determinar tanto la calidad de los ítems como la validez de los resultados del evaluado. En este resultado de alfa de Cronbach no tomaron en cuenta la escala de validez ni la escala de impresión positiva. Los resultados fueron satisfactorios a pesar que algunas escalas tenían pocos ítems.

### **3.5. Procedimientos**

Como procedimiento, primero se escogió un tema de investigación de acuerdo a la realidad observada y se identificó una institución educativa con esta problemática. Luego de ello se pidió permiso a la institución educativa ubicada en el cercado de Lima, se habló con la directora de la institución educativa para coordinar los días que se aplicara la prueba, luego de ello se envió el consentimiento informado a los padres para que den el consentimiento ya que los investigados son menores de edad, este consentimiento informado fue enviado mediante el Google formulario.

Después se hizo una pequeña tutoría acerca del tema a evaluar con los alumnos por grado a través de zoom, Google meet y otros a través de WhatsApp explicándoles además como responder la escala mediante el Google formulario a su vez para entender mejor la realidad de los estudiantes. Luego de ello se les envió el instrumento, una vez contestado el instrumento se escogió al aula con niveles más bajos de inteligencia emocional y se les aplico el programa y al otro grupo no se les aplico ningún programa, una vez terminado el programa se volvió a evaluar

y se analizó los resultados en el SPSS. Para luego sacar el informe final el cual fue presentado a la directora del colegio donde se aplicó el programa y con ella se coordinó hacer una charla para los docentes sobre el tema de inteligencia emocional para que lo puedan aplicar el programa durante todo el próximo año lectivo en las horas de tutoría.

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

Luego que se les aplicara el pre test a los estudiantes mediante el Google formulario, se pasó a utilizar el CD que viene con la prueba para generar los resultados de cada alumno. Luego de ello se pasó a sintetizarlos a una tabla con la finalidad de poder visualizar mejor los resultados y se hicieron los gráficos correspondientes para ver que aula obtuvo los más bajos puntajes de inteligencia emocional y el aula que obtuvo más bajos puntajes fue el de primer año. En un principio se escogió dos aulas, una para grupo control y otro para experimental, pero sucedió que después de aplicar el programa a los alumnos de primero, y al tomar el post test se pudo verificar que el grupo experimental que estaba formado por 23 adolescentes era mayor al total de participantes del 2do año que eran 17 y no se podía ver adecuadamente las diferencias. Por ello se decidió hacer un pre experimental y se evaluó a los 23 alumnos que llevaron el programa. Luego de tomar el post test se hizo un cuadro donde están tanto los resultados del pre test como el post test para analizar si hubo o no hubo diferencias. Estos resultados fueron pasados a SPSS y se pasó a hacer la prueba de normalidad lo cual dio como resultado no paramétrico. Por ende, se utilizó el estadístico de Willcoxon para saber si había o no significancia para rechazar o aceptar la hipótesis alterna.

### **3.7. Aspectos éticos**

En el presente estudio se respetó los aspectos éticos, ya que antes de aplicar el instrumento y el programa se pidió permiso en primer lugar a la directora de la institución educativa quien dio el permiso y puso a su vez las condiciones.

Luego de ello se pasó a pedir el consentimiento de los padres de familia el cual fue elaborado en Google formulario y se les explico que no se usaran los datos



de sus hijos, que todos los datos recolectados serian únicamente para la investigación. poder evaluar a todos los alumnos, algunos contestaron y otros no y no se les obligo ya que este estudio fue voluntario. A ninguno se le obligo a contestar la escala.

Después con el grupo seleccionado se les volvió a pedir su consentimiento, esta vez mediante una reunión programada en zoom donde se les explico en que consistió el programa. Todos aceptaron, pero no todos participaron, muchos de ellos no tenían una adecuada conexión a internet, es por ello que se redujo a 23.

Es así que respetando lo que se dijo a los padres de familia, es por ello que no se podrán subir fotos de las clases en zoom en el presente trabajo de investigación para proteger la identidad del menor de edad.

## IV. RESULTADOS

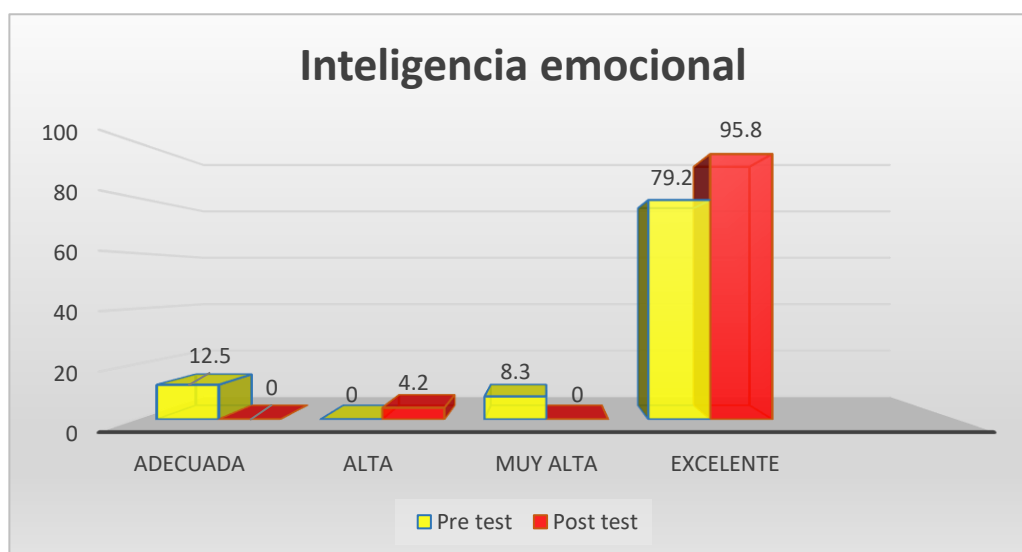
### 4.1. Resultados descriptivos

**Tabla 1**

*Porcentajes y frecuencias de los niveles de inteligencia emocional pre y post test.*

| Inteligencia emocional |            |            |            |            |
|------------------------|------------|------------|------------|------------|
|                        | Pre test   |            | Post test  |            |
|                        | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Adecuada               | 3          | 12.5       | 0          | 0          |
| Alta                   | 0          | 0          | 1          | 4.2        |
| Muy alta               | 2          | 8.3        | 0          | 0          |
| Excelente              | 19         | 79.2       | 23         | 95.8       |
| <b>Total</b>           | <b>24</b>  | <b>100</b> | <b>24</b>  | <b>100</b> |

*Fuente:* Base de datos (anexo 4)



**Figura 1.** *Niveles de inteligencia emocional pre-test y post test.*

**Tabla 2**

*Media de los puntajes de inteligencia emocional*

| Media total | Inteligencia emocional |           |
|-------------|------------------------|-----------|
|             | Pre test               | Post test |
|             | 169                    | 189       |

*Fuente:* Base de datos (anexo 4)

Según los resultados de la tabla 1 y figura 1, se observa en el pre-test que se alcanza un nivel de inteligencia emocional general excelente en un 79.2%, un 12,5% se ubica en una inteligencia emocional adecuada y el 8.3 % se ubica en el nivel muy alto y ninguno se encuentra en el nivel de inteligencia emocional alta. En

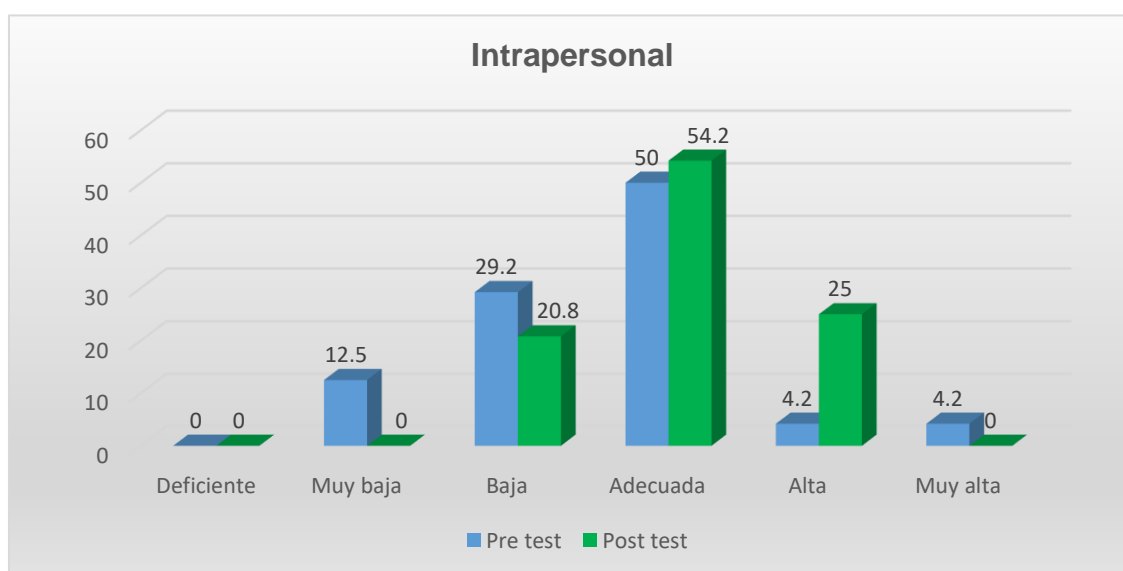
post test se puede observar que la inteligencia emocional excelente aumenta al 95.8%, mientras que el nivel alto aumentó de 0 a 4.2% y en nivel muy alto bajo al 0%. Así mismo, en la tabla 2 se visualiza que la media general en el pre test es de 169 mientras que en el post test esta media aumenta a 189.

**Tabla 3**

*Porcentajes y frecuencias de los niveles de la dimensión intrapersonal pre y post test*

|           |            | Intrapersonal |          |      |          |      |          |       |
|-----------|------------|---------------|----------|------|----------|------|----------|-------|
|           |            | Deficiente    | Muy baja | Baja | Adecuada | Alta | Muy alta | Total |
| Pre test  | Frecuencia | 0             | 3        | 7    | 12       | 1    | 1        | 24    |
|           | Porcentaje | 0             | 12.5     | 29.2 | 50       | 4.2  | 4.2      | 100   |
| Post test | Frecuencia | 0             | 0        | 5    | 13       | 6    | 0        | 24    |
|           | Porcentaje | 0             | 0        | 20.8 | 54.2     | 25   | 0        | 100   |

Fuente: Base de datos (anexo 4)



**Figura 2.** Niveles de la dimensión intra personal

**Tabla 4**

*Media de la dimensión intrapersonal pre y post test*

|             | Intrapersonal |           |
|-------------|---------------|-----------|
|             | Pre test      | Post test |
| Media total | 94            | 100       |

Fuente: Base de datos (anexo 4)

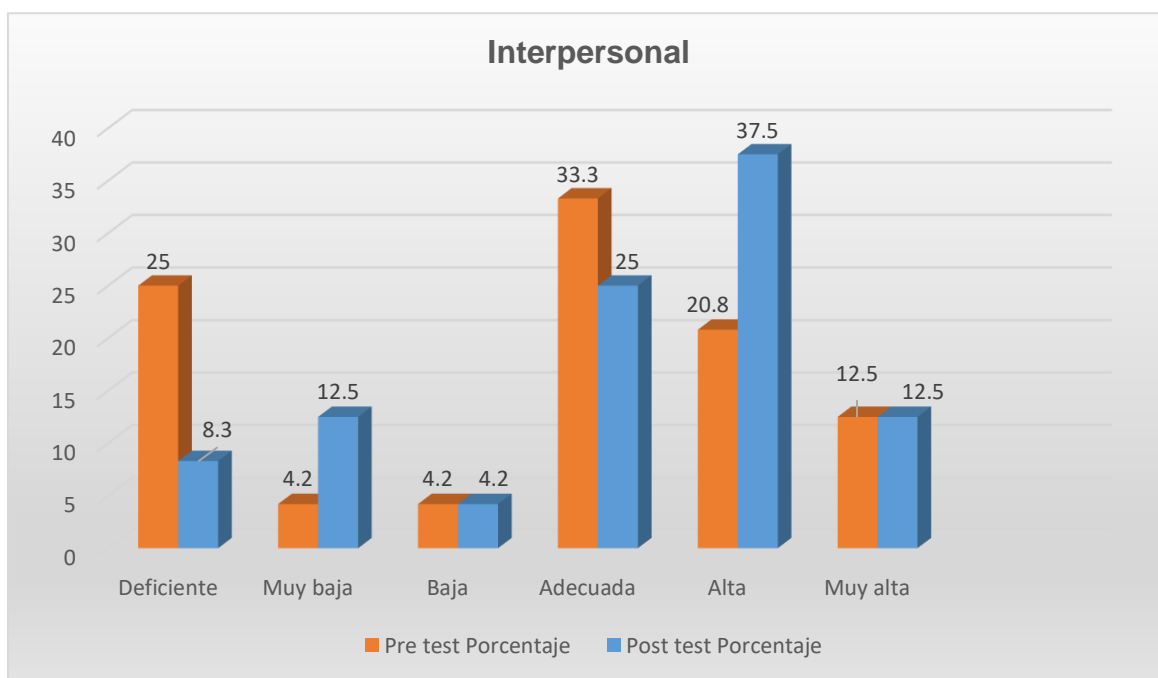
Se puede observar en la tabla 3 y figura 2 con respecto a la parte intrapersonal que se alcanza en el pre test un nivel adecuado del 50%, un 29.2 % en nivel bajo, 12.5 % en nivel muy bajo, 4.2 en nivel alta y el 4.2 % en nivel alto; mientras que en el post test se observa que en el nivel adecuado aumenta a un 54.2% se mantiene en adecuada, el nivel alto se aumenta a un 25 % y el nivel bajo se reduce a un 20.8% y pasa a haber un 0% en el nivel de muy alto al igual que en muy baja y en deficiente. Y en la tabla 4 se visualiza que la media general en el pre test en esta dimensión es de 94 mientras que en el post test esta media aumenta a 100.

**Tabla 5**

*Porcentajes y frecuencias de los niveles de la dimensión interpersonal pre y post test*

|           |            | Interpersonal |          |      |          |      |          |       |
|-----------|------------|---------------|----------|------|----------|------|----------|-------|
|           |            | Deficiente    | Muy baja | Baja | Adecuada | Alta | Muy alta | Total |
| Pre test  | Frecuencia | 6             | 1        | 1    | 8        | 5    | 3        | 24    |
|           | Porcentaje | 25            | 4.2      | 4.2  | 33.3     | 20.8 | 12.5     | 100   |
| Post test | Frecuencia | 2             | 3        | 1    | 6        | 9    | 3        | 24    |
|           | Porcentaje | 8.3           | 12.5     | 4.2  | 25       | 37.5 | 12.5     | 100   |

*Fuente:* Base de datos (anexo 4)



**Figura 3.** Niveles de la dimensión interpersonal

**Tabla 6***Media de la dimensión interpersonal pre y post test*

|             | Interpersonal |      |
|-------------|---------------|------|
|             | Pre           | Post |
| Media total | 92            | 101  |

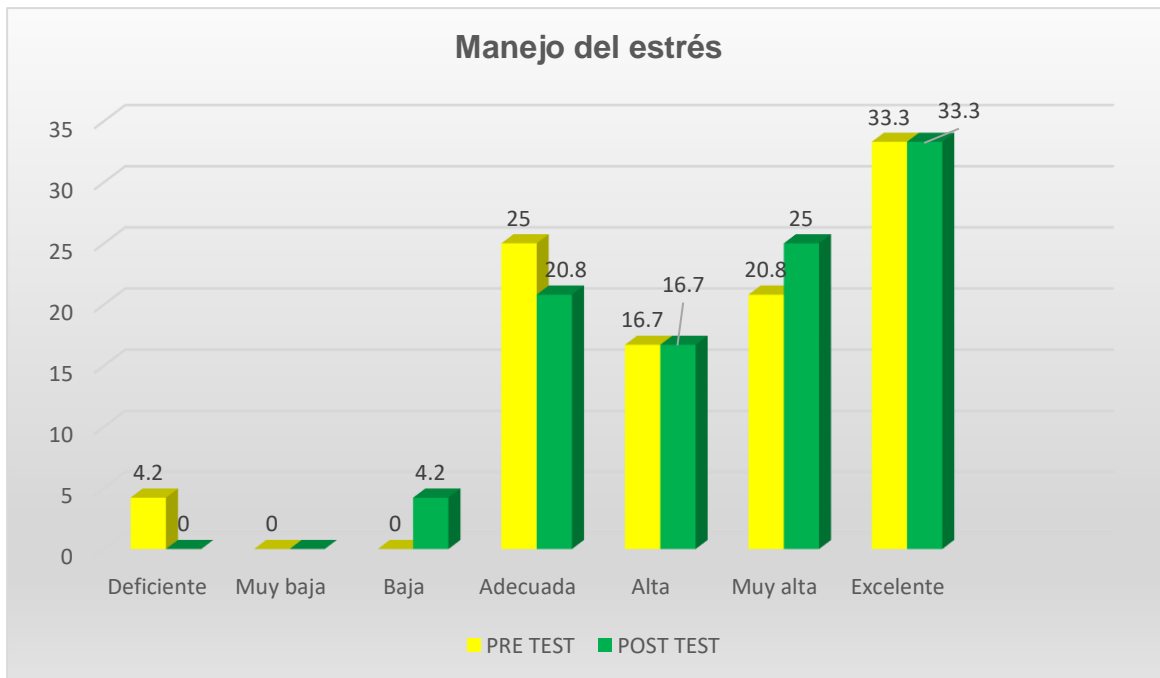
*Fuente:* Base de datos (anexo 4)

Se puede observar en la tabla 5 y figura 3 con respecto a la parte interpersonal que se alcanza en el pre test un nivel adecuado de 33.3 %, un 25 % en nivel deficiente, 20.8 % en nivel alto, 12.5 % en nivel muy alta, el 4,2% en nivel muy bajo y 4,2% en nivel bajo; mientras que en el post test se observa que el nivel alto aumentan a 37.5 % mientras que el nivel adecuada se reduce al 25 % con respecto al pre test; así mismo se observa que en el nivel muy bajo se eleva a un 12.5 % mientras que el nivel muy alto se mantiene en el 12.5 % , en el nivel deficiente se reduce al 8.3% y el 4.2% se mantiene en el nivel bajo. A su vez también se observa en la tabla 6 que la media general en el pre test es de 92 mientras que en el post test esta media aumenta a 101.

**Tabla7***Porcentajes y frecuencias de los niveles de la dimensión manejo del estrés pre y post test*

|                  |                   | Manejo del estrés |          |      |          |      |          | Total |     |
|------------------|-------------------|-------------------|----------|------|----------|------|----------|-------|-----|
|                  |                   | Deficiente        | Muy baja | Baja | Adecuada | Alta | Muy alta |       |     |
| <b>Pre test</b>  | <b>Frecuencia</b> | 1                 | 0        | 0    | 6        | 4    | 5        | 8     | 24  |
|                  | <b>Porcentaje</b> | 4.2               | 0        | 0    | 25       | 16.7 | 20.8     | 33.3  | 100 |
| <b>Post test</b> | <b>Frecuencia</b> | 0                 | 0        | 1    | 5        | 4    | 6        | 8     | 24  |
|                  | <b>Porcentaje</b> | 0                 | 0        | 4.2  | 20.8     | 16.7 | 25       | 33.3  | 100 |

*Fuente:* Base de datos (anexo 4)



**Figura 4.** Niveles de la dimensión manejo del estrés

**Tabla 8**

*Media de la dimensión manejo del estrés pre y post test*

|             | Manejo del estrés |      |
|-------------|-------------------|------|
|             | Pre               | Post |
| Media total | 120               | 121  |

*Fuente:* Base de datos (anexo 4)

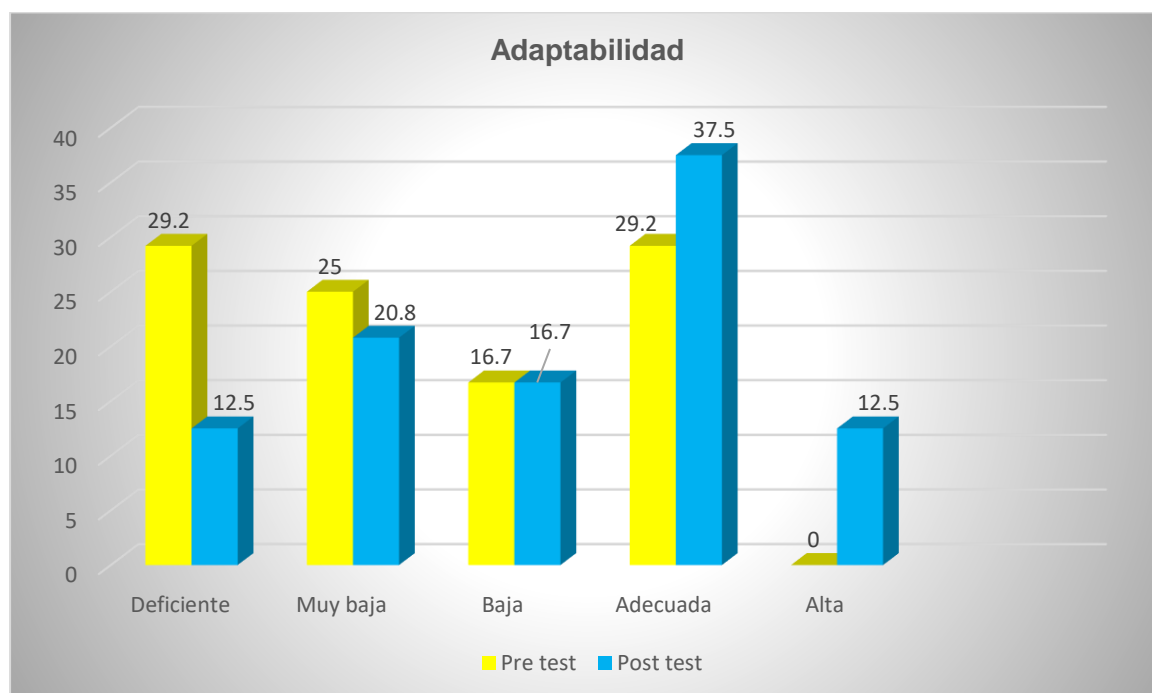
Se puede observar en la tabla 7 y figura 4 con respecto al manejo del estrés, que en el pre test el 33.3 % está en un nivel excelente, mientras que el 25 % está en el nivel adecuada, un 20.8 % se encuentra en el nivel muy alto, el 16.7 % se encuentra en el nivel alto, un 4.2 % se encuentra en el nivel deficiente mientras que en el nivel bajo y muy bajo hay un 0%. Se observa además en el post test que el nivel excelente se mantiene con el 33.3 % mientras que el nivel muy alto se incrementa al 25% mientras que el nivel adecuada se reduce a 20.8 %, el nivel alto se mantiene al 16.7 % y hay un incremento de 4,2% en el nivel bajo y un 4,2% en el nivel muy bajo, mientras que el nivel deficiente descendió a un 0%. Y se puede observar en la tabla 8 que la media en el pre test es de 120 y en el post test aumenta a 121.

**Tabla 9**

*Porcentajes y frecuencias de los niveles de la dimensión adaptabilidad pre y post test*

|           |            | Adaptabilidad |          |      |          |      |       |
|-----------|------------|---------------|----------|------|----------|------|-------|
|           |            | Deficiente    | Muy baja | Baja | Adecuada | Alta | Total |
| Pre test  | Frecuencia | 7             | 6        | 4    | 7        | 0    | 24    |
|           | Porcentaje | 29.2          | 25       | 16.7 | 29.2     | 0    | 100   |
| Post test | Frecuencia | 3             | 5        | 4    | 9        | 3    | 24    |
|           | Porcentaje | 12.5          | 20.8     | 16.7 | 37.5     | 12.5 | 100   |

*Fuente:* Base de datos (anexo 4)

**Figura 5. Niveles de la dimensión adaptabilidad****Tabla 10**

*Media de la dimensión adaptabilidad pre y post test*

|             | Adaptabilidad |      |
|-------------|---------------|------|
|             | Pre           | Post |
| Media total | 78            | 89   |

*Fuente:* Base de datos (anexo 4)

Se puede observar en la tabla 9 y figura 5 con respecto a la adaptabilidad, que en el pre test el 29.2 % está en un nivel adecuado, mientras que el otro 29.2 % está en el nivel deficiente, a su vez también un 25% se encuentra en un nivel muy baja, el 16.7 % se encuentra en el nivel bajo mientras que en el nivel alto hay un

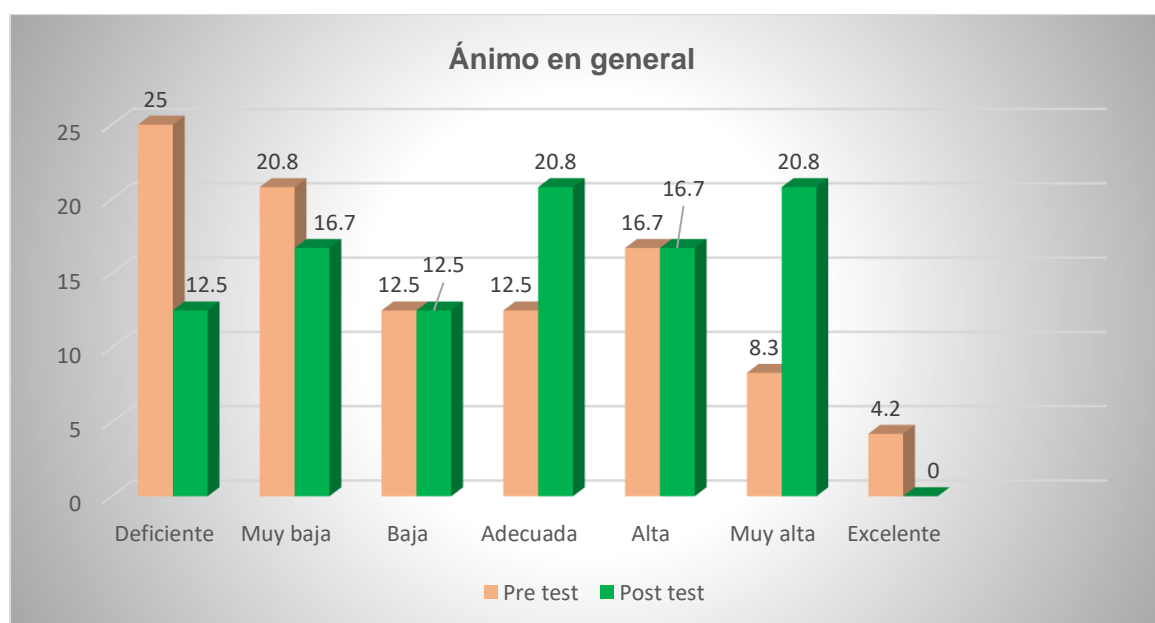
0%. Se observa además en el post test que el nivel adecuado aumento al 37.5%, a su vez el nivel muy bajo se reduce al 20.8% mientras que el nivel bajo se mantiene en un 16.7 %, el nivel deficiente se reduce a un 12.5 % y el nivel alto donde no había nadie aumenta al 12.5 %. Y se puede observar en la tabla 10 que la media en el pre test es de 78 y en el post test aumenta a 89.

**Tabla 11**

*Porcentajes y frecuencias de los niveles de la dimensión ánimo en general pre y post test*

|           |            | Ánimo en general |          |      |          |      |          |           |       |
|-----------|------------|------------------|----------|------|----------|------|----------|-----------|-------|
|           |            | Deficiente       | Muy baja | Baja | Adecuada | Alta | Muy alta | Excelente | Total |
| Pre test  | Frecuencia | 6                | 5        | 3    | 3        | 4    | 2        | 1         | 24    |
|           | Porcentaje | 25               | 20.8     | 12.5 | 12.5     | 16.7 | 8.3      | 4.2       | 100   |
| Post test | Frecuencia | 3                | 4        | 3    | 5        | 4    | 5        | 0         | 23    |
|           | Porcentaje | 12.5             | 16.7     | 12.5 | 20.8     | 16.7 | 20.8     | 0         | 100   |

*Fuente:* Base de datos (anexo 4)



**Figura 6.** Niveles de la dimensión ánimo en general

**Tabla 12**

*Media de la dimensión ánimo en general pre y post test*

| Animo en general |     |      |
|------------------|-----|------|
|                  | Pre | Post |
| Media total      | 86  | 94   |

*Fuente:* Base de datos (anexo 4)



Se puede observar en la tabla 12 y figura 6 con respecto al ánimo en general, que en el pre test el 25 % está en un nivel deficiente, mientras que el 20.8 % está en el nivel muy baja, a su vez también un 16.7 % se encuentra en un nivel alto, el 12.5 % se encuentra en el nivel bajo y también el 12.5% se encuentra en un nivel adecuado mientras que el 8.3 % está en un nivel muy alto y un 4,2% se encuentra en el nivel excelente. Se observa en el post test que el nivel muy alto se incrementa al 20.8 % y el nivel adecuado también aumenta a un 20.8 %, se ve además que el nivel alto se mantiene al 16.7 % y en el nivel muy baja disminuye a 16.7 %, a su vez se observa que el nivel deficiente disminuye a un 12.5 %, el nivel bajo se mantiene en un 12.5% y el nivel excelente disminuye a un 0%. Y se puede observar en la tabla 12 que la media en el pre test es de 86 y en el post test aumenta a 94.

## 4.2. Resultados inferenciales

### 4.2.1. Prueba de normalidad

**Tabla 13**

*Prueba de normalidad de la variable inteligencia emocional*

|                                  | Pruebas de normalidad |                    |      |
|----------------------------------|-----------------------|--------------------|------|
|                                  | Estadístico           | Shapiro-Wilk<br>gl | Sig. |
| Inteligencia emocional pre test  | .447                  | 23                 | .000 |
| Inteligencia emocional post test | .484                  | 23                 | .000 |

Se utilizó como prueba de normalidad el Shapiro- Wilk porque la muestra es menor a 30. En la tabla 13 se puede observar la tabla de normalidad de la variable inteligencia emocional donde se observa que el sig. valor es menor a 0,05 por lo tanto se considera que es una prueba no paramétrica por lo que se utilizó el estadístico de Willcoxon para la contratación de las hipótesis.

### 4.2.2. Prueba de hipótesis

#### **Prueba de la hipótesis general:**

H0: El programa nos fortalecemos no desarrolla significativamente la inteligencia emocional en los adolescentes de una institución educativa en Cercado de Lima, 2021.

H1: El programa nos fortalecemos desarrolla significativamente la inteligencia emocional en los adolescentes de una institución educativa en Cercado de Lima, 2021.

**Tabla 14**

*Estadístico de prueba Willcoxon de la variable inteligencia emocional*

| <b>Estadísticos de prueba</b>                                      |                     |
|--|---------------------|
| Inteligencia emocional pre test - Inteligencia emocional post test |                     |
| Z  | -2,070 <sup>b</sup> |
| Sig. asintótica<br>(bilateral)                                     | ,038                |

Se observa en la tabla 14 que el p valor es de 0,038 siendo este menor a 0,05 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna indicando que el programa nos fortalecemos desarrolla significativamente la inteligencia emocional en los adolescentes de una institución educativa en Cercado de Lima, 2021.

### **Prueba de hipótesis específicas**

**Tabla 15**

*Estadístico de prueba Willcoxon de las dimensiones de la variable inteligencia emocional.*

| <b>Estadísticos de prueba</b>     |                     |                     |                      |                     |                     |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
|                                   | Intrapersonal       | Interpersonal       | Manejo del<br>estrés | Adaptabilidad       | Ánimo en<br>general |
| Z                                 | -2,202 <sup>b</sup> | -2,261 <sup>b</sup> | -,408 <sup>b</sup>   | -3,090 <sup>b</sup> | -2,522 <sup>b</sup> |
| Sig.<br>asintótica<br>(bilateral) | .028                | .024                | .683                 | .002                | .012                |

Se puede observar en la tabla 15 que el p valor en las dimensiones intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y animo en general es menor a 0,05 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna por lo que el programa nos fortalecemos desarrolla significativamente la parte intrapersonal,

interpersonal, adaptabilidad y estado del ánimo en general en los adolescentes de una institución educativa en Cercado de Lima, 2021. Sin embargo, en el manejo del estrés el p valor es 0,683 siendo este mayor a 0,05 por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula por lo que el programa nos fortalecemos no desarrolla significativamente el manejo del estrés en los adolescentes de una institución educativa en Cercado de Lima, 2021.

## V. DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta el objetivo general que es el de determinar el efecto del programa “Nos fortalecemos” en la inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa en el Cercado de Lima, 2021 y viendo los resultados inferenciales se puede observar que en la tabla 14, el p valor es de 0,038 siendo este menor a 0,05 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna indicando que el programa nos fortalecemos desarrolla significativamente la inteligencia emocional en los adolescentes de una institución educativa en Cercado de Lima, 2021. Estos resultados no concuerdan con los resultados de Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca (2019) quienes elaboraron y aplicaron un programa con 104 adolescentes, en tres meses (10 sesiones), pero aun así no hubo significancia estadística en el desarrollo de la inteligencia emocional en el grupo experimental y por ello concluyeron que el programa no fue significativo. Sin embargo, los resultados del presente estudio son similares al resultado de Arian (2020) en Asia donde también aplicó un programa, pero a 162 adolescentes de tres diferentes escuelas (secundaria, secundaria técnica vocacional y secundaria de deportes) durante 16 semanas. Y en este caso llegó a la conclusión de que su programa es eficaz. En el caso de Arian las sesiones fueron casi el doble de sesiones que la del presente estudio que únicamente fueron 9 sesiones y las sesiones del programa de Motamedi, Ghobari-Bonab, Beh-pajoo, Shokoohi, & Ali (2017) también fueron más tiempo, hicieron 10 sesiones, pero de dos horas cada sesión para aumentar la inteligencia emocional en 23 adolescentes y concluyeron que el programa si mejora la inteligencia emocional. Si es posible las sesiones de inteligencia emocional deben darse durante más tiempo, preferentemente todo el año escolar tal como en el gobierno vasco quienes desde el 2020 trabajan actividades de inteligencia emocional en sus instituciones educativas desde el nivel primaria (Dirección de Innovación Educativa del Gobierno Vasco, 2020). En Estados Unidos los educan en este tema de las emociones desde la adolescencia en las escuelas de todo este país, gracias a la organización Casel (Extremera & Fernández, 2013). En México el programa construye T da capacitaciones a docentes y directivos para que lo trabajen en su institución educativa y les da el material pedagógico para toda la comunidad educativa (Hernández, Tinoco, Hernández, 2019). Lo mismo ocurre en Centro América, donde Calderón,

González, Salazar, & Washburn (2012) escribieron un manual sobre educación emocional pensado para que los docentes lo utilicen y lo apliquen en sus estudiantes y tiene una sección para que los docentes tengan un buen desarrollo emocional ya que ellos son los modelos de los estudiantes tal como lo menciona Hartley en el 2020. En Ecuador se cuenta también con una guía para trabajar la parte socioemocional en estudiantes de básica regular para ayudarlos a aumentar su inteligencia emocional (Blanco, Herrera, & Moreno, 2016). En Perú también se desarrolló un programa por parte de la Unesco para mejorar la inteligencia emocional en zonas rurales, son actividades para que el docente aprenda a regular sus emociones y para que ayude a sus estudiantes a hacer lo mismo (Unesco, 2018). Todos estos programas se trabajan en niños y adolescentes que están en el colegio para mejorar la inteligencia emocional (Extremera & Fernández, 2013) y es importante desarrollarlos en la escuela de acuerdo al currículo y contexto donde se encuentran los estudiantes. (De la Barrera, Mónaco, Postigo, Gil y Montoya, 2021). Estos programas se desarrollan en la adolescencia pues es en esta etapa donde son inestables emocionalmente debido a los cambios que atraviesan (Sánchez, García y Rodríguez, 2016). Estos programas facilitan el correcto desarrollo de sus competencias emocionales facilitando habilidades para que se desenvuelvan de una manera adecuada (Pérez-González, 2008 mencionado por Sánchez-Calleja, García- Jiménez, & Rodríguez-Gómez (2016). En Murcia existe un programa de inteligencia emocional, el cual consiste en un manual llamado “Una aventura emocionante” tanto para niños como adolescentes (Guirao, 2016) y el programa SEA desarrollado para los adolescentes de 11 a 16 años (Celma y Rodríguez, 2017), estos dos programas fueron tomados para la elaboración del programa de la presente investigación, pero solo pudieron aplicarse 9 sesiones, no habiendo utilizado las tantas actividades, si bien es cierto el programa aplicado con las 9 sesiones es significativo la mejoría pero se necesita el todo para mejorar aún más y es mucho mejor si se trabaja de manera presencial.

Con respecto al objetivo específico 1, determinar el efecto del programa “Nos fortalecemos” en la parte intrapersonal en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021 y viendo los resultados inferenciales se

puede observar que en la tabla 15 que el p valor de la parte intrapersonal es 0,028 siendo menor a 0,05 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna por lo que el programa nos fortalecemos aumenta significativamente la parte intrapersonal. Estos resultados son diferentes a los de Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca (2019) quienes sus resultados mostraron que tras 3 meses de aplicar su programa no hubo significancia estadística en la autoestima la cual es parte importante de la parte intrapersonal de la inteligencia emocional. Mientras que, en Valencia, De La Barrera, Mónaco, Postigo- Zegarra, Gil-Gómez y Montoya-Castilla (2021) realizaron un estudio para establecer la efectividad de un juego de video basado en un programa de inteligencia emocional. Lo probaron con 119 adolescentes. Mostrando que dichos adolescentes que completaron el programa mejoraron su parte emocional, el grupo experimental tuvo el mayor cambio en la autoestima, pero aclarando que los adolescentes con ansiedad baja o media mejoraron la autoestima, pero los que tenían ansiedad alta no fue desarrollado. Los resultados que encontraron acerca de que se mejoró la autoestima demuestra la teoría que dice que tener un adecuado nivel de inteligencia emocional trae consigo el aumento de su autoestima (Melguizo, Zurita, Ubago y González, 2021; Herazo et.al.,2019) y tienen sentimientos más positivos (Calderón, González y Washburn, 2012; Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca, 2019). También en el estudio de Mamani, Brousett, Ccorl, & Villasante (2018) evaluaron la inteligencia emocional con el test de BarOn. Luego de su programa se vio que una de las partes que más aumentaron su nivel fue la parte intrapersonal al igual que en el estudio de Calderón (2018) en su investigación con adolescentes entre las edades de 16 a 18 años se descubrió que aumentaron más en la dimensión intrapersonal. Todos estos resultados si bien es cierto tienen sus similitudes también tiene una gran diferencia, ya que en el presente estudio las dimensiones que más mejoraron fueron la adaptabilidad y el estado de ánimo en general. Estos resultados tanto los del presente estudio como los de los ya mencionados demuestra lo que dice en la teoría de que los alumnos con un nivel alto de inteligencia emocional escuchan sus emociones, se sienten bien consigo mismos, y se aceptan a sí mismos como son (Arikan, 2020). Mientras que Blanco, Herrera, & Moreno (2016) mencionan que este tipo de inteligencia permite a las personas ser consciente de las emociones que están sintiendo.

Con respecto al objetivo específico 2 de determinar el efecto del programa “Nos fortalecemos” en la parte inter personal en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021 y viendo los resultados inferenciales se puede observar que en la tabla 15 que el p valor de la parte interpersonal es 0,024 siendo menor a 0,05 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna por lo que el programa nos fortalecemos aumenta significativamente la parte interpersonal. Estos resultados son similares a los resultados de una investigación realizada en Murcia, donde Díaz- López, Rubio- Hernández, y Carbonell- Bernal (2019) también aplicaron un programa de inteligencia emocional para reducir el bullying en 27 adolescentes desarrollando en ellos habilidades emocionales. Los resultados mostraron que luego de aplicar el programa las agresiones disminuyeron y el desarrollo de la empatía fue significativamente elevado. Por lo que se concluye que este programa desarrolla la empatía, habilidad perteneciente a la parte inter personal de la inteligencia emocional. A su vez también Carbonell (2017) tuvo como objetivo diseñar y aplicar un programa de inteligencia emocional con la finalidad de evitar el acoso en la escuela en 189 adolescentes. Este programa se dio a través de un aula virtual 5 sesiones donde se les enseñó las principales habilidades de la inteligencia emocional e incorporarlas en su día a día todo ello con toda la familia escolar lo cual quiere decir (alumnos, directivos, profesores y padres de familia). Concluyó que luego del programa los adolescentes mostraron un nivel más alto de inteligencia emocional y el acoso escolar disminuyó pues aumento su empatía. Esto se logró gracias a que este tipo de inteligencia hace que los estudiantes resuelvan sin peleas los problemas y por ende disminuye el bullying en las escuelas (Díaz- López, Rubio- Hernández, & Carbonell- Bernal (2019). Además, el tener un adecuado nivel de inteligencia emocional mejora el trato con los demás y reduce la agresividad pues usan estrategias para hacer frente a la adversidad de una manera adecuada (Extremera & Fernández, 2013; Sarrionandia & Garaigordobil, 2016; Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca, 2019; Sigüenza, Carballido, Pérez, & Fonseca, 2019; de la Barrera, Mónaco, Postigo, Gil y Montoya, 2021). Gracias a la inteligencia emocional se puede disminuir de manera significativa el acoso, la agresión física, verbal, social y psicológica tanto de manera presencial como virtual, esto se logra porque con este tipo de inteligencia se desarrolla la empatía y se aprende a gestionar las emociones (Sarrionandia & Garaigordobil, 2016). Los

investigadores han concluido que los que acosan tienen niveles mínimos de inteligencia emocional (Yudes, Rey, & Extremera, 2019). Los resultados anteriormente descritos, son diferentes a los de Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca (2019) quienes sus resultados mostraron que tras 3 meses de aplicar su programa no hubo significancia estadística en la empatía, parte importante de la parte intrapersonal de la inteligencia emocional.

Con respecto al objetivo específico 3 de determinar el efecto del programa “Nos fortalecemos” en el manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa en el Cercado de Lima, 2021 y viendo los resultados inferenciales se puede observar que en la tabla 15 que el p valor del manejo del estrés es de 0,683 siendo este mayor a 0,05 por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula por lo que el programa nos fortalecemos no aumenta significativamente el manejo del estrés. Estos resultados se diferencian con los de Mamani, Brousett, Ccori, & Villasante (2018) quienes concluyeron que dicho programa desarrolló la inteligencia emocional, pero en una de las dimensiones que más aumentaron fueron en el manejo del estrés al igual que en el estudio de Benites (2018) quien trabajó con 101 adolescentes, luego de 10 sesiones se comprobó que el grupo experimental aumentó su inteligencia emocional en las cinco dimensiones propuestas por BarOn, pero la dimensión que más incrementó fue la de manejo del estrés. Todo ello refuerza la teoría de que la inteligencia emocional genera que los estudiantes se sientan bien porque este tipo de inteligencia ofrece las herramientas que la persona necesita para desarrollar capacidades para hacerle frente a las situaciones problemáticas de la vida diaria reduciéndose así el estrés (Melguizo, Zurita, Ubago y González, 2021; Herazo et.al., 2019; Quintana, Rey, & Neto, 2021; Bonet, Palma, & Gimeno, 2020; Larraz, Urbon, Antoñanzas, & Salavera, 2020). Pero además de ello saben manejar de mejor manera el estrés (Calderón, González y Washburn, 2012; Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca, 2019). El presente estudio fue diferente al de Cobos, Fluja & Gómez (2019) quienes analizaron los efectos de dos programas para la inteligencia emocional (Intemo y Mindfulness) en 120 adolescentes de España en 5 sesiones. Los resultados demuestran que ambos programas logran su cometido, pero más en el de Intemo pues mejoraron



significativamente en regulación emocional lo cual es parte importante del manejo del estrés en la inteligencia emocional. Otro estudio con el que se encontraron similitudes fue con el estudio de Carbonell (2017) quien diseñó y aplicó un programa a través de un aula virtual con 5 sesiones donde se les enseñó las principales habilidades de la inteligencia emocional e incorporarlas en su día a día todo ello con toda la familia escolar lo cual quiere decir (alumnos, directivos, profesores y padres de familia). Concluyó que luego del programa los adolescentes mostraron un nivel más alto de inteligencia emocional. El presente programa se trabajó también de manera virtual, pero solo se involucró a los alumnos, más no a toda la familia educativa, sin embargo lo que hizo Carbonell (2017) fue lo correcto ya que al involucrar a toda la familia educativa, todos trabajando la inteligencia emocional, todos hablando un mismo idioma es lo mejor, ya que en el presente estudio fue una lucha constante con los padres de familia ya que por más que se trabajaba y animaba a los estudiantes, ellos mencionaban que sus padres les gritaban y presionaban más y trataban de mala manera aumentando así día con día su estrés. Es importante también trabajar la inteligencia emocional con los padres de familia ya que recordando lo que dice Hartley (2020) los adultos son los modelos de los adolescentes. Es por ello que, Gómez, Velasco, & Tójar (2018) en su estudio donde tuvieron como objetivo aplicar un programa de inteligencia emocional en la Comunidad del Milagro con 146 adolescentes trabajando con la colaboración de los directivos, profesores, alumnos y padres de familia ya que se vieron muchos casos de consumo de sustancias ilícitas y además se quería que aprendan a regular sus emociones. Se hicieron 9 talleres con 12 sesiones. Terminados estos talleres se pudo observar en los participantes como mejoraba su desarrollo integral a nivel físico, emocional, familiar y académico reduciéndose así el consumo de drogas y pudiendo regular adecuadamente sus emociones. Demostrando así lo que dice la teoría de que un buen nivel de inteligencia emocional hace que los adolescentes tengan una buena salud mental previniendo el consumo de sustancias ilícitas (Extremera & Fernández, 2013; Sarrionandia & Garaigordobil, 2016; Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca, 2019; Sigüenza, Carballido, Pérez, & Fonseca, 2019; de la Barrera, Mónaco, Postigo, Gil y Montoya, 2021) porque desarrollan habilidades para organizar su tiempo (Melguizo, Zurita, Ubago y González, 2021; Herazo et.al.,2019).

Con respecto al objetivo específico 4 de determinar el efecto del programa “Nos fortalecemos” en la adaptabilidad en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021 y viendo los resultados inferenciales se puede observar que en la tabla 15 que el p valor de la adaptabilidad es de 0,002 siendo este menor a 0,05 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna por lo que el programa nos fortalecemos aumenta significativamente la adaptabilidad. Estos resultados son similares a los de Huemura (2018) que en su investigación con 40 alumnos de 1ero de secundaria concluyo que el programa aumenta la inteligencia emocional y una de las dimensiones que más significativamente aumento fue adaptabilidad. Por otro lado, el estudio también es similar al de Calderón (2018) aplico un programa de 14 sesiones en adolescentes de 16 a 18 años donde concluyo que estas estrategias incrementaron más en la dimensión adaptabilidad. En el presente estudio también la parte más significativa que se elevo fue la de adaptabilidad, es la menos estudiada ya que pocos son los autores que hablan sobre esta dimensión de la inteligencia emocional pero es una de las más importantes y es por eso que hay que desarrollarlo lo mejor que se pueda pues esta capacidad hace que las personas solucionen los problemas usando estrategias para hacer frente a las adversidades de la vida tal y como lo dicen Extremera & Fernández (2013), Sarrionandia & Garaigordobil (2016), Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca (2019), de la Barrera, Mónaco, Postigo, Gil y Montoya (2021). Además de ello es importante esta capacidad ya que permite que las personas sean más flexibles con respecto a modificar su estado de ánimo o su manera de actuar frente a cualquier situación de cambio, además de que viven en la realidad, es decir que sabe diferenciar lo que esta sintiendo con lo que realmente está pasando, son personas positivas frente a los cambios que ocurren con el tiempo (Ugarriza y Pajares, s/a).

Con respecto al objetivo específico 5 de determinar el efecto del programa “Nos fortalecemos” en el estado del ánimo en general en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021 y viendo los resultados inferenciales se puede observar que en la tabla 15 que el p valor del estado de ánimo en general es de 0,012 siendo este menor a 0,05 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna por lo que el programa nos

fortalecemos aumenta significativamente el estado del ánimo en general. Estos resultados concuerdan con los de Huemura (2018) quien en su investigación en 40 alumnos de 1ero de secundaria en un colegio para determinar qué efecto tiene el programa de educación emocional en estos estudiantes concluyendo que el programa aumenta en mayor significancia el estado de ánimo en general. A su vez también. Mamani, Brousett, Ccorl, & Villasante (2018) en su estudio con 33 adolescentes mujeres con ideas suicidas. Revisando los resultados concluyeron que dicho programa, en una de las dimensiones que más aumentaron fue el estado de ánimo en general. Todos esos resultados concuerdan con los resultados encontrados en el presente estudio donde una de las dimensiones que más se aumento fue la del estado del ánimo en general. En Chile, el Ministerio de educación (2021) desarrolló un cuadernillo de actividades con el fin de desarrollar la parte socioemocional de los alumnos para que los profesores enseñen a sus estudiantes todo lo relacionado al aprendizaje emocional, desde higiene del sueño hasta reconociendo sus emociones para poder regularlas adecuadamente. En el estudio de Mamani, Brousett, Ccorl, & Villasante (2018) también se encuentran similitudes, ya que su programa funciono para aumentar la inteligencia emocional con 33 adolescentes mujeres con ideas suicidas y por ende se redujo estas ideas en las participantes, pero la diferencia es que estos autores trabajaron 10 sesiones de 45 minutos cada una y por más que se trabajaron pocas sesiones y de corta duración fueron más significativas pues fue liderado por un psicólogo clínico quien en cada sesión primero comentan las experiencias de cada una de las participantes, luego estas se analizaban y teorizaban para finalmente ponerlas en práctica y retroalimentar. Ese estudio demuestra lo que dice la teoría de que una buena inteligencia emocional reduce la depresión e ideas de suicidarse y para encontrarle solución a un problema usan estrategias para hacer frente a la adversidad de una manera adecuada (Extremera & Fernández, 2013; Sarrionandia & Garaigordobil, 2016; Sigüenza, Carballido, Pérez y Fonseca, 2019; Sigüenza, Carballido, Pérez, & Fonseca, 2019; de la Barrera, Mónaco, Postigo, Gil y Montoya, 2021). Además, los investigadores Veytia et al. (2012); Grewal & Salovey (2005); Salovey, Woolery & Mayer (2001) todos ellos mencionados por Veytia, Fajardo, Guadarrama, & Escutia (2016) han descubierto que un alto nivel de inteligencia emocional hace a la persona capaz de confrontar adecuadamente las situaciones depresivas. Este

tipo de inteligencia es un factor protector para personas que han sido víctimas de acoso o ciber acoso reduciendo así los riesgos de suicidio. Diversas investigaciones comprobaron que los adolescentes con mayor inteligencia emocional afrontan mejor las cosas negativas que suceden en su día a día (Quintana, Rey, & Neto, 2021; Bonet, Palma, & Gimeno, 2020; Larraz, Urbon, Antoñanzas, & Salavera, 2020).

## **VI. CONCLUSIONES**

Viendo y analizando los resultados obtenidos y de acuerdo a los objetivos generales se puede concluir lo siguiente:

### **Primera:**

Habiendo visto el resultado de que el sig. valor fue de 0,038 y viendo que este valor fue menor a 0,05 se rechazó la hipótesis nula y aceptó la alterna por lo que se concluyó que el programa “Nos fortalecemos” desarrolló significativamente la inteligencia emocional en los adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021.

### **Segunda:**

Habiendo visto el resultado de que el sig. valor fue de 0,028 y viendo que este valor fue menor a 0,05 se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la alterna por lo que se concluyó que el programa “Nos fortalecemos” desarrolló significativamente la parte intrapersonal en los adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021.

### **Tercera:**

Viendo el resultado de que el sig. valor fue de 0,024 y viendo que este valor fue menor a 0,05 se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la alterna por lo que se concluyó que el programa “Nos fortalecemos” desarrolló significativamente la parte interpersonal en los adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021.

### **Cuarta:**

Viendo el resultado de que el sig. valor fue de 0,002 y viendo que este valor fue menor a 0,05 se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la alterna por lo que se concluyó que el programa “Nos fortalecemos” desarrolló significativamente la adaptabilidad en los adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021.

**Quinta:**

Viendo el resultado de que el sig. valor fue de 0,683 y viendo que este valor fue mayor a 0,05 se rechazó la hipótesis alterna y se aceptó la nula por lo que se concluyó que el programa “Nos fortalecemos” no desarrolló significativamente el manejo del estrés en los adolescentes de una institución educativa en el mercado de Lima, 2021.

**Sexta:**

Viendo el resultado de que el sig. valor fue de 0,012 y viendo que este valor fue menor a 0,05 se rechazó la hipótesis nula y aceptó la alterna por lo que se concluye que el programa “Nos fortalecemos” desarrolló significativamente el ánimo en general en los adolescentes de una institución educativa en el mercado de Lima, 2021.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Terminado el proyecto de investigación en una institución educativa del cercado de Lima en el presente año 2021 se recomienda lo siguiente:

### **Primera**

Es necesario capacitar a los docentes en inteligencia emocional para que tanto ellos como sus estudiantes tengan una adecuada inteligencia emocional ya que los adultos son el ejemplo de los adolescentes.

### **Segunda**

Hacer escuela de padres para que traten adecuadamente a los adolescentes con lo que se refiere a hablar bien con sus hijos, sin gritarles ni juzgarlos. Trabajar con ellos algunas sesiones de inteligencia emocional para que tengan una adecuada inteligencia emocional y sepan cómo tratar a los adolescentes.

### **Tercera**

Trabajar un programa de resiliencia en los estudiantes para que sean más optimistas a pesar de las cosas malas que les pasan ya que a pesar de que el programa ayudo a que mejoren su inteligencia emocional eso no quita las situaciones estresantes que están viviendo dichos adolescentes día con día.

### **Cuarta**

Que las horas de tutoría sean de dos horas ya que en ocasiones con una sola sesión no alcanza para trabajar todo lo que se quiere trabajar y teniendo que cortar la sesión y esperar hasta la siguiente sesión cortando la motivación de los estudiantes.

### **Quinta**

Que se trabajen mas sesiones enfocadas en el control de la emoción de la ira para que así aumenten su capacidad de manejar el estrés adecuadamente, si no se hicieran estas sesiones corre el riesgo de que los alumnos continúen bajando su nivel de manejo del estrés y creándose a su vez peleas con sus compañeros al no saber controlar su ira.

## VIII. PROPUESTAS

Se propone hacer nuevamente el programa, pero esta vez realizar todas las actividades presentadas en el presente programa y no únicamente 9 sesiones. Además de ello estas sesiones deben ser aplicadas de manera resumida a los padres de familia una o dos veces al mes antes de comenzar las sesiones con los estudiantes para que los padres también estén identificados con las sesiones que se va a trabajar y aprendan a su vez como tratar adecuadamente a sus hijos aprendiendo ellos a controlar sus emociones y aprendiendo a solucionar problemas de una manera adecuada y con la finalidad también que refuercen en casa lo que están aprendiendo. Además de ello el programa debe ir a la par con un programa de resiliencia para que los estudiantes puedan aprender a seguir adelante con sus vidas pese a todo lo malo que pasa en su entorno. Y continuar con el periódico de las emociones ya no solo a nivel de aula sino también a nivel institucional donde todos puedan identificar las situaciones y emociones que tienen sus compañeros, además de que, si el alumno confía y cuenta de manera anónima un problema, entonces algún docente u otro compañero puede enviar sus consejos para dicha persona. A continuación, se presentan las sesiones que no pudieron ser trabajadas por factor tiempo y porque algunas de ellas más se pueden hacer de manera presencial:

### PROGRAMA “NOS FORTALECEMOS”

Responsable: Mg. Karina Yazmin Noriega Meneses

Desarrolla la inteligencia emocional en 5 dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado del ánimo en general. Las actividades del presente programa fueron sacadas de: Cuadernillo de actividades de aprendizaje socioemocional para estudiantes y 4 claves para el auto cuidado docente (Ministerio de educación de Chile); el artículo Inteligencia emocional en adolescentes (Extremera y Fernández- Berrocal); Cuaderno de actividades de educación emocional: Una aventura emocionante (Guirao; Sánchez C; Sánchez G; Gómez; Marín; Escudero y Mellado); Manual de educación emocional: Aprendiendo sobre las emociones (Calderón; González; Salazar y Whashburn)



Planificación del proyecto:

**1.1.- Fundamentación:** En la actualidad hay muy pocos programas de inteligencia emocional en el país, la sociedad actual más se concentra en lo cognitivo o en lo físico, pero dejan de lado muchas veces a las emociones. Se conoce a nivel mundial que en las escuelas las emociones de los estudiantes afectan la convivencia armoniosa de toda la comunidad educativa. Algunos efectivamente frente a una situación problemática reaccionan de una manera adecuada controlando sus emociones, pero otros en cambio reaccionan de una manera adecuada, esto evidencia que se debe trabajar con más énfasis y en mayor medida el tema de las emociones. Los adolescentes son la base de la sociedad, lo que les pase en esta etapa repercutirá más adelante en su vida adulta. Es por ello, que el presente programa, lo que pretende es mejorar la inteligencia emocional en los adolescentes con una serie de sesiones de una hora de duración desarrollando su parte inter personal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado del ánimo en general.

**1.2.- Descripción del proyecto:** El programa “Nos fortalecemos” Fue elaborado teniendo en cuenta la problemática que se está viviendo ya que el no tener inteligencia emocional no hay una adecuada convivencia. Este programa ha sido diseñado en tiempos de pandemia donde las clases se dan de manera virtual, por ende, este programa también será aplicado de manera virtual, pero una vez que termine esto de la pandemia y los profesores regresen a las aulas, también lo pueden aplicar. Si bien es cierto el programa está pensado en un inicio para adolescentes de 11 a 18 años puede ser también adaptado para los de educación primaria.

**1.3. Justificación:** En estos tiempos de pandemia, donde nuestras emociones juegan un papel importante, los adolescentes ahora más que nunca necesitan aprender sobre sus emociones y más que conocerlas, lo importante también es que estas no nos afecten en nuestro día a día y aprender a controlarla, manejar el estrés que se siente en estos tiempos para estar más felices, adaptarnos a nuestro medio. Todas estas cosas lograrán los estudiantes con este programa.

#### 1.4. Objetivos:

**1.4.1. O. General:** Se tiene como objetivo general el desarrollar habilidades para aumentar la inteligencia emocional en los adolescentes utilizando medios virtuales.

**1.4.2. O. Específicos:** Desarrollar habilidades para mejorar la parte inter personal, intrapersonal, adaptabilidad, el manejo del estrés en los adolescentes y el estado de ánimo en general en los adolescentes.

**1.5. Metas:** Dirigido a las estudiantes de 1ero a 5to de secundaria de todos los colegios públicos y privados a nivel nacional. Los beneficiarios de este programa serán tanto alumnos como padres de familia en general en estos tiempos de pandemia, ya que la realización de este programa será aplicada vía internet en sus casas y las actividades realizadas pueden aplicarlo con su familia.

#### 1.6. Actividades a realizar:

- Sensibilización a los alumnos y padres de familia.
- Evaluación inicial de los estudiantes.
- Desarrollo del programa.
- Aplicación de las actividades del programa a los adolescentes de secundaria seleccionados.
- Evaluación final a los estudiantes luego del programa
- Evaluación del programa a cargo de los estudiantes

#### 1.7. Recursos:

**1.7.1. Humanos:** Alumnos de secundaria, padres de familia y encargados del programa

**1.7.2. Materiales:** Celular, internet, computadora, Tablet

### **Sesiones del programa**

#### **Intrapersonal**

#### **Actividad 1: ¿qué emoción estoy sintiendo ahora?**

Objetivo: Reconocer la emoción que están sintiendo

Se les mostrara a los alumnos las caritas de las emociones y se les dirá que se relajen, piensen y contesten ¿Qué emoción estas sintiendo en este momento? Luego se les dirá a los estudiantes que se imaginen que se encuentran en las

siguientes situaciones y contesten ¿Qué emoción sentirías? Mi mejor amigo me ha invitado a su cumpleaños. Mi padre se tiene que ir a trabajar a otro país. Mi hermano mayor no me deja ver mi programa favorito. La maestra me hace una pregunta delante de los compañeros y no la se responder. Mis compañeros llevan todos zapatillas de marca que mis padres no me quieren comprar. Si escuchas una canción que te gusta

## **Actividad 2 ¿qué refleja mi cara?**

**Objetivo:** Imitar y reproducir diferentes emociones mediante la expresión facial, para que las niñas y los niños identifiquen distintas emociones.

La docente o el docente deberá mostrar la expresión de alguna emoción (como, por ejemplo: felicidad), entonces el grupo deberá imitar la expresión. Es importante que el personal docente durante la imitación del grupo, resalte las distintas partes de la cara, es decir, que presten atención a cómo está la boca, las cejas, los ojos, etc. Esto puede realizarse mediante preguntas como: ¿Cómo está nuestra boca? ¿Está relajada o apretada? ¿Qué muestran los dientes? ¿Cómo están las cejas? ¿Qué forma tienen? ¿Cómo están nuestros ojos? ¿Abiertos? ¿Un poco cerrados? ¿Le sucede algo a nuestras mejillas?

En una hoja de papel que contenga únicamente la silueta de la cara, las niñas y los niños luego del ejercicio dibujarán la expresión de las caras observadas durante el ejercicio. Como último paso a seguir se encuentra el momento de conversación, para esto puede utilizar las interrogantes o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación. • ¿Cuáles emociones observé? • ¿Qué emoción no conocía? ¿Qué emociones nuevas aprendí? • ¿Cuáles emociones ya conocía? • ¿Cuál emoción he experimentado más veces? • ¿Cuál menos veces?

## **Actividad 3: Dramatizando mis miedos**

**Objetivo: Reconocer la emoción del miedo**

-Se les explicara a los alumnos que se darán diversas situaciones donde ellos tienen que actuar como se sienten en esa situación.

-Las situaciones son las siguientes: Entrás a un cuarto muy oscuro. Vas por la calle y te encuentras con un perro. Una maestra te regaña por no hacer el trabajo en clase. Estas viendo una película y de pronto sale un monstruo feo y tenebroso.

- Luego se harán las siguientes preguntas: ¿Cuáles de estas situaciones producen miedo? ¿Qué otras cosas las o los hace sentir miedo? ¿Qué cosas pueden hacer para manejar el miedo que les provoca esas situaciones? ¿Alguien quiere comentar una situación en la que ha experimentado miedo y ha logrado manejarlo? ¿Qué aprendieron con la actividad de hoy?

#### **Actividad 4: Las estrellas de amor (Esta actividad se trabaja mejor de manera presencial)**

##### **Objetivo: Incrementar su autoestima**

- Para ayudar a los estudiantes a reconocer que ellos son importantes, se hará la dinámica donde se mencionara a cada alumno y sus demás compañeros dirán cosas positivas de esa persona. La profesora ira anotando lo que dicen los alumnos.

- Lo que la profesora anoto de los alumnos lo escribirá en unas estrellitas y se los mandará de manera virtual para que lo tengan siempre presente.

#### **Dimensión interpersonal**

##### **Actividad 1: Leemos y observamos fotos para ver sus emociones**

Se les leerá un cuento y se les pedirá que identifiquen que emoción sintió el personaje principal, luego se les mostrara fotos para que identifiquen las emociones de esas personas y finalmente se les mostrara algunos videos.

##### **Actividad 2: “Buscando emociones”**

Esta estrategia se desarrolla de manera individual. A cada niña y niño se le pedirá que tenga a la mano una hoja blanca, así como revistas y periódicos viejos. Dentro de las revistas las niñas y los niños deberán buscar imágenes de personas o personajes que muestren las siguientes emociones: amor, felicidad, enojo, miedo, vergüenza, tristeza, etc.

Luego del trabajo, se procederá a que cada uno de ellas y ellos exponga las emociones encontradas. Durante las exposiciones se le solicita al docente reforzar cada una de las expresiones que se muestran, invitando a las niñas y los niños a representarlas. 5. Como último paso a seguir se encuentra el momento de conversación, para esto puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación. ¿Cuáles emociones encontramos? • ¿Cuál emoción encontramos más veces? • ¿Cuál menos veces? • ¿Qué emoción no conocía? ¿Qué emociones nuevas aprendí? • ¿Cuáles emociones ya conocía?

### **Actividad 3: Descubriendo las emociones en mis padres**

Se les pedirá a los padres de familia que cuenten alguna experiencia vivida recientemente, pero de forma objetiva, describiendo los hechos y no los sentimientos provocados (p.e. La semana pasada me encontré por la calle a un amigo que no veía desde el colegio...).

Una vez finalizado el relato se le pedirá al estudiante que trate de identificar los estados afectivos que debió sentir su padre o madre (p.e. Me imagino que sentirías sorpresa, alegría, euforia...).

Los padres de familia deben decirles a sus hijos si es que han acertado o no con los sentimientos experimentados (p.e. Me imagino que te dio mucha alegría al verlo después de tanto tiempo). En caso negativo, solicítale una explicación de cuáles fueron las causas de sus emociones y las relaciones con la situación concreta. (p.e. ¿Por qué sentiste melancolía al recordar años pasados? Puedes aprovechar para explicarle a tu hijo lo que significa y que él te cuenta algún ejemplo donde sintiera en el último mes esa emoción).

Para asegurarse de que tu hijo entiende lo que sentiste sugiérole que utilice el parafraseo para clarificar (p.e. Papa, entonces te sentiste algo triste al decirte tu amigo que estaba en la ciudad porque su madre estaba muy enferma...).

## **Manejo del estrés**

### **Actividad 1: Dejar salir todo**

Objetivo: Reconocer la forma de manejar el enojo de manera adecuada

Se pondrá materiales (plastilina, almohada, medias anudadas, pedazos de papel) en una caja o cesta grande y allí se pegará un rotulo que diga “Dejar salir todo”. Se les pedirá a los estudiantes que nombren cosas que pueden hacer cuando experimentan enojo. Se les hará las siguientes preguntas: ¿Se debe golpear o herir a la gente? ¿Por qué? Luego se les enseñara a los estudiantes los objetos que hay en la canasta o caja y se les demostrara como pueden usar cualquier objeto de la caja para aliviar el enojo. Por ejemplo: Darle puñetazos a la almohada, pellizcar la plastilina, deshacer los nudos de las medias, estrujar el papel y tirarlo. Luego se les dirá que ellos hagan su canasta o caja con objetos para calmarse y lo pondrán en su habitación para cuando el estudiante sienta enojo. Luego se les hará las siguientes preguntas: ¿Cómo se siente? ¿Qué cosas pueden hacer cuando están enojados o enojados? ¿Es adecuado eso o no? ¿Qué otras cosas pueden hacer para manejar el enojo de manera que no dañe a otra persona ni a ustedes mismos? ¿Es de ayuda usar las estrategias como dar golpes a la almohada, etc.

### **Actividad 2: Dibujando mi enojo**

**Objetivo: Practicar una estrategia para expresar y manejar el enojo de manera adecuada**

Se les mencionara que cuando estén enojados por alguna situación, cojan una hoja y colores y se les pedirá que dibujen lo que los está enojando. Y que si desean pueden conversarlo. Luego de ellos deben arrugar el papel y botarlo. Y se les explicara que nos sentimos mejor cuando sacamos lo que sentimos.

### **Actividad 3: Ejercicios de relajación**

**Objetivo:** Practicar ejercicios de relajación para momentos en que las niñas y los niños experimenten nervios o enojo.

Materiales: botellas de plásticos, agua, detergente, colorante, aceite.

Pasos a seguir:

1. Para esta estrategia se le pregunta a las niñas y los niños si alguna vez se han sentido nerviosas o nerviosos y/o enfadadas o enfadados, y se da el espacio para que comenten y expliquen que hacen cuando se sienten así.

2. Luego se le demuestra al estudiantado ejercicios que pueden hacer cuando se sienten así, como los siguientes:

- Botellas relajantes: Jugar con botellas agitándolas ayudará a las niñas y los niños a calmarse, por lo que se pueden usar las botellas en los momentos en que se necesita manejar el enojo, calmarse y/o relajarse. Para esta estrategia de aprendizaje se pueden usar dos opciones de “botellas relajantes” siguiendo estas instrucciones: - Botella enojada: echar una taza de agua en la botella, agregar colorante y detergente. Cuando esté lista cerrar y agitar hasta sacar fuera el enfado y relajarse. -Botella de relajación: llenar 2/3 de la botella con agua, agregar colorante, luego llenarla hasta arriba con aceite, cerrar la botella y moverla suavemente de acá para allá mientras la persona se relaja.

- Respiración lenta: esta técnica consiste en enseñar a las niñas y los niños a respirar lentamente y dejar salir el aire mientras cuentan hasta diez. Practicar diciendo “yo soy” muy despacio cuando inhalen y “maravillosa o maravilloso” cuando exhalen.

#### **Actividad 4 “La tortuguita”**

Objetivo: Reconocer una estrategia para que las niñas y los niños manejen su enojo.

1. Se le pedirá a las niñas y los niños que hagan un círculo y que cierren los ojos y escuchen con atención el cuento (Anexo 1 de actividades)

2. La “tortuguita” es una estrategia utilizada para encausar a las niñas y los niños cuando se enojan con facilidad, por lo que se les pedirá que escuchen el cuento con atención, luego del cuento se da una sesión práctica en la que el estudiantado es instruido para que imite la respuesta de la tortuga. La respuesta consiste en apretar los brazos contra el cuerpo y en inclinar la cabeza de modo que el mentón se apoye sobre el pecho. El entrenamiento se va modelando de modo que las personas participantes piensen en situaciones frustrantes para ellas y ellos y den la respuesta de la tortuga.

3. Momento de conversación: Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación

### **Actividad 5: “Comportamiento impulsivo”**

Objetivo: Reconocer el concepto de comportamiento impulsivo, así como las consecuencias de éste.

Pasos a seguir:

1. La maestra o el maestro pregunta al estudiantado que es para ellas y ellos un comportamiento impulsivo.

2. Luego la educadora o el educador refuerza las ideas de la población estudiantil explicando que un comportamiento impulsivo es: actuar de forma repentina, irreflexiva, sin pensar en las consecuencias que se pueden derivar de este tipo de comportamiento.

3. Se les pide a las personas participantes que aporten ejemplos de comportamientos impulsivos, y posteriormente la docente o el docente brinda ejemplos como insultar, pegar, robar, destrozar, entre otros.

4. El profesorado realiza preguntas a las niñas y los niños como las que se encuentran en la ficha siguiente, realizando de esta forma el momento de conversación. • ¿Conoce alguna persona que se realice un comportamiento impulsivo como los que mencionamos anteriormente? • ¿Alguna o algún estudiante quiere compartir un momento en que haya tenido un comportamiento impulsivo? • ¿Cómo se han sentido después de que han actuado impulsivamente? • ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de estos comportamientos impulsivos? • ¿Creen que vale la pena intentar controlar los comportamientos impulsivos? • ¿Qué podemos hacer para no comportarnos de manera impulsiva?

### **Actividad 6: Estrategia para aprender a manejar el estrés**

Repetir varias veces este ejercicio hasta aprenderlo

1.- Cierra los ojos y piensa en alguna situación estresante que hayas vivido. Describe en tu mente la escena: ¿Dónde estás? ¿Qué haces? ¿Qué pasa en la



escena? ¿Quién está contigo? ¿Qué dices y que te dicen? ¿Cómo te sientes? Trata de ver en detalle la situación. Toma tu tiempo y respira. Abre los ojos.

2.- En contraposición a esa escena ¿Cómo te gustaría reaccionar y que emociones quisieras experimentar en lugar de estrés? Cierra los ojos y define bien cómo te gustaría sentirte. Date cuenta dónde siente ese bienestar y la calma que deseas. Detalla bien la escena y la parte de tu cuerpo donde lo sientes.

3.- Imagina que has logrado tu propósito de sentirte calmado. ¿Habrá algún problema con tu entorno?

4.- ¿Recuerdas algún momento en tu vida en el que hayas guardado la calma en una situación de tensión? Trata de recordar alguna en la que tu reacción fue tranquila. Una vez que lo tengas, observa cuidadosamente cómo lo hiciste. ¿Cuáles fueron tus pensamientos? ¿Qué te decías? ¿Qué hiciste y cómo? ¿Cómo estaba tu postura, tus gestos, tus movimientos corporales? ¿Cómo te sentiste al final? Si este recuerdo te satisface, grábalo en tu mente. Si no puedes recordar una situación que te paso entonces haz el ejercicio pensando en una situación ficticia.

5.- Ahora vas a intensificar la escena que acabas de ver en tu mente. Le vas a enseñar a tu mente como te quieres sentir en una situación estresante. Regresa a la escena del punto 1 que acabas de recordar y haz más pequeña la imagen de la persona o situación que te provoca estrés. Tu eres grande y el otro pequeño. ¿Cómo te afecta? Si es favorable para ti, guarda esa escena (Poner música relajante en este punto). Mueve tus manos suavemente y cambia tu postura levemente hasta que te sientas aún mejor y con más capacidad para mantener la calma.

6.- De todos los cambios que mencionamos, guarda los que te sirven para sentirte más tranquilo, seguro. Ahora cierra los ojos e imagina nuevamente la escena con los cambios que escogiste. Comprueba si te da el resultado deseado de seguridad y calma ¿Así desearías sentirte la próxima vez que te enfrentes a una situación de estrés? Si la respuesta es SI, continua. Si es NO, regresa al punto 4.

7.- Piensa en una situación similar en el futuro que te provocara estrés. Allí estas tú, en medio de la situación. Recapacitas y recuerdas esta escena que tu mente conoce. Proyéctala inmediatamente dentro de ti para que produzcas en ti esa

calma. Recuerda la música que escuchaste, respira profundamente y actúa exactamente como en la escena que elaboraste hace un rato.

8.- ¿Esta nueva reacción calmada es buena para ti?, ¿Es buena para los que te rodean?, ¿Es buena para tu salud? Si respondiste a todo si, entonces adelante. Graba una vez más esta escena en tu mente y guárdala allí para la próxima ocasión.

## REFERENCIAS

- Arikan, N. (2020). Effect of Personal and Social Responsibility-Based Social-Emotional Learning Program on Emotional Intelligence. *Canadian Center of Science and Education*, 9(2), 148-159. doi:10.5539/jel.v9n2p148
- Arismendiz-Izquierdo, M., & Melgar- Morán, C. (2017). Experiencias de los adultos mayores durante las sesiones de risoterapia- Tumbes. *Enfermería Herediana*, 3-8. doi: <https://doi.org/10.20453/renh.v10i1.3124>
- BarOn, R. (2006). The BarOn Model of Social and Emotional Intelligence. *Psicothema*, 13-25.
- Benites, M. (2018). Programa Motivacional en la Inteligencia Emocional de los Estudiantes del Segundo Grado de Secundaria, Angasmarca - 2017. Santiago de Chuco, Perú: Universidad Cesar Vallejo. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22655>
- Blanco, A., Herrera, M., & Moreno, T. (2016). *Escuela para todos, juntos nos levantamos*. Ecuador: Ministerio de Educación. Obtenido de <http://mundoie.dreim.gob.pe/uploads/2021/aprendemos-juntos-aprendemos-todos/desarrollo-socioemocional/repositorio/recurso/recursos-metodologicos/fase-soporte-socioemocional-esp%C3%B1a.pdf>
- Bonet, C., Palma, C., & Gimeno, M. (2020). Riesgo de suicidio, inteligencia emocional y necesidad psicológicas básicas en adolescentes tutelados en centros residenciales. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(1), 30-37. doi:doi: 10.21134/rpcna.2020.07.1.4
- Calderón, C. (2018). Técnicas de educación emocional en la inteligencia emocional de ingresantes universitarios. *Sciéndo*, 21(2), 239-248. doi: <https://doi.org/10.17268/sciendo.2018.025>
- Calderón, M., González, G., Salazar, P., & Washburn, S. (2012). *Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional*. San Jose, CR: Coordinación educativa y cultural Centroamericana. Obtenido de [68](http://mundoie.dreim.gob.pe/uploads/2021/aprendemos-juntos-</a></p></div><div data-bbox=)

aprendemos-todos/desarrollo-socioemocional/repositorio/recurso/recursos-  
metodologicos/Aprendiendo-emociones-manual.pdf

- Carbonell, N. (2017). Desarrollo de la inteligencia emocional a través de un programa de aula virtual como prevención del bullying en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Tesis de doctorado*. Murcia, España: Universidad de Murcia. Obtenido de:  
<https://www.tdx.cat/handle/10803/405648#page=1>
- Cejudo, J., & Latorre, S. (2015). Effects of the Spock videogame on improving emotional intelligence in adolescents. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 13*(2), 319-342. Doi:  
<http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.36.15060>
- Celma, L., & Rodríguez, C. (2017). *Programa SEA. Desarrollo de Habilidades sociales, emocionales y de atención plena para jóvenes*. Madrid: TEA Ediciones.
- Cobos, L., Fluja, J., & Gómez, I. (2019). Resultados diferenciales de la aplicación de dos programas en competencias emocionales en contexto escolar. *Psychology, Society, & Education, 11*(2), 179-192.  
doi:10.25115/psy. v10i1.1927
- de la Barrera, U., Mónaco, E., Postigo- Zegarra, S., Gil-Gómez, J., & Montoya-Castilla, I. (2021). EmoTIC: Impact of a game-based socialemotional programme on adolescents. *Plos One, 16*(4), 1-17. doi:  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250384>
- Díaz- Lopez, A., Rubio- Hernández, F., & Carbonell- Bernal, N. (2019). Efectos de la aplicación de un programa de inteligencia emocional en la dinámica de bullying. Un estudio piloto. *Revista de Psicología y Educación, 14*(2), 124-135. doi:10.23923/rpye2019.02.177
- Dirección de Innovación Educativa del Gobierno Vasco. (2020). *PROPUESTA PARA TRABAJAR EL ÁMBITO SOCIO-EMOCIONAL Y LA COHESIÓN GRUPAL: emprendiendo un camino desde lo aprendido*. Eusko Jaurlaritz. Obtenido de

[https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn\\_doc\\_convivencia/es\\_def/adjuntos/EP\\_Ambito-socioemocional\\_behinbetikoa.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_convivencia/es_def/adjuntos/EP_Ambito-socioemocional_behinbetikoa.pdf)

Extremera, N., & Fernández, P. (2013). inteligencia emocional en adolescentes. *Universidad de Málaga. Laboratorio de Emociones* (352), 34-39.

García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 36(1), 1-24. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>

Gómez, M., Velasco, L., & Tójar, J. (2018). Proyecto de intervención sobre educación emocional en la comunidad El Milagro (Iquitos, Perú). *Cuestiones Pedagógicas*, 26, 111-130. doi: <http://dx.doi.org/10.12795/CP.2017.i26.08>

Guirao, S. (2016). *Una aventura emocionante. Cuaderno de actividades de educación emocional*. Murcia: Región de Murcia.

Hartley, J. (2020). *Conciencia y regulación emocional: Fundamentos y orientaciones para promover su desarrollo en niñas y niños de 3 a 5 años*. Lima: Ministerio de Educación.

Herazo, Y., Campo, L., García, F., Méndez, O., Suarez, M., Vásquez, F., & Núñez, N. (2019). Relationship between physical activity and emotional intelligence and bullying among school children. *Revista de psicología del deporte*, 28(1), 97-104. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6805905>

Hernández, M., Tinoco, Y., & Hernández, M. (2019). El desarrollo de habilidades socioemocionales de los jóvenes en el contexto educativo. *Poniéndose al día*, 88-97. Obtenido de <https://www.inee.edu.mx/wpcontent/uploads/2019/05/10AIDia.pdf>

Huemura, S. (2018). Programa para mejorar la inteligencia emocional y correlacionarla con el rendimiento académico en estudiantes de primero de secundaria, Trujillo 2016. *Revista Ciencia y Tecnología*, 14(2), 101-113. Obtenido de <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/2043>

- Larraz, N., Urbon, E., Antoñanzas, J., & Salavera, C. (2020). La satisfacción con la familia y su relación con la agresividad y la inteligencia emocional en adolescentes. *Know and share psychology*, 1(4), 171- 179. doi:<https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4247>
- Lugar, M. (2018). El abordaje nutricional en el tratamiento de la depresión.
- Lugavere, M., & Grewal, P. (2019). *Alimentos geniales: Vuélvete más listo, productivo y feliz*. New York: Grijalbo vital. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=K2qRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=alimentos+que+nos+hacen+felices&ots=OciTVaF88d&sig=DtpTkyXADNlslqTarytxTrQ-i2U#v=onepage&q&f=false>
- Mamani, O., Brousett, M., Ccorl, D., & Villasante, K. (2018). La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Duazary*, 15(1), 39-50. doi: <http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2142>
- Mejía, J., & al, e. (2017). *Paso a paso: Programa de Educación Socioemocional*. Bogotá: Grupo Banco Mundial.
- Mejía, J., Rodríguez, G., Guerra, N., Bustamante, A., M, C., & M., C. (2017). *Paso a paso: Estrategia de formación de competencias socioemocionales en la educación secundaria y media*. Bogotá: Banco Mundial. Obtenido de <http://mundoie.dreim.gob.pe/uploads/2021/aprendemos-juntos-aprendemos-todos/desarrollo-socioemocional/repositorio/recurso/recursos-metodologicos/paso%20a%20paso%20programa%20socioemocional-colombia.pdf>
- Melguizo, E., Zurita, F., Ubago, J., & González, G. (2021). Niveles de adherencia a la dieta mediterránea e inteligencia emocional en estudiantes del tercer ciclo de educación primaria de la provincia de Granada. *Retos*, 40, 264-271. Obtenido de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=2137a473-d960-40f3-b70c-cac4e5a319f0%40pdc-v-sessmgr01>
- Ministerio de educación. (2021). *Cuadernillo de actividades de aprendizaje socioemocional*. Chile: Gobierno de Chile. Obtenido de [71](http://mundoie.dreim.gob.pe/uploads/2021/aprendemos-juntos-aprendemos-todos/desarrollo-socioemocional/repositorio/recurso/recursos-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

metodologicos/Cuadernillo-actividades-  
web%20Aprendizaje%20Socioemocional.pdf

Ministerio de educación. (2021). *Me comprometo este 2021*. Lima: Gobierno del Perú. Obtenido de <http://mundoie.dreim.gob.pe/uploads/2021/aprendemos-juntos-aprendemos-todos/desarrollo-socioemocional/repositorio/experiencia/educacion-primaria/6TO%20DE%20PRIMARIA%20-%20EXPERIENCIA%20DE%20APRENDIZAJE.pdf>

Moctezuma, E., Bucio, M., Mendoza, M., Meléndez, M., & Saavedra, A. (2020). *Cuidar de otros, es cuidar de sí mismo*. Estados Unidos Mexicanos: Secretaria de Educación Pública. Obtenido de <http://mundoie.dreim.gob.pe/uploads/2021/aprendemos-juntos-aprendemos-todos/desarrollo-socioemocional/repositorio/recurso/recursos-metodologicos/Herramientas%20de%20soporte%20socioemocional.pdf>

Motamedi, F., Ghobari-Bonab, B., Beh-pajoo, A., Shokoohi, M., & Ali, G. (2017). Developing an Emotional Intelligence Program Training and Study Its Effectiveness on Emotional Intelligence of Adolescents with Emotional and Behavioral Problems That Living in Single Parent Families. *Journal of Education and Learning*, 6(2), 101-110. doi:10.5539/jel.v6n2p101

Ñaupas, P., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 5). Bogotá: Ediciones de la U.

Prado, V., Villanueva, L., & Górriz, A. (2018). Trait emotional intelligence and subjective well-being in adolescents: the moderating role of feelings. *Psicothema*, 30(3), 310-315. doi:10.7334/psicothema2017.232

Reguera, A. (2008). *Metodología de la investigación lingüística*. Córdoba: Brujas.

Quintana, Rey, & Neto. (2021). Are Loneliness and Emotional Intelligence Important Factors for Adolescents? Understanding the Influence of Bullying and Cyberbullying Victimization on Suicidal Ideation. *Psychosocial Intervention*, 30(2), 67-74. doi:<https://doi.org/10.5093/pi2020a18>

- Sanchez-Calleja, L., García- Jiménez, E., & Rodríguez-Gómez, G. (2016). Evaluación del diseño del programa AedEM de Educación Emocional para Educación Secundaria. *Relieve*, 22(2), 1-25. doi: <http://dx.doi.org/10.7203/relieve.22.2.9422>
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2017). *Metodología y diseños en la investigación científica* (Vol. 5). Lima, Perú: Business Support Aneth SRL.
- Sarrionandía, A., & Garaigordobil, M. (2016). Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicosomáticos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49, 110-118. doi: <http://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.12.001>
- Sigüenza- Marín, V., Carballido-Guisado, R., Pérez- Albéniz, A., & Fonseca-Pedrero, E. (2019). Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. *Universitas Pshychologica*, 18(3), 1-13. doi: <http://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.iepi>
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de. *Persona* (4), 129-160. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>
- Ugarriza, N., & Pajares, L. (s/a). *Adaptación y estandarización del inventario de inteligencia emocional de BarOn Ice: NA, en niños y adolescentes*. Lima, Perú.
- Unesco. (2018). *Unesco*. Obtenido de <https://es.unesco.org/fieldoffice/lima/recursoseducacionrural/habilidadessocioemocionales>
- Valadez, M., Pérez, L., & Beltrán, J. (2010). La inteligencia emocional de los adolescentes talentosos. *Faísca*, 15(17), 2-17. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3545922>
- Veytia, M., Fajardo, R., Guadarrama, R., & Escutia, N. (2016). Inteligencia emocional: factor positivo ante la depresión en adolescentes de bachillerato. *Informes Psicológicos*, 16(1), 35-50. doi:<http://dx.doi.org/10.18566/infpsicv16n1a02>



Yudes, C., Rey, L., & Extremera, N. (2019). Ciberagresión, adicción a internet e inteligencia emocional en adolescentes: un análisis de diferencias de género. *Voces de la educación*(2), 27-44. Obtenido de <https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/210/>



|   |   |   |                                     |                                     |   |   |                         |  |
|---|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---|-------------------------|--|
| <p>parte intrapersonal en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021?</p>  | <p>parte intrapersonal en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021.</p>  | <p>adolescentes de una institución educativa en el Cercado de Lima, 2021.</p>   |                                     | <p>Adaptabilidad</p>                | <p>Solución de problemas<br/>Prueba de la realidad<br/>Flexibilidad</p> | <p>12,16,22,25,30,34,38,44, 48,57</p>         |                         |  |
| <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “Nos fortalecemos” en el desarrollo de la parte interpersonal en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021?</p> | <p>Determinar el efecto de la aplicación del programa “Nos fortalecemos” en el desarrollo de la parte interpersonal en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021.</p> | <p>La aplicación del programa “Nos fortalecemos” desarrolla significativamente la parte interpersonal en adolescentes de una institución educativa en el Cercado de Lima, 2021.</p> | <p>Manejo del estrés</p>            | <p>Estado del ánimo en general</p>  | <p>Tolerancia al estrés<br/>Control de los impulsos.</p>                | <p>3,6, 11,15,21,26,35,39, 46,49,54,58</p>    |                         |  |
| <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “¿Nos fortalecemos” en el desarrollo de la adaptabilidad en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021?</p>      | <p>Determinar el efecto de la aplicación del programa “Nos fortalecemos” en el desarrollo de la adaptabilidad en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021.</p>       | <p>La aplicación del programa “Nos fortalecemos” desarrolla significativamente la adaptabilidad en adolescentes de una institución educativa en el Cercado de Lima, 2021.</p>       | <p>Escala de impresión positiva</p> | <p>Escala de impresión positiva</p> | <p>Felicidad<br/>Optimismo.</p>   | <p>1,4,9,13,19,23,29,32,37,40,47,50,56,60</p> | <p>8,18,27,33,42,52</p> |  |
| <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación</p>  | <p>Determinar el efecto de la</p>   | <p>La aplicación del programa “Nos fortalecemos”</p>  |                                     |                                     |   |   |                         |  |

|   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>del programa “¿Nos fortalecemos” en el desarrollo del manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021?</p> <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “Nos fortalecemos” en el desarrollo del estado de ánimo en general en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021?</p> | <p>aplicación del programa “Nos fortalecemos” en el desarrollo del manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021.</p> <p>Determinar el efecto de la aplicación del programa “Nos fortalecemos” en el desarrollo del estado de ánimo en general en adolescentes de una institución educativa en el cercado de Lima, 2021.</p> | <p>desarrolla significativamente el manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa en el Cercado de Lima, 2021.</p> <p>La aplicación del programa “Nos fortalecemos” desarrolla significativamente el estado de ánimo en general en adolescentes de una institución educativa en el Cercado de Lima, 2021.</p> |  |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|

| <b>Nivel y diseño de investigación</b>   | <b>Población y muestra</b>   | <b>Técnicas e instrumentos</b>  | <b>Estadística a utilizar</b>                                |
|--|--|---|--|
| <p>Diseño: Experimental- Pre experimental</p> <p>Método: Hipotético deductivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> | <p><b>Población:</b> Estudiantes de secundaria de una I.E. en el cercado de Lima.</p> <p><b>Muestra:</b> Alumnos de 1ero A de secundaria</p> | <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Inventario emocional BarOn Ice</p> | <p>Descriptiva e inferencial utilizando el programa SPSS</p> |

## Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables

| Variables de estudio   | Definición conceptual   | Definición operacional  | Dimensión  | Indicadores  | Escala de medición    |
|------------------------|---|---|--|--|-----------------------|
| Inteligencia emocional | Es un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en la habilidad para adaptarse y enfrentar las demandas y presiones del medio (BarOn mencionado por Ugarriza, 2001). | La variable inteligencia emocional según el cuestionario de BarOn adaptado por Ugarriza y Pajares tiene 5 dimensiones | <p>Intra personal</p> <p>Interpersonal</p> <p>Adaptabilidad</p> <p>Manejo del estrés</p> <p>Estado del ánimo en general.</p> | <p>Comprensión emocional de sí mismo.<br/>Asertividad<br/>Auto concepto<br/>Autorrealización<br/>Independencia</p> <p>Empatía<br/>Relaciones interpersonales<br/>Responsabilidad social</p> <p>Solución de problemas<br/>Prueba de la realidad<br/>Flexibilidad</p> <p>Tolerancia al estrés<br/>Control de los impulsos</p> <p>Felicidad<br/>Optimismo</p> | <p>Escala ordinal</p> |

## Anexo 3: Instrumento de evaluación

### ANEXOS

Nombre : \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
 Colegio : \_\_\_\_\_ Estatal ( ) Particular ( )  
 Grado : \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - COMPLETA

Adaptado por  
 Nelly Ugarriza Chávez  
 Liz Pajares Del Aguila



### INSTRUCCIONES

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

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

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

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

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 24. | Intento no herir los sentimientos de las personas.                              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Tengo mal genio.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Nada me molesta.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.                           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Sé que las cosas saldrán bien.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.                              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | Puedo fácilmente describir mis sentimientos.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. | Sé cómo divertirme.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. | Debo decir siempre la verdad.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. | Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. | Me molesto fácilmente.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. | Me agrada hacer cosas para los demás.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. | No me siento muy feliz.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. | Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. | Demoro en molestarme.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. | Me siento bien conmigo mismo (a).   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. | Hago amigos fácilmente.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. | Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.                               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. | Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. | Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. | Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. | Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. | Me siento feliz con la clase de persona que soy.                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. | Soy bueno (a) resolviendo problemas.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. | Par mí es difícil esperar mi turno.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50. | Me divierte las cosas que hago.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51. | Me agradan mis amigos.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52. | No tengo días malos.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53. | Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54. | Me disgusto fácilmente.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55. | Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.                            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56. | Me gusta mi cuerpo.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57. | Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58. | Cuando me molesto actúo sin pensar.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59. | Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.                       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60. | Me gusta la forma como me veo.  | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Gracias por completar el cuestionario.**

#### Anexo 4: Base de datos

| ID | Edad | S 1 | S 2 | S 3 | S 4 | S 5 | S 6 | S 7 | S 8 | S 9 | Grupo | I.EMOCIONAL |      | INTRAPERSONAL |      | INTERPERSONAL |      | M. ESTRÉS |      | ADAPTABILIDAD |      | ANIMO EN GENERAL |      |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------------|------|---------------|------|---------------|------|-----------|------|---------------|------|------------------|------|
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |       | PRE         | POST | PRE           | POST | PRE           | POST | PRE       | POST | PRE           | POST | PRE              | POST |
| 1  | 13   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 2     | 183         | 190  | 93            | 103  | 91            | 102  | 130       | 118  | 79            | 79   | 94               | 99   |
| 2  | 13   | A   |     |     | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 2     | 151         | 167  | 84            | 98   | 69            | 67   | 119       | 133  | 77            | 73   | 78               | 80   |
| 3  | 12   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 1     | 127         | 137  | 87            | 101  | 68            | 71   | 107       | 116  | 66            | 66   | 49               | 46   |
| 4  | 14   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 1     | 129         | 167  | 80            | 93   | 80            | 99   | 128       | 127  | 67            | 79   | 40               | 71   |
| 5  | 13   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 1     | 175         | 179  | 103           | 98   | 94            | 96   | 128       | 122  | 83            | 83   | 87               | 93   |
| 6  | 13   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 1     | 194         | 199  | 103           | 84   | 110           | 118  | 107       | 101  | 101           | 107  | 106              | 114  |
| 7  | 13   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 2     | 108         | 165  | 72            | 89   | 115           | 83   | 59        | 121  | 52            | 65   | 140              | 83   |
| 8  | 13   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 2     | 195         | 179  | 103           | 84   | 116           | 110  | 142       | 139  | 79            | 75   | 71               | 78   |
| 9  | 13   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 2     | 201         | 220  | 103           | 89   | 97            | 115  | 127       | 128  | 90            | 115  | 111              | 123  |
| 10 | 12   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 1     | 230         | 235  | 128           | 110  | 113           | 127  | 150       | 144  | 104           | 112  | 124              | 122  |
| 11 | 12   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 2     | 193         | 192  | 90            | 99   | 104           | 107  | 105       | 102  | 98            | 80   | 104              | 113  |
| 12 | 13   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 2     | 146         | 166  | 84            | 103  | 69            | 75   | 133       | 124  | 56            | 76   | 61               | 73   |
| 13 | 12   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 2     | 223         | 243  | 104           | 118  | 120           | 125  | 120       | 138  | 107           | 109  | 120              | 122  |
| 14 | 13   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   |     | A   | 1     | 168         | 188  | 98            | 112  | 91            | 112  | 109       | 90   | 73            | 91   | 85               | 104  |
| 15 | 13   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 2     | 101         | 184  | 89            | 108  | 39            | 102  | 133       | 93   | 34            | 87   | 36               | 91   |
| 16 | 12   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 1     | 152         | 214  | 87            | 112  | 71            | 109  | 116       | 130  | 84            | 101  | 74               | 116  |
| 17 | 13   | A   | A   | A   | A   |     | A   |     | A   |     | 2     | 183         | 206  | 98            | 98   | 91            | 111  | 145       | 127  | 90            | 115  | 78               | 90   |
| 18 | 13   | A   | A   | A   | A   |     | A   |     | A   | A   | 1     | 202         | 232  | 84            | 108  | 121           | 123  | 142       | 154  | 88            | 107  | 112              | 125  |
| 19 | 12   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 1     | 169         | 189  | 78            | 96   | 107           | 115  | 101       | 104  | 76            | 94   | 87               | 89   |
| 20 | 12   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 1     | 109         | 112  | 96            | 110  | 43            | 49   | 110       | 110  | 49            | 46   | 49               | 44   |
| 21 | 12   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | A   | 1     | 186         | 207  | 95            | 113  | 99            | 115  | 94        | 88   | 88            | 98   | 111              | 118  |



|    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |       |     |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |
|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|
| 22 | 14 | A | A | A | A | A | A | A | A | A | 1     | 164 | 182 | 75  | 87  | 123 | 116 | 125 | 132 | 75 | 102 | 68  | 51  |
| 23 | 12 | A | A | A | A | A | A | A | A | A | 1     | 220 | 220 | 114 | 101 | 118 | 110 | 147 | 150 | 94 | 94  | 110 | 124 |
| 24 | 12 | A | A | A | A | A | A | A | A | A | 1     | 148 | 160 | 105 | 92  | 65  | 71  | 110 | 110 | 64 | 86  | 78  | 78  |
|    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | MEDIA | 169 | 189 | 94  | 100 | 92  | 101 | 120 | 121 | 78 | 89  | 86  | 94  |

|       | Inteligencia emocional |           | Intrapersonal |           | Interpersonal |           | Manejo del estrés |           | Adaptabilidad |           | Animo en general |           |
|-------|------------------------|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|-------------------|-----------|---------------|-----------|------------------|-----------|
| Media | pre test               | post test | pretest       | post test | pre test      | post test | pre test          | post test | pre test      | post test | pre test         | post test |
|       | 169                    | 189       | 94            | 100       | 92            | 101       | 120               | 121       | 78            | 89        | 86               | 94        |

## Anexo 5: Constancia de aplicación del instrumento y sesiones



PERÚ  
Ministerio  
de Educación

UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA  
LOCAL – UGEL 03



I.E. N° 0095 "MARÍA  
AUXILIADORA"

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

# Constancia



**LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA  
AUXILIADORA" DE LA CIUDAD DE LIMA.  
HACE CONSTAR:**

Que en la Institución Educativa "María Auxiliadora" de la ciudad de Lima, la alumna **NORIEGA MENESES, Karina Yazmin** de la Universidad Cesar Vallejo, doctorado en Psicología, ha aplicado su instrumento a todos los alumnos de la institución educativa y aplico el programa "Nos fortalecemos" a los alumnos del primer año de secundaria de su tesis titulada: "EFECTOS DEL PROGRAMA "NOS FORTALECEMOS" PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN EL CERCADO DE LIMA, 2021". Donde que capacitó a todo el colegio acerca de lo que es la inteligencia emocional y habiendo entregado el informe final y capacitación a todos los docentes en la segunda semana de diciembre.

Se le expide la presente constancia a fines que sea concerniente.

Lima, 04 de diciembre del 2021

Atentamente,

  
 **SARA PAOLA AMPUERO BEJARANO**  
DIRECTORA  
I.E. N° 0095 MARÍA AUXILIADORA

## Anexo 6: Permisos para utilizar las actividades de los programas en el programa “Nos fortalecemos”

← [íconos] 13 de 5.486 < >

permiso para utilizar actividades de su manual aprendiendo sobre las emociones [Recibidos x]

**Yazmin Noriega** 26 ene 2022, 13:47 (hace 4 días) ☆  
Buenas tardes, soy Karina Noriega Meneses, actualmente estoy estudiando un doctorado en psicología y quisiera pedir su permiso de utilizar algunas actividades d

**Gaby González** 26 ene 2022, 13:51 (hace 4 días) ☆  
Saludos cordiales. Claro, el material está para servirles. Muchos éxitos, Enviado desde mi iPhone > El 26 ene. 2022, a la(s) 12:48 p. m., Yazmin Noriega <missno

**Yazmin Noriega** <missnoriegameneses2012@gmail.com> 26 ene 2022, 13:57 (hace 4 días) ★ ↶ ⋮  
para Gaby ▾  
muchas gracias  
⋮

**patricia salazar** 26 ene 2022, 16:12 (hace 4 días) ☆  
Buenas tardes Karina. De mi parte tiene permiso para utilizar las actividades del manual "Aprendiendo sobre las emociones" Es un gusto saber que le es de utilid

**Stephanie Washburn Madrigal** a través de gmail.com 26 ene 2022, 16:20 (hace 4 días) ☆ ↶ ⋮  
para Mónica, Gaby, mí, Patricia ▾  
Buenas tardes Karina,  
El material fue creado con el propósito de que sea utilizado y puesto en práctica, así que con todo gusto puede utilizarlo, lo que le solicitamos es la debida referencia al material dentro del documento.  
Cabe acotar que el material fue diseñado para población infantil y no población adolescente, por lo que debería ser adaptado.

[íconos] 16 de 5.486 < >

Permiso para aplicar actividades de su artículo [Recibidos x]

**Yazmin Noriega** lun, 24 ene, 20:27 (hace 6 días) ☆  
Buenas noches, les saluda Karina Noriega Meneses, en su artículo de inteligencia emocional en adolescentes pusieron algunas actividades que se pueden hacer en e

**Natalio Extremera Pacheco** <nextremera@gmail.com> mar, 25 ene, 1:36 (hace 5 días) ★ ↶ ⋮  
para mí ▾  
Hola Karina,  
Por supuesto, puedas utilizarlas sin problemas en el aula, para eso están :)  
Espero que sean de utilidad, ya me contarás.  
Saludos,  
Natalio

.....  
Dr. Natalio Extremera Pacheco  
Catedrático de Universidad  
Universidad de Málaga  
Facultad de Psicología y Logopedia  
Dpto de Psicología Social  
Campus de Teatinos, s/n  
29071 Malaga  
SPAIN  
Phone :34-952 13 10 99  
Email: [nextremera@uma.es](mailto:nextremera@uma.es)  
.....

[íconos] < >

Material elaborado en el Seminario: **“Una aventura emocionante”**

Realizado: CEIP San José de Calasanz, en el curso 2014/15

Blog de información relacionada con la educación emocional:

<https://www.murciaeduca.es/cpsanjosedecalasanz>

**Edita:**

© Región de Murcia

Consejería de Educación y Universidades

Secretaría General. Servicio de Publicaciones y Estadística

[www.educarm.es/publicaciones](http://www.educarm.es/publicaciones)

**Creative Commons License Deed**



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed. Reconocimiento-No comercial 3.0 España.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

© Autores

Imagen de cubierta: Desiderio Guerra

## Anexo 7: Cronograma de las sesiones

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>LUNES 18/10</b>   | <b>MIÉRCOLES 20/10</b>   | <b>VIERNES 22/10</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuento adivina a quien encontré dentro de mi</li> <li>- Mis pensamientos</li> <li>¿Cómo elegir un estado de ánimo?</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Solucionemos conflictos</li> <li>-Cuidemos nuestro descanso</li> <li>-El periódico de las emociones</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Termómetro emocional y emodiarlo.</li> <li>- Resolviendo problemas</li> <li>-Ejercicios para dormir mejor</li> </ul>  |
| <b>LUNES 25/10</b>   | <b>MIÉRCOLES 27/10</b>   | <b>VIERNES 29/10</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-El periódico de las emociones 2</li> <li>- ¿Qué puedo hacer cuando estoy triste?</li> <li>-Practico deporte, me siento feliz</li> <li>- Cuidado con el lobo</li> <li>-Resolviendo problemas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué puedo hacer cuando estoy enojado?</li> <li>- Hacemos ejercicios</li> <li>-Observamos y ayudamos</li> <li>-Resolviendo problemas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendo a decir NO.</li> <li>-Aprendemos a comer sano</li> <li>- Meditamos (<b>Ver A Dios Y Hablar Con Él durante 5 minutos</b>)</li> <li>-Resolviendo problemas</li> </ul> |
| <b>MIÉRCOLES 03/11</b>   | <b>JUEVES 04/11</b>  | <b>VIERNES 5/11</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Responsabilidad social</li> <li>- GRATITUD</li> <li>-Resolvemos problemas</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Planificando nuestro tiempo</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Video de reflexión: No abandones tus sueños.</li> <li>-Repasamos lo aprendido en este tiempo.</li> </ul>  |

## Anexo 8: Desarrollo de las sesiones

### SESIÓN 1

**Fecha:** 18 de octubre del 2021

**Tiempo:** 1 hora y media

**Dimensiones a trabajar:** Intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, estado del ánimo en general

**Objetivo de la clase:** Que reconozcan sus emociones, que reconozcan la diferencia entre lo que piensan y lo que realmente está pasando, que sepan como cambiar su estado del ánimo a uno mejor y que aumenten su estado de ánimo en general.

- **Interpersonal:** Se comienza la sesión presentándose y explicando a los alumnos lo que se hará en estas 3 semanas. Luego se establece las normas de convivencia junto con los alumnos.

- **Desarrollo del estado de ánimo en general:** Se comienza la sesión mostrándoles el pensamiento positivo del día. Para ello se les dirá que lean en voz alta el pensamiento positivo tocándose el hombro izquierdo con la mano derecha (esto para que el pensamiento positivo quede anclado). El pensamiento de esta primera sesión es **“EL PASADO GENERA DEPRESION, EL FUTURO ANSIEDAD, ASI QUE CONCENTRATE EN EL HOY”**. Luego se comentará lo que quiere decir este pensamiento positivo. Luego de ello se les hará que lo escriban y lo peguen en un lugar visible para que siempre lo recuerden. Luego se pondrá música para mover el cuerpo y bailar.

-**Intrapersonal:** Se les leerá el cuento “Adivina a quien encontré dentro de mi” con el objetivo de que identifiquen la emoción que sienten las niñas y los niños el día de hoy a través del animalito del cuento (anexo 2 de actividades)

- Una vez finalizado la docente o el docente les dirá que piensen a cuál animal del cuento se parecen en ese momento y que lo dibujen. Se le pedirá a las niñas y los

niños que muestren su dibujo al grupo y comenten por qué consideran que se parecen a ese animal y qué les genera sentirse así.

- ¿Cómo cual animal se sienten cuándo? Me regañan. Me dan un regalo. Me abrazan. Cuando alguien que quiero me dice que me ama. Cuando veo una película de miedo me siento como. Cuando no me dejan hablar me siento como. Cuando me dicen cosas feas o me insultan me siento como. Cuando estoy en mi casa me siento como. Cuando juego con mis amigos me siento como. Cuando me enfermo me siento como. Cuando me culpan de algo que no hice me siento como. Cuando me culpan de algo que no hice me siento como. Cuando estoy en contacto con los demás me siento como.

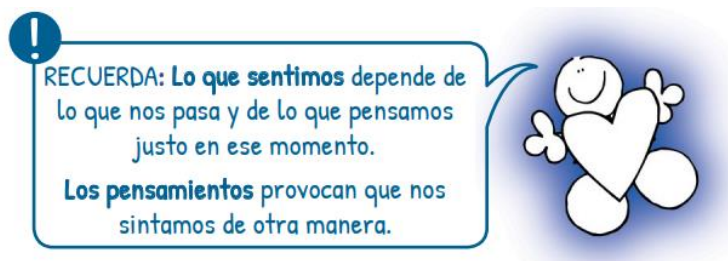
**-Adaptabilidad:** Se les mostrara a los alumnos las siguientes imágenes.



-Se les preguntara a los alumnos:

- ¿Cómo se sentirá el niño al romper el cristal con el balón cuando piensa: ¿Me va a pegar el dueño?

- ¿Cómo se sentirá el niño al romper el cristal con el balón piensa?: Yo tuve la culpa, pero no lo hice a propósito, le voy a pedir perdón



Se les explicara a los alumnos que las situaciones siempre van a suceder, pero nosotros decidimos que emoción sentir. Si es que ante una situación nosotros pensamos lo peor entonces nos vamos a sentir tristes, asustados, pero sí en cambio pensamos con optimismo, pensamos en cosas buenas entonces puede ser que de todos modos nos de miedo o tristeza, pero en un menor nivel.

-Se les presentara el siguiente caso: Estoy en mi casa con mi familia. Les digo que hoy me he peleado con un compañero en el recreo y que la maestra nos castigó a los dos sin recreo el próximo día. Mis padres me castigan también sin ver hoy la televisión.

-Se les preguntara: ¿Qué es lo que piensas ante esta situación para sentir rabia, tensión o tristeza?

-Se les preguntara: ¿Qué es lo que piensas ante esta situación para sentir tranquilidad y confianza?

-Se les recordara a los alumnos que ante una situación nos llega muchos pensamientos a la mente y sin querer escogemos los peores pensamientos, nosotros no podemos evitar sentirnos como nos sentimos, pero si lo podemos cambiar con el simple hecho de cambiar nuestros pensamientos, si cambiamos esos pensamientos malos por buenos entonces nos sentiremos mejor.

**-Adaptabilidad y estado del ánimo en general:** Se les enseñara a los alumnos como escoger un mejor estado de ánimo con los siguientes pasos

**Paso 1: Identifica tu estado de ánimo:** Para identificar un estado de ánimo, detente a pensar qué estás sintiendo y por qué. Pon esos sentimientos en palabras, como, "guau, estoy muy triste en este momento" o "me siento muy solo". Puedes decir esto para ti mismo en silencio, en voz alta, o a otra persona.

**Paso 2: Acepta lo que sientes:** Todas las emociones son aceptables y comprensibles. **Pero no tienes que aferrarte a sentirte de esa manera.** Date cuenta de tu estado de ánimo y luego elige modificarlo.

**Paso 3: Identifica el estado de ánimo que mejor se adapta a la situación en la que te encuentras.** Si estás por competir en un encuentro de natación, es mejor que tengas seguridad y confianza en ti mismo. Si necesitas ponerte a estudiar, es mejor que te sientas interesado, alerta, y seguro de ti mismo (y no es de ayuda que te sientas gruñón, irritado, y abatido). Tómate un minuto para pensar qué emociones te ayudarán a lograr tu objetivo.

**Cómo entrar en el mejor estado de ánimo**



1. **Propósito.** Ten claro lo que quieres y lo que necesitas hacer.
2. **Piensa en el lugar.** Ponte en la situación correcta: el entorno influye el estado de ánimo.
3. **Personas.** ¿Quién puede ayudarte a sentirte de la manera que necesitas sentirte? Un compañero de clase que puede concentrarse es mejor compañero de estudio que un amigo que habla mucho. A veces, el solo pensar en una persona en particular es suficiente para ayudarte a sentirte seguro, inspirado, fuerte, o apoyado.
4. **Pon la música correcta.** La música es una de las influencias más poderosas en el estado de ánimo ya que se trata de comunicar e inspirar emociones.
5. **Postura.** Mueve tu cuerpo al estado de ánimo adecuado. Para estudiar, prueba ejercicios que te ayuden a concentrarte en tu postura física como yoga o taichi. Para tener energía, intenta realizar un entrenamiento que eleve tu ritmo cardíaco. Para prepararte para dormir, prueba respirar profundo, ejercicios suaves de estiramiento, u otras actividades relajantes.
6. **Promoción.** Anímate con el diálogo interior. Si alguna vez te dijiste a ti mismo: "bueno, vamos a ponernos serios por un minuto", o "¡yo puedo hacerlo!", entonces utilizaste el diálogo interior para entrar en el estado de ánimo adecuado para una situación.

### **Cómo salir de un estado de ánimo poco útil**

- **Deshace.** Haz algo para romper la línea de pensamiento que hace que se mantenga tu antiguo estado de ánimo. Distráete con un juego de Sudoku o simplemente concéntrate en lo que está pasando fuera de tu ventana por unos minutos. Las distracciones funcionan como un reinicio de tu mente, ya que crean un espacio entre los estados de ánimo.
- **Despégate.** Cambia la postura del cuerpo. Si estás sentado, ponte de pie. Realiza algunos saltos. Estírate. Camina alrededor de la habitación. Mover el cuerpo cambia tu estado mental y tu estado de ánimo.
- **Distiéndete.** Siéntate en silencio, respira suavemente, y concéntrate en cada respiración. Para evitar que tu mente regrese al estado de ánimo que estás intentado cambiar, cada vez que tomes aire, di para ti mismo: "estoy inspirando" y "estoy espirando". Concéntrate en la sensación de calma.

La próxima vez que sientas un estado de ánimo fuerte, detente y dale un nombre. Pregúntate si es el estado de ánimo ideal para lo que estás tratando de lograr. A veces, incluso el más feliz de los estados de ánimo puede no ser adecuado para una situación particular (como sabe cualquiera que haya estado entusiasmado con los planes de fin de semana durante las clases de viernes por la tarde).

**-Estado del ánimo en general:** Se termina la clase con un chiste para niños

## SESIÓN 2

**Fecha:** 20 de octubre del 2021

**Tiempo:** 1 hora

**Dimensiones a trabajar:** Intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, estado del ánimo en general

**Objetivo de la clase:** Que aprendan a solucionar conflictos adecuadamente, que reflexionen sobre las horas de sueño necesaria para sentirse de buen ánimo, que identifiquen como se sentirán sus compañeros y que reconozcan las emociones que ellos sienten en diversas situaciones.

- **Desarrollo del estado de ánimo en general:** Se comienza la sesión mostrándoles el pensamiento positivo del día anterior y de este día (Se seguirán los mismos pasos que el día anterior y así será los siguientes días). El pensamiento positivo de hoy es **SI DIOS CONMIGO, ¿QUIÉN CONTRA MI?** Luego de ello se les hará que lo escriban y lo peguen en un lugar visible para que siempre lo recuerden. Luego se pondrá música para mover el cuerpo y bailar.

- **Adaptabilidad:** Se les enseñara a los alumnos a resolver los conflictos de una manera adecuada. En primer lugar, se les explicará a los estudiantes los cuatro pasos para solucionar conflictos (Anexo 3 de actividades). Se analizarán estos pasos juntos. Se les presentará a los alumnos una ficha la cual podrá ayudarlos a resolver problemas adecuadamente (Anexo 4 de actividades).

Luego de ello se resolverán los siguientes casos siguiendo los pasos antes mencionados y con ayuda de la ficha. Los casos son los siguientes:

**CASO 1** María y Ana se pelearon ayer por la tarde; María se enojó mucho y Ana está preocupada porque no le quiere hablar. Para ayudar a Ana responda las preguntas de la ficha.

**CASO 2** Pablo insultó a Mario cuando entraban del recreo, Pablo estaba muy enojado porque además de eso se reía de él. Mario piensa que tiene que hacer algo para solucionar este problema y que no vuelva a pasar. Para ayudar a Mario, responda las preguntas de la ficha.

**CASO 3** Carmen tiene un juego muy bonito, se lo han pedido prestado para jugar un rato y ella dijo que no. Para poder solucionar este problema, responda las preguntas de la ficha.

**CASO 4** Eduardo y sus amigos los retan a pelear después de la salida de la escuela. Para poder solucionar este problema, responda las preguntas de la ficha.

Se les hará las siguientes preguntas: • ¿Qué aprendieron con esta actividad? • ¿Cómo pueden aplicar esos aprendizajes en la escuela? • ¿Por qué es importante solucionar conflictos?

**-Estado del ánimo en general:** Se les mostrara a los estudiantes en primer lugar un video explicando que pasaría si no duermen lo suficiente. Luego se les mostrara otro video donde diga cuanto tiempo deben dormir los adolescentes. Se les tomara un test del patrón del sueño (Anexo 5 de actividades). Y a partir de allí se reflexionará, este test es auto aplicado, es decir que cada estudiante se lo aplicara y vera su puntaje. Se les dirá a los alumnos que deben descansar adecuadamente para levantarse de buen ánimo porque si nos dormimos tarde a la mañana siguiente estamos irritados, molestos, tristes.

Se les dejará las siguientes tareas para la casa: Se les dirá que van a observar a sus compañeros o familiares durante una semana para identificar como se sentirán sus compañeros y lo anotaran en el cuadrado (Anexo 6 de actividades). Y se les dirá

que en una hoja escriban una situación que les genere una emoción y que la próxima semana lo leeremos, es por ello que si desean pueden poner anónimo.

**-Estado del ánimo en general:** Se termina la clase con un chiste para niños

### SESIÓN 3

**Fecha:** 22 de octubre del 2021

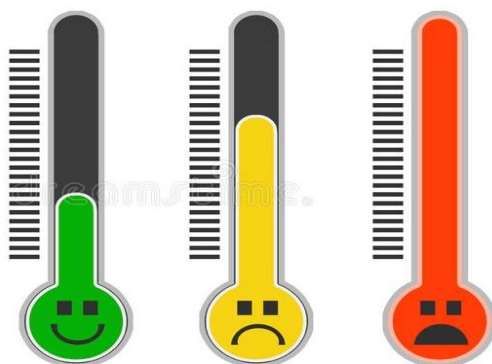
**Tiempo:** 1 hora

**Dimensiones a trabajar:** Intrapersonal, adaptabilidad, estado del ánimo en general

**Objetivo de la clase:** Que reconozcan sus emociones y que sepan en qué nivel se encuentran esas emociones. Que sigan aprendiendo a resolver problemas de manera adecuada y que tengan una estrategia para dormir mejor.

**- Desarrollo del estado de ánimo en general e interpersonal:** Se comienza la sesión mostrándoles el pensamiento positivo de los días anteriores y de este día. El pensamiento de hoy es **TRATA A LOS DEMAS COMO QUIERAS QUE TE TRATEN A TI**. Luego de ello se les hará que lo escriban y lo peguen en un lugar visible para que siempre lo recuerden. Se reflexionará un poco sobre el significado de ese pensamiento. Luego se pondrá música para mover el cuerpo y bailar.

**-Intrapersonal:** Se les mostrara a los alumnos el termómetro emocional y se les dirá que esto les ayudara a ver como se sienten y en qué grado se encuentra.



-Se les explicara que ellos lo pueden hacer con más emociones si desean, que ese es solo un ejemplo y se les enseñara a usarlo, para ello después de hacer los termómetros tienen que hacer cartelitos con su nombre de ellos y sus familiares lo cual se pegara en un ganchito para poder ver en qué grado están sintiendo esa emoción. Para practicar el termómetro emocional se hará la siguiente hojita donde deben escribir las situaciones que les generan esas emociones y marcando en que intensidad sienten esa emoción, si es mucha entonces un 10, si es regular 5 si es poquito 1.

| SITUACIONES             | SIENTO... | RODEA                                      |
|-------------------------|-----------|--|
| .....<br>.....<br>..... | ALEGRÍA   | Poco regular mucha<br>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| .....<br>.....<br>..... | MIEDO     | Poco regular mucho<br>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| .....<br>.....<br>..... | ENVIDIA   | Poco regular mucha<br>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

- Luego de ello se les mostrará un cuaderno y se les dirá que es un diario de emociones. Se les enseñara como hacerlo para que ellos también lo hagan y se les explicara cómo funciona para que lo hagan todos los días. Explicándoles que después de anotar en que grado esta su emoción anotar en ese cuaderno que emoción siente, cuanto lo siente, que situación lo genero y si es una emoción negativa como puede cambiarla.

|           |                                  |       |
|-----------|----------------------------------|-------|
| LUNES     | .....<br>.....<br>.....<br>..... | ..... |
| MARTES    | .....<br>.....<br>.....<br>..... | ..... |
| MIÉRCOLES | .....<br>.....                   | ..... |

- **Adaptabilidad:** Se les dirá que el día de hoy vamos a pensar entre todos que problemas existen en el colegio. Cada uno dirá los problemas que piensan que ocurren. Y se hace la lista. De esa lista escogemos solo uno. Y resolvemos las

siguientes preguntas. ¿Qué ha pasado? ¿Por qué es un problema para mí? ¿Quiénes están implicados en este problema? ¿Quién es el responsable de este problema? ¿Pienso cosas negativas? ¿Tengo sentimientos negativos? ¿Tengo conductas negativas? ¿Cómo se siente mi cuerpo? ¿Qué crees que pensó la otra persona? ¿Cuándo empezó este problema? ¿Por qué ocurre este problema? Para resolver este problema escogido se seguirán los pasos que ya se conocen para resolver un problema, se les dará una ficha con las preguntas que deben hacerse para solucionar el problema (Anexo 7 de actividades)

**-Ejercicios para dormir mejor:** Se les enviara un audio para que lo escuchen a la hora de dormir. El audio dirá lo siguiente:

- 1.- Haz un par de respiraciones profundas y revisa el tipo de pensamientos que aparecen en tu mente con respecto a dormir.
- 2.- Elimina este tipo de frases o pensamientos de tu mente desde este momento desde este momento. Con estos pensamientos solo estas provocando la falta de sueño. Cada vez que aparezca un pensamiento en contra del sueño, di “cancelar”.
- 3.- Ahora repite dentro de ti. “Cada vez duermo mejor, ya me duermo rápido y despierto descansado y feliz”. Repítelo tres veces.
- 4.- Ahora cada vez que lo repitas mírate como te vas a levantar descansado y feliz, mírate a ti mismo feliz en la mañana por haber dormido bien.
- 5.- Sigue repitiendo la frase cada vez más lento. Descansa. Déjate llevar, duerme. Duerme, duerme.

**-Estado del ánimo en general:** Se termina la clase con un chiste para niños

## SESIÓN 4

**Fecha:** 25 de octubre del 2021

**Tiempo:** 1 hora y media

**Dimensiones a trabajar:** Interpersonal, intrapersonal, estado del ánimo en general, manejo del estrés.

**Objetivo de la clase:** Que reconozcan las emociones de los demás, que controlen sus emociones en especial la de la tristeza, que aumenten su ánimo en general practicando deporte y que identifiquen y comuniquen que cosas los altera más cuando están enojados.

- **Desarrollo del estado de ánimo en general:** Se comienza la sesión mostrándoles el pensamiento positivo de los días anteriores y de este día. El pensamiento de hoy es **SONRIE, LA FELICIDAD ES GRATIS**. Luego de ello se les hará que lo escriban y lo peguen en un lugar visible para que siempre lo recuerden. Se reflexionará un poco sobre el significado de ese pensamiento. Luego se pondrá música para mover el cuerpo y bailar.

-**Interpersonal:** Se les mostrara el periódico de las emociones 1era edición (anexo 8 de actividades) y de la sección de situaciones que generan una emoción, se leerá cada uno de las situaciones identificando que emoción sentirán en determinada situación.

-**Manejo del estrés:** Se les contara a los estudiantes la siguiente historia: ¿Qué puedo hacer cuando mi amigo(a) se siente triste?

“Manuel, mi amigo de la escuela, no siempre está contento, hay cosas que lo hacen sentirse triste, entonces su cara se muestra diferente. Manuel se entristece cuando le rompen algún juguete o cuando nadie quiere jugar con él”. • ¿Cómo creen que se muestra la cara de Manuel? • ¿Ustedes se han sentido alguna vez triste como Manuel? • ¿Qué cosas los hacen sentirse tristes? “Manuel, cuando se pone triste por lo que les dije, tiene algunas fórmulas mágicas para que desaparezca su tristeza. Éstas le ayudan a sentirse mejor y de nuevo aparece su sonrisa”. • ¿Cuál será la fórmula mágica de Manuel? • ¿Ustedes utilizan alguna fórmula para sentirse

mejor? “Cuando a Manuel se le rompe un juguete, piensa que tal vez lo pueda arreglar o jugar con otro juguete, y que los va a cuidar mucho más. Cuando nadie quiere jugar con él, le pregunta a otras niñas o niños si quieren jugar con él”. • ¿Qué les parecen esas fórmulas? • ¿Creen que funcionan? “Manuel nos dice a nosotros que lo más importante es que le contemos a las personas que más queremos lo que estamos sintiendo, y ellos nos ayudarán a sentirnos mejor”. • ¿Qué piensan de contarle a nuestros seres queridos lo que sentimos? • ¿Ustedes les cuentan a sus seres queridos cuando se sienten tristes? Ahora, a la población participante se les pedirá que elaboren una situación diferente que haga sentir triste a Manuel, y van a construir una respuesta ante la situación a partir de los ejemplos del cuento. Asimismo, tendrán que pensar cómo le pueden ayudar a Manuel.

Para el momento de conversación en este caso no existe luego de la narración de los cuentos, debido a que durante la lectura de los mismos se profundizó en el tema. Se le recomienda al docente elaborar un cierre, resumiendo los aspectos más importantes que se trabajaron mediante el cuento.

Además de ello se les dirá una estrategia para calmar sus emociones que es lo siguiente:

- Primero tienen que reconocer que emoción están sintiendo (tristeza, miedo, frustración, cólera, ...) reconocerlas para que no se enreden dentro de nosotros.

-Segundo: Luego que ya tenemos identificada la emoción tenemos que preguntarnos: ¿Cómo se expresa esa emoción? en mi cuerpo, mi expresión facial, mi actitud hacia la vida.

-Tercero: Hay que preguntarse ¿Cómo le hablaría a otra persona que siente la emoción que estoy sintiendo? Y finalmente hablarte a ti mismo de esa manera, con autocompasión.

**-Estado del ánimo en general:** Se les pedirá a los alumnos que recuerden y cuenten una actividad en la que han jugado, han corrido, se han ejercitado. Y se les preguntara como se sintieron. Luego se les pedirá a los alumnos que cuenten los deportes que les gustan pero que ya no pueden realizarla más. Se les



preguntara: ¿Qué podrías hacer para realizarlas? ¿Cómo te sentirías si le dedicas un tiempo a ese deporte que quieres hacer? Se les dirá que hacer deporte o ejercitarnos hará que nos sintamos de mejor ánimo.

**-Intrapersonal (Tarea para la casa):** Se les mostrara la hoja de cuidado con el lobo (Anexo 9 de actividades) y se les explicara que cuando nos enojamos parecemos unos lobos y en el esquema debemos poner que puede hacer y que no puede hacer la persona que nos encuentra así enojados. Algunos ejemplos son: dejarme sola o solo, tratar de razonar, cambiar de tema, contar un chiste, estar conmigo, llevarme de paseo, ofrecerme agua, ofrecerme algo de comer, hacerme hablar, abrazarme, etc.

**-Adaptabilidad:** Como ya sabemos resolver problemas entonces se resolverá un problema cada día, sea ficticio o sea real para seguir practicando

**Estado del ánimo en general:** Se verán videos chistosos en YouTube.

## SESIÓN 5

**Fecha:** 27 de octubre del 2021

**Tiempo:** 1 hora

**Dimensiones a trabajar:** Interpersonal, estado del ánimo en general, manejo del estrés.

**Objetivo de la clase:** Que reconozcan las emociones de los demás y que ayuden al que lo necesita, que controlen la emoción del enojo, que aumenten su ánimo en general haciendo ejercicios.

- **Desarrollo del estado de ánimo en general:** Se comienza la sesión mostrándoles el pensamiento positivo de los días anteriores y de este día. El pensamiento de hoy es **CAMBIA TUS PENSAMIENTOS Y CAMBIARA TU VIDA**. Luego de ello se les hará que lo escriban y lo peguen en un lugar visible para que siempre lo recuerden. Se reflexionará un poco sobre el significado de ese pensamiento. Luego en esta ocasión se pondrá videos para que hagamos ejercicios.

- Se les leerá el cuento: “¿Qué puedo hacer cuando mi amigo(a) se siente enojado(a)?”

“Sofía, mi amiga de la escuela, no siempre está contenta, hay cosas que la hacen sentirse enojada, entonces su cara se muestra diferente. Sofía se enoja cuando no es la primera en la fila, cuando le toman sin pedir permiso sus lápices de color, o cuando la molestan”. • ¿Cómo creen que se muestra la cara de Sofía cuando está enojada? • ¿Ustedes se han sentido alguna vez enojadas o enojados como Sofía? • ¿Qué cosas los hacen sentirse enojadas o enojados? “Sofía, cuando se siente enojada por lo que les dije, tiene algunas fórmulas mágicas para que desaparezca su enojo. Éstas le ayudan a sentirse mejor y de nuevo aparece su sonrisa”. • ¿Cuál será la fórmula mágica de Sofía? • ¿Ustedes utilizan alguna fórmula para sentirse mejor? “Cuando Sofía no es la primera de la fila, se enoja, pero luego piensa que no pasa nada, que sus demás compañeritos y compañeritas también pueden ser los primeros en la fila. Cuando se le toman sus lápices de color sin pedir permiso, habla con su maestra y esta le habla a la compañerita y le dice que Sofía se los

presta pero que antes de tomarlos hay que preguntarle. Y cuando la molestan habla con estas personas para que no lo sigan haciendo”.

• ¿Qué les parecen esas fórmulas? • ¿Creen que funcionen? “Sofía nos dice a nosotros que lo más importante es que le contemos a las personas que más queremos lo que estamos sintiendo, y ellos nos ayudarán a sentirnos mejor”. • ¿Qué piensan de contarle a nuestros seres queridos lo que sentimos? • ¿Ustedes les cuentan a sus seres queridos cuando se sienten enojadas o enojados? Ahora, a la población participante se les pedirá que elaboren una situación diferente que haga sentir enojada a Sofía, y van a construir una respuesta ante la situación a partir de los ejemplos del cuento. Asimismo, tendrán que pensar cómo le pueden ayudar a Sofía.

2. Para el momento de conversación en este caso no existe luego de la narración de los cuentos, debido a que durante la lectura de los mismos se profundizó en el tema. Se le recomienda al docente elaborar un cierre, resumiendo los aspectos más importantes que se trabajaron mediante el cuento.

**-Interpersonal (tarea):** Se les dirá que nuevamente van a rellenar el cuadrado de observación (anexo 6 de actividades) pero que en esta ocasión no solo observaran, sino que también ayudaran con su emoción que está sintiendo las personas observadas y marcaran un check si lograron conversar con esa persona. Pueden decir comentarios como: “te ves cansado” “te ves entusiasmada”, etc. cuéntame que paso, en que te puedo ayudar.

**-Adaptabilidad:** Como ya sabemos resolver problemas entonces se resolverá un problema cada día, sea ficticio o sea real para seguir practicando

**-Estado del ánimo en general:** Se verán videos de bebés riéndose en YouTube.

## SESIÓN 6

**Fecha:** 29 de octubre del 2021

**Tiempo:** 1 hora

**Dimensiones a trabajar:** Intrapersonal, estado del ánimo en general, adaptabilidad

**Objetivo de la clase:** Que aprendan a decir NO, enseñarles que deben comer para tener un buen ánimo, meditación guiada para desahogarse y así aumentar el mejor ánimo, seguir practicando el resolver problemas.

- **Desarrollo del estado de ánimo en general:** Se comienza la sesión mostrándoles el pensamiento positivo de los días anteriores y de este día. El pensamiento de hoy es **PREOCUPARSE HACE QUE LAS COSAS SEAN MAS DIFICILES**. Luego de ello se les hará que lo escriban y lo peguen en un lugar visible para que siempre lo recuerden. Se reflexionará un poco sobre el significado de ese pensamiento. Luego se pondrá música para moverse y bailar.

-**Intrapersonal:** Se les enseñara a los alumnos a decir NO de una manera adecuada y educada explicándoles las situaciones en las que pueden decir NO, ya que debemos identificar lo que es bueno y lo que es malo. Se les dirá que tienen que expresar sus ideas y defenderlas de manera adecuada. Deben saber tomar sus propias decisiones reconociendo lo que está bien de lo que está mal. Se les leerá la siguiente situación:

*He observado lo que sucede en tu clase con un compañero al que le gusta comportarse bien, pero también quiere que los demás estén a gusto con él y lo quieran. Por eso piensa que haciendo aquello que los demás le piden tendrá amigos y caerá bien. Un día vi cómo escondió un cuadernillo a una compañera porque se lo pidió su amigo. Sabía que eso no estaba bien, pero tenía miedo de perder su amistad.*

- *Después de esconder el cuadernillo ¿cómo piensa vuestro compañero?*

.....  
.....

- *¿Cómo se sentirá al pensar esto?*

.....  
.....

- *¿Qué le debería haber dicho a su amigo?*

.....  
• *¿Cómo se sentirá su amigo después de decírselo?*  
.....

.....  
• *Si su amigo ya no lo apoya, ¿qué tendría que pensar el compañero?*  
.....  
.....



**TENGO DERECHO A DECIR QUE NO CUANDO ALGO ME PERJUDICA Y NO ES POSITIVO PARA MÍ, PERO DEBO DECIRLO EDUCADAMENTE**

**-Estado del ánimo en general:** Se les dirá que la comida influye en cómo nos sentimos, que, si comemos mucho dulce o muchas grasas procesadas, tan solo por un instante nos sentiremos bien pero luego de ello comenzaremos a sentirnos tristes, sin ánimo de nada. Es por eso que deben comer cosas sanas que los ayuden a sentirse animados y con energías. Se les dirá que no deben comer demasiado, porque eso no ayuda, debemos comer alimentos que tengan nutrientes,

Algunos alimentos tienen hormonas de la felicidad, que si los comemos nos vamos a sentir felices. Se les dará la siguiente lista para que sepan lo que deben comer para sentirse bien: Aceite de oliva extra virgen, aceite de pescado, carne de res, cerdo y pollo, pero con moderación, coco, aceitunas, arroz y pan integral, abundantes frutas, verduras, legumbres y frutos secos como las nueces y pecanas. Consumir todos los días productos lácteos como la leche, el queso y mantequilla. Las carnes rojas comer con moderación, de vez en cuando. Comer bastante pescado y huevos moderadamente. Tomar bastante agua

**- Estado del ánimo en general:** Meditamos (Ver A Dios Y Hablar Con él durante 5 minutos) se les pondrá ese video donde verán a Dios y le contarán lo que ellos desean contarle pudiéndose así desahogar lo que sienten, en esta meditación pueden llorar si lo desean, pueden gritar, la idea es que se desahoguen que hablen lo que no les permite ser felices para sentirse mejor.

**-Adaptabilidad:** Seguimos practicando el resolver problemas adecuadamente.

**-Estado del ánimo en general:** Se contarán chistes para niños.

## SESIÓN 7

**Fecha:** 3 de noviembre del 2021

**Tiempo:** 1 hora

**Dimensiones a trabajar:** Intrapersonal, adaptabilidad, estado del ánimo en general, interpersonal

**Objetivo de la clase:** Que aprendan sobre responsabilidad social y que sepan ser agradecidos expresando sus sentimientos en una carta. Que sigan aprendiendo a resolver problemas.

- **Desarrollo del estado de ánimo en general:** Se comienza la sesión mostrándoles el pensamiento positivo de los días anteriores y de este día. El pensamiento de hoy es **TODO VA A ESTAR BIEN**. Luego de ello se les hará que lo escriban y lo peguen en un lugar visible para que siempre lo recuerden. Se reflexionará un poco sobre el significado de ese pensamiento. Luego se pondrá música para moverse y bailar.

-**Interpersonal:** Se les mostrara el periódico de las emociones 2da edición (Anexo 10) donde se leerá los pensamientos positivos ya estudiados, luego se les mostrara las situaciones donde tendrán que identificar que emoción creen que está sintiendo su compañero o compañera y si es que es una emoción darle alternativas de solución para que la persona que escribió pueda aplicarlo.

- **Interpersonal:** Se les explicara a los alumnos que la responsabilidad social es ser responsables en la sociedad, quiere decir de qué manera ustedes ayudan a que los demás se sientan bien y como ayudan a que el planeta este bien. Para lograr que los demás y que el planeta se sienta bien ustedes tienen que ser justos, ser pacíficos y ecológicos. Lo cual quiere decir que no deben andar peleando. Que deben cuidar el ambiente. Esto quiere decir que todos nosotros debemos poner nuestro granito de arena para que la sociedad sea mejor, para que el mundo cambie, primero deben cambiar ustedes, ser mejores, y así tu compañero te vera como eres y querrá hacer lo mismo que tú. Para cambiar el mundo no se necesita que hagas algo grande, sino que de las cosas pequeñas se logran grandes cosas.

Comienza tratando bien a tu familia, a tus compañeros. Cuida el agua. Apaga las luces que no utilices. Si ves que alguien se cae ayúdale a levantarse, no te burles. Si ves a alguien mendigando dale, no es necesario que sea plata, puede ser agua o una fruta para que pueda tener. Puedes dar al que más lo necesita. Otra de las cosas que tienes que hacer es saber agradecer, las personas se sienten bien cuando les agradecen el esfuerzo.

**Interpersonal y estado del ánimo en general:** Se les planteara el reto de agradecer 24 horas al día desde que se levantan hasta que se acuestan. Durante todo el día deben agradecer por todo. Al levantarse, gracias porque estoy vivo, al bañarse, aunque a algunos no les guste, gracias por bañarme porque tengo ducha, tengo agua, tengo lo necesario para estar limpios, en el desayuno así no les guste lo que prepararon decir gracias por el desayuno porque tengo para comer. Si van caminando por la calle y se caen, decir gracias por la caída y sentir dolor en mis piernas porque por lo menos yo tengo piernas. La idea es esa, agradecer por todo sea bueno o malo.

Se les dirá que hablando de agradecimiento van a escribir una carta a dos personas que tengan muchas cosas que agradecerles. Y que luego esa carta se la leerán a esa persona y si está lejos le harán videollamada. Esto además para que aprendan a expresar lo que sienten.

**-Adaptabilidad:** Se seguirá practicando el resolver problemas

## SESIÓN 8

**Fecha:** 4 de noviembre del 2021

**Tiempo:** 45 minutos

**Dimensiones a trabajar:** estado del ánimo en general, intrapersonal.

**Objetivo de la clase:** Que aprendan a planificar bien su tiempo para que tengan momentos de relajación, para que hagan cosas que les agrade hacer.

- **Desarrollo del estado de ánimo en general:** Se comienza la sesión mostrándoles el pensamiento positivo de los días anteriores y de este día. El pensamiento de hoy es **DEBES ESTAR DISPUESTO A CAMBIAR PORQUE LA VIDA NO SERA LA MISMA SIEMPRE**. Luego de ello se les hará que lo escriban y lo peguen en un lugar visible para que siempre lo recuerden. Se reflexionará un poco sobre el significado de ese pensamiento.

-**Estado del ánimo en general:** Se les dirá que para hacer las cosas que queremos debemos tomarnos nuestro tiempo para nosotros y que para eso vamos a planificar nuestro tiempo. La profesora hará junto con los alumnos su horario de ella y se les pedirá que ellos también lo hagan. Recordando que primero tenemos que hacer nuestras obligaciones y luego podemos hacer las cosas que queremos. Al final de la clase se contará los chistes para niños.



## SESIÓN 9

**Fecha:** 5 de noviembre del 2021

**Tiempo:** 1 hora

**Dimensiones a trabajar:** intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado del ánimo en general

**Objetivo de la clase:** Que reflexionen a través de un video para que no abandonen sus sueños y que repasen todo lo que se aprendió durante estas 3 semanas.

- **Desarrollo del estado de ánimo en general:** Se comienza la sesión mostrándoles el pensamiento positivo de los días anteriores y de este día. El pensamiento de hoy es **“No podemos tener miedo al cambio. Te puedes sentir muy seguro en el estanque en el que te encuentras, pero si nunca te sales de él, nunca sabrás si existe un océano o el mar. Aferrarse a algo que es bueno para ti, puede ser la razón por la que no tienes algo mejor.”** Luego de ello se les hará que lo escriban y lo peguen en un lugar visible para que siempre lo recuerden. Se reflexionará un poco sobre el significado de ese pensamiento. Luego se les pondrá música para bailar y mover el cuerpo.

-**Intrapersonal:** Se les hará ver un video de reflexión llamado “no abandones tus sueños” y se reflexionará de lo visto.

Finalmente repasaremos todo lo que hemos visto a lo largo de estas sesiones

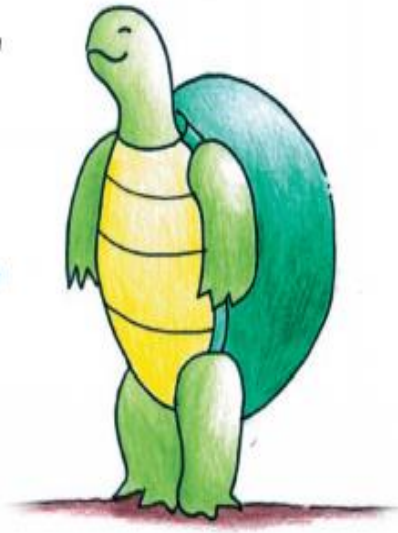
## Anexo 8: Anexos de las actividades

### Anexo 1: Cuento de la tortuguita

#### Cuento de la Tortuguita

Hace muchos años había una tortuga jovencita que tenía 9 años de edad e iba a la escuela.

Se llamaba Tortuguita y no le gustaba ir al colegio. Prefería quedarse en casa con su mamá y su hermanito jugando. Eso de escribir letras y cosas era muy pesado y ella prefería reír y jugar. No quería colaborar con las demás personas ni le interesaba escuchar a su maestra ni tampoco quería dejar de hacer los ruidos maravillosos que hacía con su boquita. Era muy difícil acordarse de que no debía pegarle a las demás personas ni hacer ruiditos. Por eso siempre estaba metida en problemas.



Cada día, al ir a la escuela, se decía a sí misma que se iba a esforzar todo lo posible para evitar meterse en problemas durante la clase pero siempre acababa por enfurecer a alguien y por pelearse con él. También perdía la razón cuando se equivocaba y metía la pata y entonces rompía en pedacitos todos sus papeles.

Al final empezó a pensar que era una tortuga mala y comenzó a sentirse muy, pero muy mal.

Un día, cuando peor se encontraba, se topó con la tortuga más grande y vieja de la ciudad. Era muy sabia, tenía 200 años de edad y era tan grande como una casa. Cuando Tortuguita le contó sus problemas, ella, que era tan buena como sabia le dijo que la solución de sus problemas la llevaba encima y, como Tortuguita no le entendía, le dijo que la solución estaba en su caparazón, en su coraza. Puedes esconderte dentro de tu caparazón, le dijo, siempre que comprendas que lo que te estás diciendo o lo que estás descubriendo te pone enojada. Cuando te encuentres dentro de tu concha, eres capaz de disponer de un momento de reposo y descubrir lo que has de hacer para resolver la situación. Así pues, la próxima vez que te irrites métete enseguida dentro de tu caparazón.

**continúa...**

## Anexo 2: Cuento adivina a quien encontré dentro de mí

### Adivina a quién encontré dentro de mí

Vamos averiguar cómo te sientes el día de hoy. Existen 5 emociones (Felicidad, miedo, amor, tristeza y enojo), cada una representada por un animal diferente. Tú deberás decidir cuál animal se parece a ti. En el bosque de las mil maravillas viven gran cantidad de animales, cada uno con una personalidad diferente, única y especial; entre estos animales están a continuación:



*La oveja: La oveja es alegre, le encanta sonreír, saltar y correr, se siente muy a gusto y feliz cuando está con sus seres queridos y demás amigos(as) del bosque.*



*El tigre: El tigre se siente molesto, por lo que en ocasiones ruga de enojo y a veces se queda muy serio y callado.*



*El Conejo: El conejo es muy audaz, le encanta repartir cariño a sus demás amigos(as) y seres queridos del bosque, los abraza y en ocasiones los besa y les dice que los ama.*



*El avestruz: El avestruz es un animal muy temeroso por lo que constantemente mete su cabeza en la arena cuando siente miedo para ocultarse.*



*El oso: El oso se siente desanimado, sus amigos (as) lo invitan a jugar y él prefiere quedarse solito en su árbol viendo el río que se encuentra al lado. Se siente triste por lo que siente ganas de llorar.*

Todos los animales que habitan en este bosque son muy diferentes, pero lo importante es que todos se quieren y respetan su grandiosa forma de ser

## Anexo 3: Pasos para solucionar conflictos

### Pasos para solucionar conflictos

1. Identificar problemas interpersonales: Consiste en reconocer que existe una situación conflictiva. Supone delimitar y especificar exactamente cuál es el problema, pensar en los motivos que ocasionan el problema.
2. Buscar soluciones: Consiste en generar y producir muchas alternativas de solución posibles al problema interpersonal que se tiene planteado. En este momento no hay que evaluar ni juzgar las soluciones; es necesario producir muchas alternativas que se evaluarán después.
3. Anticipar consecuencias: Consiste en prever las consecuencias de nuestros actos y de los actos de los demás y considerarlas y/o tenerlas en cuenta antes de actuar. Se trata de «adivinar» que ocurrirá si ... Me peleo, discuto, me insultan, insulto, no participo y me callo, me chivo, se chiva alguien, hago tonterías, molesto a alguien, me molestan a mí, ...
4. Elegir una solución: Implica tomar una decisión después de evaluar cada alternativa de solución prevista llegando a determinar qué solución se pone en práctica. Para tomar esa decisión es necesario hacer una evaluación de cada alternativa de solución y analizar pros y contras.
5. Probar una solución: Consiste en planificar paso a paso cómo se va a ejecutar la solución, qué se va a hacer, qué medios se van a poner en juego, qué obstáculos pueden interferir la consecución de la meta, cómo se pueden salvar, etc.

Tomado de: Monjas, M. (1996).

## Anexo 4: Ficha con preguntas para resolver conflictos

### Ficha

1. Identificar el problema:

- ¿Cuál es el problema?

---

2. Buscar soluciones:

- ¿Cómo se puede resolver ese problema?

---

---

- ¿Qué se puede hacer y/o decir para solucionar el problema?

---

---

3. Anticipar consecuencias:

De acuerdo a las soluciones, imagine que pasaría si pone en práctica esas soluciones:

- Si yo hago... ¿qué puede ocurrir después?

---

---

- Si la otra persona hace... ¿qué puede ocurrir después?

---

---

- ¿Qué consecuencias pueden haber de las alternativas propuestas para solucionar el problema?

---

4. Elegir una solución:

- ¿Cuál es la mejor solución para este conflicto?

---

- ¿Esta solución es buena idea? ¿Por qué?

---

- ¿Es una solución justa?

---

5. Probar la solución:

- ¿Cómo pueden poner en práctica esa solución?

---

## Anexo 5: Test del patrón de sueño

### Test de tu patrón de sueño

Marca la respuesta más cercana a tu realidad en cada pregunta. Al final suma los puntos de cada respuesta para obtener tu evaluación de calidad de sueño.

Pensando en una noche típica durante el último mes...

**1. ¿Cuánto tiempo te toma quedarte dormido(a)?**

- 0 - 15 minutos ..... 4 puntos
- 16 - 30 minutos ..... 3 puntos
- 31 - 45 minutos ..... 2 puntos
- 46 - 60 minutos ..... 1 punto
- más de 60 minutos ..... 0 puntos

**2. Si te despiertas una o más veces durante el sueño, ¿cuánto tiempo pasas despierto(a) en total cuando esto ocurre?**

- 0 - 15 minutos ..... 4 puntos
- 16 - 30 minutos ..... 3 puntos
- 31 - 45 minutos ..... 2 puntos
- 46 - 60 minutos ..... 1 punto
- más de 60 minutos ..... 0 puntos

**3. Si te despiertas antes de la hora prevista para levantarte, ¿cuánto tiempo antes de esa hora ocurre?**

- Nunca me despierto antes - máximo 15 minutos antes ..... 4 puntos
- 16 - 30 minutos antes ..... 3 puntos
- 31 - 45 minutos antes ..... 2 puntos
- 46 - 60 minutos antes ..... 1 punto
- más de 60 minutos antes ..... 0 puntos

**4. ¿Cuántas noches a la semana tienes problema con el sueño?**

- 0 - 1 ..... 4 puntos
- 2 ..... 3 puntos
- 3 ..... 2 puntos
- 4 ..... 1 punto
- 5- 7 ..... 0 puntos

**5. ¿Cómo calificarías tu calidad de sueño?**

- Muy buena ..... 4 puntos
- Buena ..... 3 puntos
- Promedio ..... 2 puntos
- Mala ..... 1 punto
- Muy Mala ..... 0 puntos

Pensando en el último mes, ¿hasta qué punto la mala calidad de sueño...

**6. ...ha afectado tu ánimo, tu energía o tus relaciones?**

- Para nada ..... 4 puntos
- Un poco ..... 3 puntos
- Relativamente ..... 2 puntos
- Bastante ..... 1 punto
- Sumamente ..... 0 puntos

**7. ... ha afectado tu concentración, tu productividad o tu capacidad para permanecer despierto o despierta?**

- Para nada ..... 4 puntos
- Un poco ..... 3 puntos
- Relativamente ..... 2 puntos
- Bastante ..... 1 punto
- Sumamente ..... 0 puntos

**8. ...te ha traído problemas en general?**

- Para nada ..... 4 puntos
- Un poco ..... 3 puntos
- Relativamente ..... 2 puntos
- Bastante ..... 1 punto
- Sumamente ..... 0 puntos

**9. ¿Por cuánto tiempo has tenido problemas de sueño?**

- No tengo problemas - menos de 1 mes ..... 4 puntos
- 1 - 2 meses ..... 3 puntos
- 3 - 6 meses ..... 2 puntos
- 7 - 12 meses ..... 1 punto
- Más de 1 año ..... 0 puntos

**Total puntos:** \_\_\_\_\_

**Guía de puntajes**

**0 - 9:** Total de Puntos Tus problemas de sueño parecen ser severos. Sería aconsejable que pidas ayuda profesional.

**10 - 18:** Tienes problemas de sueño. Debes revisar tus hábitos de sueño y hacer cambios.

**19 - 27:** Tienes un buen dormir, aunque podrías hacer algunos cambios para que sea óptimo.

**28 - 36:** Tu calidad de sueño es excelente. ¡Sigue haciendo lo que estés haciendo! Y comparte los beneficios del sueño.

**Anexo 6: Cuadro de observación**

|       | A quién observe | Lenguaje corporal | Lenguaje verbal | ¿Cómo se siente? |
|-------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------|
| Día 1 |                 |                   |                 |                  |
| Día 2 |                 |                   |                 |                  |
| Día 3 |                 |                   |                 |                  |
| Día 4 |                 |                   |                 |                  |
| Día 5 |                 |                   |                 |                  |
| Día 6 |                 |                   |                 |                  |
| Día 7 |                 |                   |                 |                  |

## Anexo 7: Ficha de preguntas para resolver el problema



¿Qué harían Leo y Alma? Sigamos sus pasos

1. Problema: Escribo el problema .....
2. Objetivo: ¿Qué quiero conseguir?.....
3. ¿Qué caminos tengo para alcanzar mi objetivo?.....
4. ¿Qué ventajas y desventajas tiene cada camino?.....

Ventajas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Desventajas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Elijo: ¿Cuál es la mejor opción que puedo elegir?.....
6. Manos a la obra: ¿Cómo lo llevo a cabo?.....

Has aprendido que cuándo tenemos un problema debemos:

1. Respirar y pensar cuál es el problema
2. Qué quiero conseguir
3. Elijo el camino adecuado






## Anexo 8: Periodico de las emociones 1era edición

# AQUÍ PRESENTAMOS

1era edición. 25 de octubre del 2021

## EL DIARIO DE MIS EMOCIONES


## COSTO



En este diario publicamos la situación emocional que estás viviendo, este diario es semanal, cada semana publicamos nuevas situaciones

### MIS PENSAMIENTOS POSITIVOS DE LA SEMANA

- El pasado genera depresión, el futuro ansiedad, así que vive el hoy.
- Si Dios conmigo ¿Quién contra mí?
- Trata a los demás como quieras que te traten a ti



Cuando era su cumpleaños de mi mamá le regalé  
me sentí muy bonita y hermosa y ella se  
acabó y me agradeció y abrazó me  
dijo -Gracias Hijo- y luego celebraron  
su cumpleaños.

FIN

• Puro  
• mi  
• querido  
• Mami  
• •

22/10/21

Fue un día calido y hermoso, yo con  
mi mamá fuimos a parque de las  
leyendas, visitamos todos a los  
animales y comimos dulce, como  
helado, palomitas, y después de  
comer fuimos a jugar dndos  
porque que eran bonitas 😊

FIN

Psicología .

Situación que me genera una emoción -

Cuando estoy en la calle y me encuentra con  
un billete de 10 soles .

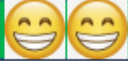

Esto me pone feliz porque lo gastare en cosas  
que quiero.

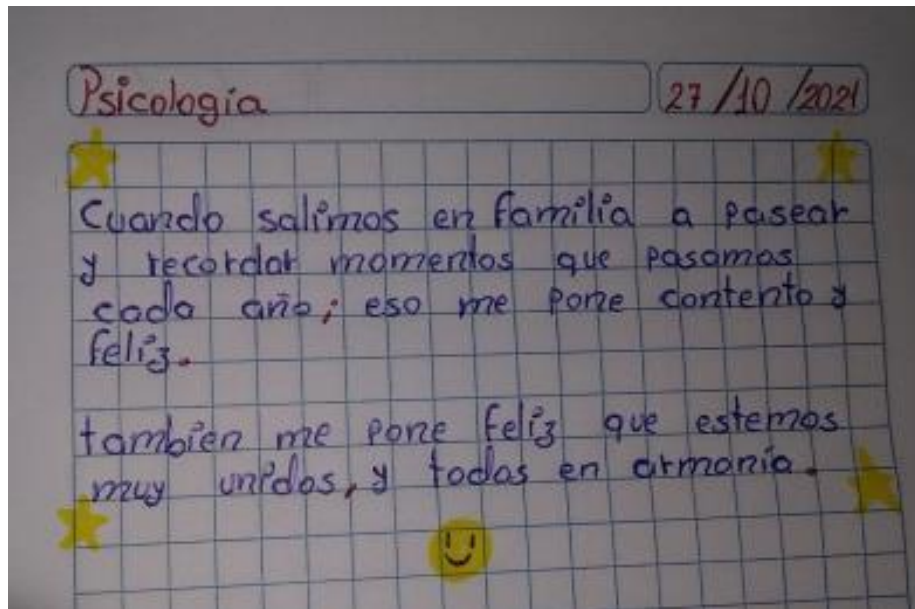
Andrés

## Anexo 9: Cuidado con el lobo

| CUIDADO CON EL LOBO  |   |
|--|---|
| <p>¡Cuidado con el lobo! "Consejos para el que me encuentre cuando estoy enojada o enojado".</p> |   |
| <p>Cosas que me ayudan a tranquilizarme:</p>   | <p>Cosas que me pueden alterar más:</p>               |
|                 |   |
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

## Anexo 10: Periódico de las emociones 2da edición

|  |   |
|--|---|
| <h3>AQUÍ PRESENTAMOS</h3>  |   |
| <p>2da edición. 1 de noviembre del 2021</p>  |   |
| <b>EL DIARIO DE MIS EMOCIONES</b>  | <b>COSTO</b><br> |
| <p>En este diario publicamos la situación emocional que estás viviendo, este diario es semanal, cada semana publicamos nuevas situaciones, anímate y manda al 994321927</p>  |   |
| <p><b>MIS PENSAMIENTOS POSITIVOS DE LA SEMANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-El pasado genera depresión, el futuro ansiedad, así que vive el hoy.</li><li>- Sonríe, la felicidad es gratis</li><li>-Trata a los demás como quieras que te traten a ti</li><li>-Cambia tus pensamientos y cambiara tu vida.</li></ul> |                  |



## ZONA DE CHISTES

