



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Programa basado en arteterapia para fortalecer la inteligencia emocional en familias de una institución educativa durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021: Estudio descriptivo-propositivo.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Rios Reátegui, María de los Angeles (ORCID: 0000-0002-3578-2722)

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (ORCID: 0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de intervención psicológica

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

Con amor para: Lucía del Carmen y Felipe,
mis dos ángeles, que desde el cielo, iluminan
mi camino y me motivan a continuar hacia
adelante.

María de los Angeles

Agradecimiento

A Dios, por brindarme la vida, la salud y la gran oportunidad de seguir superándome profesionalmente. A mi familia, por brindarme su apoyo incondicional. Asimismo, al director y padres de familia de la comunidad educativa IE N° 01021 “Alto Valle”, quienes me apoyaron desinteresadamente para realizar este trabajo de investigación; y a todos mis docentes, por regalarnos su tiempo y conocimientos, en beneficio de nuestra superación personal y profesional.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de Investigación.....	14
3.2. Variables y operacionalización	15
3.3. Población, muestra y muestreo	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Procedimientos	20
3.6. Métodos de análisis de datos	21
3.7. Aspectos éticos.....	21
IV. RESULTADOS.....	22
V. DISCUSIÓN	32
VI. CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES.....	38
REFERENCIAS.....	39
ANEXOS	46

Índice de tablas

Tabla 1: Distribución de frecuencias del nivel de Inteligencia Emocional General de los padres de familia de la I.E.N° 01021 “Alto Valle”	22
Tabla 2: Distribución de frecuencias de la dimensión intrapersonal de los padres de familia de la I.E.N° 01021 “Alto Valle”	23
Tabla 3: Distribución de frecuencias de la dimensión interpersonal de los padres de familia de la I.E.N° 01021 “Alto Valle”	24
Tabla 4: Distribución de frecuencias de la dimensión adaptabilidad de los padres de familia de la I.E.N° 01021 “Alto Valle”	25
Tabla 5: Distribución de frecuencias de la dimensión manejo del estrés de los padres de familia de la I.E.N° 01021 “Alto Valle”	26
Tabla 6: Distribución de frecuencias de la dimensión estado de ánimo general de los padres de familia de la I.E.N° 01021 “Alto Valle”	27

Resumen

Esta investigación, tuvo como objetivo general diseñar el programa basado en arteterapia para fortalecer la inteligencia emocional de los padres de familia de un centro educativo durante la pandemia COVID-19, Moyobamba 2021. La metodología empleada fue un estudio cuantitativo, de tipo aplicada, con diseño no experimental, de corte transeccional, de tipo descriptivo propositivo. Contó con una población de 47 padres de familia de una IE; y se estudió a toda la población por ser de fácil acceso y de tamaño reducido. Se aplicó el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos. Dicho instrumento fue validado a través del criterio de juicio de expertos, obteniendo un resultado favorable, lo que indica que el instrumento es confiable con el 0.904, resultado que se logró obtener gracias al Coeficiente de Alfa de Cronbach. Referente a los datos que se lograron recolectar, podemos afirmar que, de los 47 padres de familia, 63.8% presentan un nivel de inteligencia emocional por mejorar; estos resultados nos demuestran que existe la necesidad de poder intervenir en esta población, por tal razón se realizó la propuesta de un Programa de Arteterapia para robustecer la inteligencia emocional de los padres de familia.

Palabras clave: Arteterapia, Inteligencia emocional, Padres de familia.

Abstract

The general objective of this research was to design the program based on art therapy to strengthen the emotional intelligence of the parents of an educational center during the COVID-19 pandemic, Moyobamba 2021. The methodology used was a quantitative study, of an applied type, with non-experimental, transectional, descriptive-purpose design. It had a population of 47 parents from an EI; and the entire population was studied for being easily accessible and small in size. The BarOn Ice - JA Emotional Intelligence Inventory was applied in youth and adults. Said instrument was validated through the criteria of expert judgment, obtaining a favorable result, which indicates that the instrument is reliable with 0.904, a result that was obtained thanks to Cronbach's Alpha Coefficient. Regarding the data that were collected, we can affirm that of the 47 parents, 63.8% present a level of emotional intelligence to improve; These results show us that there is a need to intervene in this population, for this reason a proposal was made for an Art Therapy Program to strengthen the emotional intelligence of the parents.

Keywords: Art therapy, Emotional intelligence, Parents.

I. INTRODUCCIÓN

Según, BarOn (1997), ser inteligente emocionalmente, significa poseer un sin número de destrezas individuales, socioemocionales y de habilidades que van a influir en la capacidad de adaptación y de enfrentamiento ante los requerimientos y presiones del contexto. Sin embargo, la inteligencia emocional, puesta en práctica, y más aún en este contexto de pandemia ha dejado notar la gran debilidad de muchas personas en la capacidad de poder gestionar sus emociones de manera adecuada; así mismo en el ámbito familiar, se pudo evidenciar que muchos padres de familia perdieron el control de sus emociones, actuando reiteradas veces de manera inadecuada ante sus menores hijos, evidenciándose en conductas como agresiones físicas, psicológicas e incluso sexuales, y que se ha venido acrecentando durante esta pandemia.

Según UNICEF (2021) antes del confinamiento, el Caribe y Latino América, ya contaban con un alto índice de agresión hacia los niños, manifestando que la violencia a través del castigo físico y psicológico, perjudicaba al 75% de la niñez entre 3 y 4 años. Sin embargo, con el aumento de la COVID-19 y de las disposiciones adoptadas para poder hacerle frente, como el confinamiento y el aislamiento social, propiciaron el riesgo de agresiones hacia los menores de edad, por parte de los propios padres. Lo que demuestra que ante una mala gestión de las emociones, genera esta ola de violencia en los hogares.

En nuestro contexto nacional, también está asechándose una gran ola de violencia y agresión contra la niñez, tal y como lo afirman los diferentes medios de comunicación: En el Callao, un padre de familia es condenado por 7 años, por agresión a su propio hijo. Así mismo, en Ica, se registró a través de una filmación que una mujer golpeó brutalmente a su hijo. Otra de las noticias que podemos encontrar está en que un menor de edad fue hospitalizado debido a la agresión física por parte de su progenitor. (Castillo, 2019).

Por su parte, teleSURtv.net (13 de octubre de 2021), afirmó que cerca del 74% de la niñez en el Perú sufre de maltrato, lo que se deja evidenciar, que nuestro país, presenta un alto índice de violencia contra los niños a nivel mundial, y todo esto a consecuencia de que los padres no están preparados emocionalmente para afrontar de manera adecuada los diversos problemas que

se les presenta, lo que genera que pierdan la paciencia y presenten ataques de ira, para luego terminar desahogándose en los hijos.

A nivel local, se pudo evidenciar que los padres de familia también presentan dificultades para manejar sus emociones; esto se corroboró al recopilar información del personal de la Institución Educativa, quienes manifiestan que muchos de los padres no presentan la habilidad para gestionar sus emociones, la cual se evidencia en sus comportamientos y estilos de crianza y, más aún en estos tiempos de crisis a consecuencia de la pandemia mundial, se ha evidenciado su descontrol emocional al tener que lidiar con las tareas académicas de los programas del gobierno, los comportamientos inadecuados de sus hijos, el trabajo, problemas económicos, fallecimiento de familiares, etc.

Por tal razón, como profesionales de la salud mental, tenemos la gran misión de colaborar con la comunidad a través de nuestro trabajo social. Por lo tanto, se ha visto conveniente diseñar un programa para poder fortalecer la inteligencia emocional de los padres de familia de una institución escolar; ya que el campo de las emociones, es un tema que se debe promocionar bastante debido a su gran influencia sobre las conductas de los seres humanos. Es así, que ante esta circunstancia y en nuestro afán de poder dar solución al inadecuado manejo de las emociones, se han realizado diversas investigaciones, de las cuales se han podido encontrar estudios relacionados al arteterapia y del gran beneficio que posee sobre las emociones.

Para Bernal (2020), considera que uno de los objetivos de la terapia artística consiste en que el individuo pueda expresar sus sentimientos y emociones que son complicados de poder hablar, a través de diversas actividades creativas, la cual va a cooperar con el bienestar emocional y a la salud mental. Por tal motivo, se propone la elaboración de un programa de Arteterapia para que podamos enriquecer la inteligencia emocional de los padres de familia con el propósito de producir un cambio positivo en el comportamiento cotidiano de los progenitores durante la educación y formación de sus menores hijos, y así puedan mejorar la convivencia familiar dentro de los hogares.

En este estudio se propuso el problema ¿Cómo sería un programa basado en arteterapia para fortalecer la inteligencia emocional de los padres de familia de una institución educativa durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021?

Este estudio se justifica a través del criterio por conveniencia, ya que este programa tiene la intención de fortalecer el intelecto emocional de los progenitores de dicha institución, puesto que se propuso diversas estrategias en Arteterapia para que los padres aprendan a gestionar sus emociones con el fin de mejorar sus relaciones interpersonales. Se justifica teóricamente, ya que sumará nuevos aportes teóricos y será de gran utilidad para nuevas investigaciones en relación a programas de arteterapia. En relación a la justificación social, el programa fortalecerá la inteligencia emocional de los tutores del hogar, quienes mejorarán sus vínculos afectivos dentro y fuera del hogar. Su justificación pragmática, nos permitió diseñar un programa de Arteterapia, la cual tiene la finalidad de fortalecer la inteligencia emocional de los papás. Finalmente, se justifica a nivel metodológico, debido a que se utilizó como herramienta de recolección de datos el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos; estos resultados fueron procesados estadísticamente para poder determinar si existe o no la necesidad de poder intervenir en dicha población.

Asimismo, se planteó como objetivo general: Diseñar el programa basado en arteterapia para fortalecer la inteligencia emocional de los padres de familia de una institución educativa durante la pandemia COVID-19, Moyobamba 2021; y como objetivos específicos: (1) Identificar el nivel de inteligencia emocional de los padres de familia de una institución educativa durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021. (2) Fundamentar la importancia del programa basado en arteterapia para fortalecer el coeficiente emocional de los padres de familia de una institución educativa durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021 (3) Elaborar el programa basado en arteterapia para fortalecer la inteligencia emocional de los padres de familia de una institución educativa durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021. La hipótesis es implícita, por ser descriptivo-propositivo, puesto que su intención es dar detalle de la actual condición del problema, a través de la aplicación del instrumento mencionado.

II. MARCO TEÓRICO

La presente tesis, estuvo avalada por investigaciones anteriores. En el campo internacional, tenemos la investigación de Bravo, B. y Oviedo, A. (2020). Estrés emocional debido al confinamiento social por la pandemia covid-19 en padres de familias vulnerables. Universidad Técnica de Manabí Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales – Manabí, Ecuador. Llegaron a concluir que los padres de familia evaluados presentan pensamientos frecuentes relacionados a la tristeza, a estar saturados de todo, así como también a la incapacidad para poder manejar sus emociones, los cuales desencadenan en enojo e irritabilidad.

Hervás, L. (2018). Arteterapia para la maternidad y la familia. Una vía de apoyo a la parentalidad positiva. Universidad Autónoma de Madrid - Madrid, España. Llegó a la conclusión de que el Arteterapia contribuye grandemente como un medio de apoyo a la familia, como una guía de renovación trascendental, para promocionar la parentalidad positiva, en especial para las madres.

Ojeda, A. y Gonzalez, G. (2017). Art-Therapy: Qualitative-methodological proposal to work a sense of community in answer to healing intra-familial-conflicts (Artículo). Global Journal of Community Psychology Practice. Universidad Iberoamericana, Cd. de México. Trabajaron con 10 participantes entre 24 y 35 años, las cuales fueron mamás que vivían en un apartado de extrema pobreza, quienes tenían entre 1 a 5 niños menores a 14 años. Sus resultados demostraron, que las participantes a través de las narrativas de sus obras artísticas, han ido integrando una historia poco común de los sucesos de su vida diaria, esto les ayudó a entender el funcionamiento de sus familias y las relaciones que tienen con los hijos.

Por su parte Martínez, P. (2015). Arteterapia para una paternidad consciente: Estudio cualitativo sobre los aportes de una experiencia de taller de arteterapia. Universidad del Desarrollo. Facultad de Arquitectura y Arte en colaboración con Facultad de Psicología y Facultad de Medicina. Santiago, Chile. Concluyó, que gracias a este estudio, se pudo evidenciar que el programa de arteterapia que aplicaron con los padres de familia, ha generado mayor comprensión sobre la Paternidad Responsable. Manifestó que los papás al

término de la investigación han logrado realizar una diferenciación clara en lo que es el niño, su Ser y lo que hace. Entender esta posición, es el punto clave para desempeñar adecuadamente una paternidad responsable.

Aguilar, D. (2016). Arteterapia en la prevención de la violencia con mujeres latinoamericanas inmigrantes en los Estados Unidos. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Educación, Departamento de Didáctica de la Expresión Plástica. Madrid, España. Llegó a la conclusión de que el arteterapia es una herramienta fundamental que puede ser empleada para prevenir la violencia mediante programas grupales. Durante estas sesiones terapéuticas basadas en el arte, la investigadora logró enseñar a dicha población a manejar y controlar la ira, así mismo a resolver los conflictos de manera asertiva y a fortalecer el amor propio hacia ellas mismas.

En el ámbito nacional, también se han encontrado trabajos previos que robustecen a la presente investigación; tal como lo presenta Maza, M. (2021), en su trabajo de investigación Estados emocionales de los tutores en el acompañamiento de proceso de aprendizaje de los niños de 5 años de la I.E. Nuestra señora de las Mercedes – Paita 2021. (Tesis de posgrado) Universidad César Vallejo. Piura, Perú. El objetivo general de dicha investigación fue fortalecer el nivel emocional de las madres de familia durante su conducción en la etapa de aprendizaje de sus niños. La investigación fue de tipo aplicada, en la cual desarrolló un programa de apoyo a los padres de familia para fortalecer los estados emocionales. La población estuvo conformada por 29 madres, cuyos hijos se encontraban en la edad de 5 años del nivel inicial. La autora concluyó que de las 29 madres que se encuestaron, 23 de ellas, la cuales representaron el 79.31% de la población total, poseen una baja capacidad emocional a diferencia de 6, equivalente al 20.69% que poseen una adecuada capacidad emocional; esto demuestra que la mayoría de madres que conformaron la población, presentan una capacidad baja en relación a los estados emocionales.

Díaz, M. y Huerta, T. (2020), en su tesis titulada Programa de Arteterapia en Habilidades Sociales de Madres Adolescentes de una casa de acogida residencial. (Tesis de pregrado) Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Facultad de Psicología y Humanidades. Escuela Profesional de Psicología. Lima, Perú. Dichas investigadoras trabajaron con una muestra de 14 madres

adolescentes. Las cuales concluyeron que el taller de terapia artística que aplicaron sobre la muestra, ha influido de manera positiva en la comunicación asertiva de las adolescentes, quienes a través de esta terapia han logrado expresar sus emociones y pensamientos, así como el conocimiento de su lenguaje verbal y no verbal. En relación al control de los impulsos, lograron que las participantes sean conscientes de sus emociones y pensamientos, aprendiendo de esta manera a manejar su agresividad.

Por su parte Márquez, B. (2018). Inteligencia Emocional de los padres de familia y los problemas conductuales socioemocionales en niños de 5 años de la institución educativa Manitos Felices del distrito de Sachaca. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Facultad de Ciencias de la Educación. Arequipa, Perú. Enfoque de investigación cuantitativo de tipo explicativa – correlacional. Instrumento de investigación: “Inventario de inteligencia emocional de BarOn (I-CE)”. Referente a la muestra, 25 fueron estudiantes y 50 padres de familia. Llegó a la conclusión: En relación a los resultados del coeficiente emocional que obtuvieron los padres, podemos encontrar que el 52% se ubican en el nivel medio. En referencia a la dimensión Interpersonal los resultados son significativamente bajos, ya que los padres obtuvieron un 24% y las madres un 10%. Así mismo, haciendo la comparación entre ambos progenitores, el investigador menciona que en relación a las cotas del cociente emocional de las mamás es más baja y muy baja en las dimensiones Intrapersonal, Adaptabilidad y Manejo de estrés a diferencia de los papás, quienes mostraron un porcentaje elevado al de las madres.

También, Magallanes, C. (2021), realizó un estudio de cociente emocional y formas de crianza de padres de familia en I.E. Inicial 154, Ate -2021. (Tesis de posgrado). Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Dicho estudio, fue cuantitativo, de tipo básico con un diseño no experimental. Fueron 557 padres de familia, quienes conformaron la muestra. Es así como esta autora concluyó que: Los resultados que se obtuvieron demuestran la existencia del vínculo que existe entre el coeficiente emocional y las formas de crianza, resultados que alcanzaron un nivel positivo, lo que significa que ante un adecuado manejo y administración de las emociones, también existirá un mejor estilo de crianza que será usado por los padres.

La presente investigación, también se sustenta a nivel regional, tal como lo muestra el estudio de Mora, B. y Rios, M. (2019) Efecto del programa de Arteterapia en la Convivencia Escolar en estudiantes de la Institución Educativa Juan Clímaco Vela Reyes (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo. Moyobamba, Perú. Diseño Pre Experimental. La población la conformó 122 estudiantes del sexto grado de primaria, de los cuales 32 correspondieron a la muestra. El objetivo general fue determinar el efecto del Programa de Arteterapia en la Convivencia Escolar en estudiantes del sexto grado "B" de educación primaria del Centro Educativo N° 00479. Los resultados demostraron que según el estadístico de Wilcoxon con una valoración de 0,000, fue menor a 0,05 y la valoración de "Z" que fue de -4,938, menor a -1,96; indican el rechazo de la hipótesis nula y aceptan la hipótesis alterna, evidenciándose así una gran diferencia entre los datos obtenidos en el pre y post pruebas. Es así, que anteriormente de aplicarse el programa el 53.1% de los estudiantes consideraron que en su salón de clases existía una mala convivencia escolar, el 31.3%, la consideró regular y un 15.6%, manifestó que es buena; sin embargo, después de aplicar el programa de arteterapia, los resultados se modificaron, en dónde el 9.4% consideró que la convivencia es mala, el 25% la consideró regular y el 65.6% manifestó que era buena. Las investigadoras concluyeron que: el Programa de terapia artística ha generado resultados favorables en la armonía dentro del aula, enriqueciendo así, los vínculos personales y afectivos entre ellos.

El presente estudio está respaldada por las siguientes bases teóricas que se encuentran en relación con la Terapia del Arte. En cuanto al origen del arteterapia, Marín (2020), menciona que esta terapia nace en Europa y en Estados Unidos a términos del siglo XIX, desarrollándose completamente durante la Segunda Guerra Mundial. Específicamente, considera que son tres los puntos clave que favorecieron la aparición del arteterapia: (1) La expansión de las teorías psicoanalíticas. (2) El crecimiento del arte durante el siglo XX (3) La segunda guerra mundial. Epistemológicamente, considera al arteterapia, como una alternativa terapéutica que recibió fuerte influencia de las aportaciones desde el campo psiquiátrico, la educación artística y la historia del arte contemporáneo.

Martínez y López (2004), citados por Mateu (2018), refieren que la terapia del arte es una materia actual, ya que en España se inició hace unos cuantos años atrás, esta terapia contribuye a que la persona pueda apoyarse hacia sí misma, haciendo uso de la herramienta artística; ya que se trata de la unión entre el arte y la terapia psicológica, en la cual es de gran relevancia el individuo y su proceso personal. En este proceso, la creatividad artística es utilizada como una manera de comunicación no verbal, en la cual se expresan de forma consciente e inconsciente, los pensamientos que son proyectados a través de imágenes u otros medios artísticos.

El Instituto Peruano de Arteterapia (2021), cuya misión está encargada de realizar investigaciones, aplicaciones y promover las relaciones entre la psicología, la terapia y el arte; considera que el arteterapia utiliza las artes expresivas con la finalidad de recordar, indagar, revelar, dar significado y mayor amplificación a los contenidos psicológicos tales como las cogniciones, conductas, emociones, sueños, símbolos, etc. de los clientes, mediante el proceso creativo, la valoración de la obra realizada, el diálogo y la relación terapéutica.

La American Art Therapy Association (2013), citado por Silva (2017, p.21) hace alusión que este tipo de terapia viene a ser una carrera del campo clínico que es desarrollada por el arteterapeuta, haciendo uso de materiales inmanentes, así mismo utiliza el proceso creativo para poder explorar los sentimientos y emociones, fomentando de esta manera el conocimiento de uno mismo, es un apoyo para poder resolver las dificultades emocionales y manejar los problemas de comportamiento, así como también desarrollar las destrezas sociales, disminuir el nivel de ansiedad y mejorar el autoestima.

La Asociación Internacional de Arte Terapia (IATO), citado por Domínguez, et al. (2018) considera que la arteterapia, es un tipo de terapia expresiva, la cual utiliza diferentes recursos artísticos, combinando las técnicas y teorías de corte tradicional de la terapia psicológica, con la finalidad de comprender los referentes psicológicos dentro del procedimiento artístico, en especial los aspectos relacionados con las emociones.

Desde el aporte gestáltico, cuya terapia se encuentra basada bajo estos tres fundamentos: El darse cuenta, el aquí y ahora y la autorresponsabilidad; son principios fundamentales que también se consideran en el arteterapia; ya que la terapia artística gestáltica, nos abre las puertas para poder ingresar al mundo interno de la persona y poder actualizar en el aquí y ahora, aspectos que quedaron inconclusos mediante su creación artística; puesto que en la elaboración de las obras, logramos materializar aquellas necesidades internas que nunca hemos podido satisfacer ni expresar; estableciéndose de esta manera una conexión intrapersonal. Es así que, para la terapia Gestalt ligada al arteterapia, el proceso de creación es muy valioso, puesto que gracias a la capacidad de crear, nos va permitir que podamos hallar alternativas de solución a dificultades que interfieren con nuestro bienestar emocional. (Pinazo, 2012).

Para Ojeda (2011), también con su aporte gestáltico, aplicado al arteterapia, en la cual estuvo basado nuestra investigación, considera que este tipo de terapia nos invita a ingresar hacia la subjetividad del individuo, hacia sus puntos inconclusos que irán actualizándose en el aquí y ahora a través de la creación artística. En dichas obras se irán materializando todos nuestros deseos y necesidades más latentes y relevantes; estableciéndose de esta manera una comunicación intrapersonal, la cual permitirá que nuestras figuras internas se evoquen hacia el exterior. Dichas imágenes, nos irán contando y encaminando hacia el autodescubrimiento, las cuales permitirán ampliar nuestra visión y nuestras probabilidades de gozar de una vida más saludable y tranquila.

Así mismo, esta autora manifiesta, que la terapia artística basada en el campo gestáltico, toma algunos elementos estratégicos que se utilizarán dentro de las sesiones arteterapéuticas tales como: el aquí y ahora, la actualización temporal y espacial, el insight, la autorresponsabilidad, la comunicación gestáltica, las polaridades, los mecanismos evitativos (deflexión, retroflexión, confluencia, proyección e introyección) y el cierre de una Gestalt inconclusa.

Gutiérrez (2014), indica que la terapia del arte gestáltica, es una gran misión que realiza el arteterapeuta con la intención de brindar ayuda a la persona a que pueda vivir de manera plena el aquí y ahora, o a expresar la forma en que viene evitándola. Así mismo considera que el terapeuta debe ir estimulando al cliente para que de manera gradual pueda ir expandiendo su capacidad de

conciencia propia, integrando de esta manera aspectos desconocidos de su propio ser.

Rull (2020), considera que la terapia artística, es una especialidad que está cobrando mayor relevancia dentro del campo psicológico. Es así que desde el campo de las emociones y la pedagogía, está enmarcada a la resolución de los problemas internos, permitiendo de esta manera que se puedan expresar las emociones y suprimir las ideas de críticas hacia uno mismo. El punto principal en la cual está centrada es en el proceso más que en el producto, ya que cualquier obra artística elaborada, es válida. Aquí se eliminan la comparación, valoración o cualquier circunstancia que vaya contra la autoestima del cliente; ya que la finalidad del arteterapia es poder encontrar conexión con el mundo interno, mas no con el perfeccionismo.

Por tal razón, los medios por las cuales se cumplirán los objetivos del arteterapia serán mediante el dibujo y pintura, el trazo, el modelado y otros recursos artísticos, los cuales servirán para orientar el crecimiento personal y emocional. (Silva, 2017). Así mismo, los caracteres propios del arteterapia, contribuirán a generar un ambiente adecuado para lograr reflexionar y transformar la dinámica familiar, con la finalidad de enriquecer los vínculos afectivos en el hogar y mejorar las habilidades de los padres, en especial aquellas capacidades que se encuentran relacionadas con la resiliencia y el buen trato. (Hervás, 2016).

Por su parte, la British Association of Art Therapists (BAAT), citado por Domínguez et al. (2018) sostiene que la conexión entre el arteterapeuta y el usuario es totalmente importante, diferenciándose de otras, ya que existe una interacción de tres elementos indispensables que son el usuario, el arteterapeuta y la obra artística. Este procedimiento artístico, genera la reflexión entre el cliente y el terapeuta, en torno a la creación artística, a través de la observación, la cual dará un significado y se generará la experiencia; ya que el arteterapia no focaliza su atención en la obra en sí, dando valor de esta manera al procedimiento terapéutico, puesto que considera que toda persona, esté o no capacitada artísticamente, posee la destreza intrínseca de proyectar sus conflictos interiores a través del arte (ACAT, 2019).

Martínez y López (2004), citado por Mora y Rios (2019), refieren que las clases de arteterapia se pueden dar tanto de manera individual o colectiva, en función a las necesidades de los clientes. Dichas sesiones están divididas en tres etapas: (A) Es el momento inicial, en la cual se apertura a través del saludo y se llegan a acuerdos de convivencia para mantener el orden durante toda la sesión, dando a conocer acerca del trabajo entre arteterapeuta y los usuarios. (B) Durante la segunda etapa se procederá a realizar la obra artística propiamente dicha, la cual, muchas veces compromete aproximadamente la gran parte del tiempo durante la sesión. En esta etapa, el cliente se involucra plenamente con el proceso artístico, logrando reflexionar aspectos relevantes de su vida, que son plasmados a través de una creación artística. (C) En esta última etapa el arteterapeuta y el usuario generarán reflexión en base a las creaciones artísticas que se realizaron durante la sesión, asimismo se recogerán los comentarios del usuario acerca de lo que se lleva de la actividad, para finalmente proceder a cerrar. Por otro lado, manifiestan que los recursos de la terapia del arte deben ser fáciles y sencillas para obrar, ya que deben acoplarse a la necesidad de los participantes. Los recursos artísticos de gran importancia en la terapia del arte son el dibujo y pintura, el modelado, la escultura, el collage, la teatralización, el modelado, el conversatorio, la fotografía, etc. Entre los materiales más indispensables para trabajar tenemos los lápices de grafito y de colores, crayolas, témperas, plastilina, greda, acuarelas, óleos, entre otros, los cuales se usarán a partir de la necesidad de cada usuario. Por lo tanto, entre las técnicas y recursos del arteterapia, permitirán que el cliente plasme sus sentimientos y la forma en la que se percibe así mismo y del ambiente que le rodea.

Por otro lado, tenemos a la inteligencia emocional. Es importante mencionar que muchas de las personas, pueden poseer un cociente intelectual muy elevado que les permite tener formaciones técnicas o profesionales envidiables; sin embargo, dichos méritos, no determinan la felicidad y mucho menos el éxito en la vida.

Según Murillo et al. (2020) indican que el aspecto relacionado a las emociones de los individuos, es un tema de gran relevancia a lo largo de la historia. Mencionan que muchos investigadores han buscado comprender a las

emociones desde diferentes visiones, colaborando de esta manera al crecimiento del conocimiento relacionado al campo de las emociones.

Según Salovey y Mayer (1990), citados por Alarcón (2019), mencionan acerca del coeficiente emocional, la cual consideran que es aquella habilidad para reconocer e interpretar adecuadamente los detalles y caracteres emocionales de manera personal y de los demás, creándolos y reproduciendo procesos que encaminen las respuestas emocionales, las ideas y creencias y nuestros comportamientos de forma eficaz hacia los objetivos individuales.

Para Goleman (1990), citado por Sánchez (2018) considera que el cociente emocional es muy indispensable, al igual que el cociente intelectual, ya que si el individuo tiene la capacidad de aprender las concepciones teóricas, también tiene la necesidad de fortalecer sus habilidades blandas, las cuales propician el control de las emociones, y por ende al fortalecimiento de la inteligencia emocional.

Bar-On (1997), citado por Dávila (2017) hace referencia que ser inteligente emocionalmente, significa poseer capacidades y habilidades, las cuales permitan al cliente comprenderse, así como también entienda a los demás y logre enfrentar los diversos retos que el ambiente le presente. Según la matriz de Bar-On, es importante mencionar sus 5 dimensiones y 15 subdimensiones que se tomarán en cuenta para la elaboración del programa de Arteterapia: (1) Dimensión Intrapersonal (CIA), está referida a que va permitir que el cliente pueda ser consciente de su propia situación emocional, en la cual tenga la capacidad de reconocerlo y expresarlo. Presenta las siguientes subdimensiones: Asertividad (AS), Comprensión emocional de sí mismo (CM), Independencia, Autoconcepto (AC) y Autorrealización (AR). (2) Dimensión Interpersonal (CIE), consiste en la habilidad del individuo para entender e interpretar la vida afectiva de los demás. Las subdimensiones que la componen son las Relaciones Interpersonales (RI), la Responsabilidad Social (RS) y la Empatía (EM). (3) Dimensión de Adaptabilidad (CA), está basada en la capacidad que va permitir que nos acoplemos eficazmente ante acontecimientos nuevos. Presenta las siguientes subdimensiones: Prueba de la Realidad (PR), Flexibilidad (FL) y Solución de Problemas (SP). (4) Dimensión del Manejo del estrés (CME) se encuentra relacionada con la capacidad que presenta el sujeto

para mantener una visión optimista y positiva del ambiente. Sus subdimensiones: Control de Impulsos (CI) y Tolerancia al estrés (CME). (5) Finalmente tenemos la dimensión del Estado de Ánimo en General, lo que significa que la persona presenta la habilidad de poder encaminar de manera positiva su vida. Está compuesta por la Felicidad (FE) y Optimismo (OT).

Por todo lo expuesto, es importante mencionar que para Punset (2008), citado por Mollón (2015), manifiesta que educar a los padres en el área de inteligencia emocional, posee una gran significancia; puesto que les permitirá comprender las emociones de sus hijos y les dará la capacidad de poder brindarles la calma y convertirse en sus guías. Cuando los tutores son empáticos con sus niños y les brindan el apoyo para hacer frente a las emociones poco adecuadas como: la rabia, la tristeza o al temor, se están creando relaciones de lealtad y afectividad entre hijos y padres.

III.METODOLOGÍA

3.1.Tipo y diseño de Investigación

Tipo de estudio

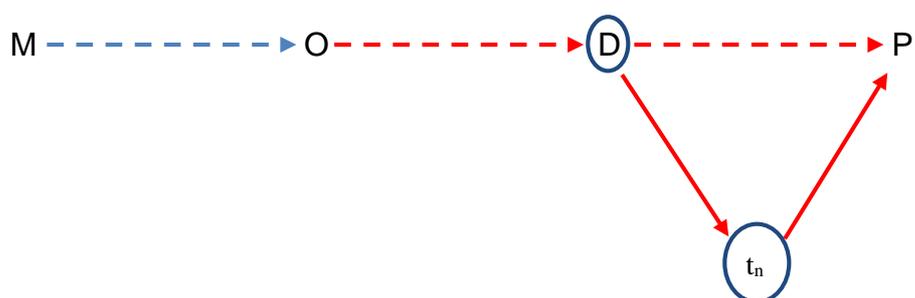
El presente estudio realizado, fue una investigación cuantitativa de tipo aplicada, ya que según CONCYTEC (2020), su finalidad está encaminada a determinar, mediante el conocimiento científico, los recursos necesarios para lograr satisfacer una necesidad concreta; en este caso, con la propuesta del plan en la cual vamos a intervenir a través del arteterapia con la finalidad de fortalecer el coeficiente emocional de dichos padres que pertenecen al centro educativo.

Diseño de investigación

Se consideró un diseño de tipo no experimental, puesto que hace referencia a una investigación en la cual no se manipulan premeditadamente las variables. En este tipo de investigación solo nos limitamos a observar el fenómeno en su contexto real, para luego analizar los datos obtenidos (Hernández, et al., 2014).

Por su parte, esta investigación fue de corte transeccional o transversal, ya que nos hemos encargado de recolectar los datos en una sola instancia. Así mismo, fue de tipo descriptivo propositivo, puesto que se describió al cociente emocional que presentan los padres de familia del Centro Educativo N° 001021 “Alto Valle”, y en base a este análisis, se elaboró una propuesta de plan de intervención en arteterapia con la finalidad de fortalecer el coeficiente emocional de los padres de familia de dicho centro educativo (Hernández, et al., 2014).

El diseño se detalla en el siguiente diagrama:



Dónde:

M : Muestra de estudio

O : Observación

D : Diagnóstico y evaluación

t_n : Fundamentación teórica

P : Propuesta

3.2. Variables y operacionalización

Variable independiente: Programa basado en arteterapia.

- **Definición conceptual:** Para Rosal (2012), citado por Silva (2017, p. 18), considera que un programa terapéutico basado en el arte, contempla variadas actividades que han sido planificadas con el propósito de dar cumplimiento a los objetivos que se han propuesto previamente. Dicho programa, se caracterizó por la aplicación de diversas actividades relacionadas con las artes plásticas, el teatro y técnicas expresivas que son propias del arte como el role play y el movimiento corporal a través de la música, etc.
- **Definición operacional:** Un programa, viene hacer un conjunto de estrategias y actividades específicas, orientadas a enfrentar un problema determinado, el cual se encuentra organizada en varias partes. Para la elaboración del programa terapéutico basado en el arte, se propusieron 16 sesiones, las cuales estuvieron enfocadas a trabajar cada sub dimensión que presentan los componentes del Coeficiente Emocional del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos, con la finalidad de fortalecer el cociente emocional de los padres del centro educativo N° 01021 “Alto Valle”. Dichas sesiones tendrán una duración aproximada de 120 minutos, las cuales seguirán un proceso metodológico flexible y abierto, con el fin de poder ajustarse a los cambios que puedan presentarse durante su ejecución. Su aplicación, considera los siguientes momentos: inicio, desarrollo y cierre.

En la parte inicial, se realizarán actividades de bienvenida, se darán a conocer las reglas que se deberán cumplir durante la sesión, así mismo se dará a conocer el objetivo planteado para el día. El desarrollo, compete la actividad de arteterapia en su máxima expresión. Para cerrar, se propondrán algunas tareas que inviten a la reflexión personal (Mora y Ríos, 2019).

El presente plan basado en la terapia del arte, se diseñó tomando en cuenta las dimensiones del instrumento denominado Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos, cuyos componentes son los siguientes: intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, estado de ánimo en general y adaptabilidad.

- **Indicadores:** Planificación, ejecución y evaluación.
- **Escala de medición:** Nominal.

Variable dependiente: Inteligencia emocional

- **Definición conceptual:** Para BarOn (1997), citado por Ugarriza (2003, p. 5), considera que ser inteligente emocionalmente, es poseer un sin número de cualidades propias en relación a nuestra capacidad emocional y social, las cuales tienen una gran influencia en nuestro proceso de adaptación y en la manera de cómo enfrentamos las exigencias y situaciones adversas que se presentan en el medio. Este tipo de inteligencia, es de suma importancia, ya que va influenciar en nuestra capacidad para conseguir el éxito durante nuestra existencia, el cual contribuirá de manera directa en nuestra salud mental y calidad de vida.
- **Definición operacional:** Para medirla se usará el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos (adaptada por Nelly Ugarriza, versión abreviada), que consta de cinco componentes.
- **Dimensiones:** intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, estado de ánimo en general.
- **Indicadores:** Comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización, independencia, empatía, relaciones

interpersonales, responsabilidad social, solución de problemas, flexibilidad, tolerancia al estrés, control de impulsos, felicidad y optimismo.

- **Escala de medición:** Ordinal.

Operacionalización

Matriz de operacionalización de las variables de estudio: Programa basado en arteterapia e inteligencia emocional (ANEXO N° 01).

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

Según Oseda (2008), citado por García (2021, p. 20), considera que una población representa al total de las personas que forman parte del estudio y que reúnen las condiciones y características necesarias que el investigador pretende analizar.

La población que conformó este estudio, fueron 47 padres de familia, cuyos hijos se encontraban matriculados en los niveles de inicial y primaria, de la I.E. N° 01021 “Alto Valle”, de la ciudad de Moyobamba, 2021. Por ser la población de estudio de fácil acceso y de tamaño reducido no se trabajó con muestra, se estudió a toda la población.

- **Criterios de inclusión:** se consideraron: (1) Padres de familia asociados durante el año lectivo 2021, (2) Padres de familia que tienen hijos matriculados en los niveles de inicial y primaria. (3) Padres de familia con permanencia constante al centro educativo. (4) Padres de familia de sexo masculino y femenino. (5) Padres de familia que buscan aprender a gestionar sus emociones.
- **Criterios de exclusión:** se consideró: (1) Padres de familia que presentan habilidades diferentes.
- **Unidad de análisis:** Padres de familia de la IE N° 01021 “Alto Valle”

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

Encuesta

Para López y Fachelli (2015, p. 8), sostienen que la encuesta es una técnica que nos permite recolectar información acerca de la variable de estudio mediante un conjunto de interrogantes plasmados en un cuestionario. En esta investigación se ha utilizado la técnica de la encuesta para obtener información sobre el cociente emocional de los participantes, en la cual se aplicó un cuestionario en escala de Likert.

Instrumentos

Para obtener resultados relacionados a la variable del coeficiente emocional, se tuvo en cuenta el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos, elaborado por Reuven BarOn; instrumento que fue adaptado por Nelly Ugarriza Chávez en el año 2003, cuya muestra la conformaron habitantes de la ciudad de Lima, que a su vez fue validada por Alejos y Cambero durante el 2017. En este estudio, también se realizó la validación de dicho instrumento para determinar la confiabilidad y validez y así aplicarlo en los participantes que conformaron la población del centro educativo N° 01021 “Alto Valle” de la provincia de Moyobamba. Dicho inventario estuvo compuesto por 60 ítems (versión abreviada), los cuales evaluaron cinco componentes: Intrapersonal (reactivos 1, 4, 9, 13, 15, 16, 23, 24, 26, 30, 35, 38, 41, 42, 49, 50, 52, 54, 56, 58), Interpersonal (reactivos 8, 12, 17, 19, 21, 25, 28, 31, 40, 43, 46, 51, 55, 57), Adaptabilidad (reactivos 6, 7, 11, 20, 27, 37, 39, 45, 60), Manejo del Estrés (reactivos 3, 14, 18, 33, 36, 48, 44, 59) y Estado de Ánimo en General (reactivos 2, 5, 10, 22, 29, 32, 34, 47, 53).

Su calificación fue a través de una escala de Likert, cuyas alternativas fueron: (1) Rara vez o nunca es mi caso, (2) Pocas veces es mi caso, (3) A veces es mi caso, (4) Muchas veces es mi caso y (5) Con mucha frecuencia o siempre es mi caso. Además para la clasificación de los niveles del coeficiente emocional y sus respectivas dimensiones, se tomó en cuenta los

siguientes baremos: Muy desarrolla (de 116 en adelante), adecuada (de 85 a 115) y por mejorar (de 84 para abajo).

Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos - Versión Abreviada (ANEXO N° 02)

Ficha Técnica del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos - Versión Abreviada (ANEXO N° 03)

Validez

El inventario de cociente emocional, que fue adaptada por Nelly Ugarriza, se expuso a la validez de contenido, a través de la opinión de los expertos en el tema en nuestra comunidad, con el fin de validar el instrumento para poder ser aplicada en la población sometida a la investigación; ya que la validez, toma en cuenta de que el instrumento que vamos a utilizar, precisamente va evaluar a la variable que deseamos estudiar (Hernández, et al., 2014).

Para la presente investigación, se ha validado el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos, a través de la experticia de tres profesionales de la salud mental, los cuales usaron una matriz para evaluar la pertinencia entre los ítems, indicadores, dimensiones, la variable y las opciones de respuesta, con la finalidad de demostrar que el test a aplicar es idóneo y está acorde a los objetivos trazados. (Vara, 2012), citado por (Huamán, 2020).

Después de la evaluación del instrumento a través del criterio de jueces, se pudo determinar que nuestro inventario de cociente emocional fue válido para ser aplicado en la población de estudio; ya que se obtuvo un V de Aiken de 1.0, lo que significa que posee una validez fuerte. **(ANEXO N° 04)**

Confiabilidad

Un instrumento para medir una determinada variable es confiable, cuando es aplicada reiteradamente al mismo sujeto u objeto, produciendo de esta manera respuestas idénticas. (Hernández, et al., 2014). Por lo tanto, para demostrar que el instrumento a aplicar es confiable, se determinó el valor de Alfa de Cronbach, en un grupo piloto de 20 padres de familia, los cuales cumplían con características similares al grupo de estudio, así mismo no conformaban parte de la muestra. De dichos resultados, se obtuvo un coeficiente de confiabilidad de 0.904, que según Vellis (1991), esto significa que el instrumento presenta una apreciación elevada y puede ser aplicado en la población a la cual estamos estudiando. **(ANEXO N° 05)**

3.5.Procedimientos

Primero, se solicitó el permiso respectivo al señor director de la institución educativa N° 01021 “Alto Valle” de la ciudad y provincia de Moyobamba, a través de un documento emitido por nuestra casa de estudios **(ANEXO N° 06)**, para poder aplicar el test a los 47 padres de familia que conformaron la población de estudio. Luego se recibió la carta de autorización por parte de la institución educativa para la aplicación del instrumento **(ANEXO N° 07)**. Posteriormente, para la aplicación del instrumento, se dio a conocer la intención que busca obtener este estudio a todos participantes de dicha institución, dándoles a conocer el consentimiento informado **(ANEXO N° 08)** que firmaron en señal de conformidad para colaborar con el estudio.

Luego, se aplicó el instrumento denominado Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos a todos los padres de familia de dicha institución; para la recopilación respectiva de los datos. Estos resultados fueron procesados estadísticamente, que finalmente nos sirvieron para elaborar la discusión, teniendo en cuenta los trabajos previos y los aportes teóricos de varios autores. Después, se realizaron las conclusiones y recomendaciones, las cuales estuvieron en relación con los objetivos que se trazaron en un inicio. Una vez obtenida la información, se pudo determinar que sí existe la necesidad de poder intervenir en dicha población. De tal manera, que esta necesidad encontrada, nos permitió

diseñar el plan de intervención en Arteterapia con la finalidad de fortalecer el campo emocional de los padres de familia de dicha institución. El programa consta de 16 sesiones con una duración de 120 minutos aproximadamente.

3.6. Métodos de análisis de datos

Inicialmente se efectuó la validación del inventario de inteligencia emocional, el cual pasó por juicio de expertos, para determinar posteriormente el grado de qué tan confiable es el instrumento y así poder obtener el índice de Alfa de Cronbach. Una vez, aplicada la prueba, se analizó e interpretó los resultados que se obtuvieron, los cuales fueron expuestos a través de tablas estadísticas. Este procedimiento se realizó con el apoyo del programa de Microsoft Excel, con la finalidad de que nos permita describir la situación real de dicha población.

3.7. Aspectos éticos

Este estudio tuvo en cuenta como aspecto importante la originalidad de la tesis, la cual es de mi propiedad, así como también el cumplimiento del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú. Este documento contempla, según el **Capítulo III** en relación a la **Investigación** que debemos respetar la normativas nacionales e internacionales que regula la investigación, también que debemos contar con el consentimiento informado de los participantes para proceder a realizar la investigación en determinada población. Concerniente al **Capítulo X** en relación a la **Confidencialidad**, se considerará la privacidad de cada participante, el cual involucra mantener el anonimato y en estricta reserva todos los datos de los involucrados y no ventilar deliberadamente los resultados, es decir, dichos resultados solo nos servirán para los fines de esta tesis (Colegio de Psicólogos del Perú, 2018).

Otro aspecto importante a tener en cuenta en la elaboración de esta investigación, es que está sujeta a reglamentaciones, metodologías y procedimientos estandarizados y determinadas por las normas APA.

IV. RESULTADOS

4.1. Niveles de inteligencia emocional

Tabla 01:

Nivel de Inteligencia Emocional General de los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 "Alto Valle", Moyobamba, 2021.

Nivel	f	%
Por mejorar	30	63,8
Adecuada	15	31,9
Muy desarrollada	2	4,3
Total	47	100,0

Fuente: Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos aplicado a los padres de familia de la I.E. N° 01021 "Alto Valle", Moyobamba, 2021.

En la tabla 1, se puede evidenciar los niveles del cociente emocional, donde se puede observar que el 63,8% de los encuestados posee una capacidad emocional por mejorar, el 31,9% presenta un nivel adecuado y el 4,3% se encuentran con un nivel de coeficiente emocional muy desarrollado. Dichos resultados indican que la mayoría de los padres de familia de la institución, necesitan fortalecer sus habilidades emocionales para poder enfrentar de manera adecuada los diversos retos que se les presentan diariamente.

Tabla 02:

Distribución de frecuencias de la dimensión intrapersonal de los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 "Alto Valle", Moyobamba, 2021.

Nivel	f	%
Por mejorar	25	53,2
Adecuada	20	42,5
Muy desarrollada	2	4,3
Total	47	100,0

Fuente: Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos aplicado a los padres de familia de la I.E. N° 01021 "Alto Valle", Moyobamba, 2021.

En la tabla 2, podemos observar los porcentajes de cada nivel relacionados al área intrapersonal que presenta el cociente emocional, lo que indica que el 53,2% de los padres de familia de la I.E. N° 01021 "Alto Valle", necesitan mejorar el aspecto intrapersonal, así mismo, se puede señalar que el 42,5% de los encuestados, presentan un porcentaje adecuado en relación a esta dimensión y el 4,3%, presentan un nivel intrapersonal muy desarrollada. Dichos porcentajes denotan que más del 50% de los padres de familia, no son conscientes de su propia situación emocional.

Tabla 03:

Distribución de frecuencias de la dimensión interpersonal de los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 "Alto Valle", Moyobamba, 2021.

Nivel	f	%
Por mejorar	29	61,7
Adecuada	16	34,0
Muy desarrollada	2	4,3
Total	47	100,0

Fuente: Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos aplicado a los padres de familia de la I.E. N° 01021 "Alto Valle", Moyobamba, 2021.

En la tabla 3, evidenciamos los resultados del área interpersonal, en la cual existe un elevado porcentaje en relación al nivel por mejorar con el 61,7%, también se puede evidenciar que el 34,0% de los evaluados presentan una adecuada capacidad interpersonal y el 4,3%, presentan un nivel interpersonal muy desarrollada. Estos resultados nos indican que, un alto porcentaje de padres de familia poseen poca habilidad para entender y comprender la vida afectiva de los demás.

Tabla 04:

Distribución de frecuencias de la dimensión adaptabilidad de los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 "Alto Valle", Moyobamba, 2021.

Nivel	f	%
Por mejorar	26	55,3
Adecuada	18	38,3
Muy desarrollada	3	6,4
Total	47	100,0

Fuente: Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos aplicado a los padres de familia de la I.E. N° 01021 "Alto Valle", Moyobamba, 2021.

En esta tabla, se evidencian los resultados relacionados al componente adaptabilidad que presenta el cociente emocional, lo que indica que el 55,3% de los padres de familia de la I.E. N° 01021 "Alto Valle", necesitan mejorar el aspecto de adaptabilidad, así mismo, se puede señalar que el 38,3% de los encuestados, presentan un porcentaje adecuado en relación a esta dimensión y el 6,4%, presentan un nivel de adaptabilidad muy desarrollada. Estos resultados nos indican que existe un alto porcentaje de padres de familia que no poseen la capacidad para adaptarse eficazmente ante acontecimiento nuevos.

Tabla 05:

Distribución de frecuencias de la dimensión manejo del estrés de los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 "Alto Valle", Moyobamba, 2021.

Nivel	f	%
Por mejorar	29	61,7
Adecuada	16	34,0
Muy desarrollada	2	4,3
Total	47	100,0

Fuente: Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos aplicado a los padres de familia de la I.E. N° 01021 "Alto Valle", Moyobamba, 2021.

En la tabla 5, evidenciamos los resultados del componente del manejo del estrés, en la cual existe un elevado porcentaje en relación al nivel por mejorar con el 61,7%, también se puede evidenciar que el 34,0% de los evaluados presentan una adecuada capacidad para manejar el estrés y el 4,3%, presentan un nivel muy desarrollado. Estos resultados nos indican que, un alto porcentaje de padres de familia poseen poca capacidad para mantener una visión optimista y positiva del ambiente.

Tabla 06:

Distribución de frecuencias de la dimensión estado de ánimo general de los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 "Alto Valle", Moyobamba, 2021.

Nivel	f	%
Por mejorar	25	53,2
Adecuada	21	44,7
Muy desarrollada	1	2,1
Total	47	100,0

Fuente: Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos aplicado a los padres de familia de la I.E. N° 01021 "Alto Valle", Moyobamba, 2021.

Los porcentajes de esta tabla, nos indican que el 53,2% de los evaluados necesitan mejorar la dimensión del estado de ánimo general, también se puede evidenciar que el 44,7% de los evaluados presentan una adecuada capacidad en relación a esta dimensión y el 2,1%, presentan un nivel muy desarrollada. Estos resultados nos indican que, un alto porcentaje de padres de familia poseen poca capacidad para poder encaminar de manera positiva sus vidas y la de los demás.

4.2. Fundamentación del programa

El presente programa denominado “Programa de Arteterapia para fortalecer la inteligencia emocional en familias de una institución educativa durante la pandemia COVID – 19, Moyobamba, 2021: Estudio descriptivo-propositivo”, fue elaborada a raíz de la necesidad que presenta dicha población, puesto que los resultados obtenidos durante la investigación, han demostrado que los padres de familia de la I.E. N° 01021 “Alto Valle”, presentan un nivel bajo en relación a su capacidad emocional, ya que el 63,8% de los encuestados poseen un nivel que se encuentra por mejorar en relación al campo de las emociones en general. Estos resultados nos indican que la mayoría de los padres, no presentan la capacidad adecuada para manejar y gestionar sus emociones, ya que según BarOn (1997), citado por Dávila (2017), una persona es emocionalmente inteligente cuando posee las capacidades y habilidades necesarias, que le van a permitir comprenderse así mismo, a los demás y saber enfrentar los diversos retos que el contexto le presente.

En vista a los resultados obtenidos, se ha tomado la decisión de proponer el siguiente programa con la finalidad de fortalecer el área emocional de los padres del centro educativo N° 01021 “Alto Valle” y de esta manera poder fomentar el buen manejo y gestión de las emociones a través del arteterapia; ya que gracias a este enfoque psicoterapéutico, nos permitirá trabajar las 5 áreas del coeficiente emocional: (a) Intrapersonal, (b) Interpersonal, (c) Adaptabilidad, (d) Manejo del estrés y (e) Estado de Ánimo General, los cuales al ser fortalecidos, permitirán que los padres tomen conciencia de sus emociones y puedan manejar con inteligencia los diversos retos que la vida les prepare.

4.3. Propuesta del programa de intervención

4.3.1. TÍTULO: “Programa de Arteterapia para fortalecer la inteligencia emocional en familias de una institución educativa durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021”

4.3.2. ÁMBITO DE APLICACIÓN

- **Lugar** : I.E. N° 01021 “Alto Valle”
- **Ubicación** : Alto Valle, Moyobamba, San Martín
- **Participantes** : Padres de familia
- **N° de participantes** : 47
- **Duración** : 4 meses
- **N° de sesiones** : 16

4.3.3. OBJETIVOS

- **GENERAL:** Fortalecer la inteligencia emocional de los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021.
- **ESPECÍFICOS:**
 - Fortalecer el campo emocional relacionado al área intrapersonal de los padres del centro educativo N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, mediante técnicas arteterapéuticas.
 - Fortalecer el campo emocional relacionado al área interpersonal de los padres del centro educativo N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, mediante técnicas arteterapéuticas.
 - Fortalecer el campo emocional relacionado al área adaptabilidad de los padres del centro educativo N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, mediante técnicas arteterapéuticas.
 - Fortalecer el campo emocional relacionado al área manejo del estrés de los padres del centro educativo N° 01021 “Alto

Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, mediante técnicas arteterapéuticas.

- Fortalecer el campo emocional relacionado al área de estado de ánimo general de los padres del centro educativo N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, mediante técnicas arteterapéuticas.

4.3.4. METODOLOGÍA

Para la ejecución del Programa de Arteterapia, la cual está dirigida a los papás del centro educativo N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, se tendrá en cuenta el contexto actual en la cual nos encontramos. Dicho programa consta de 16 sesiones arteterapéuticas, las cuales estarán guiadas bajo un enfoque gestáltico. De las 16 sesiones, 5 corresponden a la dimensión intrapersonal, 3 a la dimensión interpersonal, 2 a la dimensión de adaptabilidad, 2 a la dimensión del manejo del estrés, 2 a la dimensión del estado de ánimo en general y 2 al área en general del cociente emocional. Cada sesión aborda aproximadamente 120 minutos (2 horas). Su aplicación considera los siguientes momentos: En la parte inicial, se realizarán actividades de bienvenida, se darán a conocer las reglas que se deberán cumplir durante la sesión, así mismo se dará a conocer el objetivo planteado para el día. El desarrollo, compete la actividad de arteterapia en su máxima expresión. Para cerrar, se propondrán algunas tareas que inviten a la reflexión personal (Mora y Ríos, 2019). Durante el proceso de ejecución del programa se tendrán en cuenta diversas estrategias como: la participación dinámica, el trabajo individual, trabajo en pares, trabajo grupal y sobre todo la escucha activa.

4.3.5. SECUENCIA DE LAS SESIONES

COMPONENTE INTRAPERSONAL

- ✓ Sesión N° 1: Mis emociones y yo.

- ✓ Sesión N° 2: Me comunico asertivamente.
- ✓ Sesión N° 3: Navegando hacia adentro.
- ✓ Sesión N° 4: Recogiendo sueños.
- ✓ Sesión N° 5: Dirigiendo mi barco.

COMPONENTE INTERPERSONAL

- ✓ Sesión N° 6: Empatizando con los demás.
- ✓ Sesión N° 7: Construyendo lazos de amor.
- ✓ Sesión N° 8: Soy parte del todo.

COMPONENTE DE ADAPTABILIDAD

- ✓ Sesión N° 9: Para cada problema, hay una solución.
- ✓ Sesión N° 10: Soy capaz de reinventarme.

COMPONENTE DEL MANEJO DE ESTRÉS

- ✓ Sesión N° 11: Soy resistente.
- ✓ Sesión N° 12: Conquistando mis emociones.

COMPONENTE DEL ESTADO DE ÁNIMO EN GENERAL

- ✓ Sesión N° 13: Deslumbrando sonrisas.
- ✓ Sesión N° 14: Enamorado de la vida.

COMPONENTE GENERAL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ✓ Sesión N° 15: Soy una persona emocionalmente inteligente.
- ✓ Sesión N° 16: Levantamos nuestras alas.

4.3.6. EVALUACIÓN

Para determinar la efectividad del programa, se aplica un postest que indique si el programa generó los resultados esperados. Asimismo, evaluaremos el diseño de nuestro programa antes, durante y después de su ejecución.

V. DISCUSIÓN

La tesis denominada “Programa de arteterapia para fortalecer la inteligencia emocional en familias de una institución educativa durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021: Estudio descriptivo-propositivo”, es un estudio que nace a raíz de la necesidad de atender a los padres de familia que conforman la institución, puesto que los datos que se obtuvieron después de aplicar el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos, nos indican que dicha población presenta la necesidad de ser atendida en esta área de la salud mental, ya que muchos de los evaluados necesitan fortalecer su inteligencia emocional para que de esta manera puedan interactuar de manera adecuada con su entorno y consigo mismos.

En relación a la problemática descrita líneas arriba, se puede apreciar que en Latino América y el Caribe, el 75% de la niñez ha padecido de agresión física y psicológica por parte de los tutores. Esto significa que los padres de familia no se encuentran preparados emocionalmente para brindar una buena educación y cuidado a sus menores hijos; ya que según Punset (2008), citado por Mollón (2015), hace alusión de que educar a los padres en el área de inteligencia emocional, posee un gran significado; ya que les permite comprender las emociones de sus hijos y les da la capacidad de poder brindarles la calma y convertirse en sus guías. Cuando los tutores son empáticos con sus niños y les brindan el apoyo para hacer frente a las emociones poco adecuadas como: la rabia, la tristeza o al temor, se están creando relaciones de lealtad y afectividad entre hijos y padres. Todos estos antecedentes y más los resultados obtenidos, nos indican que existe una gran necesidad de atender con urgencia a este tipo de población, ya que depende mucho de la crianza de los padres para formar personas íntegras.

También, es importante mencionar que después de una revisión exhaustiva, se ha podido encontrar investigaciones en relación al arteterapia y su relación con las emociones; ya que para Bernal (2020), el objetivo del arteterapia radica en que la persona pueda expresar libremente sus sentimientos y emociones a través de las manifestaciones artísticas, las cuales van a cooperar para que el individuo goce de un bienestar emocional y de buena salud mental.

Es así, que a partir de los resultados de esta investigación, emerge el gran interés por diseñar un plan de terapia artística con la finalidad de fortalecer el área emocional de las familias que forman parte de la institución educativa mencionada anteriormente durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021”, en la cual podemos observar que el porcentaje del nivel “Por mejorar” la inteligencia emocional en general sobrepasa más del 50% dentro de esta población, ya que el 63.8% de los padres necesitan ser atendidos en este campo para poder fortalecer y manejar sus emociones de manera adecuada.

En relación a las áreas del cociente emocional, específicamente en el área intrapersonal podemos observar que el 53.2% de los evaluados presentan un rango por mejorar, 42.5% presentan un porcentaje adecuado y 4.3%, un rango totalmente desarrollado. Estos resultados, nos indican que existe una falencia en relación a esta dimensión, lo que significa que muchos de los padres no son conscientes de sus propias emociones.

Los resultados de la dimensión interpersonal, también dejan evidenciar la gran necesidad de atender a dichos padres para que puedan fortalecer su inteligencia emocional; ya que el 61.7% presentan un nivel por mejorar, el 34% un rango adecuado, finalmente un 4.3% poseen un rango totalmente desarrollado. Esto significa que existe un alto porcentaje de la población evaluada que necesita mejorar el área interpersonal en sus vidas.

Por su parte, la dimensión adaptabilidad, presenta un alto porcentaje relacionado al nivel por mejorar con el 55.3%, el 38.3% demuestran un rango adecuado y los que poseen un rango muy desarrollado equivalen al 6.4%. Esto significa que al existir un nivel elevado de mejorar la adaptabilidad, muchos de los padres no poseen capacidades para adaptarse eficazmente ante situaciones nuevas.

Concerniente a la dimensión del manejo de estrés, se puede evidenciar que el 61.7% de los padres presentan un rango bajo, el 34.0% un rango adecuado y muy desarrollado un porcentaje de 4.3%. Estos porcentajes indican que la mayoría de padres de familia de dicha institución presentan una capacidad disminuida para mantener una visión optimista y positiva de los eventos que suceden dentro de su ambiente.

Finalmente, los porcentajes del área de estado de ánimo general, nos demuestran que el 53.2% de los evaluados presentan un nivel por mejorar en relación a esta dimensión, el 44.7% poseen un rango adecuado y por último el 2.1% presentan un rango muy desarrollado. Esto significa que un porcentaje alto de los participantes, no poseen la capacidad para dirigir positivamente sus vidas y mantener una actitud optimista ante la adversidad.

Como vemos, dichos resultados que se obtuvieron al evaluar a los padres, nos demuestran que existe la necesidad de poder fortalecer la inteligencia emocional a través de la propuesta del Programa de Arteterapia. Estos resultados pueden corroborarse con los resultados que lograron obtener Bravo y Oviedo (2020), los cuales indicaron que los padres de familia que fueron evaluados, presentaban ideas recurrentes relacionadas a la tristeza, al estrés, a la incapacidad de gestionar sus emociones, desencadenando en rabia e irritabilidad, concordando de esta manera con los resultados que se lograron conseguir en esta investigación, la cual demuestra que muchos de los padres no tienen fortalecida su inteligencia emocional.

Por su parte Hervás (2018), manifiesta que el arteterapia coopera enormemente dentro del contexto familiar, convirtiéndose de esta manera en una guía de renovación trascendental, para promocionar la parentalidad positiva en las madres. Esta información, valida la gran importancia que posee un programa de arteterapia para enseñar a los padres a gestionar sus emociones y sobre todo a ejercer una paternidad responsable con un estilo de crianza adecuada.

Ojeda y Gonzalez (2017), en su investigación, demostraron que a través de la técnica narrativa de las obras de arte, las participantes han ido integrando aspectos de su vida cotidiana que les ayudó a entender el funcionamiento de sus familias y de la relación que llevan con sus hijos; investigación que también menciona la efectividad de un programa de arteterapia. Esto indica que nuestra propuesta de intervención de un programa de arteterapia también puede generar estos resultados esperados.

También Martínez (2015), llegó a la conclusión de que un programa de arteterapia aplicado a los padres de familia, ha generado mayor comprensión sobre la paternidad responsable, el cual manifiesta que los padres, han logrado

entender lo que significa ser niño, y a partir de ello ejercer una paternidad adecuada.

Aguilar (2016), también concluyó que el arteterapia es una herramienta indispensable que podemos utilizarla para la prevención de la violencia, mediante el trabajo grupal; ya que a través de las sesiones terapéuticas, logró instruir a las participantes para aprender a manejar y controlar su ira, como también a resolver conflictos asertivamente y a fortalecer su autoestima. Esta investigación, avala a nuestro programa de intervención, ya que a través del arteterapia la investigadora ha enseñado a las participantes a gestionar sus emociones.

Asimismo, Maza (2021), en su tesis de posgrado, concluyó que de las madres evaluadas, el 79.31% poseen una baja capacidad emocional y el 20.69% presentan una adecuada capacidad emocional. Estos resultados, no son ajenos a nuestra realidad, ya que también en nuestra investigación se obtuvieron resultados idénticos, lo que indica que sí existe la necesidad de trabajar y fortalecer el campo emocional de los padres y las madres a nivel nacional.

Por otro lado, Díaz y Huerta (2020), llegaron a determinar de que un plan de terapia artística, ha influenciado positivamente en la comunicación asertiva de las participantes, logrando de esta manera expresar sus emociones e ideas, conocer su lenguaje verbal y no verbal, controlar sus impulsos y manejar su agresividad. Esto demuestra una vez más que aplicar un programa de arteterapia es beneficioso para fortalecer el campo de las emociones en los padres de familia.

Márquez (2018), también manifestó en su investigación, que el cociente emocional de los padres evaluados se encontraba en un rango medio que equivalía al 52%. En relación a la dimensión interpersonal, los resultados demostraban un nivel bajo, 24% en los padres y el 10% en las madres. Además, comparó los resultados entre ambos progenitores y demostró que es más baja en las madres en relación a las áreas del manejo del estrés, al área intrapersonal y adaptabilidad. Esto indica nuevamente, la existencia de grandes falencias relacionadas al campo de las emociones en la población de padres de familia, dentro de nuestro contexto nacional.

Magallanes (2021), indicó, que los resultados que obtuvo en su investigación, demuestran que sí existe una correlación entre el coeficiente emocional y los estilos de crianza, esto significa que frente a un buen manejo y gestión de las emociones, también se presentará un mejor estilo de crianza por parte de los padres. Estos resultados, también avalan a nuestra investigación, puesto que si enseñamos a gestionar las emociones y fortalecemos el cociente emocional, los estilos de crianza de los padres serán positivos, dando como resultado, familias más felices.

Además, Mora y Rios (2019), en su tesis de convivencia escolar, indicaron que antes de aplicar el programa de arteterapia en estudiantes de primaria, el 53.1% de los alumnos manifestaron que existía una mala convivencia dentro de su aula, el 31.3% indicó que era regular y el 15.6% que era buena; sin embargo después de aplicar dicho programa los resultados cambiaron, en la cual el 9.4% consideró que la convivencia era mala, el 25% la consideró regular y el 65.6% indicó que era buena; concluyendo de esta manera que su programa de arteterapia ha generado efectos positivos sobre la convivencia escolar de los estudiantes, evidenciándose así, mejores tratos en la manera de interactuar diariamente. Esto demuestra que los programas de arteterapia aplicados a diversas poblaciones también generan resultados positivos dentro de la sociedad; ya que por intermedio de la terapia del arte, podemos exteriorizar y aprender a manejar nuestras emociones. Es así, que podemos afirmar que los programas terapéuticos basados en el arte son viables para fortalecer la inteligencia emocional y mantener mejores relaciones interpersonales con los demás.

En consecuencia, al comparar estadísticamente los resultados obtenidos, podemos afirmar que las investigaciones realizadas con anterioridad, se encuentran relacionadas con nuestra investigación, dándonos la oportunidad de poder reafirmar que los programas de arteterapia pueden ser aplicados en poblaciones que tengan la necesidad de querer fortalecer la inteligencia emocional y por ende generar efectos positivos sobre dicha población, tal cual lo mencionamos en nuestro programa de intervención basado en arteterapia con la finalidad de ir fortaleciendo y manejando de manera adecuada las emociones de los papás durante la pandemia COVID-19, Moyobamba 2021.

VI. CONCLUSIONES

1. Los datos que se han logrado obtener después de aplicar el instrumento denominado Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos, nos demuestran que sí existe una necesidad por cubrir dentro de la población investigada. Por tal razón, se vio conveniente elaborar un plan en la cual se pueda intervenir a través del arteterapia con la intención de fortalecer el campo emocional de los padres que forman parte del centro educativo N° 01021, Moyobamba, 2021. Dicho programa está avalado por los diversos criterios teóricos concernientes al campo emocional y al arteterapia.
2. En relación a los datos que se obtuvieron una vez aplicado el test, nos demuestran que un porcentaje del 63.8% de los padres encuestados presentan un rango emocional por mejorar. Similares resultados podemos observar en las 5 áreas que presenta el cociente emocional. En la dimensión intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general, se evidencian resultados altos en este nivel, como el 53.2%, 61.7%, 55.3%, 61.7% y 53.2 respectivamente. Estos resultados nos permiten inferir que son muchos los padres que presentan un rango bajo en relación al área emocional.
3. Para elaborar la propuesta de intervención del programa basado en arteterapia, se ha tomado como fundamento teórico el enfoque gestáltico; ya que según Ojeda (2011), el arteterapia nos invita a viajar hacia el interior de la persona, quien hará consciente en el aquí y ahora todos sus deseos y necesidades a través de la creación artística. Dicha propuesta, está encaminada a fortalecer la inteligencia emocional de los padres de familia, el cual les brindará las oportunidades de vivir una vida más sana y plena.
4. La propuesta del plan de intervención a través del arteterapia, es una investigación de gran relevancia que brindará la oportunidad a los padres de familia de poder fortalecer la inteligencia emocional, permitiéndoles desarrollar capacidades concretas para identificar sus emociones y la de los demás, asimismo aprenderán a gestionarlas con la finalidad de mantener una buena relación con su familia, los demás y consigo mismos.

VII. RECOMENDACIONES

- Tomando en cuenta los niveles bajos en el campo emocional que presentan los progenitores que forman parte del centro educativo N° 01021, Moyobamba, 2021, se recomienda la ejecución de la propuesta del plan de intervención en arteterapia con la finalidad de fortalecer la inteligencia emocional de dicha población.
- En función a los datos que se lograron obtener a partir de la aplicación del test, se sugiere implementar este tipo de programas basado en arteterapia en poblaciones con características idénticas y que presenten un bajo nivel en relación a la inteligencia emocional, con la finalidad de poder fortalecerla.
- Para la elaboración del programa de intervención basado en el arteterapia, se han considerado diversos fundamentos y teorías que han robustecido a la presente investigación, por tal motivo, se convierte en un antecedente válido para ser utilizada en investigaciones futuras.
- Debido a las circunstancias generadas por la COVID-19, se sugiere para un futuro próximo, poner en práctica dicho programa, con la finalidad de poder fortalecer el área emocional de la población estudiada del centro educativo N° 01021; ya que su ejecución será de gran importancia dentro de los contextos familiares para desarrollar habilidades específicas que permitirán identificar las emociones propias y la de los demás, asimismo podrán aprender a gestionarlas para mantener una relación adecuada consigo mismos, con su familia y los demás.

REFERENCIAS

- ACAT (2019). *Asociación Chilena de Arteterapia*. Obtenido de <https://www.arteterapiachile.cl/arte-terapia-1>.
- Aguilar, D. (2016). *Arteterapia en la prevención de la violencia con mujeres latinoamericanas inmigrantes en los Estados Unidos*. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/35310/>
- Alarcón, A. (2019). *Inteligencia emocional: Una revisión teórica*. (Tesis de pre grado). Universidad Señor de Sipán. Pimentel, Perú Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6879/Alarc%C3%B3n%20Cubas%20Ana%20Paula.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alcarria, S. (2017). *Arteterapia: una herramienta de apoyo emocional al aprendizaje*. (Tesis de pre grado). Obtenido de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/169501/TFG_2017_AlcarrialaPazSara.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Alejos, R., & Cambreo, S. (2017). *Inteligencia emocional en pacientes oncológicos según el sexo* (Tesis de pregrado). Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú. Obtenido de <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1155>
- Alvarado, L. (2017). *Inteligencia Emocional y Comunicación Interna entre los Docentes de la Institución Educativa N°00479 “Juan Clímaco Vela Reyes”* (Tesis de posgrado). Universidad César Vallejo. Moyobamba, Perú. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31549>
- ATE. (2020). *¿Qué es Arteterapia?* Obtenido de <http://arteterapia.org.es/que-es-arteterapia/>.

- Bernal, G. (2020). *Arteterapia, ¡Expresa lo que sientes!*. Obtenido de <https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-y-salud/arteterapia-expresa-lo-que-sientes/>
- Bravo, B., & Oviedo, A. (2020). *Estrés emocional debido al aislamiento social por la pandemia covid-19 en padres de familias vulnerables*. (Artículo de investigación). Pol. Con. (Edición núm.49) Vol. 5, N° 09. Obtenido de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1712>
- Castillo, Q. (2019). *Inteligencia emocional y estilos de crianza en padres de familia de una Institución Educativa Inicial de Piura*. (Tesis de posgrado). Chimbote, Perú. Obtenido de <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/13285>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2018). *Código de ética y deontología*.
- CONCYTEC (2020). *Guía práctica para la formulación y ejecución de proyectos de investigación y desarrollo (I+D)*. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/concytec/informes-publicaciones/1323538-guia-practica-para-la-formulacion-y-ejecucion-de-proyecto-de-investigacion-y-desarrollo>
- Dávila, L. (2017). *Inteligencia emocional y estilos de crianza en una institución educativa de Chiclayo*. (Tesis de pre grado). Universidad Señor de Sipán. Pimentel, Perú. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/4618>
- Díaz, M., & Huerta, T. (2020). *Programa de Arteterapia en habilidades sociales de madres adolescentes de una casa de acogida residencial*. (Tesis de pregrado). Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Lima, Perú. Obtenido de <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/742>

Domínguez, P., Benticuaga, J. & Montero, A. (2018). *Arteterapia para enfermos con Alzheimer*. Universidad de Huelva. Huelva, España. Uhu.es publicaciones. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=1x5aDwAAQBAJ&pg=PA237&dq=arteterapia&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiqtYTysorzAhW9CrkGHYbmDmQQ6AF6BAgKEAl#v=onepage&q=arteterapia&f=false>

FEAPA (2020). *Que entendemos por arteterapia?* Obtenido de <http://feapa.es/que-entendemos-por-arteterapia/>.

García, A. (2021). *Programa de efectividad personal y bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja en contexto de pandemia COVID-19, Satélite*. (Tesis de posgrado). Universidad César Vallejo. Trujillo, Perú. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60021/Garcia_OAP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*.

Guerrero, D. (2019). *“Arteterapia para potenciar la creatividad en los estudiantes del cuarto grado de primaria en la Institución Educativa 10828, Chiclayo 2018”*. (Tesis pregrado). Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/35730/Guerrero_VDR.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Gutiérrez, E. (2014). *Arteterapia Gestalt: Qué es y para qué sirve*. Espacio Humano. Una revista con alma. Obtenido de: <https://espaciohumano.com/arteterapia-gestalt-que-es-y-para-que-sirve/>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta. ed.). México D.F.: Mc Graw Hill education.

- Hervás, L. (2018). *Arteterapia para la maternidad y la familia. Una vía de apoyo a la parentalidad positiva*. (Monografía). Universidad Autónoma de Madrid. Ediciones Complutense. Obtenido de <https://repositorio.uam.es/handle/10486/686100>
- Huamán, L. (2020). *Inteligencia emocional y estrés laboral en el personal asistencial de la Red de Salud Conchucos Sur - Huari*. (Tesis de posgrado). Universidad César Vallejo. Chimbote, Perú. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43544>
- Instituto Peruano de Arteterapia (2021). *Presentación general*. Perú. Obtenido de <https://arteterapiaperu.com/>
- López, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, España. Obtenido de <http://infohumanidades.com/sites/default/files/apuntes/114%20-%20L%C3%B3pez%20Rold%C3%A1n%20%26%20Fachelli%20-%20An%C3%A1lisis%20de%20tablas%20de%20contingencia.pdf>
- Magallanes, C. (2021). *Inteligencia emocional y estilos de crianza de padres de familia en I.E. Inicial 154, Ate - 2021* (Tesis de posgrado). Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68523/Magallanes_MCM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Marín, M. (2020). *El origen del Arteterapia*. Arteterapia. Guayaquil, Ecuador. Obtenido de <https://arteterapiaec.com/2020/05/09/el-origen-del-arteterapia/>
- Márquez, B. (2018). *Inteligencia emocional de los padres de familia y los problemas conductuales socioemocionales en niños de 5 años de la institución educativa Manitos Felices del distrito de Sachaca*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Arequipa, Perú. Obtenido de

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6507/EDmaavbg.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Martínez, P. (2015). *Arteterapia para una paternidad consciente: Estudio cualitativo sobre los aportes de una experiencia de taller de Arteterapia*. (Propuesta de Tesis de pregrado). Universidad del Desarrollo. Santiago, Chile. Obtenido de <https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/1532/Arte%20terapia%20para%20una%20paternidad%20consciente.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mateu, L. (2018). *La expresión de las emociones a través del arte en la infancia* (Tesis de pregrado). Universitat Jaume I. España. Obtenido de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/178242/TFG_2018_MateuLillo_Belen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Maza, M. (2021). *Estados emocionales de los padres de familia en el acompañamiento de proceso de aprendizaje de los niños de 5 años de la I.E. Nuestra señora de las Mercedes, Paita 2021* (Tesis de posgrado). Universidad César Vallejo. Piura, Perú. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/67593/Maza_RDMMP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mollón, O. (2015). *Educación emocional en la familia. Escuela de padres: “+ emocionales”* (Tesis de pregrado). Universitat Jaume I. España. Obtenido de <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2017/08/DOC2-educ-emocional.pdf>

Mora, B., & Rios, M. (2019). *Efecto del programa de arteterapia en la convivencia escolar en estudiantes de la institución educativa Juan Clímaco Vela Reyes*. (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo. Moyobamba, Perú. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43421>

Murillo, A., Sánchez, M. & Bresó, E. (2020). *Inteligencia emocional en familia: Un programa formativo para padres e hijos de 3 a 6 años*. Universitat Jaume I, España. Editorial Universidad de Almería. Obtenido de <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/192414>

- Ojeda, A. y Gonzalez, G. (2017). *Art-Therapy: Qualitativemethodological proposal to work a sense of community in answer to healing intrafamiliar-conflicts. Global Journal of Community Psychology Practice, 8(2)*, pages 1-27. Retrieved Day/Month/Year, from https://www.gjcpp.org/pdfs/4-OjedaGonzalez_Final.pdf
- Ojeda, M. (2011). *Arteterapia Gestalt: “La búsqueda de lo que somos”*. En *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social Vol.: 6*. Páginas 169-181. Madrid. Servicios de publicaciones UCM.. Obtenido de https://www.academia.edu/24531871/Trabajar_con_emociones_en_arte_terapia_PDF?email_work_card=title
- Rull, A. (2020). *Arteterapia: el poder de dejar fluir las emociones y la creatividad*. (Artículo) El periódico. Madrid, España. Obtenido de <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20200519/arteterapia-emociones-creatividad-7962022>
- Sánchez, G. (2018). *Relación entre inteligencia emocional y desempeño docente en la institución educativa emblemática “Santa Teresita” Nivel secundario*. (Tesis de posgrado). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca, Perú. Obtenido de <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/895>
- Silva, A. (2017). *Programa de arteterapia para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en estudiantes del Distrito de Los Olivos - Lima*. (Tesis de posgrado). Obtenido de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/6220>.
- teleSURtv.net (2018). *Un 74% de niños peruanos son víctimas de maltrato*. Obtenido de <https://www.telesurtv.net/news/peru-aumento-indices-maltrato-infantil--20180717-0035.html>

Torres, Y. (2016). *La intervención arteterapéutica en el ámbito educativo: una herramienta para la solución de conflictos*. (Tesis doctoral). Obtenido de https://eprints.ucm.es/40554/1/T38164.pdf?fbclid=IwAR2JPok8eoNLc3Z_N24xXIBgatebAY6meropb3-fPOL_ooeEc58Oq7rH17c

Unicef (2021). *La pandemia incrementó la violencia contra los niños y niñas en América Latina y el Caribe*. Obtenido de <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/la-pandemia-incremento-la-violencia-contra-los-ninos-y-ninas-en-america-latina-y-el-caribe>

Ugarriza, N. (2003). *Adaptación y estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE – JA en Jóvenes y Adultos*. (Manual Técnico). Lima, Perú.

ANEXOS

ANEXO N° 01

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN ARTETERAPIA (INDEPENDIENTE)	Para Rosal (2012), citado por Silva (2017, p. 18), considera que un programa terapéutico basado en el arte, contempla variadas actividades que han sido planificadas con el propósito de dar cumplimiento a los objetivos que se han propuesto previamente. Dicho programa, se caracterizará por la aplicación de diversas actividades relacionadas con las artes plásticas, el teatro y técnicas expresivas que son propias del arte como el role play y el movimiento corporal a través de la música.	Conjunto de estrategias y actividades específicas, orientadas a enfrentar un problema determinado, organizada en varias partes.	PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración del programa: <ul style="list-style-type: none"> - Título - Dependencia institucional - Fundamentación - Objetivos - Tiempo de duración - N° de sesiones 	Nominal
			EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación del pre test • Tiempo • Espacio 	
			EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Post test 	
INTELIGENCIA EMOCIONAL (VARIABLE DEPENDIENTE)	Según BarOn (1997), citado por Ugarriza (2003, p. 5), considera que ser inteligente emocionalmente, es poseer un sin número de cualidades propias en relación a nuestra capacidad emocional y social, las cuales tienen una gran influencia en nuestro proceso de adaptación y en la manera de cómo enfrentamos las exigencias y situaciones adversas que se presentan en el medio. Este tipo de inteligencia, es de suma importancia, ya que va influenciar en nuestra capacidad para conseguir el éxito durante nuestra existencia, el cual contribuirá de manera directa en nuestra salud mental y calidad de vida.	Para medirla se usará el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos (Versión abreviada), que consta de cinco componentes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, estado de ánimo en general.	Intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión emocional de sí mismo. • Asertividad. • Autoconcepto. • Autorrealización. • Independencia. 	Ordinal
			Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Empatía. • Relaciones interpersonales. • Responsabilidad social. 	-Nunca es mi caso. -Pocas veces es mi caso. -A veces es mi caso.
			Adaptabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Solución de problemas. • Flexibilidad. 	-Muchas veces es mi caso.
			Manejo de estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia al estrés. • Control de los impulsos. 	-Siempre es mi caso.
			Estado de ánimo en general.	<ul style="list-style-type: none"> • Felicidad. • Optimismo. 	

ANEXO N° 02

Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos (Versión Abreviada)

INSTRUCCIONES

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a como te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces.

Hay cinco respuestas por cada frase.

1. Nunca es mi caso.
2. Pocas veces es mi caso.
3. A veces es mi caso.
4. Muchas veces es mi caso.
5. Siempre es mi caso.

ÍTEMS	RESPUESTAS				
1. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.	1	2	3	4	5
2. Es duro para mí disfrutar de la vida.	1	2	3	4	5
3. Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.	1	2	3	4	5
4. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.	1	2	3	4	5
5. Me siento seguro (a) de mí mismo (a) en la mayoría de situaciones.	1	2	3	4	5
6. Me resulta difícil comenzar nuevas cosas.	1	2	3	4	5
7. Cuando me enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella.	1	2	3	4	5
8. Me gusta ayudar a la gente.	1	2	3	4	5
9. Cuando trabajo con otros, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.	1	2	3	4	5
10. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.	1	2	3	4	5
11. En general, me resulta difícil adaptarme.	1	2	3	4	5
12. Soy una persona bastante alegre y optimista.	1	2	3	4	5
13. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.	1	2	3	4	5
14. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso.	1	2	3	4	5
15. He logrado muy poco en los últimos años.	1	2	3	4	5
16. Cuando estoy enojado (a) con alguien se lo puedo decir.	1	2	3	4	5
17. Me resulta fácil hacer amigos (as).	1	2	3	4	5
18. Soy impulsivo (a), y eso me trae problemas.	1	2	3	4	5
19. Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.	1	2	3	4	5

ÍTEMS	RESPUESTAS				
20. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.	1	2	3	4	5
21. A la gente le resulta difícil confiar en mí.	1	2	3	4	5
22. Estoy contento (a) con mi vida.	1	2	3	4	5
23. Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a).	1	2	3	4	5
24. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4	5
25. Mis amigos me confían sus intimidades.	1	2	3	4	5
26. No me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4	5
27. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.	1	2	3	4	5
28. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.	1	2	3	4	5
29. Soy una persona divertida.	1	2	3	4	5
30. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.	1	2	3	4	5
31. Me importa lo que pueda sucederle a los demás.	1	2	3	4	5
32. Me deprimó.	1	2	3	4	5
33. Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.	1	2	3	4	5
34. En general me siento motivado (a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	1	2	3	4	5
35. Me siento feliz con el tipo de persona que soy.	1	2	3	4	5
36. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.	1	2	3	4	5
37. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.	1	2	3	4	5
38. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado (a).	1	2	3	4	5
39. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.	1	2	3	4	5
40. Soy capaz de respetar a los demás	1	2	3	4	5
41. Prefiero seguir a otros que ser líder.	1	2	3	4	5
42. Disfruto de las cosas que me interesan.	1	2	3	4	5
43. Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.	1	2	3	4	5
44. Soy impulsivo (a).	1	2	3	4	5
45. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.	1	2	3	4	5
46. Considero que es muy importante ser un (a) ciudadano (a) que respeta la ley.	1	2	3	4	5
47. En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.	1	2	3	4	5
48. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	1	2	3	4	5

ÍTEMS	RESPUESTAS				
49. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.	1	2	3	4	5
50. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.	1	2	3	4	5
51. Los demás opinan que soy una persona sociable.	1	2	3	4	5
52. Estoy contento (a) con la forma en que me veo.	1	2	3	4	5
53. Me gusta divertirme.	1	2	3	4	5
54. Me parece que necesito de los demás más de los que ellos me necesitan.	1	2	3	4	5
55. Intento no herir los sentimientos de los demás.	1	2	3	4	5
56. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.	1	2	3	4	5
57. No mantengo relación con mis amistades.	1	2	3	4	5
58. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4	5
59. Tengo tendencia a explotar de cólera fácilmente.	1	2	3	4	5
60. Si me viera obligado (a) a dejar mi casa actual, me sería fácil adaptarme nuevamente.	1	2	3	4	5

ANEXO N° 03

Ficha Técnica del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos (Versión Abreviada)

Ficha Técnica

Nombre Original:	EQ-I BerOn Emotional Quotient Inventory
Autor:	Reuven Bar-On
Procedencia:	Toronto-Canadá
Adaptación Peruana:	Nelly Ugarriza Chávez
Administración:	Individual o colectivo
Duración:	Sin límite de tiempo. Aprox. 15 a 20 minutos
Aplicación:	Sujetos de 15 a más años
N° de ítems:	60
Finalidad:	Recoger datos sobre la inteligencia emocional
Usos:	Profesionales que se desempeñan como consultores de desarrollo organizacional, psicólogos, y aquellos que desean usarla con fines de investigación.

ANEXO N° 04

Validez del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice – JA en jóvenes y adultos (Versión Abreviada)

V de Aiken				Validez del cuestionario
Criterios de Evaluación				
Relación entre la variable y la dimensión	Relación entre la dimensión y el indicador	Relación entre el indicador y los ítems	Relación entre los ítems y la opción de respuesta	Validez Fuerte
1	1	1	1	

ANEXO N° 05

Análisis de confiabilidad por el Alfa de Cronbach

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	20	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,904	60

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
i1	157,35	605,608	,351	,902
i4	156,95	613,524	,293	,903
i9	157,70	607,063	,386	,902
i13	157,55	611,313	,426	,902
i15	157,30	614,853	,291	,903
i16	156,85	599,292	,443	,902
i23	157,45	608,155	,295	,903
i24	156,70	603,589	,468	,902
i26	156,95	604,261	,465	,902
i30	157,05	612,471	,361	,903
i35	157,75	600,197	,354	,903
i38	157,25	610,513	,322	,903
i41	157,55	611,524	,228	,904
i42	157,05	605,839	,423	,902
i49	157,35	591,292	,439	,902
i50	158,15	600,661	,411	,902
i52	156,85	605,818	,221	,905
i54	157,90	616,516	,142	,904
i56	157,45	612,155	,287	,903
i58	157,45	594,682	,387	,902
i8	157,05	609,945	,325	,903
i12	158,10	606,305	,398	,902
i17	156,65	610,450	,329	,903
i19	158,05	602,261	,282	,904
i21	157,20	598,695	,440	,902
i25	157,30	601,484	,416	,902
i28	157,35	595,082	,469	,901
i31	157,65	615,924	,213	,904
i40	158,15	593,082	,428	,902
i43	157,10	607,568	,436	,902
i46	158,15	593,082	,428	,902
i51	157,45	608,366	,466	,902

i55	157,45	600,155	,411	,902
i57	156,85	598,871	,413	,902
i6	157,35	613,713	,217	,904
i7	157,15	603,292	,402	,902
i11	157,30	600,537	,435	,902
i20	157,55	601,839	,379	,902
i27	156,70	594,958	,488	,901
i37	157,20	613,011	,296	,903
i39	158,15	594,345	,409	,902
i45	157,15	601,713	,345	,903
i60	157,35	608,345	,335	,903
i3	157,20	602,484	,409	,902
i14	157,75	611,355	,315	,903
i18	157,30	604,642	,323	,903
i33	157,35	595,713	,459	,901
i36	157,85	610,976	,340	,903
i44	158,25	610,618	,258	,903
i48	157,25	598,934	,450	,901
i59	156,95	591,734	,423	,902
i2	157,20	605,116	,339	,903
i5	157,75	604,513	,308	,903
i10	157,10	609,884	,275	,903
i22	157,55	610,787	,274	,903
i29	157,60	603,516	,366	,902
i32	157,45	615,418	,123	,905
i34	157,20	603,326	,340	,903
i47	157,15	600,239	,369	,902
i53	157,05	607,103	,291	,903

CARTA DE PRESENTACIÓN DE LA EPG



“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

Trujillo, 18 de octubre de 2021

CARTA N° 138-2021-UCV-VA-EPG-SL01/J

Sr. Segundo Buenaventura Ríos Lozano

Director

Institución Educativa N° 01021 “Valle Alto” - Moyobamba

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar a la estudiante **MARÍA DE LOS ÁNGELES RÍOS REÁTEGUI**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **“PROGRAMA DE ARTETERAPIA PARA FORTALECER LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN FAMILIAS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19, MOYOBAMBA, 2021”** en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es diseñar el programa de intervención basado en arteterapia para fortalecer la inteligencia emocional de los padres de familia de una institución educativa durante la pandemia COVID-19, Moyobamba 2021.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

Atentamente. –

Dr. Emilio Alberto Soriano Paredes
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.

AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

Moyobamba, 20 de octubre de 2021

CARTA N° 16-2021-IE N° 01020 "AV"- M

Dr. Emilio Alberto Soriano Paredes
Jefe de la Escuela de Posgrado Trujillo
Universidad César Vallejo
Presente.-

ASUNTO : DA A CONOCER AUTORIZACIÓN

REFERENCIA : CARTA N° 138-2021-UCV-VA-EPG-SL01/J

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente, en nombre de la Institución Educativa N° 01021 "Alto Valle" - Moyobamba, en atención al documento de referencia, se autoriza a María de los Angeles Rios Reátegui, identificada con DNI N° 44078458, estudiante del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo, a realizar la aplicación del instrumento correspondiente para el desarrollo de su trabajo de investigación denominado: **"Programa de Arteterapia para fortalecer la inteligencia emocional en familias de una institución educativa durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021"**.

Propicia la oportunidad, para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,

ARCHIVO
C.C.
I.E. N° 01021




Prof. Segundo B. Rosas Llamas
DIRECTOR

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este formulario de consentimiento informado está dirigido a los PP.FF. de la I.E N° 01021 “Alto Valle” y se les invita a participar a la investigación **“Programa basado en arteterapia para fortalecer la inteligencia emocional en familias de una institución educativa durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021: Estudio descriptivo-propositivo”**

Sr. /Sra.

Usted está formando parte de una investigación que contribuirá para su beneficio en relación a la salud mental. A continuación se le brindará información e invitará a participar de esta investigación. Antes de decidirse a marcar, puede realizar preguntas. Puede que haya algunas palabras que no entienda, por favor no dude en avisarnos para poder explicarle. Si tiene alguna duda o pregunta, puede hacerlo.

La inteligencia Emocional se refiere al conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales y de destrezas que influyen en nuestra capacidad para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio como por ejemplo, su estado psicológico actual en relación a la pandemia de la COVID-19. El averiguar acerca de su estado emocional durante estos momentos, es la razón por la que se realiza este estudio.

Esta investigación incluirá el llenado de una ficha de datos y el desarrollo de una prueba psicológica, la cual tendrá una duración de aproximadamente 30 minutos.

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted puede participar o no hacerlo. Usted puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado antes.

Se garantiza la idoneidad, pertinencia y privacidad de la información recolectada.

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera mi cuidado médico.

Nombre del Participante:.....

Firma del Participante:.....

Fecha:.....

ANEXO N° 09

PROGRAMA DE ARTETERAPIA PARA FORTALECER LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. **TÍTULO:** “Programa basado en arteterapia para fortalecer la inteligencia emocional en familias de una institución educativa durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021. Estudio: descriptivo-propositivo”

2. **ÁMBITO DE APLICACIÓN**

- **Lugar** : I.E. N° 01021 “Alto Valle”
- **Ubicación** : Alto Valle, Moyobamba, San Martín
- **Participantes** : Padres de familia
- **N° de participantes** : 47
- **Duración** : 4 meses
- **N° de sesiones** : 16

3. **FUNDAMENTACIÓN**

El presente programa denominado “Programa de Arteterapia para fortalecer la inteligencia emocional en familias de una institución educativa durante la pandemia COVID – 19, Moyobamba, 2021”, fue elaborada a raíz de la necesidad que presenta dicha población, puesto que los resultados obtenidos durante la investigación, han demostrado que los padres de familia de la I.E. N° 01021 “Alto Valle”, presentan un nivel bajo en relación a su capacidad emocional, ya que el 63,8% de los encuestados poseen un nivel que se encuentra por mejorar en relación al campo de las emociones en general. Estos resultados nos indican que la mayoría de los padres, no presentan la capacidad adecuada para manejar y gestionar sus emociones, ya que según BarOn (1997), citado por Dávila (2017), una persona es emocionalmente inteligente cuando posee las capacidades y habilidades necesarias, que le van a permitir comprenderse así mismo, a los demás y saber enfrentar los diversos retos que el contexto le presente.

En vista a los resultados obtenidos, se ha tomado la decisión de proponer el siguiente programa con la finalidad de fortalecer el área emocional de los

padres del centro educativo N° 01021 “Alto Valle” y de esta manera poder fomentar el buen manejo y gestión de las emociones a través del Arteterapia; ya que gracias a este enfoque psicoterapéutico, nos permitirá trabajar las 5 áreas del coeficiente emocional: (a) Intrapersonal, (b) Interpersonal, (c) Adaptabilidad, (d) Manejo del estrés y (e) Estado de Ánimo General, los cuales al ser fortalecidos, permitirán que los padres tomen conciencia de sus emociones y puedan manejar con inteligencia los diversos retos que la vida les prepare.

4. OBJETIVOS

- **GENERAL:** Fortalecer la inteligencia emocional de los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021.
- **ESPECÍFICOS:**
 - Fortalecer el campo emocional relacionado al área intrapersonal de los padres del centro educativo N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, mediante técnicas arteterapéuticas.
 - Fortalecer el campo emocional relacionado al área interpersonal de los padres del centro educativo N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, mediante técnicas arteterapéuticas.
 - Fortalecer el campo emocional relacionado al área adaptabilidad de los padres del centro educativo N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, mediante técnicas arteterapéuticas.
 - Fortalecer el campo emocional relacionado al área manejo del estrés de los padres del centro educativo N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, mediante técnicas arteterapéuticas.
 - Fortalecer el campo emocional relacionado al área de estado de ánimo general de los padres del centro educativo N° 01021 “Alto

Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, mediante técnicas arteterapéuticas.

5. METODOLOGÍA

Para la ejecución del Programa de Arteterapia, la cual está dirigida a los papás del centro educativo N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, se tendrá en cuenta el contexto actual en la cual nos encontramos. Dicho programa consta de 16 sesiones arteterapéuticas, las cuales estarán guiadas bajo un enfoque gestáltico. De las 16 sesiones, 5 corresponden a la dimensión intrapersonal, 3 a la dimensión interpersonal, 2 a la dimensión de adaptabilidad, 2 a la dimensión del manejo del estrés, 2 a la dimensión del estado de ánimo en general y 2 al área en general del cociente emocional. Cada sesión aborda aproximadamente 120 minutos (2 horas). Su aplicación considera los siguientes momentos: En la parte inicial, se realizarán actividades de bienvenida, se darán a conocer las reglas que se deberán cumplir durante la sesión, así mismo se dará a conocer el objetivo planteado para el día. El desarrollo, compete la actividad de arteterapia en su máxima expresión. Para cerrar, se propondrán algunas tareas que inviten a la reflexión personal (Mora y Ríos, 2019). Durante el proceso de ejecución del programa se tendrán en cuenta diversas estrategias como: la participación dinámica, el trabajo individual, trabajo en pares, trabajo grupal y sobre todo la escucha activa.

6. SECUENCIA DE LAS SESIONES

COMPONENTE INTRAPERSONAL

- ✓ **S1: Mis emociones y yo.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión de la Compresión emocional de sí mismo del Componente Intrapersonal de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones.

- ✓ **S2: Me comunico asertivamente.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión de la Asertividad del Componente Intrapersonal de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad de poder exteriorizar las emociones, sentimientos, ideas y creencias sin afectar ni vulnerar los sentimientos de las demás personas, ni tampoco dejar que los demás vulneren nuestros derechos.
- ✓ **S3: Navegando hacia adentro.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión del Autoconcepto del Componente Intrapersonal de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad de la comprensión, la aceptación y el respeto hacia nosotros mismos, aprendiendo de esta manera a aceptar nuestras virtudes y debilidades.
- ✓ **S4: Recogiendo sueños.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión de la Autorrealización del Componente Intrapersonal de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad de realizar todo lo que queremos y lo que se encuentra a nuestro alcance a través del disfrute. Esta capacidad nos conlleva a creer en nosotros mismos de que sí podemos hacer lo que nos proponemos.
- ✓ **S5: Dirigiendo mi barco.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión de la Independencia del Componente Intrapersonal de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad de poder autoguiarnos y sentirnos seguros de nosotros mismos, en relación a lo que pensamos y hacemos. También busca generar la independencia emocional para saber tomar nuestras propias decisiones y ser responsables de nuestras acciones.

COMPONENTE INTERPERSONAL

- ✓ **S6: Empatizando con los demás.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión de la Empatía del Componente Interpersonal de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad de poder comprender y ser conscientes de las emociones y sentimientos de los demás.

- ✓ **S7: Construyendo lazos de amor.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión de las Relaciones interpersonales del Componente Interpersonal de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad para instaurar y sostener relaciones recíprocas positivas, caracterizadas por un apego emocional e íntimo.
- ✓ **S8: Soy parte del todo.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión de la Responsabilidad social del Componente Interpersonal de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad de ser una persona comprometida con la sociedad, siendo cooperativo y contribuyendo como un miembro activo dentro de la sociedad para el bienestar común.

COMPONENTE DE ADAPTABILIDAD

- ✓ **S9: Para cada problema, hay una solución.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión de la Solución de problemas del Componente Adaptabilidad de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad de reconocer y valorar los problemas, así como también buscar e implementar las soluciones más idóneas.
- ✓ **S10: Soy capaz de reinventarme.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión de la Flexibilidad del Componente Adaptabilidad de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad para adecuar nuestras emociones, sentimientos, ideas y comportamientos ante una situación inestable y cambiante.

COMPONENTE DEL MANEJO DE ESTRÉS

- ✓ **S11: Soy resistente.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión de la Tolerancia al estrés del Componente del Manejo de estrés de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad para tolerar y responder con un elevado desempeño los eventos difíciles, estresantes y de mucha tensión que se presentan en la vida cotidiana sin “abatirse”, enfrentando así, las situaciones de manera activa y positiva.

- ✓ **S12: Conquistando mis emociones.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión de Control de impulsos del Componente del Manejo de estrés de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad para manejar y gestionar adecuadamente una respuesta de alguna emoción presentada en determinado contexto, controlando de esta manera nuestros sentimientos y emociones.

COMPONENTE DEL ESTADO DE ÁNIMO EN GENERAL

- ✓ **S13: Deslumbrando sonrisas.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión de la Felicidad del Componente del estado de ánimo en general de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad para sentirse plenamente realizado y satisfecho con la vida, disfrutando de sí mismo y de los demás. Así mismo, divirtiéndose y expresando los sentimientos y emociones de una manera adecuada.
- ✓ **S14: Enamorado de la vida.** Esta sesión está enfocada a trabajar la sub dimensión del Optimismo del Componente del estado de ánimo en general de la Inteligencia Emocional, la cual busca fortalecer la habilidad para apreciar el lado positivo de la vida y sostener una actitud positiva frente a las situaciones adversas.

COMPONENTE GENERAL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ✓ **S15: Soy una persona emocionalmente inteligente.** Esta sesión está enfocada a que los participantes den a conocer la importancia que poseen las emociones en nuestra vida diaria y realicen una valoración de su inteligencia emocional que han logrado fortalecer durante la aplicación del programa.
- ✓ **S16: Levantamos nuestras alas.** En esta última sesión se realizará un recuento de todas las actividades que realizamos durante el programa a través de un collage de fotos.

COMPONENTE INTRAPERSONAL

SESIÓN N° 01: Mis emociones y yo

Objetivo Específico: Fortalecer la habilidad de comprensión emocional de sí mismos en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Nos presentamos, damos la bienvenida a todos los participantes y se menciona el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Dinámica de presentación: “La telaraña”. Se hará entrega de una madeja de lana que irá entrelazándose entre todos los participantes, los cuales irán mencionando su nombre y otra información acerca de su persona. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Invitamos a cada participante a realizar un dibujo de cómo se han sentido y le colocamos una palabra, posteriormente convertimos esa palabra en una emoción. Luego escriben en un papel pequeño dicha emoción. Todos los participantes colocan el papelito en un depósito. - Realizamos la dinámica del Alturómetro: Un voluntario escoge un papelito al azar, lo leerá y cada persona según sienta o no esa emoción irá levantándose y así iremos haciendo con 4 emociones más que van saliendo 	<ul style="list-style-type: none"> - Madeja de lana - Cojines - Vela y fósforo - Papel y lápices 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Solicitamos a los participantes que visualicen cómo se estaba sintiendo estos días su corazón y que lo dibujen en una hoja de papel. Posteriormente les indicamos que realicen un listado de 5 emociones y que las enumeren de acuerdo a la intensidad que las estaban sintiendo. Luego, les mencionamos que coloquen esas emociones dentro del dibujo de su corazón según la intensidad de la numeración que le dieron. Finalmente, les pedimos que escojan los colores que más le agraden y coloren cada parte (que dependerá del número e intensidad) de esa emoción que se encuentra dentro del corazón. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) - Papeles, colores, plumones. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en dónde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” a través de la dinámica del aplausómetro, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido, los demás aplaudimos según la intensidad en la que ha sentido esa emoción (participación voluntaria). Volvemos al círculo y apagamos juntos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	30

SESIÓN N° 02: Me comunico asertivamente

Objetivo Específico: Fortalecer la habilidad de la asertividad en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y se menciona el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Dinámica: “Ritmo de aplausos”. En esta ocasión nos saludaremos con diversos aplausos que el grupo irá repitiendo (siguiendo la coordinación). - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. Luego invitamos a cada participante a mencionar un número de acuerdo a lo que está sintiendo en este momento y cada persona según sienta o no la intensidad de ese número irá levantándose y así iremos trabajando con otros números más que van saliendo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Equipo de sonido 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Invitamos a los participantes a realizar ejercicios de respiración. Posterior a ello nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Mostramos a los participantes escritas en 3 hojas, los tipos de comunicación: Asertiva, pasiva y agresiva (brindamos breve explicación de estos conceptos). Pedimos a los participantes que representen a través de un dibujo, el tipo de comunicación que suelen usar mayormente dentro y fuera de sus hogares. Una vez terminada la obra, se colocarán sobre las paredes para ser visualizadas por todos los padres de familia (Técnica del museo). Luego, cada integrante irá colocando una palabra o emoción en cada obra artística que fueron realizadas por todos. Para terminar, el autor de la obra (según le corresponda), escogerá 3 palabras que más le impactaron de lo que escribieron los demás, armará un poema y lo leerá de manera voluntaria ante el grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) - Papeles, colores, plumones. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en dónde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido, los demás valoran la obra artística mediante aplausos. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	30

SESIÓN N° 03: Navegando hacia adentro

Objetivo Específico: Fortalecer la habilidad del autoconcepto en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y mencionamos el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Dinámica: “Hago lo contrario”. El terapeuta invita a un voluntario a dirigir la dinámica. Consiste en mencionar una acción y los demás responderán haciendo lo contrario. Por ejemplo, si dice manos arriba, el grupo tendrá que poner las manos abajo, si dice blanco, los demás responderán, negro, etc. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Invitamos a cada participante a realizar diversos movimientos por toda la sala, luego el terapeuta irá mencionando diversos tipos de intensidades para realizar los movimientos. Como por ejemplo realizar movimientos suaves, rápidos, etc. Así mismo irá mencionando emociones y los participantes irán moviéndose según lo indicado. Para terminar con la dinámica cada participante hará movimientos según la emoción que está sintiendo actualmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Equipo de sonido 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Solicitamos a los participantes que cierren los ojos y visualicen un árbol. Posteriormente les indicamos que realicen un dibujo del árbol que se imaginaron. Luego, les mencionamos que escriban las siguientes frases y las completen: Mi árbol es....., Mi árbol tiene....., Mi árbol desea..... Una vez completadas las frases, vuelven a escribir las tres frases, pero en esta ocasión se cambiará mi árbol, por las palabras “Yo soy” seguida de las mismas palabras que escribió anteriormente. Por ejemplo: Yo soy.....Yo tengo.....Yo deseo. De manera voluntaria los participantes leerán las frases que escribieron y mencionarán si hay algo que dijeron acerca del árbol y si tiene relación con ellos mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) - Papeles, colores, plumones, lápices. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en dónde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” a través de la dinámica del aplausómetro, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido, los demás aplaudimos según la intensidad en la que ha sentido esa emoción (participación voluntaria). Volvemos al círculo y apagamos juntos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	30

SESIÓN N° 04: Recogiendo sueños

Objetivo Específico: Fortalecer la habilidad de la autorrealización en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y mencionamos el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Dinámica “Pum, pum”. El terapeuta indica a los participantes de deberán mencionar los números de manera ordenada y cada vez que a alguien le corresponda mencionar un número múltiplo de 3, dirá “Pum, pum”. Por ejemplo: 1, 2, pum pum, 4, 5, pum pum, 7, 8, pum pum, etc. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Formamos grupos de 4 integrantes a través de la dinámica “el barco se hunde”. Luego, se les entrega un papelote, en la cual, al ritmo de la música irán realizando diversos garabatos (líneas, curvas, cerradas, rectas, etc) con los lápices de colores de su preferencia. - Comparten lo que sintieron al momento de realizar los trazos y cómo se sintieron al usar esos colores que eligieron. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Papelote y lápices de colores 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Entregamos a cada participante, una hoja con un paisaje (incompleto) en blanco y negro. La consigna consiste en completar el paisaje, agregar otros aspectos que considera que le falta y darle el color que necesita. Luego, buscamos en revistas, 5 palabras positivas que describan a nuestro paisaje y lo pegamos sobre el dibujo. Luego reflexionamos a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué vi en un inicio?, ¿qué observo ahora?, ¿qué me dice mi obra?, ¿cómo se siente mi obra después de que la completé?, ¿qué le falta a mi obra?, ¿Cómo me siento con mi obra? (Participan voluntariamente) 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) - Fichas con el paisaje incompleto, colores, plumones. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en dónde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido, los demás valoran la obra artística mediante aplausos. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	30

SESIÓN N° 05: Dirigiendo mi barco

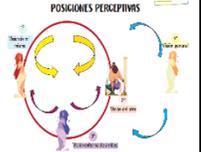
Objetivo Específico: Fortalecer la habilidad de la independencia en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y mencionamos el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Dinámica: Bailamos la canción del Congelado: https://www.youtube.com/watch?v=Smlhl79r8Qw - Invitamos a cada participante a realizar un dibujo de cómo se han sentido cuando la canción mencionaba la palabra congelado. Comentamos si alguna vez se han sentido congelados por ciertas personas para realizar alguna actividad (participan de manera voluntaria). - Realizamos la dinámica de la estatua. Solicitamos a un voluntario para ser la estatua, los demás participantes se encargarán de ir modelando la estatua. Luego, preguntamos al participante que hizo de estatua: ¿Cómo te sentiste?, asimismo, preguntamos a los demás ¿cómo creen que se sintió su compañero al ser una estatua?, ¿Creen ustedes que una persona al ser dirigida por otra, logrará sus propias metas? 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Equipo de sonido - Vela y fósforo - Papel y lápices de colores 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Entregamos a cada participante varias piezas de plastilina. La consigna consiste en modelar: ¿Cómo sería una persona libre e independiente? Luego, nos sentamos en círculo y colocamos nuestras obras en el centro. Observamos nuestra obra y describimos lo que representa. En base a las siguientes preguntas reflexionamos: ¿Qué me dice mi obra?, ¿cómo se siente mi obra?, ¿Qué le gustaría a mi obra?, ¿qué puedo hacer para que mi obra se sienta completa?, ¿qué piensa mi obra?, ¿lo que piensa mi obra, son sus propios pensamientos o las de otros?, ¿qué puedo hacer de hoy en adelante con mi obra? (Escribimos las respuestas en un papel) 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) - Plastilina - Papeles, lapiceros. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en dónde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido, los demás valoran la obra artística mediante aplausos. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	30

COMPONENTE INTERPERSONAL

SESIÓN N° 06: Empatizando con los demás

Objetivo Específico: Fortalecer la habilidad de la empatía en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y mencionamos el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Dinámica “Casas e inquilinos”. Consiste en formar grupos de tres integrantes, en la cual dos se cogerán de las manos y uno irá dentro. Cuando se diga inquilino, el participante que se encuentra dentro, tendrá que salir a buscar una nueva casa; pero cuando se diga casa, las casas irán en busca de un inquilino. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Invitamos a cada participante a mencionar una palabra positiva al compañero que se encuentra hacia el lado derecho. Dicha palabra seguirá la secuencia del alfabeto. Por ejemplo: El primer participante dirá una palabra positiva con la letra A (amistad), al compañero que se encuentra a la derecha, este participante le dirá al siguiente, una palabra positiva con la letra B (bondad), y así sucesivamente. - Comentamos cómo nos hemos sentido al escuchar palabras positivas durante este día. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Equipo de sonido - Vela y fósforo 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Formamos grupos de cuatro integrantes, los cuales representarán las posiciones perceptivas: 1° visión de mí mismo, 2° visión del otro, 3 ° visión externa de ambos y 4 ° visión general. Cada grupo representará 4 personajes de los cuentos infantiles, en dónde escogerán una situación difícil que hayan pasado. Por ejemplo “Pinocho” (problema: las mentiras); en este caso uno será Pinocho, otro Yepeto, otro el Ada Madrina y el otro integrante será el grillo. Cada integrante se pondrá en el papel de dicho personaje y desde su posición tratará de entender la acción del otro personaje. Tratando de esta manera de entender y no juzgar al otro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de las posiciones perceptivas 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, ¿Cómo me sentí al representar a tal personaje?, ¿se me hizo fácil poder comprender a los demás personajes?, ¿en la vida real, puedo entender las conductas de los demás?, etc. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	30

SESIÓN N° 07: Construyendo lazos de amor

Objetivo Específico: Fortalecer las relaciones interpersonales en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
<p align="center">INICIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y mencionamos el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Observamos el video: “Roto” https://www.youtube.com/watch?v=a0ZQ9zlqbo8 - Invitamos a cada participante a realizar un dibujo de cómo podemos volver a reparar a las personas que en algún momento hemos roto. Realizamos un listado de acciones que podemos decir o hacer para ayudar a reparar a las personas. - Compartimos las experiencias y emociones que hemos experimentado al realizar la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Cojines - Vela y fósforo - Papel y lápices - colores y 	<p align="center">30</p>
<p align="center">DESARROLLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Invitamos a los participantes a elaborar un sobre con papeles de colores, posterior a ello, pedimos que rasguen tozos de papel, en las cuales irán escribiendo palabras o frases de agradecimiento que desean expresárselos a cada uno de sus familiares (los colocan en el sobre). Luego nos sentamos en círculo y voluntariamente sacamos al azar y leemos tres agradecimientos que hemos escrito y colocado en nuestro sobre. Para finalizar esta parte, elaboramos un poema con estas tres frases o palabras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido - Papeles de colores, plumones, colores, etc. 	<p align="center">60</p>
<p align="center">CIERRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en dónde cada participante observará su creación y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	<p align="center">30</p>

SESIÓN N° 08: Soy parte del todo

Objetivo Específico: Fortalecer la responsabilidad social en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y mencionamos el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Dinámica: “Componemos al elefante”. El terapeuta inicia la actividad mencionando su nombre y una parte del elefante. Por ejemplo: “Yo soy María, y soy la cabeza del elefante”. El participante que continúa, mencionará el nombre del compañero anterior y la parte que mencionó del elefante, luego dirá su nombre y otra parte del elefante. Por ejemplo: Ella es María, ella es la cabeza del elefante. Yo soy Pedro, y soy los ojos del elefante y así sucesivamente. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Invitamos a cada participante a realizar un dibujo de su familia. Luego deberá escribir una palabra o frase que represente a su familia y qué papel cumplen cada uno de los integrantes. - Compartimos voluntariamente nuestras experiencias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido - Cojines - Vela y fósforo - Papel y lápices 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Formamos grupos de 5 integrantes. Cada grupo contará con diversos materiales para construir un árbol. Posteriormente, escribirán 5 cualidades personales que irán incorporando en el árbol de acuerdo a su creatividad. Se solicita a los equipos colocar su obra de arte sobre la pared para ser expuestas a través de la técnica del museo. Apreciamos todas las obras de arte y reflexionamos: ¿Cómo es nuestro árbol?, ¿qué aportes hice para que nuestro árbol se vea así?, ¿cuáles fueron los aportes de mis compañeros para que nuestro árbol se vea así?, ¿Cuáles son los aportes que realizo para que mi familia camine hacia adelante?, ¿Cuáles son los aportes que realizo para que mi comunidad siga creciendo? 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido - Papeles, colores, plumones, hojas secas, arena, tallos pequeños, piedras, etc. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en dónde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	30

COMPONENTE DE ADAPTABILIDAD

SESIÓN N° 09: Para cada problema, hay una solución

Objetivo Específico: Fortalecer la habilidad de resolución de problemas en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y mencionamos el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Observamos el video: “El puente” https://www.youtube.com/watch?v=da8Da_oWVRU - Formamos grupos de 4 personas para escenificar el video observado - Comentamos acerca del trabajo realizado: ¿Cómo nos hemos sentido?, ¿fue fácil o difícil realizar aquella representación?, ¿han experimentado alguna vez este tipo de situaciones conflictivas?, ¿cómo hicieron para poder solucionarlo? 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Multimedia 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Solicitamos a los participantes que visualicen una situación complicada que hayan vivenciado. Luego les pedimos que se dibujen dentro de esa situación complicada (estas situaciones pueden ser de cansancio, preocupación, tristeza, miedo, estrés, molestia, etc.). Posterior a ello, les solicitamos que vuelvan a dibujarse en una situación opuesta al dibujo anterior (por ejemplo: calmados, alegres, risueños, relajados, optimistas, etc.). Para finalizar esta parte, generamos la reflexión a través de las siguientes acciones: Pedimos a los participantes que observen su obra, luego que elijan la obra con la cual más se identifican. Si eligieron el primer dibujo, se preguntará: ¿Qué le diría Luis preocupado a Luis que se encuentra tranquilo?; en el caso de que eligieron el segundo dibujo se preguntará: ¿Qué le diría Pedro tranquilo a Pedro preocupado? (las participaciones serán voluntarias). 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido - Papeles, colores, plumones, lapiceros, etc. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en donde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	30

SESIÓN N° 10: Soy capaz de reinventarme

Objetivo Específico: Fortalecer la habilidad de flexibilidad en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y mencionamos el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Dinámica: Digo cómo me siento: El terapeuta inicia mencionando cómo se siente y explica un poco la razón de su sentir (cogiendo un peluche), luego pasa el peluche a un participante para que este también mencione cómo se siente, y así sucesivamente se va pasando el peluche a cada participante para expresar sus emociones. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Invitamos a cada participante a realizar un dibujo de cómo se han sentido y le colocamos una palabra, posteriormente convertimos esa palabra en una emoción. Luego escriben en un papel pequeño dicha emoción. Todos los participantes colocan el papelito en un depósito. - Realizamos la dinámica del Alturómetro: Un voluntario escoge un papelito al azar, lo leerá y cada persona según sienta o no esa emoción irá levantándose y así iremos haciendo con 4 emociones más que van saliendo 	<ul style="list-style-type: none"> - Peluche - Cojines - Vela y fósforo - Papel y lápices 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Entregamos a cada participante una barra de jabón para que pueda transformarla en lo que desee. Luego reflexionamos acerca de la actividad realizada: ¿Qué les pareció la actividad?, ¿Fue fácil transforma la barra de jabón?, ¿por qué crees que dicho objeto fue fácil de transformar?, ¿Existirá otra manera de poder transformar este objeto?, ¿crees que las personas pueden transformar o cambiar sus conductas y pensamientos?, ¿Cómo puede ser eso posible?, ¿Crees que tú estés en la capacidad de reinventarte al igual que el jabón?, ¿Cómo lo hicieras? 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido - Barra de jabón, maderas pequeñas, etc. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en dónde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	30

COMPONENTE DEL MANEJO DE ESTRÉS

SESIÓN N° 11: Soy resistente

Objetivo Específico: Fortalecer la habilidad de la tolerancia al estrés en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Nos presentamos, damos la bienvenida a todos los participantes y menciona el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Cantamos: ¿Cómo están amigos, cómo están? https://www.youtube.com/watch?v=H4G3GLaRMQw - Luego, colocamos en el suelo papelitos con palabras según categorías: Animales, colores, emociones, preferencias, etc. Invitaremos a los participantes a desplazarse por todo el salón y cada vez que de un aplauso, los participantes juntarán un papelito con el cual se identifiquen (esta acción podemos repetirlo 4 veces). Una vez que tengamos 4 palabras, formaremos una frase u oración que nos identifique y lo compartiremos con los demás integrantes del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelitos con diversas palabras - Cojines - Vela y fósforo - Multimedia 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Solicitamos a los participantes a representar sobre una hoja de papel un alimento: Puede ser un huevo, una zanahoria o café. Posterior a ello, escuchamos la siguiente historia: Huevo, zanahoria o café: https://www.youtube.com/watch?v=oaBCr1ufiPk. Después de haber escuchado la historia, se solicita a los participantes que dibujen el alimento con el cual se identifican. Luego, comparan sus dibujos y tratan de encontrar las semejanzas y diferencias entre ambos dibujos que realizaron. Para finalizar esta parte, reflexionamos acerca de la actividad realizada: Los participantes de manera voluntaria mencionan las semejanzas y diferencias que encontraron en ambos dibujos que realizaron. Preguntamos: ¿Cómo podemos lograr ser personas resistentes? 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) - Papeles, colores, plumones. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en dónde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	30

SESIÓN N° 12: Conquistando mis emociones

Objetivo Específico: Fortalecer la habilidad del control de impulsos en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y mencionamos el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Dinámica: “Te ayudo a decir cómo te sientes hoy”. Se formarán grupos de dos personas, los cuales de manera íntima contarán al compañero cómo se sienten. Luego regresan al grupo total, en la cual el compañero mencionará cómo se siente su pareja y viceversa. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Luego, a través de diversos sonidos iremos representando con nuestro cuerpo (por toda la sala), las emociones que vamos sintiendo. Cuando la música pare, nos miraremos frente a frente con un compañero y le haremos una mueca o le diremos una palabra bonita. Podemos realizar este ejercicio, varias veces para tener contacto con los demás participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido - Cojines - Vela y fósforo 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Escuchamos la parábola de los clavos: https://www.youtube.com/watch?v=zXqmTiPeaKI. Reflexionamos acerca de la historia a través de lluvia de ideas. Posterior a ello, formamos grupos de 4 personas. Se entregará a cada grupo un papelote para realizar la siguiente actividad: La consigna consiste en que deberán rayar (haciendo uso de las dos manos) sobre el papelote según la intensidad de los números que el terapeuta irá contando; siendo la intensidad de menor a mayor, empezando desde 1 hasta 10. Luego, volverán a realizar el mismo procedimiento, pero de manera inversa, en la cual empezarán desde la intensidad mayor hasta llegar a la menor, según el recuento de los números desde el 10 hasta el número 1. Luego reflexionamos acerca de lo que les pareció la experiencia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Papelotes, crayones. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en donde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	30

COMPONENTE DEL ESTADO DE ÁNIMO EN GENERAL

SESIÓN N° 13: Deslumbrando sonrisas			
Objetivo Específico: Fortalecer la felicidad en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.			
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y mencionamos el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Invitamos a cada participante a desplazarse por la sala, realizando movimientos guiados por parte del terapeuta. Cuando el terapeuta diga STOP, los padres se mirarán fijamente con otro compañero durante 10 segundos y se pondrán a sonreír. Repetimos esta acción por lo menos unas cinco veces para generar mayor confianza en el grupo. Después, escriben en una hoja la última emoción que sintieron al encontrarse con el último compañero y lo pegan en la pared. 	<ul style="list-style-type: none"> - Madeja de lana - Cojines - Vela y fósforo - Papel y lápices 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Escuchamos la canción: “La felicidad”: https://www.youtube.com/watch?v=Z9As8OJ165w. Comentamos acerca de las emociones que nos generó al escuchar la canción. - Solicitamos a los participantes que dibujen su corazón de manera creativa sobre una cartulina. Luego, buscan palabras de revistas y periódicos que les impacten y que sean positivas, lo recortan y colocan dentro de su corazón. Para finalizar esta parte de la actividad, pedimos a los participantes que elaboren una oración o frase a partir de las palabras que pegaron dentro del corazón. De manera voluntaria, los participantes comparten sus oraciones o frases. Terminamos con la frase: Un corazón alegre, hermosea el rostro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Cartulinas, colores, plumones, revistas, periódicos, goma, etc. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en donde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	30

SESIÓN N° 14: Enamorado de la vida

Objetivo Específico: Fortalecer el optimismo en los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
<p align="center">INICIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y mencionamos el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Invitamos a los participantes a observar la imagen de un paisaje, un animal, una planta, el cielo, etc. Luego, escuchan el sonido del cantar de los pájaros, el sonido del agua, el sonido del viento, la risa de un bebé (mencionamos la emoción que nos generó al realizar la actividad de observación y escucha). Posterior a ello invitamos a los padres a movilizarse por la sala (colocamos música instrumental), cuando el terapeuta de un aplauso, los participantes buscarán un compañero, al cual le brindarán un abrazo que durará 7 segundos. Repetimos la experiencia por reiteradas veces. Después, volvemos al círculo y comentamos cómo nos hemos sentido al abrazar y recibir los abrazos por parte de algunos compañeros del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes y sonidos de diversos objetos. - Cojines - Vela y fósforo - Equipo de sonido 	<p align="center">30</p>
<p align="center">DESARROLLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Observamos la historia del caballo que cayó en el pozo: https://www.youtube.com/watch?v=Y6QJdR3V8jA. Reflexionamos acerca de la enseñanza que nos brinda la historia. Posterior a ello, les entregamos la imagen de una persona que se encuentra desanimada. Los participantes de manera creativa mejorarán la imagen haciendo uso de diversos colores, formas y trazos; tratando en lo posible de que la figura empiece a mostrar mayor calidez. Una vez, ya modificada la imagen, harán un listado de cosas positivas que empezarán con la frase: “YO PUEDO”. Para finalizar la actividad, escribirán un mensaje motivador que nos invite a ver la vida de manera positiva. Colocarán en la pared su dibujo y el mensaje que escribieron para ser observado por sus compañeros de grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia. - Ficha con la imagen de una persona desanimada. - Colores y plumones. 	<p align="center">60</p>
<p align="center">CIERRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en dónde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	<p align="center">30</p>

COMPONENTE GENERAL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

SESIÓN N° 15: Soy una persona emocionalmente inteligente

Objetivo Específico: Fortalecer la inteligencia emocional de los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y mencionamos el nombre de la sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Invitamos a cada participante a escribir en un papelito una canción de su preferencia. El terapeuta, recoge todos los papelitos escritos por los participantes y los coloca de manera dispersa por toda la sala. Luego invita a los participantes a movilizarse por la sala, mientras van moviéndose, el terapeuta junta un papelito y coloca la canción que está escrita allí; la persona que escribió dicha canción, empezará a bailar, mientras los demás acompañan con aplausos y otros sonidos. Este ejercicio se repetirá, por lo menos cinco veces. Después, volvemos al círculo y comentamos cómo nos hemos sentido cuando tuvimos que bailar y cuando observamos al compañero bailando. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Papel y lápices 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Los participantes elaborarán un árbol a base de colores acrílicos, en la cual el tronco estará hecho en base a la palma de nuestra mano y la copa del árbol, estará hecha de fideos pequeños (fideos canuto). Pedimos a los participantes que pinten los fideos y los peguen sobre la cartulina (dándole la forma como la copa de un árbol), luego echamos pintura en la palma de la mano y lo colocamos como un tallo debajo de los fideos pegados. Una vez seco nuestro árbol, escribimos en el tallo todo lo que logramos aprender en relación a las emociones y en la copa del árbol escribimos todos los beneficios que me generó el aprender a gestionar mis emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido - Cartulina, lapiceros, pinturas acrílicas, fideos, goma. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en donde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido (música de relajación) 	30

SESIÓN N° 16: Levantamos nuestras alas

Objetivo Específico: Fortalecer la inteligencia emocional de los padres de familia de la Institución Educativa N° 01021 “Alto Valle” durante la pandemia COVID-19, Moyobamba, 2021, a través de técnicas arteterapéuticas.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Damos la bienvenida a todos los participantes y mencionamos el nombre de la sesión, dando a conocer que esta es nuestra última sesión. - Proponemos algunos acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada. - Nos sentamos en círculo (sobre cojines) y colocamos en el centro una vela e invitamos a un participante a que la prenda. Realizamos una meditación guiada para lograr que cada participante pueda conectarse consigo mismo y también con el aquí y el ahora, con la intención de escucharse de cómo se están sintiendo. - Invitamos a cada participante a realizar un dibujo de cómo se han sentido durante todo el taller y le colocamos una palabra, posteriormente convertimos esa palabra en una emoción. Luego escriben en un papel pequeño dicha emoción. Todos los participantes colocan el papelito en un depósito. - Realizamos la dinámica del Alturómetro: Un voluntario escoge un papelito al azar, lo leerá y cada persona según sienta o no esa emoción irá levantándose y así iremos haciendo con las demás emociones que van saliendo 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Papel y lápices 	30
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta a trabajar: Nos ubicamos en una posición cómoda y colocamos los materiales frente a nosotros. Cerramos los ojos y respiramos suavemente hasta sentirnos en calma y serenos. Formamos grupos de 4 personas. Entregamos a cada grupo 6 fotos, cuyo contenido se encuentra en relación a las experiencias trabajadas durante los talleres de arteterapia. Se solicita a cada grupo que elabore creativamente un collage de fotos. Luego cada participante, recortará de revistas y periódicos palabras que definan lo que sintieron al participar del Programa de Arteterapia y lo colocarán en el collage de fotos. Colocamos las obras en la pared y apreciamos el trabajo de los diversos equipos a través de la técnica del museo. Mientras vamos observando, iremos colocando una emoción que nos hace sentir dicha obra. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido - Papelotes, fotos, colores, plumones, revistas, goma, etc. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: En primera instancia realizamos la reflexión individual, en dónde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase (por grupos). Posteriormente compartimos con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta después de haber participado del Programa de Arteterapia. Cada uno explica cómo se siente y dice qué emociones ha logrado experimentar a lo largo del programa. Finalmente, cada padre menciona ¿Qué es lo que se lleva de todo el programa? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela y cantamos “Color esperanza” de Diego Torres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido. 	30