



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

**Programa “Siento y Pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022**

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

**AUTORA:**

Nizama Oliva, Mariela Lucia ([orcid.org/0000-0002-8111-3271](https://orcid.org/0000-0002-8111-3271))

**ASESORA:**

Dra. Cuenca Robles, Nancy Elena ([orcid.org/0000-0003-3538-2099](https://orcid.org/0000-0003-3538-2099))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones pedagógicas

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

**LIMA – PERÚ**

**2022**

## **DEDICATORIA**

A mi familia, por el apoyo diario e incondicional que me brindaron durante todo el proceso de mis estudios, siendo la mayor motivación para continuar creciendo profesionalmente.

A los profesores, por formar parte de mis estudios profesionales, por cada una de sus enseñanzas y orientaciones aportando significativamente para ser una buena profesional.

Mariela Lucía Nizama

## **AGRADECIMIENTO**

A mis padres, José y Milagros, por ser los intermediarios en que pueda cumplir todas mis metas y ser mis ejemplos de constancia y progreso profesional.

A mis suegros, Julián y Celestina, por su apoyo permanente durante mis estudios en la universidad.

A mis hermanas, Sara y Marisol, por su preocupación diaria en que continúe mis progresos profesionales.

A mi esposo Samuel y a mis hijos, Luciana y Leonardo, por su amor y sacrificio en todo este tiempo, quienes han sido una motivación continúa para mayores realizaciones en la vida y cuyo estímulo y ayuda han hecho posible mi sueño.

La autora

## Índice de contenidos

Pág.

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras	vi
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	11
3.1 Tipo y diseño de investigación.	11
3.2 Variables y operacionalización	12
3.3 Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	13
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de información de datos	13
3.5 Procedimientos	15
3.6 Método de análisis de datos	15
3.7 Aspectos éticos	15
IV. RESULTADOS	17
V. DISCUSIÓN	23
VI. CONCLUSIONES	29
VII. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS	33
ANEXOS	42

## Índice de gráficos y figuras

Pág.

<b>Figura 1:</b> Niveles entre pre-test y post-test del grupo control y experimental de la inteligencia emocional	17
<b>Figura 2:</b> Niveles entre pre-test y post-test del grupo control y experimental de intrapersonal	18
<b>Figura 3:</b> Niveles entre pre-test y post-test del grupo control y experimental interpersonal	19
<b>Figura 4:</b> Niveles entre pre-test y post-test del grupo control y experimental de manejo de estrés	20
<b>Figura 5:</b> Niveles entre pre-test y post-test del grupo control y experimental de adaptabilidad	21
<b>Figura 6:</b> Niveles entre pre-test y post-test del grupo control y experimental estado de ánimo	22

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo comprobar si la aplicación del programa “Siento y Pienso” desarrolla la inteligencia emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa privada de la ciudad de Lima en el año 2022, tomando como referencia los fundamentos de la teoría de inteligencia emocional.

Este estudio es de enfoque cuantitativa, de tipo aplicada y diseño experimental en su modalidad cuasi-experimental. La muestra estuvo conformada por 28 estudiantes para el grupo control y 28 estudiantes para el grupo experimental.

Los resultados obtenidos antes y después de la aplicación del programa, demostraron diferencias significativas en lo que respecta el nivel de inteligencia emocional, evidenciando en un inicio en los estudiantes del grupo experimental obtuvieron el 57.1% en la inteligencia emocional es decir presentaban dificultades en este aspecto y después de la ejecución de programa “Siento y Pienso” el 71.4% de los estudiantes demostraron que superaron la dificultad ascendiendo en el nivel muy desarrollada.

Concluyendo, el efecto positivo del presente programa en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes, logrando desarrollar sus capacidades para reconocer y regular sus emociones; también, fortalecer y mejorar sus habilidades sociales.

*Palabras clave: inteligencia emocional, programa, desarrollo.*

## ABSTRACT

This research had the goal to verify if the application of the program “Siento y pienso” develops the emotional intelligence for elementary school students at a Private Educational Institution in Lima city in 2022, considering the intelligence theory’s fundamentals as reference.

This investigation has a quantitative approach, applied type and experimental design in its quasi-experimental modality. The sample was based on 28 students as the control group and 28 students as the experimental group.

The obtained results before and after the application of the program, showed significant differences about the emotional intelligence level. At the beginning, the students of the experimental group got 57.1% in emotional intelligence, it means, they present inconveniences about this aspect. After the application of “Siento y pienso” program, 71.4% of the students showed that they got difficulties over and ascending to the highly developed level.

We can conclude the positive effect of this program in the emotional intelligence development for the students, getting skills to recognize and control their emotions. Also, they were able to strengthen and improve their social skills, too.

*Key words: emotional intelligence, program, development.*

## I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, existen investigaciones que estudian las diversas emociones que manifiestan los seres humanos ante alguna situación y la importancia que esta tiene como parte del aprendizaje, conllevando a desarrollar la inteligencia emocional. Nuestra sociedad vinculada a diversas manifestaciones de emociones que expresan las personas. Con el paso del tiempo, la inteligencia emocional se ha introducido en el ámbito educativo, ya que las nuevas generaciones demuestran poco o nada regulación de emociones. Ahora decimos que la inteligencia emocional es muy considerada, porque gracias a ella se activan los mecanismos biológicos de defensa frente a los peligros constantes en los que están expuestos nuestros niños y niñas, de esa manera aprenden a controlar y manejar las diferentes reacciones que puedan tener ante una problemática que se les presente.

A nivel mundial Goleman (2018) señaló que para comprender las emociones debemos considerar la evolución del cerebro y enseñar a todos los estudiantes a trabajar y desarrollar la inteligencia emocional. Es así como se hace hincapié acerca del interés de desarrollar la inteligencia emocional considerándola como una herramienta pedagógica para que los estudiantes puedan mejorar y entender el mundo que los rodea. Por su parte Barbuto y Burbach (2006) afirman que darse cuenta de las emociones permite la comprensión de uno mismo y de los demás. Así también Matthews et al. (2002) afirmaron que las emociones se relacionan con la clasificación de inteligencias halladas, alcanzando un extenso campo de estudio y de acción. Por su parte, Gajardo y Tilleria (2019), resaltan que la inteligencia emocional influye con el éxito escolar. Infiriendo que inteligencia emocional y procesos cognitivos, se complementan tan bien que pueden llegar a ser inseparables y se benefician entre ellos. Además, los problemas ocurridos en las escuelas, la gran mayoría se debe a aspectos de la inteligencia emocional de los estudiantes, caracterizado por una falta de equilibrio y control intrapersonal e interpersonal (Crisóstomo, 2021).

Por otro lado, en referencia a los programas para dar origen a la Inteligencia Emocional, Cano (2019) menciona la obligación de implementar talleres de I.E., ya que las habilidades sociales y emocionales son parte del desarrollo humano.

Además es una manera de relacionarnos con los estudiantes, comunicarnos con ellos, preguntarles sobre cómo se sienten y qué podríamos hacer para hacerlos sentir bien. Por lo tanto, podemos observar que proyectos de inteligencia emocional son colaboraciones para educadores que desean apoyar a sus estudiantes para que se conviertan en individuos emocionalmente saludables.

A nivel internacional Huerta (2017), señaló que el desarrollar la inteligencia emocional haría que los seres humanos sean íntegros y que eso es lo que necesita nuestro planeta. Es necesario aprender a gestionar desde pequeños nuestras emociones. En este sentido, debemos integrar la inteligencia emocional dentro de nuestros aprendizajes. Asimismo, Bello et al. (2010) señalan que desarrollar la inteligencia emocional en tempranas edades, contribuye en la mejora personal y social de los seres humanos. Sumado a ello, Bisquerra (2018) detalla la importancia de darse cuenta de nuestras emociones y la de otras personas.

Respecto a programas de Inteligencia Emocional, Huerta (2017) mencionó la necesidad que deben tener las escuelas, el sector salud y que con el apoyo del Estado deben interesarse por una educación emocional como medida preventiva, implementando programas que ayuden a desarrollar la Inteligencia emocional. De esta manera, nuestros estudiantes desde pequeños podrán saber que nuestro cuerpo tiene emociones y se defenderán de manera asertiva de los innumerables acontecimientos que se les muestre en su vida. Por su parte, Bizquerra et al. (como se citó en Martínez, 2016), mencionan que por medio de intervenciones educativas, la inteligencia emocional se puede desarrollar o mejorar los resultados en el ámbito escolar que involucren metodologías activas y vivenciales. Resaltando que las familias forman la primera escuela de educación emocional desde casa.

A nivel nacional, el Congreso de la República presentó un plan de ley N° 3523/2018 (2018) en donde expone que es de suma importancia nacional admitir el enfoque de educación emocional y social en los contenidos curriculares de una EBR. Ante ello, Marimon (2021), complementó que la Inteligencia Emocional permite desarrollar habilidades blandas que en un futuro serán la clave en el mundo laboral, la comunicación efectiva ayudará a evitar malos entendidos entre pares y nos enseña cómo funciona nuestro cerebro siendo la mente la fuente de nuestras emociones. Por otro lado, Díaz et al. (2019), mencionan que aplicar programas de

Inteligencia Emocional ayuda a relacionarnos de manera distinta con nuestras emociones, pensamientos, sentimientos y sensaciones, de esa forma se puede llegar a tomar decisiones.

En relación al contexto local, se puede contemplar que una institución educativa del Cercado de Lima, originada por la pandemia por la covid-19, los estudiantes de primaria, presentaron falta de control de impulsos, baja autoestima, frustración constante, inseguridad para manifestar sus opiniones, falta de reconocimiento de sus emociones ante diversas situaciones y poca interacción social con su entorno. Por lo tanto, todas estas dificultades observadas en el trabajo diario han motivado a desarrollar la inteligencia emocional, para que los y las estudiantes logren distinguir, identificar, manejar, expresar y controlar sus emociones. Como educadora seleccioné esta problemática para abordarla a través del programa “Siento y Pienso”, que consiste en sesiones planteadas en Tutoría, para desarrollar la inteligencia emocional. Así, se formuló la pregunta:

¿El Programa “Siento y Pienso” desarrollará la inteligencia emocional en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022? Por otro lado, se obtuvo los siguientes problemas específicos: ¿La aplicación del Programa “Siento y Pienso” mejorará las dimensiones intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022?

Esta investigación se justificó en: Justificación teórica, pues contiene numerosos sustentos teóricos de gran consideración que garantizan las variables, contribuyendo saberes y antecedentes para otros futuros estudios obteniendo a bien desarrollar la inteligencia emocional en niños. Debido a que actualmente existen pocas gestiones para desarrollar programas de inteligencia emocional en niños, el aporte teórico que se realiza en esta investigación será una ayuda para resolver problemas mencionados anteriormente. De igual manera, la justificación práctica, ofrece datos sobre la Inteligencia Emocional y la ejecución de un programa, siendo como guía para que los estudiantes puedan reconocer, controlar y expresar sus emociones y a la vez entender la de los demás. Además ayudará a mejorar las habilidades sociales en los estudiantes, ya que debido a la pandemia, se dejaron de lado o no están desarrolladas adecuadamente.

Para concluir, la justificación metodológica favorece a los apropiados instrumentos de recopilación de información al proceso de validez y confiabilidad, ya que utiliza un instrumento que ha aprobado su validez referente a la Inteligencia Emocional. Esto será como una herramienta de asistencia a otras investigaciones porque brinda datos y recomendaciones a la problemática.

De esa manera, se trazó como objetivo general: Evaluar el efecto del programa “Siento y pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primaria de una institución privada, Lima, 2022 y como objetivos específicos: Evaluar el efecto del Programa “Siento y Pienso” en las dimensiones intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

Seguidamente se propuso como hipótesis general: El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la inteligencia emocional en los niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022. Teniendo como hipótesis específicas: El Programa “Siento y Pienso” desarrolla las dimensiones intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

A continuación, menciono ciertas investigaciones que proporcionan correspondencia con el actual contenido expresando la importancia de estas variables estudiadas en la investigación. Como antecedentes nacionales se menciona el análisis de Pareja (2017) cuyo objetivo es conocer el efecto del programa que desarrolle la inteligencia emocional en niños. Siendo su diseño estudiado pre experimental. Concluyendo que el programa fue efectivo, puesto que se encontraron diferencias significativas respecto a inteligencia emocional realizada antes y después de ejecutar el programa. Además hubo mayor aumento en el componente manejo de estrés.

Al mismo tiempo, Díaz (2017) evaluó el efecto del programa que mejore el nivel de inteligencia emocional en niños. Esta investigación empleada es cuasi experimental. Llegando a la conclusión que los estudiantes alcanzaron niveles alto y bueno, demostrando que se mejoró el nivel de inteligencia emocional.

También, Asto (2019) realizó un programa que desarrolla la inteligencia emocional en niños. El diseño fue cuasi experimental. Determinando que de acuerdo a los resultados, el programa “Construye T” desarrolla la inteligencia emocional, mejorando en sus dimensiones.

Asimismo, Farfán (2019) estableció un programa de habilidades sociales logrando desarrollar la inteligencia emocional en niños. Esta investigación es cuantitativa-aplicada y diseño cuasi experimental. Concluyendo un efecto positivo del programa para desarrollar capacidades de identificación y control de emociones.

Por su parte, Álvarez y Miranda (2020) propusieron ejecutar un programa que desarrolle la inteligencia emocional en escolares. Su diseño es cuasi experimental. Se concluye, que el programa fue eficaz, donde los estudiantes están en el nivel de calificación muy alto y superior.

Además, Bautista et al. (2022) investigaron el resultado del programa de inteligencia emocional en niveles de autoestima en niños. Fue una investigación cuasi experimental. Los resultados demostraron que por medio de la práctica

constante de emociones positivas, el programa logró mejorar satisfactoriamente la autoestima en niños.

En alusión a los estudios antepuestas revisadas en el contexto internacional sobre la variable Inteligencia Emocional, se tiene que García (2021), cuyo objetivo fue analizar los resultados del programa de inteligencia emocional ejecutado a niños entre 7 a 12 años de educación primaria en México. La presente investigación tuvo como diseño cuasi experimental. Concluyendo que el programa es un método confiable que incrementa la inteligencia emocional.

Por su lado, Contreras (2020) realiza un programa denominado "emoTICones", para fortalecer la inteligencia emocional. Los resultados logrados determinaron que el estudiante autorreconozca su inteligencia emocional, regule e identifique las emociones en sí mismos y en los demás.

Asimismo Granada (2018) cuya finalidad de su estudio fue implementar y evaluar la aplicación del programa de sensibilización Civinautas a fin de desarrollar de Competencias Socio-emocionales desde ambientes educativos en estudiantes de primaria en el colegio Clemencia, Colombia. Concluyéndose que los estudiantes incrementaron positivamente el desarrollo de las competencias socioemocionales gracias al aplicar el programa.

Por su parte Navarro et al. (2020) tuvieron como objeto estimar el efecto del programa de inteligencia emocional en niños. Este estudio fue un ensayo clínico aleatorio, donde se rechaza la hipótesis planteada, debido que en el análisis de la variable de resultado entre grupos, se hallaron diferencias significativas.

También Arango (2017) realizó un programa en niños de primaria para favorecer la inteligencia emocional con el objetivo de evitar futuras patologías. El programa se desarrolló de manera satisfactoria, ya que se ejecutó de acuerdo a las necesidades de los estudiantes y el trabajo en equipo dado por profesores, departamento psicopedagógico y padres de familia.

Igualmente, Díaz et al. (2019), analizaron la garantía de un programa de inteligencia emocional en estudiantes. El diseño fue experimental. Concluyendo lo idóneo que es abordar un programa de inteligencia emocional como herramienta preventiva a las dificultades que ocurran en la convivencia escolar.

Seguidamente se revisó la literatura sobre inteligencia emocional donde encontramos una variedad de definiciones entre ellas la de Working with Emotional Intelligence de Goleman (como se citó en Dell, 2006), que precisa a la inteligencia emocional como la que nos invita a conocer nuestras emociones, percibir sentimientos de otras personas y sobrellevar presiones que ocurren en el trabajo, resaltar la capacidad del trabajo en equipo y tomar postura empática y social, ofreciendo grandes oportunidades de desarrollo personal.

La inteligencia emocional contiene componentes sociales y emocionales, acrecentando la autoconciencia, beneficia la estabilidad emocional, anima las relaciones amicales, mejora la productividad, amplía las ganas e intensidad, brinda capacidad de liderazgo, fortalece la empatía y habilidades sociales, aumenta el bienestar mental, provee una buena salud y ofrece protecciones para la respuesta positiva al estrés.

También Baron (como se citó en Esnaola et. al., 2017), mencionan que inteligencia emocional se aprende de las experiencias vividas. Se desprende entonces que las diversas situaciones por la que el ser humano pasa, se relaciona con el aumento y la regulación de la inteligencia emocional.

Así mismo según Solovey y Mayer (1997), recalcan que la inteligencia emocional incorpora destreza para distinguir, apreciar y manifestar emoción; destreza de permitir y/o formar sentimientos cuando proveen ideas; capacidad de entenderla y conocerla; y astucia para normalizar las emociones promoviendo una mejora emocional e intelectual.

Por otro lado, interesa desarrollar en los niños la educación emocional, como lo manifiesta Dueñas (2002), donde asevera que la inteligencia emocional es aprender antes de proceder, a manejar la agresividad e ira, a reconocer cuando estamos afligidos o alegres y todo se puede lograr educándonos emocionalmente desde pequeños. De esa forma así seremos más felices y sabremos adaptarnos a las diferentes situaciones por las que la vida nos va llevando.

Asimismo, Mohamed (2018) señala que los fuertes cambios por los que pasa nuestra sociedad involucran emociones, ya que nadie está dispuesto a dejar la comodidad relacionada a su condición social.

En este mismo argumento entre las teorías que respaldan la variable inteligencia emocional hallamos a Gil' Adí (2000), crea su teoría de inteligencia emocional basándose en las inteligencias múltiples. Este autor menciona dos enfoques tales como: Mismo individuo y adquisición de independencia, mientras que el segundo enfoque lo denomina: Del individuo en la interacción social y en la resolución de conflictos, así las personas satisfacen sus necesidades de validación e interdependencia.

Del mismo modo es primordial mencionar la teoría desarrollado por Cooper y Sawaf (como se citó en Serrano, 2008), donde exhiben el modelo de los cuatro pilares de la I.E., siendo estas las siguientes: Conocimiento emocional: crear un ambiente de eficacia personal y confianza. Los autores también explican que la Aptitud emocional: forma parte de la autenticidad de la persona. Luego, refiere que la Profundidad Emocional: examina formas de pensar la vida y trabajo con un potencial único y por último menciona a Alquimia Emocional como el proceso de aprender a identificar y administrar las frecuencias emocionales. Estos cuatro pilares están relacionados.

También encontramos que la inteligencia emocional se divide en dos grupos: modelos de habilidad y modelos mixtos Cobb y Mayer (como se citó en Fragoso, 2015). Respecto a modelos de habilidad decimos que hace referencia a todo lo que tiene que ver con las emociones. Así, Salovey y Mayer (como se citó en Fernández y Extremera, 2005) sustentan su teoría con este modelo, manifestando que inteligencia emocional se divide en: inteligencia y emociones. Donde inteligencia es la protagonista, es la habilidad como adaptación y aprendizaje; mientras que las emociones, se producen por estímulos.

Por el contrario, Daniel Goleman (1995) sustenta su teoría en los modelos mixtos, donde inteligencia emocional es conjunto de características persistentes en el temperamento. Las personas desde que nacemos, vamos creando habilidades o peculiaridades que nos determinan como seres capaces de motivar, persistir ante las decepciones, regular los impulsos, humor e impedir que perturbaciones reduzcan la habilidad de razonar y ponerse en el lugar del otro. Lo rescatable de su teoría es el progreso de un modelo de inteligencia emocional basándose en

capacidades emocionales. Por tal motivo la divide en dimensiones: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social.

La presente investigación toma como base la teoría de BarOn (1988), fundamentando su teoría en modelos mixtos, donde señaló que inteligencia emocional es conjunto de habilidades emocionales, siendo influyentes en nuestra sociedad y desafiar así las diferentes situaciones en las que estamos expuestos para lo cual consideró cinco dimensiones, que se tendrán como estudio de investigación. Además BarOn (2006) realiza un estudio donde demuestra que las competencias emocionales y sociales se relacionan, que las habilidades serán las facilitadoras de cómo nos entendemos y expresamos con los demás.

La investigadora utilizó como instrumento de evaluación para medir la inteligencia emocional el Test de BarOn Abreviado, considerando cinco dimensiones como estudio en esta investigación tales como: intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo.

Respecto al Programa “Siento y pienso” es primordial considerar que este aspira ser una guía para formar a niños y niñas en personas emocionalmente sanas, con actitudes positivas en sus vidas, que aprendan a expresar lo que sienten y piensan. Asimismo, lograr que entiendan las emociones de las demás personas, así mejorarán su autoconocimiento, autoestima, empatía, a buscar las soluciones a los conflictos que se les pueda presentar y de esa manera superar las dificultades.

Todas las competencias que nos ayuden a solucionar dificultades relacionadas con las emociones y los sentimientos, constituyen dentro de lo que denominamos inteligencia emocional. Es importante que para tener un crecimiento integral y tener un bienestar en la vida, es necesario aprender a regular nuestras emociones y sentimientos. Se puede lograr si los identificamos y controlamos en el momento apropiado. Por ello resulta primordial mencionar que se defiende la idea de desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes afrontando con éxito las vicisitudes diarias que se les presenten. (Extremera & Fernández, 2004).

El programa “Siento y Pienso” fue diseñado para colaborar con educadores a instruir las emociones desde los primeros grados del nivel primario.

Teniendo dentro de éste diversas actividades, cuentos y dinámicas para que los alumnos mejoren sus habilidades personales y sociales. Lo que quiere este programa es ser un intermediario para los educadores que deseen colaborar a que sus estudiantes sean agentes emocionalmente sanos, que posean una manera positiva ante la vida, comuniquen y controlen sus sentimientos, posean estilos de vida activos, expresen y controlen sus propios sentimientos, conecten con las emociones de los demás, autónomos y capaces para decidir, superando los eventos y conflictos presentes en la vida.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

**3.1.1 Tipo de investigación:** el estudio se obtuvo por la metodología de investigación aplicada, ya que se aplicará un programa que desarrolle la Inteligencia Emocional en niños de Primaria. Por ello, esta investigación aplicada predice el comportamiento específico, el objetivo es poner en práctica el conocimiento teórico (Hernández et al. 2014). Además se formulan problemas e hipótesis para dar soluciones a los problemas que hay en nuestras vidas (Ñaupas et al. 2014).

El nivel fue aplicativo, ya que se trató de establecer las causas y consecuencias de un fenómeno en particular. No solo busca qué son las cosas, sino por qué son las cosas y cómo obtienen el estado en cuestión.

Esta investigación fue obtenida a través del enfoque de investigación cuantitativa, ya que usa métodos cuantitativos proponiendo deducir resultados de una muestra a una población (Neill y Cortez, 2018). El autor también señala que la investigación cuantitativa es la que insinúa conclusiones extrapolables a un grupo superior que el investigado.

Por eso es relevante, ya que permite generalizar. Además, las diferencias de hipótesis o las regresiones tienen como finalidad alcanzar resultados de una muestra que sirva para la población.

**3.1. 2 Diseño de investigación:** es experimental porque ejecuta un programa que desarrolle la inteligencia emocional, en la modalidad cuasi-experimental.

Dicho diseño se caracteriza ya que considera a dos grupos, un grupo donde se llevará a cabo el programa y el otro grupo llamado control. Este último grupo será considerada nuestra muestra patrón sobre la cual no se ejerce ninguna praxis. Además las investigaciones cuasi experimentales ponen a prueba una variable independiente aplicando un plan de trabajo en el que se estudia su impacto.

El esquema de este estudio es:

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

GE = Grupo experimental

GC= Grupo control

X= Programa experimental "Siento y Pienso"

01 y 03: Pre test

02 y 04: Post test

### **3.2 Variables y operacionalización**

**Definición de la variable Inteligencia Emocional:** señalaron que inteligencia emocional hace referencia a nuestras percepciones, que tan buenos creemos que somos para comprender, regular y expresar nuestras emociones con el objetivo de adaptarnos a nuestro entorno (KV et al. 2016). Además, Arakaki & Wiseman (1996) detallan que las personas controlan sus emociones según las normas sociales o culturales.

**Definición operacional:** Para evaluar esta variable se empleó un pre test y un post test ICE Baron, con 30 ítems agrupados en 5 dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo.

#### **Indicadores:**

La dimensión intrapersonal cuenta con indicadores: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia.

La dimensión interpersonal comprenden indicadores: empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social.

Para la dimensión manejo de estrés se tienen los indicadores: tolerancia al estrés y control de impulsos.

La dimensión adaptabilidad cuenta con indicadores: solución de problemas, prueba de realidad y flexibilidad.

La dimensión estado de ánimo comprenden los indicadores: felicidad y optimismo.

**Escala de medición:** ordinal

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

**3.3.1 Población:** mediciones que ejecutan a un grupo de sujetos u objetos situados sobre un espacio o ambiente determinado y los cuales tienen una característica parecida (Rodríguez, como se citó en López, 2004). En esta institución privada hay 560 estudiantes cursando el nivel primario.

- Criterios de inclusión: niños del nivel primaria entre 7 y 8 años de edad.
- Criterios de exclusión: niños del nivel primaria entre 9 y 12 años de edad.

**3.3.2 Muestra:** subconjunto de la población constituida por unidad de análisis (Ventura, 2017). Para aplicar el programa “Siento y Pienso” que contribuye a desarrollar la inteligencia emocional, seleccionando 28 estudiantes que formaron parte del grupo experimental; y 28 estudiantes, del grupo control. Se aplicó el pre test y post test para grupo control y experimental.

**3.3.3 Muestreo:** Establece la parte de la población que se debe estudiar (Hernández y Carpio, 2019). Para el caso de la presente tesis la población la conforman 56 estudiantes del 2do grado del nivel primario del Centro Educativo Privado perteneciente al Cercado de Lima, UGEL 03; divididos en 2 grupos: experimental y de control.

**3.3.4 Unidad de análisis:** La U de Mann-Whitney de análisis está comprendida por estudiantes de primaria de una institución privada de Lima.

### **3.4 Técnica e instrumentos de recolección de información de datos**

La técnica utilizada fue la encuesta, definida por el redactor Westreicher (2020) como: La encuesta es instrumento que recopila datos cualitativos y/o cuantitativos de una población estadística. Se aplica un cuestionario, donde la información alcanzada será procesada con métodos estadísticos.

El instrumento utilizado fue un test, que muestra una sucesión de preguntas obteniendo determinada información de un grupo de personas. Permitiendo recopilar información para tabular, clasificar, describir y analizar una investigación. Por ello, los test se usan como instrumentos que recolectan datos o como herramienta de evaluación.

El instrumento es el test ICE BarOn (Anexo 3), que consta de 30 ítems agrupado en cinco dimensiones que responden a indicadores, así los niños de segundo grado de primaria desarrollen su inteligencia emocional. Las propiedades

psicométricas de este instrumento fueron validados en su versión original de igual forma para nuestro medio se realizaron la validez y confiabilidad, realizando una prueba adapta por Ugarriza y Pajares (2004). Este test es un inventario relacionando saberes teóricos, fundamentos empíricos y adecuación de los métodos psicométricos. Se usa en diferentes ambientes: clínicas, colegios, centros de atención juvenil y consultorios. Los encargados de utilizar dicho inventario pueden ser educadores, trabajadores sociales, enfermeros, psicólogos y personas especialistas en el trabajo diario en niños. Siendo una herramienta ventajosa porque otorga datos referentes a la inteligencia emocional del individuo.

### **Ficha Técnica del Instrumento: Inventario EQUI-YV BarOn Emotional Quotient Inventory**

<b>Autor</b>	: Reuven Bar-On (como se citó en Baron y Parker, 2018)
<b>Adaptado</b>	: Nelly Ugarriza y Liz Pajares (2005)
<b>Finalidad</b>	: Evaluar la Inteligencia Emocional
<b>Aplicación</b>	: Estudiantes 2do grado de Primaria
<b>Administración</b>	: Individual o colectiva
<b>Duración</b>	: Sin límite de tiempo. Aproximadamente de 25 a 30 minutos
<b>Organización</b>	: Compuesto por 30 ítems y estructurado en cinco dimensiones: D1- Intrapersonal D2- Interpersonal D3- Manejo de estrés D4- Adaptabilidad D5- Estado de ánimo
<b>Validez</b>	: La validez del instrumento de cociente emocional de BarÓN de la Inteligencia Emocional tuvo una estructura factorial de 20 (N=9172), se concluyó que el cuestionario contiene un valor de relación de 0,92. En Perú por Ugarriza y Pajares (2005) fue de N=3374 con revolución de varianza en la escala y subescala, mostrando un grado significativo de pertinencia con el resultado ya mencionado. El coeficiente fue de 0,89 siendo significativo en la muestra de escolares de los colegios públicos y privados.

**Confiabilidad:** La muestra peruana se midió a través del alfa de Cronbach, apreciándose que coeficientes varían entre 0.00 (confiabilidad muy baja) y 1.00 (confiabilidad perfecta). La consistencia interior de una escala particular es función tanto de la calidad de los ítems como la validez de las respuestas del evaluado.

### **3.5 Procedimientos**

Para la aplicación del instrumento se requirió consentimiento a la directora del Centro Educativo Privado obteniendo la autorización para su ejecución (Anexo 5). Los estudiantes estaban enterados con anticipación dándose su participación de manera sincera. Antes de empezar el pre-test se dio premisas claras a los participantes. Las respuestas obtenidas por los niños fueron pasadas a una base de datos.

Después de aplicar el pre test, se ejecutó el programa “Siento y Pienso” para desarrollar la inteligencia emocional, por medio de 10 sesiones (Anexo 5) que estaban relacionadas con las dimensiones de la variable mencionada anteriormente.

Por último, al terminar de ejecutarse las sesiones, se realizó el pre y post test al grupo experimental y al grupo control.

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

Los datos del cuestionario aplicado fueron recolectados, ellos serán procesados en el Excel para luego ser pasado a SPSS25. Donde el análisis se realizará de manera descriptiva e inferencial. Para la parte descriptiva los datos se presentaron por medio de tablas y figuras con el objetivo de que la información se pueda representar de una manera ordenada y concisa. Por otro lado, el análisis inferencial, primero se realizará la prueba de normalidad y luego la estadística inferencial U de Mann-Whitney para la comprobación de hipótesis.

### **3.7 Aspectos éticos**

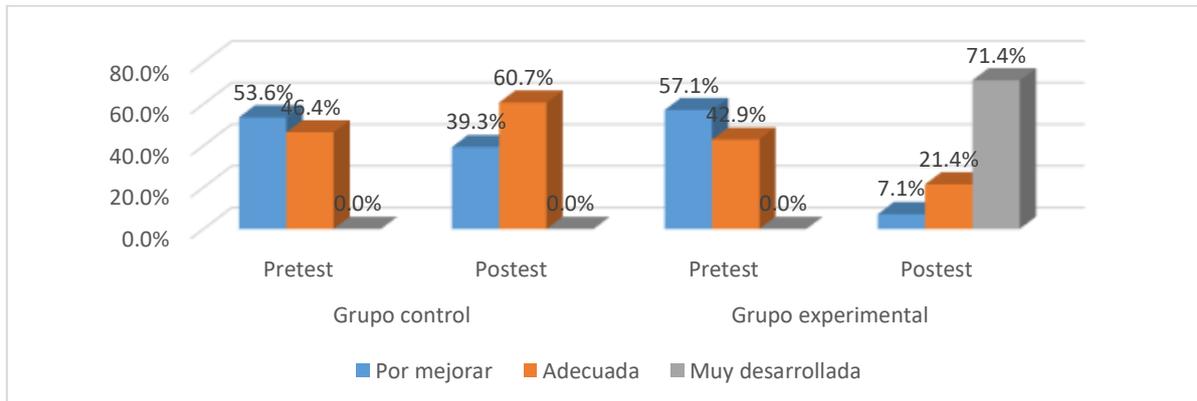
Considerando los aspectos éticos son primordiales en investigación, además al trabajarse con estudiantes del centro educativo privado, por lo tanto, el trabajo de campo se realizará después de la autorización de la Dirección. También se tendrá en cuenta salvaguardar la particularidad y el anonimato, respetando al evaluado.

Protección del participante: se mantendrá en anonimato la identidad de cada niño y niña, se reconocerán con un número único de identificación, permitiendo mantener orden para la elaboración en la base de datos y procesos estadísticos.

#### IV. RESULTADOS

**Figura 1**

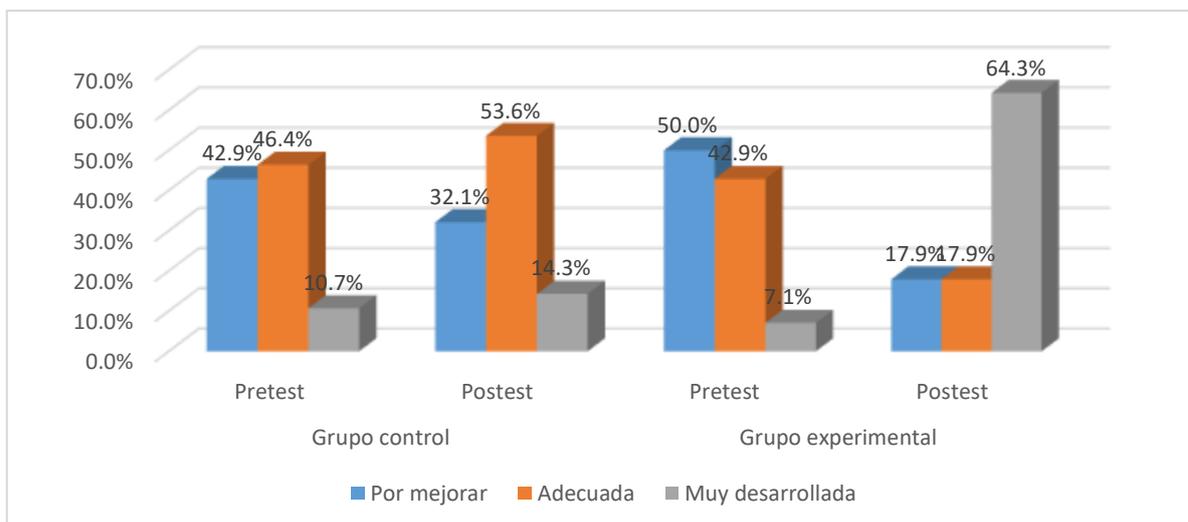
*Niveles entre pre test y post test del grupo control y experimental de la inteligencia emocional*



En la figura 1, se evidencia la comparación de la variable inteligencia emocional en estudiantes, en pre test y post test del grupo control se observa que 53.6% y 39.3% de estudiantes se ubicaron en nivel por mejorar, 46.4% y 60.7% de estudiantes se encuentran en nivel adecuada, además en ambos grupos ningún estudiante se encuentra en nivel muy desarrollada. También, antes del programa se apreció que estudiantes en el grupo experimental obtuvieron 57.1% en la inteligencia emocional, por lo tanto presentaban dificultades en este aspecto y después de ejecutar el programa “Siento y Pienso” 71.4% de los estudiantes superaron la dificultad ascendiendo al nivel muy desarrollada.

**Figura 2**

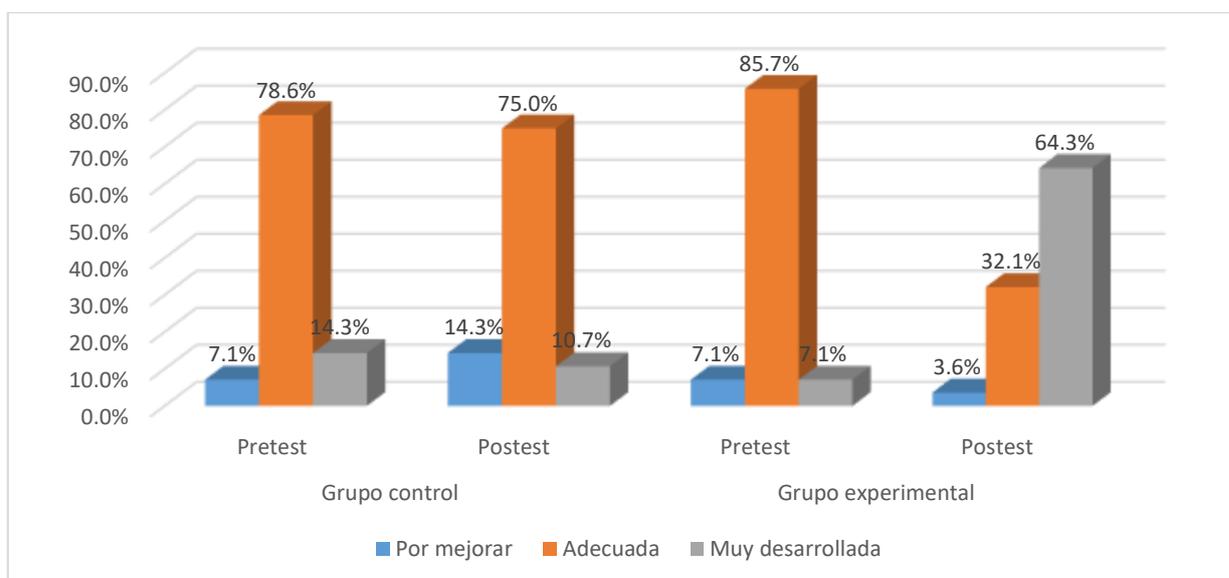
*Niveles entre pre test y post test del grupo control y experimental de intrapersonal*



En la figura 2, se aprecia la comparación de la dimensión intrapersonal en estudiantes, en pre test y post test del grupo control se percibe que 46.4% y 53.6% de estudiantes se encuentran en nivel adecuada, como también 42.9% y 32.1% de estudiantes se ubicaron en nivel por mejorar, y 10.7% y 14.3% de estudiantes se encuentra en nivel muy desarrollada. Por ello, antes del programa se percibió que estudiantes del grupo experimental obtuvieron 50.0% en la inteligencia emocional, es decir presentaban dificultades en este aspecto y después de la ejecución de programa “Siento y Pienso” 64.3% de los estudiantes superaron la dificultad ascendiendo en nivel muy desarrollado.

**Figura 3**

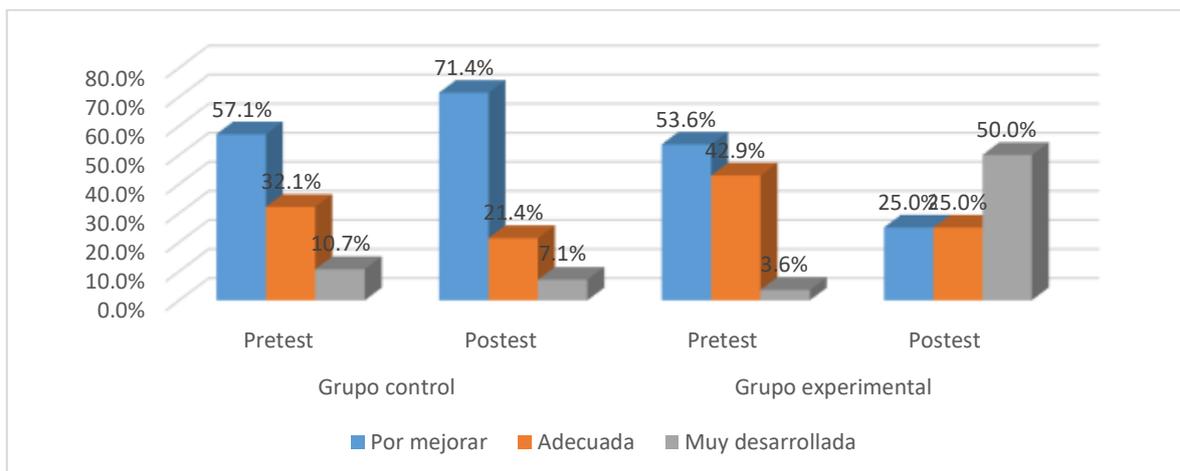
*Niveles entre pre-test y post-test del grupo control y experimental interpersonal*



En la figura 3, se evidencia el contraste de la dimensión interpersonal en estudiantes, en pre test y post test del grupo control se percibe que 78.6% y 75.0% de estudiantes se encuentran en nivel adecuada, siguiendo 14.3% y 10.7% de estudiantes se encuentra en nivel muy desarrollada, y 7.1% y 14.3% de los estudiantes se ubicaron en nivel por mejorar, además, antes del programa se percibió que estudiantes en el grupo experimental obtuvieron 7.1% en la inteligencia emocional es decir presentaban dificultades en este aspecto y después de la ejecución de programa “Siento y Pienso” 64.3% de estudiantes superaron la dificultad ascendiendo al nivel muy desarrollado.

**Figura 4**

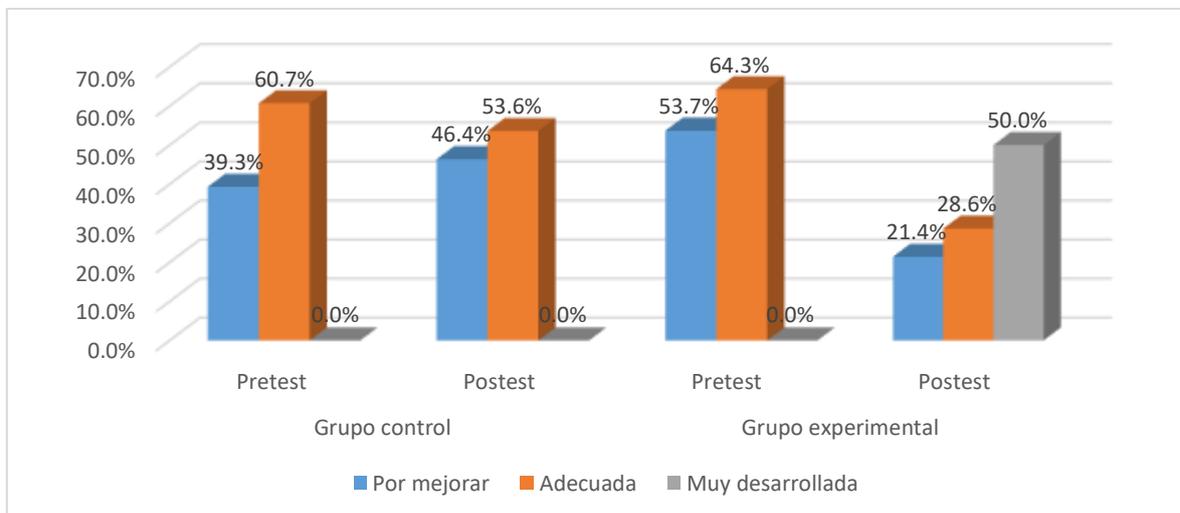
*Niveles entre pre test y post test del grupo control y experimental de manejo de estrés*



En la figura 4, la comparación de la dimensión manejo de estrés en estudiantes, en pre test y post test del grupo control se percibe que 57.1% y 71.4% de estudiantes se ubicaron en nivel por mejorar, 32.1% y 21.4% de estudiantes se encuentran en nivel adecuado, además, en un 10.7% y el 7.1% se encuentran en nivel muy desarrollada. Así, antes del programa se observó que los estudiantes en el grupo experimental obtuvieron 53.6% en el manejo de estrés es decir presentaban dificultades en ello y después de la ejecución de programa “Siento y Pienso” 50.0% de estudiantes superaron la dificultad promoviéndose en el nivel muy desarrollada.

**Figura 5**

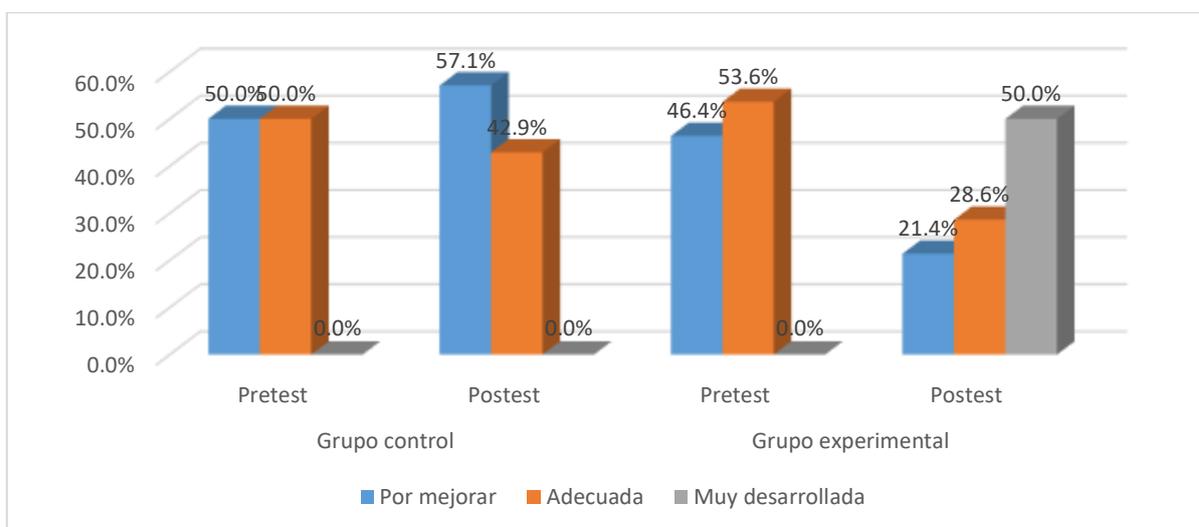
*Niveles entre pre-test y post-test del grupo control y experimental de adaptabilidad*



En la figura 5, la comparación de la variable adaptabilidad en estudiantes, en pre test y post test del grupo control se percibe que 60.7% y 53.6% de los estudiantes se ubicaron en nivel adecuado, el 39.3% y 46.4% de los estudiantes se encuentran en nivel por mejorar, aparte en ambos grupos ningún estudiante se encuentra en nivel muy desarrollada. Además, antes del programa se percibió que los estudiantes en el grupo experimental obtuvieron 35.7% en la adaptabilidad es decir presentaban dificultades en este aspecto y después de la ejecución de programa “Siento y Pienso” 50.0% de los estudiantes superaron la dificultad ascendiendo al nivel muy desarrollada.

**Figura 6**

*Niveles entre pre-test y post-test del grupo control y experimental estado de ánimo*



En la figura 6, la comparación de la variable estado de ánimo en los estudiantes, en pre test y post test del grupo control se percibe que 50.0% y 57.1% de los estudiantes se ubicaron en el nivel por mejorar, 50.0% y 42.9% de los estudiantes se encuentran en nivel adecuado, en ambos grupos ningún estudiante se encuentra en el nivel muy desarrollada. Además, antes del programa se observó que estudiantes del grupo experimental obtuvieron 46.4% en la dimensión estado de ánimo, por lo tanto presentaban dificultades en ello y después de la ejecución de programa “Siento y Pienso” 50.0% de estudiantes superaron la dificultad ascendiendo al nivel muy desarrollada.

Según el resultado de Shapiro-WILK (Anexo 4, tabla N<sup>o</sup>7) se alcanzaron estadísticos significativos, por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula para ambos puntajes y se concluyó que estos no se aproximan a una distribución normal. Es decir, es no paramétrica.

Hipótesis general de la investigación

H<sub>0</sub>: El Programa “Siento y Pienso” no desarrolla la inteligencia emocional en los niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

H<sub>a</sub>: El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la inteligencia emocional en los niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

Según U de Mann-Whitney (Anexo 4, tabla N<sup>o</sup>8) se demostró la inteligencia emocional, en pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.607, en post test la significancia o el Pvalor < 0.05. Finalmente se comprobó que la aplicación del Programa “Siento y Pienso” desarrolla significativamente la inteligencia emocional en niños de primaria de una institución privada de Lima, 2022.

Hipótesis específica 1

H<sub>0</sub>: El Programa “Siento y Pienso” no desarrolla la dimensión Intrapersonal en los niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

H<sub>a</sub>: El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión Intrapersonal en los niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

Según U de Mann-Whitney (Anexo 4, tabla N<sup>o</sup>9) se señaló en la dimensión intrapersonal, en pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.567, en el post test la significancia o el Pvalor < 0.05. Finalmente se demostró que la aplicación “Siento y Pienso” desarrolla significativamente la dimensión Intrapersonal.

Hipótesis específica 2

H<sub>0</sub>: El Programa “Siento y Pienso” no desarrolla la dimensión Interpersonal en los niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

H<sub>a</sub>: El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión Interpersonal en los niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

Según U de Mann-Whitney (Anexo 4, tabla N<sup>o</sup>10) se demostró en la dimensión interpersonal, en pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.459, en post

test la significancia o el Pvalor  $< 0.05$ . En conclusión se afirmó que la aplicación del programa “Siento y Pienso” desarrolla significativamente en la dimensión Interpersonal.

#### Hipótesis específica 3

H0: El Programa “Siento y Pienso” no desarrolla la dimensión manejo de estrés en los niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

Ha: El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión manejo de estrés en los niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

Según U de Mann-Whitney (Anexo 4, tabla N<sup>a</sup>11) se demostró que el manejo de estrés, en pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.377, en post test la significancia o el Pvalor  $< 0.05$ . Finalmente se verificó que la aplicación “Siento y Pienso” desarrolla significativamente en la dimensión manejo de estrés.

#### Hipótesis específica 4

H0: El Programa “Siento y Pienso” no desarrolla la dimensión adaptabilidad en los niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

Ha: El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión adaptabilidad en los niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

Según U de Mann-Whitney (Anexo 4, tabla N<sup>a</sup>12) se demostró que la adaptabilidad, en pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.933, en post test la significancia o el Pvalor  $< 0.05$ . Finalmente se comprobó que la aplicación “Siento y Pienso” desarrolla significativamente en la dimensión adaptabilidad.

#### Hipótesis específica 5

H0: El Programa “Siento y Pienso” no desarrolla la dimensión manejo de ánimo en los niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

Ha: El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión manejo de ánimo en general en los niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.

Según U de Mann-Whitney (Anexo 4, tabla N<sup>a</sup>13) se mostró que el manejo de ánimo, en pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.377, en post test la significancia o el Pvalor  $< 0.05$ . Finalmente se verificó que la aplicación “Siento y Pienso” desarrolla significativamente en la dimensión manejo de ánimo.

## V. DISCUSIÓN

La presente investigación enfatizó la consecuencia del programa “Siento y Pienso” que desarrolle la inteligencia emocional en niños de primaria de una institución privada de Lima, en donde el pre test y post test del grupo control se distingue que 53.6% y 39.3% de estudiantes se ubicaron en nivel por mejorar, 46.4% y 60.7% de estudiantes se localizan en nivel adecuada, además en ambos grupos ningún estudiante se encuentra en el nivel muy desarrollada. Del mismo modo, previo al programa se percibió que estudiantes en el grupo experimental obtuvieron 57.1% en inteligencia emocional, mostraban dificultades en este aspecto y después de la ejecución de programa “Siento y Pienso” el 71.4% de los estudiantes demostraron que superaron la dificultad ascendiendo en el nivel muy desarrollada. Según U de Mann-Whitney se demostró la inteligencia emocional, en pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.607, en el post test la significancia o el Pvalor < 0.05. Lo que revela que existe una significancia en la variable de estudio inteligencia emocional posterior a la aplicación del programa “Siento y Pienso”.

Esto quiere decir la importancia de realizar sesiones o talleres que beneficien la inteligencia emocional, rescatando la importancia de reconocer nuestras emociones y expresarlas. Asimismo contribuir con el desarrollo de las 5 dimensiones que presenta esta variable junto con sus respectivos indicadores, tienden a mejorar después de la aplicación del programa “Siento y Pienso” que tiene como objetivo colaborar con educadores para instruir las emociones en los primeros grados de primaria. Ejecutando diversas actividades, cuentos y dinámicas para que los estudiantes comuniquen y autorregulen sus emociones, expresen sus sentimientos, que se relacionen con las de los demás, sean independientes y capaces para tomar decisiones.

Frente a lo señalado se descarta la hipótesis nula aseverando la hipótesis de investigación, donde se acepta que el programa “Siento y Pienso” desarrolla la inteligencia emocional en niños de una Institución Privada de Lima.

Los resultados corroboran con el estudio de Pareja (2017), quien concluyó que posterior a la aplicación de sesiones de aprendizaje, estas desarrollan las habilidades emocionales en niños. Obteniendo como resultados contrastes significativas en el cociente total de la inteligencia emocional. También Farfán (2019) ultimó que al aplicar el programa “Empoderamiento personal” basado en

actividades donde el estudiante exprese sus propias ideas de manera asertiva y escuche las ideas de sus compañeros. Obteniendo como resultados que estudiantes se encuentran en nivel alto y nivel medio de inteligencia emocional. Según lo mencionado anteriormente y al analizar estos resultados se puede confirmar la influencia del programa “Siento y Pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primaria. Frente a lo expresado se cuenta con el respaldo de la teoría de Goleman (1995) quien menciona que desarrollar la inteligencia emocional invita a conocer nuestras emociones, acrecienta la autoconciencia y nos beneficia y brindando relaciones armoniosas. Sumando a lo mencionado Fragoso (2015) enfatiza que el desarrollo de la inteligencia emocional incorpora en nosotros la habilidad para divisar con exactitud, apreciar y manifestar emoción. Además, Bata y Castro (2021) afirman que si un estudiante está motivado, es importante considerar los factores que influyeron en su inteligencia emocional para que puedan expresarse espontáneamente y afrontar las situaciones que viven.

Dando respuesta a la hipótesis específica 1 para comprobar la consecuencia de la aplicación del Programa “Siento y Pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en su dimensión Intrapersonal, se encontró en pre test el valor de significancia observa es  $Sig= 0.567$ , en post test la significancia o el Pvalor  $< 0.05$ . Comprobándose el efecto significativo posterior a la aplicación del programa “Siento y Pienso”. Entonces, se objeta la hipótesis nula y se admite la hipótesis de investigación. Así el programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional de modo que el estudiante tenga comprensión de sí mismo, ser asertivo e independiente.

Ante esto Díaz (2017) propuso la aplicación de un programa que desarrolle la inteligencia emocional en estudiantes de primaria. Siendo el programa una herramienta no solo para los estudiantes, sino también para los profesores, fortaleciendo las competencias emocionales. En tal sentido bajo lo referido anteriormente y analizando estos resultados se puede confirmar la influencia del programa “Siento y Pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primaria.

Por ello, Salovey y Mayer (1997), señalaron que el desarrollo de la dimensión intrapersonal, contribuye en la comprensión de sí mismo, auto conocerse, interactuar y ser independientes. Para Campbell et al. (2002) la dimensión

intrapersonal tiene que ver en cómo la persona es capaz de construir una definición de sí misma, con el objetivo de organizarse y dirigir su vida, obteniendo como resultados el auto conocimiento de sus cualidades como de sus defectos y limitaciones. Por ello, reconocemos nuestros sentimientos propios y ajenos, es una competencia aprendida (Wolff, 2005). Ante lo mencionado Huerta (2017) señaló que el desarrollo de la inteligencia emocional tendría como consecuencia que los seres humanos seamos más íntegros. Para ello, es necesario aprender a gestionar desde pequeños nuestras emociones. En tal sentido, deberíamos incorporar la inteligencia emocional dentro de nuestras sesiones de aprendizaje.

Dando respuesta a la segunda hipótesis específica de la investigación, al comprobarse el efecto significativo que tuvo la aplicación del programa “Siento y Pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en su dimensión interpersonal, donde el pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.459, en el post test la significancia o el Pvalor < 0.05. Comprobándose el efecto significativo posterior a la aplicación del programa “Siento y Pienso”. Entonces, se rechaza la hipótesis nula y se reconoce la hipótesis de investigación. Así el programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional de modo que el estudiante desarrolle la empatía y una responsabilidad como miembro de la sociedad.

Por ello, Granada (2018) realizó un programa denominado “Civinautas” con el propósito de desarrollar competencias socio emocionales desde la escuela. Concluyéndose que el programa aumentó positivamente el desarrollo de las competencias emocionales gracias a la aplicación del programa. Por ello, al analizar estos resultados se puede confirmar la influencia del programa “Siento y Pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primaria.

Mencionando esto, Díaz et al. (2019), señalan que si aplicamos programas que desarrollen la inteligencia emocional contribuirá en mejorar la forma de cómo interactuamos con los demás, relacionándose con la dimensión interpersonal, la cual hace referencia a ponerse en el lugar de la otra persona y ser agentes responsables con la sociedad. Del mismo modo, Contreras et al. (2012), afirman que para establecer relaciones interpersonales es importante tomar en cuenta diversos aspectos como: la honestidad, sinceridad, respeto, compasión, comprensión, sabiduría y destrezas que uno posee y a su vez identificar estas

mismas características en la otra persona. Sugiriendo que las personas expresan sus emociones según los estímulos que reciba (Wilson et al., 2013). Además la interacción es recíproca, manifestándose en dos o más personas. Nuestra personalidad depende en gran medida por la forma en cómo nos relacionamos con las demás personas, siendo la clave: la comunicación. Ante lo mencionado se contribuye a afirmar el efecto significativo que tuvo el Programa “Siento y Pienso”, ya que ayudó a los estudiantes desarrollar la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional. El estudio de BarOn (1988) fundamenta su teoría en modelos mixtos, es decir influyendo en desafiar las diferentes situaciones en las que estamos expuestos, conllevándonos a un estrés emocional. Por su parte Andreatta (2013), refiere que las inteligencias emocionales mejoran las habilidades sociales conllevando a la armonía.

Dando respuesta a la hipótesis específica 3 de la investigación, al comprobarse el efecto significativo que tuvo la aplicación del programa “Siento y pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en su dimensión manejo de estrés, donde pre test el valor de significancia observa es  $Sig= 0.377$ , en post test la significancia o el  $Pvalor < 0.05$ . Comprobándose el efecto significativo posterior a la aplicación del programa “Siento y Pienso”. Por lo tanto se objeta la hipótesis nula y se admite la hipótesis de investigación. Así el programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión manejo de estrés para que el estudiante controle sus impulsos y a la vez maneje situaciones de estrés.

Por ello, Arango (2017) realizó un programa en beneficio de la inteligencia emocional, desarrollándose satisfactoriamente, ya que se ejecutó de acuerdo a las necesidades de cada estudiante y el apoyo y disposición de los docentes. Según lo referido anteriormente y analizando estos resultados se puede confirmar la influencia del programa “Siento y Pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primaria.

Ante esto Smith & Pollak (2021) afirman que en algún momento de nuestras vidas tenemos estrés, siendo una dificultad y obstáculo para seguir y cumplir los objetivos que cada persona se ha trazado. Asimismo, Banqueri et al. (2017), mencionan que a corto plazo, el estrés puede ser útil, ya que ocasiona que la persona esté alerta y ponga de sus energías para verter la situación que lo conllevó al estrés. Resalta que viéndolo por el lado positivo es porque es a un corto plazo,

pero si nos mantenemos estresados constantemente, a largo plazo, sí es perjudicial para nuestra salud. Por eso recomienda encontrar la causa del estrés y realizar actividades que ayuden disminuir este estrés que se convierte en ansiedad. Se sabe que el cambio, pone en descubierto a que las personas se adapten fácilmente a un estilo de vida diferente al suyo. Además, es importante señalar que el estrés sí se puede prevenir y controlar, realizando diversos talleres y encuestas que contribuyan en la mejora de esta dimensión. Por su parte Serrano (2008), señala que la inteligencia emocional presenta cuatro pilares que están relacionados entre sí: conocimiento emocional, aptitud emocional, profundidad emocional y alquimia emocional. Esto conlleva a que se rescate la importancia de crear un ambiente eficaz entre las personas, el cual brinde confianza y seguridad. También que la persona se muestre tal y como es, que examine y respete la forma de ser de las de los demás formando parte del proceso de desarrollar la inteligencia emocional.

Con ello, se da respuesta a la cuarta hipótesis específica de la investigación, puesto que se ha comprobado la significatividad del programa “Siento y Pienso”, ya que en pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.933, para post test la significancia o el Pvalor < 0.05. Comprobándose el efecto significativo posterior a la aplicación del programa “Siento y Pienso”. Asimismo, se aparta la hipótesis nula reconociendo la hipótesis de investigación. Esta hipótesis hace referencia a la dimensión adaptabilidad, que es la habilidad del ser humano posee para enfrentar y solucionar los problemas tanto de índole intrapersonal como interpersonal. También hace referencia a cómo evaluamos la realidad y que debemos ser flexibles ante algún cambio que presente nuestra sociedad.

Asimismo, Rivera (2016) en su aplicación de su propuesta pedagógica menciona que esta ha aportado en el fortalecimiento de la convivencia escolar, ya que las relaciones entre pares mejoró notablemente, consiguiendo que puedan reconocer y expresar sus emociones, también sus sentimientos, necesidades, puntos de vista y tomar decisiones que les sean beneficiosas para cada uno según sus objetivos. Es así como los estudiantes, posterior a la aplicación del programa “Siento y Pienso” evidenciaron que vencieron esta dificultad ascendiendo al nivel muy desarrollada. Por su parte, Dueñas (2002), señala que la inteligencia emocional es aprender antes de proceder, a manejar la agresividad e ira, a

reconocer cuando estamos afligidos o alegres y todo se puede lograr educándonos emocionalmente desde pequeños. De esa forma así seremos más felices y sabremos adaptarnos a las diferentes situaciones en las que nos enfrentemos. Cabe señalar que Van & Viswesvaran (2004), mencionan que la inteligencia emocional se relaciona al aspecto académico, es decir depende de que tan adaptado esté el estudiante con lo aprendido para que pueda expresarlo.

Dando respuesta a la hipótesis específica 5 de la presente investigación, al comprobarse el efecto significativo que tuvo la aplicación del programa “Siento y pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en su dimensión estado de ánimo. Para ello se obtuvieron los siguientes resultados en pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.377, en post test la significancia o el Pvalor < 0.05. Esto quiere decir que el grupo control se percibe que 50.0% y 57.1% de los estudiantes se situaron en nivel por mejorar, el 50.0% y 42.9% de los estudiantes se encuentran en el nivel adecuado, de la forma, en ambos grupos ningún estudiante se encuentra en el nivel muy desarrollada. De esta forma, antes del programa se percibió que los estudiantes en el grupo experimental obtuvieron el 46.4% en el aspecto de estado de ánimo, es decir presentaban dificultades en ello y después de la ejecución de programa “Siento y Pienso” el 50.0% de estudiantes mejoraron la dificultad ascendiendo al nivel muy desarrollada.

Estos resultados corroboran el estudio de Díaz (2017) aplicó el programa basado en juegos didácticos para mejorar el nivel de inteligencia emocional. Concluyendo que estudiantes demostraron cambios significativos en su inteligencia emocional. Según lo mencionado anteriormente y al analizar estos resultados se puede confirmar la influencia del programa “Siento y Pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primaria.

Ante ello, Baron (2006) señala a la inteligencia emocional como la capacidad de entender y comprender nuestras emociones ayudándose entre sí y no sea perjudicial para uno mismo. Las experiencias vividas harán que uno se sienta optimista con lo que tiene y quiere lograr, pero también feliz y realizado de haber logrado su objetivo. La felicidad es relativa, ya que dependerá de cada persona.

De esta manera, la presente investigación ha contribuido al propósito, favoreciendo el desarrollo de la inteligencia emocional, percibiéndose un cambio en las actitudes de los estudiantes.

## VI. CONCLUSIONES

Primera.

El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la inteligencia emocional, se encontró en el pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.607, en post test la significancia o el Pvalor < 0.05. Interpretándose que ejecutándose el programa “Siento y Pienso” se desarrolla la inteligencia emocional.

Segunda.

El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional, se evidenció en pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.567, en el post test la significancia o el Pvalor < 0.05. Concluyendo que el programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional de modo que el estudiante pueda tener comprensión de sí mismo, ser asertivo e independiente.

Tercera.

El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional, se encontró el pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.459, en post test la significancia o el Pvalor < 0.05. Concluyendo que el programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional de modo que el estudiante pueda desarrollar la empatía y una responsabilidad como miembro de la sociedad.

Cuarta.

El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión manejo de estrés de la inteligencia emocional, demostrando en pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.377, en el post test la significancia o el Pvalor < 0.05. Concluyendo que el programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión manejo de estrés de la inteligencia emocional para que el estudiante controle sus impulsos y a la vez maneje situaciones de estrés.

Quinta.

El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión adaptabilidad de estrés de la inteligencia emocional, evidenciándose en el pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.933, en el post test la significancia o el Pvalor < 0.05. Concluyendo que el programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión adaptabilidad con el objetivo de que el estudiante tenga recursos para las soluciones de problemas y se adapte fácilmente a las diversas situaciones que experimente.

Sexta.

El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión manejo de ánimo de la inteligencia emocional, se demostró en el pre test el valor de significancia observa es Sig= 0.377, en el post test la significancia o el Pvalor < 0.05. Concluyendo que el programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión manejo de ánimo.

## VII. RECOMENDACIONES

Primera.

Recomendar a las instituciones educativas, docentes y padres de familia, estar atentos a las necesidades que tienen los niños sobre el desarrollo de su inteligencia emocional, siendo necesaria su implementación dentro de las aulas y reforzarlas en casa, considerando que debemos adaptar los programas de acuerdo a las características que presenten cada grupo de estudiantes.

Segunda.

Se recomienda llevar a cabo talleres o programas que refuercen la dimensión intrapersonal con la intención de conocer las necesidades e interés de los estudiantes, permitiendo escuchar sus opiniones y sensaciones.

Tercera.

Se recomienda que las instituciones educativas lleven a cabo actividades que promuevan la dimensión interpersonal con la intención de mejorar las habilidades sociales entre sus estudiantes, desarrollando la empatía y conciencia de las emociones que tienen las demás personas. Estas actividades pueden ser promovidas mediante juegos didácticos, dinámicas, trabajos grupales que se pueden desarrollar no solo en las áreas curriculares, sino también en las diversas actividades que propone cada institución educativa (kermesse, danzas folklóricas, olimpiadas, etc.).

Cuarta.

Se recomienda al departamento psicopedagógico desarrollar actividades que contengan una prevención sobre la dimensión manejo de estrés, brindando alternativas para que los estudiantes puedan mejorar sus impulsos y frustraciones. Los talleres brindados deberían realizarse con toda la comunidad educativa, para que así tanto profesores como padres de familia puedan formar parte y afianzar dicha dimensión en los protagonistas, es decir nuestros estudiantes.

Quinta.

Se recomienda aplicar programas que desarrollen la dimensión adaptabilidad con el objetivo de que el estudiante tenga recursos para las soluciones de problemas y se adapte fácilmente a las diversas situaciones que viva a lo largo de su vida, considerando el desarrollo cognitivo y físico. Estos programas deben ser continuos y realizar seguimientos a los estudiantes que más lo requieran, considerando juegos didácticos en la práctica pedagógica como estrategia para mejorar la dimensión adaptabilidad.

Sexta.

Se recomienda implementar actividades que favorezcan el desarrollo de la dimensión manejo de ánimo. Considerando realizar pausas activas durante las sesiones de clase, logrando que el estudiante se sienta tranquilo y manifieste atención en el desarrollo de las clases pedagógicas.

Séptima.

Se recomienda realizar programas que beneficien el desarrollo de la inteligencia emocional, considerando una coordinación adecuada con todo el personal docente, directivo y departamento psicopedagógico e informar oportunamente a los padres de familia las actividades programadas con la finalidad de desarrollar o en su defecto afianzar la inteligencia emocional en los estudiantes.

## REFERENCIAS

Álvarez, A. y Miranda, M. (2020). *Efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” en estudiantes de 10 a 12 años de la institución educativa “Santiago Agüero Centurión N°82063” del distrito de Jesús-Cajamarca* [Tesis de maestría, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo].

<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1239/ALVAREZ%20Y%20MIRANDA%20%282020%29%20Programa%20inteligencia%20emocional%20%28Informe%20Tesis%29%20fin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Andreatta, B. (2 de setiembre de 2013). *Leadership Tutorial-How to lead with Emotional Intelligence*. LinkedIn Learning. [Archivo de video].  
[https://www.youtube.com/watch?v=kKbTi9\\_1ITg&t=21s](https://www.youtube.com/watch?v=kKbTi9_1ITg&t=21s)

Arakaki, F. y Wiseman, R. (1996). Emotional expression in the United States and Japan. *Intercultural Communication Studies*, 6 (12), 13-32.  
<https://web.uri.edu/iaics/files/02-Fumiyo-Araki-Richard-L.-Wiseman.pdf>

Arango, M. (2017). *Inteligencia emocional en niños de educación primaria: programa de intervención* [Tesis de maestría, Universidad de Extremadura].  
[https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/6180/1/TFGUEX\\_2017\\_Arango\\_Caramelo.pdf](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/6180/1/TFGUEX_2017_Arango_Caramelo.pdf)

Asto, I. (2019). *Programa “Construye T” para el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de una institución educativa de Huamachuco, 2019* [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/39094/asto\\_pi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/39094/asto_pi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Banqueri, M., Méndez, M. & Arias, J. (2017). Impact of stress in childhood: Psychobiological alterations. *Psicothema*, 29(1), 18-22.  
<https://www.psicothema.com/pdf/4357.pdf>

Bata, S. y Castro, C. (2021). English as a Foreign Language Students' Emotional Intelligence Management When Taking Speaking Exams. *Revista Unal*, 23 (2), 245-261.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=169268200016>

Bautista, J., Mendoza, O. y Germán, D. (2022). Programa de educación emocional para mejorar el nivel de autoestima de los estudiantes del 2do grado de Educación Primaria de la I.E. 80822 "Santa María de La Esperanza". *Revista Ciencia y Tecnología*, 18 (1), 43-58.

<file:///C:/Users/Samuel%20Vargas/Downloads/4336->

<Texto%20del%20art%C3%ADculo-16616-2-10-20220408.pdf>

Barbuto, J. y Burbach, M. (2006). The Emotional Intelligence of Transformational Leaders: A Field Study of Elected Officials. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 51-64.

<https://yellowedge.files.wordpress.com/2008/06/barbuto.pdf>

BarOn, R. (1988). *The development of a concept of psychological well-being* [Tesis doctoral, University Rhodes].

<http://vital.seals.ac.za:8080/vital/access/manager/PdfViewer/vital:2928/SOURC>  
<EPDF?viewPdfInternal=1>

BarOn, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. (18), 13-25.

<https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>

Baron, R. y Parker, J. (2018). *Inventario de Inteligencia Emocional de Baron: versión para jóvenes (7-18 años)*. Editorial Tea.

[https://web.teaediciones.com/ejemplos/baron\\_extracto-web.pdf](https://web.teaediciones.com/ejemplos/baron_extracto-web.pdf)

Bello, Z., Rionda, H. y Rodríguez, M. (2010). La inteligencia emocional y su educación. *VARONA*, (51), 36-43.

<https://www.redalyc.org/pdf/3606/360635569006.pdf>

- Bizquerra, R. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bizquerra. *Revista de Investigación*, (42), 93  
<https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/376157736006.pdf>
- Campbell, L., Campbell, B., y Dickenson, D. (2002). *Inteligencias múltiples. Usos prácticos para la enseñanza y el aprendizaje*. Editorial Troquel S. A.
- Cano, C. (2019). *¿Por qué introducir un programa de inteligencia emocional?* Educación 3.0  
<https://www.educacionrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/programa-de-inteligencia-emocional/>
- Congreso de la República (2018). *Comisión de educación, juventud y deporte*.  
[https://www.leyes.congreso.gob.pe/Documentos/2016\\_2021/Dictámenes/Proyectos\\_de\\_Ley/03523DC10MAY20190705.pdf](https://www.leyes.congreso.gob.pe/Documentos/2016_2021/Dictámenes/Proyectos_de_Ley/03523DC10MAY20190705.pdf)
- Contreras, C., Díaz, B. y Hernández, E. (2012). *Multiculturalidad: Su análisis y perspectivas a la luz de sus actores, clima y cultura organizacional prevalecientes en un mundo globalizado*.  
<https://www.eumed.net/libros-gratis/2012a/1159/1159.pdf>
- Contreras, M. (2020). *Fortalecimiento de la inteligencia emocional en niños y niñas del grado tercero de una institución educativa de carácter privado del municipio de Floridablanca a través de una estrategia didáctica apoyada en las TIC*. [Tesis de maestría].  
[https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/12435/2020\\_Tesis\\_Martha\\_Lucia\\_Contreras\\_Torres.pdf?sequence=1](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/12435/2020_Tesis_Martha_Lucia_Contreras_Torres.pdf?sequence=1)
- Crisóstomo, F. (2021). Development of emotional intelligence in school students: a review of scientific literature from 2015 to 2020. *SciELO*, (17), 82.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442021000500372](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000500372)

Dell, B. (2006). *Working with emotional intelligence* Daniel Goleman. Editorial Bantam Books.

[https://www.academia.edu/44384606/WORKING\\_WITH\\_EMOTIONAL\\_INTELLIGENCE](https://www.academia.edu/44384606/WORKING_WITH_EMOTIONAL_INTELLIGENCE)

Díaz, A., Rubio, F. y Carbonell, N. (2019). Efectos de la aplicación de un programa de inteligencia emocional en la dinámica de bullying. *Revista de Psicología y Educación*, (14), 124-135.

<https://www.rpye.es/pdf/177.pdf>

Díaz, L. (2017). *Programa basado en juegos didácticos para mejorar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I. E. N° 89007 Chimbote-2015*. [Tesis de maestría]. Universidad Nacional del Santa.

<https://core.ac.uk/download/pdf/225485734.pdf>

Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Redalyc*, (5), 77-96.

<https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>

Esnaola, I. Revuelta, L., Ros, I. & Sarasa, M. (2017). The development of emotional intelligence in adolescence. *Revista Scielo*, (33) 2.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282017000200015&lng=es&nrm=iso&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282017000200015&lng=es&nrm=iso&tlng=en)

Extremera, N. y Fernández, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de Investigación Educativa*, (6), 1-17.

<https://www.redalyc.org/pdf/155/15506205.pdf>

Farfán, P. (2019). *Programa de habilidades sociales para desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes de primaria de la Institución Educativa "Karl Weiss"* [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36787/Farf%c3%a1n\\_GPAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36787/Farf%c3%a1n_GPAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (19), 3.. 63-93.

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista iberoamericana de educación superior*, (6), 110-125.

<https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>

Gajardo, J. y Tilleria, J. (2019). Emotional intelligence: a key to academic success. *Reined revista reflexión e investigación educativa*, (2), 1, 93-106.

<http://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/3860/3641>

García, E. (2021). *Aplicación de un programa de inteligencia emocional en niños de 7 a 12 años*. Universidad Latina Campus Cuautla. Sonora, México.

<https://conisen.mx/Memorias-4to-conisen/Memorias/1927-1031-Ponencia-doc-%20LISTO.docx.pdf>

Gil' Adi, D. (2000). *Inteligencia emocional en práctica: manual para el éxito personal y organizacional*. Editorial McGraw-Hill Interamericana.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Editorial Bantam Books.

<https://asantelim.files.wordpress.com/2018/05/daniel-goleman-emotional-intelligence.pdf>

Goleman, D. (2018). *Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos*.

[Video] Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo&t=1s>

- Granada, O. (2018). *Propuesta de gestión desde el ambiente de aprendizaje CIVINAUTAS que propicie el desarrollo de las competencias socios emocionales básicas en las estudiantes de 6to a 9no del colegio Clemencia de Caycedo*. [Tesis de maestría]. Universidad Libre. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/11666>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Editorial McGraw-Hill  
<https://recursos.uco.mx/tesis/investigacion.php>
- Hernández, C. y Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, (2), 1, 75-79.  
<https://alerta.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2019/04/Revista-ALERTA-An%CC%83o-2019-Vol.-2-N-1-vf-75-79.pdf>
- Huerta, A. (2017). *Inteligencia Emocional*. [Video] Youtube  
[https://www.youtube.com/watch?v=K\\_CzwBUxMBc](https://www.youtube.com/watch?v=K_CzwBUxMBc)
- Koller, I. (2017). What do you think you are measuring? A mixed-methods procedure for assessing the content validity of test items and theory-based scaling. *Frontiers in psychology*, (8), 1-20.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00126/full>
- López, P. (2004). *Población, muestra y muestreo*. Scielo, (09), 8.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012)
- Marimon (2021). Inteligencia Emocional: La clave para acceder a cargos de liderazgo. *Andina Noticia*  
<https://andina.pe/agencia/noticia-inteligencia-emocional-clave-para-acceder-a-cargos-liderazgo-857284.aspx>

Martínez, M. (2016). Formación inicial de maestros. *Bordón Revista de Pedagogía*, (68),2, 225-226.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/49203/30249>

Matthews, G., Zeidner, M. y Roberts, R. (2002). *Emotional Intelligence: Science and myth?* Cambridge.

[https://cdn-cms.f-static.com/uploads/1259807/normal\\_5c7f2232d1f04.pdf](https://cdn-cms.f-static.com/uploads/1259807/normal_5c7f2232d1f04.pdf)

Mohamed, I. (2018). Change Leadership: The Role of Emotional Intelligence. *Sage journals*, 1-6.

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244018800910>

Navarro, B., Cuenca, J. y Álvarez, M. (2020). Efectos de un programa de inteligencia emocional en población infantil: ensayo clínico (ECA). *Revista española de enfermería y de salud mental*, (12), 4-14.

<http://www.reesme.com/index.php/REESM-AEESME/article/view/90/70>

Ñaupas, H., Mejía, E., Novoá, E. y Villagómez, A. (2014). Metodología de la investigación. Editorial FreeLibros.

[https://www.academia.edu/59660080/%C3%91aupas\\_Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_investigaci%C3%B3n\\_4ta\\_Edici%C3%B3n\\_Humberto\\_%C3%91aupas\\_Pait%C3%A1n](https://www.academia.edu/59660080/%C3%91aupas_Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_4ta_Edici%C3%B3n_Humberto_%C3%91aupas_Pait%C3%A1n)

Neill, D, y Cortez, L. (2018). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica*.

Editorial UTMACH.

<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4->

<Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>

Pareja, A. (2017). *Programa “Mirándome a mismo – PAMI” y efectos en la inteligencia emocional en alumnos de primaria*. [Tesis de maestría]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

<https://docplayer.es/93474391-Programa-mirandome-a-mi-mismo-pami-y-efectos-en-la-inteligencia-emocional-en-alumnos-de-primaria.html>

- KV, P., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sánchez, M. y Furnham, A. (2016). Developments in Trait Emotional Intelligence Research, (8), 4.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1754073916650493#>
- Rivera, D. (2016). *Desarrollo de habilidades sociales de comunicación asertiva para el fortalecimiento de la convivencia escolar*. [Tesis de maestría].  
<https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/9585>
- Salovey y Mayer (1997). La inteligencia emocional Una breve sinopsis. *Revista de Psicología y Educación*, (1), 35-46.  
<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/4.pdf>
- Serrano, V. (2008). *4 pilares de inteligencia emocional*. Blogspot.  
<http://ml42114383.blogspot.com/2008/04/4-pilares-de-inteligencia-emocional.html>
- Smith, K. & Pollak, S. (2020). Early life stress and development: potential mechanisms for adverse outcomes. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*, (34).  
<https://jneurodevdisorders.biomedcentral.com/articles/10.1186/s11689-020-09337-y>
- Ugarriza, N. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del Inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. Lima. *Redalyc.org*, (4), 129-160.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147112816001.pdf>
- Ugarriza, N. & Pajares, L. (2004). Adaptación y estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE: NA, en niños y adolescentes muestra de Lima Metropolitana.

Van, D., y Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: a metaanalytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 71-95.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001879103000769?via%3Dihub>

Ventura, J. (2017). ¿Población o muestra? Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública* (43), 4.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662017000400014](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000400014)

Westreicher, G. (2020). Encuesta. *Economipedia*.

<https://economipedia.com/definiciones/encuesta.html>

Williams, C., Daley, D., Burnside, E., y Hammond-Rowley, S. (2010). Does item overlap account for the relationship between trait emotional intelligence and psychopathology in preadolescents? *Personality and Individual Differences*, 48, 867–871.

[https://www.researchgate.net/publication/222182456\\_Does\\_item\\_overlap\\_account\\_for\\_the\\_relationship\\_between\\_trait\\_emotional\\_intelligence\\_and\\_psychopathology\\_in\\_preadolescents](https://www.researchgate.net/publication/222182456_Does_item_overlap_account_for_the_relationship_between_trait_emotional_intelligence_and_psychopathology_in_preadolescents)

Wilson, C., Feldman, L. & Basalou, L.(2013). Neural evidence that human emotions share core affective properties. *Psychological Science*, (6), 947–956.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797612464242>

Wolff, S. (2005). *Emotional competence inventory (ECI): technical manual*. Hay group, McClelland Center for Research and Innovation.

[https://www.eiconsortium.org/pdf/ECI\\_2\\_0\\_Technical\\_Manual\\_v2.pdf](https://www.eiconsortium.org/pdf/ECI_2_0_Technical_Manual_v2.pdf)

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

<b>Título de tesis: Programa “Siento y Pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primer grado de primaria de una Institución Educativa Privada, 2022</b>																																																
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES E INDICADORES</b>																																													
<p><b>Problema general</b> ¿El Programa “Siento y Pienso” desarrollará la inteligencia emocional en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022?</p> <p><b>Problema específico 1:</b> ¿La aplicación del Programa “Siento y Pienso” mejorará la dimensión intrapersonal en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022? de Cercado de Lima?</p> <p><b>Problema específico 2:</b> ¿La aplicación del programa mejorará la dimensión interpersonal en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022?</p> <p><b>Problema específico 3:</b> ¿La aplicación del programa mejorará la dimensión manejo de estrés en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022?</p> <p><b>Problema específico 4:</b> ¿La aplicación del programa mejorará la dimensión adaptabilidad en niños de</p>	<p><b>Objetivo general</b> Evaluar el efecto del programa “Siento y pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022</p> <p><b>Objetivo específico 1:</b> Evaluar el efecto del Programa “Siento y Pienso” en la dimensión intrapersonal en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.</p> <p><b>Objetivo específico 2:</b> Evaluar el efecto del Programa “Siento y Pienso” en la dimensión interpersonal en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.</p> <p><b>Objetivo específico 3:</b> Evaluar el efecto del Programa “Siento y Pienso” en la dimensión adaptabilidad en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.</p> <p><b>Objetivo específico 4:</b> Evaluar el efecto del Programa “Siento y Pienso” en la dimensión manejo de estrés en niños de</p>	<p><b>Hipótesis general</b> El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la inteligencia emocional en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.</p> <p><b>Hipótesis específica 1:</b> El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión Intrapersonal en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.</p> <p><b>Hipótesis específica 2:</b> El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión Interpersonal en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.</p> <p><b>Hipótesis específica 3:</b> El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión manejo de estrés en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.</p> <p><b>Hipótesis específica 4:</b> El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión adaptabilidad en niños de</p>	<p><b>Variable: Programa “Siento y pienso”</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%; padding: 5px;">Sesiones</th> <th style="width: 35%; padding: 5px;">Campo temático</th> <th style="width: 50%; padding: 5px;">Recursos pedagógicos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">1º</td> <td style="padding: 5px;">Pre –test</td> <td style="padding: 5px;">Cuestionario</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">2º</td> <td style="padding: 5px;">Cuando digo...quiero decir...</td> <td style="padding: 5px;">Cartulinas, revistas, goma y tijera</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">3º</td> <td style="padding: 5px;">El juego de las emociones</td> <td style="padding: 5px;">Tiza, fichas de las estaciones, dado</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">4º</td> <td style="padding: 5px;">Las fotos de la vida</td> <td style="padding: 5px;">Imágenes</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">5º</td> <td style="padding: 5px;">Las consecuencias de mis reacciones</td> <td style="padding: 5px;">Ejemplos de situaciones conflictivas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">6º</td> <td style="padding: 5px;">Acción y reacción</td> <td style="padding: 5px;">Radio y silla</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">7º</td> <td style="padding: 5px;">Tú no eres igual que yo</td> <td style="padding: 5px;">Hoja bond y colores</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">8º</td> <td style="padding: 5px;">Tú y yo vemos diferente</td> <td style="padding: 5px;">Imagen de animal</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">9º</td> <td style="padding: 5px;">Controlo mi cuerpo</td> <td style="padding: 5px;">Música de fondo, ambiente amplio y parlante</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">10º</td> <td style="padding: 5px;">Ayudando a un amigo</td> <td style="padding: 5px;">Títere</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">11º</td> <td style="padding: 5px;">Mi juguete favorito</td> <td style="padding: 5px;">Un juguete por estudiante</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">12º</td> <td style="padding: 5px;">Mi familia</td> <td style="padding: 5px;">Hoja bond A5 y cartuchera del estudiante</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">13º</td> <td style="padding: 5px;">Mi aula es...</td> <td style="padding: 5px;">Papelógrafo, contac y fichas de situaciones</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">14º</td> <td style="padding: 5px;">Post - test</td> <td style="padding: 5px;">Cuestionario</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Variable: Inteligencia Emocional</b></p>	Sesiones	Campo temático	Recursos pedagógicos	1º	Pre –test	Cuestionario	2º	Cuando digo...quiero decir...	Cartulinas, revistas, goma y tijera	3º	El juego de las emociones	Tiza, fichas de las estaciones, dado	4º	Las fotos de la vida	Imágenes	5º	Las consecuencias de mis reacciones	Ejemplos de situaciones conflictivas	6º	Acción y reacción	Radio y silla	7º	Tú no eres igual que yo	Hoja bond y colores	8º	Tú y yo vemos diferente	Imagen de animal	9º	Controlo mi cuerpo	Música de fondo, ambiente amplio y parlante	10º	Ayudando a un amigo	Títere	11º	Mi juguete favorito	Un juguete por estudiante	12º	Mi familia	Hoja bond A5 y cartuchera del estudiante	13º	Mi aula es...	Papelógrafo, contac y fichas de situaciones	14º	Post - test	Cuestionario
			Sesiones	Campo temático	Recursos pedagógicos																																											
			1º	Pre –test	Cuestionario																																											
			2º	Cuando digo...quiero decir...	Cartulinas, revistas, goma y tijera																																											
			3º	El juego de las emociones	Tiza, fichas de las estaciones, dado																																											
			4º	Las fotos de la vida	Imágenes																																											
			5º	Las consecuencias de mis reacciones	Ejemplos de situaciones conflictivas																																											
			6º	Acción y reacción	Radio y silla																																											
			7º	Tú no eres igual que yo	Hoja bond y colores																																											
			8º	Tú y yo vemos diferente	Imagen de animal																																											
			9º	Controlo mi cuerpo	Música de fondo, ambiente amplio y parlante																																											
			10º	Ayudando a un amigo	Títere																																											
			11º	Mi juguete favorito	Un juguete por estudiante																																											
			12º	Mi familia	Hoja bond A5 y cartuchera del estudiante																																											
			13º	Mi aula es...	Papelógrafo, contac y fichas de situaciones																																											
14º	Post - test	Cuestionario																																														

<p>primaria de una Institución Privada, Lima, 2022?</p> <p><b>Problema específico 5:</b> ¿La aplicación del programa mejorará la dimensión estado de ánimo en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022?</p>	<p>primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.</p> <p><b>Objetivo específico 5:</b> Evaluar el efecto del Programa “Siento y Pienso” en la dimensión estado de ánimo en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.</p>	<p>primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.</p> <p><b>Hipótesis específica 5:</b> El Programa “Siento y Pienso” desarrolla la dimensión estado de ánimo en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022.</p>	<p><b>DIMENSIONES</b></p> <p>Intrapersonal</p> <p>Interpersonal</p> <p>Manejo de estrés</p> <p>Adaptabilidad</p> <p>Estado de ánimo</p>	<p><b>INDICADORES</b></p> <p>Comprensión emocional de sí mismo</p> <p>Asertividad</p> <p>Autoconcepto</p> <p>Autorrealización</p> <p>Independencia</p> <p>Empatía</p> <p>Relaciones interpersonales</p> <p>Responsabilidad social</p> <p>Tolerancia al estrés</p> <p>Control de impulsos</p> <p>Solución de problemas</p> <p>Prueba de realidad</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Felicidad</p> <p>Optimismo</p>	<p><b>ITEMS</b></p> <p>2, 6, 12, 14, 21, 26</p> <p>1, 4, 18, 23, 28, 30</p> <p>5, 8, 9, 17, 27, 29</p> <p>10, 13, 16, 19, 22, 24</p> <p>3, 7, 11, 15, 20, 25</p>	<p><b>ESCALA DE MEDICIÓN</b></p> <p>1. Muy rara vez</p> <p>2. Rara vez</p> <p>3. A menudo</p> <p>4. Muy a menudo</p>	<p><b>NIVELES Y RANGOS</b></p> <p>Por mejorar (de 30 a 59)</p> <p>Adecuada (de 60 a 89)</p> <p>Muy desarrollada (de 90 a 120)</p>
<p><b>TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p><b>Tipo:</b> Aplicada</p> <p><b>Diseño:</b> Experimental Cuasi experimental (Cook y Campbell, 1986)</p> <p><b>Método:</b></p>	<p><b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b></p> <p><b>Población:</b> Constituida por 87 estudiantes de primer grado de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022</p> <p><b>Muestra:</b> De toda la población se tomó una muestra de 60 estudiantes considerando los criterios de inclusión.</p>	<p><b>TÉCNICAS E INSTRUCCIONES</b></p> <p><b>Variable:</b> Inteligencia Emocional</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario</p> <p><b>Autor:</b> Nelly Ugarriza y Liz Pajares (2005)</p> <p><b>Ámbito de aplicación:</b> Lima</p> <p><b>Forma de administración:</b> Individual</p>	<p><b>ESTADÍSTICA A UTILIZAR</b></p> <p><b>Descriptiva:</b> DESCRIPTIVA: Tablas INFERENCIAL: Para determinar la correlación de las variables se utilizó Rho de Spearman</p>				

## Anexo 2: Matriz de operacionalización de las variables

Título de tesis: Programa “Siento y Pienso” para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primer grado de primaria de una Institución Educativa Privada, 2022

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Inteligencia Emocional</b>	Señalaron que la inteligencia emocional contiene la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para controlar las emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual. (Solovey y Mayer, como se citó en Fragoso, 2015).	Para evaluar esta variable se aplicó un pre-test y un post-test ICE Baron, que consta de 30 ítems agrupado en 5 dimensiones de intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y esta de ánimo.	Intrapersonal	Comprensión emocional de sí mismo	1. Muy rara vez 2. Rara vez 3. A menudo 4. Muy a menudo
				Asertividad	
				Autoconcepto	
				Autorrealización	
				Independencia	
			Interpersonal	Empatía	
				Relaciones interpersonales	
				Responsabilidad social	
			Manejo de estrés	Tolerancia al estrés	
				Control de impulsos	
			Adaptabilidad	Solución de problemas	
				Prueba de realidad	
				Flexibilidad	
Estado de ánimo	Felicidad				
	Optimismo				

## Anexo 3: Instrumento de investigación

### INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - ABREVIADA

Adaptado por Nelly Ugarriza ChávezLiz

Pajares Del Aguila



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

#### INSTRUCCIONES

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

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

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

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
2.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
3.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
4.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
5.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
6.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
7.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
8.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
9.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
10.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
11.	Nada me molesta.	1	2	3	4
12.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
13.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
14.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
15.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
16.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
17.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
18.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
19.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolverlos problemas.	1	2	3	4
20.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
21.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
22.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
23.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
24.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
25.	No tengo días malos.	1	2	3	4
26.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
27.	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
28.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
29.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
30.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4

## Anexo 4: Tablas de resultados

**Tabla 1**

*Distribución de niveles de la inteligencia emocional*

Inteligencia emocional	N	Control (n=28)	Grupo N	
			Pre test	Experimental (n=28)
Por mejorar	15	53.6%	16	57.1%
Adecuada	13	46.4%	12	42.9%
Muy desarrollada	0	0%	0	0%
			<i>Post test</i>	
Por mejorar	11	39.3%	2	7.1%
Adecuada	17	60.7%	6	21.4%
Muy desarrollada	0	0%	20	71.4%

**Tabla 2**

*Distribución de niveles de intrapersonal*

Intrapersonal	N	Control (n=28)	Grupo N	
			Pre test	Experimental (n=28)
Por mejorar	12	42.9%	14	50.0%
Adecuada	13	46.4%	12	42.9%
Muy desarrollada	3	10.7%	2	7.1%
			<i>Post test</i>	
Por mejorar	9	32.1%	5	17.9%
Adecuada	15	53.6%	5	17.9%
Muy desarrollada	4	14.3%	18	64.3%

**Tabla 3**

*Distribución de niveles de la dimensión interpersonal*

Interpersonal	N	Control (n=28)	Grupo N	
			Pre test	Experimental (n=28)
Por mejorar	2	7.1%	2	7.1%
Adecuada	22	78.6%	24	85.7%
Muy desarrollada	4	14.3%	2	7.1%
			<i>Post test</i>	
Por mejorar	4	14.3%	1	3.6%
Adecuada	21	75%	9	32.1%
Muy desarrollada	3	10.7%	18	64.3%

**Tabla 4***Distribución de niveles de manejo de estrés*

Manejo de estrés	N	Control (n=28)	Grupo N	
			Experimental (n=28)	
			<i>Pre test</i>	
Por mejorar	16	57.1%	15	53.6%
Adecuada	9	32.1%	12	42.9%
Muy desarrollada	3	10.7%	1	3.6%
			<i>Post test</i>	
Por mejorar	20	71.4%	7	25%
Adecuada	6	21.4%	7	25%
Muy desarrollada	2	7.1%	14	50%

**Tabla 5***Distribución de niveles de adaptabilidad*

Adaptabilidad	N	Control (n=28)	Grupo N	
			Experimental (n=28)	
			<i>Pre test</i>	
Por mejorar	11	39.3%	10	35.7%
Adecuada	17	60.7%	18	64.3%
Muy desarrollada	0	0.0%	0	0.0%
			<i>Post test</i>	
Por mejorar	13	46.4%	6	21.4%
Adecuada	15	53.6%	8	28.6%
Muy desarrollada	0	0.0%	14	50.0%

**Tabla 6***Distribución de niveles sobre estado de ánimo*

Estado de ánimo	N	Control (n=28)	Grupo N	
			Experimental (n=28)	
			<i>Pre test</i>	
Por mejorar	14	50.0%	13	46.4%
Adecuada	14	50.0%	15	53.6%
Muy desarrollada	0	0%	0	0%
			<i>Post test</i>	
Por mejorar	16	57.1%	6	21.4%
Adecuada	12	42.9%	8	28.6%
Muy desarrollada	0	0%	14	50.0%

**Tabla 7**

*Prueba de normalidad según Shapiro – Wilk para inteligencia emocional y sus dimensiones*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia emocional	,964	28	,000
Intrapersonal	,943	28	,000
Interpersonal	,938	28	,000
Manejo de estrés	,859	28	,001
Adaptabilidad	,936	28	,000
Estado de ánimo	,910	28	,020

**Tabla 8**

*Comparación de los grupos control y experimental de la inteligencia emocional*

	Inteligencia emocional (Pre test)	Inteligencia emocional (Post test)
U de Mann-Whitney	361,000	142,000
W de Wilcoxon	767,000	548,000
Z	-,515	-4,115
Sig. asintótica(bilateral)	,607	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

**Tabla 9**

*Comparación de los grupos control y experimental en la dimensión intrapersonal*

	Intrapersonal (Pre test)	Intrapersonal (Post test)
U de Mann-Whitney	357,500	267,500
W de Wilcoxon	763,500	673,500
Z	-,572	-2,054
Sig. asintótica(bilateral)	,567	,040

a. Variable de agrupación: Grupo

**Tabla 10***Comparación de los grupos control y experimental en la dimensión interpersonal*

	Interpersonal (Pre test)	Interpersonal (Post test)
U de Mann-Whitney	347,500	156,000
W de Wilcoxon	753,500	562,000
Z	-,740	-3,900
Sig. asintótica(bilateral)	,459	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

**Tabla 11***Comparación de los grupos control y experimental de manejo de estrés*

	Manejo de estrés (Pre test)	Manejo de estrés (Post test)
U de Mann-Whitney	357,500	266,500
W de Wilcoxon	763,500	675,500
Z	-,572	-2,024
Sig. asintótica(bilateral)	,567	,040

a. Variable de agrupación: Grupo

**Tabla 12***Comparación de los grupos control y experimental de la adaptabilidad*

	Adaptabilidad (Pre test)	Adaptabilidad (Post test)
U de Mann-Whitney	387,000	218,500
W de Wilcoxon	793,000	624,500
Z	-,084	-2,911
Sig. asintótica(bilateral)	,933	,004

a. Variable de agrupación: Grupo

**Tabla 13***Comparación de los grupos control y experimental el manejo de ánimo*

	Estado de ánimo (Pre test)	Estado de ánimo (Post test)
U de Mann-Whitney	387,000	219,500
W de Wilcoxon	793,000	625,500
Z	-,084	-2,881
Sig. asintótica(bilateral)	,933	,004

a. Variable de agrupación: Grupo

## Anexo 5: Autorización para la aplicación del programa



Lima, 13 de junio de 2022

Dra. Estrella A. Esquiagola Aranda  
**Jefa de la Escuela de Posgrado UCV**  
Presente.

**Ref: Respuesta solicitud de trabajo de investigación**

Es grato dirigirme a usted para dar respuesta a la solicitud presentada el 09 de junio del año en curso, en la que solicita que la docente NIZAMA OLIVA, Mariela Lucía, estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA realice la aplicación del trabajo de investigación en nuestra institución.

Al respecto le informamos que se autoriza la ejecución del trabajo titulado: Programa "Siento y Pienso" para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primaria, en nuestro centro educativo.

Atentamente,



  
Lic. Luz Silvia Piélagos Lastra  
Directora General

LSPL/lp

## Anexo 6: Esquema del programa “Siento y Pienso”

Con el permiso de la institución educativa, se realizaron las sesiones del programa.

### Programa “Siento y Pienso”

#### I. Datos informativos

Nombre del programa: Siento y Pienso

Institución Educativa : Santísima Trinidad

Directora : Silvia Piélago Lastra

Sesiones a desarrollar: 10 sesiones

#### II. Programación

Sesión	Nombre de la sesión	Recursos
1º	Cuando digo...quiero decir...	Cartulinas, revistas, goma y tijera
2º	Jugamos con las emociones	Tiza, fichas de las estaciones, dado
3º	Mis reacciones tienen consecuencias	Ejemplos de situaciones conflictivas
4º	Acción y reacción	Radio y silla
5º	Tú no eres igual que yo	Hoja bond y colores
6º	Controlo mi cuerpo	Música de fondo, ambiente amplio y parlante
7º	Ayudando a un amigo	Títere
8º	Mi juguete favorito	Un juguete por estudiante
9º	Mi familia	Hoja bond A5 y cartuchera del estudiante
10º	Mi aula es...	Papelógrafo, contac y fichas de situaciones

## **Sesión N°1**

### **Cuando digo...quiero decir...**

#### **Propósito:**

- Adquirir vocabulario de las emociones.
- Diferenciar emociones: alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa e ira.
- Detectar emociones en diferentes situaciones.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.

**Recursos:** hojas A3, revistas, periódicos, goma y tijera.

#### **Inicio:**

El docente preguntará a los alumnos qué creen ellos que son las emociones y expresan libremente sus opiniones. Se anotarán en la pizarra las ideas hasta establecer una definición en conjunto.

Un ejemplo podría ser: es una respuesta de nuestro organismo ante un suceso determinado.

Luego se les pide que nombren las diferentes emociones que conoce. Para ello se les presenta diversas situaciones y que expresen las emociones que sienten.

Por ejemplo: cómo me siento cuando llego al colegio, en una discusión de papá y mamá cómo me siento, cuando estoy con mis padres me siento...

#### **Desarrollo:**

Forman 5 grupos de trabajo y reciben una hoja A3, dividida en 2 partes; en cada una de ellas estará escrita una emoción. De esa manera, el grupo trabajará unas emociones y otro grupo otras. Con las imágenes de revistas o periódicos (solicitados anteriormente) buscarán e identificarán las emociones que representen.

#### **Cierre:**

Cada grupo nombrará a un delegado y él o ella serán los encargados de exponer su trabajo mencionando qué les motivo colocar dicha imagen en la emoción correspondiente.

## Sesión N°2

### Jugamos con las emociones

#### Propósito:

- Expresar emociones.
- Observar las representaciones de los compañeros.
- Valorar diferentes maneras de expresión.
- Seguir instrucciones dadas.

**Recursos:** tizas, papel kraft, fichas de estaciones y dado.

#### Inicio:

Previo a la clase, la docente preparó un circuito de carreras en papel kraft, con 20 estaciones en cuadrados aproximadamente 60x60 cm. En cada estación se colocó un cartel un con un mensaje visible.

Estación	Mensaje	Estación	Mensaje
1	Tristeza	11	Todas las emociones avanzanhasta la próxima emoción.
2	Alegría	12	Alegría
3	Ayanza a la estación 7 y siéntate	13	Regresa a la fila y ponte elúltimo.
4	Miedo	14	Ira
5	Todas las emociones avanzan3 estaciones	15	Sorpresa
6	Sorpresa	16	Todas las emociones avanzan 3estaciones.
7	Tristeza	17	Alegría
8	Todos los que están sentadosavanzan 3 estaciones	18	Regresa a la fila y ponte elúltimo.
9	Regresa a la fila y ponte el último	19	Todos los sentados avanzanuna estación.
10	Vergüenza	20	Alegría

#### Desarrollo:

Los alumnos se pondrán en fila, por orden tirarán el dado y se colocarán en el lugar correspondiente, según el número que salga en el dado. Leerán el mensaje y seguirán sus instrucciones.

Si se cae en una estación donde está escrita una emoción, se representará

libremente durante un periodo corto de tiempo; al finalizar la escenificación el alumno se sentará en el cuadro hasta que se indique otra instrucción. Si se cae en una parada donde hay un mensaje, lo leerá en voz alta y se cumplirá la orden.

El juego no tiene un ganador o perdedor, sino que se acabará en el momento en que todos hayan participado y una cantidad considerable de alumnos haya llegado al final.

**Cierre:**

Es el momento de reflexionar sobre lo ocurrido; para ello todos se sentarán en el suelo formando un semicírculo de tal manera que se puedan ver las caras; el educador dirigirá el debate con estas preguntas.

1. ¿Cómo se han sentido?
2. ¿Crees que sólo hay una fórmula de expresar emociones?
3. ¿Has descubierto cosas nuevas?

## **Sesión N°3**

### **Mis reacciones tienen consecuencias**

#### **Propósito:**

- Identificar posibles reacciones ante una situación determinada.
- Identificar posibles consecuencias de nuestras reacciones.
- Desarrollar la predisposición a regular nuestras reacciones teniendo en cuenta sus posibles consecuencias.

**Recursos:** ejemplos de situaciones conflictivas

#### **Inicio:**

Escuchan la narración de una situación conflictiva, por ejemplo: hoy en clase, Carlitos cogió la cartuchera de su compañera sin pedir permiso.

#### **Desarrollo:**

Los estudiantes mencionarán las posibles soluciones y se anotarán en la pizarra. Un vez que los participantes mencionaron las soluciones, identificarán las consecuencias de cada reacción. Así se logrará llegar a la más adecuada.

#### **Cierre:**

Todos intentarán identificar la reacción más adecuada para este caso, o la que sea más favorable tanto para ellos como para las demás personas que son parte de esa situación. Pueden surgir diferentes opiniones.

## Sesión N°4

### Acción y reacción

#### **Propósito:**

- Nombrar las reacciones que provocan en otros nuestras acciones.
- Identificar las reacciones que provocan en nosotros las acciones de los demás.
- Descubrir la necesidad, utilidad y ventajas de regular la manifestación de nuestras acciones.

**Recursos:** pito y silla

#### **Inicio:**

Se pedirá un voluntario que será el invitado especial. Por un momento saldrá de la clase y volverá a entrar para ser presentado al grupo.

**Desarrollo:** El docente presentará al invitado, explicando que se trata de un personaje famoso que nos ha venido a visitar. Éste se colocará en medio de la clase (de ser posible que se pare en una silla), para poder ser observado por todo el grupo. Luego se les pedirá que saluden al invitado diciendo cosas agradables y hablándole en tono suave. Durante 5 minutos se dejará a los estudiantes que hablen con el invitado y, a la vez, que observe la reacción de éste. Pasado el tiempo se les pedirá que griten, den palmadas y patadas en el suelo, hasta que pasados dos o tres minutos una señal les indique que deben parar (pito); tendrán que detenerse y permanecer en el máximo silencio durante un tiempo similar al anterior.

#### **Cierre:**

Una vez finalizada la experiencia se sentarán en su sitio y se llevará a cabo una reflexión grupal. Para ello responderán: ¿Cuál ha sido la reacción del invitado ante vuestros saludos?, ¿ante los gritos?, en el momento de silencio?, ¿Cómo reaccionamos cuando hay ruido y alboroto? y ¿Cómo reaccionamos cuando hay silencio?

## **Sesión N°5**

### **Tú no eres igual que yo**

#### **Propósito:**

- Describir Descubrir y comparar los diferentes puntos de vista.
- Valorar la diferencia de apreciación, observación y expresión.
- Estimular la valoración de la propia individualidad y originalidad.
- Observar cómo un objeto puede ser visto de maneras diferentes por cada persona.

**Recursos:** TV y usb

#### **Inicio:**

Observarán en la TV la imagen de un animal (un león) por 1 minuto.

Para favorecer la observación y la reflexión, el profesor formulará preguntas, de una en una, dejando tiempo suficiente para que cada uno pueda responderse a sí mismo, en silencio.

“Imaginemos que estamos junto al animal y que puedes verlo, tocarlo, sentirlo, saber lo que piensa y lo que siente”

#### **Desarrollo:**

Responden: Qué ves?, ¿De qué color es?, toca su piel. ¿Cómo es?, ¿áspera, suave, fría, tibia?, ¿Qué está haciendo?, ¿Qué siente?, ¿Dónde estuvo antes de llegar allí?, ¿En qué está pensando?, ¿Qué le gustaría hacer ahora? y ¿Tiene nombre?, ¿cómo se llama?

#### **Cierre:**

Finalizadas las preguntas y dejando un tiempo corto para la reflexión individual, se lleva a cabo un debate, en el que se invitará a compartir opiniones, ideas, sentimientos, en un espacio de discusión. Se motivará al alumnado a participar respondiendo las preguntas, escuchando activamente a los compañeros y razonando su opinión ante la opinión contraria de los demás.

## **Sesión N°6**

### **Controlo mi cuerpo**

#### **Propósito:**

- Estimular el desarrollo de la autoestima positiva mediante el control corporal.
- Desarrollar la motricidad gruesa.
- Valorar la importancia del control de la propia corporalidad.
- Estimular el conocimiento del propio cuerpo.

**Recursos:** Música de fondo, ambiente amplio y parlante

#### **Inicio:**

Con el fin de conseguir un ambiente tranquilo y una distensión de la musculatura, la actividad se iniciará con un ejercicio de relajación.

El alumnado se colocará de pie, mirando hacia al profesor, que se dispondrá frente al grupo de manera visible. El docente realizará movimientos muy suaves y sencillos, de desplazamiento amplio de las partes del cuerpo, intentando no moverse del lugar. Realizará movimientos dinámicos y estáticos en simetría y disociados que impliquen equilibrio. El alumnado,

#### **Desarrollo:**

Los estudiantes imitarán los movimientos del profesor.

Este ejercicio requiere concentración y para ello se acompañará de música tranquila y suave.

#### **Cierre:**

Se llevará a cabo una reflexión grupal en la que los estudiantes puedan expresar todo aquello que han experimentado: la dificultad o no de controlar su cuerpo y el placer del movimiento.

## **Sesión N°7**

### **Ayudando a un amigo**

#### **Propósito:**

- Estimular el desarrollo de las habilidades socio-emocionales.
- Identificar actitudes y valores que favorecen la amistad.
- Identificar actitudes adversas en una amistad.
- Expresar verbalmente las propias ideas.
- Analizar valores y actitudes positivas.

#### **Recursos:** Títere

#### **Inicio:**

Los estudiantes se sentarán en el suelo formando un círculo. Se les presentará un personaje singular (un títere); se trata de un muñeco que tiene un problema y que le gustaría compartirlo con ellos para ver si entre todos pueden buscar soluciones.

#### **Desarrollo:**

Presentación del muñeco: “Éste es Paco y quiere contar una historia”. Paco les explica su situación: “Me siento triste y disgustado por un problema que me surgió el otro día. Me gustaría saber qué es lo que he hecho mal y si me podrías ayudar. Mi gran ilusión es tener amigos”. A continuación les relata su historia: “Últimamente, cuando llego al colegio, mis compañeros me contestan mal, parece que todos me tienen manía y no sé qué hacer; yo creo que me tienen envidia o que piensan que yo soy... (antipático, agresivo, egoísta...)”

Mientras cuenta su problema muestra actitudes negativas o que pueden ser rechazadas por los demás: egoísmo, tratos con gritos y malas palabras, intolerancia, deseo de querer dirigirlo todo y no dejar opinar a otros, transgresión de las reglas del juego, posturas intransigentes, personalidad explosiva, enfado y agresividad.

#### **Cierre:**

Paco les pedirá que le ayuden a identificar las emociones y actitudes que están perjudicando sus relaciones. Los alumnos ayudarán a identificar esas

actitudes y, con la ayuda del profesor, le indicarán actitudes positivas como alternativas a las anteriores para que sus relaciones mejoren.

A continuación y para recoger las alternativas dadas, se nombrará un secretario o secretaria encargado de ir anotando en la pizarra las alternativas o soluciones concretas que se propongan para cada una de las situaciones.

Una vez que se ha concluido este espacio, Paco, en colaboración con el alumnado, hará un repaso y resumen de las actitudes y emociones deseables a las que debe tender y aquellas que quiere cambiar. Además, manifestará su satisfacción y su agradecimiento por la ayuda que le han prestado. Se despedirá hasta una próxima ocasión.

## **Sesión N°8**

### **Mi juguete favorito**

#### **Propósito:**

- Valorar el esfuerzo de compartir.
- Compartir las cosas.
- Respetar las cosas de los compañeros.

**Recursos:** Un juguete por estudiante

#### **Inicio:**

Se les explicará que en esta clase van a compartir con sus compañeros los juguetes. Para ello, cada alumno dejará el juguete que ha traído de su casa a otro compañero, intentando que no se repartan los juguetes entre los más amigos, sino que se presten a aquellos con los que se tiene menos relación o con los que generalmente no se juega.

#### **Desarrollo:**

Durante 15 minutos, jugarán con el juguete prestado y, una vez finalizado el tiempo, se dejarán los juguetes en un rincón y los alumnos se colocarán formando un semicírculo.

Cada alumno explicará a sus compañeros cómo se ha sentido y el docente, para animar el debate, les irá preguntando: ¿Cómo te has sentido?, ¿Creías que tu compañero te rompería tu juguete?, ¿Has podido jugar con el que te han prestado o has estado pensando en tu juguete?, ¿Qué has aprendido? y ¿Crees que el compartir te hace sentir bien?

#### **Cierre:**

Al finalizar las preguntas se debe llegar a la conclusión de que es difícil prestar algo que apreciamos, que se debe pensar en los demás cuando utilizamos sus cosas, que ellos también se pueden sentir igual y quizás por ello a menudo nos cuesta prestar las cosas. Al compartir multiplicamos por mil las cosas que tenemos.

## Sesión N°9

### Mi familia

#### **Propósito:**

- Intercambiar información.
- Ofrecer la posibilidad de conocer a los compañeros en situaciones no escolares.
- Descubrir la identidad de los demás.
- Compartir emociones, vivencias.

**Recursos:** Hoja bond A5 y cartuchera del estudiante.

#### **Inicio:**

Se pedirá a los estudiantes que piense en su familia, en un domingo o día de fiesta, al mediodía, todos sentados alrededor de la mesa para comer, etc.

#### **Desarrollo:**

Cada uno dibujará en un su hoja esta situación. Mientras están dibujando, el docente irá preguntando en voz alta, sin esperar respuesta, para ir motivando a los alumnos a dibujar: ¿A quién ves en esta mesa?, ¿Dónde se sienta cada uno?, ¿Qué hay para comer?, ¿Quién ha hecho la comida?, ¿De qué están hablando?, ¿Participas en la conversación?, ¿Te sientes a gusto en la mesa?

#### **Cierre:**

Una vez finalizado el dibujo, irán saliendo de uno en uno de manera voluntaria a explicar su dibujo. Mientras se comenta el dibujo, los demás compañeros pueden preguntar sobre lo que se explica, ya sea para aclarar algún concepto o para hacer un comentario, siempre que éste sea positivo.

Una vez que han finalizado las exposiciones, el educador preguntará: ¿Qué cosas te han gustado de los demás?, ¿El compartir situaciones de tu familia te ha hecho sentir mejor?, ¿Prefieres no hablar de ello? y ¿Crees que tu familia es muy diferente de las de tus compañeros?

## Sesión N°10

### Mi aula es...

#### Propósito:

- Identificar características y situaciones de la clase.
- Diferenciar características que favorecen y no favorecen el aprendizaje.
- Elaborar una clase imaginaria.

**Recursos:** Papelógrafo, contac y fichas de situaciones

#### Inicio:

Se distribuye la clase en grupos de 3 o 4 alumnos, que se dispondrán alrededor de una mesa de trabajo; en ella se colocará un papel de embalar en el que se dibujarán dos círculos; en uno se escribirá “me favorece” y en el otro, “no me favorece”.

Se repartirán unas fichas; cada una de ellas llevará escrita una característica o situación posible del aula, como por ejemplo amena, triste, oscura, divertida, ruidosa y cada grupo deberá colocar las fichas en el conjunto correspondiente, según su opinión y siempre después de ponerse todos de acuerdo. Si con alguna ficha en concreto los miembros del grupo no se ponen de acuerdo sobre en qué lugar debe ir esa ficha, se deja sin colocar, para la puesta en común, y se debatirá con el resto de la clase.

<b>Características del aula</b>	<b>Situaciones</b>
Amena / pesada	Se oyen los ruidos de la calle
Alegre / triste	Un alumno molesta
Clara / oscura	Mi compañero/a de mesa habla mucho
Rápida / lenta	No me prestan las cosas
Imaginativa	No tengo amigos
Ordenada	Se puede trabajar bien
Tolerante	El patio es pequeño / grande

Complicada	La hora del recreo es corta
Autónoma	No te dejan hacer lo que quieres
Grande / pequeña	Prefiero jugar que trabajar
Trabajadora /distráida	No me gusta...
Amistosa	
Ilusionada	
Ruidosa	

**Desarrollo:**

El estudiante puede añadir todas aquellas situaciones o características que se le ocurran, aunque no estén en las fichas.

Una vez que han colocado todas las fichas, se exponen los murales en la clase y el alumnado se sienta formando un semicírculo.

El maestro, para facilitar la reflexión, les preguntará: ¿todos de acuerdo?, ¿han encontrado características y situaciones que para unos son positivas y para otros son negativas?, ¿Qué podemos hacer para intentar estar más a gusto en la clase? y ¿Hay cosas que nosotros podamos cambiar?

**Cierre:**

Al finalizar, se puede hacer un cartel con el título de nuestra clase, recogiendo todos aquellos aspectos positivos que se han trabajado y aceptando los negativos como una cosa a mejorar y a trabajar entre todos. Se coloca en una pared de la clase y se utilizará en el momento en que se considere necesario.

## Anexo 7: Fotos



Es lo que sentimos.  
Representan cómo te sientes.







**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, CUENCA ROBLES NANCY ELENA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Programa "Siento y Pienso" para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primaria de una Institución Privada, Lima, 2022", cuyo autor es NIZAMA OLIVA MARIELA LUCIA, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 07 de Agosto del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
CUENCA ROBLES NANCY ELENA <b>DNI:</b> 08525952 <b>ORCID</b> 0000-0003-3538-2099	Firmado digitalmente por: NCUENCAR el 13-08- 2022 11:57:10

Código documento Trilce: TRI - 0400773