

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Inteligencia emocional en alumnos del 6to grado de primaria de una institución
educativa estatal del distrito de Breña - 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Vanessa Mercedes Villacorta Principe

Lima-Perú

2018

DEDICATORIA

A Lucas, mi amado hijo por ser mi fortaleza y mi mayor razón, por alumbrar mi camino con su más puro amor.

A Nelson, por su ayuda incondicional y desinteresada, por ser mi compañero fiel de corazón y vida.

A Madeleine, mi madre, por inspirarme a seguir, por ser la fundadora de este importante hecho.

A Walter, mi padre, por su trabajo y esfuerzo, por hacer posible la oportunidad de mi formación profesional.

A mis abuelos, Teodoro y Mercedes, a quienes quiero como a unos padres, por su valiosa presencia en el andar de mi vida.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios, mi creador, por mantenerme firme para continuar y ser mi guía para lograr llegar hasta donde hoy me encuentro.

A mi estimado asesor Fernando, por su tiempo, paciencia y dedicación.

Al jurado por su tiempo dedicado y empleado para escuchar y evaluar mi trabajo.

A la Facultad de Psicología y trabajo social de la universidad Inca Garcilaso de la vega por brindarme todas las enseñanzas posibles.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Inteligencia Emocional en Alumnos de Primaria de una Institución Educativa del Distrito de Breña” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Vanessa Mercedes Villacorta Príncipe.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas.....	viii
Índice de figuras.....	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	xii
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema.....	13
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	13
1.2 Formulación de problema:.....	16
1.2.1 Problema general.....	16
1.2.2 Problemas específicos.....	16
1.3 Objetivos.....	17
1.3.1 General	17
1.3.2 Específicos.....	17
1.4 Justificación e importancia de la investigación	17
CAPÍTULO II: Marco teórico.....	19
2.1 Antecedentes.....	19
2.1.1 Internacionales.....	19
2.1.2 Nacionales	21
2.2 Bases teóricas	26
2.2.1 Inteligencia emocional	26
2.2.2 Principios de la inteligencia emocional	27

2.2.3	Características de la inteligencia emocional	28
2.2.4	Teoría de las inteligencias	29
2.2.5	Modelos de inteligencia emocional	30
2.3	Definiciones conceptuales de la variable de investigación	33
CAPÍTULO III: Metodología		36
3.1	Tipo y diseño utilizado.....	36
3.1.1	Tipo.....	36
3.1.2	Diseño.....	36
3.2	Población y muestra	37
3.2.1	Población	37
3.2.2	Muestra.....	37
3.3	Identificación de la variable y su operacionalización	37
3.4	Técnica e instrumento de evaluación y diagnostico	44
3.5	Confiabilidad y Validez	46
3.5.1	Confiabilidad.	46
3.5.2	Validez.	46
3.6	Elaboración de baremos.....	47
CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y analisis de los resultados		49
4.1	Procesamiento de los resultados.....	49
4.2	Presentación de resultados	49
4.4	Conclusiones	71
4.5	Recomendaciones.....	72
CAPÍTULO V: Programa de intervención.....		73
5.1	Denominación del programa.....	73
5.2	Descripción del problema	73
5.3	Justificación	73

5.4	Objetivos.....	74
5.4.1	Objetivo general.....	74
5.4.2	Objetivos específicos	74
5.5	Alcance.....	75
5.6	Metodología	75
5.7	Recursos	75
5.7.1.	Humanos.	75
5.7.2.	Materiales.	75
5.7.3.	Financieros.	75
5.7	Cronograma.....	77
	Referencias Bibliográficas:.....	97
	Anexos	100
	Anexo 1. Matriz de consistencia.....	101
	Anexo 2. Carta de presentación.....	103
	Anexo 3. Ficha de evaluación del BarOn ICE-NA	104
	Anexos del programa	106
	Anexo 1. Mi estado de ánimo.....	107
	Anexo 2. Resolución de conflictos	108
	Anexo 3. Puntos fuertes y debiles.....	110
	Anexo 4. Registro de pensamiento	111
	Anexo 5. Mis satisfacciones	112

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1: Identificación de la variable inteligencia emocional y su operacionalización.....	38
Tabla N° 2: Pautas para interpretar los puntajes estándares del BarOn ICE:NA.....	47
Tabla N° 3: Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de inteligencia emocional	49
Tabla N° 4: Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a la inteligencia emocional.....	50
Tabla N° 5: Nivel de inteligencia emocional	52
Tabla N° 6: Nivel de intrapersonal.....	54
Tabla N° 7: Nivel de interpersonal.....	56
Tabla N° 8: Nivel de manejo de estrés.....	58
Tabla N° 9: Nivel de adaptabilidad	60
Tabla N° 10: Nivel de ánimo general.....	62

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Teoria de Goleman (2002,pp. 45-46)	31
Figura 2. Teoria de Bar-On (1997)	32
Figura 3. Resultados del Nivel de Inteligencia Emocional.....	53
Figura 4. Resultados del Nivel de Intrapersonal.....	55
Figura 5. Resultados del Nivel de interpersonal.....	57
Figura 6. Resultados del Nivel de manejo de estrés	59
Figura 7. Resultados del Nivel de adaptabilidad	61
Figura 8. Resultados del Nivel de ánimo general.....	63

RESUMEN

A través de la presente investigación se planea definir como objetivos el nivel de inteligencia emocional y sus dimensiones de los alumnos del 6to grado de primaria conformada por una población de 69 estudiantes de ambos sexos entre 10 y 13 años de edad del colegio “señor de los milagros 1017” y se aplicó la muestra de tipo censal, así mismo este trabajo es de tipo descriptivo de diseño no experimental porque determina el nivel de inteligencia emocional, por otro lado el instrumento de Bar-On IcE NA adaptada y traducida por Ugarriza y Pajares (200) los resultados adquiridos que se observen muestran que el nivel de inteligencia emocional con el 65 % de la población estudiada se ubica en el nivel “promedio” mientras que el 2,9 % es muy baja y excelentemente desarrollada, así mismo en las seis dimensiones arrojaron un porcentaje promedio, lo que indica que la mayoría de la población posee una capacidad emocional adecuada, así mismo se propuso un programa para incrementar la capacidad emocional y social.

Palabras clave: emoción, inteligencia, intrapersonal, adaptación, interpersonal

ABSTRACT

Through the present investigation it is planned to define as objectives the level of emotional intelligence and its dimensions of the sixth grade students made up of a population of 69 students of both sexes between 10 and 13 years old of the school "Señor de los milagros 1017 ", the sample of census type was applied, likewise this work is of descriptive type of non-experimental design because it determines the level of emotional intelligence, on the other hand the instrument of Bar-On IcE NA adapted and translated by Ugarriza and Pajares (2001). The acquired results that are observed show that the level of emotional intelligence with 65% of the studied population is at the "average" level, while 2.9% is very low and excellently developed, besides the six dimensions showed a percentage average, which indicates that the majority of the population has an adequate emotional capacity, likewise a program was proposed to increase the emotional and social capacity.

Keywords: emotion, intelligence, intrapersonal, adaptation, interpersonal

INTRODUCCIÓN

La siguiente investigación se aplicó respetando las normas estipuladas por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega que se titula inteligencia emocional en alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña. Este estudio pretende definir el nivel de inteligencia emocional y sus dimensiones que posteriormente se brinde sugerencias para perdurar o mejorar la capacidad emocional en los alumnos del centro educativo.

Este estudio se basa en cuatro capítulos, en el primero podemos ver la presentación del planteamiento del problema que describe la realidad de los alumnos estudiados con respecto a su inteligencia emocional, la formulación de los problemas centrados en las necesidades de los alumnos, los objetivos de este estudio y la justificación del porque se realizó el presente trabajo.

En el segundo capítulo del presente estudio mostramos el marco teórico donde se describe los antecedentes nacionales e internacionales, bases teóricas donde exponemos a los autores que sustentan el estudio.

En el tercer capítulo del estudio se observa la metodología que determina el diseño, la población donde se sacara la muestra, además los instrumentos y técnicas de evaluación.

En el cuarto capítulo de la presente investigación se puede ver la presentación y análisis de los resultados que son interpretados a través de los gráficos y tablas, también podemos apreciar la discusión, conclusiones y recomendaciones.

En el quinto y último capítulo vemos la elaboración del programa de intervención que tiene como objetivo favorecer y fomentar las capacidades de los resultados, también se observa la bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

El término de inteligencia emocional se escucha en todos los lugares del mundo. En 1995 por la publicación del libro “Inteligencia Emocional” de Daniel Goleman un psicólogo que investigó que publicaciones había en los años previos a 1995 y halló que varios autores estudiaron el tema con una metodología científica, este concepto se escuchó por primera vez en 1990 por Salovey y Mayer, desde aquí se han creado muchos modelos teóricos y estudios empíricos de los cuales se han desarrollado y validado instrumentos de medición en base a su modelo teórico a partir de ese entonces la perspectiva sobre inteligencia emocional ha dado un giro y ya no solo se habla del estudio de las emociones. Se han recogido información de muchas áreas de la psicología que han contribuido a la conexión con mecanismos que son importantes para nuestra supervivencia, esto hace referencia a lo importante que es el entorno en que vivimos, situaciones, consecuencias, importancia y la relación con las emociones, por consiguiente, la inteligencia emocional es la capacidad para recolectar toda la información en base a nuestras propias emociones y las ajenas para darle uso a favor de nuestro acoplamiento social y emocional, anteriormente y con alto índice de frecuencia la psicología aplicaba la inteligencia para observar la resolución de conflictos obtención de objetivos entre unos y otros individuos, se estudió como un grupo de habilidades y potenciales que nos podrían indicar el nivel de interés y rendimiento.

Las recomendaciones que obtenemos de organismos internacionales como la UNESCO (1998a, 1998b) para educar personas que tengan la capacidad de adaptación al entorno en que vivimos se basan a través del informe DELORS (1997).

Nos exponen cuatro pilares que para el presente siglo XXI se debería consolidar en la educación, aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir, aprender a ser, estas dos últimas tienen relación con la habilidad social y emocional, que ayudan al individuo en el desarrollo de su vida. (UNESCO, 1997)

Así mismo la organización para la cooperación y el desarrollo económico OCDE ha indicado en el año 2015 el informe “habilidades para el progreso social” se habla de formar un “niño completo” que tenga habilidades cognitivas, sociales y emocionales para hacer frente a las pruebas del siglo XXI.

También hacer referencia que los niños motivados e inquietos por alcanzar metas, tienen más probabilidades de hacer frente a los obstáculos de la vida. (OCDE, 2011).

Un estudio realizado por el INEI (Instituto nacional de estadística e informática) en el año 2014 y 2015 donde nos informa sobre relaciones sociales, nos indica lo siguiente: el 74% de niños y niñas entre los nueve y once años alguna vez ha sido violentada física y psicológicamente por personas de su entorno, en la población adolescente, entre los 12 y 17 años, el porcentaje se eleva a un 81.

En esta encuesta también observamos que 75 de cada 100 niñas y niños han sido violentados física y psicológicamente alguna vez en el transcurso de su vida por parte de algún compañero de colegio.

Estos resultados generan bastante angustia y preocupación, ya que podemos observar la ausencia de la inteligencia emocional en los centros educativos y en el entorno familiar, por el contrario, podemos ver maneras no asertivas de interactuar como la violencia.

También observamos que no se está considerando que la inteligencia emocional es importante para todas las áreas de vida del individuo por lo que se debe tomar en cuenta tener una formación desde los primeros años de vida para lograr un adecuado manejo de emociones en el largo de la vida. (INEI, 2014)

Según (UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE, 2016) El autocontrol es una habilidad de la inteligencia emocional, es la capacidad de poder controlar nuestros actos, es el control de uno mismo y nuestro cuerpo, esta habilidad ayuda en el resultado del comportamiento del individuo, las buenas acciones están estrechamente relacionada con los valores del individuo, si lo llevamos al ámbito de la vida vemos como resultado personas confiables y estables al interactuar con otros.

Así mismo, El control emocional consiste en no actuar de acuerdo a lo que sentimos en un determinado momento, la inteligencia emocional, concepto que estudio el psicólogo Daniel Goleman, consiste en el reconocimiento y control de las emociones, también tiene que ver con interactuar con otros, no dejarnos influenciar por nuestros impulsos, no perder el equilibrio y pensar positivamente, con claridad, ser capaces de concentrarse y hacer frente a cualquier situación complicada y difícil.

El (DIARIO LA REPUBLICA, 2015) desarrollo de la inteligencia emocional se da desde el comienzo de la vida, desde nuestro nacimiento sabemos expresar nuestras emociones, no obstante en la primera y segunda infancia no siempre se logra el desarrollo de la inteligencia emocional de manera natural por eso el gerente de la organización “supera” Aldo Sánchez nos comenta que hay que enseñarles el reconocimiento de sus sentimientos y emociones a través del juego, además es de gran importancia enseñarles a manejar las emociones que no son positivas con el fin de que adquieran serenidad y calma en momentos de ira.

También indica que es bueno enseñarles valores como por ejemplo ser paciente, ser empático, ser tolerante y generoso, es bueno reforzar de manera positiva sus logros y objetivos que van alcanzando, esto ayuda al niño a generar sentimientos de bienestar y se siga esforzando por repetir la conducta deseada.

Según (DIARIO PERÚ 21, 2009) Se realizó un estudio a 2035 chicas, que se publicó en la revista de medicina sexual, aquí se observaron en los resultados que las mujeres que poseen inteligencia emocional obtienen más y mejores orgasmos, la razón se debe a que son capaces de

ser responsables de sus emociones propias y las de los demás, esta investigación demuestra que es ventajoso poseer inteligencia emocional para muchas áreas de la vida.

En cuanto al presente estudio de investigación, me reuní previamente con el director del centro educativo para que me brinde los horarios en el que aplique la evaluación que determinaría el nivel de inteligencia emocional de los alumnos del 6to grado de primaria, el director se mostró interesado en conocer el instrumento que utilizaría para la evaluación y también en conocer los resultados de esta , argumentando que en la mayoría de los casos los alumnos de esta institución no resuelven con asertividad los conflictos que a diario de van presentando y que utilizan la violencia verbal y en algunos casos la violencia física.

1.2 FORMULACIÓN DE PROBLEMA:

1.2.1 Problema general

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel intrapersonal en los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña?

¿Cuál es el nivel interpersonal en los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña?

¿Cuál es el nivel de Adaptabilidad en los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña?

¿Cuál es el nivel de manejo de estrés en los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña?

¿Cuál es el nivel de estado de ánimo en los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña?

1.3 Objetivos

1.3.1 General

Determinar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña.

1.3.2 Específicos

Determinar el nivel intrapersonal en los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña.

Determinar el nivel interpersonal en los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa del distrito de Breña.

Determinar el nivel de Adaptabilidad en los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña.

Determinar el nivel de manejo de estrés en los estudiantes de 6to de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña.

Determinar el nivel de estado de ánimo en los estudiantes de 6to de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña.

1.4 Justificación e importancia de la investigación

En todo el tiempo que me he dedicado a la observación y consejería de pacientes en un centro de salud, he podido darme cuenta que la mayoría de personas tiene dificultad de procesar y expresar sus emociones de manera asertiva por lo que esto con lleva a presentar inestabilidad en cuanto a su relación con el entorno por consiguiente un bajo nivel de inteligencia emocional.

Así mismo señala Shapiro (1997), los infantes no siempre resuelven de manera natural sus emociones y la capacidad que tienen para relacionarse de manera social, esto es importante para lograr adultos felices, responsables y apreciados.

En los colegios se halla con mucha frecuencia la importancia que le dan al área cognitiva en cuanto al aprendizaje por ello descartan la posibilidad de considerar en desarrollar su potencial, destrezas y habilidad para poder hacer frente a los desafíos y retos de la vida con éxito e inteligencia emocional (Goleman, 1985)

Por ello justifico mi investigación porque dentro de mi criterio considero de suma importancia el desarrollo de las habilidades para alcanzar una inteligencia emocional desde la primera infancia, que ayude desde pequeños a tomar decisiones convenientes y al desenvolvimiento natural, adecuado y asertivo en los retos que se presenten en la vida diaria.

Apoyándome en los trabajos que han sido investigados por los autores ya mencionados anteriormente que han aportado gran información sobre inteligencia emocional, justifico el presente trabajo cuyo objetivo es determinar el nivel de inteligencia emocional en los alumnos de primaria de una institución educativa del distrito del callao, aplicando el inventario de inteligencia emocional Bar-On Ice:NA , así mismo de acuerdo a los resultados aplicare un plan de intervención con el objetivo del desarrollo de inteligencia emocional.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Quinto y Roig (2014) realizaron una investigación para estudiar **“la inteligencia emocional entre los estudiantes de secundaria y la influencia del sexo, nivel educativo y rendimiento académico”**. el cuestionario aplicado a estos estudiantes fue el Bar-On Ice cuyo cociente de las calificaciones se pudo observar menor promedio en mujeres en el coeficiente emocional del manejo de estrés y adaptabilidad a comparación de los varones. también se observó que mientras más edad se tenga existe menor inteligencia total, también existe diferencias entre el nivel de inteligencia emocional total en los alumnos con buen puntaje académico.

Gonzales (2016) presenta a través de su estudio doctoral: **“Relación entre la Inteligencia Emocional, Recursos y Problemas Psicológicos, en la Infancia y Adolescencia”**. se usó la metodología descriptiva-correlacional, hubieron 2 objetivos en este estudio, primero estudiar la inteligencia de la edad y el sexo, segundo conocer la relación entre inteligencia emocional, fortalezas personales, ansiedad, depresión y quejas somáticas, y la influencia emocional en estas variables. la muestra fue conformada por un total de 1166 niños y adolescentes, con edades comprendidas entre 10 y 16 años, de instituciones del estado y privados de la Ciudad de Valencia-España. La inteligencia emocional se evaluó a través del Emotional Intelligence Inventory: Young Version (EQ-i:YV - Bar-On y Parker (2000), Inventario de Fortalezas Personales (PSI), Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo para Niños (STAIC), Inventario de Depresión Breve para niños (CDIS) y el Listado de Quejas Somáticas (SCL). Los resultados obtenidos en esta investigación alertan que existen diferencias estadísticamente significativas según el sexo, presentan-

do las mujeres mayores niveles de Inteligencia emocional, concretamente Habilidades Interpersonales, Empatía y Ansiedad Depresión y Quejas Somáticas. Además, revelaron diferencias estadísticamente significativas según la edad, viéndose una tendencia al descenso tanto en la Inteligencia Emocional como en fortalezas, percibidas y una tendencia a incrementar conforme aumenta la edad en Ansiedad, Depresión y Quejas Somáticas. Así mismo las habilidades de Inteligencia Emocional se enlazan negativamente con Ansiedad, Depresión y Quejas Somáticas, salvo la habilidad Interpersonal y positivamente con la gran parte de las dimensiones de Fortalezas. La Inteligencia Emocional se basa principalmente, con intensidad moderada, los niveles de Depresión, con intensidad baja-moderada, las destrezas de Establecer metas, Regulación Emocional y Ansiedad Estado Rasgo, y con intensidad baja Competencia Social, Empatía, Quejas somáticas y Conciencia emocional. Para culminar la Inteligencia se muestra como 23 una variable relevante para el desarrollo de Fortalezas Personales, así como para prevenir la Ansiedad, Depresión y Quejas Somáticas, en la infancia y la adolescencia.

Tomé, A (2014) de la universidad de La Laguna por medio de su investigación en **“Inteligencia Emocional en la Generación Y”** averiguó información sobre la formación, conceptos y posturas de la generación Y hacia la inteligencia emocional; teniendo como resultado que los jóvenes considerados como la generación Y cuenta con una inteligencia emocional que ayuda al desarrollo de sus habilidades logrando adaptarse con mayor comodidad a las de sus generaciones previas.

Veloso, Cuadra, Antezana, Avedaño y Fuentes (2013) en su tesis **“Relación entre Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Felicidad Subjetiva y Resiliencia en funcionarios de Educación Especial”** aplicaron una investigación que quería determinar la conexión existente entre la inteligencia emocional, la satisfacción vital, la felicidad subjetiva y la resiliencia en una muestra de 117 empleados de educación especial de Arica e Iquique en Chile (21 hombres y 96 mujeres). Se usaron los siguientes instrumentos: Trait Meta-Mood Scale (TMMS) y Emotional Quotient Inventory (EQ-i) para la inteligencia emocional, Escala de Satisfac-

ción Vital; Escala de Felicidad Subjetiva y, finalmente para resiliencia la Connor-Davidson Resilience Scale. Se halló que la satisfacción vital correlaciona de manera positiva y significativa con ambas medidas de la inteligencia emocional, en donde la correlación con el TMMS fue de 0.58 y para el EQ-i fue de 0.57. Esto corroboraba la teoría de que a medida que los empleados se perciban como emocionalmente inteligentes, se sentirían más satisfechos con sus vidas.

Trigoso (2013) en la investigación que hizo **“Inteligencia emocional en jóvenes y adolescentes peruanos y españoles”** Se acontece un estudio para estudiar las relaciones de la Inteligencia Emocional en variables psicológicas y educativas en estudiantes de secundaria y bachillerato de España y Perú, usando instrumentos relacionados con la Inteligencia emocional, rasgos de personalidad, estrategias de motivación y aprendizaje. Para lograrlo se hace uso de las nuevas tecnologías como el sistema on-line Survey Monkey para la realización de todos los cuestionarios, favoreciendo así la codificación e informatización para una mejor recogida y análisis de datos. La muestra de estudio estuvo compuesta por 1074 alumnos de Colegios e Institutos de España y Perú, procedentes de los cursos de 4ºESO/4ºSec (N = 523), 1ºBachillerato/5ºSec (N = 459) y finalmente 2º Bachillerato (N = 92), excluyéndose aquellos alumnos que sus protocolos faltaban completar.

2.1.2 Nacionales

Manrique (2012) en su investigación **“inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes del V ciclo primaria de una institución educativa de ventanilla – callao”** fue una investigación descriptiva correlacional, su propósito fue fijar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en las áreas de matemática y comunicación, en estudiantes del V Ciclo del nivel primaria de una institución educativa de Ventanilla Callao. Se utilizó una muestra de 145 estudiantes de 5º y 6º grado. Se aplicó el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE NA, adaptado y aplicado en el Perú por Ugarriza y Pajares. (2003), (forma completa). Se descubrió una relación positiva

débil entre la inteligencia emocional total y el rendimiento académico en las áreas de matemática y comunicación, así como en la dimensión de interpersonal y no se encontró relación significativa en las otras dimensiones. Por lo que se dedujo que los alumnos con habilidades emocionales altamente desarrolladas, no van a tener un mejor rendimiento académico siempre.

Quevedo (2015) por medio de su estudio **“influencia de la inteligencia cognitiva y la inteligencia emocional en el rendimiento académico de los alumnos se sexto ciclo de la escuela de estomatología de la universidad privada Antenor Orrego”** tuvo como finalidad determinar la asociación entre inteligencia cognitiva y la inteligencia emocional con el rendimiento académico de los alumnos del 6to ciclo de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada Antenor Orrego. Para ello, se hizo un estudio de tipo observacional correlacional. La muestra fue comprendida por 80 alumnos entre varones y mujeres a quienes se les realizó el Inventario de Cociente Emocional de Bar-On para medir la inteligencia emocional y también el Test de Matrices Progresivas de Raven para evaluar la inteligencia cognitiva de los alumnos. El rendimiento académico fue medido según el promedio obtenido en los cursos del sexto ciclo. Los primordiales hallazgos fueron: El 51% tenía un nivel medio de inteligencia cognitiva, así como el 51% alcanzo niveles promedio de inteligencia emocional. Se definió una correlación estadísticamente significativa entre la inteligencia cognitiva y el rendimiento académico, pero no se halló correlación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico.

Arana y Caritimari (2016) por medio de su estudio **“Personalidad e Inteligencia Emocional en los estudiantes del nivel Primaria de la Institución Educativa Adventista José de San Martín de Tarapoto, 2016”** la finalidad de esta investigación era determinar el nexo entre personalidad e inteligencia emocional en los alumnos del nivel primario de la Institución Educativa adventista José de San Martín de Tarapoto, 2016. El estudio es no experimental de corte transversal y de tipo correlacional se contó con la colaboración de 156 alumnos entre las edades

de 8 a 12 años de edad. Los instrumentos aplicados fueron el inventario de personalidad de Eysenck, forma "A" para niños (1964) y el Cuestionario Conociendo mis emociones de Ruiz (2004). Los resultados arrojan que no existe asociación entre personalidad e inteligencia emocional ($p=0.079$); es decir que, la personalidad no determina el nivel de inteligencia emocional de un individuo e inversamente.

Jiménez (2013) aplicó un estudio llamado: **"Clima social familiar e inteligencia emocional de los estudiantes de una universidad particular"**, en esta investigación la finalidad fue conocer la relación entre las dos variables, estudio que corresponde al tipo de investigación observacional, prospectivo, transversal y analítica; de nivel relacional y diseño epidemiológico (Supo, 2015). La población estuvo constituida por 30 participantes. Se utilizó las escalas de Clima Social Familiar de Moss y el Inventario de Inteligencia Emocional de Baron – ICE, obteniendo como resultados, una conexión claramente significativa entre las dos variables, asimismo en la dimensión de relaciones del clima social familiar con la inteligencia emocional se encontró una relación altamente significativa. Por otro lado, en la dimensión de desarrollo del clima social familiar con la inteligencia emocional no se halló nexo significativo, indicando que las variables no se encuentran asociadas entre sí. Así mismo en la dimensión estabilidad del clima social familiar con la inteligencia emocional se alcanzó como resultado un vínculo claramente significativo en los alumnos de una universidad particular, Trujillo, 2013.

Guerrero (2014) aplicó un estudio nominado, **"Clima social familiar, inteligencia Emocional y rendimiento académico de los alumnos de quinto de las instituciones públicas de ventanilla"**, cuya intención era fijar la relación entre el clima social familiar, inteligencia emocional y el rendimiento académico en alumnos de quinto año de secundaria de Ventanilla. La muestra se compuso por 600 alumnos pertenecientes al quinto de secundaria entre hombres y mujeres, a quienes se le aplicó la escala del clima social familiar de Moos y Trickett, el inventario de la inteligencia emocional de Bar-On y el rendimiento académico se obtuvo de las notas del curso de comunicación y matemática. Como efecto se reveló que

existe correlación entre las dimensiones del clima social familiar, la inteligencia emocional con el rendimiento académico en el área de comunicación. Se encontró diferencias en la escala del manejo de estrés de la inteligencia emocional entre los hombres y mujeres. Para terminar, el rendimiento académico tiene relación con las escalas de manejo de estrés y adaptabilidad de la inteligencia emocional y con las dimensiones de relaciones y desarrollo del clima social familiar.

Cachay Silva (2016), presento la investigación, **“Relación entre el clima social familiar y la inteligencia emocional de los alumnos de quinto grado de nivel secundaria de la “I.E.P. Virgen de la Puerta”**. Castilla, 2015. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo correlacional y de diseño no experimental de categoría transaccional, el propósito fue reconocer el vínculo entre el clima social familiar y la inteligencia emocional de los alumnos de quinto grado de nivel secundaria de la I.E.P “VIRGEN DE LA PUERTA”, Castilla 2015, se hizo con una muestra de 60 alumnos entre hombres y mujeres. Se utilizó como instrumentos de aplicación: la escala de clima social familiar (FES) y el test de BarOn (ICE); se analizó a través del software estadístico SPSS versión 19, utilizando la estadística de Spearman. Se vio que un 63% de los estudiantes se ubican en un nivel promedio, el 75% de los alumnos presentan un nivel promedio de la inteligencia emocional. Se encontró que si hay relación entre el clima social familiar y la inteligencia emocional de los estudiantes de quinto grado de secundaria.

Párraga (2016) elaboró una investigación sobre: **“Funcionalidad familiar e inteligencia emocional en alumnos del nivel secundario del distrito el agustino”**. Su objetivo era determinar la correlación que hay entre la funcionalidad familiar y la inteligencia emocional en los estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del Distrito de El Agustino. El estudio es de tipo no experimental de 15 diseño transversal correlacional. Se realizó un muestreo por conveniencia, resultando en 213 alumnos de dos colegios educativas (Particular y Nacional). El instrumento empleado para medir la funcionalidad familiar fue la “Escala de

cohesión y adaptabilidad familiar FACES III” de Olson, Portner y Lavee (1985) y el “Inventario de inteligencia emocional Bar – On ICE: NA – Completo en niños y adolescentes”, de BarOn (2002). En la conclusión se vislumbró que existe conexión estadísticamente significativa entre funcionalidad familiar e inteligencia emocional excepto en el manejo de estrés. Las chicas muestran mejor nivel de cohesión familiar e inteligencia interpersonal y, de acuerdo al tipo de institución educativa sólo existen diferencias significativas en el manejo de estrés.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Inteligencia emocional

Definiciones

Para Daniel Goleman (1995), define la IE como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones sociales”

Según Mayer y Salovey (1997), “la inteligencia emocional incluye 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 regular las emociones para promover conocimiento emocional e intelectual”

Para Francis Galton (1892) inserta y define inteligencia como “una sola propiedad que pertenece al sistema nervioso y es diferente en cada individuo”. Este autor confiaba en que la inteligencia eran aptitudes hereditarias y tenía un vínculo bastante estrecho con la genética.

Según Binet (1911) “La inteligencia es la habilidad para tomar y mantener determinada dirección, adaptarse a nuevas situaciones y tener la capacidad para criticar los propios actos”. Para él la inteligencia era apreciada como una habilidad de la formación que posee el individuo para ser orientada a explorar el mundo externo.

Según la perspectiva de Spearman (1904), este autor divide la inteligencia en dos factores, el factor “g” o general y los factores “s” o específicos. El factor “g” hace referencia a ver la inteligencia de manera general, es la capacidad que tenemos para adaptarnos a experiencias nuevas y está ligado con el comportamiento del ser humano, en el factor “s” podemos observar sub-factores que consisten en aptitudes y destrezas que se hacen presente solo en momentos específicos de la vida del individuo, con estos resultados concluía el factor “g” de este modo interpreta-

mos la inteligencia como individual y universal cuya representación es el factor “g”.

2.2.2 Principios de la inteligencia emocional

Después de haber definido lo que significa inteligencia emocional, a continuación, observaremos los siguientes principios esenciales para conseguir una inteligencia emocional adecuada. Para Gómez (2000) Principalmente la inteligencia emocional está conformada por los siguientes principios y competencias:

Autoconocimiento: Conocer nuestras fortalezas y debilidades que todos los seres humanos poseemos, siendo capaces de conocerse uno mismo.

Autocontrol: Tener la facultad para controlar y manejar nuestros impulsos, poseer la serenidad y la calma evitando entrar en estados de ansiedad.

Automotivación: Capacidad para obtener logros por propia iniciativa sin esperar ser empujados por otras personas.

Empatía: Poseer una alta facultad para ponerse en el lugar de otras personas, ser capaces de entender y ser comprensivo ante la situación que viven los demás.

Habilidades sociales: Capacidad para la interacción con los demás por medio de una comunicación asertiva para lograr un acceso eficiente y cómodo.

Asertividad: Tener la capacidad para recibir comentarios que nos ayudaran a mejorar, hacer respetar nuestras opiniones respetando la de otras personas y enfrentándonos a nuestros problemas en vez de ignorarlos.

Pro actividad: Tener la destreza para hacernos responsables de lo que hacemos y ser capaces de aprovechar las oportunidades sugiriendo propuestas y dando la iniciativa.

Creatividad: Poder ver nuestro entorno desde otro punto de vista, resolviendo y afrontando los problemas de manera diferente.

La inteligencia emocional se incrementará o disminuirá de acuerdo al grupo de principios expuestos. Pero eso no hace referencia a que si una persona posee una mayor pro actividad que otra persona signifique que de forma directa adquiriera un mayor nivel de inteligencia emocional ya que otros factores también tienen gran influencia en el desarrollo de la misma.

2.2.3 Características de la inteligencia emocional

El autor Daniel Goleman menciona en su libro sobre inteligencia emocional que los individuos con nivel de inteligencia emocional adecuada poseen ciertas características como las que veremos a continuación:

Capacidad de automotivación: aquí la motivación extrínseca no influye en el comportamiento como por ejemplo los elogios o recompensas que nos dan otros, sino más bien la que tiene gran influencia es la motivación intrínseca como por ejemplo las ganas de lograr un objetivo para satisfacción propia.

Saben posponer las recompensas: se trata de personas que a pesar de saber que los objetivos que buscan sean dudosos o a largo plazo igual se empeñan y esfuerzan por conseguirlo, por ejemplo, plantar un jardín o estudiar una carrera universitaria.

Controlan sus impulsos: estas personas no son afectadas por sus impulsos y las decisiones que siguen, analizan y valoran de manera adecuada todas las posibilidades para así decidir de manera asertiva.

Toleran la frustración: aquí los individuos no responden con irritabilidad, cólera o molestia ante situaciones que no resultan como ellos lo esperan o al no alcanzar sus metas.

Controlan sus estados emocionales: las personas con esta característica saben organizar y metodizar sus emociones para no causar conflictos y manejar situaciones difíciles con asertividad.

Presentan adecuadas habilidades sociales: se suele tratar de personas asertivas con adecuados estilos de comunicación, son empáticos y amables con otras personas.

2.2.4 Teoría de las inteligencias

Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner

Esta teoría fue propuesta por Howard Gardner, el autor no ve la inteligencia como capacidades con niveles sino como un grupo de inteligencias, cada una con sus características propias y ninguna va dependiente de la otra, también considera que en el transcurso de la vida del ser humano puede desarrollarse, crecer y decrecer considerando la inteligencia como la capacidad para la resolución de conflictos y la preparación de productos que sean útiles en diversas culturas.

Así mismo agrega que mientras menos conozca el individuo sus emociones tanto como la de otros más difícil le será relacionarse de manera asertiva, además hay varios tipos de inteligencias para resolver los diferentes problemas de nuestra sociedad, a continuación, observaremos los tipos de inteligencias según Howard Gardner:

- Inteligencia lingüística
- Inteligencia lógica-matemática
- Inteligencia espacial
- Inteligencia musical
- Inteligencia corporal-kinestésica
- Inteligencia intrapersonal
- Inteligencia interpersonal
- Inteligencia naturalista

Teoría de la inteligencia social de Edward Thorndike

En 1920 Edward Thorndike nos menciona en su teoría que la inteligencia es la habilidad que posee un individuo para entender y dirigir a otros individuos adquiriendo la capacidad para adaptarse con facilidad a la interacción con otras personas, además no menciona sobre la capaci-

dad para el manejo y discernimiento de ideas, este autor propone la inteligencia en tres dimensiones:

- Inteligencia abstracta
- Inteligencia mecánica
- Inteligencia social

Teoría de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey

Según Salovey y Mayer en 1990 se basan en las inteligencias de Gardner para formular su propia idea de inteligencia emocional: según los mencionados autores es la habilidad de identificar y guiar nuestras emociones y sentimientos, distinguiéndolos para poder orientar nuestro pensamiento y actuar. (Salovey & Mayer, 1990). Esta teoría nos muestra que la inteligencia emocional reside en el desarrollo de las emociones para pensar y actuar de manera asertiva. Por lo tanto, este estudio tiene una visión cognitiva.

2.2.5 Modelos de inteligencia emocional

Modelo de Goleman

Según este modelo existen componentes básicos de la inteligencia emocional y son 5, este autor menciona un grupo de características de personalidad: autoconciencia, autoregulamiento, manejo de estrés, rasgos motivacionales o áreas comportamentales (manejo de relaciones interpersonales) acumulando cerca de todos los campos de personalidad (Goleman 2002). El instrumento consta de dos aptitudes: la inteligencia intrapersonal (aptitud personal) basada en 3 subescalas: autoconocimiento, autocontrol y motivación y la inteligencia interpersonal (aptitud social) con 2 subescalas: empatía y habilidades sociales.

Figura 1

<i>Aptitud personal</i>	<i>Aptitud medida</i>	<i>Aptitud social</i>	<i>Aptitud medida</i>
Autoconocimiento	Conciencia emocional. Autoevaluación precisa. Confianza en uno mismo	Empatía	Comprensión de los demás. Ayuda para desarrollarse. Orientación hacia el servicio. Aprovechar la diversidad. Conciencia política.
Autorregulación	Autocontrol. Confiabilidad. Escrupulosidad. Adaptabilidad. Innovación.	Habilidades sociales	Influencia. Comunicación. Manejo de conflictos. Liderazgo. Catalizador de cambio. Establecer vínculos. Habilidades de equipo.
Motivación	Afán de triunfo. Compromiso. Iniciativa. Optimismo.		

Fuente: Goleman (2002, pp. 45-46).

Modelo de Bar-On

Aquí el autor nos muestra los diferentes factores donde podemos apreciar en que se basa su modelo: habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, adaptabilidad, manejo de estrés y estado anímico general, estos a su vez son subdivididos en 15 componentes como aprobación de la realidad, manejo de estrés, control de impulsos entre otros, se seleccionan como modelo mixto. sin embargo, sus autores confirman que es un inventario basado ampliamente en habilidades emocionales y habilidades sociales. este instrumento está compuesto por 133 ítems, 5 escalas y 15 subescalas, este instrumento emplea 4 índices de validación y factores de corrección (Bar-On, 1997).

Figura 2

Factores	Habilidades Medidas
Inteligencia intrapersonal	Autoconciencia emocional, acertividad, autoestima, autoactualización e independencia.
Inteligencia interpersonal	Empatía, relaciones interpersonales, responsabilidades sociales.
Adaptación	Solución de problemas, comprobación de la realidad y flexibilidad. es sociales.
Gestión de estrés	Tolerancia al estrés, control de impulsos. sociales.
Humor general	Felicidad, optimismo.

Fuente: Bar-On (1997).

Modelo de las cuatro-fases

Para Salovey y Mayer la inteligencia emocional está conformada por un modelo de cuatro áreas que guardan relación:

Percepción emocional: se refiere a la habilidad para manifestar, percibir, reconocer, estimar y explicar las emociones de manera apropiada por medio del comportamiento, lenguaje, música etc.

Facilitación emocional del pensamiento: las emociones dan más importancia a lo que se piensa y focaliza la atención hacia los datos más relevantes, los estados de las emociones brindan facilidad para poder enfrentar situaciones.

Comprensión emocional: se aplica el conocimiento emocional para evaluar y reconocer emociones, es la habilidad para examinar la relación entre expresiones y emociones para lograr interpretarlas.

Regulación emocional: capacidad para graduar emociones en otros y en nosotros, también para alejarnos de una emoción que no nos hace sentir bien o que son negativas y poder relevar las emociones positivas.

2.3 Definiciones conceptuales de la variable de investigación

Thorndike (1920) este autor a partir de la ley del efecto propone la inteligencia social que fue antecesora de la hoy conocida inteligencia emocional, también estipulo la inteligencia mecánica y la inteligencia abstracta.

Según la perspectiva de Thurstone (1934) “la inteligencia es un conjunto de aptitudes mentales primarias que no confluyen en una única dimensión de nivel superior global” para él la inteligencia no era universal ni general, se basaba en distintas habilidades con sus características propias.

Para Wechsler (1944) “una habilidad general y global que permite al individuo acercarse a la comprensión del mundo, adaptarse a él y hacer frente a sus desafíos” para él la inteligencia tenía relación estrecha entre la interacción que tenía el individuo con su medio y la herencia genética, también consideraba que podía ser medible con pruebas psicológicas.

Para Jean Piaget (1936) Considera la inteligencia como una “adaptación biológica humana” este autor en su teoría proponía que la inteligencia era un enlace de los rasgos hereditarios del sistema nervioso y sensorial del ser humano con la habilidad que tenga el individuo para superar cualquier tope biológico inclinado por la naturaleza.

Bar-On (1997) según este autor la inteligencia emocional es indispensable e importante para llegar al éxito en la vida, considera que está formada por un grupo de habilidades personales e interpersonales y emocionales que tiene un gran peso en nuestra forma en la que nos adaptamos y enfrentamos los problemas y conflictos que nos obliga a enfrentarnos nuestro medio y está compuesta por 5 dimensiones principales:

CE componente intrapersonal: se refiere a la capacidad que posee el individuo para entender sus propios sentimientos y emociones, tener la capacidad para comprender e identificar sus sentimientos de acuerdo a cada situación, también se basa en el respeto hacia uno mismo reco-

nociendo nuestras fortalezas y debilidades, sentirnos seguros de pensar y tomar nuestras decisiones y está compuesto por los siguientes subcomponentes:

- **Comprensión emocional (CM):** se refiere a la capacidad para identificar nuestras emociones y la razón de estas.
- **Asertividad (AS):** capacidad para exponer lo que sentimos, creemos y pensamos de forma positiva sin lastimar a los demás.
- **Autoconcepto (AC):** capacidad para respetarse, entenderse, aceptando nuestras limitaciones y posibilidades.
- **Autorrealización (AR):** es cuando disfrutamos las labores que realizamos y todo lo que emprendemos.
- **Independencia (IN):** capacidad para dirigir nuestras acciones y opiniones con certeza y sintiéndonos emocionalmente seguros.

CE componente interpersonal: se refiere a desenvolverse de manera asertiva en nuestras interacciones con los demás individuos y se compone por los siguientes subcomponentes:

- **Empatía (EM):** hace referencia a ser capaces de identificar entender y considerar los sentimientos de otros.
- **Relaciones interpersonales (RI):** destreza que permite entablar y sostener relaciones positivas, es decir, que nos hagan sentir bien.
- **Responsabilidad social (RS):** habilidad que permite ser conscientes de poder ayudar y de ser importantes en un entorno específico o general.

CE del componente de adaptabilidad: aquí se evalúa la capacidad del individuo para acomodarse a su medio, haciendo frente asertivamente a los problemas y conflictos, y está compuesta por los siguientes subcomponentes:

- **Solución de problemas (SP):** capacidad para reconocer los conflictos brindando las mejores alternativas de solución.

- **Prueba de la realidad (PR):** habilidad para determinar la relación entre nuestras experiencias y lo que existe verdaderamente.
- **Flexibilidad (FL):** es la capacidad para regular de manera justa nuestros sentimientos, emociones, comportamientos y pensamientos a cada situación que se presenta.

CE componentes de manejo de estrés: se evalúa la capacidad para tolerar y resistir las presiones que se van presentando en el entorno.

- **Tolerancia al estrés (TE):** destreza que permite sobrellevar y resistir situaciones y momentos difíciles, enfrentando con asertividad sin abatirse o fracasar.
- **Control de impulsos (CI):** habilidad de autodominio ante situaciones complicadas.

CE componente de estado de ánimo: se refiere a los proyectos del individuo para su futuro y el sentido y disfrute que le da a su vida.

- **Felicidad (FE):** capacidad de sentirse bien con la vida y disfrutar, exponer y divertirse con otras personas.
- **Optimismo (OP):** el poder que posee un individuo para observar y darse cuenta de la parte más bonita de la vida y sostener un concepto asertivo de la misma, dejando de lado los aspectos negativos que puedan haber.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1 Tipo y diseño utilizado

3.1.1 Tipo

La presente investigación es de tipo descriptiva porque determina y recolecta datos sobre diversos atributos del fenómeno que se está investigando. Según (Dankhe (1986)) nos indica que “muy frecuentemente el propósito del investigador es describir situaciones y eventos. Esto es, decir cómo es y se manifiesta determinado fenómeno. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Según (Sabino (1986)) “La investigación de tipo descriptiva está basada en hechos y verismos, su interpretación precisa es su particularidad principal. En la investigación descriptiva existe como propósito la exploración de las particularidades propias y básicas de los conjuntos homogéneos de fenómenos, bajo la aplicación de normas metódicas que nos brinden conocer su conducta y proceder. Así mismo se podrá conocer las características de la materia estudiada.

3.1.2 Diseño

El diseño de la investigación es no experimental, puesto que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable (kerlinger (1979)) en este tipo de investigación los individuos son observados en su medio habitual, en donde se sientan con normalidad, aquí no es posible que las variables sean movidas ni asignar de manera casual a las circunstancias ni a los individuos. Así mismo no existen requisitos o incentivos a los que los individuos que son estudiados estén expuestos.

(Hernández, Fernández y Baptista (203)) explican que se estudian los fenómenos en su medio normal para luego poder ser examinados, esta

no debe ser a la suerte ni maniobrada debe realizarse únicamente sin variables manipuladas premeditadamente.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población de estudio está formada por 69 estudiantes de ambos sexos, 37 hombres y 32 mujeres, del cual son estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa del distrito de Breña. Según Tamayo (2012) señala que la población es la totalidad de un fenómeno de estudio, incluye la totalidad de unidades de análisis que integran dicho fenómeno y que debe cuantificarse para un determinado estudio integrando un conjunto N de entidades que participan de una determinada característica, y se le denomina la población por constituir la totalidad del fenómeno adscrito a una investigación.

3.2.2 Muestra

El tipo de muestreo es censal, al considerarse el 100% de la población de las tres secciones del 6to grado de primaria del turno mañana de la institución educativa investigada. El tamaño de la muestra es de 69 estudiantes. Según Torres (Ramírez 1997) indica “la muestra censal es cuando todas las unidades de estudio son ponderadas como muestra”.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

La variable que se está investigando es inteligencia emocional en los niños, el objetivo es determinar el nivel de inteligencia emocional que presentan al hacer frente a distintitos eventos y problemas de su entorno.

Operacionalización de la variable “inteligencia emocional” mediante el **instrumento de inventario de inteligencia emocional BarOn I - CE** adaptado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares.

Tabla N°1.

Identificación de variable “inteligencia emocional” y su operacionalización

Definición conceptual	Definición operacional	Escalas	Indicadores	Peso	N° de Ítems	Niveles
Grupo de destrezas individuales, e interpersonales capaces de producir un efecto en nuestro talento para hacer frente a las exigencias de nuestro entorno influyendo en el logro del éxito y en el estado de satisfacción en la vida; se basa en las dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, estado de ánimo general e impresión positiva. Ugarriza, (2003).	Puntaje obtenido a través del Inventario de BarOn ICE NA, con respecto a las dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, estado de ánimo general, e impresión positiva; considerándose el puntaje de 69 y menos como deficiente; de 70 a 79 muy baja; de 80 a 89 baja; de 90 a 109 adecuada; de 110 a 119 alta; de 120 a 129 muy alta y 130 y más excelentemente desarrollada.	Intrapersonal	<p>Posee la capacidad para entender emociones.</p> <p>Manifiesta sentimientos y emociones teniendo en cuenta los sentimientos de los demás.</p> <p>Identifica sus emociones negativas y positivas.</p>	13%	7: 3, 7, 17, 28, 31, 43, 53.	<p>Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada.</p> <p>Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada.</p> <p>Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollado.</p> <p>Capacidad emocional y social adecuada. Promedio.</p> <p>Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollada. Necesita mejorarse.</p> <p>Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorarse considerablemente.</p> <p>Capacidad emocional</p>

				y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.
Interpersonal	Genera relaciones sociales con los demás.	20%	12: 2, 5, 10, 14, 20, 24, 36, 41, 45, 51, 55, 59.	Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada. Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada. Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollado. Capacidad emocional y social adecuada. Promedio. Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse.
	Sabe escuchar a otras personas.			Capacidad emocional y social adecuada. Promedio. Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse.
	Capacidad para entender los sentimientos de otros.			Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorarse considerablemente.

				Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.
Adaptabilidad	Denota tolerancia y es flexible.	18%	11: 6, 11, 15, 21, 26, 35, 39, 46, 49, 54, 58.	Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada. Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada. Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollado. Capacidad emocional y social adecuada. Promedio. Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollada. Necesita mejorarse.
	Capacidad para enfrentar un cambio del medio ambiente.			Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorarse.
	Usa estrategias para la resolución de conflictos básicos.			Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorarse.

						considerablemente. Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.
Manejo de estrés	16%	Denota sosiego y tranquilidad ante momentos complicados.	10: 12, 16, 22, 25, 30, 34, 38, 44, 48, 57.			Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada. Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada.
		Manifiesta un buen control de impulsos.				Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollado. Capacidad emocional y social adecuada. Promedio.
		Posee respuestas adecuadas ante situaciones de estrés.				Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollada. Necesita mejorarse. Capacidad emocional y social muy baja.

					Necesita mejorarse considerablemente. Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.
Estado de ánimo general	Siente bienestar con el estilo de vida que lleva.	23%	14: 1, 4, 9, 13, 19, 23, 29, 32, 37, 40, 47, 50, 56, 60.		Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada. Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada. Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollado. Capacidad emocional y social adecuada. Promedio. Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollada. Necesita mejorarse. Capacidad emocional
	Mantiene actitud positiva ante sentimientos negativos.				

	Es visionario y optimista.			y social muy baja. Necesita mejorarse considerablemente. Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.
Impresión positiva.	Posee una buena impresión de sí mismo.	10%	6: 8, 18, 27, 33, 42, 52.	Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada. Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada. Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollado. Capacidad emocional y social adecuada. Promedio. Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollada. Necesita mejorarse.

Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorarse considerablemente. Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.

100%

3.4 Técnica e instrumento de evaluación y diagnóstico

Para esta investigación la técnica que se aplicó es la evaluación a través del inventario de inteligencia emocional de BarON-ICE – NA en niños y adolescentes adaptado por Nelly Ugarriza y Liz Pajares (año) de este modo se recolectó los datos previamente a hacer un análisis en base a inteligencia emocional para poder determinar el nivel. El tiempo de aplicación de la forma completa es de 20 a 25 minutos y está conformado por 60 ítems que están dentro de 5 componentes que son los siguientes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo.

FICHA TÉCNICA.

Nombre original	: EQi-YV BarOn Emotional Quotient Inventory.
Autor	: Reuven Bar-On
Procedencia	: Toronto – Canadá
Adaptación peruana	: Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares. (2003).
Administración	: Individual o colectiva
Formas	: Completa y abreviada
Duración	: Sin límite de tiempo (Forma completa: 20 a 30 minutos aproximadamente y abreviada de 10 a 15 minutos).
Aplicación	: Niños y adolescentes entre 7 y 18 años
Puntuación	: Calificación computarizada
Significación	: Evaluación de las habilidades emocionales y sociales
Tipificación	: Baremos peruanos
Usos	: Educativo, clínico, jurídico, médico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales, consejeros, tutores y orientadores vocacionales.
Materiales	: Un cd que contiene: cuestionarios de la forma completa y abreviada, calificación computarizada y perfiles.

3.5 Confiabilidad y Validez

3.5.1 Confiabilidad.

La confiabilidad se examina con el objetivo de evaluar en que dimensión las diferencias individuales de los puntajes en un test pueden ser asignados a las desemejanzas “verídicas” de las particularidades estimadas. Bar-On y Parker (2000) en el exterior hicieron una investigación que se basaba en cuatro tipos de confiabilidad. Consistencia interna, media de las correlaciones inter-ítem, confiabilidad test-retest, y también, construyeron el error normal o estándar de medición/predicción, estos mismos podemos observar minuciosamente en el manual de la prueba verídica.

En este estudio, en alta dimensión se ha podido aplicar la misma observación excluyendo la confiabilidad del test-restes vale la pena nombrar que el trabajo de Bar-On y Parker (2000) el retest realizado en una muestra de 60 niños de edad promedio era 13.5 años, indico la consistencia de la prueba balanceando los coeficientes entre 77 y 88 para ambas formas, la abreviada y la completa. A diferencia en las muestras normativas peruanas además de los resultados del sexo y grupos de edad también se ha empezado a evaluar los resultados de la gestión y grupos de edad.

3.5.2 Validez.

En el manual podemos observar datos que se basan en 2 formas: el vínculo que existe entre el Bar-On ICE; NA versiones completa y abreviada con el I-CE de BarOn para adultos (Ugarriza, 2003) y la relación del BarOn ICE; NA según el sexo en una muestra de estudiantes universitarios del primer ciclo de una universidad privada; y por otro lado, la escala de depresión de Reynolds para niños y adolescentes con el BarON ICE; NA, versiones completa y abreviada en un colegio estatal de viña alta.

Las tablas 41 y 42 muestran las correlaciones entre las diferentes escalas del inventario de niños y adolescentes y las escalas pertenecientes

al inventario de adolescentes y adultos. (por ejemplo, en la versión completa, la escala intrapersonal de la versión adultos con la escala intrapersonal de la versión niños). Se pudieron encontrar correlaciones de moderadas a altas entre las dos versiones.

3.6 Elaboración de baremos

Para el BarOn ICE: NA. Las comparaciones normativas se presentan por sexo, edad y gestión. Usando los puntajes escalares, los puntajes altos representan niveles más elevados de inteligencia emocional. Los puntajes estándares permiten comparar directamente los puntajes de una escala con los puntajes de otras escalas. Para esto se debe transformar el puntaje bruto en puntaje escalar.

Los puntajes estándar del BarOn-ICE: NA tiene una media de 100 y una desviación estándar de 15. Se debe destacar que los puntajes estándares usados, son puntuaciones estándares lineales. Las puntuaciones estándares lineales no transforman la distribución actual de variables en ningún sentido, de allí que cada variable hay sido convertida a una media de 100 y una desviación estándar de 15, la distribución de los puntajes escalares no cambia. Las variables que no están usualmente divididas en los puntajes brutos permanecerán divididas de forma habitual posterior a la modificación.

Tabla N° 2

Pautas para interpretar los puntajes estándares del BarOn ICE:NA

Rangos	Pautas de interpretación
130 y más	Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada.
120 a 129	Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada.
110 a 119	Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollado.
90 a 109	Capacidad emocional y social adecuada. Promedio.
80 a a89	Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse.
70 a 79	Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorarse considerablemente.
69 y menos	Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Al recolectar la información se obedeció a:

- Se comenzó a tabular los datos de la información para recaudar y mover a la base de datos con el sistema computarizado Excel 2016 y IBM SPSS 22
- Se determinó la asignación de las frecuencias e indicadores de las incidencias de porcentajes de las referencias del instrumento de investigación.
- Se ejecutará las técnicas estadísticas de la siguiente manera:

Valor máximo y mínimo
Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

4.2 Presentación de resultados

Tabla N° 3

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de inteligencia emocional.

Estadísticos

Cociente Emocional		Total
N	Válido	69
	Perdidos	0
	Media	105,67
	Mínimo	73
	Máximo	131

El estudio aplicado de 69 personas, sobre la inteligencia emocional como interpretación son los siguientes datos:

Una media de 105,67 que se ubica como capacidad “promedio”.

Un valor mínimo de 73 que se ubica como capacidad “muy baja”.

Un valor máximo de 131 que se ubica como capacidad “excelentemente desarrollada”.

Tabla N° 4

Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a la inteligencia emocional

	Estadísticos					
	Intraper- sonal	Interper- sonal	Manejo del Estrés	Adaptabi- lidad	Animo General	Impresión Positiva
Válido	69	69	69	69	69	69
Perdi- dos	0	0	0	0	0	0
Media	50,72	98,33	89,70	89,25	100,36	103,09
Mínimo	10	67	52	53	58	74
Máxi- mo	99	127	132	117	122	134

En los factores que comprenden la inteligencia emocional podemos estudiar los siguientes resultados:

En el factor de intrapersonal se puede observar:

- Una media de 50,72 que se ubica como capacidad “atípica y deficiente”.
- Un mínimo de 10 que se ubica como capacidad “atípica y deficiente”.
- Un máximo de 99 que se ubica como capacidad “promedio”.

En el factor interpersonal se puede observar:

- Una media de 98.33 que se ubica como capacidad “promedio”.
- Un mínimo de 67 que se ubica como capacidad “atípica y deficiente”.
- Un máximo de 127 que se ubica como capacidad “muy alta”.

En el factor manejo del estrés se puede observar:

- Una media de 89,70 que se ubica como capacidad “promedio”
- Un mínimo de 52 que se ubica como capacidad “atípica y deficiente”
- Un máximo de 132 que se ubica como capacidad “excelentemente desarrollada”

En el factor adaptabilidad se puede observar:

- Una media de 89.25 que se ubica como capacidad “baja”
- Un mínimo de 53 que se ubica como capacidad “atípica y deficiente”
- Un máximo de 117 que se ubica como capacidad “alta”

En el factor ánimo general se puede observar:

- Una media de 100,36 que se ubica como capacidad “promedio”
- Un mínimo de 58 que se ubica como capacidad “atípica y deficiente”
- Un máximo de 122 que se ubica como capacidad “muy alta”

En el factor impresión positiva se puede observar:

- Una media de 103,09 que se ubica como capacidad “promedio”
- Un mínimo de 74 que se ubica como capacidad “muy baja”
- Un máximo de 134 que se ubica como capacidad “excelentemente desarrollada”

En base a los resultados que se nombraron, ahora veremos las tablas estadísticas para poder verificar el alto índice, que se basan a las categorías de inteligencia emocional y sobre sus factores correspondientes.

Tabla N° 5

Nivel De Inteligencia Emocional

	Frecuen- cia	Porcenta- je	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Capacidad muy baja.	2	2,9%	2,9%	2,9%
Capacidad baja.	3	4,3%	4,3%	7,2%
Capacidad Promedio.	39	56,5%	56,5%	63,8%
Capacidad alta.	19	27,5%	27,5%	91,3%
Capacidad muy alta.	4	5,8%	5,8%	97,1%
Capacidad excelentemente desarrollada.	2	2,9%	2,9%	100,0%
Total	69	100,0%	100,0%	

Comentario:

El nivel de Inteligencia emocional en alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, se considera categoría "Promedio", obteniendo los siguientes resultados:

El 56,5 %, se considera categoría "Promedio"

El 27,5%, se considera categoría "Alta"

El 5,8%, se considera categoría "Muy alta"

El 4,3%, se considera categoría "Baja"

El 2,9%, se considera categoría "Muy baja" y "Excelente desarrollada"

NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

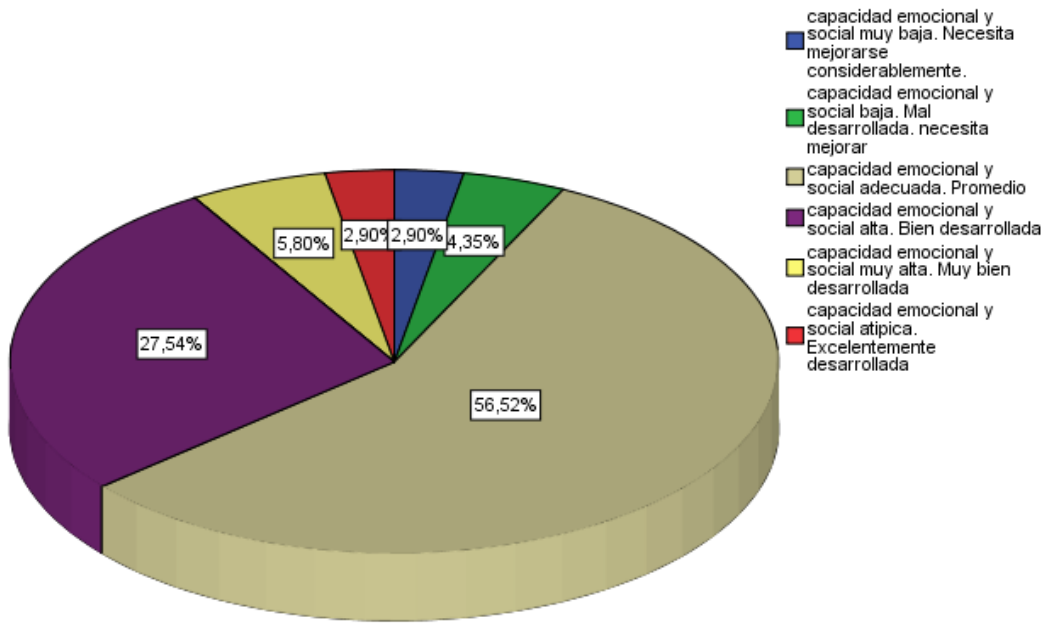


Figura 3. Resultados del Nivel de Inteligencia Emocional

Comentario:

El nivel de Inteligencia emocional en alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, se considera categoría “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

El 56,5 %, se considera categoría “Promedio”

El 2,9%, se considera categoría “Muy baja” y “Excelente desarrollada”

Tabla N° 6

Nivel Intrapersonal

	Frecuen- cia	Porcenta- je	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Capacidad muy baja.	4	5,8%	5,8%	5,8%
Capacidad baja.	8	11,6%	11,6%	17,4%
Capacidad Promedio.	42	60,9%	60,9%	78,3%
Capacidad alta.	9	13,0%	13,0%	91,3%
Capacidad muy alta.	5	7,2%	7,2%	98,6%
Capacidad excelentemente desarrollada.	1	1,4%	1,4%	100,0%
Total	69	100,0%	100,0%	

Comentario:

El nivel de Intrapersonal en alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, se considera categoría “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

El 60,9 %, se considera categoría “Promedio”

El 13,0 %, se considera categoría “Alta”

El 11,6 %, se considera categoría “Baja”

El 7,2 %, se considera categoría “Muy alta”

El 5,8 % se considera “Muy baja”

El 1,4 %, se considera categoría “Excelentemente desarrollada”

NIVEL DE INTRAPERSONAL

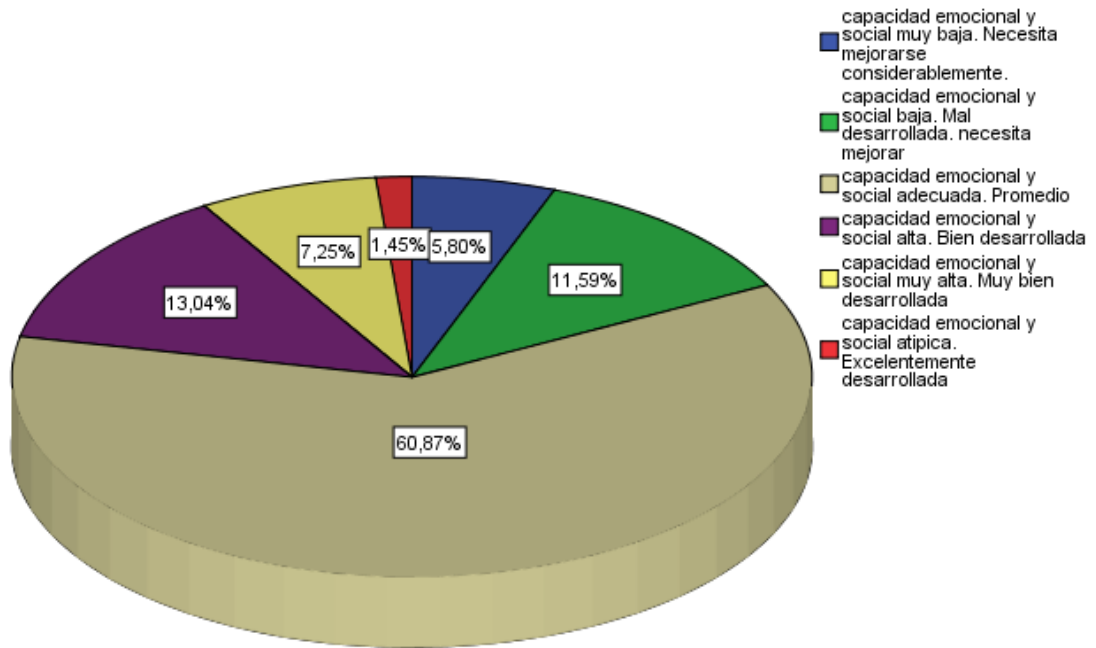


Figura 4. Resultados del Nivel de Intrapersonal

Comentario:

El nivel de Intrapersonal en alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, se considera categoría “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

El 60,9 %, se considera categoría “Promedio”

El 1,4%, se considera categoría “Excelentemente desarrollada”

Tabla N° 7

Nivel Interpersonal

	Frecuen- cia	Porcenta- je	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Capacidad atípica y deficiente.	2	2,9%	2,9%	2,9%
Capacidad muy baja.	6	8,7%	8,7%	11,6%
Capacidad baja.	11	15,9%	15,9%	27,5%
Capacidad Promedio.	35	50,7%	50,7%	78,3%
Capacidad alta	10	14,5%	14,5%	92,8%
Capacidad muy alta.	5	7,2%	7,2%	100,0%
Total	69	100,0%	100,0%	

Comentario:

El nivel de Interpersonal en alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, se considera categoría “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

El 50,7 %, se considera categoría “Promedio”

El 15,9 %, se considera categoría “Baja”

El 14,5 %, se considera categoría “Alta”

El 8,7 %, se considera categoría “Muy baja”

El 7,2 %, se considera categoría “Muy alta”

El 2,9 %, se considera categoría “Atípica y deficiente”

NIVEL DE INTERPERSONAL

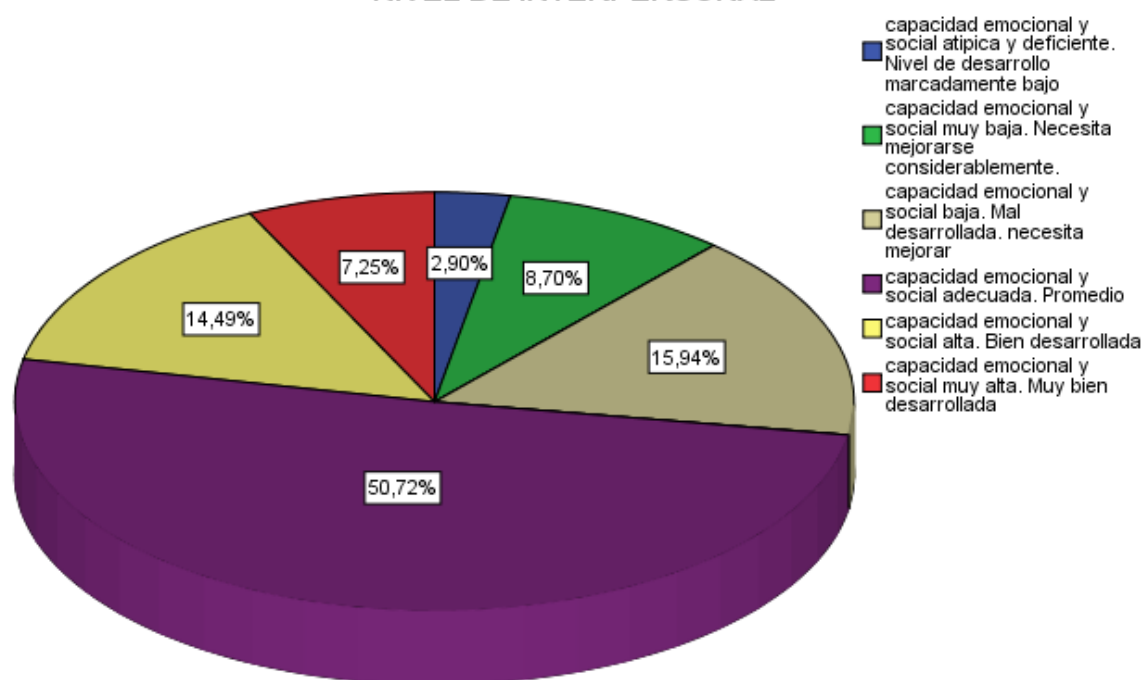


Figura 5. Resultados del Nivel de interpersonal

Comentario:

El nivel de Interpersonal en alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, se considera categoría “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

El 50,7 %, se considera categoría “Promedio”

El 2,9%, se considera categoría “Atípica y deficiente”

Tabla N° 8

Nivel Manejo De Estrés

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Capacidad atípica y deficiente.	7	10,1%	10,1%	10,1%
Capacidad muy baja.	13	18,8%	18,8%	29,0%
Capacidad baja.	19	27,5%	27,5%	56,5%
Capacidad promedio.	21	30,4%	30,4%	87,0%
Capacidad alta.	5	7,2%	7,2%	94,2%
Capacidad muy alta.	3	4,3%	4,3%	98,6%
Capacidad excelentemente desarrollada	1	1,4%	1,4%	100,0%
Total	69	100,0%	100,0%	

Comentario:

El nivel de manejo de estrés en alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, se considera categoría "Promedio", obteniendo los siguientes resultados:

El 30,4 %, se considera categoría "Promedio"

El 27,5 %, se considera categoría "Baja"

El 18,8 %, se considera categoría "Muy baja"

El 10,1 %, se considera categoría "Atípica y deficiente"

El 7,2 %, se considera categoría "Alta"

El 4,3 %, se considera categoría "Muy alta"

El 1,4 %, se considera categoría "Excelentemente desarrollada"

NIVEL MANEJO DEL ESTRÉS

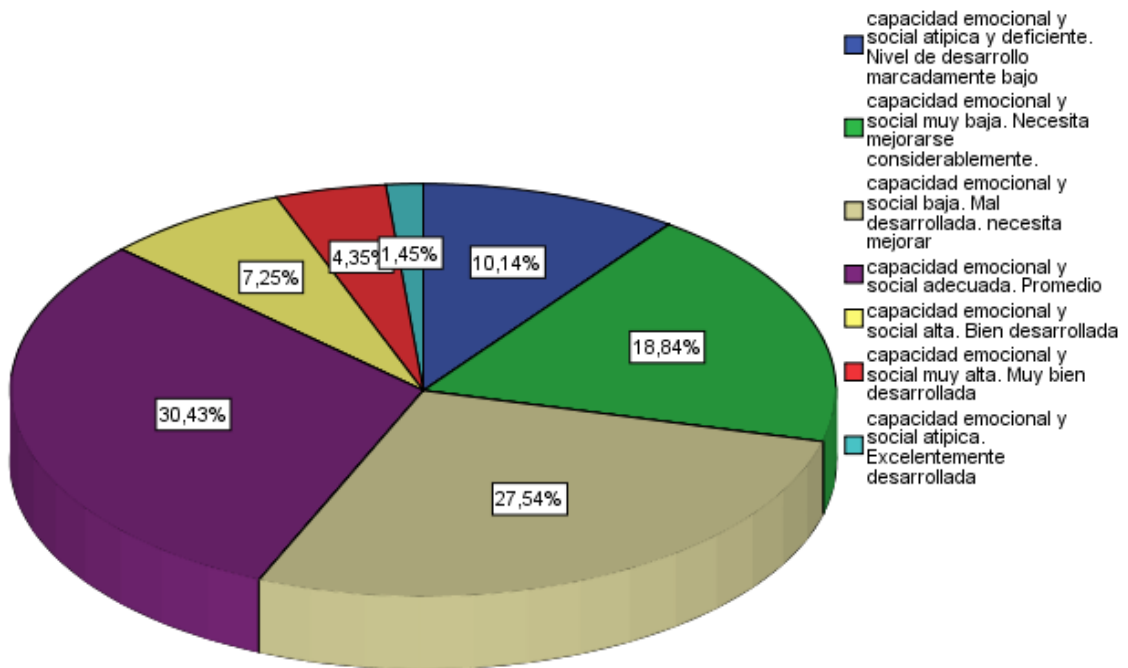


Figura 6. Resultados del Nivel de manejo de estrés

Comentario:

El nivel de manejo de estrés de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, se considera categoría “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

El 30,4 %, se considera categoría “Promedio”

El 1,4%, se considera categoría “Excelente desarrollada”

Tabla N° 9

Nivel Adaptabilidad

	Frecuen- cia	Porcenta- je	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Capacidad atípica y deficiente.	8	11,6%	11,6%	11,6%
Capacidad muy baja.	7	10,1%	10,1%	21,7%
Capacidad baja.	17	24,6%	24,6%	46,4%
Capacidad promedio	34	49,3%	49,3%	95,7%
Capacidad alta.	3	4,3%	4,3%	100,0%
Total	69	100,0%	100,0%	

Comentario:

El nivel de adaptabilidad en alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, se considera categoría “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

El 49,3 %, se considera categoría “Promedio”

El 24,6 %, se considera categoría “Baja”

El 11,6 %, se considera categoría “Atípica y deficiente”

El 10,1 %, se considera categoría “Muy baja”

El 4,3 %, se considera categoría “Alta”

NIVEL DE ADAPTABILIDAD

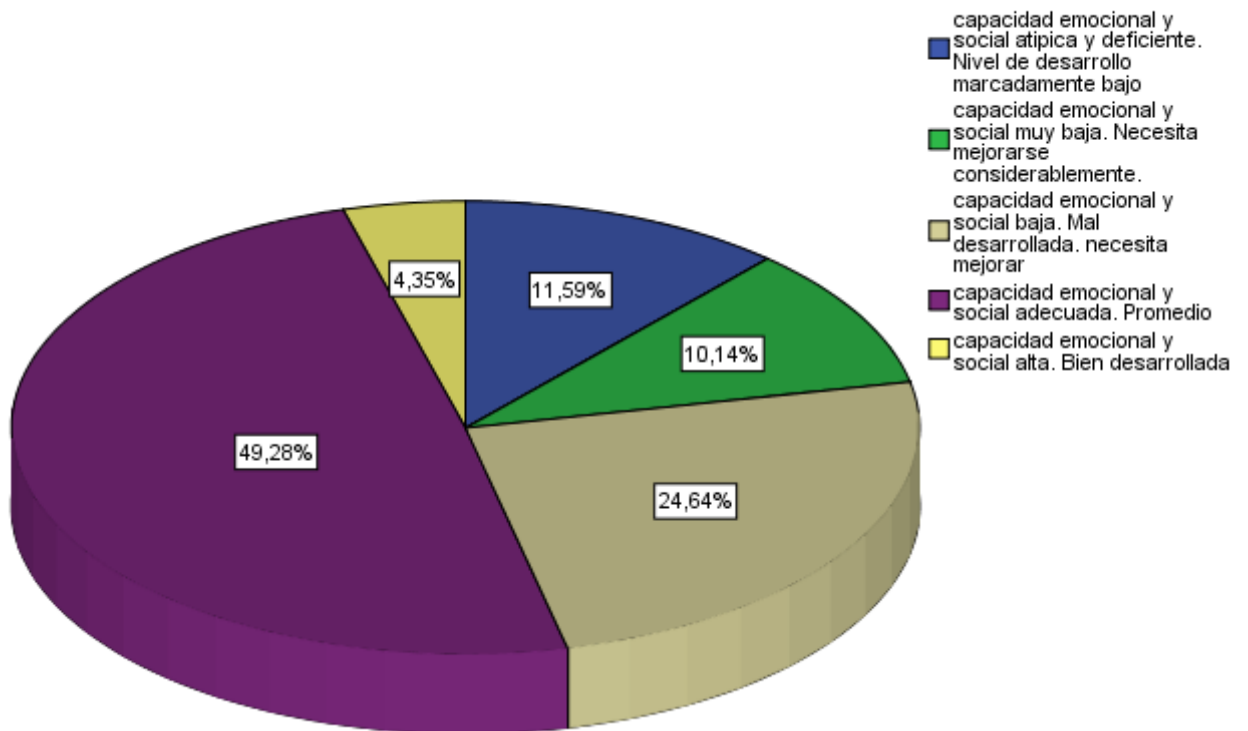


Figura 7. Resultados del Nivel de adaptabilidad

Comentario:

El nivel de adaptabilidad en alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, se considera categoría “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

El 49,3 %, se considera categoría “Promedio”

El 4,3 %, se considera categoría “alta”

Tabla N° 10

Nivel Animo General

	Frecuen- cia	Porcenta- je	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Capacidad atípica y deficiente.	2	2,9%	2,9%	2,9%
Capacidad muy baja.	3	4,3%	4,3%	7,2%
Capacidad baja.	9	13,0%	13,0%	20,3%
Capacidad promedio.	33	47,8%	47,8%	68,1%
Capacidad alta.	21	30,4%	30,4%	98,6%
Capacidad muy alta.	1	1,4%	1,4%	100,0%
Total	69	100,0%	100,0%	

Comentario:

El nivel de ánimo general en alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, se considera categoría “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

El 47,8 %, se considera categoría “Promedio”

El 30,4 %, se considera categoría “alta”

El 13,0 %, se considera categoría “baja”

El 4,3 %, se considera categoría “muy baja”

El 2,9 %, se considera categoría “atípica y deficiente”

El 1,4 %, se considera categoría “muy alta”

NIVEL ANIMO GENERAL

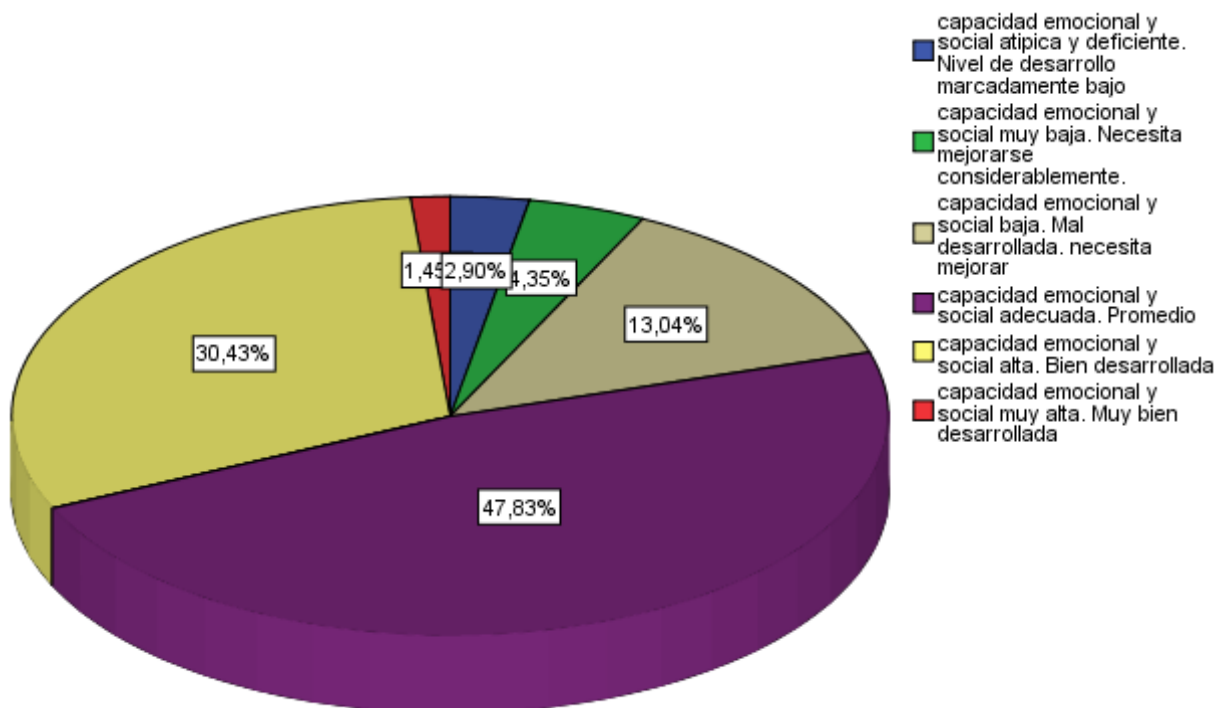


Figura 8. Resultados del Nivel de ánimo general

Comentario:

El nivel de ánimo general en alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, se considera categoría “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

El 47,8 %, se considera categoría “Promedio”

El 1,4%, se considera categoría “Muy alta”

4.3 Análisis y discusión de los resultados

En la presente investigación su objetivo general es determinar el nivel de la inteligencia emocional de los 69 alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa del distrito de Breña, la información se juntó aplicando el inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE - NA versión completa adaptado por Nelly Ugarriza y Liz pajares (2001), obteniendo como resultado un nivel de “promedio” de 56,5 % en la dimensión inteligencia emocional, lo que quiere decir que el desarrollo de la capacidad emocional y social en más de la mitad de los alumnos evaluados es

adecuada, también observamos un 2,9 % que se ubica en un nivel excelentemente desarrollada que podemos interpretar que un grupo mínimo presenta una conducta emocional y social muy bien desarrollada por otro lado podemos apreciar un 2,9 % ubicándose en un nivel “muy bajo” lo que quiere decir que el desarrollo de la capacidad emocional y social es muy baja en un grupo mínimo de los evaluados.

También destacamos que resultados muy parecidos encontró Emily Mendoza en la investigación que realizó en el distrito de barranco en Perú (Mendoza, 2017) su investigación se realizó en una institución de nivel primario donde podemos observar que en la dimensión inteligencia emocional la capacidad emocional y social adecuada de la muestra estudiada promedio es de 43,33 % y por otro lado podemos ver que un pequeño grupo de 6, 67 % de los estudiantes alcanzaron una capacidad emocional y social excelentemente desarrollada. Además, Karla Fernández investigo en el estudio que hizo en Trujillo, Perú (Fernández, 2015) en estudiantes del quinto año del nivel secundario que coincidentemente también en la dimensión inteligencia emocional la capacidad emocional y social se sitúa en el nivel promedio con el 66,4 % de la población y el 19,8 % de la población se sitúa en el nivel de capacidad emocional y social muy desarrollada.

Según los autores (Salovey y Mayer 1989 – 1990) introdujeron el concepto de inteligencia emocional como la “destreza para vigilar nuestros sentimientos y emociones tanto propias como ajenas, para así seleccionar entre ellas y con esta información poder dirigir mejor nuestras acciones y lo que pensamos” además, la última revisión de esta definición (1997) se realizó para enfatizar cuatro componentes principales de la inteligencia emocional: la percepción, evaluación y expresión de la emoción; la aclaración emocional del razonamiento; el entendimiento, el estudio y la aplicación de la instrucción emocional; y el dominio de las emociones para fomentar el incremento emocional e intelectual.

Según el autor Reuven (Bar-On, 1977) los individuos que son emocionalmente inteligentes tienden a tener la capacidad de reconocer y ex-

presar sus emociones, auto comprenderse, mejorar y potenciar sus capacidades, llevar una vida saludable y feliz, tienen la capacidad de entender y comprender como se sienten los demás, sostener relaciones interpersonales adecuadas y responsables con otros individuos sin ser dependiente, usualmente poseen pensamientos y conductas positivas logrando el éxito para la resolución de los conflictos haciendo frente al estrés sin perder el control.

Comentario: en esta dimensión podemos observar que la mayoría de los alumnos han logrado alcanzar un nivel “promedio” en el nivel de inteligencia emocional, lo que indica que gozan de un conjunto de habilidades y capacidades emocionales, intrapersonales e interpersonales para reconocer y expresar lo que sienten, se sienten capaces de hacer frente a las presiones y demandas de entorno, sintiéndose bien emocionalmente, además son optimistas, flexibles y realistas.

En la dimensión intrapersonal podemos observar que los resultados nos indican que el 60,9 % presenta un nivel “promedio” por lo que entendemos que los alumnos poseen la capacidad de expresar sus sentimientos y necesidades, comprendiendo sus emociones de manera adecuada, por otro lado también observamos que el 1,4 % se sitúa en un nivel “atípica” lo que indica que en esta área presentan una capacidad excelentemente desarrollada logrando comprender sus emociones y teniendo la capacidad de expresar y comunicar sus sentimientos y necesidades. En el estudio de investigación que realizó Emily en el distrito de barranco (Mendoza,2017) que se titula “inteligencia emocional en los estudiantes de quinto grado de primaria en la institución educativa estatal del distrito de barranco, 2017” donde se investigó y encontró resultados coincidentes en la misma dimensión intrapersonal, el 58,33 % de los alumnos muestran habilidades emocionales “promedio” así como él 6,67 % mantiene un nivel bajo lo que indica que presentan habilidades emocionales poco desarrolladas. Además, en otra investigación que realizó Karla Fernández en Trujillo- Perú (Fernandez,2015) también se encontraron resultados congruentes en la dimensión intrapersonal donde el

75,9 % se ubica en el nivel promedio lo que quiere decir que presentan capacidad emocional adecuada.

Según Reuven (Bar-On 1977) menciona que el área intrapersonal del individuo se basa en la comprensión de sí mismo, la habilidad de expresar nuestras creencias, pensamientos y sentimientos sin dañar a los demás, capacidad para respetarse a sí mismo, habilidad para hacer lo que verdaderamente podemos, amamos y disfrutamos de hacerlo y la capacidad para ser independientes y auto dirigirse y sentir seguridad de sí mismo.

Comentario: en esta dimensión podemos analizar que los alumnos pueden comprender sus emociones tanto propias como ajenas, expresándose de manera asertiva para no dañar a otros, siendo independientes en su toma de decisiones y sintiéndose seguros, además de reconocer también sus aspectos positivos y negativos. Esta es importante para el sujeto para sentirse mejor y satisfecho consigo mismo.

En la dimensión interpersonal observamos que los resultados nos indican que el 50,7 % presenta un nivel “promedio” por lo que se comprende que los alumnos sostienen relaciones interpersonales satisfactorias, saben escuchar y tienen la capacidad de entender y tener aprecio por lo que sienten los demás, por otro lado también observamos que el 2,9 % se sitúa en un nivel “atípica y deficiente” lo que indica que en esta área presentan una capacidad marcadamente baja teniendo dificultades para interactuar y relacionarse de manera asertiva, escuchar y tener en cuenta los sentimientos de otros. En el estudio de investigación que realizó Emily en el distrito de barranco (Mendoza,2017) que se titula “inteligencia emocional en los estudiantes de quinto grado de primaria en la institución educativa estatal del distrito de barranco, 2017” donde se investigó y encontró resultados parecidos en la misma dimensión interpersonal, el 33,33 % de los alumnos muestran habilidades emocionales “promedio” lo que hace referencia a que los alumnos son capaces de comprender los sentimientos de los que lo rodean, así como él 23,33 % mantiene un nivel muy bajo lo que indica que presentan habilidades

emocionales que necesita mejorarse considerablemente por lo que presentan dificultades para comunicarse asertivamente y comprender los sentimientos de los que lo rodean. Además, en otra investigación que realizó Karla Fernández en Trujillo- Perú (Fernandez,2015) también se encontraron resultados congruentes en la dimensión interpersonal donde el 75,9 % se ubica en el nivel promedio lo que quiere decir que presentan capacidad emocional adecuada y tienen la capacidad de interactuar con los demás de manera asertiva. Así mismo el 12,1 % se ubica en el nivel “bajo” por lo que necesita mejorarse ya que los alumnos no presentan un desarrollo adecuado para interactuar con otros asertivamente.

Según Reuven (Bar-On 1977) menciona que el área interpersonal se considera en como el individuo se desempeña interactuando con los demás satisfactoriamente, es la capacidad de entender y percatarse de cómo se sienten otros, apreciando sus sentimientos y emociones, también es la habilidad de sentirse bien demostrarse a sí mismo que puede ser útil cooperando y ayudando en la sociedad.

Comentario: en esta dimensión examinamos que el mayor porcentaje de los alumnos son capaces de relacionarse de manera constructiva con otras personas, teniendo la capacidad de expresar lo que sienten de manera adecuada sin dañarlas. Además de transmitir sus pensamientos y sus necesidades, así como también se basa en la satisfacción y el desempeño de los alumnos en cuanto a sus relaciones interpersonales.

En la dimensión manejo de estrés hemos visto que los resultados nos indican que el 30,4 % presenta un nivel “promedio” por lo que se entiende que los alumnos tienen la facilidad de tolerar momentos estresantes que se van presentando en el transcurso de sus vidas, circunstancias adversas y situaciones que generen presiones sin derrumbarse haciendo frente de manera activa y positiva. Además, también logramos observar que el 1,4 % se sitúa en un nivel “atípica” lo que indica que en esta área este pequeño grupo de la población presentan una capacidad excelentemente desarrollada siendo altamente capaces para enfrentarse a situaciones difíciles y adversas sin desmoronarse o caerse. En el estudio

de investigación que realizó Emily en el distrito de Barranco (Mendoza, 2017) que se titula "Inteligencia emocional en los estudiantes de quinto grado de primaria en la institución educativa estatal del distrito de Barranco, 2017" donde se investigó y encontró resultados parecidos en la misma dimensión manejo de estrés, el 28,33 % de los alumnos muestran habilidades emocionales "promedio y bien desarrollado" lo que hace referencia a que los alumnos son capaces de enfrentar muy bien los retos y dificultades de manera activa y positiva, así como el 1,67 % mantiene un nivel muy bajo lo que indica que los alumnos deben mejorar sus habilidades para manejar el estrés. Además, en otra investigación que realizó Karla Fernández en Trujillo- Perú (Fernández, 2015) también se encontraron resultados congruentes en la dimensión manejo de estrés donde el 74,1 % se ubica en el nivel promedio lo que quiere decir que presentan capacidad emocional adecuada y tienen la capacidad de enfrentar situaciones adversas de manera asertiva sin derrumbarse emocionalmente. Así mismo el 7,8 % se ubica en el nivel "bajo" por lo que necesita mejorarse ya que los alumnos no presentan un desarrollo adecuado para hacer frente al estrés de manera positiva.

Según Reuven (Bar-On 1977) menciona que el manejo de estrés se basa en la tolerancia frente a las presiones del medio, habilidad y capacidad para soportar situaciones complicadas y fuertes emociones sin abatirse haciendo frente de manera eficaz y eficiente las presiones del entorno que se van presentando además también menciona que es la destreza para sobrellevar y posponer un impulso o provocaciones para actuar y manejar nuestras emociones y sentimientos.

Comentario: en esta dimensión la mayor parte de los alumnos son calmados, tiene la destreza para enfrentar las situaciones que se presentan por la presión del entorno social y familiar, soportan las fuertes emociones sin decaerse o abatirse, además tienen la capacidad para controlar sus impulsos y resistir a las tentaciones para actuar de manera impulsiva controlando y manejando sus acciones, sentimientos y emociones sin una explosión emocional.

En la dimensión adaptabilidad hemos visto que los resultados nos indican que el 49,3 % presenta un nivel “promedio” lo que indica que la mayor parte de la población son transigentes, realistas y tolerantes a los cambios, son hábiles en encontrar los aspectos positivos de los conflictos que se presentan en el día a día. Además, también logramos observar que el 4,3 % se sitúa en un nivel “alto” lo que indica que, en esta área, este pequeño grupo de la población presenta una capacidad bien desarrollada siendo capaces de adecuarse a cualquier cambio que se presente. En el estudio de investigación que realizó Emily en el distrito de barranco (Mendoza,2017) que se titula “inteligencia emocional en los estudiantes de quinto grado de primaria en la institución educativa estatal del distrito de barranco, 2017” donde se investigó y encontró resultados parecidos en la misma dimensión adaptabilidad , el 30,00 % de los alumnos muestran habilidades emocionales “promedio” lo que significa que la mayor parte de los alumnos son capaces de adaptarse a los cambios, así como él 18,33 % mantiene un nivel muy bajo lo que indica que los alumnos tienen dificultades para tolerar los cambios a los que deben adecuarse. Además, en otra investigación que realizó Karla Fernández en Trujillo- Perú (Fernandez,2015) también se encontraron resultados congruentes en la dimensión adaptabilidad donde el 69,0 % se ubica en el nivel promedio lo que quiere decir que los evaluados presentan una adaptación a los cambios del entorno adecuada. Así mismo el 14,6 % se ubica en el nivel “bajo” por lo que necesita mejorarse ya que los alumnos no presentan un desarrollo adecuado en su modo de adaptarse a los cambios del entorno.

Según Reuven (Bar-On 1977) menciona que la adaptabilidad es cuando el individuo tiene la capacidad de adecuarse a las exigencias del medio, estudiando y enfrentado de manera asertiva los conflictos que se van presentando en el trascurso de la vida brindando soluciones efectivas, además es la capacidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos y lo que en realidad existe, también es la facilidad que tenemos para hacerle un ajuste a nuestras emociones pensamientos y conductas.

Comentario: en esta dimensión la mayor parte de los alumnos evaluados son flexibles, tolerantes y realistas cuando se trata de manejar los cambios que se van presentando en el transcurso del tiempo, son buenos en encontrarle el aspecto positivo a los problemas buscando una solución efectiva también son realistas y aceptan que pueden existir condiciones cambiantes ajustando sus emociones, pensamientos, y conductas.

En la dimensión ánimo general hemos visto que los resultados nos indican que el 47,8 % presenta un nivel “promedio” lo que indica que los alumnos son optimistas, poseen una apreciación adecuada sobre las situaciones que se presentan y se siente bien estar con ellas. Además, también logramos observar que el 1,4 % se sitúa en un nivel “muy alto” lo que indica que, en esta área, este pequeño grupo de la población presenta una capacidad muy bien desarrollada, los alumnos son optimistas y tienen una apreciación positiva sobre las situaciones. En el estudio de investigación que realizó Emily en el distrito de barranco (Mendoza,2017) que se titula “inteligencia emocional en los estudiantes de quinto grado de primaria en la institución educativa estatal del distrito de barranco, 2017” donde se investigó y encontró resultados similares en la misma dimensión ánimo general, el 40,00 % de los alumnos muestran habilidades emocionales “promedio” tienen la capacidad de ser optimistas, aprecian positivamente los sucesos y es placentero compartir momentos con ellos, así como él 16,67 % mantiene un nivel muy bajo lo que indica que los alumnos tienen dificultades para ver la vida con optimismo y ver las situaciones o eventos de manera positiva . Además, en otra investigación que realizó Karla Fernández en Trujillo- Perú (Fernández,2015) también se encontraron resultados congruentes en la dimensión estado de ánimo donde el 81,0 % se ubica en el nivel promedio lo que quiere decir que los evaluados son capaces de disfrutar de la vida. Así mismo el 14,6 % se ubica en el nivel “bajo” por lo que necesita mejorarse ya que los alumnos no presentan un desarrollo adecuado en cuanto a su capacidad para disfrutar de la vida.

Según Reuven (Bar-On 1977) menciona que el estado de ánimo de la persona es la capacidad que tiene para disfrutar de la vida, la expectativa que tiene de su futuro. Se siente contento y satisfecho en casi todos los aspectos de su vida disfrutando de sí mismo y de otros, además goza de manifestar sus sentimientos y emociones positivas teniendo la habilidad para ver el lado más brillante de la vida manteniendo una actitud positiva a pesar de las situaciones adversas.

Comentario: en esta dimensión podemos observar que los alumnos disfrutan la vida de manera adecuada, están satisfechos y felices de disfrutar de las distintas situaciones y eventos que el entorno les presenta, piensan en su futuro y además se divierten consigo mismos y otras personas, expresan de manera optimista lo que sienten y a pesar de las situaciones difíciles a las que se enfrentan mantienen una actitud animosa.

4.4 Conclusiones

1. El nivel de inteligencia emocional de los alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, los resultados se consideran “promedio”.
2. El nivel de intrapersonal de los alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, los resultados se consideran “promedio”.
3. El nivel de interpersonal de los alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, los resultados se consideran “promedio”.
4. El nivel de manejo de estrés de los alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, los resultados se consideran “promedio”.
5. El nivel de adaptabilidad de los alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, los resultados se consideran “promedio”.

6. El nivel de ánimo general de los alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña, los resultados se consideran “promedio”.

4.5 Recomendaciones

1. Se propone diseñar un programa de intervención para mantener y mejorar el nivel de inteligencia emocional en los alumnos.
2. Se sugiere identificar al grupo de alumnos que obtuvieron bajo nivel de inteligencia emocional para intervenir a tiempo de manera preventiva.
3. Se recomienda a la institución educativa brindar un taller de inteligencia emocional.
4. Se recomienda evaluar a los docentes con respecto al tema de inteligencia emocional.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCION

5.1 Denominación del programa

“Soy arquitecto de mis emociones”

5.2 Descripción del problema

Según los resultados del estudio que se realizó sobre inteligencia emocional en los alumnos del 6to grado de primaria en una institución educativa estatal del distrito de Breña se observó que en el nivel de inteligencia emocional, el 56,5 % de los estudiantes se ubica en el nivel promedio, en la dimensión intrapersonal, el 60,9 % de alumnos se ubica en el nivel promedio, en cuanto a la dimensión interpersonal tenemos el 50,7 % ubicado en el nivel promedio, en la dimensión manejo de estrés observamos que el 30,4 % de estudiantes también se ubica en el nivel promedio, en la dimensión adaptabilidad el 49,3 de estudiantes se ubican en el nivel promedio, y por ultimo tenemos la dimensión ánimo general donde se observa que el 47,8 se ubica el nivel promedio como podemos ver los alumnos evaluados presentan habilidades adecuadas en cuanto al desarrollo de la inteligencia emocional, sin embargo hay algunos puntos a mejorar, los cuales serán motivo de este programa.

5.3 Justificación

Ser inteligente emocional es importante, ya que a diario vemos casos de adolescentes que presentan dificultades en sus relaciones intrapersonales e interpersonales asertivas, falta de identificación y aceptación, y un inadecuado manejo de sus emociones, Goleman (1995) se refería a la inteligencia emocional como la destreza para estudiar y manejar nuestros sentimientos y relaciones con los demás. El motivo para realizar este programa es para incrementar la inteligencia emocional y los demás componentes de la población estudiada para alcanzar los objetivos.

El presente programa tiene como propósito potenciar en los alumnos evaluados la inteligencia emocional considerando más importante los componente de manejo de estrés y de ánimo general y adaptabilidad comprendiendo que tener la capacidad para tolerar las situaciones adversas sin desmoronarse, sentirse bien y disfrutar de la vida siendo capaz de acomodarse al medio dependiendo de las circunstancias es importante para el desarrollo emocional del alumno y debe ser la finalidad principal de cualquier centro educativo y no solo centrarse en el rendimiento académico que además depende estrechamente de que el alumno este emocionalmente preparado para poder hacer frente a los retos del centro educativo y de su vida.

El presente programa de intervención será para reforzar en el alumno un desarrollo oportuno de sus habilidades emocionales y sociales para que pueda enfrentarse con las herramientas necesarias a las difíciles situaciones que puede exigir el entorno de manera adecuada y asertiva.

5.4 Objetivos

5.4.1 Objetivo general

Fortalecer la inteligencia emocional en los alumnos a través del programa de intervención para lograr una mejor adaptación, manejo de estrés y animo general.

5.4.2 Objetivos específicos

- Instruir el manejo de estrés en los alumnos por medio de técnicas de inoculación y relajación.
- Optimizar el estado de ánimo de los alumnos a través del razonamiento emocional y la detención de pensamiento.
- Reforzar la adaptación de los estudiantes ejercitando la flexibilidad y resolución de conflictos.
- Facilitar las relaciones interpersonales en los alumnos por medio de la retroalimentación y reforzamiento.
- Orientar la relación intrapersonal en los estudiantes mediante técnicas de dominio y agrado.

5.5 Alcance

Este programa está orientado a los alumnos del nivel de educación primaria conformado por varones y mujeres, de entre 10 a 13 años.

5.6 Metodología

En el transcurso de este programa se empleará una metodología activa, informativa y participativa, los alumnos harán trabajos grupales e individuales brindándoles todas las herramientas necesarias que puedan ayudar en su aprendizaje. Además, se realizará en 10 sesiones de 2 horas pedagógicas cada una los días viernes.

5.7 Recursos

5.7.1. Humanos.

La Responsable del Programa de Intervención la Bachiller Vanessa Villacorta Príncipe, las autoridades del centro educativo que dieron la autorización para la realización del programa, el director José Arroyo y los docentes de cada sección.

5.7.2. Materiales.

Los materiales requeridos son: plumones, hojas de colores, globos, ovillo de lana.

5.7.3. Financieros.

Materiales	Costo
Hojas bond	S/ 50.00
Plumones	S/ 45.00
Lapiceros	S/ 38.00
Papelotes	S/ 2.00
Copias	S/ 55.00
Movilidad	S/ 20.00
Hojas de colores	S/ 10.00
Cartulinas	S/ 3.00

Lápices	S/ 38.00
Ovillo de pabilo	S/ 3.50
Venda	S/ 3.00
Pelota de trapo	S/ 2.50
Impresiones	S/ 3.20
Imperdible	S/ 15.00
Total	S/ 285.20

Los recursos materiales antes mencionados serán financiados por la promotora de la institución educativa.

5.7 Cronograma

Actividades	Octubre				Noviembre				Diciembre	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Conociendo como actúa el estrés										
2. Aprendiendo a enfrentar el estrés										
3. Reconociendo mi estado de animo										
4. Levantando el animo										
5. Fortaleciendo mi adaptación										
6. Soy flexible a las situaciones cambiantes										
7. Soy empático										
8. Me relaciono satisfactoriamente										
9. Conociéndome										
10. Mi relación personal										

SOY ARQUITECTO DE MIS EMOCIONES

Sesión 1: Conociendo como actúa el estrés.

Manejo de estrés

Objetivo: “Ayudar a reconocer el estrés en el cuerpo de los estudiantes”

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Conocernos	Se comenzará la sesión agradeciendo la presencia y participación de grupo, el facilitador se presentará diciendo su nombre y apellido y pedirá a cada participante que haga lo mismo, posterior a eso entregara plumones con solapines listos para que coloquen su nombre.	15'	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de colores • plumones
Dinámica: la telaraña.	Insertar al grupo	Los alumnos deberán formar un circulo estando de pie, se le entregara un ovillo de pabilo al alumnos que desee comenzar, dirá su nombre y lo que más le gusta hacer en sus tiempos libres luego tomara la punta del pabilo y el ovillo lo lanzara a otro compañero y así se repetirá hasta que todos queden enlazados como una telaraña una vez finalizado ahora el ovillo ira de forma inversa hasta regresar al primero que la tuvo pero ahora deberá decir lo dicho por su compañero anterior, como su nombre y lo que le gusta hacer en sus ratos libres.	15'	<ul style="list-style-type: none"> • Ovillo de pabilo
Exposición: “El estrés”	Identificar el estrés.	Se comenzará entregando a los alumnos una hoja en blanco y un lápiz, luego les haremos la pregunta ¿Cómo nos sentimos cuando estamos dando un examen? Y les pediremos que anoten en su hoja ¿Qué pensamos? ¿Qué sentimos? ¿Cómo actuamos? Posterior a eso se les pedirá que lean en voz alta para escuchar y reforzar explicando cómo actúa el estrés, sus causas y síntomas.	15'	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lápices

<p>Técnica: Relajación progresiva.</p>	<p>Reducir la tensión</p>	<p>Comenzaremos pidiendo a los alumnos participantes que se sienten en su silla inclinando su cuerpo hacia adelante, con la cabeza apoyada sobre el pecho y sobre las piernas apoyar los brazos, luego se les pedirá que relajen cara cuello y hombros de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arrugando la frente y destensándola muy lento, • Abrir los ojos lo más grande que puedan y luego cerrarlos lentamente. • Arrugar y destensar muy lento • Sonreír ampliamente y luego relajar despacio. • Hacer presión la lengua contra el paladar y relajarla paulatinamente. • Apretar los dientes sintiendo la tensión de los músculos laterales de la cara para luego relajar de manera lenta. • Arrugar los labios y luego relajar lentamente. • Flexionar hacia atrás cuello y nuca y luego volver a la posición normal, luego se hará lo mismo, pero con la nuca y cuello hacia adelante. • levantar los hombros hasta el cuello y luego bajarlos a la posición normal de manera paulatina. <p>Luego se les pedirá que relajen los brazos y manos de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contraer un brazo con el puño cerrado sin moverlo sintiendo la tensión para luego destensar paulatinamente, hacer igual con el otro brazo. <p>Luego se les pedirá que relajen las piernas pidiéndoles lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estirar las piernas una por una, luego levantar el pie notando la tensión para luego destensar lentamente. <p>Posteriormente les pediremos que repasen de manera mental cada uno de los músculos que hemos tensado y relajado para asegurarnos que cada parte siga relajada y seguir relajando.</p> <p>Por último, les pediremos que piensen en una situación placentera para relajar esta vez la mente mientras el cuerpo continúa relajado.</p>	<p>20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas
<p>Preguntas y respuestas</p>	<p>Reforzar la información brindada</p>	<p>Se les preguntara a los estudiantes ¿Qué hemos aprendido hoy? ¿Qué nos llevamos? Y resolveremos juntos las dudas que tengan.</p>	<p>25'</p>	

Sesión 2: Aprendiendo a enfrentar el estrés.

Objetivo: “Enseñar a los alumnos a hacer frente a situaciones de tensión de manera asertiva”

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo, recuento y discusión de la sesión anterior	Recordar juntos los conocimientos previos enseñados.	La facilitadora comenzara saludando a los participantes y haciendo preguntas como: ¿Qué podemos recordar de la sesión anterior? ¿Qué nos llevamos a casa? Mientras anotamos en la pizarra y hacemos un breve recordatorio de lo que hemos aprendido.	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones
Dinámica: “Encuentra la pelota”	Aprender a tomar decisiones en situaciones estresantes.	Se arman cuatro grupos, en cada esquina va uno, se le venda los ojos a un participante de cada grupo. La pelota en el espacio, dada la señal los participantes llevados por los gritos de los compañeros deberá encontrar la pelota antes que los otros.	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Venda • Pelota de trapo
Exposición: manejo de estrés	Actuar con asertividad en momentos de tensión	Se comenzará explicando a los estudiantes estrategias para manejar el estrés con ejemplos claros: <ul style="list-style-type: none"> • Aceptar que hay cosas que no se pueden cambiar. • Evitar las situaciones estresantes. • Hacer ejercicio. • Cambiar la perspectiva de ver las cosas. • Realizar una actividad que nos de placer. • Saber decir no. • Dormir las horas adecuadas. • Comer saludable. 	20'	

Técnica: Inoculación de estrés	Aprender a afrontar y a relajarse en situaciones estresantes.	Primero se les pedirá a los alumnos que hagan un listado de las situaciones que les generen tensión, ordenando los ítems desde los menos hasta los más estresantes, luego les pediremos que recuerden estas situaciones mientras se relajan y visualizan la situación en su mente, por último, lo aplicaremos en momentos de tensión reales para que poco a poco logremos alcanzar la inoculación.	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond • Lápices.
Cerraremos con preguntas y respuestas	Conocer lo que han aprendido.	Cada participante formulara una pregunta, se seleccionará diez preguntas que entre todos consideremos las más importantes y anotaremos en la pizarra para que posterior a ello la facilitadora las resuelva y concluir con el tema.	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones

Sesión 3: “Reconociendo mi estado de ánimo”

Estado de ánimo

Objetivo: “Identificar como se sienten anímicamente”

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica: El cuento vivo.	Animar al grupo	Los integrantes se sentarán en forma de círculo, la facilitadora expondrá una historia donde incluirá personajes y animales estableciendo acciones y actitudes, en el momento que la facilitadora lo requiera podrá elegir a un integrante para que actúe como el personaje o animal del que se esté hablando en la historia en ese momento hasta conseguir la participación de todo el grupo.	25'	<ul style="list-style-type: none"> • Un salón amplio
Exposición: El ánimo	Conocer sobre el estado de ánimo	Comenzaremos preguntando y escuchando a los estudiantes sobre las ideas que tienen del estado de ánimo, posterior a ello se les explicará: <ul style="list-style-type: none"> • La definición de estado de ánimo • Duración de los estados de ánimo Luego entregaremos una ficha para ayudar a conocer su estado de ánimo en ese momento, se les pedirá que dibujen el rostro de cómo se sienten en ese momento y al costado que es lo que están pensando. (Anexo 1)	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes impresas • Fichas
Técnica: razonamiento emocional	Identificar lo que lo que están sintiendo.	Se les pedirá que recuerden los pensamientos que influyen con lo que sienten en una determinada situación para que los reconozcan y evalúen. Luego les pediremos que piensen de manera distinta y positiva sobre la situación que se les ha pedido.	25'	
Lluvia de ideas	Analizar las ideas que tienen	Se terminará la sesión preguntando ¿Qué es el estado de ánimo? ¿cómo reconozco mi estado de ánimo? ¿Cuánta duración tiene? Posteriormente escucharemos las ideas que han logrado formar para reforzar lo que se ha aprendido.	20'	

Sesión 4: “Levantando el ánimo”

Objetivo: “Lograr una actitud positiva frente a la vida”

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica: ensalada de frutas	Animación	La facilitadora les pedirá a los alumnos que se sienten en su silla armando un círculo y formara 5 grupos con la cantidad de participantes iguales asignándoles el nombre de una fruta a cada uno (naranjas, plátanos, peras, fresas, uvas), un integrante se debe parar al centro del círculo. La facilitadora dirá el nombre de una fruta como por ejemplo “plátanos” y todos los plátanos deberán parase y buscar un lugar diferente entre ellos mientras el integrante que está en el centro también buscara un lugar para sentarse dejando a otro sin lugar para sentarse al cual le tocara ir al centro, este nuevamente dirá otra fruta y de esa forma el juego continúa, para finalizar se dirá ensalada de frutas y todos deberán cambiarse de asiento.	25’	
Exposición: Arriba ese ánimo	Alzar el ánimo en los estudiantes	Formaremos 5 grupos con toda el aula y comenzaremos entregando una imagen a cada grupo, en cada una de ellas podrán observar actividades para tener un buen estado de ánimo como: <ul style="list-style-type: none">• Hacer deporte• Relacionarse socialmente• Regular la alimentación• Contactarse con la naturaleza• Regular el sueño Posterior a ello, cada grupo en orden por instrucción de la facilitadora levantara una imagen y se ira explicando los beneficios que pueden adquirir para levantar el ánimo con dicha actividad.	20’	• Imágenes

<p>Técnica: Detención de pensamiento</p>	<p>Reducir los pensamientos negativos.</p>	<p>La facilitadora comenzara poniendo sobre la carpeta de cada alumno un despertador, luego se les pedirá a los participantes que permanezcan en silencio en su lugar, se les pedirá que imaginen una situación donde aparezca un pensamiento que les genere mal estar, que lo imaginen tan parecido como puedan, a continuación deberán imaginar un pensamiento que le genere bienestar y así continuar hasta que escuchen el sonido de la alarma del despertador que previamente se debe programar con 3 minutos ,cuando esto pase deberán decir “basta” y liberar el pensamiento molesto que tengan, ahora les pediremos que imaginen un pensamiento saludable y traten de tener medio minuto la mente en blanco, en caso aparezca nuevamente el pensamiento perturbador dirán nuevamente “basta”, después seguiremos los mismos pasos pero les indicaremos que esta vez deberán decir basta solo en su mente sin pronunciarlo para lograr parar el pensamiento perturbador en su mente. Por último, se les pedirá que en su mente construyan frases mentales positivas y las reemplacen por los pensamientos que les generen malestar.</p>	<p>20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Despertador
<p>Conclusión de la sesión</p>	<p>Conocer cómo se sienten al terminar la sesión</p>	<p>Para terminar, se escogerá seis participantes voluntarios para que expresen como se han sentido durante la sesión, posterior a ello se les recordara poner en práctica lo aprendido para lograr alzar su estado de ánimo. Por último, se les entregara unas hojas en blanco y deberán anotar una frase que les aliente y leerla en voz alta, luego se la podrán llevar a casa.</p>	<p>25'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond

Sesión 5: “Fortaleciendo mi adaptación”

Adaptabilidad

Objetivo: “Consolidar la acomodación para hacer frente a las exigencias del medio”

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica: el sí y el no.	Aceptar los puntos de vista de otros.	La facilitadora escribirá en uno de los papelotes “SI” y en el otro “NO” posterior a ello se les pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y ayuden a colocar cada papelote en cada extremo del salón. A continuación, la facilitadora les pedirá que todos se coloquen en el medio del salón, luego dirá una frase y cada participante deberá irse a lado del salón ya sea ubicándose en el lado del papelote con el “SI” o en el lado del papelote con el “NO” es decir, de acuerdo a como piensen sobre dicha frase, cuando ya todos estén en cada lado del salón deberán sustentar el porqué de su respuesta. Esto se repite hasta agotar el tiempo designado a esta dinámica.	30’	<ul style="list-style-type: none">• 2 papelotes
Exposición: Me ajusto a mi entorno.	Enseñar la resolución de conflictos para lograr un ambiente agradable.	Se comenzará proyectando imágenes de referencia del tema y explicando conceptos de: <ul style="list-style-type: none">• Adaptabilidad• Solución de problemas• Beneficios de solucionar problemas con asertividad. Posterior a ello se les pedirá que propongan un ejemplo de un conflicto que haya sucedido en el aula y haya desencadenado momentos de tensión, luego los participantes deberán debatir exponiendo sus ideas y con ayuda de la facilitadora lograr la solución del conflicto con asertividad.	20’	<ul style="list-style-type: none">• Imágenes

<p>Técnica: Resolución de conflictos.</p>	<p>Fortalecer la solución de problemas.</p>	<p>Comenzamos pidiendo a los alumnos que identifiquen los problemas que tienen ahora, se les pedirá que determinen cuando y como se da cada problema que les perturba, deberán considerar solo hechos mas no las creencias que tengan del problema, también se les pedirá que identifique cuales son los factores que influyen para que una situación se convierta en problema. A continuación, deberán desarrollar en una hoja todas las soluciones que puedan, de forma clara y concreta. Después se les pedirá que de todas las posibles soluciones que han enumerado escojan una, la que crean más eficaz y útil para ponerla en práctica en un conflicto y les pediremos que se pregunten lo siguiente: ¿Obtengo mi objetivo con esta situación? ¿Puedo aplicarla de manera óptima? ¿Puede modificar la situación? Si la respuesta es positiva seguiremos el siguiente paso llenando una ficha que se le entregará. Por último, deberán descubrir si en realidad es la más efectiva, así que la aplicaremos de manera simbólica imaginándose que la están aplicando. Se deberá observar el resultado que se obtuvo, comparar el resultado observado con el que se esperaba, si se ha logrado felicitarse y elogiarse, de lo contrario volver a intentarlo interiorizando a fondo los pasos. (Anexo 2)</p>	<p>30'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lápices.
<p>Comentarios de la sesión.</p>	<p>Conocer cómo se han sentido.</p>	<p>Se terminará pidiendo a cada alumno que comente como se ha sentido en el transcurso de la sesión y que nos cuente de qué manera aplicará lo aprendido en su vida diaria.</p>	<p>10'</p>	

Sesión 6: “Soy flexible a las situaciones cambiantes”

Objetivo: “Ajustar la acomodación a los nuevos cambios que se enfrenten”

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica: peloteando con frases.	Ejercitar la adaptación al cambio.	<p>La facilitadora les pedirá a los alumnos que se pongan de pie y formen un círculo, se les entregará una pelota para que la arrojen entre ellos, así mismo deberán emitir una frase como por ejemplo: “un día de sol” así hasta que todos hayan dicho frases de manera espontánea y hayan adquirido el talento para improvisar frases pues la facilitadora pedirá la pelota para invertir las reglas de la dinámica, se les pedirá que repitan la dinámica pero ahora la frase que se emita deberá estar ligada a la próxima que viene. Por ejemplo: “un camino largo” y la que continúa “donde solo se escucha nuestros pasos”. Posterior a ello se realizará una breve descripción donde se le preguntará lo siguiente ¿se incomodaron al tener que decir la frase? ¿se sintieron más cómodos a medida que el juego avanzaba? ¿Se sintió cómodo al tener que improvisar las frases? ¿Les resultó difícil adaptarse al cambio de la dinámica? ¿Por qué?</p>	30’	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota de trapo.
Exposición: como ser más flexible y adaptarse mejor a los cambios.	Enseñar a ser flexible y a adaptarse.	<p>Se les explicará de manera breve sobre los cambios que existe en el pasar de nuestra vida y sobre los ciclos que son necesarios e inevitables que concluyan, se les explicará los pasos para una mejor adaptación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceptar • Pensar y meditar • Ejercitar la flexibilidad. <p>Posterior a ello terminaremos la exposición con esta frase “Todo cambia, no hay nada en el mundo que sea permanente.”</p>	20’	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Imágenes de referencia.

<p>Técnica: meditación contemplativa.</p>	<p>Aceptar que existen cambios en la vida.</p>	<p>Les pediremos a los estudiantes que se sienten en el suelo con las piernas cruzadas y relajen sus brazos, se les indica que contemplen su entorno y también a ellos mismos, sintiendo y observando su cuerpo, deberán observar su respiración, palpitaciones, como se sienten sus brazos y piernas, como su pecho se infla y desinfla con la respiración sin intentar comprender lo que están sintiendo y sin tomar en cuenta lo que están pensando en ese momento, solo deben limitarse a apreciar el cuerpo y el entorno y no tomar en cuenta pensamientos como: si una situación nos agrada o no, debemos aceptar que hay cosas que no podemos cambiar como por ejemplo: una flor es una flor y a veces nos puede generar agrado y a veces no. Al terminar la meditación comenzaremos sobre cómo se han sentido al aceptar el cuerpo y el entorno tal y como son.</p>	<p>25'</p>	
<p>Retroalimentación.</p>		<p>Se concluirá la sesión recibiendo y brindando los conocimientos que se han adquirido de todo lo aprendido a modo de resumen y se les invitara que sigan participando en la próxima sesión.</p>	<p>15'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond

Sesión 7: “Soy empático”

Interpersonal

Objetivo: “Proveer la empatía entre los alumnos”

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica: El jardinero.	Comprender mejor a sus compañeros	Se escogerá dos alumnos que se sitúen frente a frente con un aproximado de dos metros de distancia, luego se les indicara que están representando a dos árboles de un parque, el primer participante que hará de jardinero deberá ir con los ojos vendados desde un extremo hacia el otro para poder coger la regadera sin poder tocar los árboles de esta forma van pasando más jardineros hasta que todos hayan participado. Posterior a ellos haremos una reflexión sobre ¿cómo se han sentido? ¿Cómo sintieron los árboles a los jardineros? ¿Cómo sintieron los jardineros a los árboles?	25'	<ul style="list-style-type: none">• Una regadera• Una venda.
Exposición: La empatía	Brindar conocimiento sobre la empatía.	Se les explicará a los alumnos sobre la empatía y la importancia de entender a los demás y se les enseñará seis ejercicios para mejorar la empatía: <ul style="list-style-type: none">• Dejar de escuchar por 6 minutos y tomar en cuenta otros aspectos.• Para comprender a otro debes presentir que lo impulsa a hacer lo que hace.• Ayuda a que el otro también colabore.• Evita criticar de manera no constructiva.• Repite su mensaje sumándole la emoción que parece que está sintiendo.• Varias veces al día sal de tus zapatos para ponerte en los de otros.	20'	<ul style="list-style-type: none">• Impresiones.

Técnica: retroalimentación.	Dar a conocer a los alumnos su comportamiento.	Se les pedirá a tres participantes que voluntariamente salgan al frente y hagan una escenificación basándose en el siguiente tema: defender a un compañero de otro que lo está insultando y hostigando. Posterior a ello la facilitadora y los demás compañeros que han estado observando analizaran y comentaran sobre el comportamiento de cada uno e indicara en que pueden mejorar.	30'	
Cortometraje sobre la empatía.	Reforzar la información aprendida.	Se les proyectara a los alumnos un cortometraje para que tengan una visión más clara de lo que es la empatía, posterior a ello reflexionaremos juntos. https://www.youtube.com/watch?v=tQm4jiaYAtg	15'	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector.

Sesión 8: “Me relaciono satisfactoriamente”

Objetivo: “Favorecer las relaciones sociales asertivas”

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica: Baile de inauguración.	Facilitar la interacción entre los alumnos.	La facilitadora comenzará haciendo una pregunta ¿Qué es lo que más te gusta hacer? Se le pedirá a cada alumno que escriba su respuesta en un papel y se la prenda en el pecho con un imperdible, luego se les pedirá que se pongan de pie y se les explicara que va a sonar una canción y deben buscar a otro participante que tenga la respuesta parecida y deben bailar juntos. La facilitadora cortara la música en el momento que lo requiera y pedirá a cada uno que sustente su respuesta y cuente como se ha sentido.	25'	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Lapiceros • Imperdible • Radio
Exposición: Relaciones interpersonales.	Conocer sobre las relaciones sociales.	Antes de empezar la exposición la facilitadora escribirá en la pizarra: confianza, honestidad, intereses comunes, lealtad, respeto, generosidad, cariño. Cada alumno deberá decir tres de estas cualidades que consideren importantes en un compañero, posterior a ello se les explicara que se tocara el tema de relaciones interpersonales y seguido a eso se expondrán fichas en la pizarra con las siguientes preguntas: ¿Qué son las relaciones interpersonales? ¿Qué es la amistad? ¿Qué significa relacionarse? ¿en que nos ayuda? Que las resolveremos una por una recepcionando las respuestas e ideas de los estudiantes y brindando un mejor conocimiento.	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas impresas.
Técnica: entrenamiento asertivo.	Aprender a relacionarse con asertividad	Se les entregara una hoja en blanco a cada participante y comenzaremos con el primer paso, deberán anotar que tipos de comunicación usan a la hora de interactuar para así saber en qué están errando cuando identifiquen con que compañeros o en que situaciones pierden las formas correctas de interactuar, a continuación deben analizar los motivos para invertir su modo de pensar y proceder (se les pedirá tener cuidado con considerar aspectos negativos que no nos lleven a	30'	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond

		ninguna parte) luego empezaremos a crear las modificaciones para lograr los cambios en su forma de actuar y después se les indicara que es muy importante que el lenguaje no verbal y corporal deben coincidir con el lenguaje verbal asertivo y por último se les sugerirá tener ideas y actitudes adecuadas y no tolerar dejarse manipular por otros.		
Preguntas y respuestas	Aclarar dudas.	Se hará un breve resumen y seguido continuaremos con las siguientes preguntas ¿Qué aprendieron de la actividad de hoy? ¿Cómo se sintieron? ¿Es importante relacionarse con asertividad? ¿en qué les ayudaría poner en práctica lo que han aprendido hoy?	15'	

Sesión 9: “Conociéndome”**Intrapersonal****Objetivo:** “Ayudar a conocer sus aspectos negativos y positivos”

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica: Puntos fuertes y puntos débiles.	Desarrollar una imagen de sí mismo.	Daremos inicio escribiendo en la pizarra lo siguiente: “Todas las personas tienen aspectos fuertes y débiles, cuando quieras compararte con otra persona piensa en todos los detalles de su personalidad, de repente tu compañero es un gran futbolista mientras tú eres un buen matemático o quizá sea muy sociable pero tú no cambiarías a tu único amigo por todos los amigos que él tiene” ahora se les entregara una ficha que contiene dos círculos con un espacio en común, ahí se les indicara que escriban todos sus puntos fuertes y débiles y también los de su mejor amigo, los que coincidan deberán anotarlo donde los círculos se mezclan. Al terminar se hará una breve reflexión sobre aceptar e identificar diferencias y que todos somos distintos. (Anexo 3)	25’	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas
Exposición: Autoconocimiento.	Instruir sobre el conocimiento de sí mismo.	Se comenzará preguntando a los alumnos si han escuchado hablar sobre el autoconocimiento, al oír sus respuestas daremos paso a explicar su definición, características y también hablaremos sobre algunas actividades para potenciar el autocontrol como por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Escribir diarios • Proponerse objetivos • Autoevaluarse • Reflexionar constantemente. 	20’	<ul style="list-style-type: none"> •
Técnica: Registro de pensamientos.	Identificar como nos sentimos	Se les entregara una ficha a cada uno para que registre la fecha, situación, pensamiento, sentimiento y reacción de un suceso negativo, luego se les pedirá que analicen cada uno de los pensamientos negativos y buscarán pensamientos alternativos que les hagan sentir bien para reemplazarlos cada vez que aparezcan los pensamientos negativos. Luego se les indicara	30’	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de registro.

		que esto deben repetirlo por 3 semanas para poder tener un resultado eficaz. (Anexo 4)		
Conclusión	Aclarar dudas	Se cerrará la sesión haciendo un resumen de todo lo enseñado, se resolverán dudas si alguien lo requiere, se les recomendará poner en práctica lo aprendido y se les invitara que participen en la última sesión.	15'	

Sesión 10: “Mi realización personal”

Objetivo: “Ayudar a sentirse satisfechos de sí mismos”

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica: Mis satisfacciones.	Identificar situaciones satisfactorias.	La facilitadora proporcionara una copia de las fichas “Mis satisfacciones” deberán anotar todas las satisfacciones que hayan experimentado en su vida, familia, amigos, colegio etc. Siempre motivándolos a que recuerden y escriban todas las que puedan, después se les pedirá que seleccionen guiándose de la valoración que aparece en la parte final de la hoja, luego de que los alumnos coloquen su valoración se les pide que analicen los factores comunes que hayan en las satisfacciones clasificadas como A, luego en B y por último en C. para terminar analizaran como se puede aplicar lo aprendido en su vida (Anexo 5)	25’	<ul style="list-style-type: none"> • Una copia del formato “mis satisfacciones”
Exposición:	Conocer sobre la autorrealización.	Se expondrá el tema “sentirse realizado” y se explicará los pasos para alcanzar la autorrealización según la pirámide de Maslow: <ul style="list-style-type: none"> • Necesidades biológicas • Seguridad • Afiliación • Reconocimiento • Autorrealización Luego reflexionaremos juntos sobre este tema.	20’	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes de referencia.
Técnica: Dominio y agrado.		Se les indica que registren el dominio y agrado de su actividad diaria y se designen experiencias que aumenten su agrado y bienestar para lograr modificar las emociones negativas, esto deberán aplicarlo en su vida diaria para obtener el resultado esperado.	30’	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas

Clausura	Despedida	Para finalizar se les pedirá a los alumnos que se peguen un trozo de papel en la espalda para que posterior a ello cada compañero le escriba algo que le agrada, admira o aprecia de esa persona. Al terminar los participantes pueden llevarse sus papeles escritos por sus compañeros de recuerdo a casa.	15'	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de colores
----------	-----------	---	-----	--

Referencias Bibliográficas:

- Aspaym Córdoba. (s.f.). Aspaym Córdoba. Obtenido de http://www.aspaymcordoba.org/docs/for_hab_sociales.pdf
- Bar-ON. (1997). La Evaluación de la Inteligencia Emocional, mediante el. Obtenido de https://es.slideshare.net/ortizrichard/tes-del-ice-baron?next_slideshow=1
- Castillero Mimenza, O. (s.f.). Psicología y Mente. Obtenido de <https://psicologiyamente.com/clinica/tecnicas-cognitivo-conductuales>
- D.Y. RIGO & D.S. DONOLO. (Marzo de 2013). Scielo. Obtenido de <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v30n1/05.pdf>
- Extremera, S. y. (s.f.). La inteligencia emocional Modelo de Mayer y Salovey de la Universidad Málaga. Obtenido de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer
- Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía. (2011). La Inteligencia Emocional. Temas para la Educación, 1-12.
- Fernández López, V. (22 de Marzo de 2018). Web Consultas. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/caracteristicas-de-la-inteligencia-emocional-11874>
- Fernández Vigo, K. M. (2014). Universidad Privada Antenor Orrego. Obtenido de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1804/1/RE_PSICOLOGIA_INTELIGENCIA.EMOCIONAL.CONDUCTA.SOCIAL.EN.ESTUDIANTES_TESIS.pdf
- Franco, Y. (12 de 2012). Tesis de Investigación. Obtenido de <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2012/12/disenos-no-experimentales-segun.html>

- Gardner. (1983). *Inteligencia Múltiples. La teoría en la práctica*. Paidós.
Obtenido de <https://psicologiaymente.net/inteligencia/teoriainteligencias-multiples-gardner>
- Manrique, F. (2012). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes del v ciclo primaria de una institución educativa de Ventanilla - Callao*. (Tesis.
- (2007). *Manual de Tratamiento para la Terapia Cognitiva-Conductual de la Depresión*. Puerto Rico: Universidad de Puerto Rico, Río Piedras.
- Mendoza Alcalá, E. R. (2017). Universidad Inca Garcilaso De La Vega.
Obtenido de
<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2484/TRAB.SUF.PROF.Emily%20Rosario%20Mendoza%20Alcal%C3%A1.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Metodología de la Investigación. (Enero de 2013). Obtenido de
<https://bianneygirald77.wordpress.com/category/capitulo-iii/>
- Moreno-Galindo, E. (08 de 2013). *Metodología de Investigación*. Obtenido de
<http://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2013/08/que-es-la-poblacion.html>
- Navarro, P. (2015). *Habilidad Social*. Obtenido de
<https://habilidadesocial.com/ejercicios-de-empatia/>
- Quinto, & Roig. (2014). *Clima social familiar, inteligencia emocional y rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de las Instituciones Públicas de Ventanilla*. Lima: (Tesis de maestría) Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Sabater, V. (2017). *5 técnicas cognitivo-conductuales para los pensamientos intrusivos*. La Mente es Maravillosa.
- Thorndike. (1920). *Revista Latinoamericana de Psicología* . Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia. Obtenido de
<https://comunicacionorganizaciona2013.files.wordpress.com/2013/04/gr>

- Tomé, A. (2014). Investigación Inteligencia Emocional en la Generación Y” (Trabajo presentado para el grado en relaciones laborales de la universidad de La Laguna. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/379/Inteligencia%20>
- Torres, J., & La Cruz, A. (2012). EUMED. Obtenido de <http://atlante.eumed.net/wp-content/uploads/ebn.pdf>
- Trujillo Flores, M. M., & Rivas Tovar, L. A. (Enero de 2005). Scielo. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>
- UDLAP. (s.f.). Obtenido de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/pinera_e_rd/capitulo3.pdf
- Ugarriza Chávez, N., & Pajares Del Águila, L. (2005). Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. Obtenido de Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal.
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>
- Ugarriza, N. (s.f.). La evaluación de la Inteligencia Emocional a través del Inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, 4, 129-160. Obtenido de <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/817/789>
- Valadez Ramírez, A. (Julio de 2002). Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Obtenido de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol5num2/Tecnicascognitivoconductuales.htm>
- Vargas Medina, J. M. (Septiembre de 2004). Universidad Nacional Autónoma de México. Obtenido de <http://www.ingenieria.unam.mx/~guiaindustrial/entorno/info/6/1.htm>

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
<p>1. PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña?</p> <p>2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de intrapersonal en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña? - ¿Cuál es el nivel de interpersonal en los alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña? - ¿Cuál es el nivel de adaptabilidad en los alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña? - ¿Cuál es el nivel de manejo de estrés en los alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña? - ¿Cuál es el nivel de estado de ánimo en los alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del dis- 	<p>1. OBJETIVO GENERAL Determinar el nivel de inteligencia emocional en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña.</p> <p>2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel de intrapersonal en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña. - Determinar el nivel de interpersonal en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña. - Determinar el nivel de adaptabilidad en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña. - Determinar el nivel de manejo de estrés en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña. - Determinar el nivel de estado de áni- 	<p>1. POBLACIÓN: La población estudiada está formada por 69 alumnos (33 mujeres y 36 varones) de las secciones “A”, “B” y “C”.</p> <p>2. MUESTRA: El tipo de muestra es censal, ya que se eligió el 100 % de la población.</p> <p>3. DELIMITACION TEMPORAL: Febrero- junio 2018</p> <p>4. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION: Es una investigación de tipo descriptiva y diseño no Experimental.</p> <p>5. VARIABLE DE ESTUDIO: Inteligencia emocional.</p> <p>6. VARIABLE DE ESTUDIO: Inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE – NA en niños y adolescentes adaptada por Ugarriza y Pajares (2001)</p>

trito de Breña	mo en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña.	
----------------	--	--

ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACIÓN



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 14 de Mayo del 2018

Carta N° 1143-2018-DFPTS

Señor

JOSE MARTIN ARROYO
DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 1017
"SEÑOR DE LOS MILAGROS"

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Vanessa Mercedes VILLACORTA PRINCIPE**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 464174410 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución ; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología , bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



L. DAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social



AUTORIZADO
[Signature]
Dr. José Martín Arroyo Herrera
DIRECTOR I.E. N° 1017
"SEÑOR DE LOS MILAGROS"

RGS/hzv
Id. 879704

ANEXO 3. FICHA DE EVALUACIÓN DEL BarOn ICE-NA

ANEXOS

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



INSTRUCCIONES

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

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

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

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

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

Gracias por completar el cuestionario.

ANEXOS DEL PROGRAMA

ANEXO 1. MI ESTADO DE ÁNIMO



aulapt.org
Red de recursos
para la educación de A. G. O.

Dibuja la cara de cómo
te sientes ahora



Si tu cabeza pudiera hablar,
¿qué diría ahora?

ANEXO 2. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Defina y formule el problema:

Posibles soluciones al problema

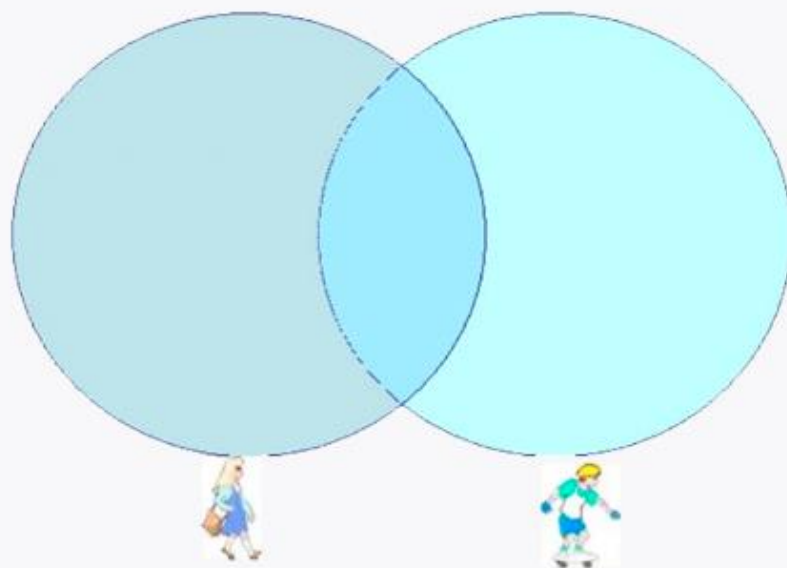
-
-
-
-
-
-

Solución elegida: _____

Principales razones para su elección: _____

Táctica para poner dicha solución en práctica: _____

ANEXO 3. PUNTOS FUERTES Y DEBILES



ANEXO 4. REGISTRO DE PENSAMIENTO

Fecha	Situación	¿Qué he pensado?	¿Qué he sentido?	¿Cómo he reaccionado?
¿cuáles son mis emociones más recurrentes?		¿Cuales son mis pensamientos negativos más recurrentes?	¿De qué me doy cuenta?	¿Qué podría haber hecho diferente?
¿Qué tiene de irracional el pensamiento negativo que suelo tener?	¿Qué pensaría en la misma situación una persona asertiva?	¿Qué me puedo decir cuando me asalta ese pensamiento negativo?	¿Cómo me quiero sentir en realidad?	

ANEXO 5. MIS SATISFACCIONES

<u>HOJA DE TRABAJO</u>	
MIS SATISFACCIONES	
INSTRUCCIONES	
Anote usted en cada uno de los renglones, una a una, las satisfacciones que ha tenido en su vida: Pareja, hijos, trabajo, amigos, estudios, logros personales, etc.	
Trate de recordar y anotar tantas como pueda:	
Satisfacciones:	
Clasificación	Mis satisfacciones:
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
A = Cambio mi vida (Muy Importante e impactante) B = Me dio mucha satisfacción pero no cambio mi vida C = Me dio satisfacción.	



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 16%

Date: domingo, septiembre 23, 2018

Statistics: 2996 words Plagiarized / 20129 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL / Trabajo de Suficiencia Profesional "Inteligencia emocional en alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Breña" Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología Presentado por: Autor: Bachiller Vanessa Mercedes Villacorta Principe Lima-Perú 2018

AGRADECIMIENTO En primer lugar, agradezco a Dios, mi creador, por mantenerme firme para continuar y ser mi guía para lograr llegar hasta donde hoy me encuentro. A mi estimado asesor Fernando, por su tiempo, paciencia y dedicación. Al jurado por su tiempo dedicado y empleado para escuchar y evaluar mi trabajo. A la Facultad de Psicología y trabajo social de la universidad Inca Garcilaso de la vega por brindarme todas las enseñanzas posibles.

PRESENTACIÓN Señores miembros del Jurado: En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulado "Inteligencia Emocional en Alumnos de Primaria de una Institución Educativa del Distrito de Breña" bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

ÍNDICE Dedicatoria ii Agradecimiento iii Presentación iv Índice v Índice de tablas viii Índice de figuras ix Resumen x Abstract xi Introducción xii CAPÍTULO I: Planteamiento del problema 13 1.1 Descripción de la realidad problemática 13 1.2 Formulación de problema: 16 1.2.1 Problema general 16 1.2.2

Re: RV: Tesis Vanessa Villacorta Principe.

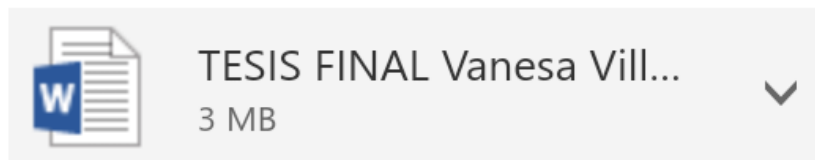


Fernando Ramos <feramos0@gmail.com>

lun 17/09/2018 16:34

Bandeja de entrada

Para: Vanessa Villacorta Principe (va...)



Guardar en OneDrive - Personal

Buenas tardes

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos

El 17 de septiembre de 2018, 14:41, Vanessa Villacorta Principe
