

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTORICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TESIS

Aplicación de un programa de inteligencia emocional en los estudiantes del 2do grado “B” del nivel secundario de la I. E. “Santa Teresita” Cajamarca.

Para obtener el grado académico de maestra en ciencias de la educación con mención en Psicopedagogía Cognitiva.

Autora

Aldave Mestanza, Marleni Haidee

Asesor

Dr. Tafur Moran Manuel

LAMBAYEQUE - 2016

Aplicación de un programa de inteligencia emocional en los estudiantes del 2do grado “B” del nivel secundario de la I. E. “Santa Teresita” Cajamarca.

PRESENTADA POR:



Aldave Mestanza, Marleni Haidee
Autor



Dr. Tafur Moran Manuel
Asesor

APROBADO POR:



M.Sc. Luis Pérez Cabrejos
Presidente del Jurado



M.SC. Miguel Alfaro Barrantes
Secretario Jurado



M. Sc. Santa Cruz Mio Julia
Vocal Jurado



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Nº 000121



Siendo las 10.00 horas del día 24 de Junio del año dos mil 16, en la Sala de Sustentaciones de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación de la Universidad Nacional "Pedro Ruiz Gallo" de Lambayeque, se reunieron los miembros del jurado, designados mediante Resolución N° 1087-2016-UP-D-FACHSE de fecha 16 Junio conformado por:

Luis Peru Cabrejos PRESIDENTE(A)
Miguel Alfredo Barrios SECRETARIO(A)
Julia Santa Cruz Mú VOCAL
Carlos Reyes Aponte ASESOR(A)



con la finalidad de evaluar la tesis titulada Aplicación de un programa de inteligencia emocional en los estudiantes del 2do grado "B" del nivel secundario de la I.E. "Santa Teresita" Cajamarca.

presentado por (el)(la)(los)(las) tesista(s) Marlene Kai Dee Aldave Huerta

sustentación que es autorizada mediante Resolución N° 1128-2016-UP-D-FACHSE

de fecha 21 Junio 2016

El Presidente del jurado autorizó el inicio del acto académico y después de la sustentación, los señores miembros del jurado formularon las observaciones y preguntas correspondientes, las mismas que fueron absueltas por (el) (la) (los)(las) sustentante(s), quien(es) obtuvo (obtuvieron) 70 puntos que equivale al calificativo de aprobado con mención Regular

En consecuencia (el) (la) (los)(las) sustentante(s) queda(n) apto (s) para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Psicopedagogía Cognitiva

Siendo las 11.00 a.m. horas del mismo día, se da por concluido el acto académico, firmando la presente acta.

PRESIDENTE

VOCAL

SECRETARIO

ASESOR

Observaciones: Por error involuntario se incluyó al profesor Carlos Reyes Aponte como asesor de la tesis. Sendo lo correcto sería como asesor al profesor Abel Tapa Mora. Se hace la corrección por los fines que se cumplen
18 de Abril 2017 Alfredo Barrios

CONSTANCIA DE APROBACION DE ORIGINALIDAD DE TESIS

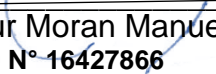
Yo, Tafur Moran Manuel, Docente / asesor del trabajo de investigación de la estudiante Aldave Mestanza, Marleni Haidee.

Titulada:

Aplicación de un programa de inteligencia emocional en los estudiantes del 2do grado “B” del nivel secundario de la I. E. “Santa Teresita” Cajamarca, luego de la revisión exhaustiva del documento constato que la misma tiene un índice de similitud de 19% verificación en el reporte de similitud del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no concluyen plagio. A mi leal y sabe y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque, octubre de 2021.



Dr. Tafur Moran Manuel
DNI N° 16427866
Asesor

DEDICATORIA

A Dios, el que me ha dado la fortaleza para continuar en mi formación; de igual manera a mi familia les agradezco el cariño y su comprensión quienes han sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores que me han ayudado a salir adelante buscando el camino mejor.

Marleni

AGRADECIMIENTO

Con gratitud, a quienes colaboraron en la ejecución del presente trabajo de investigación, como la Magister Herminia Araujo Berrios de la Institución Educativa “Santa Teresita” de Cajamarca a la Psicóloga Dolores Estela Llamo, que con sus acertadas sugerencias y amplia trayectoria me ha permitido concluir esta investigación; a la Directora de la Institución Educativa “Santa Teresita”, Hna. Margarita Castilla Félix por permitirme entrar a sus aulas y desarrollar la presente investigación con las estudiantes de la institución que dignamente dirige.

La autora.

INDICE

RESUMEN.....	
ABSTRAC.....	
INTRODUCCION.....	

CAPITULO I. ANALISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1 Contexto de la ciudad de Cajamarca	18
1.1.1 Ubicación	19
1.1.2 La Institución Educativa Santa Teresita de Cajamarca	19
a. Reseña Histórica.....	19
b. Población	23
c. Estructura Organizativa.....	24
d. Economía.....	27
e. Presencia del estado.....	27
f. Realidad Socio Cultural.....	28
g. Descripción de la Infraestructura.....	29
h. Instrumento de Gestión.....	30
1.1.3 El proceso Educativo del nivel primario y secundario	31
A. Enfoque de la Educación	31
B. Caracterización del púber y adolescente del nivel de Educación Secundaria	31
1.2 Evolución histórica tendencial del estudio de la Inteligencia Emocional	32
1.3 Características actuales del objeto de estudio	33
1.4 Objetivos	35
1.4.1 Objetivo general.....	35
1.4. 2 Objetivo específicos	36
1.5 Características actuales del objeto de estudio	36
1.6 Justificación.....	38
1.7 Metodología	38
1.8 Campo de Acción.....	39

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO.

II. Marco teórico	41
2.1 Antecedentes del Problema	41
2.2 Base Teórica	45
2.2.1 Programa	45
2.2.2 Inteligencia Emocional	45
2.2.3 El modelo de Inteligencia Emocional de BarOn	48
• Componente Intrapersonal	49
• Componente Interpersonales	49
• Componente de Adaptabilidad	50
• Componente de Manejo de Estrés	50
• Componente de Estado de Animo.....	50
2.2.4 Otros modelos	51
2.2.5 La Inteligencia Emocional en el contexto Familiar	51
2.2.6 Inteligencia Emocional en el contexto Educativo	52
2.2.7 La Inteligencia Emocional en la Escuela	54
2.3 Hipótesis	57
2.4 Variables	57
2.4.1 Variable Independiente	57
2.4.2 Variable Dependiente.....	57

CAPITULO III. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

3.1 Análisis e interpretación de resultados.....	59
- Tabla N°1 de Inteligencia Emocional en el Pre test	59
- Tabla N°2 Niveles de inteligencia emocional según dimensiones de BarOn.....	60
- Gráfico N° 1 Nivel de Inteligencia emocional en las estudiantes evaluadas en el Pre test y Post Test.....	61

Componente de adaptabilidad.

 -Gráfico N° 2 Componente de Adaptabilidad del Pre y Post Test 62

Componente Manejo de estrés

-Gráfico N° 3 Componente de estrés del Pre y Post Test	63
Componente Interpersonal.	
-Gráfico N° 4 Componente Interpersonal del Pre y Post Test	64
Componente Intrapersonal.	
-Gráfico N° 5 Componente Intrapersonal del Pre y Post Test	65
3.2 Propuesta teórica	66

CAPITULO IV. SISTEMATIZACION DEL PROCESO DE LA APLICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS.

Sesión N° 1: Expreso mis emociones y sentimientos con asertividad.....	68
-Proceso de ejecución de estrategias. Dinámica: “Mis sentimientos”	71
-Fotos de la sesión	72
-Llenado de ficha de autoevaluación.....	73
Sesión N° 2: Quererse uno mismo	74
-Proceso de ejecución de estrategias. Dinámica: “El abanico”	77
-Fotos de la sesión	78
-Llenado de ficha de autoevaluación.....	79
Sesión N° 3: Promoviendo la empatía.....	81
-Proceso de ejecución de estrategias. Dinámica: “Las votaciones”	84
-Fotos de la sesión	85
-Llenado de ficha de autoevaluación.....	86
Sesión N° 4: Relacionándome con los demás	87
-Proceso de ejecución de estrategias. Dinámica: “No me importa lo que sucede.....	90
-Fotos de la sesión	91
-Llenado de ficha de autoevaluación.....	92
Sesión N° 5: Identifico y doy solución a los problemas	93
-Proceso de ejecución de estrategias. Dinámica: “Mantener La calma”	96

-Fotos de la sesión	97
-Llenado de ficha de autoevaluación.....	98
Sesión Nº 6: La flexibilidad en mi aula	99
-Proceso de ejecución de estrategias. Dinámica: “Mis situaciones difíciles”	102
-Fotos de la sesión	103
-Llenado de ficha de autoevaluación.....	104
Sesión Nº 7: Conociendo estrategias para situaciones estresantes	105
-Proceso de ejecución de estrategias. Dinámica: “Un momento de relajamiento”	108
-Fotos de la sesión	109
-Llenado de ficha de autoevaluación.....	110
Sesión Nº 8: Mantenerme ecuánime ante las diversas dificultades	111
-Proceso de ejecución de estrategias. Dinámica: “No te soporto.....	114
-Fotos de la sesión	115
-Llenado de ficha de autoevaluación.....	116
Sesión Nº 9: Realizo mis actividades diarias con felicidad y optimismo..	117
-Proceso de ejecución de estrategias. Dinámica: “Desarrollo mis Actividades con una actitud positiva”	121
-Fotos de la sesión	122
-Llenado de ficha de autoevaluación.....	123
Conclusiones	
Recomendaciones	
Referencias bibliográficas	
Anexos	
1. Relación de estudiantes del segundo grado “B”	
2. Inventario emocional de BarOn	
3. Ficha de autoevaluación	
4. Lista de cotejo	

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo. diseñar y evaluar la eficacia de un programa de Inteligencia Emocional en las estudiantes del 2º grado “B” del nivel secundario de la Institución Educativa “Santa Teresita” – Cajamarca, en el año académico 2012, para cumplir con dicho objetivo se aplicó el diseño pre-experimental Pre y Post Test con un solo grupo, se aplicó el pre test, en base al Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE: NA, a las estudiantes de 2º grado “B” , en base a los componentes: Adaptabilidad, Manejo de estrés, Interpersonal e intrapersonal.

A partir de los resultados del pre test se diseñó y aplico el “Programa de Inteligencia Emocional”, que consiste en conjunto de sesiones de aprendizaje, el mismo que contiene estrategias para el desarrollo de inteligencia emocional basado en el “Modelo de Inteligencia Emocional de BarOn”, teniendo en cuenta los componentes mencionados anteriormente. Al finalizar el desarrollo de las sesiones de aprendizaje se aplicó un post test en donde se obtuvo como resultado que el porcentaje de inteligencia emocional se incrementó de 48.4% a 71 %, concluyendo que la “aplicación de un Programa de Inteligencia Emocional en las Estudiantes del 2º grado “B” de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca incrementa el nivel de su Inteligencia Emocional de manera significativa”.

Palabras claves: Programa, Inteligencia Emocional.

ABSTRACT

The present research program called Application of Emotional Intelligence in second graders "B" secondary level educational institution "Santa Teresita" - Cajamarca, a pre-test was applied, based on Emotional Intelligence Inventory BarOn ICE: NA, in children and adolescents based on their components: adaptability, stress management, interpersonal and intrapersonal.

From the results of the pretest was designed and implemented the educational program learning sessions, the same as is the implementation of strategies and techniques taking into account the components mentioned above. Upon completion of the development of the learning sessions where a post test result was obtained was applied in the stress management component score increased 87.1% and the lowest score on the interpersonal component of 87.1%; concluding that Emotional Intelligence program strengthens their level of emotional intelligence.

Keywords: Program, Emotional Intelligence.

INTRODUCCION.

En la investigación actual, investigación inteligencia emocional la inteligencia emocional es un concepto que ha sido ampliamente popularizado por la psicología desde la década de 1990. Se refiere a la capacidad de una persona para sentir, comprender, controlar y modificar estados emocionales tanto en sí misma como en los demás. La inteligencia emocional también es responsable es un concepto que ha sido ampliamente popularizado por la psicología desde la década de 1990. Se refiere a la capacidad de una persona para sentir, comprender, controlar y modificar estados emocionales tanto en sí misma como en los demás. La inteligencia emocional también se encarga de canalizar, dirigir, equilibrando las emociones. inteligencia como un rango de aptitudes y habilidades no cognitivas que afectan el éxito de una persona en el manejo de las demandas y presiones del entorno ; ser un determinante crucial de su capacidad para tener éxito en la vida , así como influir en su estado general bienestar psicológico .tener éxito la influir su bienestar psicológico general .

Por ello razón, los psicólogos subrayan la necesidad de la educación emocional en la promoción la educación vida positiva en la promoción de actitudes de vida positivas que permitan actitudes que permiten

Ante esta situación se propuso investigar: ¿Cuál es el nivel de eficacia de un programa de Inteligencia Emocional en las estudiantes del 2º grado “B” del nivel secundario de la Institución Educativa “Santa Teresita” – Cajamarca, en año académico 2012?, por lo que se ha cumplido con el objetivo de diseñar y evaluar un programa de Inteligencia Emocional en las estudiantes del 2º grado “B” de secundaria de la I.E. “Santa Teresita”, comprobando la hipótesis: “La Aplicación de un Programa de Inteligencia Emocional en las Estudiantes del 2º grado “B” de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca incrementará el nivel de su Inteligencia Emocional de manera significativa”.

La elaboración del diseño del programa de inteligencia emocional se realizó teniendo como base el “Modelo de inteligencia emocional de BarOn”, considerando los componentes: adaptabilidad, manejo del estrés, intrapersonal e interpersonal; para las cual se realizó la programación de sesiones.

Para la evaluación del programa de inteligencia emocional se aplicó un diseño preexperimental Pre y Post Test con un solo grupo, se tomó como muestra a la sección del segundo grado “B” del nivel secundario de la Institución Educativa “Santa Teresita” cuyas edades de las estudiantes oscilan entre 12 y 14 años de edad.

Este trabajo ayudará a que se realicen otras investigaciones, fomentando de esta manera el bienestar psicológico en el ámbito educativo, también servirá para el desarrollo de programas preventivos y para dar solución a problemas que se identifiquen en la institución buscando en todo momento en las estudiantes a educar sus emociones y que aprendan a relacionarse con los demás.

El informe consta de cuatro capítulos:

El capítulo I, denominado: Análisis del objeto de estudio, contiene el diagnóstico preliminar del problema que incluye el análisis del contexto en el que se enmarca la Institución Educativa, planteamiento del problema, objetivos, justificación y metodología.

El capítulo II, denominado: Marco teórico, comprende los antecedentes de investigación y las bases teóricas que sustentan el planteamiento del problema, hipótesis y variables.

El capítulo III, denominado: Sistematización del proceso de la aplicación de las estrategias comprende el desarrollo de las sesiones y evidencias desarrolladas. Finalmente, conclusiones, recomendaciones y anexos.

El capítulo IV, denominado: Análisis e interpretación de resultados se organiza y clasifica información de acuerdo a los componentes de la propuesta de BarOn.

CAPITULO I

**ANALISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO DEL DESARROLLO PARA LA
APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
LAS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE LA INSTITUCION
EDUCATIVA “SANTA TERESITA”- CAJAMARCA.**

1.1 UBICACIÓN

1.1.1. Contexto de la ciudad de Cajamarca

El departamento de Cajamarca se encuentra ubicado al norte del territorio peruano, en la cadena occidental de los Andes y abarca zonas de sierra y selva.

Limita por el norte con Ecuador, por el sur con la Libertad, por el oeste con Amazonas y por el este con Piura y Lambayeque. Tiene 13 provincias y 126 distritos.

Tiene una superficie de 35,417 kilómetros cuadrados.

Su población sobrepasa el millón de habitantes.

La ciudad de Cajamarca, capital del departamento del mismo nombre se encuentra a una altitud de 2,750 metros sobre el nivel del mar.

Al este presenta un alto valle, por donde fluyen los ríos Mashcón y Chonta, que al unirse con la altura del caserío Huayrapongo forman el río Cajamarca.

Su clima es templado, seco y soleado. Durante el día mantiene una temperatura promedio de 14° centígrados y 6° centígrados de temperatura mínima. Las actividades económicas que más se destacan en el departamento de Cajamarca son la ganadería, la agricultura y la minería en estos últimos tiempos.

La ciudad de Cajamarca según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) es la decimoquinta ciudad del Perú y alberga aproximadamente una población de 1 336 000 habitantes. Es conocida por su cultura popular, entre la que destaca la celebración del carnaval, así como su importante producción de lácteos.

Sus principales recursos son: papa, maíz, trigo, café y ganado.

Comidas típicas: Cuy con papa, humitas, dulces como el manjar blanco.

Fauna: Oso de anteojos, conejo silvestre, venados, gallinazo de cabeza negra y pava negra. Flora: Palmeras, nogales, aliso colorado, orquídeas y helechos.

1.1.1 La Institución Educativa

La Institución Educativa "Santa Teresita" está ubicada en la ciudad de Cajamarca en el Barrio La Colmena, en el Jr., Mario Urteaga N° 360.

a. Reseña histórica.

La Institución Educativa "Santa Teresita", se apertura provisionalmente en mayo de 1935 y se oficializa en julio del mismo año, mediante D.S. N° 7983-35. El gestor de nuestra Institución fue el Dr. Octavio Alva León y su fundadora la Rvda. Madre Ascensión Pérez Barón, Dominica del Santísimo Rosario, quien a su vez fue la primera Directora.

Su primer local fue en el actual Jirón Del Comercio, en 1945 pasa al local de la Escuela Normal de Mujeres, La Recoleta; y en 1972 se traslada al actual local, sede en ese entonces del C.E.P. "Fátima". Luego de una gestión brillante de esta congregación, queda la institución en manos de seglares, quienes sembraron semillas fértiles en las mentes habidas de la niñez y adolescencia, para cosechar frutos dulces de amor, virtud conocimientos y trabajo.

Desde su creación celebramos la fiesta del colegio el 01 de octubre por tener como patrona a Santa Teresita del Niño Jesús.

Han ocupado la Dirección de "Santa Teresita" personas prestigiosas como las religiosas Dominicas del Santísimo Rosario y desde 1979 hasta 1996, fue dirigido por la destacada docente Manuela Grosso Zárate. Al término de este período se firma el convenio entre el Ministerio de Educación y la Diócesis de Cajamarca, haciéndose cargo de la Administración y Dirección la Congregación Peruana "Canonesas de la Cruz"; iniciando la gestión como Directora, la Rvda. Madre María Justina Oscanoa Yantas, mediante Resolución N° 0679-97-RENO-ED del 03-03-97; la labor es continuada a partir del año 2000, por la Rvda. Madre Esther Marlene Quiñónez Farro, en atención a la Resolución Directoral Regional N° 2113-

2001, luego mediante Resolución Directoral Regional se hace cargo de la Dirección la Rvda. Madre René Zarela Rojas Aguinaga y en la actualidad esta responsabilidad recae en la persona de la Rvda. Madre Margarita Elena Castilla Félix, quien como las anteriores Directoras, viene velando en todo instante, por mantener en alto el prestigio de la Institución Educativa.

A lo largo de su funcionamiento, las alumnas y ex alumnas tienen y han tenido una destacada participación a nivel intelectual, social, cultural, artístico, religioso, empresarial, etc. tanto en nuestro país como en el extranjero. Cabe mencionar entre muchas, a las siguientes:

- Manuela Grosso Zárate, Ex-Directora del Colegio "Santa Teresita".
- Petronila Rabanal Segura, Ex-Congresista de la República.
- Zulema Vásquez, Cantante Soprano.
- María Zambrano García, Abogada ex-asesora del Ministerio de Justicia.
- Amelia Centurión, Coordinadora de Grupos Perú en Alemania.
- Virginia Cachay Espino, ex-asesora del Ministerio de Educación.
- Elsa Aldaz Saavedra, Ex-Directora Regional de Educación de Cajamarca.
- Olinda Montoya Chávez, Ingeniero Civil Perito Judicial, Ex-Directora Regional de ITINCI.

La Institución Educativa "Santa Teresita" es y seguirá siendo el Alma Mater de las generaciones de esta parte norte del país, su prestigio se ilumina con luz propia por la inteligente y dinámica conducción de sus directivos, por la activa participación de los padres de familia y por la actualizada y creativa conducción de los aprendizajes de profesores y profesoras que imparten una formación integral siguiendo con altruismo su sagrado lema: "Ciencia, Virtud y Acción".

Actualmente nuestra institución considerada como colegio emblemático por la gran trayectoria y prestigio que se ha ido adquiriendo en el transcurso de los años.

a. POBLACIÓN.

En la I.E. Santa Teresita apreciamos:

- Familias no muy numerosas con tres a cuatro hijos, salvo en las zonas de asentamientos que el número de niños es mayor.
- Cuenta con dos niveles de educación: primaria y secundaria. Nivel Primaria: de 1ª a 6º grado con 1011 alumnas cuya edad oscila de 06 a 12 años, cada aula cuenta con una tutora responsable con un total de 30 docentes, y se cuenta con cuatro docentes para talleres (Informática, Inglés, Educ. Física). Su edad de las docentes oscila entre 33 a 56 años, egresadas de Instituto Pedagógico, pero actualmente cuentan con estudios de maestría.

GRA DO	SECCIONES					Sub Total
	A	B	C	D	E	
1°	34	35	33	32	20	154
2°	36	35	34	34	35	174
3°	36	35	35	34	36	176
4°	33	33	33	33	33	165
5°	35	31	35	36	34	171
6°	35	32	33	35	36	171
TOTAL						1011

Fuente: SIAGIE

Nivel Secundario: De 1º a 5º con 1291 estudiantes cuyas edades de 12 a 16 años. Un total de 70 docentes nombrados, 15 contratados, egresados de Instituto Pedagógico y Universidad, la edad es de 26 a 62 años, la religión que profesan es católica.

SECCIONES										T/GDO .	TOTAL L
	A	B	C	D	E	F	G	H	I		
1º	30	30	30	31	30	30	30	30	32	273	1291
2º	30	29	30	30	31	31	29	31	32	273	
3º	33	35	31	32	34	33	34	34		266	
4º	29	31	31	29	33	33	32	33		251	
5º	29	30	27	32	27	29	25	29		228	

Fuente: SIAGIE

c. ESTRUCTURA ORGANIZATIVA.

Nuestra Institución Educativa, en atención al Art. 17º del D.S N° 009-2005- 17º .está constituida por los siguientes Órganos:

- **Órgano de Dirección:**

- Dirección.
- Sub Direcciones.
- Jerárquicos.
- Coordinaciones.

- **Órgano de Participación, Concertación y Vigilancia:**

- Consejo Educativo Institucional (CONEI)

- **Órgano de Asesoramiento:**

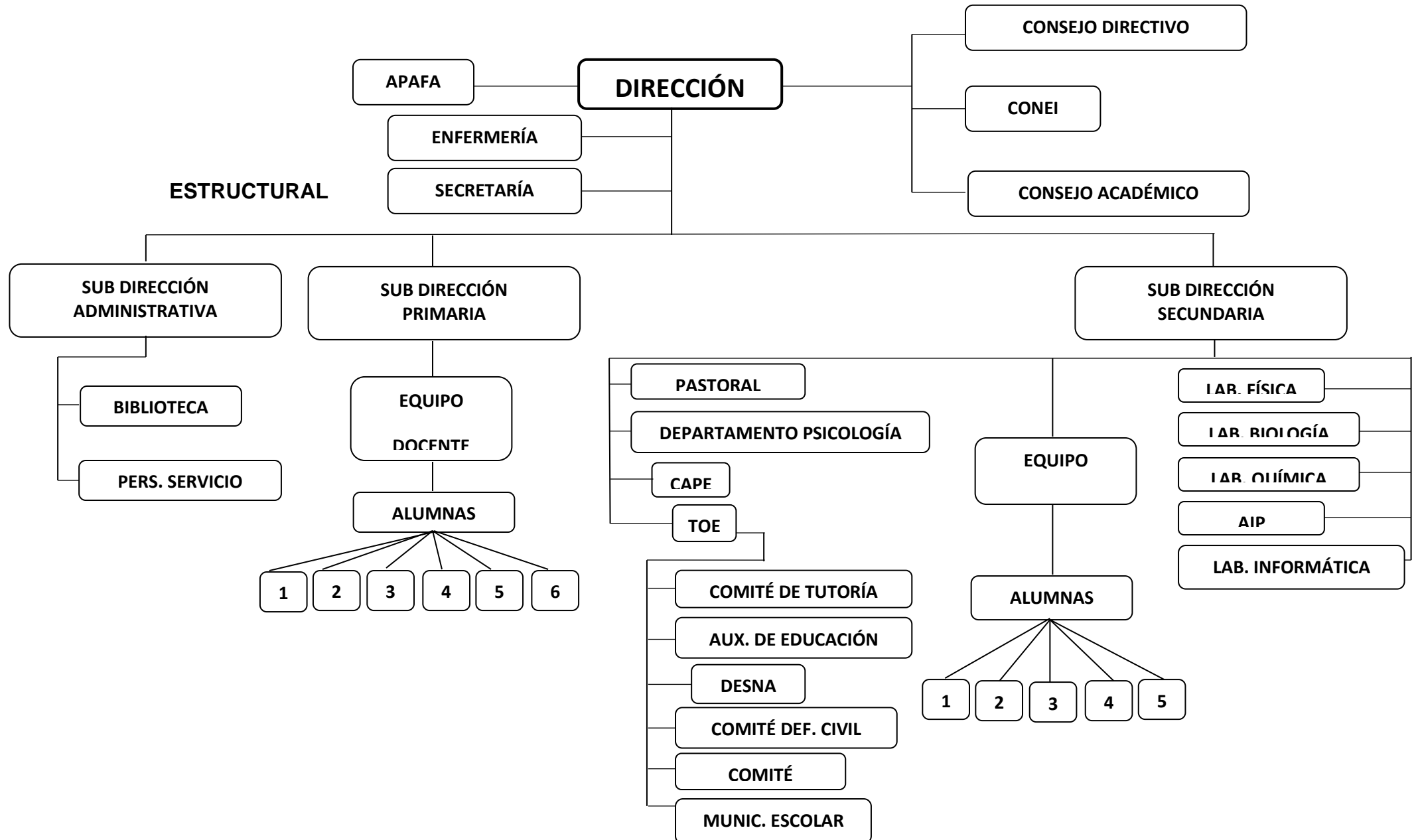
- Consejo Académico.

- **Órgano de Apoyo:**

- Departamento Psicopedagógico, CAPEC, TOE, Pastoral.
- Municipio Escolar, DESNA, Comité Ambiental y Defensa Civil.
- Equipo Administrativo, Secretaría, APAFA, Comités de Aula, Enfermería y Comunidad.

ORGANIGRAMAS DE ORGANIZACIÓN

ORGANIGRAMA FUNCIONAL



1.2 EVOLUCIÓN HISTÓRICA TENDENCIAL DEL ESTUDIO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La frase " inteligencia emocional " puede haber sido utilizada por primera vez en 1986 en una disertación pionera que en 1986 en una disertación innovadora que Salovey y John Mayer de Salovey y Universidad de New Hampshire introdujeron en el campo de la psicología en 1990 .y John Mayer de la Universidad de New Hampshire se introdujeron en el campo de la psicología en 1990. Describieron la inteligencia emocional como " la capacidad de percibir los sentimientos propios y ajenos , distinguirlos y usar esa información para guiar los pensamientos y el comportamiento de uno " .inteligencia como " la capacidad de percibir los sentimientos propios y ajenos ,distinguirlos , y usar esa información para guiar los pensamientos y el comportamiento de uno ".

Thorndike utilizó el término " inteligencia social "inteligencia enen 1920 para referirse a la capacidad de comprender e influir en los demás.1920 para referirse a la capacidad comprender e influir en los demás. En 1940 , David Wechsler describe el impacto de los factores no intelectuales los factores en el comportamiento inteligente y argumenta que nuestros modelos de inteligencia no estarán completos hasta que puedan dar cuenta adecuadamente de estos factores. Comportamiento inteligente y argumenta que nuestros modelos de inteligencia no estarán completos hasta que puedan explicar adecuadamente estos factores.

Su importancia radica en el hecho de que permítele a él expresar sus emociones de forma sana y satisfactoria . expresar __ _ _ Esto se debe a que cualquier decisión que tome , por insignificante que parezca , como qué comer , dónde comprar o incluso a quién tener _sus emociones de forma sana y satisfactoria. Esto se debe a que cualquier decisión que tome , por insignificante que parezca , como qué comer , dónde comprar o incluso con quién tener una relación sentimental , involucra emociones .relación con, implica emociones.

Howard Gardner introdujo la idea de incorporar tanto la inteligencia interpersonal (la capacidad de comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) como la inteligencia intrapersonal (la capacidad de comprenderse a uno mismo, apreciar los propios sentimientos, temores y motivaciones) en su teoría de las inteligencias múltiples en su libro *Frames of Mind: Theory of Multiple Intelligences* en 1983.

Cuando se trata para Gardner, medidas de inteligencia como el coeficiente intelectual

Introdujo la idea de incorporar tanto la inteligencia interpersonal (la capacidad de comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) como la inteligencia intrapersonal (la capacidad de comprenderse a uno mismo, apreciar los propios sentimientos, miedos y motivaciones) en su teoría de las Inteligencias Múltiples. La idea de incorporar tanto la inteligencia interpersonal (la capacidad de comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) como la inteligencia intrapersonal (la capacidad de comprenderse a uno mismo, apreciar los propios sentimientos, miedos y motivaciones) en su teoría de las Inteligencias Múltiples, que se expresó en su libro *Estructuras de la Mente: Teoría de las Inteligencias Múltiples*. Gardner sostiene que medidas de inteligencia como el cociente intelectual (CI) no dan cuenta adecuadamente de las habilidades cognitivas. Existe una percepción generalizada de que las definiciones anteriores de inteligencia no brindan una explicación completa de sus cualidades, a pesar de que la idea ha recibido muchos títulos diferentes. Las definiciones previas de inteligencia no proporcionan una explicación completa de sus cualidades, a pesar de que la idea ha recibido muchos títulos diferentes.

El término " Inteligencia emocional y social " utilizado por primera vez utilizado por BarOn en 1997, y define EQ como una colección de rasgos y habilidades psicológicas, emocionales y sociales que afectan nuestra capacidad para adaptarnos y hacer frente a las demandas y presiones del entorno..

A partir de este concepto construye el inventario del cociente emocional (I-CE)..

1.3 CARACTERÍSTICAS AS ACTUALES DEL OBJETO DE ESTUDIO.

En los últimos años se han planteado diferentes modelos teóricos para comprender el constructo de Inteligencia Emocional, así mismo se han desarrollado diversas propuestas para su intervención y desarrollo. A continuación presentamos algunas experiencias que nos permitirán identificar las características de la investigación en el campo de los programas de Inteligencia Emocional:

Vargas y Zavala Valadez (2008) El BarOn EQ-I:YV se Sirve para medir la inteligencia emocional de un grupo .inteligencia desde un grupo de 62 adolescentes con alta aceptación social (13 años de edad en promedio) que fueron elegidos a través de nominaciones de pares . El objetivo del estudio fue conocer la relación entre la inteligencia emocional y la62 adolescentes con alta aceptación social (13 años de edad en promedio) que fueron elegidos a través de nominaciones de pares. El objetivo del estudio fue conocer la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico. México permitió la investigación sobre inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes en su primer año de secundaria. académico la inteligencia y habilidades sociales en adolescentes de primer año de secundaria. En la vena

similar , 331 niños se evaluaron de agrupaciones naturales que agrupaciones no fueron clasificados que no fueron clasificados en función de su grado de aceptación social .se evaluaron en función de su grado de aceptación social . se evaluaron las habilidades sociales utilizando la escala de Gismoerscala (2002).(2002). Al analizar estadísticamente las variables de estudio, se demostró que el grupo con alta aceptación social tenía significativamente mayor inteligencia emocional que el grupo con baja aceptación social.

Buenrostro A. (2012). Inteligencia y Emocional Adolescente Rendimiento Académico Desempeño Académico. Los niveles de rendimiento niveles académico se correlacionaron significativamente con las variables EQ-i: YV para relaciones interpersonales, manejo del estrés, adaptabilidad e inteligencia total, así como con las variables TMMS-24 para percepción y regulación. Los estudiantes que se desempeñaron bien académicamente obtuvieron puntajes más altos en inteligencia emocional .se correlacionaron significativamente con las variables EQ-i: YV para relaciones interpersonales, manejo del estrés, adaptabilidad e inteligencia total, así como con las variables TMMS-24 para percepción y regulación. Los estudiantes que se desempeñaron bien académicamente obtuvieron puntajes más altos en inteligencia emocional. Todos los factores EQ-i: factores de Y mostraron asociaciones favorables y sustanciales. mostraron asociaciones favorables y sustanciales. Solo el regulador variable mostró una asociación significativa con las variables TMMS-24. mostró una asociación significativa con las variables TMMS-24 . Las mujeres se desempeñaron mejor en varios EQ-i: factores YV , según el examen de datos por género .datos género . En ninguna de el barón dimensiones, no hubo interacciones entre el nivel de rendimiento académico y el sexo. No hubo interacciones entre el nivel de rendimiento académico y el sexo. Estos Los hallazgos apuntan a un posible vínculo entre el éxito académico de los estudiantes de secundaria el éxito académico de los estudiantes de yy la inteligencia emocional.

Tantalean Terrones, Lizley (2012). Efectos del elcurrículo "Hazte cargo de tu vida" sobre la asertividad "Llevar adolescentes en un colegio privado de

Ventanilla-Callao. El cargo de tu vida" currículo sobre asertividad de adolescentes en una escuela privada Ventanilla-Callao. estudio utiliza un diseño exploratorio y cuasi - experimental para examinar cómo el programa "Hazte cargo de tu vida " afectó la asertividad de 40 adolescentes de 11 a 17 años que cursaban de primero a quinto año de un colegio privado de Ventanilla- Callao de escuela secundaria Utilizando el procedimiento test-retest , se empleó el inventario de autoinforme de comportamiento asertivo ADCA-1 para el análisis estadístico para rastrear los cambios en la asertividad del grupo .

Se empleó el inventario de autoinforme de comportamiento ADCA-1 para el análisis estadístico para rastrear los cambios en la asertividad del grupo . Con la prueba U de Mann -Whitney, prueba U no hubo significativos _no hubo cambios significativos posteriores a la prueba ni por sexo ni por tipo de familia . cambios posteriores a la prueba para el sexo o el tipo de familia.

Se considera que el se encuentra el programa es efectivo para ser eficaz para el desarrollo de asertividad, con implicancias en ciertas características analizadas en la muestra.

1.4 METODOLOGÍA.

La presente investigación es de tipo aplicada haciendo uso del diseño Pre-experimental: Pre y Post Test con un solo grupo que consite en tres pasos:

- 1) Apreciación previa de los valores de la variable dependiente (la inteligencia emocional de las estudiantes de segundo grado)
- 2) Aplicación de la variable independiente (el programa de inteligencia emocional).
- 3) Apreciación de los valores de la variable dependiente, posterior a la aplicción de la variable dependiente.

La apreciación de los valores de la variable dependiente se lo realizó mediante la encuesta en la que se aplico el instrumento validado "Inventario Emocional BarOn ICE",

Esquema del diseño pre-experimental Pre y Pos^t Test con un solo grupo.

$$O_1 \times O_2$$

Donde:

O₁: Valores de la variable: Inteligencia Emocional (Pre Test)

O₂: Valores de la variable: Inteligencia Emocional (Post Test)

X : Aplicación del Programa

El grupo experimental o de tratamiento está, constituido por 31 estudiantes cuyas edades oscilan entre los 12 a 14 años de edad, de sexo femenino, que cursan el segundo grado, sección "B", de educación secundaria del turno de la tarde de la I.E. "Santa Teresita" de Cajamarca.

Es necesario mencionar que a partir de los resultados del pre test se diseñó y aplicó el "Programa de Inteligencia Emocional" que consiste en conjunto de sesiones de aprendizaje, el mismo que contiene estrategias para el desarrollo de inteligencia emocional basado en el "Modelo de Inteligencia Emocional de BarOn" , teniendo en cuenta los componentes: Adaptabilidad, Manejo de estrés, Interpersonal e intrapersonal.

CAPITULO II

MARCO TEORICO PARA LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO “B” DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA “SANTA TERESITA” - CAJAMARCA.

2.2.1. Programa.

El concepto de programa (término derivado del latín programa que a su vez tiene su origen en un vocablo griego) posee múltiples acepciones. Puede ser entendido como el anticipo de lo que se planea realizar en algún ámbito o circunstancia; el temario que se ofrece para un discurso o asignatura; y la descripción de las características o etapas en que se organizan determinados actos o espectáculos artísticos.

2.2.2. Inteligencia Emocional.

La inteligencia emocional es la capacidad de aprender de las experiencias, resolver problemas y utilizar los conocimientos para adaptarse a nuevas situaciones. También se cree que es la capacidad de los seres humanos para desarrollar el pensamiento abstracto, el razonamiento, el análisis y la comprensión de ideas complejas.

Tradicionalmente, esta capacidad se asocia a tareas cognitivas, sin embargo, Howard Gardner, basándose en las ideas de su libro Inteligencias Múltiples, amplió el concepto de inteligencia para incluir

Diferentes capacidades humanas, identificando y describiendo la música, el lenguaje, la inteligencia intrapersonal e interpersonal. etc. La inteligencia emocional también ha sido identificada y estudiada por diversos autores.

Mayer y Salovey (1990) definen la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que explican cómo las personas perciben y atienden a sus propias emociones y a las de los demás, distinguen entre ellas y utilizan esta información para guiar su pensamiento y sus acciones con distintos grados de precisión. . Todo esto significa ser consciente de tus emociones, saber gestionarlas, utilizar el potencial que tienes, saber ponerte en el lugar de los demás y establecer conexiones sociales.

Estos investigadores sugieren que la inteligencia emocional es una integración de muchos componentes que se cree que forman su estructura conceptual e incluyen:

- **Evaluación de la autoexpresión.** - Se refiere al reconocimiento y comprensión de los propios sentimientos, es decir, una persona es consciente de sus sentimientos y pensamientos, lo que le permite tener más control sobre su vida.
- **Evaluar y reconocer los sentimientos de los demás:** implica la capacidad de reconocer con precisión los sentimientos de los demás, lo que parece estar relacionado con la empatía. Aunque la empatía se considera una habilidad de la inteligencia emocional, la **mayoría** de las investigaciones sugieren que se considera un rasgo de la personalidad. Esto sugiere que valorar nuestras emociones y valorar las emociones de los demás pueden estar inextricablemente ligadas. Por lo tanto, la empatía puede incluir tanto nuestra capacidad para reconocer los sentimientos de los demás como nuestra comprensión general de nuestros propios sentimientos.
- **Regulación de las emociones propias y ajenas:** se refiere a gestionar nuestras propias emociones, metaexperimentar las emociones, evaluar y actuar para cambiar nuestras emociones desagradables manteniendo las agradables. La regulación de las emociones también incluye la capacidad de cambiar las respuestas emocionales de otras personas, como la capacidad de calmar los sentimientos de malestar de otra persona.
- **El uso de las emociones para promover el rendimiento,** incluida la canalización de las emociones al servicio de los objetivos, que es esencial para la atención selectiva, la automotivación, etc.

La inteligencia emocional engloba una serie de cualidades emocionales que parecen ser importantes para el éxito, como: la empatía, la expresión y comprensión de las emociones, el control del temperamento, la

independencia, la adaptabilidad, la compasión, la resolución de problemas interpersonales, la persistencia, la sinceridad, la amabilidad y el respeto. Goleman (1999) definió la inteligencia emocional como un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y capacidades que determinan el comportamiento, las reacciones, los estados mentales y la comprensión de las emociones propias y ajenas, motivan a uno mismo y gestionan adecuadamente las relaciones. La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene en cuenta las emociones e incluye habilidades como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la persistencia, la empatía y la rapidez mental, entre otras.

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidades de estar satisfechas y ser productivas en la vida. Valles (2001) define la inteligencia emocional como la capacidad de resolver problemas adaptándose al entorno. Es la capacidad de crear un estado de ánimo o sentimiento basado en nuestros pensamientos sobre lo que está ocurriendo. Por lo tanto, es necesario aprender a dar un significado ideal a los acontecimientos que se producen en las relaciones que establecemos con los demás.

2.2.3. El modelo de inteligencia emocional de BarOn.

En el modelo general de BarOn, la inteligencia general se compone de la inteligencia cognitiva (medida por el cociente intelectual [CI]) y la inteligencia emocional (medida por el cociente emocional [CE]). Las personas sanas, que funcionan bien y tienen éxito poseen suficiente inteligencia emocional. Según el modelo multifactorial de BarOn, la inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades sociales, personales e interpersonales que influyen en nuestra capacidad general para hacer frente a las exigencias y el estrés de nuestro entorno. Por tanto, nuestra inteligencia emocional es un factor importante de nuestra capacidad para tener éxito en la vida. Esto afecta directamente a nuestro bienestar. Para BarOn (1997), citado por Ugarriza y Pajares, 2002:

Las personas con alta inteligencia emocional son capaces de reconocer y expresar sus sentimientos, comprenderse a sí mismas, desarrollar su potencial y vivir una vida sana y feliz. Son capaces de comprender los sentimientos de los demás y de construir y mantener relaciones satisfactorias y responsables sin depender de los demás. Característicamente optimistas, flexibles y realistas, pueden resolver problemas con éxito y hacer frente al estrés sin perder el control (p. 13). La inteligencia emocional, o simplemente (IE), se desarrolla con el tiempo, cambia a lo largo de la vida y puede mejorarse mediante programas de formación y tratamiento, así como mediante intervenciones terapéuticas.

La inteligencia emocional se combina con otros factores importantes que determinan nuestra capacidad para adaptarnos con éxito a las exigencias de nuestro entorno, como los rasgos básicos de la personalidad y las capacidades de la inteligencia cognitiva. El modelo BarOn es multifactorial y tiene más que ver con el potencial de rendimiento que con el rendimiento en sí; es un modelo orientado al proceso más que a los resultados.

El modelo BarOn completo consta de cinco componentes principales:

- **Composición interna (ACI).** - Aborda el ego, el yo interior.
 - Autoconciencia emocional (CM): capacidad de notar y comprender los propios sentimientos y emociones, distinguirlos y saber por qué.
 - Asertividad (AS): capacidad de expresar sentimientos, opiniones e ideas sin herir los sentimientos de los demás y de defender los propios derechos de forma no destructiva.
 - Autorrealización (SR): la capacidad de hacer lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos haciendo.
 - Independencia (IN): la capacidad de ser autodirigido, sentirse seguro de los propios pensamientos, acciones y ser emocionalmente independiente a la hora de tomar las propias decisiones.

- **Componente interpersonal: dominio que combina los siguientes** componentes: empatía, responsabilidad social y relaciones.
 - Empatía (EM): capacidad de darse cuenta, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
 - Relaciones interpersonales (RI): capacidad para formar y mantener relaciones mutuamente satisfactorias caracterizadas por la cercanía emocional y la proximidad.
 - Responsabilidad social (RS) - la capacidad de demostrar la propia habilidad para ser un miembro cooperativo, contributivo y constructivo de un grupo social.
 - Componente adaptativo
 - área que combina los siguientes componentes: comprobación de la realidad, flexibilidad y resolución de problemas.
 - Resolución de problemas (RP): capacidad para identificar y definir problemas y generar y aplicar soluciones eficaces.
- **Comprobación de la realidad (TR):** capacidad de evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (subjektivamente) y lo que realmente existe (objetivamente).
 - Flexibilidad (FL) - capacidad de adaptar los propios sentimientos, pensamientos y comportamientos a situaciones y circunstancias cambiantes.
- **Componente de gestión del estrés: área que combina los siguientes** componentes: tolerancia al estrés y control de los impulsos.
 - Tolerancia al estrés (TE) - la capacidad de soportar acontecimientos no deseados, situaciones estresantes y fuentes de emociones sin "rebote", para afrontar el estrés de forma positiva y positiva.
 - Control de los impulsos (CI): capacidad para resistir o retrasar el impulso o la tentación de actuar y controlar las emociones.
- **Componente del estado de ánimo: área que combina** los siguientes componentes: Alegría y optimismo.

- **Alegría (LA)** - Capacidad de estar satisfecho con la vida, de alegrarse por uno mismo y por los demás, de divertirse y de expresar emociones positivas. - Optimismo (OP)
- Capacidad de ver el lado bueno de la vida y mantener una actitud positiva. Mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y la negatividad.

2.2.4 Otros modelos.

Existen otros modelos, como el de Goleman (1999), que afirma que una persona posee inteligencia emocional si tiene la capacidad de: comprender sus propias emociones, gestionarlas, fomentar la motivación y reconocer las emociones de los demás. y gestionar las relaciones sociales.

Por otro lado, Goldstein (1989) creía que la mejor forma de desarrollar la inteligencia emocional en los jóvenes es aprender habilidades sociales, ya que tendrán la oportunidad de mejorar sus emociones, el estrés y afrontar adecuadamente las situaciones de conflicto y las habilidades de planificación.

2.2.5 La Inteligencia Emocional en el contexto familiar.

El entorno familiar, al igual que la escuela, tiene una gran influencia en los logros escolares y en el desarrollo de la personalidad de cada adolescente; por lo tanto, desde la educación emocional vemos que todos tenemos la responsabilidad de identificar y desarrollar las debilidades y fortalezas de cada individuo y de los demás.

La inteligencia emocional y la educación emocional demuestran que padres y madres manejan sus propias emociones y las de sus hijos de forma inteligente, constructiva, positiva y creativa.

Es importante apoyar hábitos que refuercen el desarrollo personal de todos los miembros de la familia. Mediante el uso de estos hábitos de refuerzo, crearemos un entorno positivo, educativo y rico en oportunidades que es tan importante para los niños que es la imagen de los adultos para inculcar normas adecuadas de comportamiento para enriquecer su aprendizaje, la recreación, la vida familiar, las normas y otras experiencias. . Algunos ejemplos son las conversaciones en familia, leer y ver programas de televisión, y compartir juegos y experiencias en entornos naturales. J. Bowlby (1985) señaló: "La sensación de seguridad que un niño experimenta en una relación de apego con sus padres es un factor determinante en muchos procesos de las etapas posteriores de la personalidad, que están directamente relacionados con el optimismo y la capacidad de disfrutar de la vida". Recordemos que todos tenemos cualidades positivas que se pueden desarrollar fácilmente, pero también talentos que requieren más esfuerzo y paciencia, por lo que debemos cuidar, motivar y potenciar aquellos que parten de las cualidades positivas, pero desarrollar aquellos que necesitan mejorar otras cualidades, porque la educación emocionalmente inteligente es un proceso.

2.2.6 Inteligencia Emocional en el contexto educativo.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (1999). (2004). La inteligencia emocional como herramienta para mejorar el desarrollo socioemocional de los alumnos ha generado un gran interés en el campo de la educación, y el aula se convierte en un entorno idóneo para fomentar la Inteligencia Emocional, estimulando la imaginación, la iniciativa y el desarrollo de habilidades sociales.

Esta inteligencia emocional gira en torno a la relación que existe entre las emociones, el carácter y los instintos morales. El propósito de utilizar técnicas para incorporar hábitos emocionales es la oportunidad de aprender sobre uno mismo y sobre los alumnos, de observar y comprender lo que significa dar sabiduría a las emociones. Los déficits en inteligencia emocional afectan a los

alumnos tanto dentro como fuera de la escuela, y en los últimos años ha habido un considerable trabajo empírico centrado en el papel de la inteligencia emocional en la salud mental de los alumnos.

Además, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004) sostienen que la comprensión de los principales procesos emocionales propuestos por Mayer: percepción, asimilación, comprensión y regulación es esencial para el desarrollo de un adecuado equilibrio mental y ayuda a comprender mejor la mediación. determinadas emociones. Variables del estudiante y su influencia en el ajuste psicológico y el bienestar personal.

La inteligencia emocional ha permitido obtener datos muy útiles y novedosos sobre el funcionamiento y los recursos emocionales de los estudiantes, así como información sobre los niveles de ajuste social y bienestar a nivel individual, social y familiar. Así, las investigaciones han demostrado que una baja inteligencia emocional es un factor clave en la aparición de conductas destructivas subjetivas y socialmente hábiles que contribuyen al desarrollo de diversos comportamientos antisociales. Por lo tanto, los estudiantes con alta inteligencia emocional tienden a tener una mejor regulación mental y bienestar emocional, tienen mayor calidad y cantidad de redes y apoyo social, y son menos propensos a tener comportamientos destructivos, agresivos o violentos;

Buen éxito en los estudios, mayor facilidad para afrontar situaciones estresantes y menor consumo de sustancias adictivas (snus, alcohol, etc.). Promover la inteligencia emocional en el aula será un elemento clave para mejorar las estrategias de intervención psicoeducativa y es esencial para el desarrollo de las habilidades emocionales en el aula, una tarea que sigue sin resolverse en la mayoría de los centros escolares. Si queremos formar a una persona íntegra y preparada para la sociedad del futuro, es inevitable educar a nuestros alumnos y niños en el mundo emocional y afectivo.

2.2.7 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA.

Si nos fijamos en la forma de enseñar implantada hace unos años, se puede observar cómo los profesores favorecían a los niños obedientes, con buenas notas y pocas exigencias (de este modo, se apoyaba más a los alumnos emprendedores y aprendices que a los alumnos activos.).

Así, no es raro encontrarse con profecías autocumplidas en las que el profesor espera que el alumno lo haga bien, y el alumno lo hace bien, quizá no tanto el propio alumno como el profesor gana. actitud hacia él. También se dan casos de desesperanza aprendida por la forma en que los profesores responden al fracaso de los alumnos.

Pero hemos evolucionado y seguimos haciéndolo, y debemos aceptar que la escuela es uno de los medios por los que un niño "aprende" y recibe influencias (la influencia de todos los factores que conforman su personalidad).

Por lo tanto, las escuelas deberían considerar la posibilidad de enseñar a los alumnos a aumentar su inteligencia emocional, proporcionándoles estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo o, al menos, reduzcan sus efectos negativos.

Goleman (1995) se refiere a esta educación emocional como alfabetización emocional (también conocida como educación afectiva) y, según él, pretende enseñarles a regular sus emociones desarrollando la inteligencia emocional.

Los objetivos de la implantación de la inteligencia emocional en la escuela son los siguientes:

1. Identificar el bajo rendimiento emocional.
2. Conocer qué son las emociones y reconocer las emociones de los demás.
3. Categorizarlas: sentimientos, emociones.
4. Regular y gestionar las emociones.

5. Desarrollar una tolerancia a los fracasos cotidianos.
6. Prevenir el consumo de drogas y otros comportamientos peligrosos.
7. Desarrollar la resiliencia.
8. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
9. Prevenir los conflictos interpersonales.
10. Mejorar la calidad de vida en la columna vertebral.

Para lograrlo, se necesita una nueva figura de mentor (diferente de lo que solemos ver) que guíe eficazmente el proceso para sí mismo y para sus alumnos. Para ello, él mismo debe ser un modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución de conflictos interpersonales calmada, reflexiva y justa como fuente alternativa de aprendizaje para los alumnos.

El nuevo profesor debe saber transferir modelos de afrontamiento emocional adecuados a las distintas interacciones entre alumnos (fruto de los modelos de imitación de los niños a través del aprendizaje local). Por lo tanto, no sólo buscamos al profesor que mejor conoce la asignatura, sino también al que es capaz de transmitir una serie de valores a los alumnos y desarrollar nuevas competencias profesionales. Estas son algunas de las habilidades que deben desarrollar los nuevos mentores:

- Comprender las necesidades, la motivación, los intereses y los objetivos de los estudiantes.
- Ayudar a los estudiantes a fijarse metas personales.
- Promover el proceso de toma de decisiones y la responsabilidad personal. - Formar individualmente a los alumnos.
- Crear un clima emocional positivo y proporcionar apoyo personal y social para reforzar la confianza de los alumnos en sí mismos.

La educación emocional se llevará a cabo mediante el análisis de situaciones conflictivas tensas y problemas cotidianos que surgen en el entorno escolar (como marco de referencia para el profesorado y a partir del cual se pueden desarrollar las diferentes competencias de la inteligencia emocional). Para concluir, nos gustaría señalar que hay 7 factores importantes que un niño debe tener para que le vaya bien en secundaria:

- ✓ Tener confianza en sí mismo y en sus capacidades.
- ✓ Querer explorar
- ✓ Conciencia asociada a sentirse competente y productivo
- ✓ Autocontrol
- ✓ Relaciones con los grupos de iguales
- ✓ Habilidades de comunicación
- ✓ Colaborar con los demás

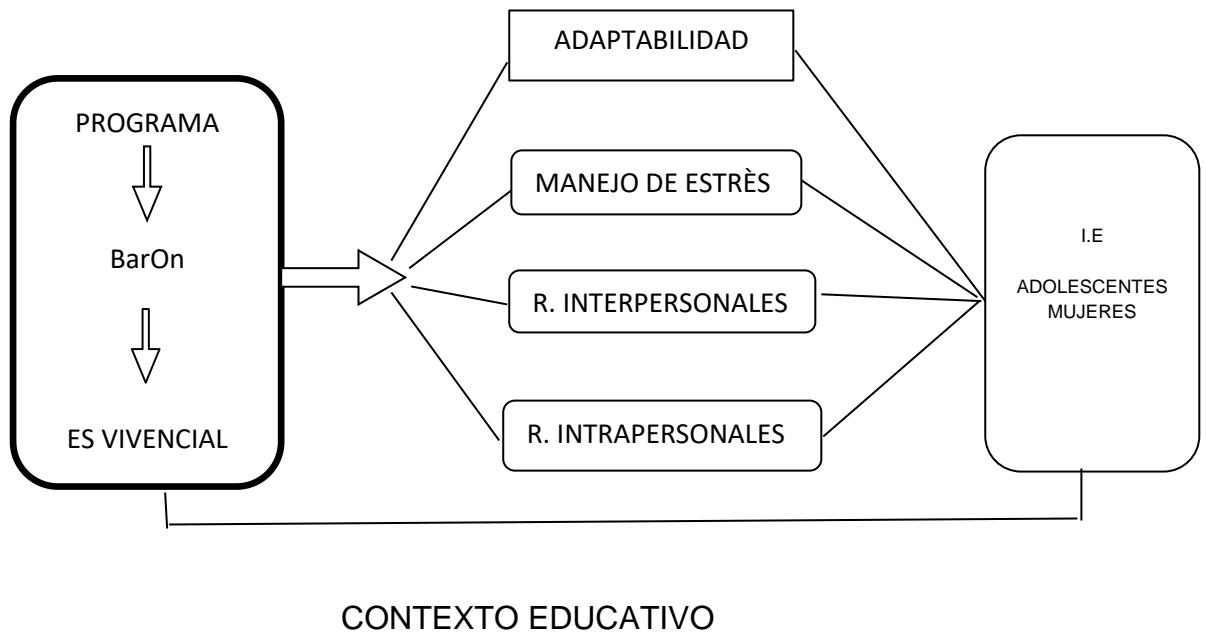
Sin duda, que un niño pueda desarrollar estas habilidades después de la escuela depende en gran medida de la atención de sus padres.

De esta forma, cabe destacar que con la educación en Inteligencia Emocional, son los padres de los futuros alumnos los que inicialmente proporcionan a sus hijos ejemplos de Inteligencia Emocional, para que al comenzar la educación formal ya aprendan Inteligencia Emocional. Uso extensivo de estas habilidades de inteligencia emocional.

CAPITULO III

RESULTADOS DE LA SISTEMATIZACION DE LA APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO “B” DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SANTATERESITA.

1.1 PROPUESTA TEÓRICA.



En el gráfico se propone la teoría de BarOn y las estrategias a desarrollar para medir la Inteligencia Emocional en las estudiantes del segundo grado “B” de la I.E. “Santa Teresita”.

SESIÓN Nº 01

COMPONENTE INTRAPERSONAL: ASERTIVIDAD

EXPRESO MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS CON ASERTIVIDAD.

I. TÍTULO: “MIS SENTIMIENTOS”

II. OBJETIVO: Facilitar que las estudiantes expresen sus sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás.

III. DATOS INFORMATIVOS:

3.1 DREC	:	Cajamarca.
3.2 LUGAR	:	Cajamarca.
3.3 INSTITUCION EDUCATIVA	:	“Santa Teresita”.
3.4 GRADO	:	Segundo
3.5 SECCION	:	“B”
3.6 NÚMERO DE ALUMNAS	:	32
3.7 DURACIÓN	:	45 minutos
3.8. RESPONSABLE	:	Marleni Haideé Aldave Mestanza

IV. CAPACIDADES DE ACTITUDES.

CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS CONCEPTUALES	INDICADORES	ACTITUD	ESTRATEGIA	INSTRUMENTO
Ejercita la capacidad de valorar mis sentimientos y emociones con asertividad.	-Concepto e importancia de sentimientos y de Asertividad.	-A través del desarrollo de la actividad conoce el concepto de sentimientos y de asertividad.	-Demuestra interés durante el desarrollo de la sesión, participando activamente.	Observación sistemática	Lista de cotejo.

V. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	-La facilitadora saluda afectuosamente a las estudiantes, se presenta y da una breve introducción de lo que se va a trabajar.	-Estudiantes	5 minutos
PROCESO	1.-La facilitadora pide a cuatro estudiantes voluntarias y les indica que van a realizar un diálogo sobre el inicio sexual en adolescentes y que cada una defenderá su posición. 2.- Por separado se les indica que la primera estudiante hable sobre el inicio sexual (que es normal, para las jóvenes, etc.), a la segunda estudiante dirá que no es recomendable (porque son muy jóvenes, sin experiencia, etc.); a la tercera estudiante tiene una opinión confundida pero decide aceptar la opinión de la que defendió su idea con mayor intensidad y a la cuarta estudiante expresa su opinión dando a entender a las otras dos personas que están siendo agresivas y que respeten su opinión. La facilitadora indicará que lo que se quiere es que ustedes no opinen sobre el tema si no sobre cómo está siendo la conversación y luego se hace la pregunta ¿Cómo se han	-Sala o aula, o patio	30 minutos
			10 minutos

SALIDA	<p>sentido? ¿Para qué les sirve la dinámica? luego se hace una reflexión sobre la asertividad.</p> <p>Finalmente la facilitadora agradece a todas las estudiantes por su participación y les pide que se den un fuerte aplauso.</p>		
--------	---	--	--

PROCESO DE EJECUCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS.

En las diferentes estrategias de la aplicación de un programa de Inteligencia Emocional aplicadas en las estudiantes del Segundo Grado “B” de la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca se observó lo siguiente:

SESIÓN N° 01

DINAMICA: “MIS SENTIMIENTOS”

El martes 25 de junio, en la séptima hora correspondiente a tutoría se inició la sesión, teniendo como escenario el salón de clase; con la presentación y finalidad del trabajo a realizar referente a la Aplicación de un programa de Inteligencia Emocional en la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca con estudiantes del segundo grado “B” del nivel secundario, para lo cual paso a narrar las incidencias de la aplicación de la primera sesión de aprendizaje:

- La asistencia de las estudiantes fue unánime demostrando puntualidad.
- Hubo aceptación y escucha a todas las indicaciones dadas por la profesora (fotografía 01).
- La participación en el diálogo de las cuatro estudiantes fue activa y dinámica defendiendo cada una su posición del inicio sexual en las adolescentes (fotografía 02).
- Las estudiantes participaron muy activamente en la reflexión sobre la asertividad.

SESIÓN Nº 02

COMPONENTE INTRAPERSONAL: AUTOCONCEPTO

QUERERSE UNO MISMO

I.-TITULO: “EL ABANICO”

II.-OBJETIVO: Generar un ambiente de confianza para que las estudiantes expresen sentimientos, pensamientos y emociones.

III.- DATOS INFORMATIVOS:

3.1 DREC	:	Cajamarca.
3.2 LUGAR	:	Cajamarca.
3.3 INSTITUCION EDUCATIVA	:	“Santa Teresita”.
3.4 GRADO	:	Segundo
3.5 SECCION	:	“B”
3.6 NÚMERO DE ALUMNAS	:	32
3.7 DURACIÓN	:	45 minutos
3.8. RESPONSABLE	:	Marleni Haideé Aldave Mestanza

IV. CAPACIDADES Y ACTITUDES.

CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS CONCEPTUALES	INDICADORES	ACTITUD	ESTRATEGIA	INSTRUMENTO
Ejercita la capacidad de valorar positivamente a las demás y sentirse valorada por ellas.	Concepto e importancia de Autoestima.	A través de la explicación del tema y el desarrollo de la actividad conoce el concepto e importancia de autoestima.	Demuestra interés y cooperación durante el desarrollo de la sesión.	Observación sistemática Dinámica participativa	Lista de cotejo.

V. DESARROLLO DE LA SESIÓN.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<p>-La mediadora saluda afectuosamente a todas las estudiantes y les da la bienvenida con un clima cálido y de respeto, luego les explica la dinámica denominada: “El Abanico”.</p>	<p>- Estudiantes</p> <p>-Hojas de papel bond</p>	5 minutos
PROCESO	<p>1.-La facilitadora, solicita que todas las participantes formen cuatro grupos de ocho integrantes cada grupo.</p> <p>2.- Luego se reparte a cada integrante de grupo una hoja de papel bond y lo doblan en forma de un abanico, tantos dobleces como integrantes tenga el grupo.</p> <p>3.- Una vez hecho el abanico cada una de las integrantes del grupo colocará su nombre en la parte superior de este.</p> <p>4.- Luego la facilitadora indicará que empiece a girar el abanico por la derecha y cada una de las integrantes del grupo colocara una cualidad a su compañera y así sucesivamente hasta que llegue cada abanico a su respectivo dueño.</p>	<p>-Lapiceros</p> <p>-Patio o aula</p>	25 minutos

SALIDA	<p>5.- La facilitadora les pide que cada una lea las cualidades que les pusieron en su abanico.</p> <p>La facilitadora, pregunta a los grupos ¿Qué es lo que les asombro de las cualidades que les colocaron sus compañeras? Y se habla sobre la importancia de la aceptación entre compañeras y se pregunta: ¿Cómo se han sentido?</p> <p>La mediadora las felicita y agradece por su participación y pide todas hacer una barra alusiva al trabajo.</p>		15 minutos
--------	---	--	------------

PROCESO DE EJECUCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS.

En las estrategias de la aplicación de un programa de Inteligencia Emocional aplicadas en las estudiantes del Segundo Grado “B” de la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca se observó lo siguiente:

SESIÓN N° 02

DINAMICA: “EL ABANICO”

El martes 02 de julio, en la séptima hora correspondiente a tutoría se inició la sesión, teniendo como escenario el salón de clase; con la presentación y finalidad del trabajo a realizar referente a la Aplicación de un programa de Inteligencia Emocional en la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca con estudiantes del segundo grado “B” del nivel secundario, para lo cual paso a narrar las incidencias de la aplicación de la segunda sesión de aprendizaje:

- La asistencia de las estudiantes fue total, llegando a clase una de ellas dos minutos después de haber iniciado la clase, manifestando que se encontraba en los servicios higiénicos.
- En las indicaciones que estaba dando, observe que dos estudiantes estaban conversando entre ellas, dialogue personalmente para que estén atentas a lo que se estaba hablando.
- La participación de las estudiantes fue muy sincera al escribir las cualidades a sus compañeras. (fotografía N° 01).
- Hubo expectativa por parte de las estudiantes al leer lo que les había escrito sus compañeras.
- Al finalizar las estudiantes fomentaron estrategias para una autoestima positiva. (fotografía N°2).
- Se repartió una hoja informativa sobre la AUTOESTIMA

SESIÓN N° 03

COMPONENTE INTERPERSONAL: EMPATÍA

PROMOVIENDO LA EMPATÍA

I. TÍTULO: “LAS VOTACIONES”

II. **OBJETIVO:** Desarrollan la habilidad de entender, comprenderé y apreciar los sentimientos de los demás.

III. DATOS INFORMATIVOS:

3.1 DREC	:	Cajamarca.
3.2 LUGAR	:	Cajamarca.
3.3 INSTITUCION EDUCATIVA	:	“Santa Teresita”.
3.4 GRADO	:	Segundo
3.5 SECCION	:	“B”
3.6 NÚMERO DE ALUMNAS	:	32
3.7 DURACIÓN	:	45 minutos
3.8. RESPONSABLE	:	Marleni Haideé Aldave Mestanza

IV. CAPACIDADES Y ACTITUDES.

CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS CONCEPTUALES	INDICADORES	ACTITUD	ESTRATEGIA	INSTRUMENTO
Ejercita la capacidad de sentir, analizar y comprender una situación desde otra perspectiva.	Concepto e importancia y herramientas para desarrollar la Empatía.	A través del desarrollo de la sesión conoce el concepto e importancia de empatía.	.Demuestra interés durante el desarrollo de la sesión.	Observación sistemática. Dinámica participativa.	Lista de cotejo

V. DESARROLLO DE SESIÓN.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	La facilitadora inicia la actividad saludando afectuosamente a las estudiantes y les da algunas orientaciones sobre la dinámica.	-Tarjetas -Lapiceros	5 minutos
PROCESO	<p>1.-Se tiene tres ánforas confeccionadas de cartón o caja de zapatos, y tenemos unos letreros en cada caja:</p> <p>La primera con un letrero que dice: me gustaría superar....., la segunda caja: me arrepiento de....; y la tercera caja: un problema mío es.....</p> <p>2.- Luego la facilitadora entrega a cada estudiante tres tarjetitas para que en cada una de ellas escriban de acuerdo a las indicaciones de cada una de las ánforas.</p> <p>3.- Cada estudiante llena su tarjeta la dobla y va colocándolo en el ánfora respectiva.</p> <p>-Luego de haber terminado de colocar sus tarjetas todas las estudiantes se procede a abrir cada ánfora extrayendo cinco</p>	<p>-Estudiantes</p> <p>-Ánforas</p> <p>-Cartón</p> <p>-Goma</p> <p>-Tijeras</p> <p>-papel bond</p>	25 minutos

SALIDA	<p>tarjetas de cada una de ellas, dando lectura y se les pide a las estudiantes que den tres sugerencias para cada caso.</p> <p>-La mediadora en forma general refuerza sobre el concepto de que es la empatía y que herramientas sugieres para desarrollar la misma; agradece y felicita por su participación e inmediatamente formula la pregunta ¿Cómo se han sentido? Y ¿Para qué te sirve la dinámica?</p>		15 minutos
--------	---	--	------------

PROCESO DE EJECUCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS.

Al aplicar las estrategias del programa de Inteligencia Emocional en las estudiantes del Segundo Grado “B” de la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca se observó lo siguiente:

SESIÓN N° 03

DINAMICA: “LAS VOTACIONES”

El martes 09 de julio, en la séptima hora correspondiente a tutoría se inició la sesión, teniendo como escenario el salón de clase; con la presentación y finalidad del trabajo a realizar referente a la Aplicación de un programa de Inteligencia Emocional en la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca con estudiantes del segundo grado “B” del nivel secundario, para lo cual paso a narrar las incidencias de la aplicación de la tercera sesión de aprendizaje:

- La asistencia de las alumnas fue casi total, faltando dos estudiantes en esta clase.
- Las estudiantes escucharon atentas las indicaciones dadas por la profesora (fotografía N° 01).
- En la realización de la dinámica “Las votaciones” las estudiantes demostraron entusiasmo al dejar sus tarjetas en las respectivas ánforas.
- Se tuvo mucha expectativa y asombro en una de las tarjetas cuando el contenido era muy doloroso en el sentido que pedía que la traten bien y que lo le digan que no es hija de ellos.(Fotografía N° 02)
- Se comentó y se analizó cada tarjeta extraída de cada una de las ánforas permitiendo dar las sugerencias respectivas para cada caso

SESIÓN Nº 04

COMPONENTE INTERPERSONAL: RELACIONES INTERPERSONALES

RELACIONANDOME CON LOS DEMÁS

I. TÍTULO: “NO ME IMPORTA LO QUE SUCEDE”

II. OBJETIVO: Desarrollan relaciones mutuas y satisfactorias.

III. DATOS INFORMATIVOS

3.1 DREC	:	Cajamarca.
3.2 LUGAR	:	Cajamarca.
3.3 INSTITUCION EDUCATIVA	:	“Santa Teresita”.
3.4 GRADO	:	Segundo
3.5 SECCION	:	“B”
3.6 NÚMERO DE ALUMNAS	:	32
3.7 DURACIÓN	:	45 minutos
3.8. RESPONSABLE	:	Marleni Haideé Aldave Mestanza

IV. CAPACIDADES Y ACTITUDES

CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS CONCEPTUALES	INDICADORES	ACTITUD	ESTRATEGIA	INSTRUMENTO
Practica estrategias para consolidar las Relaciones Interpersonales.	Concepto e importancia de las Relaciones Interpersonales.	A través del desarrollo de la sesión conoce el concepto la importancia de las Relaciones interpersonales. Respeta las opiniones de sus compañeras.	Participa activamente durante el desarrollo de la sesión.	Observan el video presentado. Dialoga y opina sobre la importancia de las Relaciones interpersonales.	Lista de cotejo

V.- DESARROLLO DE SESIÓN

MOMENTOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	-La facilitadora saluda cordialmente a las estudiantes y da las indicaciones para la realización de la dinámica: "No me importa lo que sucede"	-Estudiantes -Aula -Data	5 minutos
PROCESO	1.- La facilitadora invita a las estudiantes a observar un video: "Ese no es mi problema". 2.- Luego se forman grupos de trabajo y comentan sobre lo observado. 3.- Cada grupo responden a la pregunta: ¿Con qué hechos se relaciona las escenas observadas en tu salón de clase y lo expone la coordinadora de grupo. 4.- La facilitadora resalta la importancia de las relaciones interpersonales y facilita algunas estrategias que ayudarán a una mejor convivencia.	-papel bond -Lapicero -Video -Laptop	25 minutos
SALIDA	La mediadora hace la pregunta ¿Cómo lo aprendido se puede aplicar en tu vida diaria? y se les hace la pregunta clásica:		15 minutos

	<p>¿Cómo se han sentido?... cada uno de los participantes da su opinión y se los hace reflexionar.</p> <p>Luego se les pregunta: ¿Para qué les sirve esta dinámica?... cada una opina se les da una hoja informativa de cómo mejorar las Relaciones Interpersonales.</p>		
--	--	--	--

PROCESO DE EJECUCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS.

Cuando aplicamos las estrategias del programa de Inteligencia Emocional en las estudiantes del Segundo Grado “B” de la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca se observó lo siguiente:

SESIÓN N° 04

DINAMICA: “NO ME IMPORTA LO QUE SUCEDE”

El martes 16 de julio, en la séptima hora correspondiente a tutoría se inició la sesión, teniendo como escenario el salón de clase; con la presentación y finalidad del trabajo a realizar referente a la Aplicación de un programa de Inteligencia Emocional en la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca con estudiantes del segundo grado “B” del nivel secundario, para lo cual paso a narrar las incidencias de la aplicación de la cuarta sesión de aprendizaje:

- La asistencia de las estudiantes fue total, llegando a clase dos estudiantes cinco minutos tarde de haber iniciado la clase, manifestando que se encontraron conversando con la profesora de matemática.
- En las indicaciones que daba, las estudiantes se encontraron atentas.
- Cuando se estaba trabajando la sesión una estudiante se sintió con dolor de cabeza, la cual se reenvió a enfermería retornando después de diez minutos.
- Las estudiantes observaban las diferentes escenas del video con mucha expectativa (fotografía N° 01).
- Las estudiantes coincidieron con la lista de problemas que se suscitan en su aula como son: limpieza, trabajos en grupo, cuando se pierde alguna cosa, etc. (fotografía N° 02).

SESIÓN N° 05

COMPONENTE ADAPTIBILIDAD: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

IDENTIFICO Y DOY SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS

I. TÍTULO: “MANTENER LA CALMA”

II. **OBJETIVO:** Identificar un problema y buscar las soluciones respectivas.

III. DATOS INFORMATIVOS.

3.1 DREC	:	Cajamarca.
3.2 LUGAR	:	Cajamarca.
3.3 INSTITUCION EDUCATIVA	:	“Santa Teresita”.
3.4 GRADO	:	Segundo
3.5 SECCION	:	“B”
3.6 NÚMERO DE ALUMNAS	:	32
3.7 DURACIÓN	:	45 minutos
3.8. RESPONSABLE	:	Marleni Haideé Aldave Mestanza

IV. CAPACIDADES Y ACTITUDES.

CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS CONCEPTUALES	INDICADORES	ACTITUD	ESTRATEGIA	INSTRUMENTO
Ejercita la capacidad para solucionar problemas.	Concepto e importancia de un problema.	A través de desarrollo de la actividad conoce el concepto de problema y cómo darle solución.	Participa, opina y comenta democráticamente durante el desarrollo de la sesión.	Observan el video presentado. Dialogan sobre los problemas se su aula y le dan soluciones.	Lista de cotejo.

V. DESARROLLO DE SESIÓN.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	-La facilitadora saluda cordialmente a las estudiantes, y da las indicaciones para la realización de la dinámica: “Mantener la calma”.	-Estudiantes -Aula -Data -papel bond	5 minutos
PROCESO	1.- La facilitadora invita a las estudiantes a observar un video denominado: “El puente”. 2.- Luego se forman grupos de trabajo e identifican un problema que sucede en el aula y dan soluciones. 3.- Cada grupo expone su problema y sus respectivas soluciones. 4.- La facilitadora habla sobre el concepto de Problema y cómo debo solucionarlos.	-Lapicero -Video -Laptop	25 minutos
SALIDA	La facilitadora pregunta a las estudiantes si lo aprendido en el taller se aplica en la vida diaria y se hace la pregunta ¿Cómo se han sentido? y ¿Para qué les sirve esta dinámica?; felicita a las estudiantes y pide un fuerte aplauso.		25 minutos

PROCESO DE EJECUCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS.

Al aplicar las estrategias del programa de Inteligencia Emocional en las estudiantes del Segundo Grado “B” de la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca se observó lo siguiente:

SESIÓN N° 05

DINAMICA: “MANTENER LA CALMA”

El martes 23 de julio, en la séptima hora correspondiente a tutoría se inició la sesión, teniendo como escenario el salón de clase; con la presentación y finalidad del trabajo a realizar referente a la Aplicación de un programa de Inteligencia Emocional en la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca con estudiantes del segundo grado “B” del nivel secundario, para lo cual paso a narrar las incidencias de la aplicación de la quinta sesión de aprendizaje:

- La asistencia de las estudiantes fue normal, demostrando puntualidad.
- Hubo aceptación y escucha por parte de las estudiantes a las indicaciones dadas por la profesora.
- Las estudiantes observaban el video con mucha alegría (fotografía N° 01).
- En el desarrollo de la sesión, hubo la interrupción de la Sra. Auxiliar para entregar citaciones a las alumnas.
- Los diferentes grupos dieron soluciones a su respectivo problema.
- Se les indico a las estudiantes sobre una lectura de siete pasos para dar solución a un problema (Fotografía N° 02)

SESIÓN N° 06

COMPONENTE ADAPTABILIDAD: FLEXIBILIDAD

LA FLEXIBILIDAD EN MI AULA

I.- TÍTULO: “MIS SITUACIONES DIFÍCILES”

II. **OBJETIVO:** Aprender a describir y expresar emociones y a establecer conductas deseadas.

III. DATOS INFORMATIVOS

3.1 DREC	:	Cajamarca.
3.2 LUGAR	:	Cajamarca.
3.3 INSTITUCION EDUCATIVA:	:	“Santa Teresita”.
3.4 GRADO	:	Segundo
3.5 SECCION	:	“B”
3.6 NÚMERO DE ALUMNAS	:	32
3.7 DURACIÓN	:	45 minutos
3.8. RESPONSABLE	:	Marleni Haideé Aldave Mestanza

IV. CAPACIDADES Y ACTITUDES.

CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS CONCEPTUALES	INDICADORES	ACTITUD	ESTRATEGIA	INSTRUMENTO
Ejercita la capacidad de flexibilidad a situaciones difíciles	Concepto e importancia de la flexibilidad.	A través del desarrollo de la actividad conoce el concepto de flexibilidad y su tolerancia ante situaciones difíciles.	Demuestra interés y cooperación durante el desarrollo de la sesión.	Observación sistematizada. Dinámica participativa.	Lista de cotejo.

V. DESARROLLO DE SESIÓN.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	-La facilitadora saluda al afectuosamente a las estudiantes creando un clima de confianza y luego da algunas indicaciones sobre la dinámica.	-Estudiantes -Libros -Cuadernos -Mesa -Sillas -Plumones	5 minutos

PROCESO	<p>1.- La facilitadora pide a las estudiantes que mediante lluvia de ideas mencionen diversos sentimientos que experimentan con más frecuencia.</p> <p>2.-. Conforme van mencionando los sentimientos la facilitadora va anotando en la pizarra: alegría, odio, timidez, tristeza, amor, depresión, etc.</p> <p>3.- Luego la facilitadora forma grupos y cada grupo dramatizara: cuando el enamorado se va de viaje y proponen estrategias de adaptación, al celebrar un quince, el traslado de una compañera a otro colegio, cuando no los dejan ir de paseo al quinde.</p> <p>4.- Al término de cada dramatización analizaran las diversas estrategias de adaptación.</p>	-Adornos	25 minutos
SALIDA	<p>-La facilitadora enfatiza sobre las emociones que experimentan frente a diferentes situaciones y se hace la pregunta ¿Cómo se han sentido?... ¿Para qué sirve?... ¿Qué aprendieron? Y se les felicita por su gran actuación con fuerte aplauso.</p>		15 minutos

PROCESO DE EJECUCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS.

Cuando aplicamos las estrategias del programa de Inteligencia Emocional en las estudiantes del Segundo Grado “B” de la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca se observó lo siguiente:

SESIÓN N° 06

DINAMICA: “MIS SITUACIONES DIFICILES”

El martes 13 de agosto, en la séptima hora correspondiente a tutoría se inició la sesión, teniendo como escenario el salón de clase; con la presentación y finalidad del trabajo a realizar referente a la Aplicación de un programa de Inteligencia Emocional en la institución educativa “Santa Teresita”- Cajamarca con estudiantes del segundo grado “B” del nivel secundario, para lo cual paso a narrar las incidencias de la aplicación de la sexta sesión de aprendizaje:

- La asistencia de las estudiantes fue total con puntualidad y orden.
- Hubo aceptación y escucha a las indicaciones de la profesora.
- Los grupos escenificaron con mucho entusiasmo. (Fotografía N° 01)
- Las estudiantes observaban con mucha expectativa las dramatizaciones de los diferentes grupos.
- Una estudiante pidió permiso al baño.
- Se analizó las diferentes conductas observables en las diferentes dramatizaciones de los grupos en la expresión de sus emociones. (Fotografía N° 02).

SESIÓN N° 07

COMPONENTE MANEJO DE ESTRÉS: TOLERANCIA AL ESTRÉS

CONOCIENDO ESTRATEGIAS PARA SITUACIONES ESTRESANTES

I.- TÍTULO: “UN MOMENTO DE RELAJAMIENTO”

II. OBJETIVO: Conocer estrategias para manejar situaciones estresantes.

III. DATOS INFORMATIVOS

3.1 DREC	:	Cajamarca.
3.2 LUGAR	:	Cajamarca.
3.3 INSTITUCION EDUCATIVA:	:	“Santa Teresita”.
3.4 GRADO	:	Segundo
3.5 SECCION	:	“B”
3.6 NÚMERO DE ALUMNAS	:	32
3.7 DURACIÓN	:	45 minutos
3.8. RESPONSABLE	:	Marleni Haideé Aldave Mestanza

IV. CAPACIDADES Y ACTITUDES.

CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS CONCEPTUALES	INDICADORES	ACTITUD	ESTRATEGIA	INSTRUMENTO
Practica estrategias para manejar situaciones estresantes.	Conoce herramientas para manejar el estrés.	-Conoce y practica estrategias para manejar problemas frente al estrés.	Participación activa. Participación activa.	Presentación de la dinámica. Dramatización de estudiantes. Retroalimentación. Entrega de material. Evaluación.	Lista de cotejo

V. DESARROLLO DE SESIÓN.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	-La facilitadora saluda cordialmente a las estudiantes, y da las indicaciones para la realización de la dinámica: “UN MOMENTO DE RELAJAMIENTO”	-Estudiantes -Aula o patio -Sillas -Carpetas	5 minutos
PROCESO	1.- La facilitadora propone formar grupos de trabajo y cada uno de ellos escenifican situaciones que generan estrés. 2.- Se escoge un problema escenificado e identifican las causas y consecuencias y se van anotando en la pizarra. 3.- La facilitadora propone que de acuerdo al problema anterior, establezcan alternativas saludables y perjudiciales; las cuales ayudaran a las estudiantes a elegir alternativas saludables. 4.- La facilitadora retroalimenta sobre el estrés y la tolerancia al mismo.	-Mochila -Cuadernos -Plumones	20 minutos
SALIDA	La facilitadora pedirá opiniones a las estudiantes de qué forma pueden aplicarlo lo aprendido en su vida diaria. Se hace la pregunta ¿Cómo se han sentido?, ¿Para qué les sirve? Y luego agradece y felicita a todos los participantes.		20 minutos

PROCESO DE EJECUCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS.

En las estrategias de la aplicación de un programa de Inteligencia Emocional en las estudiantes del Segundo Grado “B” de la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca se observó lo siguiente:

SESIÓN N° 07

DINAMICA: “UN MOMENTO DE RELAJAMIENTO”

El martes 20 de agosto, en la séptima hora correspondiente a tutoría se inició la sesión, teniendo como escenario el salón de clase; con la presentación y finalidad del trabajo a realizar referente a la Aplicación de un programa de Inteligencia Emocional en la institución educativa “Santa Teresita”- Cajamarca con estudiantes del segundo grado “B” del nivel secundario, para lo cual paso a narrar las incidencias de la aplicación de la séptima sesión de aprendizaje:

- La asistencia de las estudiantes fue total.
- Dos estudiantes no asistieron a clase por diferentes motivos.
- Las estudiantes realizaron la sesión con mucho entusiasmo y participaron activamente durante la clase. (Fotografía N° 01).
- Con mucha inquietud las estudiantes elaboraron alternativas saludables para mejorar situaciones estresantes. (Fotografía N° 02).
- Escenificaron por grupos diversas situaciones estresantes.

SESIÓN N° 08

COMPONENTE MANEJO DE ESTRÉS: CONTROL DE IMPULSOS

MANTENERSE ECUÁNIME ANTE LAS DIVERSAS DIFICULTADES

I. TÍTULO: "NO TE SOPORTO"

II. OBJETIVO: Saber controlar sus emociones ante las dificultades.

III.DATOS INFORMATIVOS:

3.1 DREC	:	Cajamarca.
3.2 LUGAR	:	Cajamarca.
3.3 INSTITUCION EDUCATIVA:	:	"Santa Teresita".
3.4 GRADO	:	Segundo
3.5 SECCION	:	"B"
3.6 NÚMERO DE ALUMNAS	:	32
3.7 DURACIÓN	:	45 minutos
3.8. RESPONSABLE	:	Marleni Haideé Aldave Mestanza

IV. CAPACIDADES Y ACTITUDES.

CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS CONCEPTUALES	INDICADORES	ACTITUD	ESTRATEGIA	INSTRUMENTO
Ejercita capacidad para controlarse ante situaciones negativas.	Conoce la importancia de cómo controlar los impulsos.	A través del desarrollo de la sesión conoce ¿Qué es el control de los impulsos?	Conoce, participa y dialoga para el actuar ante situaciones difíciles.	Presentación de la dinámica. Representación de acciones Insoportables de la vida escolar. Se realiza el análisis correspondiente Evaluación.	Lista de cotejo.

V.- DESARROLLO DE SESIÓN.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	-La facilitadora saluda cordialmente a las estudiantes, y da las indicaciones para la realizar la dinámica: "NO TE SOPORTO"	Estudiantes -Aula o patio	5 minutos
PROCESO	1.- La facilitadora indica que salgan voluntariamente dos parejas de estudiantes y les da la indicación, a cada pareja que van a representar una acción de la vida escolar que es insoportable para la otra amiga ejemplo. Quitarle su san duché, arrancarle su examen, quitarle su celular cuando está hablando, etc. y la amiga antes de desahogar su venganza se reprime, se ríe o la perdona disimulándolo de diferentes formas. 2.- Luego la facilitadora invita a demostrar a la primera pareja su representación y dialogan sobre las actitudes de la estudiante activa y de la estudiante pasiva, 3.- La facilitadora hace la recomendación de ser prudentes, de mantenerse ecuánime ante las dificultades y no explotar o vengarse.	-Celular -Carpeta -Sillas	20 minutos

SALIDA	<p>4.- Luego se invita a la segunda pareja para representar su trabajo y luego hacer el análisis o recomendación.</p> <p>La facilitadora invita a expresarse de algunas situaciones ocurridas en la familia, colegio y otros escenarios y se hace la pregunta ¿Cómo se han sentido?..... ¿Para qué les sirve?....</p> <p>La mediadora agradece su participación a las estudiantes.</p>		20 minutos
--------	--	--	------------

PROCESO DE EJECUCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS.

En las estrategias aplicadas de un programa de Inteligencia Emocional en las estudiantes del Segundo Grado “B” de la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca se observó lo siguiente:

SESIÓN N° 08

DINAMICA: “NO TE SOPORTO”

El martes 27 de agosto, en la séptima hora correspondiente a tutoría se inició la sesión, teniendo como escenario el aula del colegio; con la presentación y finalidad del trabajo a realizar referente a la Aplicación de un programa de Inteligencia Emocional en la institución educativa “Santa Teresita”- Cajamarca con estudiantes del segundo grado “B” del nivel secundario, para lo cual paso a narrar las incidencias de la aplicación de la octava sesión de aprendizaje:

- Las estudiantes asistieron en su totalidad.
- Se notaba en las estudiantes preocupación por la nota de inglés que estaban desaprobadas.
- Una estudiante no quería hacer el papel de Papá.
- Participaron activamente las estudiantes en toda la sesión. (Fotografía N° 01).
- La facilitadora al finalizar la sesión hizo reflexionar acerca del control de las emociones ante las diversas dificultades que se nos pueda presentar, finalmente socializando sus opiniones. (Fotografía N° 02).

SESIÓN Nº 09

COMPONENTE DE ESTADO DE ÁNIMO: FELICIDAD Y OPTIMISMO

REALIZO MIS ACTIVIDADES DIARIAS CON FELICIDAD Y OPTIMISMO

I.- TÍTULO: “DESARROLLO MIS ACTIVIDADES CON UNA ACTITUD POSITIVA”

II. OBJETIVO: Conocer estrategias con optimismo para lograr una felicidad plena y optimista.

III.DATOS INFORMATIVOS:

3.1 DREC	:	Cajamarca.
3.2 LUGAR	:	Cajamarca.
3.3 INSTITUCION EDUCATIVA:	:	“Santa Teresita”.
3.4 GRADO	:	Segundo
3.5 SECCION	:	“B”
3.6 NÚMERO DE ALUMNAS	:	29
3.7 DURACIÓN	:	45 minutos
3.8. RESPONSABLE	:	Marleni Haideé Aldave Mestanza.

IV. CAPACIDADES Y ACTITUDES.

CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS CONCEPTUALES	INDICADORES	ACTITUD	ESTRATEGIA	INSTRUMENTO
Propone y practica estrategias para desarrollar actividades con felicidad y optimismo.	Concepto e importancia de felicidad y optimismo.	-Propone estrategias para lograr desarrollar sus actividades con felicidad y optimismo.	Participación activa.	Presentación de la dinámica. Indicaciones para realizar la dinámica. Bailan con entusiasmo en el desarrollo de la sesión.	Lista de cotejo

V. DESARROLLO DE SESIÓN.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<p>-La facilitadora saluda cordialmente a las estudiantes, y da las indicaciones para la realización de la dinámica: “DESARROLLO MIS ACTIVIDADES CON UNA ACTITUD POSITIVA”</p>	<p>-Estudiantes -Aula o patio -Grabadora -CD -Extensión</p>	5 minutos
PROCESO	<p>1.- La facilitadora invita a las estudiantes y les manifiesta la realización de un baile para el grupo.</p> <p>2.- Les indica la facilitadora a las estudiantes que todas caminen en el aula por diferentes direcciones pero sin mirarse ni hablarse y en el momento que escuchen la música van a bailar de dos., luego se apaga la música.</p> <p>3.- Luego se da la segunda indicación que van hacer lo mismo y al escuchar la música bailan de cuatro y se apaga la música para dar otra indicación.</p> <p>4.- La facilitadora indicara que bailen todas libremente pero por un tiempo más prolongado.</p>		20 minutos

SALIDA	<p>5.- La facilitadora enfatiza sobre el tema: la felicidad y el optimismo.</p> <p>La facilitadora los reúne en círculo y les pregunta:</p> <p>¿Cómo se han sentido?</p> <p>¿Creen que se han sentido optimistas?</p> <p>¿Al bailar se han sentido felices?</p> <p>¿Pueden hacer diferentes actividades con optimismo y felicidad? Y luego agradece y felicita a todas las participantes.</p>		20 minutos
--------	---	--	------------

PROCESO DE EJECUCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS.

En las estrategias aplicadas de un programa de Inteligencia Emocional en las estudiantes del Segundo Grado “B” de la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca se observó lo siguiente:

SESION N° 09

“DESARROLLO MIS ACTIVIDADES CON UNA ACTITUD POSITIVA”

El 03 de Agosto, en la séptima hora correspondiente a tutoría se inició la sesión, teniendo como escenario el aula del colegio; con la presentación y la finalidad del trabajo a realizar referente a la Aplicación de un programa de Inteligencia Emocional en la institución educativa “Santa Teresita” con estudiantes del segundo grado “B” del nivel secundario, para lo cual paso a narrar las incidencias de la aplicación de la novena sesión de aprendizaje:

- La asistencia de las estudiantes fue total.
- Realizaron la sesión con mucha actitud positiva. (Fotografía N° 01).
- Dos alumnas no bailaron porque manifestaron que no les gusta bailar y son de otra religión.
- Las estudiantes reflexionaron sobre la felicidad y el optimismo con que deben realizar sus actividades diarias.
- Hubo mucha alegría y felicidad al bailar con la facilitadora (Figura N° 02).
- La facilitadora agradeció su participación de las estudiantes por el trabajo de las nueve sesiones aplicadas en su aula.

1.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Los resultados expuestos presentan el siguiente panorama: se evidencia que el 48.4% de la muestra estudiada se caracteriza por tener un cociente emocional promedio en la evaluación del pre test; mientras que el 51.6 % de la misma obtuvo un cociente emocional alto (ver tabla N° 1). Es decir, las estudiantes que participaron del programa cuentan con una capacidad emocional adecuada, típicamente saludable, que le permitiría manejar las exigencias del entorno (BarOn, citado por Ugarriza 2001). Sin Embargo, es oportuna la formulación de una estrategia educativa que fortalezca su nivel de inteligencia emocional.

TABLA N° 1: Nivel de Inteligencia Emocional en el Pre Test

<i>Nivel</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
REGULAR	15	48,4
ALTO	16	51,6
BAJO	0	0
Total	31	100,0

Se hallaron niveles de inteligencia emocional superiores a los que señalan otros estudios nacionales, donde se investigó a estudiantes de 15 a 18 años de edad (Matalinares, et al. 2005), esta situación obedece a múltiples factores entre uno de ellos las características del sistema de gestión de la institución educativa donde se aplicó el programa; es decir las instituciones educativas religiosas por su naturaleza brindan un amplio espacio al desarrollo personal de las estudiantes. Entre otro de los factores estaría en que se evaluó a una muestra de adolescentes mujeres, por lo general las mujeres presentan mayores niveles de inteligencia emocional que los varones, sobre todo en la dimensión de Relaciones Interpersonales (Matalinares, et al.2005).

Analizando las diferencias de los componentes de la inteligencia emocional en las estudiantes en el pre test, se encontró que el manejo de estrés obtuvo el mayor porcentaje estudiantes ubicadas en el nivel alto (80%); mientras que las relaciones interpersonales obtuvo el mayor porcentaje de estudiantes ubicadas en el nivel bajo (90.3%).

Estos hallazgos difieren a lo señalado por BarOn (1997, citado por Ugarriza 2001), quien afirma que son las mujeres quienes tendrían altos niveles de empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social. La superioridad de las mujeres frente a los varones. Así mismo el bajo nivel interpersonal en las estudiantes evaluadas difiere con estudios nacionales realizados en otras regiones del país Muratta 2004 y Pareja 2004, citado por Matalinares, et al (2005).

TABLA N° 2: Niveles de Inteligencia Emocional según las Dimensiones de BarOn

<i>Nivel</i>	<i>Adaptabilidad</i>	<i>Manejo de Estrés</i>	<i>Relaciones Interpersonales</i>	<i>Relaciones Intrapersonales</i>
ALTO	41.9	80	0	3.2
REGULAR	51.6	20	9.7	71
BAJO	6.50	0	90.3	25.8

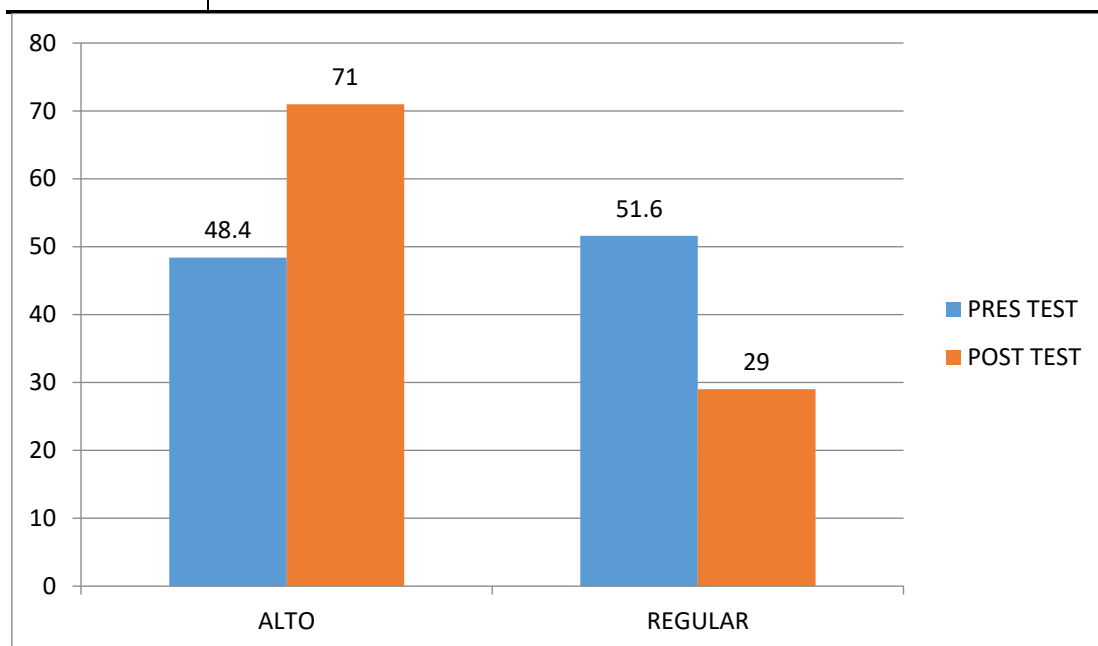


Grafico N° 1: Nivel de Inteligencia Emocional en las estudiantes evaluadas en el Pre test y Post Test.

En el gráfico se observa que luego de la aplicación del programa, el porcentaje de estudiantes pertenecientes a la categoría de alto nivel de Inteligencia emocional ascendió de 48.4% a 71 %.

COMPONENTE DE ADAPTABILIDAD.

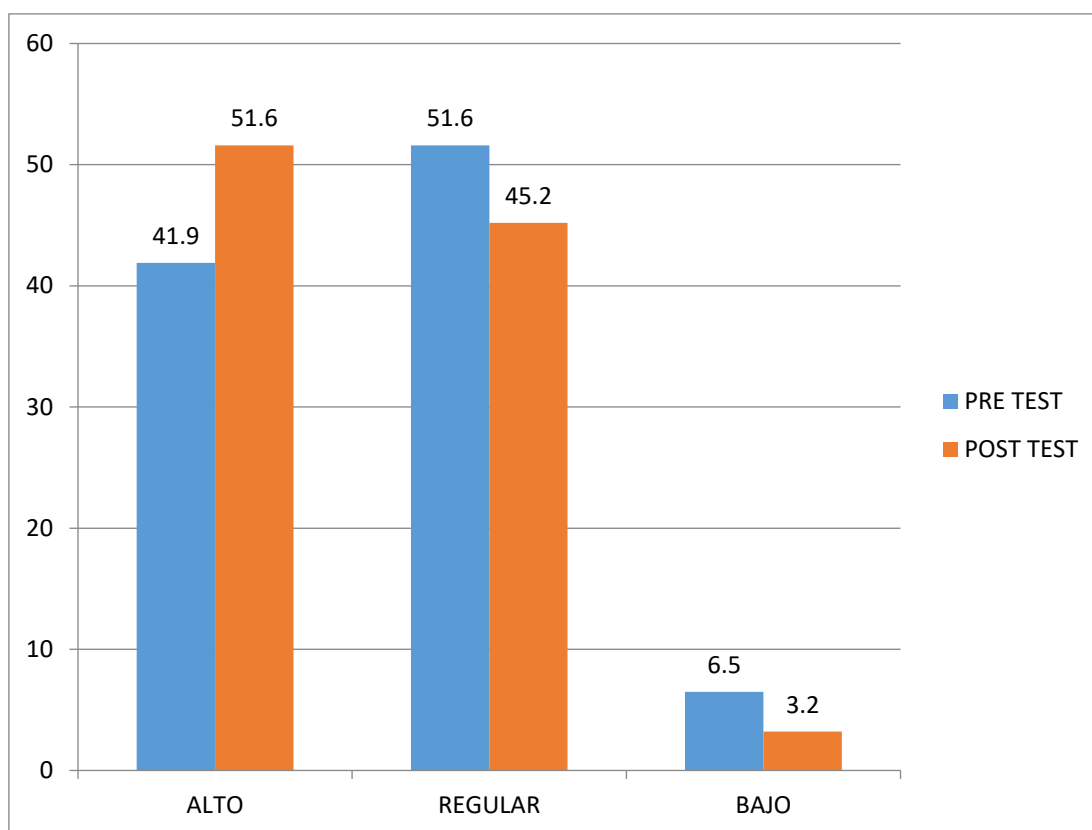


Gráfico N° 2: Componente adaptabilidad del pre y post test

En el gráfico se observa que en el componente de adaptabilidad se obtuvo el siguiente resultado: el porcentaje de estudiantes que obtuvieron un nivel alto de adaptabilidad en el pre test (41.9%), ascendió luego de la aplicación del programa, según datos del post test (51.6 %). En tal sentido, las estudiantes habrían incrementado su capacidad para evaluar y afrontar de manera efectiva los problemas que se le presenta. Esta capacidad se expresa a través de una mayor efectividad para solucionar problemas, aceptación de la realidad y la flexibilidad.

COMPONENTE DE MANEJO DE ESTRÉS.

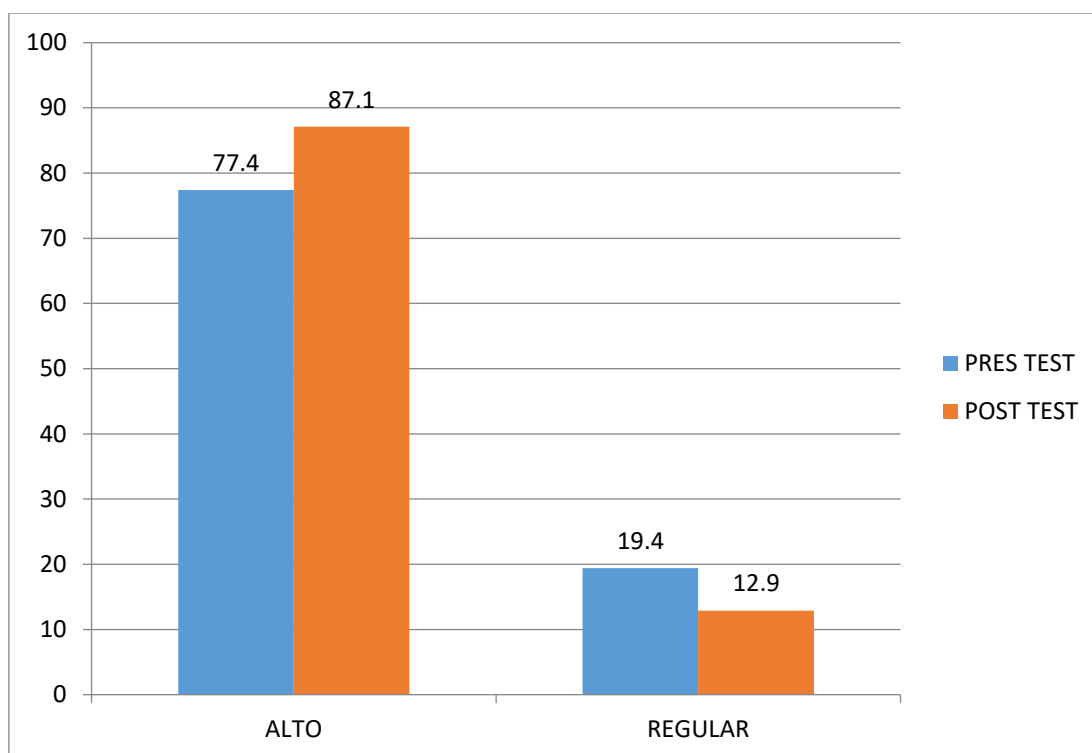


Gráfico N° 3: Componente de estrés del pre y post test

Los datos obtenidos en la componente de estrés se tiene que en el nivel alto alcanza un 77.4% en el pre test y un 87.1% en el post test, en el nivel regular 19.4 % en el pres test y un 12.9% en el post test. Por tanto, los resultados revelan que las estudiantes que participaron en el programa de inteligencia emocional llegaron a incrementar su capacidad para afrontar situaciones adversas así como controlar sus propios impulsos.

COMPONENTE INTERPERSONAL.

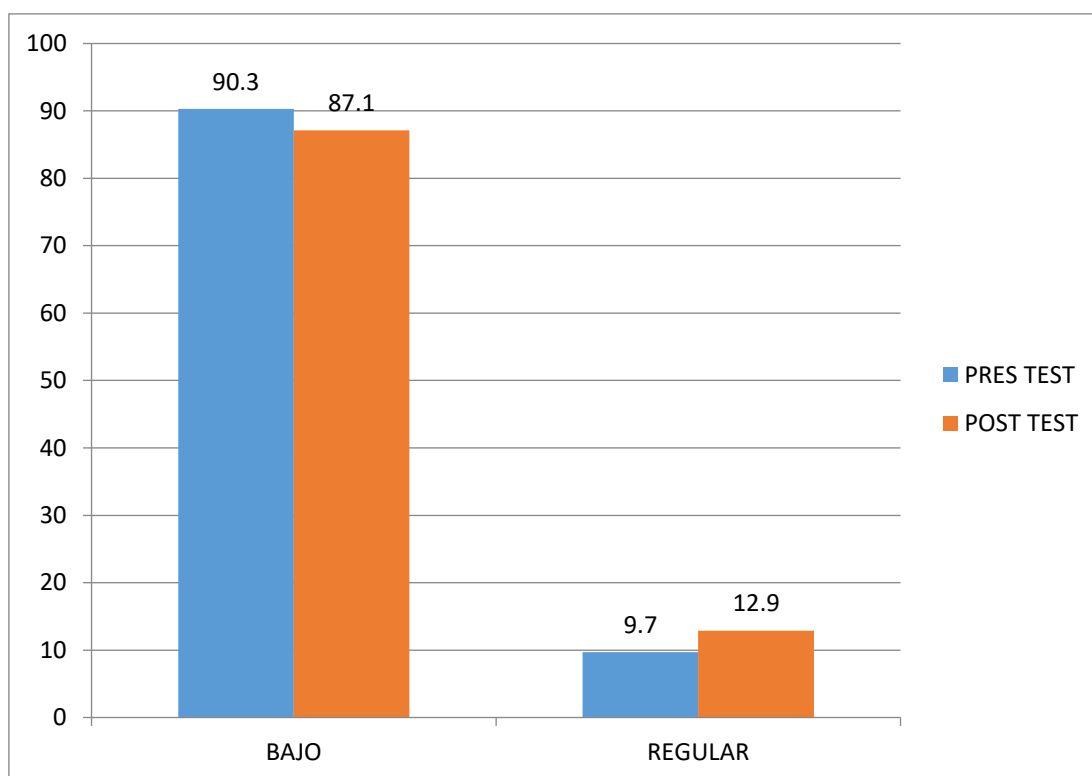


Gráfico N° 4: Componente interpersonal del pre y post test

Observamos en el nivel bajo alcanza 90.3% en el pre test y en el post test un 87.1% y en nivel regular en el pretest se obtiene un porcentaje de 9.7 teniendo una diferencia con el post test de un 12.9%. Estos datos revelan que el programa no ha podido incrementar de manera significativa las habilidades para empatizar y relacionarse con las personas. Una posible explicación estaría dada por la acentuación del individualismo y alienación social que caracteriza a las poblaciones que están en proceso de transición demográfica.

COMPONENTE INTRAPERSONAL.

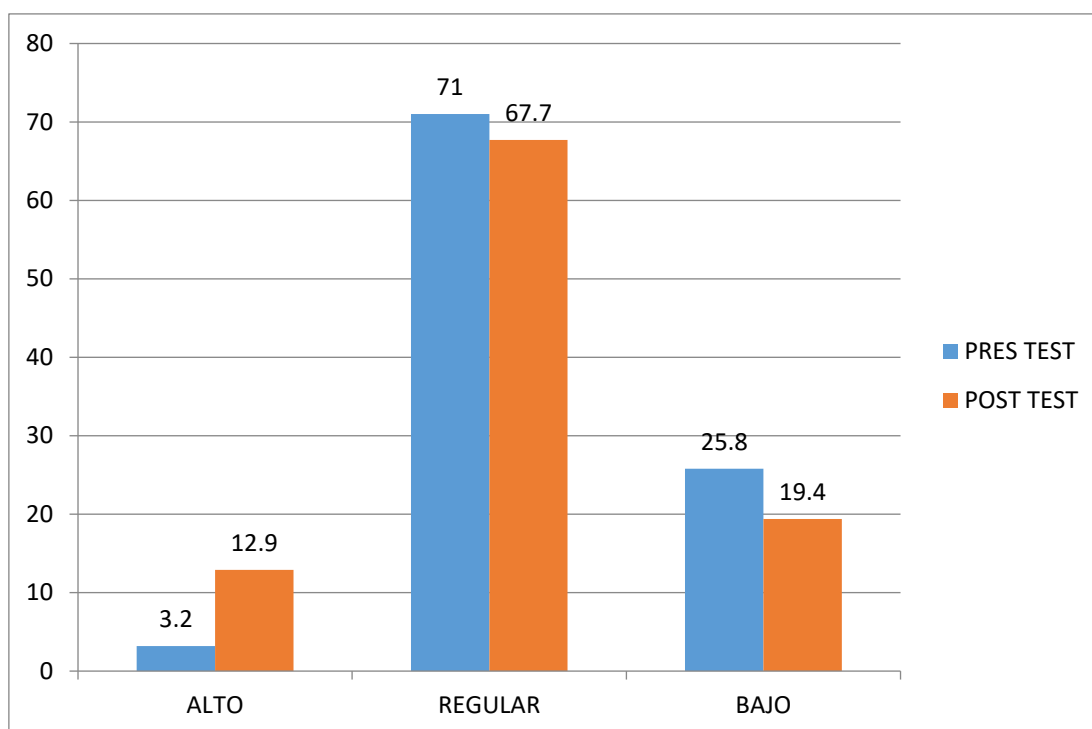


Gráfico N° 5: Componente intrapersonal del pre y post test

Se observa 3.2% de las estudiantes presentan un nivel alto de competencia intrapersonal en su evaluación pretest, porcentaje que ascendió a un 12.9%, luego de la aplicación del programa. No obstante dicho porcentaje no es numeroso, se considera de importancia los efectos que ha tenido el programa en promover una mejor autoestima, asertividad, independencia y sentido de autorealización de las estudiantes.

CONCLUSIONES

1. Luego de la evaluación inicial de la inteligencia emocional se halló que las estudiantes se ubicaron en su mayoría en los niveles regular y alto. Así mismo el componente de la inteligencia emocional que obtuvo mayor puntuación corresponde al manejo de estrés; mientras que el de menor puntuación fue el componente interpersonal; comprobando la eficacia del programa de Inteligencia Emocional en las estudiantes del 2º grado “B” del nivel secundario de la Institución Educativa “Santa Teresita” – Cajamarca.
2. Después de ejecutar el programa de Inteligencia Emocional en las estudiantes del 2º grado “B” de la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca, se identificó los niveles alto y regular con predominancia en la componente manejo de estrés.
3. Se logró aplicar satisfactoriamente el programa de Inteligencia Emocional en las estudiantes del segundo grado “B” del nivel secundario de la Institución Educativa “Santa Teresita” .- Cajamarca. Esto se evidencio a través de la diferencia hallada en la evaluación pre test versus evaluación pos test.
4. Se confirmó la utilidad del modelo de inteligencia emocional propuesto por Simon BarOn para la formulación de estrategias de desarrollo personal orientadas a la población de estudiantes del 2º grado “B” de la Institución Educativa “Santa Teresita”- Cajamarca.

RECOMENDACIONES.

Se sugiere que la oficina de Tutoría y Orientación del Educando (TOE) de la Institución Educativa “Santa Teresita” implemente el programa para desarrollar la inteligencia emocional en las estudiantes del nivel secundario de los diferentes grados.

Será de utilidad para los profesionales que vienen investigando temas de psicología, ampliar y/o profundizar la presente propuesta de investigación.

Se recomienda que se difunda los logros y limitaciones de la presente investigación, a la asociación de padres de familia de la Institución Educativa Santa Teresita con la finalidad de obtener su apoyo para la implementación de programas psicopedagógicos orientados a desarrollar las competencias personales y sociales de sus hijas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Bazán, J. E. (2012). *La Inteligencia emocional y su relación con el nivel de logro en el área de personal social de las niñas y niños de 5 años del jardín de niños nº 215*. Universidad Privada Cesar Vallejo, Trujillo, Perú
- Enríquez, H. A. (2011). *Inteligencia Emocional: Hacia un programa de Regulación Emocional basado en la conciencia Plena (tesis doctoral)*. Universidad de Málaga, España.
- Rosales, D. L. (2005). *Aplicación de programas de Habilidades Sociales ACAT, para contribuir a mejorar las Relaciones Interpersonales en los Docentes de la Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión” (tesis de maestría)..... en: Docencia y Gestión*.
- Sigüenza, A. K. () *Relación de Habilidades Sociales y la Inteligencia Emocional en las alumnas del nivel secundario de la I.E.P. María de Nazaret de Nazaret (tesis pregrado)*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.
- Obiols, M. (2004). *Un programa de educación emocional en la ESO*. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona.
- Abarca, H. (1996). *Programa de entrenamiento en habilidades sociales.. Chile: Universidad de Pontifices*.
- Arias, F. (1997). *El proyecto de Investigación*, Caracas: Episteme C.A.
- Alvarez, A. y Pinedo, J. (1996). *Liderazgo y Comunicación en la Organización Social*. Santiago Chile: Pontificia Universidad de Chile.

- Aranaga, D y Merino. (2005). *Inteligencia Emocional y el clima Social Escolar en los alumnos del centro Preuniversitario de la UCV de Trujillo (tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.*
- Ausubel, D. P., Norvak, J. D. y Hanesian, H. (2009). *Psicología Educativa un punto de vista cognocitivo. Mexico: Trillas.*
- Ayuqui, J. (2006). *El liderazgo en las relaciones laborales. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos13/resejecu/resecu.shtml>*
- Baron, R. (1997). *Developmen of theBarOn EQ-I: Una medida de emocional y social inteligencia. Llevado a cabo en la Convención anual de la American Psychological Association, Chicago, Estados Unidos.*
- Baron. R. (2000). *Emotional and social intelligence. Insights the emotional quotient inventory. En: BarOn,R. Y Parkr, J. D. A. (eds). The handbook of emotional intelligence: Theory, development assessment and application at home, school and in workplace.San Francisco, CA: Jossey.Bass, págs. 363-88*
- Benites, L. (1994). *Habilidades Sociales y Autoestima en un grupo de Adolescentes en situación de riesgo (tesis de pregrado). Universidad San Martin de Porres, Lima, Perú.*
- Bazán, (2012). *La inteligencia emocional y su relación con el nivel de logro en el área de personal social de las niñas y niños de 5 años del Jardin de Niños N° 215, Trujillo (Tesis de pregrado). Universidad Privada César Vallejo, Trujillo, Perú.*

Buenrostro Guerrero, A., Valadez Sierra, M., Soltero Avelar, R., Nava Bustos, G., Zambrano Guzmán, R., y García, A. (2012). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. Educación y desarrollo*, 20, 29-37. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antecedentes/20/020_Buenrostro.pdf

Caballo, V. (1986). *Evaluación de las habilidades sociales. In R. Fernández-Ballesteros, & J.A.*

Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid: Siglo XXI de España Editores*

Caballo, V. (2000). *Evaluación de las habilidades sociales. En Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud. Madrid, España: Siglo XXI de España Editores.*

Ceron, P. (2010). *Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/rcp/v40n1/v40n1a06.pdf>*

Cherniss, C. & Adler, M. (2000). *Promoting emotional intelligence in organizations. Alexandria. AV: American Society for Training and Development.*

Campbell y Stanley (1963). *Diseños experimentales y cuasi experimentales en la investigación social. Novena edición.*

Díaz, M. (1995). *Programas para favorecer la integración Escolar. Madrid, España: Once.*

Extremera, N. y Fernández, P. (2004). *El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2).

Recuperado de http://redie.uabc.mx/vol6_no2-extremera.htm.

Gismero, E. (2000). *EHS: Escala de habilidades Sociales. Manual*. Madrid: TEA.

Goldtein, A. (1989). *Habilidades Sociales y Autocontrol en la adolescencia*. Barcelona, España: Martínez Roca.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Nueva York: Bantam Brooks.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: KAIROS.

Goleman, D. (1999). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Argentina: Vergara.

Hidalgo C. y Abarca M. (1994). *Comunicación Interpersonal: Programa de entrenamiento en Habilidades Sociales*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.

Howard G. (1983). *Multiple Intelligences*. ISBN 0-465-04768-8, Basic Books.

Ison, M, y Rodriguez, C. (1998). *Desarrollo de Habilidades Sociales en niños con conductas problema: en abordaje psicoterapéutico*. Mendoza, Argentina: s.e.

J, Bowlby. (1985). *La separación afectiva*. Ediciones Paidós: Barcelona.

Matalinares, M. et al. (2005). *Inteligencia Emocional y autoconcepto en colegiales de Lima Metropolitana*. *Revista de investigación en psicología*, 8(2).

Mayer, j. D. (1986). *How mood influences cognition*. En N. E Sharkey (Ed.), *Advances in cognitive science (Vol.1)* (pp. 290-314). Chichester, England: Ellis Horwood.

- Mayer, J. & Salovey, P. (1988). *Personalidad modera los efectos del efecto sobre la cognición. En J. Forgas & K Fiedler (Eds), Afecto, la cognición y el comportamiento social. Toronto: Hogrefe, 87 – 99.*
- Mayer, J. & Salovey, P. (1990). *Inteligencia emocional. Imaginación, La cognición y la personalidad 9, 185-211.*
- Mayer, J. & Salovey, P. (1993). *La inteligencia de la inteligencia emocional. Inteligencia. 17, 433-442.*
- Mayer, J. & Salovey, P. (1994). *Algunos pensamientos sobre la personalidad final y la inteligencia. En R. J. Sternberg (Ed). Personalidad e inteligencia. New York: Cambridge University Press, 303-318.*
- MAYER, J. & SALOVEY, P. (1997). *¿Qué es inteligencia emocional? En P. Salovey (Eds). Alfabetización de desarrollo emocional y la inteligencia emocional. Libros básicos de Nueva York.*
- Pérez, E. M. y Magaz, A. (1997). *Enseñanza de solución cognitiva para evitar problemas interpersonales. Programa de enseñanza de Habilidades sociales y educación en valores para la convivencia, Madrid: Grupo AlborCohs.*
- Palella, S. Y Martins, F. (2006). *Metodología de la investigación cualitativa. Caracas: FEDUPEL.*
- Sánchez, (2006). *Los efectos de la aplicación de un Programa de Inteligencia Emocional en el Rendimiento Académico (tesis de pregrado). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.*

- Tantalean, L. (2012). *Efectos de un programa en la asertividad de adolescentes de una institución educativa privada de ventanilla – Callao. En Temática Psicológica, 8 (1), 43-53. Lima - Perú*
- Thorndike, L.L. (1920). *Intelligence and its. Harer`s Magazine, 140:227-235.*
- Sterberg R. J. (1985). *Más allá del Cociente Intelectual: una Teoría Triárquica. Cambridge: UniversityPress.*
- Ugarriza, N. (2001). *La evaluación de la inteligencia emocional a traves de inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. Persona, n.4, 129-160.*
- Ugarriza, N, y Pajares, L. (2002). *Adaptación y Estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de BarON ICE: NA, EN NIÑOS Y Adolescentes. Manual Técnico. Lima:*
- VALLES, A. (1994). *Programas de Refuerzo de las HABILIDADES Sociales. Madrid, España: EOS.*
- Valles, A. (1995). *Autoestima. Madrid, España: EOS*
- Valles, A. (2001). *Desarrollando la inteligencia emocional de los Alumnos. Revista de Psicología UNMSM (6), 111–125.*
- Wechsler, D. (1940). *Nonintellective factors in general intelligence. Pyschological Bulletin,37, 444-445.*
- Zavala, Valadez y Vargas (2008). *Inteligencia Emocional y habilidades Sociales en adolescentes con Alta aceptación Social. obtenido el 02 de julio del 2012 desde: http://repositorio.ual.es/jspui/bitstream/10835/533/1/Art_15_271.pdf*

ANEXOS

1. RELACION DE ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO SECCION "B"

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES
01	Balbin Prado, Milagros Yadira
02	Calua Estrada, Itziar
03	Chávez Cojal, Jenny Lisbeth
04	Chávez Pretel, Margaret Heidi
05	Chunque Cusquisiban, Greys Beket
06	Coba Ventura, Sherley Jazmin
07	Correa Tucumango, Stefanny Isabel
08	Cueva Huapaya, María Belén
09	De la Cruz Artiaga, Mariela
10	Donato Bustamante, Karen Estrella
11	Gallardo Angulo, Yaneli Anita
12	Gómez Narro, Guadalupe de los Ángeles
13	Gonzales Guevara, Mónica Paola
14	Mantilla Correa, Shirley Isabel
15	Marín Tanta, Cinthia Isamar
16	Medina Miranda, Linda Giovanni
17	Mosqueira Cueva, Karla Lizhet
18	Murrugarra Cusquisiban, Ruth Elizabeth
19	Paredes Bobadilla, Luz de María
20	Paredes Muñoz, Jesarela del Rocio
21	Pareja Espinoza, Kathia Zoymila
22	Plasencia Mendoza, Nelly Jeanette
23	Ramírez Vásquez, María Isamar
24	Ravines Díaz, Karol Pamela
25	Sánchez Chucchucan, Mirella Lisbeth
26	Sangay Quispe, Mayra Lisbeth
27	Tasilla Mendoza, Mirella Aracely
28	Tasilla Vásquez, Tania Estefanny
29	Terán Rabanal, Victoria Dayana
30	Valqui Mendoza, Claudia María

31	Vásquez Chuquimango, Jhoselyn Jhamiley
32	Vásquez Vílchez, Mónica Nohely

Fuente: Siagie

2. INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE

INSTITUCION EDUCATIVA “SANTA TERESITA”

Nombres y

Apellidos.....

Edad..... Grado..... Fecha..... N° de

Orden.....

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE

Adaptado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Águila

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 menu do	Muy a menu do
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 mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		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 decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4

52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario

3. FICHAS DE AUTOEVALUACIÓN.

SESIÓN Nº 01

EXPRESO MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS CON ASERTIVIDAD

Nombres y Apellidos.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

.....

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

.....

3.- Reflexión de:

Comprensión emocional de sí mismo: habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de estos. (Componente intrapersonal).

Asertividad: habilidad para expresar sentimientos creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.

SESIÓN Nº 02

QUERERSE UNO MISMO

Nombres y Apellidos.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

.....

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

.....

3.- ¿Qué cualidad te asombro más? ¿Por qué?

.....

.....

4.- Reflexión

AUTOESTIMA: Habilidad para comprender, aceptar y respetarse así misma, respetando y aceptando nuestros aspectos positivos y negativos; así como también nuestras limitaciones y posibilidades.

SESIÓN Nº 03

PROMOVIENDO LA EMPATÍA

Nombres y Apellidos.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

.....

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

.....

3.- Reflexión:

EMPATIA: habilidad de percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.(campamente interpersonal).

Herramientas como desarrollo la empatía:

- Antes de emitir un mensaje hay que pensar en lo que voy a decir.
- Analizar y reconocer como se sentiría esa persona con mi actitud.
- Cuidar la autoestima de los demás sin discriminaciones o indirectas.

SESIÓN Nº 04

RELACIONANDOME CON LOS DEMÁS

Nombres y Apellidos.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

.....

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

.....

3.- Lo aprendido como lo aplico en mi vida diaria.

.....

.....

4.- Reflexión:

Relaciones interpersonales: la habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad. (Relaciones interpersonales).

SESIÓN Nº 05

IDENTIFICO Y DOY SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS

Nombres y Apellidos.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

.....

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

.....

3.- Reflexión:

Un problema: es un determinado asunto o una cuestión que requiere de una solución. A nivel social, se trata de alguna situación en concreto en que se logra solucionar, aporta beneficios a la sociedad.(componente de adaptabilidad).

Ejemplo “mañana debemos pagar el alquiler de la casa y no nos alcanza el dinero”.

SESIÓN Nº 06

LA FLEXIBILIDAD EN MI AULA

Nombres y Apellidos.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

.....

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

.....

3.- ¿Qué aprendí?

.....

4.- Reflexión:

Flexibilidad: Capacidad que tienen las personas para adaptarse a situaciones difíciles, implica ajustar los sentimientos, pensamientos y conductas a las situaciones y condiciones ambientales. (Componente de adaptabilidad).

Algunos autores mencionan que la gente con una fuerte capacidad de flexibilidad son como los sauces que durante una tempestad pueden doblarse en muchas direcciones sin desprenderse del suelo y sin perder las ramas más fuertes.

Las personas flexibles cambian sus pensamientos cuando las evidencias le sugieren que están equivocadas, son adaptables, ágiles, abiertas y capaces de tolerar las diferencias.

SESIÓN Nº 07

CONOCIENDO ESTRATEGIAS PARA SITUACIONES ESTRESANTES

Nombres y Apellidos.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

.....

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

.....

3.- Reflexión:

El estrés: (del inglés stress: tensión), es una reacción fisiológica del organismo en la que entra en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.(componente de manejo de estrés).

TOLERANCIA AL ESTRÉS: habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuentes emocionales sin “desmoronarse” enfrentando activa y positivamente al estrés.

Control: hacer ejercicios, conversar con otros, escuchar música, buscar pasatiempo agradable.

Causas: mala nota, tu papa te grita, tu hermana desarregla tus cosas, no te permiten salir de casa, demasiada tarea escolar, no te invitan a una fiesta, acné, obesidad, insomnio, estas preocupada porque tus padres se pelean, etc.

SESIÓN Nº 08

MANTENERSE ECUANIME ANTE LAS DIVERSAS DIFICULTADES

Nombres y Apellidos.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

.....

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

.....

3.- Reflexión:

¿Qué es el control d impulsos?: habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones por actuar y controlar nuestras emociones. Significa controlar nuestras reacciones a los impulsos que vienen de nuestros impulsos básicos y emociones.(componente manejo de estrés).

Control de impulso se trata de elegir en vez de reaccionar, conduce a la popularidad, el éxito económico y éxito en la vida, es un talento que a menudo determina el estatus social de una persona.

¿Cuáles son los impulsos? Un impulso es un pensamiento de hacer algo; los impulsos provienen de nuestros impulsos básicos y emociones.

Nuestras unidades básicas son los que nos dan placer como: Alimentación, comodidad, posesiones, entretenimientos, afecto, sexo, dominancia social.

SESIÓN Nº 09

REALIZO MIS ACTIVIDADES DIARIAS CON FELICIDAD Y OPTIMISMO

Nombres y Apellidos.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

.....

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

.....

3.- ¿Tus actividades diarias debes hacerlo con optimismo y felicidad?

.....

.....

4.- Reflexión:

Felicidad: la habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos.

Optimismo. La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva, a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos. (Componente estado de ánimo).

4. LISTA DE COTEJOS.

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº 1				Nº 2				Nº 3				Nº 4				Nº 5			
		Se integra facilmente al trabajo en	Escucha y ejecuta las indicaciones	Respeto las opiniones de sus	Trabaja en los tiempos establecidos	Se integra facilmente al trabajo en	Escucha y ejecuta las indicaciones	Respeto las opiniones de sus	Trabaja en los tiempos establecidos	Se integra facilmente al trabajo en	Escucha y ejecuta las indicaciones	Respeto las opiniones de sus	Trabaja en los tiempos establecidos	Se integra facilmente al trabajo en	Escucha y ejecuta las indicaciones	Respeto las opiniones de sus	Trabaja en los tiempos establecidos	Se integra facilmente al trabajo en	Escucha y ejecuta las indicaciones	Respeto las opiniones de sus	Trabaja en los tiempos establecidos
1	Balbin Prado, Milagros																				
2	Calua Estrada, Itziar																				
3	Chávez Cojal, Jenny Lisbeth																				
4	Chávez Pretel, Margaret																				
5	Chunque																				
6	Coba Villán, Nikita																				
7	Correa Tucumango,																				
8	Cueva Huapaya, María																				
9	De la Cruz Artiaga, Mariela																				
10	Donato Bustamante, Karen																				
11	Gallardo Angulo, Yaneli																				
12	Gómez Narro, Guadalupe																				
13	Gonzales Guevara, Mónica																				
14	Mantilla Correa, Shirley																				
15	Marín Tanta, Cinthia Isamar																				
16	Medina Miranda, Linda																				
17	Mosqueira Cueva, Karla																				
18	Murrugarra Cusquisiban,																				
19	Paredes Bobadilla, Luz de																				
20	Paredes Muñoz, Jesarela																				
21	Pareja Espinoza, Kathia																				
22	Plasencia Mendoza, Nelly																				
23	Ramírez Vásquez, María																				
24	Ravines Díaz, Karol Pamela																				
25	Sánchez Chucchucan,																				
26	Sangay Quispe, Mayra																				
27	Tasilla Mendoza, Mirella																				
28	Tasilla Vásquez, Tania																				
29	Terán Rabanal, Victoria																				
30	Valqui Mendoza, Claudia																				
31	Vásquez Chuquimango,																				
32	Vásquez Vélchez, Mónica																				

SI ✓

NO X

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº 6				Nº 7				Nº 8				Nº 9			
		Se integra facilmente al trabajo en	Escucha y ejecuta las indicaciones	Respeto las opiniones de sus	Trabaja en los tiempos establecidos	Se integra facilmente al trabajo en	Escucha y ejecuta las indicaciones	Respeto las opiniones de sus	Trabaja en los tiempos establecidos	Se integra facilmente al trabajo en	Escucha y ejecuta las indicaciones	Respeto las opiniones de sus	Trabaja en los tiempos establecidos	Se integra facilmente al trabajo en	Escucha y ejecuta las indicaciones	Respeto las opiniones de sus	Trabaja en los tiempos establecidos
1	Balbin Prado, Milagros Yadira																
2	Calua Estrada, Itziar																
3	Chávez Cojal, Jenny Lisbeth																
4	Chávez Pretel, Margaret Heidi																
5	Chunque Cusquisiban, Greys																
6	Coba Ventura, Sherley Jazmin																
7	Correa Tucumango, Stefanny																
8	Cueva Huapaya, María Belén																
9	De la Cruz Artiaga, Mariela																
10	Donato Bustamante, Karen																
11	Gallardo Angulo, Yaneli Anita																
12	Gómez Narro, Guadalupe de los																
13	Gonzales Guevara, Mónica Paola																
14	Mantilla Correa, Shirley Isabel																
15	Marín Tanta, Cinthia Isamar																
16	Medina Miranda, Linda Giovanni																
17	Mosqueira Cueva, Karla Lizhet																
18	Murrugarra Cusquisiban, Ruth																
19	Paredes Bobadilla, Luz de María																
20	Paredes Muñoz, Jesarela del																
21	Pareja Espinoza, Kathia Zoymila																
22	Plasencia Mendoza, Nelly																
23	Ramírez Vásquez, María Isamar																
24	Ravines Díaz, Karol Pamela																
25	Sánchez Chucchucan, Mirella																
26	Sangay Quispe, Mayra Lisbeth																
27	Tasilla Mendoza, Mirella Aracely																
28	Tasilla Vásquez, Tania Estefanny																
29	Terán Rabanal, Victoria Dayana																
30	Valqui Mendoza, Claudia María																
31	Vásquez Chuquimango, Jhoselyn																
32	Vásquez Vilchez, Mónica Nohely																

SI ✓

NO X



Fotografía 01: Aceptación y escucha a todas las indicaciones dadas por la profesora



Fotografía 02: Participación activa en el diálogo y dinámica defendiendo cada una su posición del inicio sexual en las adolescentes

SESIÓN N° 01

EXPRESO MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS CON ASERTIVIDAD

Nombres y Apellidos... Claudia... María... Valqui... Mendoza.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

..... Algo nerviosa... porque... el... tema... es algo... un poco... vergonzoso para mí.

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

..... Para... saber... como... manejar... y... decidir... nuestra vida sexual
y saber como manejarlo.

3.- Reflexión de:

Comprensión emocional de sí mismo: habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de estos. (Componente intrapersonal).

Asertividad: habilidad para expresar sentimientos creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.



Fotografía 01: Participación de las estudiantes para escribir las cualidades a sus compañeras.



Fotografía 02: Al finalizar las estudiantes fomentaron estrategias para una autoestima positiva.

SESIÓN N° 02

QUERERSE UNO MISMO

Nombres y Apellidos..... Mirella Lisbeth Sánchez Chucucucán

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

..... Me sentí feliz y muy estimada por lo que habían escrito de mí.

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

..... Para poder saber lo que las personas pesaban de mí.

3.- ¿Qué cualidad te asombro más? ¿Por qué?

..... Responsable, porque era algo que yo no lo sabía.

4.- Reflexión

AUTOESTIMA: Habilidad para comprender, aceptar y respetarse así misma, respetando y aceptando nuestros aspectos positivos y negativos; así como también nuestras limitaciones y posibilidades.

Guadalupe De Los Angeles Gómez Narro

Carismática

competitiva

Inteligente.

Responsable.

Divertida

Linda ☺

Alegre.



Fotografía 01: Las estudiantes escucharon atentas las indicaciones dadas por la profesora



Fotografía 02: Las estudiantes sufragan.

SESIÓN N° 03

PROMOVRIENDO LA EMPATÍA

Nombres y Apellidos... Vania Tasilla Yáñez

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

..... Me he sentido feliz ya que me ha ayudado a reflexionar

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

..... Para ver mis dificultades y mis habilidades de lo que puedo o no cambiar o no

3.- Reflexión:

EMPATIA: habilidad de percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.(campamente interpersonal).

Herramientas como desarrollo la empatía:

- Antes de emitir un mensaje hay que pensar en lo que voy a decir.
- Analizar y reconocer como se sentiría esa persona con mi actitud.
- Cuidar la autoestima de los demás sin discriminaciones o indirectas.



Fotografía 01: Las estudiantes observaban las diferentes escenas del video.



Fotografía 02: Las estudiantes elaboran lista de problemas que se suscitan en su aula

SESIÓN N° 04

RELACIONANDOME CON LOS DEMÁS

Nombres y Apellidos...Linda...Giovanni...Medina...Miranda.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

Un poco identificada, gracias al video y las preguntas que me hacía.

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

Para darme cuenta en lo que estoy fallando y en que debo mejorar.

3.- Lo aprendido como lo aplico en mi vida diaria.

Gracias a la reflexión puedo ver los problemas que tenía y poder arreglarlos, para no hacer sentir mal a los demás.

4.- Reflexión:

Relaciones interpersonales: la habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad. (Relaciones interpersonales).



Fotografía 01: Las estudiantes observan el video.



Fotografía 02: Las estudiantes ejecutan una lectura en siete pasos para dar solución a un problema.

SESIÓN N° 05

IDENTIFICO Y DOY SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS

Nombres y Apellidos *Guadalupe De las Angeles Gomez Sarro*.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

Al principio un poco incómoda, pero luego iba sintiendo mejor.....

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

Para poder superar los problemas que tenga y no dejarme vencer...

3.- Reflexión:

Un problema: es un determinado asunto o una cuestión que requiere de una **solución**. A nivel social, se trata de alguna situación en concreto en que se logra solucionar, aporta beneficios a la sociedad.(componente de adaptabilidad).

Ejemplo "mañana debemos pagar el alquiler de la casa y no nos alcanza el dinero".



Fotografía 01: Hubo aceptación y escucha a las indicaciones de la profesora.



Fotografía 02: La estudiantes dramatizan sus emociones

SESIÓN N° 06

LA FLEXIBILIDAD EN MI AULA

Nombres y Apellidos... María Belén Cueva Huapaya.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

Bien, pero a la vez nostálgica ya que representa
mos situaciones de la vida real.

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

Para darme cuenta que debo ser flexible en situa-
ciones de conflicto.

3.- ¿Qué aprendí?

A que tengo que ser más flexible frente a las
circunstancias.

4.- Reflexión:

Flexibilidad: Capacidad que tienen las personas para adaptarse a situaciones difíciles, implica ajustar los sentimientos, pensamientos y conductas a las situaciones y condiciones ambientales. (Componente de adaptabilidad).

Algunos autores mencionan que la gente con una fuerte capacidad de flexibilidad son como los sauces que durante una tempestad pueden doblarse en muchas direcciones sin desprenderse del suelo y sin perder las ramas más fuertes.

Las personas flexibles cambian sus pensamientos cuando las evidencias le sugieren que están equivocadas, son adaptables, ágiles, abiertas y capaces de tolerar las diferencias.



Fotografía 01: Las estudiantes participaron activamente.



Fotografía 02: Elaboraron alternativas para mejorar situaciones estresantes

SESIÓN N° 07

CONOCIENDO ESTRATEGIAS PARA SITUACIONES ESTRESANTES

Nombres y Apellidos... Victoria Dayana Terán Robanal

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

..... Bien y un poco nostálgica por las situaciones representadas, que
relacioné con mi vida diaria.

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

..... Para mantener la calma en los momentos de estrés.....

3.- Reflexión:

El estrés: (del inglés stress: tensión), es una reacción fisiológica del organismo en la que entra en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. (componente de manejo de estrés).

TOLERANCIA AL ESTRÉS: habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuentes emocionales sin "desmoronarse" enfrentando activa y positivamente al estrés.

Control: hacer ejercicios, conversar con otros, escuchar música, buscar pasatiempo agradable.

Causas: mala nota, tu papa te grita, tu hermana desarregla tus cosas, no te permiten salir de casa, demasiada tarea escolar, no te invitan a una fiesta, acné, obesidad, insomnio, estas preocupada porque tus padres se pelean, etc.



Fotografía 01: Participación activa de las estudiantes.



Fotografía 02: Reflexión de las estudiantes ante diversas dificultades.

SESIÓN N° 08

MANTENERSE ECUANIME ANTE LAS DIVERSAS DIFICULTADES

Nombres y Apellidos... Karol Pamela Ravines Díaz.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

Me he sentido muy bien al expresar mis sentimientos.....

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

Para mantener la calma ante cualquier dificultad.....

3.- Reflexión:

¿Qué es el control de impulsos?: habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones por actuar y controlar nuestras emociones. Significa controlar nuestras reacciones a los impulsos que vienen de nuestros impulsos básicos y emociones.(componente manejo de estrés).

Control de impulso se trata de elegir en vez de reaccionar, conduce a la popularidad, el éxito económico y éxito en la vida, es un talento que a menudo determina el estatus social de una persona.

¿Cuáles son los impulsos? Un impulso es un pensamiento de hacer algo; los impulsos provienen de nuestros impulsos básicos y emociones.

Nuestras unidades básicas son los que nos dan placer como: Alimentación, comodidad, posesiones, entretenimientos, afecto, sexo, dominancia social.



Fotografía 01. Realizan la sesión respectiva.



Fotografía 02: Con alegría bailaron el cierre de la sesión.

SESIÓN N° 09

REALIZO MIS ACTIVIDADES DIARIAS CON FELICIDAD Y
OPTIMISMO

Nombres y Apellidos.....Nikita Stephany Caba Villán.....

1.- ¿Cómo me he sentido en el desarrollo de la dinámica?

Me he sentido super feliz desarrollando esta dinámica..

2.- ¿Para qué me sirve la dinámica?

Para que todas mis actividades las realice con
mucho entusiasmo y alegría; y haci sentirme mejor

3.- ¿Tus actividades diarias debes hacerlo con optimismo y felicidad?

Sí porque esto me demuestra que cuando lo realizamos
con optimismo y felicidad todas las cosas salen mejor.

4.- Reflexión:

Felicidad: la habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos.

Optimismo. La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva, a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos. (Componente estado de ánimo).

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS
ESTUDIANTES DEL 2DO GRADO "B" DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I. E.
"SANTA TERESITA" CAJAMARCA.

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE
INTERNET

1%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

1

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

< 2%

2

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

< 2%

3

repositorio.unprg.edu.pe

Fuente de Internet

< 1%

4

www.uv.mx

Fuente de Internet

< 1%

5

www.redalyc.org

Fuente de Internet

< 1%

6

martysabi.blogspot.com

Fuente de Internet

< 1%

7

es.wikipedia.org

Fuente de Internet

< 1%

8

repositorio.une.edu.pe

Fuente de Internet

< 1%


DR. TAFUR MORÁN MANUEL
ASESOR

9	www.scribd.com Fuente de Internet	< 1 %
10	www.munisantiagodechuco.gob.pe Fuente de Internet	< 1 %
11	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	< 1 %
12	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	< 1 %
13	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
14	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
15	Submitted to National University College - Online Trabajo del estudiante	< 1 %
16	1library.co Fuente de Internet	< 1 %
17	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
18	es.scribd.com Fuente de Internet	< 1 %
19	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %

Excluir citas
Excluir bibliografía

Apagado
Apagado

Excluir coincidencias Apagado


DR. TAFUR MORAN MANUEL
ASESOR



Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación, podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega. La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Marleni Haidee Aldave Mestanza

Título del ejercicio: Tesis

Título de la entrega: APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA

Nombre del archivo: Tesis_final.docx

Tamaño del archivo: 22.45M

Total páginas: 116

Total, de palabras: 21,915

Total, de caracteres: 195,875

Fecha de entrega: 26-oct-2021 11:10 a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1254268788

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO FACULTAD
DE CIENCIAS HISTORICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION



TESIS


APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
LOS ESTUDIANTES DEL 2DO GRADO "B" DEL NIVEL SECUNDARIO DE
LA I. E. "SANTA TERESITA" CAJAMARCA.

PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN PSICOPEDAGOGÍA COGNITIVA.

AUTORA:
MARLENI HAIDEE ALDAVE MESTANZA

ASESOR
DR. TAFUR MORAN MANUEL

LAMBAYEQUE - 2016


DR. TAFUR MORAN MANUEL
ASESOR