



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO



FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA

TESIS

**PROPUESTA DEL PROGRAMA DE TERAPIA RACIONAL PARA
MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES
DE UNA I.E. DE FERREÑAFE 2017**

**PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN PSICOLOGÍA CON
MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTORA

Bach. MIRELIA LISET PEREZ COLLAZOS

ASESOR

Dr. JORGE ISAAC CASTRO KIKUCHI

LAMBAYEQUE – PERÚ – 2019

**PROPUESTA DEL PROGRAMA DE TERAPIA RACIONAL PARA MEJORAR
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA I.E. DE
FERREÑAFE 2017**

PRESENTADA POR:

PEREZ COLLAZOS MIRELIA LISET

Autora

Dr. JORGE ISAAC CASTRO KIKUCHI

Asesor

APROBADO POR:

Dr. Jorge Dante Ordemar Rico

PRESIDENTE DEL JURADO

M.Sc. Evert José Fernández Vásquez

SECRETARIO DEL JURADO

M.Sc. María del Pilar Fernández Celis

VOCAL DEL JURADO

Junio 2019

DEDICATORIA

A Dios por ser guía en mi camino, por darme sabiduría en las decisiones tomadas siendo una persona de bien tanto en el área profesional y personal que permitió desarrollar mis metas.

A mis padres Serapio y María por todo el esfuerzo, motivación, apoyo incondicional que me brindaron para hacer de mí una persona profesional, por lo buenos valores, principios y ejemplo que me inculcaron.

La autora.

AGRADECIMIENTO

Al director de la institución educativa estatal “Santa Lucía” que autorizó aplicar el instrumento de evaluación de mi tesis.

Al profesor investigador José Collazos Durand quien me guió con su instrucción y experiencia en la elaboración del marco teórico de la presente investigación.

La autora.

ÍNDICE

RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	viii
CAPÍTULO I	12
ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO.....	12
1.1. Ubicación	13
1.3. Características del problema	14
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos.....	17
1.5. Metodología	17
1.4.1. Diseño y Tipo De Investigación	18
1.4.2. Población y Muestra	19
1.4.3. Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
4.4. Métodos y procedimientos para la recolección de datos	25
4.5. Análisis Estadístico de los Datos	25
CAPÍTULO II.....	26
MARCO TEÓRICO.....	26
2.1. Antecedentes De La Investigación.....	27
3.2. Bases Teórico Científicas	32
3.2.1. Abordaje de la terapia racional emotiva.	32
3.2.2. Inteligencia emocional	36
3.2.3. Abordaje de la Adolescencia.....	38
3.2.4. Definición De Términos	39
CAPÍTULO III	41
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	41
3.1 Análisis de los resultados de o los Instrumento Utilizados	42
3.2 Discusión	49
CONCLUSIONES	127
RECOMENDACIONES	128
BIBLIOGRAFÍA.....	129
ANEXOS	136

RESUMEN

La presente investigación es descriptiva – propositiva que tuvo como objetivo Diseñar y fundamentar el programa de terapia racional para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, con una muestra de 100 estudiantes de ambos sexos, matriculados en el 3° grado entre 14 y 16 años; para la evaluación se utilizó la escala de Baron Ice.

Los resultados obtenidos en inteligencia emocional muestran que el nivel predominante es el nivel “por mejorar” con un 49%. En los cinco componentes que consta la escala el nivel con más frecuencia es “por mejorar”, siendo los resultados los siguientes. Componente intrapersonal 59%, componente interpersonal 45%, componente adaptabilidad 47%, componente manejo de estrés 40% y estado de ánimo 41%. Como propuesta para mejorar los resultados obtenidos se diseñó un programa de terapia racional emotiva, que consta de 15 sesiones.

Palabras clave: inteligencia emocional, adolescentes, terapia, creencias.

ABSTRACT

The present investigation is descriptive - propositive that had like objective To design and to base the program of rational therapy to improve the emotional intelligence in adolescents of an educational institution of Ferreñafe, with a sample of 100 students of both sexes, enrolled in the 3° degree between 14 and 16 years old; for the evaluation it refers to the ice climbing of the baron.

The results in emotional intelligence that the predominant level is the level to improve with 49%. In the five components that consist of the scale, the level with more frequency is "to improve", the results being the following. Intrapersonal component 59%, interpersonal component 45%, component adaptability 47%, component stress management 40% and mood 41%. The proposal to improve the results can be designed a rational therapy program, consisting of 15 sessions.

Keywords: Emotional intelligence, adolescents, therapy, beliefs.

INTRODUCCIÓN

En el planeta Tierra, el ser humano cohabita con su entorno inmediato en sus diferentes espacios físicos geográficos vivenciando experiencias con especies de los diferentes grupos etéreos, pudiendo observarse manifestaciones individuales y de grupo relacionadas con sus aptitudes y actitudes.

Una de las principales diferencias que muestra el ser humano a comparación con los distintos grupos de especies es la capacidad de poder tener un ente racional superior, la cual le ha servido para lograr un desarrollo adicional y elevado a comparación de los demás seres vivos. Así mismo entre las personas a surgido una serie de características adicionales que logran una convivencia armoniosa, debido a que a través de estas cualidades, los sujetos, consiguen poder manejar sus emociones y no sólo eso, sino que también logran dirigir las de maneras adecuada consiguiendo manifestarlas de manera más correctas.

Siendo esta capacidad de manejar y manifestar de forma adecuada las emociones, denominada como Inteligencia Emocional, siendo introducido este término en primer momento por Goleman (1995), y el cual indica que es la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás con eficiencia y generando resultados positivos. Es decir, es la habilidad para gestionar bien las emociones, tanto las propias como las de los demás.

Así mismo, la Inteligencia Emocional nos debe servir para entender las emociones de los demás y saber cómo tratar a la gente que nos rodea de forma que estén a gusto a nuestro lado y no provoquemos emociones desagradables en ellos (ira, tristeza, frustración, etc.).

Por otro lado, es necesario recordar que entre las etapas del desarrollo del ser humano, una de las más complejas es la adolescencia, debido no sólo a los cambios físicos que se evidencian sino que también es la etapa en la que el individuo construye su identidad, a través de experiencias y aprendizajes, determinando así las características que lo definirán en el futuro como persona; con actitudes que son sus fortalezas y en otros sus debilidades.

Si se da un vistazo a la realidad global de los adolescentes con respecto al manejo de sus emociones, se puede encontrar que no sólo son afectados por su entorno inmediato sino que la misma tecnología ha logrado que con la globalización se pueda intercambiar las costumbres y culturas de diversas partes de la esfera terrestre. Posibilitando así que en la actualidad los adolescentes se vean influenciados por un medio adicional, y no sólo al personal para el manejo, muestra y regulación de sus emociones. Pudiendo causar todos estos aspectos dificultades para lograr una direccionalidad correcta de sus estados anímicos y sus emociones.

Es necesario recordar también que son las instituciones educativas de nivel secundaria los lugares más adecuados para que los adolescentes logren no sólo aprendizajes intelectuales. Por lo contrario, son estos espacios los más adecuados para que se les oriente y guíe para un uso adecuado en sus emociones. Aún más sabiendo que en el Perú según el Ministerio de Salud (2013), existen múltiples dificultades en los adolescentes para el manejo de sus emociones y sus relaciones interpersonales. A pesar que el estado en sus planes multidisciplinarios y planes transversales Nacionales procuran mejorar esta realidad, no tan alentadora.

Esta realidad no es ajena al contexto del distrito urbano de Ferreñafe en donde se ubica la institución educativa Santa Lucía, más aun e los adolescentes del tercer grado de secundaria, en los cuales se ha observado que muestran escasa noción de auto concepto, incomprensibles en su relación con sus pares; son dependientes para tomar decisiones especialmente de su grupo de amigos; reflejan dificultades en mostrar compañerismo o solidaridad en actividades escolares evidenciando un comportamiento no empático para relacionarse con sus compañeros de manera efectiva y expresarles sus emociones.

Según lo observado e informado por los tutores de los y las adolescentes del 3° grado de secundaria de la institución educativa Santa Lucía, de Ferreñafe. Las y los estudiantes presentan diversos problemas para manifestar de manera adecuada sus emociones, pudiendo dar indicios esto a dificultades con la inteligencia emocional que poseen las y los adolescentes, así mismo que no se conocen y por tal no se aceptan tal como son, presentan poco conocimiento emocional de sí mismo, dicen lo que piensan sin ser

asertivos, escaso interés por su futuro en el área académica, casi siempre buscan ayuda del adulto para solucionar sus problemas.

Por lo antes expuesto es que el objetivo de la presente investigación fue diseñar y fundamentar el programa de terapia racional para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes de la Institución educativa Santa Lucía de Ferreñafe 2017, para ello se evaluó la inteligencia emocional en los adolescentes del tercer grado de la institución con la cual se trabajó, así mismo para que el programa a proponer tenga la incidencia que se busca es que se evaluó los componentes interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, estado de ánimo e impresión positiva de la inteligencia emocional, para determinar los niveles de cada uno de estos y así determinar las necesidades específicas de las y los estudiantes, los cuales se trabajarán en la propuesta de programa.

El presente trabajo de investigación es de suma importancia debido a que a través del mismo se pudo conocer de manera detallada cuáles son los niveles reales de inteligencia emocional de cada uno de los adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa “Santa Lucía”. A la vez permitió conocer cuáles son las necesidades específicas en lo que refiere a inteligencia emocional en las y los estudiantes. Así mismo para la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe servirá como una gran herramienta diagnóstica para poder intervenir casos específicos en los cuales la presencia de los especialistas sea necesario. Permitirá a la institución educativa con la que se trabajó, crear políticas internas para el desarrollo de actividades de prevención e intervención en inteligencia emocional para con las y los adolescentes, así como para el posible trabajo con los padres de familia.

La investigación proporcionó los datos necesarios para poder realizar la propuesta más idónea en el programa de terapia racional, pues conociendo las debilidades o puntos a trabajar es que se pudieron establecer las estrategias más convenientes para los sujetos de estudio. Buscando con esto una mejoría en las evidentes carencias de inteligencia emocional encontrada en los adolescentes, además que es vital intervenir de forma preventiva no sólo en las y los estudiantes sino también en los adolescentes con dificultades en el manejo de sus emociones.

Adicionalmente se desea contribuir en la ciencia de estudio dirigida a la inteligencia emocional, brindando alcances teóricos y prácticos en la variable trabajada, sobre todo que el programa propuesto sea realizado y sirva para la contribución de las y los adolescentes ferreñafanos.

El presente informe de investigación está distribuido de la siguiente manera, en el **Capítulo I - Análisis del objeto de estudio**, aquí se describe las características de ubicación, tanto geográfico y geopolítico, que ha tenido el objeto de estudio, así como la evolución en el tiempo que ha logrado. A su vez se describe el problema y se brinda información de manera detalla de la metodología empleada en la investigación.

En el **Capítulo II Marco Teórico**, en este apartado se encontrará la información referente a los antecedentes científicos, los cuales han trabajado con la misma variable de estudio. Así mismo se detallas los diversos aportes bibliográficos en lo que concierne a inteligencia emocional, revisando los aportes de diversos autores para luego esta utilizarla de contraste con los resultados encontrados en el presente trabajo.

En el **Capítulo III Presentación de resultados**, en este espacio se describen los datos procesados de manera objetiva, luego de haber sido trabajados con los diversos métodos estadísticos correspondientes; se podrán evidenciar las tablas y gráficos producto de la información recolectada. Así mismo al haber analizado los resultados, se formaliza la propuesta de programa para la mejora de la inteligencia emocional en las y los adolescentes del tercer grado de secundaria de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe – 2017.

CAPÍTULO I

ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. Ubicación.

El presente trabajo de investigación se realizó en el distrito de Ferreñafe, provincia de Ferreñafe departamento de Lambayeque. Cuyo distrito cuenta con una población estimada de 47 082 habitantes para el año 2015.

La institución educativa Santa Lucía en la cual se realizó la investigación se encuentra ubicada geográficamente en el sector sur del distrito de Ferreñafe, cuenta con una población estudiantil de 1250 estudiantes aproximadamente. Su infraestructura es de material noble deteriorado por el paso del tiempo y afectado por los cambios climáticos que son frecuentes en la provincia y la región.

1.2. Evolución Histórico tendencial del Objeto de Estudio.-

Charles Darwin fue el primero que empezó a utilizar el concepto de inteligencia emocional, señalando en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación. Thorndike, en 1920, hace uso del término inteligencia social, para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas.

David Wechsler en 1940, describe la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente, y sostiene, además, que nuestros modelos de inteligencia no serán completos hasta que no puedan describir adecuadamente estos factores.

En 1983, Howard Gardner, en su Teoría de las inteligencias múltiples introdujo la idea de incluir tanto la inteligencia interpersonal (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) y la inteligencia intrapersonal (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios). Para Gardner, los indicadores de inteligencia, como el CI, no explican plenamente la capacidad cognitiva.

El primer uso del término inteligencia emocional generalmente es atribuido a Wayne Payne, citado en su tesis doctoral *Un estudio de las emociones*. Sin embargo, el término "inteligencia emocional" había aparecido antes en textos de Leuner (1966).

Greenspan también presentó en 1989 un modelo de Inteligencia Emocional, seguido por Salovey y Mayer (1990), pero no fue hasta la publicación del célebre libro de Daniel Goleman sobre Inteligencia Emocional en 1995, cuando surgieron numerosas publicaciones que lo hicieron muy popular. Fue uno de los pioneros en nombrar otro tipo de inteligencia

más allá de la educación escolar. Su antecesor Howard Gardner ya en su teoría de inteligencias múltiples nombró la inteligencia interpersonal y la intrapersonal como una capacidad que por lo tanto se puede desarrollar. Goleman la acuñó y Alejandro Vega un joven malagueño nacido en 1983 lleva en 2010 lleva el mundo de las emociones hasta las más altas cotas de la sociedad, mostrándolas de una forma nunca vista hasta entonces. En su libro *"Dicedir saber vivir"* expone todos estos contenidos de forma vivencial, nos habla desde el cerebro hasta sus manifestaciones en diferentes culturas y religiones.

En definitiva, el término inteligencia emocional, se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Describe aptitudes complementarias, pero distintas de la inteligencia académica, sino referidas al CI. De este modo, personas de gran preparación intelectual, pero faltas de inteligencia emocional, terminan trabajando a las órdenes de personas que tienen un CI menos, pero mayor inteligencia emocional.

1.3. Características del problema.

Las y los adolescentes de por sí tienen diversas dificultades para adaptarse al medio inmediato, una de las principales dificultades son basados a los cambios que surgen, propios de la edad, esto hace referencia a las modificaciones físicas y emocionales que son puestas en evidencia.

Las instituciones educativas son los espacios en los cuales las y los adolescentes desarrollan gran parte de su tiempo para poder recibir conocimientos y formación académica; pudiendo recibir también como parte de la formación enriquecimiento socioemocional como parte del crecimiento personal.

Una de las dificultades que más se puede evidenciar, según los informes de los tutores y docentes, es el déficit encontrado, en las y los adolescentes, para poder regular y manejar sus emociones. Las y los docentes indican que las y los estudiantes no logran con éxito misiones tales como poder identificar de manera clara sus emociones que tienen, así mismo no pueden clarificar un concepto global de su persona, mostrándolo esto en las diversas actividades que se ejecutan en las áreas que las y los docentes dictan.

Otra de las carencias que presentan los estudiantes son las conductas no asertivas al presentar sus emociones, consiguiendo con esto malestar no sólo individual sino de manera global. Causando en ocasiones ruptura de las relaciones interpersonales, así como conductas inadecuadas en los comportamientos que refieren al estado de ánimo.

Además presentan dificultades para adaptarse a situaciones nuevas por ejemplo el trato de estrategias diferentes que utiliza cada docente en su labor. Manifiestan pensamientos pesimistas como “voy a salir mal en el examen, los profesores dejan mucha tarea y eso me molesta, el profesor no califica bien, no quiero salir a exponer porque pienso que no lo voy a hacer bien”.

Las dificultades en el manejo adecuado en las emociones, así mismo, la forma inadecuada de la utilización de nuestra inteligencia emocional para poder hallar respuestas a problemas es un problema que se ha visto acrecentado en las últimas épocas, de manera más recurrente en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa “Santa Lucía”. Para los cuales, también los padres, han señalado que sus hijas e hijos mantienen dificultades para desenvolverse de forma asertiva con sus pares y autoridades, y creyendo que existe la posibilidad de que los cambios emocionales que están surgiendo, propios de su edad, son responsables de estos cambios y las dificultades que acarrearán.

Las repercusiones sociales que causan estas dificultades en los estudiantes no son sólo en la institución educativa o sus familias, sino que influyen también en posibles causas de los diversos problemas psicosociales, pudiendo ser uno de ellos el ingreso a grupos no adecuados como pandillas o barras bravas, en las cuales los adolescentes que carecen de inteligencia emocional adecuada, realizan actos que no son bien vistos por los demás. Llegando el punto de causarles, incluso, problemas legales, o daños a la propiedad ajena.

La ciudad de Ferreñafe cuenta con tecnología incluye cabinas de internet, televisión a domicilio pero la mayoría de las y los alumnos que acuden a la institución educativa asisten a cabinas de internet para realizar sus trabajos escolares ya que no cuentan con wifi o alguna línea de internet en sus domicilios.

Por otro lado la institución educativa cuenta con tecnología como: sala de cómputo aquí hay 13 computadoras y un proyector, cada computadora cuenta con internet, pero sólo algunos docentes desarrollan sus clases en esta aula, mediante la visualización de videos o exposiciones de los alumnos mediante el uso de proyector.

Así mismo por ser, Ferreñafe, un distrito religioso tiene diversas creencias y costumbres arraigadas, siendo no vanamente llamados, tierra de la “doble fe”. Una de las características del poblador ferreñaño es creer en las festividades religiosas, desarrollándose diversas a lo largo del año. Una de las mayores festividades es la de la virgen “Santa Lucía” por ser la patrona de la ciudad. Además el “Señor de la Justicia” es otra de las fiestas patronales que se realiza cada seis meses, teniendo una duración de una semana aproximadamente. Existen otras festividades adicionales a las ya mencionadas, algunas unidades vecinales se organizan para celebrar alguna devoción a alguna imagen religiosa.

Por otro lado así como existen fiestas religiosas, existen también festividades paganas las cuales son practicadas hasta la actualidad, la santería o creencia en hechicería es una de ellas, a la cual recurren muchos de los pobladores para poder darle solución a sus problemas. Existe también la creencia en la brujería las cuales son costumbres muy frecuentes en el norte del Perú.

Son muchas las posibilidades que existen para poder encontrar motivos y causas a las dificultades de las y los adolescentes, una de ellas según refieren las y los docentes, puede ser el uso permanente de las redes sociales las cuales impulsadas por la tecnología y la globalización impulsan al adolescente a tomar conductas no propias de su cultura sino de entes externos que descontextualizados pueden ser causantes de molestias y daños conductuales.

Habiendo descrito los datos antes referidos es que se evidencia la necesidad de investigar este tema, teniendo como objetivo la inteligencia emocional en las y los adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe.

1.4 Objetivos

Objetivo General

Diseñar y fundamentar el programa de terapia racional para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe 2017.

Objetivos Específicos

1. Determinar el nivel de inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa.
2. Determinar el nivel de inteligencia emocional según el componente intrapersonal en adolescentes de una institución educativa.
3. Determinar el nivel de inteligencia emocional según el componente interpersonal en adolescentes de una institución educativa.
4. Determinar el nivel de inteligencia emocional según el componente adaptabilidad en adolescentes de una institución educativa.
5. Determinar el nivel de inteligencia emocional según el componente manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa.
6. Determinar el nivel de inteligencia emocional según el componente estado de ánimo en adolescentes de una institución educativa.
7. Determinar el nivel de inteligencia emocional según el componente impresión positiva en adolescentes de una institución educativa.

1.5. Metodología

La forma en la cual se abordó el tema fue diversa, iniciando con la revisión bibliográfica de diversas fuentes para tener conocimiento sobre el tema a investigar. Originar un marco conceptual de la variable a estudiar fue fundamental para iniciar con la investigación. Se hizo también la intervención de manera directa con la realidad de la población a trabajar. Recibiendo la percepción de las y los docentes que intervienen en la convivencia diaria con las y los estudiantes. Con esto se consigue crear una idea adecuada de la realidad y así elegir el instrumento más idóneo para la evaluación de los indicadores a revisar.

Posteriormente a la examinación y elección del instrumento a utilizar se realiza la recolección de datos de manera directa. La aplicación de la herramienta de recolección fue de manera grupal. Encontrándose el apoyo y disposición por parte de los sujetos de estudio.

La base de datos fue procesada con las herramientas estadísticas necesarias y posteriormente registradas en tablas y gráficas para su interpretación.

1.5.1. Diseño y Tipo De Investigación

Diseño de investigación es no experimental

El investigador no manipula la variable solo la describe tal como la observa, explicando los resultados, teniendo en cuenta la aplicación del test, escala, cuestionario u otro instrumento de medición. Toro (2015).

Tipo de investigación descriptiva propositiva transversal.

Descriptiva

En vista que se describió los resultados obtenidos de los adolescentes de una institución educativa estatal en una sola población en relación con la variable de inteligencia emocional.

En lo que se refiere a este tipo de investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), refieren que este diseño consisten en escribir las propiedades, características de las personas, sociedad, grupos o cualquier otro fenómeno que sea sometido a investigaciones. Es decir únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refieren. En este caso la Variable de inteligencia emocional. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Propositiva

Al tener datos procesados, exactos y referenciales, se logró crear una alternativa de solución al problema que se ha investigado. Hallando las necesidades específicas de la población estudiada a través de una línea crítica y creativa, es que se busca dar opciones de respuesta al problema específico planteado en la realidad, en este caso se propone mejorar la inteligencia emocional (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010).

Estudio Transversal

Es cuando el investigador realiza la recolección de datos en un solo momento en el tiempo. (Toro 2015).

1.4.2. Población y Muestra:

Población

La población estuvo conformada por 276 adolescentes del 3° grado que oscilan entre 14 y 16 años, entre varones y mujeres. Todos adolescentes de 3° grado de secundaria de la Institución educativa secundaria “Santa Lucía” de Ferreñafe.

N=276 adolescentes.

Muestra

La muestra fue no probabilística y por conveniencia, teniendo en cuenta la disponibilidad de los alumnos del 3 grado, incluyendo varones y mujeres, los cuales fueron:

n= 100 adolescentes.

Criterios de inclusión

- Los evaluados fueron adolescentes de sexo masculino y femenino.
- Los evaluados que hayan respondido de forma completa el Inventario Emocional BarOn ICE: NA – Completo
- Los evaluados con edades que oscilan entre los 14 y 16 años.

Criterios de exclusión

- No se incluyeron a los estudiantes que no se encontró en el momento de la evaluación.

1.5.3. Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

a) Los materiales utilizados fueron: Protocolo, Inventario Emocional BarOn ICE: NA - Completo, lápiz, borrador, corrector, entre otros.

b) La técnica: la técnica utilizada fue psicométrica, se define como el uso de un instrumento objetivo, medible respecto a una variable a investigar. (Toro, 2015).

Otra técnica empleada es la encuesta dado que se utilizó el instrumento: Inventario Emocional Baron Ice: Na.

c) Instrumento de recolección de datos:

Ficha Técnica:

Nombre original	: EQi-YV Bar-On Emotional Quotient inventory
Autor	: Reuven Bar-On
Procedencia	: Toronto- Canadá.
Año de publicación	: Adaptación peruana en 2006.
Adaptación peruana	: Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pájaros
Objetivo	: Evaluar la inteligencia emocional mediante la habilidad de comprenderse a sí mismo y a los demás, relacionarse con los pares y miembros de la familia y adaptarse a las exigencias al medio ambiente.
Administración	: Individual o colectiva
Tiempo de aplicación	: Sin límite de tiempo
Dirigido a	: Niños y adolescentes entre 7 y 18 años
Puntuación	: Calificación computarizada
Significación	: Evaluación de las habilidades emocionales y sociales
Tipificación	: Baremos peruanos
Ámbitos de aplicación	: Clínico, Educativo, jurídico, médico, investigación
Componentes	: Inteligencia emocional total Intrapersonal Interpersonal Adaptabilidad Manejo de estrés Estado de ánimo general. Impresión positiva

Descripción de la prueba:

Este inventario consta de inteligencia emocional total y 5 componentes.

Chavez (2015), coincide con Baron en sus teorías y aportes proponiendo los niveles cuantitativos para los componentes de la escala.

1. Componente Intrapersonal (CIA):

Las personas con resultados “desarrollado” se sienten bien consigo mismos y se consideran efectivos en lo que están ejecutando. Manifiesta sus sentimientos y son independientes, fuertes y descansan en la ejecución de sus opiniones y dogmas.

Las personas con resultados “por mejorar” no se sienten bien consigo mismo y tienen sentimientos negativos de lo que realizan. No pueden expresar sus sentimientos, son dependientes, inseguros.

Subcomponentes:

1.1 Comprensión emocional de sí mismo: es la habilidad de conocer y comprender las propias emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.

1.2 Asertividad: es la habilidad para expresarse de manera eficaz y constructiva.

1.3 Autoconcepto: es la habilidad percibir con precisión, comprender y aceptarse a uno mismo.

1.4 Autorrealización: la habilidad para tratar de alcanzar metas personales y actualizar el propio potencial.

1.5 Independencia: es la habilidad para ser autosuficiente y no depender emocionalmente de los demás.

2. Componente Interpersonal (CIE):

Los resultados “desarrollado” son obtenidos por individuos comprometidos y honestos que cuentan con adecuadas habilidades sociales; que conciben, interactúan y se relacionan muy bien con los demás. Se explican bien en cargos que requieren la interacción con otros individuos y el trabajo en equipo. Tienen una gran capacidad de simpatizar con otros, así como de dar y recibir afecto.

Los efectos “por mejorar” son obtenidos por individuos irresponsables y que no inspiran confianza, con déficit de habilidades sociales; tienen malas relaciones con los demás no siendo capaces de entenderlos ni interactuar con ellos. Se desarrollan mal en ocupaciones que requieren la interacción con otros individuos y el trabajo en equipo. Carecen de la capacidad de intimar con otros, así como de la de dar y de recibir afecto.

Subcomponentes:

2.1 Empatía: habilidad para conocer y comprender cómo se sienten los demás.

2.2 Responsabilidad Social: es la conciencia social.

2.3 Relación Interpersonal: la habilidad para establecer relaciones mutuamente satisfactorias y relacionarse bien con los demás.

3. Componente de Adaptabilidad (CAD):

Los resultados “desarrollado” son obtenidos por personas flexibles, equilibradas y efectivas al deducir situaciones difíciles, para llegar a soluciones convenientes. Encuentran buenas maneras para manejar las dificultades diarias lo que incluye su capacidad de contribuir significativamente en un trabajo, desenvolviéndose adecuadamente.

Los resultados “por mejorar” son conseguidos por personas irrealistas e incapaces de entender situaciones problemáticas, careciendo las competencias para llegar a soluciones adecuadas. No encuentran la manera de manejar las dificultades diarias en su desenvolvimiento.

Subcomponentes:

3.1 Prueba de Realidad: la habilidad para evaluar objetivamente los propios sentimientos y pensamientos con la realidad externa.

3.2 Flexibilidad: la habilidad para adaptar y ajustar los propios sentimientos y pensamientos a nuevas situaciones.

3.3 Resolución de problemas: la habilidad para resolver eficazmente problemas de naturaleza personal e interpersonal.

4. Componente del Manejo del Estrés (CME):

Los resultados “desarrollado” son obtenidos por personas preparadas de resistir la dureza sin perder el control. Son calmados, no impulsivos y trabajan muy bien bajo presión. Pueden realizar trabajos experimentando hechos de tensión o ansiedad o que incluyen cierto peligro.

Los resultados “por mejorar”, es obtenido por personas que se desmoronan ante la tensión y pierden el control. Son intranquilos, impulsivos, trabajando deficientemente bajo presión. Son incapaces de trabajos que inducen ansiedad o tensión que involucran cierto riesgo.

Subcomponentes:

4.1 Tolerancia al Estrés: la habilidad para gestionar de forma eficaz y constructivamente las emociones.

4.2 Control de Impulsos: la habilidad para controlar de manera efectiva y constructivamente las emociones.

5 Estado de ánimo general:

El resultado tiene puntajes “desarrollados” son obtenidos por personas alegres, optimistas, confiadas que saben cómo deleitarse en la vida y cómo crear un ambiente adecuado en desenvolvimiento de sus responsabilidades.

Los resultados “por mejorar” son obtenidos por personas tristes, negativitas, desesperanzadas y pesimistas que no saben cómo disfrutar de la vida ni cómo crear un ambiente edificante y positivo en su desenvolvimiento.

Subcomponentes:

5.1 Felicidad (FE): La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo con otros y expresar sentimientos positivos.

5.2 Optimismo (OP): La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad.

6 Impresión positiva:

Resultado “desarrollado” son obtenidos por personas que Intentan crear una impresión excesivamente positiva de sí mismo.

Resultado “por mejorar” son obtenidos por personas que muestran una impresión aparentemente positiva.

A continuación se muestra una pequeña tabla en la cual se describe de manera breve la simbolización de las mediciones altas, promedio y bajas.

Alta	: Desarrollada.
Promedio	: Adecuada.
Baja	: Por mejorar.

Confiabilidad

El instrumento cuenta con fiabilidad al ser reportada estadísticamente por los autores que realizaron la adaptación a nuestro medio, así mismo la autora realizó las pruebas estadísticas para verificar que cuente con confiabilidad y puedan ser consistentes los resultados obtenidos. A través del Alfa de Cronbach se verificó que el instrumento posee una confiabilidad elevada, al nivel ,882. En una muestra de 100 estudiantes entre varones y mujeres. Confirmando con esto que los resultados encontrados pueden ser interpretados pues cuentan con consistencia interna. Adicionalmente a esto se realizó la revisión de cada uno de los ítems, encontrando que existen elevados índices de confiabilidad en cada uno de ellos.

Validez

Para la obtención de la validez de la prueba se utilizaron la validez de constructo y las inter correlaciones de las sub escalas, de los cuales en el primer caso se obtuvieron los resultados de acuerdo a los ítems por factores en la muestra total, siendo los resultados los siguientes: en el factor 1 (intrapersonal) entre 0.458 y 0. 686, en el factor 2 (interpersonal) entre 0.702 y 0.271, en el factor 3 (adaptabilidad) entre 0.726 y -0. 253 y en el factor 4 (manejo del estrés) entre 0.666 y 0.383.

Para las inter correlaciones entre las sub escalas intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés y adaptabilidad, las correlaciones fueron bajas y moderadas (Ugarriza et al., 2006). También se realizó la validez con la muestra de adolescentes de la institución educativa “Santa Lucia.”

4.4. Métodos y procedimientos para la recolección de datos.

a) **Método:** se utilizó como método en la recolección de datos: la observación directa, encuesta y entrevista según sea el caso. El procedimiento fue de manera grupal, es decir se aplicó el test de EQi-YV Bar-On Emotional Quotient inventory en grupo de 100 adolescentes.

b) **Procedimiento para la recolección de datos:**

Se utilizó la técnica de gabinete: fichas bibliográficas, de resumen, textuales para sistematizar el marco teórico.

4.5. Análisis Estadístico de los Datos.

En el análisis estadístico de la investigación se trabajó con el Microsoft Excel para crear una base de datos en una hoja de cálculo, se usó la estadística descriptiva. Para la obtención de los cuadros se empleó el programa SPSS versión 22 español, los resultados se presentaron figuras de barras.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes De La Investigación

Internacional

Garaigordobil y Sarrionandia (2015). En San Sebastián. Investigaron: Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos. El estudio tuvo dos objetivos: (a) evaluar los efectos de un programa que fomenta la inteligencia emocional, y (b) explorar si el programa afectó diferencialmente en función del sexo. La muestra se configuró con 148 adolescentes (13-16 años). El estudio utilizó un diseño cuasi experimental de medidas repetidas pretest-posttest con grupos de control. Se administraron cuatro instrumentos de evaluación antes y después del programa así como en el seguimiento un año después de concluir la intervención. Los instrumentos administrados evalúan las variables dependientes objeto de estudio: inteligencia emocional, felicidad, salud física y grandes rasgos de personalidad. Los análisis de covarianza pretest-posttest evidenciaron que el programa aumentó significativamente la inteligencia emocional en los participantes experimentales y disminuyó los síntomas psicósomáticos. La felicidad aumentó, pero las diferencias no fueron estadísticamente significativas. Los análisis de covarianza pretest-seguimiento evidenciaron un aumento de la inteligencia emocional y la felicidad, así como una disminución de los síntomas psicósomáticos y la inestabilidad emocional. En general no se encontraron diferencias significativas en función del sexo. El debate plantea la importancia de implementar programas para fomentar el desarrollo socioemocional.

Garaigordobil y Peña (2014) en España realizaron su investigación titulada: Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. El estudio tuvo dos objetivos: 1) evaluar los efectos de un programa de intervención para desarrollar habilidades sociales (comunicación, empatía, regulación emocional) en variables conductuales, cognitivas y emocionales; y 2) explorar si el programa afectó diferencialmente en función del sexo. La muestra se configuró con 148 adolescentes de 13 a 16 años (83 experimentales, 65 control). El estudio utilizó un diseño cuasi-experimental de medidas repetidas pretest-posttest con grupos de control. Se administraron cuatro instrumentos de evaluación antes y después del programa: “Actitudes y estrategias cognitivas sociales” (Moraleta et al. 1998/2004), “Cuestionario de empatía” (Merhabian y Epstein, 1972), “Inventario de inteligencia emocional” (Bar-On y Parker, 2000) y “Cuestionario de

estrategias cognitivas de interacción social” (Garaigordobil, 2000). Los ANCOVAs pretest-postest evidenciaron que el programa potenció significativamente ($p < 0,05$) un aumento de: 1) conductas sociales positivas (conformidad social, ayuda-colaboración, seguridad-firmeza); 2) la empatía; 3) la inteligencia emocional (intrapersonal, interpersonal, estado de ánimo); y 4) las estrategias cognitivas de interacción social asertivas. El debate plantea la importancia de implementar programas para fomentar el desarrollo socioemocional durante la adolescencia.

Merchán, Bermejo y González (2014) investigaron en Extremadura – España, la Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria. Para ello se ha tomado como población a alumnos de colegios públicos de la ciudad de Badajoz durante el curso 2012-2013, seleccionando una muestra de 78 alumnos de entre 5 y 7 años, divididos en grupo experimental y grupo control. Se utilizó el test sociométrico de amistad y una Escala de Inteligencia Emocional. Los resultados demuestran que el programa fue eficiente para incrementar la inteligencia emocional de los alumnos que componen el grupo experimental, mejorando con ésta el grado de amistad y las relaciones sociales del grupo-clase.

Nacional

Guerrero (2014). Investigó en Ventanilla el Clima social familiar, inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos de quinto de secundaria de las instituciones educativas públicas de ventanilla. La muestra estuvo conformada por 600 estudiantes de quinto de secundaria de ambos sexos, a quienes se le aplicó la escala del clima social familiar de Moors y trickett, el inventario de la inteligencia emocional de Bar-On y el rendimiento académico se obtuvo de las notas del curso de comunicación y matemática. Los resultados mostraron que existe relación entre las dimensiones del clima social familiar, la inteligencia emocional con el rendimiento académico en el curso de comunicación. Se halló diferencias en la escala del manejo de estrés de la inteligencia emocional entre los varones y las mujeres. Por último el rendimiento académico se relaciona con las escalas de manejo de estrés y adaptabilidad de la inteligencia emocional y con las dimensiones de relaciones y desarrollo del clima social familiar.

Carpio (2017). Investigó en Arequipa el Programa Arteterapia “Atikux” En La Inteligencia Emocional En Adolescentes. Con el objetivo de Determinar la eficacia del Programa Arteterapia “ATIKUX” en la Inteligencia emocional en adolescentes de 13 a 16 años. De tipo experimental, se trabajó con 25 adolescentes de sexo masculino y femenino, entre los 13 a 16 años en la institución educativa publica “Horacio Zevallos Gamez” N° 40056. Con un diseño pretest y postest, al grupo experimental se le aplicó el Programa Arteterapia “atikux” de elaboración propia, el cual tuvo una duración de cuatro horas distribuidas en 10 semanas. Los hallazgos demuestran un incremento significativo en la inteligencia emocional basados en tres dimensiones (percepción, comprensión y regulación de emociones) mediante cinco artes expresivas (escritura, artes plásticas, expresión corporal, musicoterapia y danzaterapia) este incremento fue estadísticamente significativo al nivel de $P < 0.05$. Por lo tanto se pudo comprobar la efectividad del programa arteterapia en la inteligencia emocional.

Gaspar (2015). Investigó en Lima: Efectos del programa PRM en la inteligencia emocional en un grupo de estudiantes dentro del marco prospectivo de universidad saludable. El tipo de investigación empleado es de corte experimental, mientras que el diseño utilizado es cuasi-experimental de medición de dos grupos; experimental (G.E), y control (G.C), con Pre y Post test. Las muestras ha sido obtenida de forma no probabilístico intencional, quedando constituida por un total de 48 estudiantes universitarios del 2do ciclo de la carrera de Ingenierías (industrial, sistemas y telecomunicaciones) con estudios técnicos de la Universidad Peruana de Ciencias e Informática (UPCI). Se administró a la muestra el Inventario de Bar-On para medir inteligencia emocional en ambos grupos. El programa PRM se aplicó sólo al grupo experimental. Las conclusiones nos indican que la aplicación del Programa PRM ha producido efectos significativos en la inteligencia emocional de un grupo de estudiantes universitarios dentro de la prospectiva de una universidad saludable. A nivel específico el programa PRM ha producido efectos significativos en los componentes intrapersonal, interpersonal y adaptabilidad de la inteligencia emocional. Por otro lado, dicho programa no ha tenido los efectos esperados en los componentes de manejo del estrés y estado de ánimo de la inteligencia emocional.

Alvarado (2015). Investigó en Trujillo el Efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza. Con el objetivo de evaluar el efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en los alumnos y alumnas del quinto grado de secundaria de una institución de una zona de extrema pobreza de la ciudad de Trujillo, Perú, para lo cual se utilizó un diseño cuasi experimental con pre- y postest. Se trabajó con una muestra de 84 alumnos, divididos en un grupo experimental sección A con 45 alumnos y el grupo control sección B con 39 alumnos. El grupo experimental recibió 10 sesiones de intervención del programa basado en las dimensiones del modelo de inteligencia emocional de Rovira. El grupo control no recibió ninguna intervención. Para la medición de los niveles de resiliencia se utilizó la Escala de resiliencia para Adolescentes ERA de Prado y Del Águila. Los resultados denotan una mejora significativa en el nivel de resiliencia del grupo experimental, obteniendo en el pretest los hombres un 91 % de nivel bajo de resiliencia; mientras que las mujeres un 79 % de nivel bajo de resiliencia. En el postest el 74 % de los hombres obtuvieron un nivel alto de resiliencia y un 93 % de las mujeres obtuvieron un nivel alto de resiliencia. Se encontró diferencias estadísticamente significativas entre los resultados del pretest y postest del grupo experimental ($p < 0,05$).

Aspillaga (2011). Investigó en Lima: *Creencias irracionales y estilo atribucional en un grupo de jóvenes abusadores de marihuana*. Con el objetivo de describir la presencia de creencias irracionales y estilo atribucional en una muestra de 40 jóvenes entre 18 y 25 años, abusadores de marihuana de la ciudad de Lima metropolitana que acudieron a un centro de consejería y terapia motivacional. Las pruebas aplicadas fueron el Registro de Opiniones de Ellis y la Escala de Estilo Atribucional “PASS” de Arévalo. Debido a la falta de baremos, se procedió a describir la muestra en relación a sus características sociodemográficas. Los resultados de la investigación no mostraron características similares en el consumo. Asimismo no se encontraron creencias irracionales altas o bajas, sin embargo la más próxima al punto de corte alto fue la relacionada al temor “se debe sentir miedo o ansiedad ante lo desconocido o potencialmente peligroso”; y la que bordeó el punto de corte bajo fue la relacionada al control “Los sucesos externos causan la mayoría de desgracias, los sujetos sólo reacciona según cómo estos afectan sus emociones”. El estilo atribucional sólo presentó una media elevada, encontrada en el grado de instrucción en relación a la estabilidad.

Local

Chávez (2015) investigó en Chiclayo: Estrategia de inteligencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos 4to Grado de Secundaria de la I.E.P. El Nazareno. Con el objetivo de elaborar una estrategia de inteligencia emocional, sustentada en la dinámica del proceso para la mejorar las relaciones interpersonales en alumnos de 4to “A” grado de secundaria de La I.E.P “El Nazareno” de Chiclayo -2015. La muestra estuvo conformado por 30 estudiantes de sexo femenino y masculino, siendo la investigación de tipo mixto-propositivo. Los Instrumentos utilizados fueron, el test de Inteligencia emocional Adaptado por Nelly Ugarriza y Chávez. Se utilizó el programa estadístico Spss. De acuerdo a los resultados 43% de población investigada posee un nivel bajo en el componente interpersonal. Lo que refiere que les cuesta preservar relaciones satisfactorias, entre sus compañeros de clases. Se puede apreciar que la estrategia de intervención tendrá un impacto positivo en cuanto a la disminución de las conductas inadecuadas en los adolescentes, la evaluación de la propuesta los expertos valoraron la pertinencia.

Bustamante e Ysique (2015), investigaron en Pimentel la agresividad e inteligencia emocional en estudiantes de una institución educativa estatal, estuvo conformada por una muestra de 165 estudiantes de 4 y 5 año de secundaria entre 15 y 18 años de edad. Se trabajó con el cuestionario de agresividad Aggression Questionnaire – AQ de Buss y Perry(1992) adaptado Matalinares, Yaringaño, uceda, fernandez, huari, Campos y Villavicencio (2012) y el inventario de inteligencia emocional EQi – YV BarOn Emotional Quotient Inventory de Reuven BarOn (2000) adaptado por Ugarriza y Pajares(2002). Se encontró que existe una correccion negativa de grado débil con un nivel de significancia de $p < 0.01$.Ademas a nivel descriptivo se encontró un nivel alto de agresividad con el 57.58% y un nivel adecuado en inteligencia emocional con el 47.88% en el total de la población.

Córdova (2017). Investigó en Morrope el Programa de Desarrollo de la Inteligencia Emocional para Disminuir la Violencia Escolar en los Estudiantes del 5to Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa 10161 “Faustino Sánchez Carrión”. Morrope – Lambayeque.El objetivo fue: Diseñar un Programa de desarrollo de la Inteligencia Emocional, para establecer los fundamentos para disminuir la Violencia Escolar en los estudiantes del 5° Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa 10161 “Faustino Sánchez Carrión”. Morrope - Lambayeque La hipótesis fue: Si se diseña un Programa de

desarrollo de la Inteligencia Emocional, entonces se establecerá los fundamentos para disminuir la Violencia Escolar en los estudiantes del 5° Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa 10161 “Faustino Sánchez Carrión”. Morrope - Lambayeque En la presente investigación se empleó el modelo crítico –propositivo. La muestra está conformada por la sección del 5° Grado del nivel primaria, haciendo un total 30 estudiantes

3.2. Bases Teórico Científicas

3.2.1. Abordaje de la terapia racional emotiva.

Terapia Racional Emotiva

Ellis y Grieger (1990), refieren que la Terapia Racional Emotiva (TRE) tiene sus orígenes en la terapia psicoanalítica; su principal referente es el Dr. Albert Ellis para quien la clave fundamental en los pacientes son las creencias y los pensamientos. La TRE es un modo de psicoterapia cuyo principal objetivo es ayudar a que las personas logren disminuir dificultades emocionales que conllevan a comportamiento inadecuados para poder vivir de forma plena y feliz por un tiempo más largo.

Lazarus (1989), El intento terapéutico de la TRE de ayudar a la gente a cambiar sus Creencias irracionales por Creencias Racionales y, de este modo, mejorar sus funciones emocionales y conductistas siempre es integral. La TRE utiliza muchos métodos multimodales cognitivos, emotivos y de conducta. Pero éste los integra y ayuda a los pacientes a ver cómo se afectan unos a otros.

Principios de la Terapia Racional Emotiva Comportamental.

Colop (2016), refiere que Albert Ellis establece 6 principios en el fundamento de la TRE:

- El pensamiento es el principal determinante de las emociones humanas.
- El pensamiento disfuncional es la principal causa del malestar emocional.
- Debido a que se siente en función de lo que se piensa, para acabar con un problema emocional se tiene que empezar por un análisis de los pensamientos.
- Múltiples factores tanto genéticos, como las influencias ambientales se encuentran en el origen del pensamiento irracional y la psicopatología.

- A pesar de la existencia de las influencias del pasado en la psicopatología, la terapia racional emotivo-conductual enfatiza las influencias presentes, ya que son las responsables de que el malestar continúe a través del tiempo, a pesar de que las influencias pasadas hayan dejado de existir.
- Aunque las creencias se pueden cambiar, ese cambio no va a suceder necesariamente con facilidad.

Interacción de los procesos psicológicos y la cognición

Es importante recordar que en un principio a la TRE se le llamó «Psicoterapia Racional», siempre utilizó métodos conductuales, así como técnicas cognitivas y emotivas en la práctica de la terapia. De hecho, utiliza algunos de los métodos que provenían de los pioneros en terapia conductista (Ellis y Dryden, 1987).

Desde la creación de la TRE se ha mantenido la idea de que hay una interacción en los procesos psicológicos humanos. Las cogniciones, emociones y conductas no se experimentan de forma aislada sino que se superponen significativamente, esto ocurre particularmente en el campo de las alteraciones psicológicas.

Recientemente, la TRE ha insistido en la naturaleza inferencial de los acontecimientos y ha demostrado como los hechos, o mejor dicho, la forma en que percibimos los hechos, interactúa con nuestra evaluación cognitiva, emociones y conductas (Ellis, 1984).

Es necesario destacar la importancia que tienen unas cogniciones correctas en los procesos psicológicos humanos, particularmente el rol que juegan esos pensamientos evaluativos en la salud y enfermedad psíquica. Una de las mayores contribuciones de la TRE al campo de la terapia cognitivo-conductual es la distinción entre Creencias racionales e irracionales. Las Creencias Racionales son cogniciones evaluativas propias de cada persona y con un sentido de tipo preferencial. Se expresan en la forma de «Me gustaría», «Quisiera», «No me gustaría», «Preferiría», «Desearía». Los sentimientos positivos de placer y satisfacción se experimentan cuando las personas consiguen lo que desean, por el contrario, los sentimientos negativos de displacer e insatisfacción (tristeza, preocupación, dolor, disgusto) se experimentan cuando no se consigue lo que se desea. Estos sentimientos negativos (cuya

fuerza está estrechamente relacionada con la importancia del deseo) son considerados como respuestas apropiadas a los acontecimientos negativos que hayan podido ocurrir, pero no interfieren en la persecución de nuevas metas o propósitos. Estas Creencias son «racionales» por dos aspectos: Primero, porque son relativas, y segundo porque no impiden el logro de objetivos y propósitos básicos.

Por otro lado, las Creencias Irracionales se diferencian de las racionales en dos características: Primero, en que son absolutas (o dogmáticas) por naturaleza y se expresan en términos de «tengo que», «debo», «debería», «estoy obligado a», etc. Y segundo, en que provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas (depresión, ansiedad, culpabilidad, miedo). Las Creencias racionales son el fundamento de los comportamientos funcionales, mientras que las Creencias irracionales están a la base de las conductas disfuncionales de aislamiento, demora, alcoholismo, y abuso de sustancias tóxicas (Ellis, 1982).

ABC de la Terapia Racional Emotiva

Una estructura muy sencilla a la hora de conceptualizar los problemas psicológicos de los pacientes para la TRE, es: el ABC (Ellis, 1962).

En este esquema, “A” simboliza el acontecimiento desencadenante o Activador, “B” representa lo que Cree* una persona de ese acontecimiento, y “C” denota las respuestas emocionales y comportamentales o las Consecuencias que derivan de esas creencias particulares en la “B”. La principal ventaja del esquema ABC radicaba en su simplicidad. Sin embargo, esta simplicidad era también una desventaja cuando había que distinguir entre los tipos de actividad cognitiva (Wessler & Wessler, 1980).

Es importante señalar que cada terapeuta racional-emotivo utiliza una versión distinta del ABC original. Por lo tanto, no existe una forma absolutamente correcta de conceptualizar los problemas de los clientes conforme a un esquema tan general.

Principales Técnicas de Tratamiento

La TRE representa una forma importante de eclecticismo conocida como “eclecticismo teóricamente consistente” Dryden, (1987, citado por Dryden y Ellis, 1989).

Técnicas Cognitivas.

Colop (2016), refiere que entre las técnicas cognoscitivas destacan las siguientes:

- El debate filosófico: es el método principal utilizado por la TREC para reemplazar una idea irracional. Consiste en la adopción del método científico a la vida diaria. El proceso inicial es descubrir todas aquellas creencias que se originan de la conducta y emociones auto devaluatorias de cada persona para luego debatir la veracidad o falsedad de las mismas al trabajar los “debo de” en cada sujeto.
- El insight racional-emotivo: la meta principal de la técnica es ayudar a la persona a ver y reconocer con claridad la manera en que procesa las emociones y conductas desadaptativas, para que asuma la responsabilidad, acepte, busque y reconozca las fuentes filosóficas de sus síntomas.
- Debatir creencias irracionales: consiste en cuestionar y desafiar la validez de las creencias o hipótesis que la persona sostiene sobre sí misma, los otros y el mundo. Su finalidad es lograr un nivel de pensamiento pleno y lógico.
- Método socrático: se caracteriza por emplear una serie de preguntas sistemáticas que sirven como guía al razonamiento inductivo de cada sesión, la finalidad de este es cuidar y cultivar las habilidades del pensamiento conceptual y abstracto de la persona.
- Imaginación racional emotiva: centra su efectividad en la función de cámara del cerebro, donde la persona reacciona ante la imagen que se reproduce en la neocorteza, no al estímulo presente a sus ojos. Por ello es una técnica de reentrenamiento cerebral que trabaja los “como si” de cada persona.
- Las imágenes racionales emotivas: se basa en la neuropsicología de las imágenes aprendidas como experiencias de vida real. Esta técnica le enseña a la persona a sentir, pensar y actuar de la manera que desee para crear hábitos emocionales más adaptativos.
- Reestructuración racional sistemática: es una técnica que pretende proporcionarle a la persona la habilidad de enfrentamiento, además del cambio de perspectiva de los aspectos problemáticos que se le presentan en la vida, para que pueda funcionar como su propio terapeuta.

- Autoexamen racional: es el análisis mediante el cual la persona aprende a dirigir sus pensamientos con el fin de controlar las reacciones emocionales ante las situaciones de la vida.

Junto con las técnicas cognoscitivas Ellis establece el empleo de estrategias conductuales, emocionales y tareas en casa. Otro factor relevante en el proceso de intervención es el llamado contacto terapéutico, la empatía y mostrar una actitud activo-directivo (buen humor y el uso de la dialéctica) ante el paciente, con el fin de lograr la detección de las situaciones activadoras (A), consecuencias emocionales y conductuales (C) y pensamientos automáticos (B) de la persona. (Colop, 2016)

3.2.2. Inteligencia emocional.

Baron (1997, citado por Ugarriza, 2001) define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales y destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio. Dicha habilidad se basa en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva.

Salovey y Mayer (2008, citado por Chávez 2015) “La inteligencia emocional es el subconjunto de la inteligencia social, comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestros pensamientos y emociones”.

Serrano (2000, citado por Chávez 2015). La inteligencia se concibe como la capacidad para aprender o comprender asimismo y a los demás y suele ser sinónimo de intelecto o entendimiento, pero se diferencia de éste porque hace hincapié en las habilidades y aptitudes para manejar situaciones conectadas y por beneficiarse de la experiencia sensorial”.

Teorías de la Inteligencia Emocional según:

- a) Estructura del modelo de Barón** de inteligencia no cognitiva se describe cinco componentes de la inteligencia emocional, los cuales se explican a continuación Barón (1997, citado por Chávez 2015):

Componente Intrapersonal (CEIA).-Se evoca al conocimiento mismo de la persona y al yo interior. Es la habilidad para entender y expresar las emociones y los sentimientos. Se refieren al autoconocimiento emocional, La asertividad, la autoestima, el autodesarrollo y la independencia emocional.

Componente Interpersonale (CEIE).-Son las habilidades de interrelación e interacción positiva de satisfacción mutua con las personas de su entorno. Habilidad para entender las emociones y los sentimientos de los demás y para relacionarnos con otras personas. Se refiere a la empatía, la responsabilidad social, y las relaciones sociales. (Barón Ugarriza et al., 2001).

Componente de Adaptabilidad (CEAD).Permite apreciar cuan exitosa es la persona para adecuarse a las exigencias del entorno evaluando y enfrentando de manera efectiva, las situaciones problemáticas habilidad para gestionar el cambio y resolver problemas de naturaleza intrapersonal o interpersonal. Se refiere a la capacidad para evaluar correctamente la realidad, para ser flexible ante nuevas situaciones, así como para crear soluciones y resolver problemas.

Componente del manejo del estrés (CEME).-Se caracteriza por la capacidad para resistir y maneja el estrés de tal forma que se evite los prejuicios o daños que este genere en la personan. Habilidad para manejar y controlar las emociones. Se refiere a la capacidad para tolerar la presión y para controlar impulsos.

Componentes del estado de ánimo (CEAG).Es la capacidad del ser humano para regocijarse de la vida, de sentirse alegre, además es la habilidad para generar actitudes positivas y para automatizarse. Se refiere al optimismo y la felicidad. Esta última variable actúa como un indicador que mide el grado general del funcionamiento social y emocional.

b) Inteligencia Emocional. Goleman (1995, citado por Bisquerra 2014).

La Inteligencia Emocional consiste en:

- Conocer las propias emociones.
- Manejar las emociones.
- Motivarse a sí mismo.

- Reconocer las emociones de los demás.

c) La Inteligencia Emocional. Barón (1998, citado por Casado 2009).

El término cociente emocional fue acuñado por Bar-On (1998), como equivalente de la noción de inteligencia, es decir, capacidad cognitiva. Bar-On entendía el cociente emocional como un conjunto de capacidades sociales y emocionales que permitían a las personas afrontar las demandas y exigencias de la vida cotidiana.

3.2.3. Abordaje de la Adolescencia.

Erickson, citado en Papalia, et. al., (2009), expone que la principal tarea que el individuo debe atravesar durante la adolescencia es la crisis de identidad, lo que le permitirá convertirse en un adulto coherente en su sentido del yo y con un rol valorado dentro de la sociedad. Explica que la identidad se forma e integra cuando la persona logra resolver tres problemas importantes: la elección de una ocupación o trabajo, la adquisición de valores por los cuales guiar su vida y el desarrollo de una identidad sexual adecuada y satisfactoria.

(Tiznado 2010, citado por Morales y Pérez 2015). Refiere que la adolescencia se empieza aproximadamente a los 11 o 12 años en las mujeres; y a los 13 o 14 años en los hombres. Es aquí donde empiezan los cambios psicosociales como:

a. Los cambios en la personalidad y en los intereses, es aquí donde comienzan a rechazar intereses y comportamientos infantiles, otorgan mayor importancia a la privacidad y gustan de tener espacios para estar solos (as), comienzan a separarse de sus padres, desarrollando una mayor independencia y autonomía, forjándose opiniones y cuestionando lo que sucede en su entorno, además otorgan al grupo de amigos (as) gran importancia y exploran nuevas formas de ser, pensar y comportarse, así como nuevos intereses de manera que puedan forjarse una identidad propia.

b. En los cambios afectivos, se manifiestan una mayor sensibilidad emocional, experimentan confusión en sus sentimientos, surge el enamoramiento que puede manifestarse en amores platónicos o en relaciones.

c. En los cambios cognitivos, desarrollan un pensamiento cada vez más abstracto y lógico, se vuelven más analíticos frente a la realidad, planteándose muchas preguntas sobre las causas y consecuencias de distintos eventos; esto les permite descubrir algunas relaciones lógicas y causales para anticipar situaciones futuras. Se sienten invencibles y piensan que las cosas siempre van a salir bien, esto limita sus capacidades para analizar las consecuencias negativas que pueden tener sus acciones, afectando el proceso de toma de decisiones.

Para Aguirre (2009, citado por Morales y Pérez 2015), la adolescencia pasa por otros cambios como:

d. La identidad y entorno familiar; donde el adolescente inicia la búsqueda de sí mismo gracias a un proceso de distanciamiento y comparación con el entorno familiar, cercano y entrañable hasta el momento y cada vez más extraño, es decir lucha por la realización autónoma, difícilmente se puede hablar del descubrimiento de sí mismo, esto se logra con las experiencias correctas de interacción con los coetáneos, de entrenamiento para la independencia admitido con normalidad en la sociedad y sin modelos paternos de conducta.

3.2.4. Definición De Términos.

Goleman (1995), define a la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades afectivas bien desarrolladas del ser humano para interactuar de manera positiva con el mundo controlando sentimientos y emociones logrando un buen ajuste o adaptación.

Emociones.

“Una emoción es: un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada” Bisquerra (2003 citado por López. 2015, pág. 49).

La adolescencia

Una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, y que asume diversas formas en diferentes entornos sociales, culturales y económicos. (Papalia ,Wendkos y Duskin 2009.).

3.2.5. Hipótesis

Si se aplica el programa de terapia racional, denominado: “Mis pensamientos controlan mis emociones” mejorara el nivel de la inteligencia emocional en adolescentes de una I.E. de Ferreñafe.

CAPÍTULO III

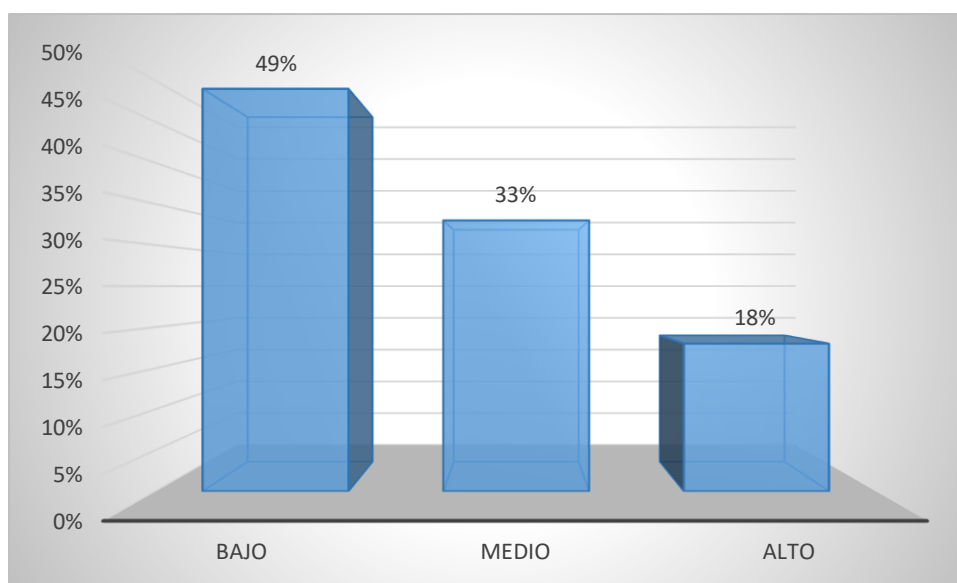
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Análisis de los resultados de los Instrumento Utilizados

Tabla 1: Nivel de inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa.

	Frecuencia	Porcentaje
POR MEJORAR	49	49.0%
ADECUADO	33	33.0%
DESARROLLADO.	18	18.0%
Total	100	100.0%

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Tabla 1

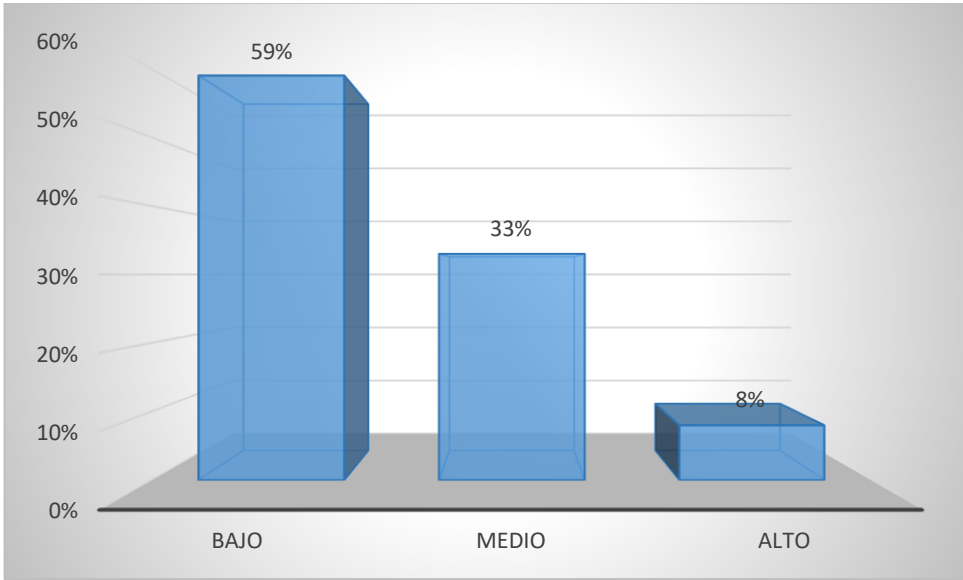
Figura 1 *Nivel de inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa.*

El tabla y/o figura 1; se observa que, el nivel que más predomina en la inteligencia emocional en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar (bajo) con el 49%, seguido del nivel adecuado (medio) con el 33% y solo un 18% de los adolescentes se encuentran en el nivel desarrollado (alto).

Tabla 2: Nivel de inteligencia emocional según el componente intrapersonal en adolescentes de una institución educativa.

	Frecuencia	Porcentaje
POR MEJORAR	59	59.0%
ADECUADO	33	33.0%
DESARROLLADO	8	8.0%
Total	100	100,0

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Tabla 2

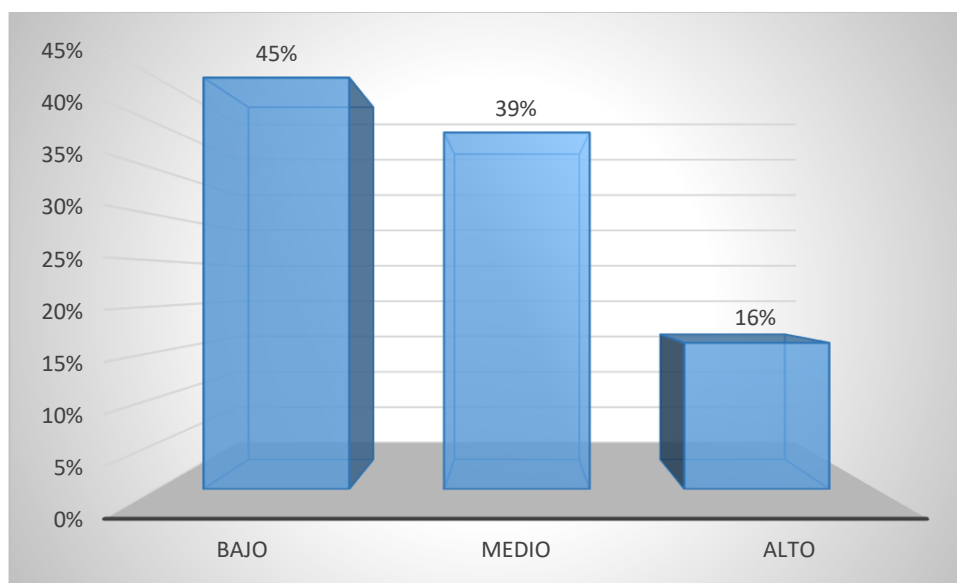
Figura 2 Nivel de inteligencia emocional según el componente intrapersonal en adolescentes de una institución educativa.

El tabla y/o figura 2; se observa que, el nivel que más predomina en el componente intrapersonal en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar (bajo) con el 59%, seguido del nivel adecuado (medio) con el 33% y un 8% de los adolescentes se encuentran en el nivel desarrollado (alto).

Tabla 3: Nivel de inteligencia emocional según el componente interpersonal en adolescentes de una institución educativa.

	Frecuencia	Porcentaje
POR MEJORAR	45	45.0%
ADECUADO	39	39.0%
DESARROLLADO	16	16.0%
Total	100	100.0%

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Tabla 3

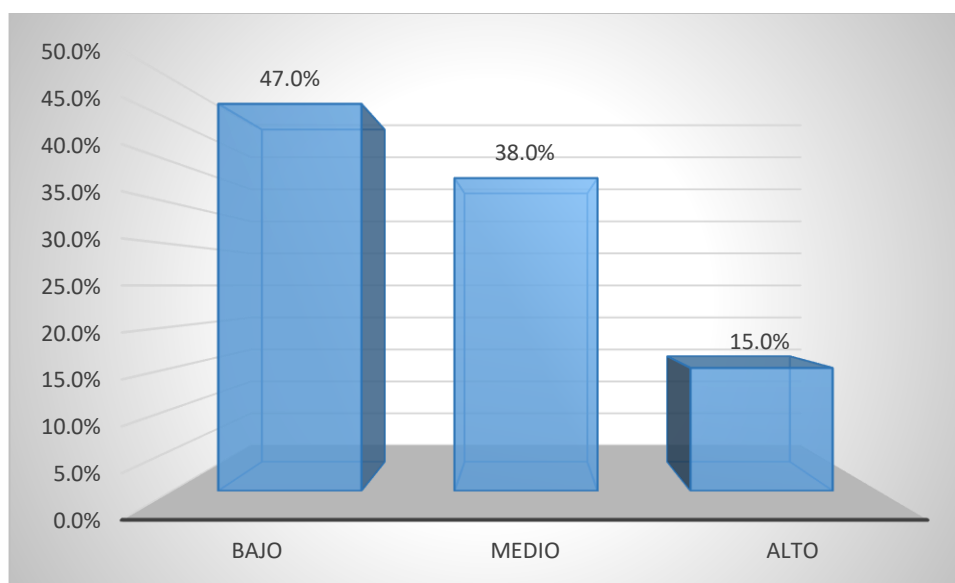
Figura 3 Nivel de inteligencia emocional según el componente interpersonal en adolescentes de una institución educativa.

El tabla y/o figura 3; se observa que, el nivel que más predomina en el componente interpersonal en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar (bajo) con el 45%, seguido del nivel adecuado (medio) con el 39% y un 16 % de los adolescentes se encuentran en el nivel desarrollado (alto).

Tabla 4: Nivel de inteligencia emocional según la componente adaptabilidad en adolescentes de una institución educativa.

	Frecuencia	Porcentaje
POR MEJORAR	47	47.0%
ADECUADO	38	38.0%
DESARROLLADO	15	15.0%
Total	100	100.0%

Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Tabla 4

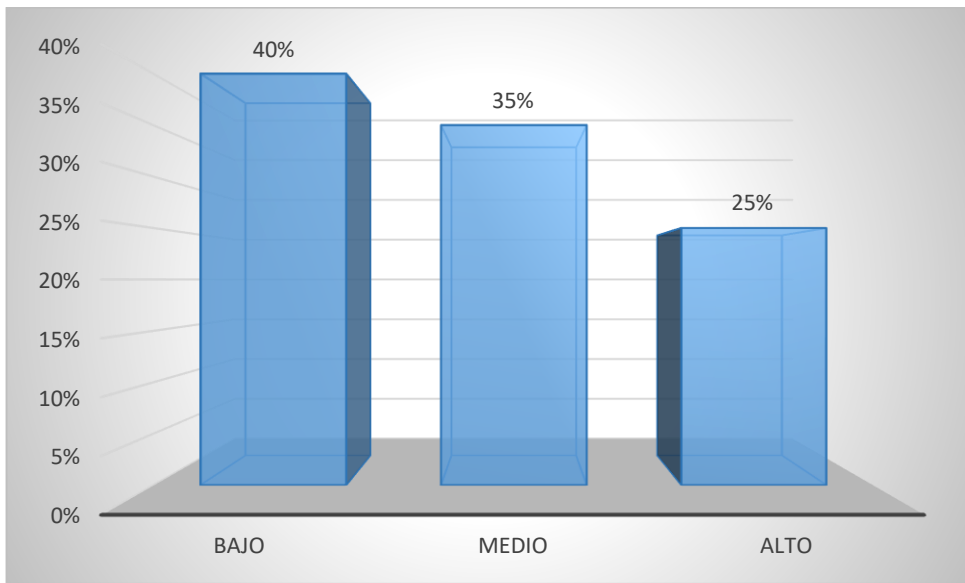
Figura 4 Nivel de inteligencia emocional según la componente adaptabilidad en adolescentes de una institución educativa.

El tabla y/o figura 4; se observa que, el nivel que más predomina en el componente adaptabilidad en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar (bajo) con el 47%, seguido del nivel adecuado (medio) con el 38% y un 15 % de los adolescentes se encuentran en el nivel desarrollado (alto).

Tabla 5: Nivel de inteligencia emocional según el componente manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa.

	Frecuencia	Porcentaje
POR MEJORAR	40	40.0%
ADECUADO	35	35.0%
DESARROLLADO	25	25.0%
Total	100	100.0%

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Tabla 5

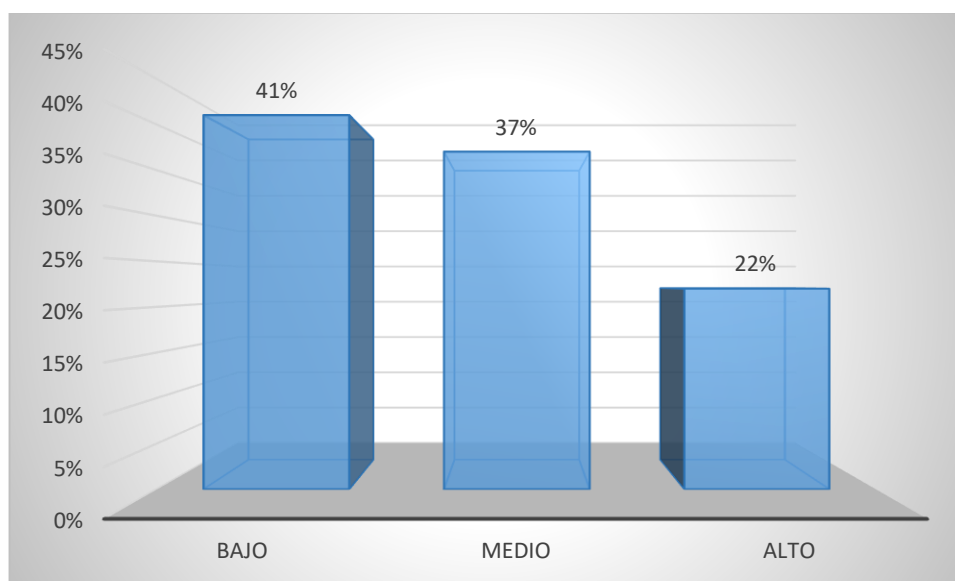
Figura 5 Nivel de inteligencia emocional según el componente manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa.

El tabla y/o figura 5; se observa que, el nivel que más predomina en el componente manejo del estrés en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar (bajo) con el 40%, seguido del nivel adecuado (medio) con el 35% y un 25% de los adolescentes se encuentran en el nivel desarrollado (alto).

Tabla 6: Nivel de inteligencia emocional según la componente estado de ánimo general en adolescentes de una institución educativa.

	Frecuencia	Porcentaje
POR MEJORAR	41	41.0%
ADECUADO	37	37.0%
DESARROLLADO	22	22.0%
Total	100	100.0%

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Tabla 6

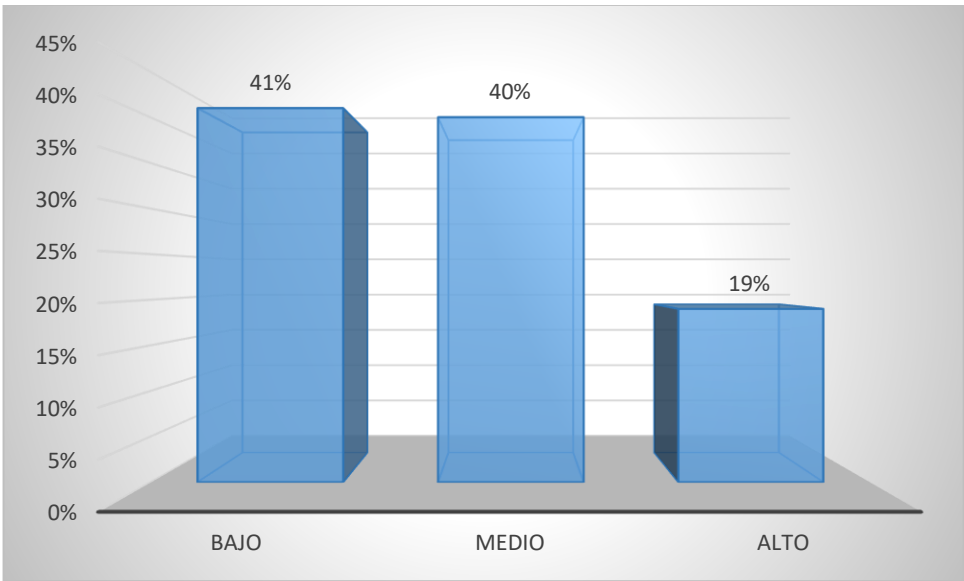
Figura 6 Nivel de inteligencia emocional según la componente estado de ánimo general en adolescentes de una institución educativa.

El tabla y/o figura 6; se observa que, el nivel que más predomina en el componente estado de ánimo en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar (bajo) con el 41%, seguido del nivel adecuado (medio) con el 37% y un 22% de los adolescentes se encuentran en el nivel desarrollado (alto).

Tabla 7: Nivel de inteligencia emocional según la componente impresión positiva en adolescentes de una institución educativa.

	Frecuencia	Porcentaje
POR MEJORAR	41	41.0%
ADECUADO	40	40.0%
DESARROLLADO	19	19.0%
Total	100	100.0%

Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Tabla 7

Figura 7 Nivel de inteligencia emocional según la componente impresión positiva en adolescentes de una institución educativa.

El tabla y/o figura 7; se observa que, el nivel que más predomina en el componente impresión positiva en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar (bajo) con el 41%, seguido del nivel desarrollado (medio) con el 40% y un 19% de los adolescentes se encuentran en el nivel desarrollado (alto).

3.1.1 Discusión

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo principal diseñar y fundamentar el programa de terapia racional para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe. Para tal se realizó la recolección de datos y cuyos datos fueron revisados previamente. A continuación se hará un análisis verificando los objetivos específicos y buscando así contrastar con las bases teóricas y los antecedentes de investigaciones previas para poder verificar los resultados encontrados.

Se halló que en las y los adolescentes del tercer grado prima una inteligencia emocional en el nivel por mejorar (bajo) con el 49%. Indicando deficiencias reales existentes en las y los adolescentes de la institución educativa, es decir se verifica que en la población estudia existen áreas por mejorar de manera general en lo que refiere a su inteligencia emocional, las y los adolescentes no logran resolver sus conflictos emocionales. A la vez mantienen carencias al momento de encaminar sus emociones de la manera más sana posible, posibilitando la apertura de diversos problemas futuras en sus áreas intra e interpersonal. Esto sería apoyado y verificado por los aportes brindados por cada uno de sus tutores y docentes, los cuales señalan la problemática de las y los estudiantes para poder vivenciar una salud completa en su inteligencia emocional. Sin embargo estos resultados difieren a los de Bustamante e Ysique (2015) que investigaron en Pimentel la agresividad e inteligencia emocional en estudiantes de una institución educativa estatal encontrando un nivel adecuado en inteligencia emocional con el 47.88% en el total de la población. Es decir, cabe la posibilidad que se hable de realidades distintas, con necesidades no precisamente igualitarias. Las y los adolescentes del distrito de Ferreñafe por su contexto, posibilitan la opción de que sus capacidades de manejo de emoción manifiesten carencias.

Con este hallazgo se refleja claramente la necesidad de las y los adolescentes estudiantiles para con la mejora del manejo de sus capacidades emocionales, no cae en vacío los alcances brindados por la institución educativa al momento de señalar que las y los estudiantes evidencian claramente sus temores e inseguridades emocionales, las cuales son reflejadas en su convivencia diaria. Al revisar estos resultados se denota que la inteligencia emocional general está muy por debajo de lo esperado. Encontrando un espacio por mejorar, abundante.

Si se revisa la base teórica se encuentra que la Inteligencia emocional general según refiere Baron (1997, citado por Ugarriza, 2001) es un conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales y destrezas que influyen en la habilidad de cada individuo para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio. Dicha habilidad se basa en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva. Siendo de esta manera, es evidente que las y los estudiantes presentan una necesidad muy notoria en reforzar estas capacidades que según Baron son propias del ser humanos para poder desarrollarse de manera adecuada en su ambiente. A su vez Salovey y Mayer (2008, citado por Chávez 2015) indica que “La inteligencia emocional es el subconjunto de la inteligencia social, comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestros pensamientos y emociones”. Basado en estos aportes se percibe que los estudiantes carecen de habilidades de manejo no sólo de sus pensamientos más íntimos, los cuales van a dar origen a sus emociones, sino que también mantienen dificultades en poder mostrarlas sin dañar a los demás. Es decir existe una escasa asertividad al momento de poder engranar sus expresiones emociones y exteriorizarlas de forma sana.

Además, Serrano (2000, citado por Chávez 2015). Nos muestra que la inteligencia se concibe como la capacidad para aprender o comprender asimismo y a los demás y suele ser sinónimo de intelecto o entendimiento, pero se diferencia de éste porque hace hincapié en las habilidades y aptitudes para manejar situaciones conectadas y por beneficiarse de la experiencia sensorial”. Es decir que casi la mitad de la población en estudio no tiene fortalezas de reconocer sus propias sensaciones emocionales, no logra reconocerse a sí mismo. A pesar de ser la adolescencia una etapa en la cual los sujetos tienen una serie de variaciones y cambio propios de la evolución, deberían ser capaces de mostrar las habilidades necesarias para poder compenetrarse con ellos mismos y a la vez con sus pares y medio inmediato. Pero en los resultados encontrados es evidente que no surge así.

Es por tal que se hace notoria la necesidad de la implementación del programa de mejora en la inteligencia emocional. Los resultados estadísticos verifican lo que en teoría se pudo observar, adolescentes con temores, con escasa capacidad para el reconocimiento de sus emociones, dificultades para el manejo de las mismas y lo que es aún más preocupante, la carencia en habilidades de expresión adecuada de sus pensamientos y afectividades. Desde

esta visión encontramos que Garaigordobil y Peña (2014), en su investigación sobre Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social evidenciaron que el programa de ayuda que ellos ejecutaron logró potencia y conseguir resultados significativos en los objetivos que se plantearon, consiguiendo un aumento de: la inteligencia emocional (intrapersonal, interpersonal, estado de ánimo). Así mismo Carpio (2017), al ejecutar un programa de potencialidades en inteligencia emocional y la recuperación de sus capacidades, consigue en su investigación dar alcances que demuestran un incremento significativo en la inteligencia emocional basado en tres dimensiones (percepción, comprensión y regulación de emociones) mediante cinco artes expresivas (escritura, artes plásticas, expresión corporal, musicoterapia y danzaterapia). Además Gaspar (2015). Investigó en Lima: Efectos del programa PRM en la inteligencia emocional en un grupo de estudiantes dentro del marco prospectivo de universidad saludable. A nivel específico su programa PRM produjo efectos significativos en los componentes intrapersonal, interpersonal y adaptabilidad de la inteligencia emocional.

Es innegable que la intervención en las y los adolescentes a través de programas ejecutables y viables, atendiendo las necesidades específicas en cada una de las poblaciones ya antes mencionadas ha conseguido incrementos favorables de las capacidades que tiene el ser humano para una adecuada convivencia. Y no sólo que mejora el área interpersonal, es decir con el trato hacia los demás y sus repercusiones exteriores sino que aún más apoyan a las y los adolescentes en las habilidades para poder reconocerse a sí mismo, identificar sus emociones y darles una direccionalidad saludable para que al exteriorizarlas puedan ser aceptadas por uno mismo y los demás.

Se observa también que las y los adolescentes presentan en el componente intrapersonal un nivel por mejorar (bajo) 59%, es decir muestran inadecuado manejo en la expresión de sentimientos, se evidencian como individuos dependientes, desconfiados en la realización de ideas y creencias. Sostiene un contacto inadecuado con sus propios sentimientos, se sienten mal consigo mismo, son pesimistas en relación al logro personal.

Otro de los resultados encontrados y que son muy llamativos es que las y los adolescentes presentan en el componente interpersonal un nivel por mejorar (bajo) 45%, son irresponsables y nada confiables en relación a sus habilidades sociales. No se comprenden

e interactúan con los demás. Los resultados obtenidos en este componente son similares al de Chávez (2015) que investigó en Chiclayo: Estrategia de inteligencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos 4to Grado de Secundaria de la I.E.P. El Nazareno. Obteniendo que el 43% de población investigada posee un nivel bajo en el componente interpersonal. Este es un hecho. Entonces, recurrente en realidades muy parecidas de la región Lambayeque. Teniendo este precedente se abre la posibilidad de poner relevancia en la mejora de las capacidades interpersonales, es decir las necesidades de ayuda que tiene y manifiestan las y los adolescentes no pueden ser negadas de ninguna forma. Y los espacios educativos deben ser una de las maneras en las cuales la salud mental debe de primar, no sólo porque es un derecho sino porque es primordial que las y los adolescentes tengan un crecimiento y desarrollo oportuno. La problemática incide en que si existe dificultades en el manejo de las emociones que involucran a los demás caben posibilidades de crearse y generarse problemas sociales, los cuales no son ajenos a la realidad de las y los adolescentes de la ciudad de Ferreñafe. Se abre entonces otra prioridad para poder implementar y ejecutar el programa de mejora en inteligencia emocional para los sujetos investigados.

Así mismo se ha encontrado que los adolescentes presentan en el componente adaptabilidad un nivel por mejorar (bajo) 47% son personas no flexibles, idealistas, nada real para entender situaciones difíciles, nada capaces para llegar a soluciones asertivas, deficiente en el manejo en los problemas cotidiano, cuenta con los subcomponentes.

Los adolescentes presentan en el componente manejo de estrés un nivel por mejorar (bajo) 40% es decir no resisten al estrés sin “desmoronarse”, pierden el control, personas impulsivas, no se adecuan al Trabajo bajo presión, inadecuado manejo de la tensión y ansiedad Abarca los siguientes subcomponentes. Guerrero (2014). Investigó en Ventanilla el Clima social familiar, inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos de quinto de secundaria de las instituciones educativas públicas de ventanilla. En la que se halló diferencias en la escala del manejo de estrés de la inteligencia emocional entre los varones y las mujeres. Es oportuno conocer que existen diferencias no sólo de sexo entre ambos sino también en necesidades, propias de la edad y de su género.

Estas deficiencias en las capacidades del manejo de estrés en la actualidad acarrearán diversos problemas en las y los adolescentes, causando dificultades en las relaciones interpersonales con sus pares y con su medio inmediato. Y no sólo ello sino que abre la posibilidad que las personas generen una sobrecarga en su vida cotidiana. Causando daños que marquen y que sean difíciles de recuperar.

Otro de los hallazgos en esta investigación es que los adolescentes presentan en el componente estado de ánimo general un nivel por mejorar (bajo) 41% son personas negativistas, tristes, les cuesta disfrutar de la vida, no tienen motivación por ello les es difícil solucionar problemas e interactuar con los demás. Siendo esto algo no adecuado para el sano desarrollo de los adolescentes, pudiendo generar quizá depresión u algún trastorno de ansiedad. Es evidente que éste es uno de los puntos importantes que deben ser tocados en el programa de mejora para el cambio de ideas y pensamientos en las y los adolescentes.

La adolescencia es conocida como la edad donde los estudiantes descubren sus cambios físicos y emocionales, y esto debe surgir en un plan agradable, con pensamientos positivos hacia su futuro, pero se evidencia que no se está dando de la manera esperada. Las y los tutores han señalado que existe una carencia de ideales y metas por alcanzar por parte de las y los adolescentes, siendo estos por el contrario pesimistas consigo mismo y con sus proyecciones a futuro.

Es evidente que existe la necesidad de generar un programa para la mejora de emociones en las y los adolescentes de la institución educativa de secundaria de la ciudad de Ferreñafe, por los resultados tan deficientes en los adolescentes. Haciendo utilidad de las revisiones bibliográficas y analizando los requerimientos mostrados por las y los adolescentes en los resultados obtenidos se halla que la manera más adecuada para generar el programa es a través de la terapia racional, cuya teoría es impulsada por Beck.

3.2. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Programa de terapia racional para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes de una I.E. de Ferreñafe 2017. Denominado: **“Mis pensamientos controlan mis emociones.”**

3.2.1. DATOS GENERALES:

Título : “Mis pensamientos controlan mis emociones.”

Autora : Mirelia Liset Pérez Collazos.

Nombre de la institución : I. E. “Santa Lucía”

Ciudad : Ferreñafe.

Número de sesiones : 15 sesiones.

Participantes : Estudiantes de tercer grado.

3.2.2. OBJETIVO GENERAL:

- Lograr el desarrollo y mejora de la Inteligencia Emocional en los adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la I.E. “Santa Lucía” de Ferreñafe a través del programa “Mis pensamientos controlan mis emociones” basado en la Terapia Racional Emotiva.

3.2.3. LA PROPUESTA DEL PROGRAMA DENOMINADO: “Mis pensamientos controlan mis emociones.”

3.2.3.1. Concepción teórica de la propuesta.

Terapia Racional Emotiva

Definición

Lazarus (1989), El intento terapéutico de la TRE de ayudar a la gente a cambiar sus Creencias irracionales por Creencias Racionales y, de este modo, mejorar sus funciones emocionales y conductistas siempre es integral. La TRE utiliza muchos métodos multimodales cognitivos, emotivos y de conducta. Pero éste los integra y ayuda a los pacientes a ver cómo se afectan unos a otros.

Ellis, A. y Grieger, R. (1990) refieren que la Terapia Racional Emotiva (TRE) tiene sus orígenes en la terapia psicoanalítica; su principal referente es el Dr. Albert Ellis para quien la clave fundamental en los pacientes son las creencias y los pensamientos.

La TRE es un modo de psicoterapia cuyo principal objetivo es ayudar a que las personas logren disminuir dificultades emocionales que conllevan a comportamiento inadecuados para poder vivir de forma plena y feliz por un tiempo más largo.

Interacción de los procesos psicológicos y la cognición

Es importante recordar que en un principio a la TRE se le llamó «Psicoterapia Racional», siempre utilizó métodos conductuales, así como técnicas cognitivas y emotivas en la práctica de la terapia. De hecho, utiliza algunos de los métodos que provenían de los pioneros en terapia conductista (Ellis y Dryden, 1987).

Desde la creación de la TRE se ha mantenido la idea de que hay una interacción en los procesos psicológicos humanos. Las cogniciones, emociones y conductas no se experimentan de forma aislada sino que se superponen significativamente, esto ocurre particularmente en el campo de las alteraciones psicológicas.

Recientemente, la TRE ha insistido en la naturaleza inferencial de los acontecimientos y ha demostrado como los hechos, o mejor dicho, la forma en que percibimos los hechos, interactúa con nuestra evaluación cognitiva, emociones y conductas (Ellis, 1984).

Es necesario destacar la importancia que tienen unas cogniciones correctas en los procesos psicológicos humanos, particularmente el rol que juegan esos pensamientos evaluativos en la salud y enfermedad psíquica. Una de las mayores contribuciones de la TRE al campo de la terapia cognitivo-conductual es la distinción entre Creencias racionales e irracionales. Las Creencias Racionales son cogniciones evaluativas propias de cada persona y con un sentido de tipo preferencial. Se expresan en la forma de «Me gustaría», «Quisiera», «No me gustaría», «Preferiría», «Desearía». Los sentimientos positivos de placer y satisfacción se experimentan cuando las personas

consiguen lo que desean, por el contrario, los sentimientos negativos de displacer e insatisfacción (tristeza, preocupación, dolor, disgusto) se experimentan cuando no se consigue lo que se desea. Estos sentimientos negativos (cuya fuerza está estrechamente relacionada con la importancia del deseo) son considerados como respuestas apropiadas a los acontecimientos negativos que hayan podido ocurrir, pero no interfieren en la persecución de nuevas metas o propósitos. Estas Creencias son «racionales» por dos aspectos: Primero, porque son relativas, y segundo porque no impiden el logro de objetivos y propósitos básicos.

Por otro lado, las Creencias Irracionales se diferencian de las racionales en dos características: Primero, en que son absolutas (o dogmáticas) por naturaleza y se expresan en términos de «tengo que», «debo», «debería», «estoy obligado a», etc. Y segundo, en que provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas (depresión, ansiedad, culpabilidad, miedo). Las Creencias racionales son el fundamento de los comportamientos funcionales, mientras que las Creencias irracionales están a la base de las conductas disfuncionales de aislamiento, demora, alcoholismo, y abuso de sustancias tóxicas (Ellis, 1982).

ABC de la Terapia Racional Emotiva

Una estructura muy sencilla a la hora de conceptualizar los problemas psicológicos de los pacientes para la TRE, es: el ABC (Ellis, 1962).

En este esquema, “A” simboliza el acontecimiento desencadenante o Activador, “B” representa lo que Cree* una persona de ese acontecimiento, y “C” denota las respuestas emocionales y comportamentales o las Consecuencias que derivan de esas creencias particulares en la “B”. La principal ventaja del esquema ABC radicaba en su simplicidad. Sin embargo, esta simplicidad era también una desventaja cuando había que distinguir entre los tipos de actividad cognitiva (Wessler & Wessler, 1980).

Es importante señalar que cada terapeuta racional-emotivo utiliza una versión distinta del ABC original. Por lo tanto, no existe una forma absolutamente correcta de conceptualizar los problemas de los clientes conforme a un esquema tan general. Lo

que presentamos a continuación es una versión de ese amplio marco de referencia denominado ABC.

Técnicas Cognitivas empleadas en la TRE

Entre las técnicas cognoscitivas destacan las siguientes:

- El debate filosófico: es el método principal utilizado por la TREC para reemplazar una idea irracional. Consiste en la adopción del método científico a la vida diaria. El proceso inicial es descubrir todas aquellas creencias que se originan de la conducta y emociones auto devaluatorias de cada persona para luego debatir la veracidad o falsedad de las mismas al trabajar los “debo de” en cada sujeto.
- El insight racional-emotivo: la meta principal de la técnica es ayudar a la persona a ver y reconocer con claridad la manera en que procesa las emociones y conductas desadaptativas, para que asuma la responsabilidad, acepte, busque y reconozca las fuentes filosóficas de sus síntomas.
- Debatir creencias irracionales: consiste en cuestionar y desafiar la validez de las creencias o hipótesis que la persona sostiene sobre sí misma, los otros y el mundo. Su finalidad es lograr un nivel de pensamiento pleno y lógico.
- Método socrático: se caracteriza por emplear una serie de preguntas sistemáticas que sirven como guía al razonamiento inductivo de cada sesión, la finalidad de este es cuidar y cultivar las habilidades del pensamiento conceptual y abstracto de la persona.
- Imaginación racional emotiva: centra su efectividad en la función de cámara del cerebro, donde la persona reacciona ante la imagen que se reproduce en la neocorteza, no al estímulo presente a sus ojos. Por ello es una técnica de reentrenamiento cerebral que trabaja los “como si” de cada persona.
- Las imágenes racionales emotivas: se basa en la neuropsicología de las imágenes aprendidas como experiencias de vida real. Esta técnica le enseña a la persona a sentir, pensar y actuar de la manera que desee para crear hábitos emocionales más adaptativos.
- Reestructuración racional sistemática: es una técnica que pretende proporcionarle a la persona la habilidad de enfrentamiento, además del cambio de perspectiva de los aspectos problemáticos que se le presentan en la vida, para que pueda funcionar como su propio terapeuta.

- Autoexamen racional: es el análisis mediante el cual la persona aprende a dirigir sus pensamientos con el fin de controlar las reacciones emocionales ante las situaciones de la vida.

Terapia Racional Emotiva grupal

Algunos métodos de psicoterapia, como el psicoanálisis, emplean la terapia de grupo por razones de conveniencia -porque es más práctico y menos caro para los clientes, y no porque se adecúa especialmente a la teoría que está a la base de estos métodos. La terapia racional-emotiva (TRE), sin embargo, se apoya en un modelo educacional más que en uno médico o psicodinámico. En consecuencia, como la mayoría de los que se dedican a la enseñanza, está a favor de las sesiones de grupo tanto como de las individuales. (Dryden y Ellis, 1980).

Aunque lo más corriente son los procesos de grupo pequeños -de 8 a 13 clientes en sesiones semanales-la TRE también trabaja con grupos mucho mayores, como son una clase de 20 ó 30 estudiantes, o un taller público o un Entrenamiento Intensivo Racional-Emotivo, al que pueden acudir más de 200 personas. Sus aspectos de grupo también se pueden adaptar a presentaciones audiovisuales, radio en directo y televisión, biblioterapia, instrucción programada y otras formas de presentación en los medios de comunicación (Ellis, 1976b, c, 1982 c, 1984 c; Shostrom, Ellis & Greenwald, 1976). La RET está orientada al grupo mucho más que otros métodos de psicoterapia, y sus practicantes eligen con frecuencia el grupo y no lo dejan para circunstancias especiales.

Definición de terapia de Grupo

Como ya indicamos en la sección anterior, la TRE incluye tres formas importantes de psicoterapia: (1) grupos a pequeña escala, como los cinco grupos regulares de 10 a 13 personas que yo (AE); (2) grupos a gran escala de 50, 100, o incluso más gente, como el taller Problemas de la vida diaria; (3) Entrenamientos Intensivos Racional-Emotivos, y cuyos primeros resultados, con varios cientos de participantes, indican que se pueden obtener resultados favorables en una sola sesión intensiva de ocho horas de duración.

Como hoy en día prevalece más la terapia de grupo a pequeña escala que a gran escala, dedicaremos la mayor parte de este capítulo a discutir este tipo de trabajo en grupo, empleando los principios y las prácticas TRE.

Aspectos especiales de la terapia grupal TRE

Los objetivos más importantes para los asistentes a los grupos TRE a pequeña escala son: (1) comprender las raíces de sus síntomas y funcionar mejor en sus relaciones intrapersonales e interpersonales; (2) entender las dificultades de otros miembros del grupo y servirles de ayuda;

(3) minimizar sus perturbaciones básicas (y las de otros), para que se sientan bien emocionalmente y se trastornen mucho menos que cuando se unieron al grupo por primera vez; y (4) llegar a un cambio, no sólo conductual sino también filosófico, incluso aceptar la desagradable realidad (aunque no guste); renunciar a los pensamientos mágicos y sabotadores; desistir en considerar los infortunios y frustraciones de la vida como horribles y catastróficos; tomar la responsabilidad total de sus propias dificultades emocionales; y abandonar cualquier forma de auto-evaluación y, en su lugar, aprender a aceptarse completamente a sí mismos y a otros como personas humanas que pueden fallar y cometer errores. En la terapia de grupo el terapeuta no sólo demuestra activa y directivamente a los miembros que expresan sus problemas emocionales que son ellos mismos quienes crean esos problemas por agarrarse rígida y devotamente a las Creencias irracionales, no sólo se ponen en cuestión y se enfrentan y ayudan a superar estas creencias, sino que también animan y empujan a todo el grupo a buscar y refutar los «debiera», «debo» y «estoy obligado a» de los demás asistentes para ayudarles a abandonar su perfeccionismo y dictatorialismo. Se enseña a todos los miembros del grupo a emplear el método científico consigo mismos y con los demás, para expresarse con lógica, para ir al fondo de las cosas, y para contradecir empíricamente las cogniciones creadoras de perturbación de los otros miembros del grupo.

Tanto el terapeuta como el grupo, proponen tareas activas a los participantes. Algunas de ellas (como hablar en alto en el grupo) se llevan a cabo y supervisan durante las sesiones regulares. Otras tareas (como el mantener contactos sociales) se realizan fuera del grupo, pero se explican y discuten durante las sesiones. Se ha demostrado que esas

tareas resultan más efectivas cuando las propone y corrige un grupo, que cuando lo hace sólo el terapeuta.

La TRE incluye en los grupos algunas técnicas de role-playing y modificación de conducta —como el entrenamiento en aserción, asumir riesgos in vivo, y ensayo de conducta— que pueden realizarse en sesiones individuales de terapia, pero que son más efectivas en grupo. Por ejemplo, si una mujer teme decir a otras personas lo que piensa de su comportamiento, es más fácil que lo consiga cuando le animan los demás miembros del grupo.

El grupo sería como una especie de laboratorio en donde se puede observar directamente la conducta motora, gestual, y emotiva; algo mucho más eficaz que conseguir información de segunda mano.

Los individuos ansiosos o irritables que se sentirían como en casa con un terapeuta individual y podrían esconder mejor sus sentimientos, son desenmascarados en grupo con más facilidad, porque se les pide que interactúen con sus compañeros.

Los clientes suelen rellenar en casa unos cuestionarios que después entregan al terapeuta para que los corrija. Durante las sesiones de grupo se leen y corrigen algunos de los cuestionarios para que todos los asistentes, y no simplemente el individuo que los ha rellenado, puedan ver cuáles son las Creencias irracionales específicas de esa persona, y si las ha refutado correcta o incorrectamente.

El escuchar los problemas que tienen otros miembros del grupo y cómo los manejan, ayuda a los clientes a emplear en su propio beneficio estos informes de otra persona.

3.2.3.2. Descripción de la propuesta.

En el programa se trabajará en quince (15) sesiones, en las cuales se pretende no sólo la mejora cuantitativa en los resultados sino también de forma cualitativa, es por ello que se hará incidencia en el trabajo minucioso de la variable a modificar.

El modelo con el cual se realizó el trabajo cuantitativo en las y los estudiantes, buscó evaluar la inteligencia emocional mediante la habilidad de comprenderse a sí mismo y a los demás, relacionarse con los pares y miembros de la familia y adaptarse a las exigencias al medio ambiente. Es decir está basado en la identificación de cinco (5) componentes. Es por ello que se realizará un máximo de tres (3) sesiones por cada componente que forman parte de la Inteligencia Emocional para así poder dar

cobertura a cada elemento específico, consiguiendo con esto un resultado efectivo y verás.

La distribución de las sesiones en cada componente se realiza de la siguiente manera:

***Componente intrapersonal:**

“Entrando a un nuevo mundo: pensar y sentir”

“Conociendo mis pensamientos”

“Empiezo por conocerme”

***Componente interpersonal:**

“Mejoramos nuestras relaciones interpersonales”

“Empatía”

“Aprendiendo a socializar”

***Componente adaptabilidad:**

“Reestructuración cognitiva”

“Trabajamos nuestra responsabilidad social”

“Prueba de la realidad”

***Componente manejo de estrés:**

“Identificando mis ideas irracionales y aprendiendo a relajarme”

“Control de impulsos”

“Buscamos solución a los problemas”

***Componente estado de ánimo general:**

“Pensamientos hacia la autoaceptación”

“Revisamos nuestra comunicación para mejorar la empatía”

“Tomando los roles”

La intervención será grupal, haciendo partícipes a todos los sujetos con los cuales se trabajó la evaluación, no se hará la separación de ninguno así haya obtenido puntajes positivos en los instrumentos utilizados, debido a que el enfoque de terapia grupal se centra en el equipo en sí, a sus relaciones y complementos más allá de las dificultades particulares de cada individuo.

El programa será ejecutado de manera semanal o con la realización de hasta dos sesiones por cada semana, cada una de ellas tendrá una duración de 90 minutos.

La sesión se divide en un esquema de tres momentos: inicio, desarrollo y cierre, la psicóloga será la encargada de lidiar con el tiempo y que éste se cumpla para que las actividades propuestas se lleven a cabo por completo y sin algún inconveniente.

El programa iniciará con la introducción de lo que es terapia grupal, se darán alcances de los beneficios y posibilidades de este tipo de abordaje terapéutico, así mismo se darán los alcances teóricos sobre la terapia Racional Emotiva, sus funciones y los beneficios de la misma. Dentro de las sesiones se trabajará también tareas para realizar durante la sesión y otras para casa, las cuales serán revisadas y abordadas en las sesiones siguientes. Es importante recordar que la Terapia Racional Emotiva tiene un planteamiento secuencial y recurrente de la revisión de los pensamientos negativos.

3.2.3.3. Componentes de la propuesta.

En el abordaje que se hará, teniendo como soporte la Terapia Racional Emotiva, se tocarán como puntos claves la revisión de ideas que imposibiliten o limiten el desarrollo de una adecuada Inteligencia Emocional en las y los estudiantes que fueron evaluados con el instrumento EQi-YV Bar-On Emotional Quotient inventory.

La Terapia Racional emotiva basado en su esquema A-B-C tiene como componentes (A) las adversidades y (B) creencias con las cuales llega cada adolescente y estas provocan (C) consecuencias emocionales y de comportamiento.

Teniendo en cuenta el modelo teórico de Inteligencia Emocional es que esta propuesta contiene cinco (5) componentes que se trabajarán para el mejoramiento de las y los adolescentes que participen en el mismo.

Componente Intrapersonal el cual está subdividido en cuatro subcomponentes: conocimiento de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e Independencia.

Componente Interpersonal, contando con subcomponentes como las relaciones interpersonales, responsabilidad social y empatía.

Componente adaptabilidad, cuyos subcomponentes son solución de problemas, prueba de realidad y flexibilidad.

Componente manejo de estrés, con los subcomponentes tolerancia al estrés y control de impulsos.

Componente estado de ánimo general, cuales subcomponentes son felicidad y optimismo.

3.2.3.4. La documentación y flujos de los procesos en la propuesta.

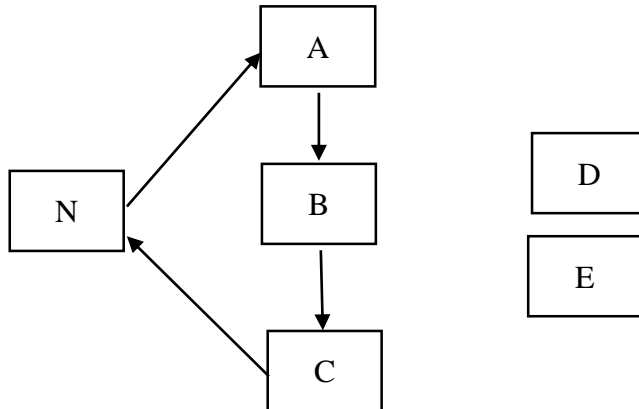
Al haberse dado la investigación dentro de la I.E. “Santa Lucía” de Ferreñafe, los trámites de permiso y documentación se dieron de acuerdo a los estándares requeridos por la Institución beneficiada, así mismo se han cumplido las normativas para la aplicación de la propuesta debidamente aprobada.

- En primer orden se alcanzó los documentos correspondientes a la I.E. “Santa Lucía”, a través de Oficios de Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo” solicitando el permiso para la aplicación de los instrumentos necesarios.
- Al obtenerse los datos cuantitativos y procesar los resultados de los mismos se realizó el Informe de Investigación.
- Se hace la revisión de la bibliografía y de las teorías necesarias para elaboración de la propuesta para intervención y mejora de las debilidades encontradas.
- Estos resultados validados y la propuesta debidamente aprobada son presentados tanto a la Institución beneficiada como a la Institución que propicia la presente investigación.
- La Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo” emite a la institución educativa los documentos pertinentes para la ejecución del programa y su vialización.

3.2.4. EL MODELADO DE LA PROPUESTA.

3.2.4.1. Representación gráfica del modelo teórico de la propuesta.

Para la propuesta se ha trabajado con la teoría de Terapia Racional Emotiva (TRE) del Dr. Albert Ellis. Siendo el esquema de utilización el siguiente:



N = Estudiantes

A= hechos o situaciones adversas

B= creencias irracionales con las que ha crecido

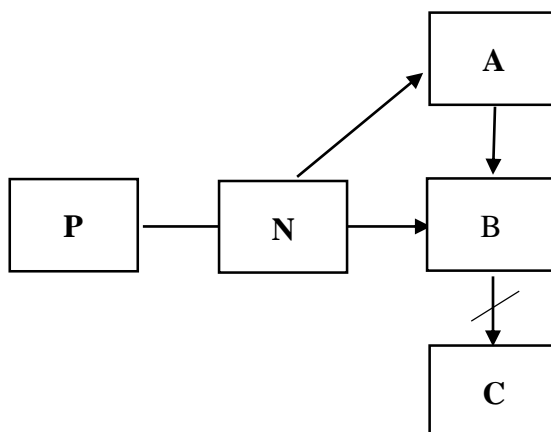
C= efectos emocionales causado por el proceso A-B

D= Debate o cuestionamiento de las creencias irracionales

E= Efecto del debate o cuestionamiento de las creencias irracionales

3.2.4.2. Representación gráfica del modelo operativo de la propuesta.

El trabajo que se realizará basado en la teoría de Ellis estará centrado en romper la cadena A-B-C que afrontan las y los estudiantes y que impiden el desarrollo adecuado de su inteligencia emocional. Durante las sesiones se incidirá en el reconocimiento de los pensamientos que producen las emociones limitantes o negativas.



E = Estudiantes

A= hechos o situaciones adversas

B= creencias irracionales con las que ha crecido

C= efectos emocionales causado por el proceso A-B

P= Propuesta de Terapia Racional Para Mejorar La Inteligencia Emocional

3.2.4.3. LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA.

Realizando los flujos indicados en la metodología de la propuesta la aplicación será de manera semanal en sesiones que tendrán una duración de 90 minutos cada una. Se incluyen a todos y todas los estudiantes con los cuales que se realizó la investigación. Se buscará la motivación permanente de los participantes ante las actividades planteadas. Se incidirá en la colaboración y voluntad, la abertura de filtros en el pensamiento y sobre todo en las actividades.

La necesidad de generar el cuestionamiento o debate de los pensamientos irracionales que desencadena las emociones negativas basado en experiencias pasadas, creencias, costumbres o algunos pensamientos que se han reciclado de familiares, amigos, docentes, entre otros.

Las actividades que se presentarán serán centradas en los estudiantes; adaptadas a sus realidades y en un lenguaje que pueda ser claramente reconocido por las y los estudiantes, con mensajes claros y precisos para así puedan ser realizadas en pleno y se consigan los objetivos de la propuesta planteada.

3.2.4.4. LOS RESULTADOS DEL USO DEL MODELO.

La propuesta se ejecutará a futuro, debido a limitaciones de tiempo por etapa escolar. Pero se plantea lograr el desarrollo descrito previamente en cada uno de los apartados, y la presentación de las sesiones tal cual.

Se obtendrán resultados positivos, fortaleciendo los puntos bajos de aquellos indicadores que se obtuvieron en la investigación realizada. Al cumplirse los objetivos planteados se conseguirá.

SESIÓN N° 01

“ENTRANDO A UN NUEVO MUNDO: PENSAR Y SENTIR”

NOMBRE	OBJETIVOS	MÉTODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Entrando a un nuevo mundo: pensar y sentir”	<p>-Afianzar la relación terapéutica generando un ambiente de confianza.</p> <p>-Instruir al adolescente a la técnica TRE.</p> <p>-Disminuir las desvalorizaciones con respecto a su autoestima</p> <p>-Favorecimiento de un espacio de desinhibición emocional en el que las y los adolescentes puedan expresarse libremente, ofreciéndole apoyo, escucha y</p>	<p>-Bienvenida y saludo.</p> <p>-Dinámica de presentación.</p> <p>-Identificar problemas y esclarecer objetivos</p> <p>-Exposición de los temas: Autoestima, Modelo de la TRE.</p> <p>-Averiguar las expectativas del adolescente sobre la terapia</p> <p>-Formulación de preguntas.</p>	-Lapiceros, computador, proyector, hojas, Diapositivas.	90 MIN

	acompañamiento emocional, reforzando la motivación.			
--	--	--	--	--

“ENTRANDO A UN NUEVO MUNDO: PENSAR Y SENTIR”

Objetivos:

“Entrando a un Nuevo Mundo: pensar y sentir”

- Integración entre los miembros del grupo
- Afianzar la relación terapéutica generando un ambiente de confianza.
- Proporcionar información teórica básica sobre el Autoestima así como también, la Aplicación de la Terapia Racional Emotiva de Ellis, de manera que sea de fácil entendimiento.
- Disminuir las desvalorizaciones con respecto a su autoestima

Procedimiento:

-Bienvenida

En este momento se le dará a conocer al adolescente en qué consiste el programa, el número de sesiones a aplicar, el objetivo y el tema principal a abordar, de igual manera, las condiciones y normas que estarán presentes en el desarrollo del programa.

-Dinámica de Presentación.

“El nombre completo”

Se les dice a los integrantes del grupo que formen un círculo y cada uno de ellos se prende en el pecho una tarjeta con su nombre. Se da un tiempo prudencial para que cada quien trate de memorizar el nombre de los demás compañeros. Al terminarse el tiempo estipulado, todo mundo se quita la tarjeta y la hace circular hacia la derecha durante algunos minutos, y se detiene el movimiento.

Como cada persona se queda con una tarjeta que no es la suya, debe buscar a su dueño y entregársela, en menos de diez segundos. El que se quede con unas tarjetas ajenas, realizará una penitencia.

El ejercicio continúa hasta que todos los participantes se aprendan los nombres de sus compañeros

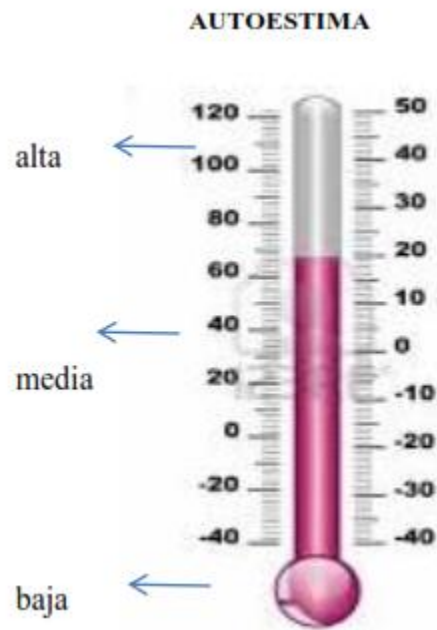
.

-En el siguiente punto se dará a conocer temas principales sobre el Autoestima, y además el Modelo de la TRE, donde se mencionará las ventajas que dispone la técnica para manejar ideas irracionales y que estas no interfieran en bienestar de la persona. El cual se hará de forma participativa e interactiva con los participantes del grupo.

-Después, se realizará la siguiente pregunta a los adolescentes:

¿Qué piensan sobre la autoestima?, en la que se llevara a cabo lluvia de ideas.

-A continuación se les dice que dibujen un termómetro en el cuál se pondrá como título “AUTOESTIMA” en el que deben señalar en qué medida se encuentra su percepción de valía.



- Se le solicitará a cada uno de los miembros del grupo que compartan su dibujo con los demás y comenten las razones porqué se autoevaluaron con la medida correspondiente.

- A continuación se pide que inventen una frase motivante y escriban en la cartulina; cada uno expondrá según su idea y se dará un ejemplo:

“Tienes dentro de ti todo lo que necesitas
para superar los desafíos de la vida”
TÚ PUEDES

- Posteriormente, se realizará la retroalimentación de los temas expuestos; con formulación de preguntas dirigidas a todos los adolescentes para aclarar dudas y generar conclusiones.

-Despedida.

La orientadora agradece la atención de las y los participantes en la sesión, animándolos a colaborar en las futuras sesiones y a reflexionar sobre las actividades trabajadas. Les menciona de forma detallada la actividad para casa y cuáles serán las posibles resistencias que existan para llevar a cabo la tarea.

Tarea a casa: (30 minutos aprox.)

-Una vez concluida la sesión, se enviará como tarea traer otra frase alentadora plastificada, ya que esta servirá cuando estén atravesando una depreciación ante su autoimagen.

SESIÓN N° 02

“CONOCIENDO MIS PENSAMIENTOS”

NOMBRE	OBJETIVOS	MÉTODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Conociendo mis pensamientos”	<p>-Psicoeducar a los miembros del grupo establecido.</p> <p>-Generar lograr interés y entendimiento en los adolescentes.</p> <p>-Reducir los malestares emocionales o conductual producido por la percepción del acontecimiento.</p>	<p>-Retroalimentación concerniente a la primera sesión, con un abordaje explicativo general con información relevante.</p> <p>-Antes de explicar el esquema A B C al adolescente, conocer la naturaleza y la dinámica de sus problemas “A los resultados del instrumento”.</p> <p>- Esclarecimiento del esquema a-b-c y la función que realiza.</p> <p>- Proporcionar a los miembros del grupo, una hoja detallada con la teoría a b c y un ejemplo, para que realicen su propia descripción.</p> <p>-Cierre de la sesión mediante feedback.</p>	<p>- Computador, proyector, diapositivas, hojas de papel bond A4 75 gramos, lápices, ficha de trabajo.</p>	90 min

“CONOCIENDO MIS PENSAMIENTOS”

Objetivos:

- Psicoeducar a los miembros del grupo establecido.
- Generar lograr interés y entendimiento en los Adolescentes.
- Reducir los malestares emocionales o conductual producido por la percepción del acontecimiento.

Procedimientos:

- Se revisará lo enviado en la sesión anterior, en la cual se harán preguntas a los participantes: ¿Por qué escogieron esta frase? ¿Para qué les servirá en su vida?
- Antes de comenzar a explicar el esquema A B C al adolescente, hay que conocer la naturaleza y la dinámica de sus problemas lo “que se realizó en el diagnóstico”; en el que se obtendrá conocimiento de las creencias irracionales.

-Se procede explicando a los adolescentes conceptos básicos y entendibles que la TRE ilustra esta premisa básica a través del esquema A-B-C. Esto explica las reacciones emocionales y conductuales de los individuos, partiendo de la teoría central de que las cosas que ocurren no son las que producen las perturbaciones, sino que éstas se generan por la interpretación que las personas tienen sobre ellas.

A: Acontecimiento Activador

B: Creencias

C: Consecuencia emocional y conductual

-Se formará un espacio para realizar interrogatorios acerca de lo expuesto y constatar si fue comprendida la técnica.

-Primero se indica a los adolescentes que piensen en un acontecimiento que generó frustración y fue imposible desprenderse de esas ideas. Una vez mencionado, se procede con el ejercicio.

- Se proporcionará a los miembros del grupo, una hoja detallada con la teoría ABC y un ejemplo, para que realicen su propia descripción.

A Situación	B Pensamientos Irracionales	C Consecuencias emocionales y conductuales
Respondo mal a una pregunta en clases y mis compañeros se ríen.	Soy terrible Soy un imbécil Son muy malas personas	Ansiedad Tristeza Ira- hostilidad, alejarme de ellos Temor a que vuelvan a preguntarme y conductas dirigidas a evitarlo Bajo autoestima

-Después de esta explicación se indica a los adolescentes que desarrollen la misma técnica pero utilizando como ejemplo lo que sucedió al enterarse de una mala noticia”. De igual manera se procederá a cuestionar, para generar liberación de pensamientos y emociones negativas.

¿Qué significó para mí lo ocurrido?

¿Cómo me sentí?

¿Perduró mucho tiempo?

¿Cómo me valoro a mí mismo ante todo esto?

Tarea a casa: (1 hora aprox. Por día)

- Recordar la relación del ABC, poner en práctica y anotar lo aprendido en la ficha de trabajo.

FORMATO DE TRABAJO PARA EL MÉTODO A - B – C

**A. EVENTO ACTIVADO
¿QUÉ SUCEDIÓ?**

**B. CREENCIA
(LO QUE SE DIJO ASÍ MISMO
ACERCA DE LO QUE SUCEDIÓ, Y
CÓMO INFLUENCIÓ)**

**C. CONSECUENCIA
¿CÓMO REACCIONÓ USTED?**

SESIÓN N° 3
“EMPIEZO POR CONOCERME”

NOMBRE	OBJETIVOS	MÉTODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Empiezo por conocerme”	Identificar y valorar sus cualidades. Así mismo, que reconozcan las diferencias entre las personas y su relación con los conflictos.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de la facilitadora. - Dar a conocer el objetivo de la sesión. - Revisar la tarea de la sesión anterior. Dinámica de entrada. - Elaboración de la carta personal. - Reflexión sobre el trabajo generado con las cartas. - Evaluación de las labores realizadas dentro de la sesión. - Tarea para casa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lana. - Carteles. - Papel bond. - Lapiceros. - Buzón para las cartas. 	90 min.

“EMPIEZO POR CONOCERME”

Objetivo:

- Identificar y valorar sus cualidades. Así mismo, que reconozcan las diferencias entre las personas y su relación con los conflictos.

Procedimientos:

Se presenta la facilitadora, se explica el objetivo del programa y a continuación se realiza una dinámica presentación denominada: “La Tela Araña” que consiste en que se colocan todos los alumnos en círculo y el guía toma una madeja de lana y cuenta cómo se llama, qué hace, sus pasatiempos, etc. Cuando termina, le tira la madeja de lana a cualquier persona que quiera, pero sin soltar la punta. Luego los demás hacen lo mismo, tiran la madeja sujetándola de una punta y se va creando una especie de tela de araña.

Se expondrá el tema: ¿Qué son los grupos de psicoterapia? Con el fin de que los miembros del grupo entiendan mejor ¿Cómo funcionan? Y ¿Para qué sirven? los grupos de psicoterapia. Se explicará que para el buen funcionamiento del grupo, se hará un listado de las reglas que regirán el grupo.

Se revisa la tarea dejada para casa.

Cada uno se escribirá una carta a sí mismo. Debe parecer que la carta la escribe alguien conocido. En ella se destacan aspectos positivos o negativos, puede incluso contarse alguna anécdota e historia en la que salga a la luz algo bueno de él mismo.

A continuación las cartas se meterán en un buzón sin firma ni remitente. Analizaremos las dificultades o no que encontramos al hablar de nosotros mismos y al destacar nuestras virtudes y defectos. En parejas, conversan sobre las cosas en que se parecen y en las que son diferentes y manifiestan que les gustaría hacer juntos/as y qué no.

Piensa en ti, cómo eres, cómo es tu carácter y tu personalidad. Señala al menos diez características y comenta por qué crees que las posees: cosas que sabes hacer bien... Debemos insistir en que no se trata de cosas que nos gustan sino de cosas que sabemos hacer

bien, muy bien. Una vez que todo el mundo ha tomado una decisión sobre esas diez características presentamos algunas en público.

¿Cómo nos hemos sentido hablando bien de nosotros mismos en público? ¿Es fácil? ¿Es más fácil hablar en negativo? ¿Cuál puede ser la explicación? Deberemos llegar a algún acuerdo que nos pueda facilitar una comunicación más "en positivo" con amigas y amigos, con nuestra familia, ¿Por qué cosa en concreto vamos a comenzar?

Tarea para casa (1 hora aproximadamente)

- Luego de realizar la tarea de la carta, se pedirá a los adolescentes que en casa creen frases en cartulina en las cuales puedan plasmar características propias que los demás no conozcan.

LISTA N° 01

LISTA DE REGLAS:

A. Confidencialidad. Esto significa que ningún participante puede contar a nadie lo que las otras personas dijeron en la sesión.

B. Perseverancia. La asistencia regular es necesaria para el buen curso del proceso.

C. Puntualidad. Como una manifestación de respeto hacia las demás. Cuando se llega tarde y se comienza tarde se irrespeto el tiempo de las que llegan temprano.

D. Respeto. Ningún participante puede decir o hacer algo que lastime a otros. Alejar las críticas.

E. Todas las opiniones son válidas. Nadie es poseedor de la verdad. Todos pueden expresar sus sentimientos y necesidades.

FICHA N° 01

MIS CARACTERISTICAS	¿POR QUÉ POSEO ESTAS CARACTERISTICAS?	COSAS QUE SE HACER BIEN

SESIÓN N° 4

“MEJORAMOS NUESTRAS RELACIONES INTERPERSONALES”

NOMBRE	OBJETIVOS	MÉTODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Mejoramos nuestras relaciones interpersonales”	<ul style="list-style-type: none"> - Saber la importancia de una adecuada convivencia y relación con sus compañeros de aula. - Crear un clima favorable para el trabajo en grupo. - Estudio de las representaciones que tienen los jóvenes de las relaciones de amistad. - Propiciar un debate reflexivo de la importancia que tiene para los seres humanos tener amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida a los participantes - Revisión de tareas de la sesión anterior. - Dinámica “Pio Pio”. - Reflexión de la dinámica trabajada. - Análisis de la realidad sobre las relaciones interpersonales. - Evaluación en modo de debate abordando el aspecto psicológico. - Tarea para casa. 	- Papel bond.	90 min.

“MEJORAMOS NUESTRAS RELACIONES INTERPERSONALES”

Objetivos:

- Saber la importancia de una adecuada convivencia y relación con sus compañeros de aula.
- Crear un clima favorable para el trabajo en grupo.
- Estudio de las representaciones que tienen los jóvenes de las relaciones de amistad.
- Propiciar un debate reflexivo de la importancia que tiene para los seres humanos tener amigos.

Procedimientos:

Dinámica: pio pio.

Se les indicará a todos los miembros del grupo que cierren los ojos y el moderador murmura a uno o una. "Tú eres papá y a otro tu eres mamá gallina". En este punto todos/as empiezan a mezclarse, con los ojos cerrados. Se les explicará que cada uno buscará a mamá y a papá gallina (quienes se quedan callados cuando les pregunten “¿pio pio?”) entonces cada uno busca la mano de otro u otra, la apretará y preguntará ¿pio pio?” se sueltan de la mano y siguen buscando y preguntando, aparte de la mamá gallina y papá gallina que mantienen silencio.

Cuando una persona no le contesta; ésta sabe que ha encontrado a papá o a mamá gallina y se queda atrapado de la mano guardando silencio. Siempre que alguien da con el silencio (ahora 2 personas se encuentran atrapadas formando parte de ellos). Si alguien encuentra unas manos cogidas y silencio, puede entrar a formar parte del grupo. Pronto se oirán menos "Pío - pío" hasta que todos estén atrapados. Luego el responsable les dirá que abran los ojos. Con esta dinámica se ayudara a buscar e interpretar situaciones que se podrían presentar en el grupo.

Después de esto se harán preguntas a cada grupo a los de papá y a los de mamá gallina.

Iniciar este punto preguntando a los miembros del grupo ¿Qué esperan recibir del grupo? Y dejar que los jóvenes opinen voluntaria y libremente.

Se tratará de analizar el entorno en el cual los miembros grupo se desenvuelven, en la familia, con los amigos.

Para esto, se les dará a los alumnos una hoja de papel, para que a nivel personal puedan escribir ideas sobre su vida cotidiana en la familia, con los amigos.

Luego de esto se les pedirá a los adolescentes que reflexionen sobre lo escrito en las hojas y planteen una manera de mejorar las situaciones que se dan en su vida cotidiana.

En este caso se abordará este tema a manera de debate exponiendo el punto de vista psicológico sobre lo que representan las relaciones de amistad para los seres humanos y su importancia en el desarrollo habilidades sociales y de comportamientos que puedan mejorar la calidad de vida de los adolescentes.

Por otro lado, se hará un debate reflexivo con relación a las diferentes representaciones individuales acerca de la amistad, para que cada joven exponga que representan los lazos de amistad para ellos.

También se reflexionará a partir de una frase inconclusa sobre la importancia de los amigos en la vida de todo ser humano.

La frase será “los amigos representan para mí.....” “lo importante de tener amigos es.....”. A través de esta frase se propiciará que los alumnos puedan manifestar sus emociones y sentimientos que puedan dar a conocer y a partir de esto puedan reflexionar sobre la importancia de las relaciones de amistad.

En esta sesión se está buscando que los miembros del grupo de psicoterapia aprendan a realizar actividades en grupo y también que reconozcan la importancia de mantener lazos de amistad con otras personas.

Tarea para casa (30 minutos aprox.)

Realizar un escrito de cuáles son los pensamientos que recorren sus mentes cuando conocen a nuevas personas. Qué creencias son las más frecuentes al tener un conflicto con aquellas personas.

SESIÓN N° 5

“IDENTIFICANDO MIS IDEAS IRRACIONALES Y APRENDIENDO A RELAJARME”

NOMBRE	OBJETIVOS	MÉTODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
-Identificando mis ideas irracionales y aprendiendo a relajarme.	<p>-Ayudar a identificar las Creencias irracionales</p> <p>-Refutar creencias contraproducentes.</p> <p>-A través de cuestionamientos, llegar al pensamiento verdaderamente responsable de la alteración.</p> <p>-Mantener tranquilidad y Proyectar positivismo en las emociones y pensamientos</p>	<p>- Definición sobre la irracionalidad y sus desventajas.</p> <p>-Aclarar los puntos indispensables para encontrarlos; como el “debería”..., “tengo que”... y las afirmaciones no empíricas o irreales.</p> <p>- Proveer una hoja en la que se detalla “IDENTIFICANDO Mis IDEAS IRRACIONALES”, en la cual el adolescente tendrá que anotar todas sus ideas que causan distorsiones, e incluso acorde a “BAJO NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL” (INDICADORES).</p> <p>-Debate</p>	<p>-Técnicos: ficha de trabajo.</p> <p>-Materiales: computador, proyector, diapositivas, hojas y Lápices.</p>	90´

		-Emplear técnica de relajación con autosugestión -Cierre de la sesión mediante la retroalimentación.		
--	--	---	--	--

“IDENTIFICANDO MIS IDEAS IRRACIONALES Y APRENDIENDO A RELAJARME”

Objetivos:

- Modificar la percepción que tienen sobre sí mismos
- Refutar pensamientos contraproducentes.
- Ayudar a identificar las ideas irracionales
- A través de cuestionamientos, llegar al pensamiento verdaderamente responsable de la alteración.
- Liberar tensiones a través de la técnica de Relajación
- Identificación de sentimientos
- Concientizar en que la vida es el aquí y ahora.
- Descubrir que sentir la felicidad y satisfacción interna, puede ser propicia del individuo.

Procedimiento:

- Se impartirá un video motivacional en el que cada uno de los adolescentes realizará una reflexión y comparará con su propia experiencia de vida.
- Se abordará sobre las Ideas Irracionales, exponiendo lo esencial y siguiendo el proceso correspondiente, para que sea de fácil entendimiento.
- Incentivar al adolescente a descubrir que ideas irracionales los llevan a sentir esas emociones perturbadoras y por ende afecta también a la autoestima, que a través de un diálogo semi estructurado se identifique los debería y tengo que, afirmaciones no empíricas o irracionales. Realizando interrogaciones cómo:
 - ¿Cómo me siento al encontrarme en esta situación?
 - ¿Qué es lo que no puedo soportar de esto?
 - ¿Soy merecedor de lo que me está pasando?
- Se explica a los adolescentes acerca de la **Detección:** que consiste en buscar las creencias irracionales que llevan a las emociones y conductas perturbadoras. Para ello se utiliza autorregistros que llevan un listado de creencias irracionales, permitiendo su identificación.

REGISTRO DE CREENCIAS IRRACIONALES

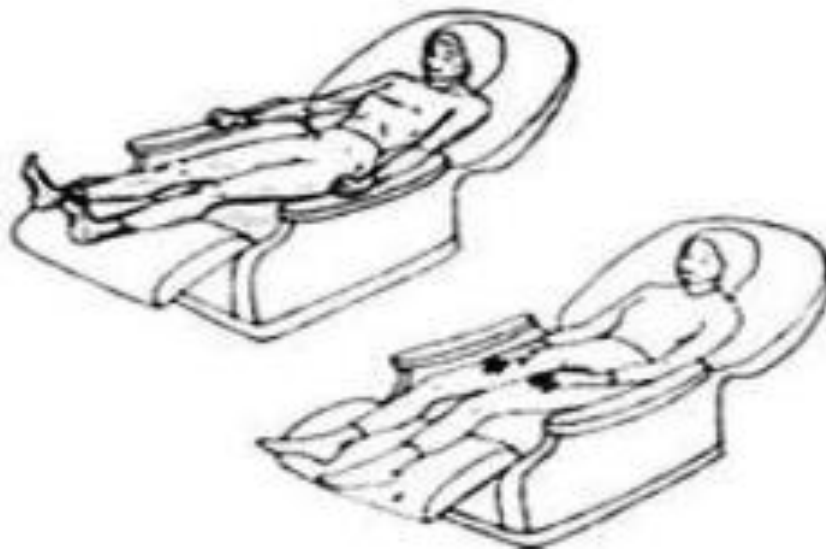
FECHA Y HORA	SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIÓN

- Después se efectúa la **Refutación**, con la que se ejecutará por medio de cuestionamientos para contrastar las creencias irracionales en los adolescentes. En este punto todos los participantes aportarán con criterios para que la ayuda sea mutua.

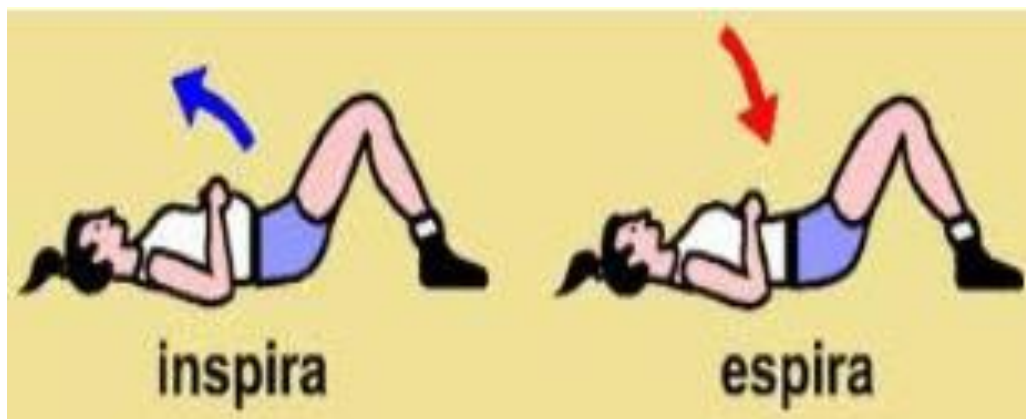
- Posteriormente se emplea la **Relajación** que será aplicada con la **sugestión**.

El procedimiento consiste en lo siguiente:

1.- Se pide a los participantes que tomen una postura relajante, que las manos y los pies estén en una posición cómoda, durante unos minutos ninguna idea ocupe su mente. Poco a poco se irán desvaneciendo; se encuentran en momentos de tranquilidad.



2.- El segundo paso es enseñar a los adolescentes el proceso de inhalar y exhalar; en el cual se le instruye diciendo que respire lento y profundo. Tomen aire por la nariz pausadamente e intenten inflar el estómago; mantén el aire durante unos cuatro segundos y luego expúlsalo por la boca muy lentamente.



3.- Antes de inducir a la relajación a través de frases relajantes, mantener este ritmo respiratorio durante 2 minutos.

4- Primero se demuestra cómo se tensan y se relajan los grupos musculares que intervienen. La tensión se mantiene en un tiempo corto (3-5 segundos) siempre provocando la máxima tensión pero sin llegar a hacerse daño. Cuando se relajan los músculos se hacen de golpe, dejándolos lo más sueltos y flojos posibles durante un tiempo mucho más largo (15 segundos como mínimo).

5.- La descripción de cómo deben realizarse cada uno de los ejercicios de tensión-relajación es la siguiente:

Brazo derecho.: extender el brazo, cerrar el puño y doblar el brazo hacia el pecho (sin llegar a tocarlo) y apretar fuerte el puño, el antebrazo, todo el brazo hasta el hombro. Se hacen indicaciones al adolescente para que vaya centrándose en las sensaciones de tensión. Posteriormente se le pide que deja caer el brazo de golpe sobre el muslo dejándolo lo más suelto posible, a la vez que se va centrando en las sensaciones asociadas a la relajación.



Brazo izquierdo: mismas instrucciones que el brazo derecho

Cara: la dividimos en tres partes:

a) frente: arrugando la frente, llevando las cejas hacia arriba, sintiendo la tensión en la frente y en el cuero cabelludo. Para relajar, soltar de golpe la frente, llevando las cejas hacia abajo.



b) ojos, nariz y parte superior de las mejillas: cerrar los ojos apretando fuerte a la vez que se arruga la nariz, como si oliera mal.



c) mandíbula: la tensión se provoca apretando los dientes o encajando la mandíbula inferior. Para soltar dejar la mandíbula suelta, caída y los labios ligeramente entreabiertos.



Cuello: para tensarlo, empuja la barbilla hacia abajo evitando tocar el pecho. Para relajarlo dejar el cuello lo más suelto y flojo posible volviéndolo a su posición inicial.



Hombros, pecho y espalda. Para provocar la tensión se le indica al adolescente que se incorpore hacia delante en la silla, llevando los hombros hacia detrás e intentando sujetar las paletillas. Para relajarlos, volvemos a la posición de relajación y dejamos los hombros caídos y la espalda floja.



Músculos del abdomen. Para tensarlos poner el estómago duro, apretando hacia dentro, como si nos fueran a pegar en él. Para relajarlo dejar hinchado el abdomen.



Piernas y pie derecho. La tensión se provoca levantando la pierna, el pie hacia dentro y pensando desde el pie hasta el muslo. Cuando relajemos dejamos caer la pierna de golpe.



Pierna y pie izquierdo. Mismas instrucciones que el punto anterior.

6.- Durante este ejercicio imagínense que una brisa fresca sopla directamente en su frente. Esta sensación permitirá llegar a un nivel total de relajación.

-Los ejercicios para moldear el carácter y profundizar en el conocimiento de uno mismo: debe preguntarse «¿quién soy?» o «¿qué debo hacer?» y utilizar fórmulas de autosugestión como «me acepto», «tengo seguridad en mí mismo».

En este caso se puede incluir la visualización de imágenes que induzcan la sensación de frescor como la brisa del mar.

7.- Ahora se usará la visualización, para relajar la mente.

Imagínese una escalera mecánica que conduce a un lugar maravilloso, placentero aprecie el sendero que hay frente a usted; sígalo hasta un lugar agradable de su elección en el que se sienta completamente cómodo. Puede estar en la costa, en las montañas, en su casa, en un museo, o incluso en las nubes. Puede ser un lugar en el que haya estado o en el que le gustaría estar, (en la pausa utilizamos la sugestión “eres único,

acéptate cómo eres, vales mucho”). Adórnelo mentalmente con detalles: forma, color, luz, temperatura, sonido, textura, gusto y olor. Explore este lugar especial (pausa “eres único, acéptate cómo eres, vales mucho”). Mírese

mentalmente las manos y pies y note la ropa que lleva puesta. Continúe imaginándose a sí mismo relajado en este lugar tan cómodo (pausa “eres único, acéptate cómo eres, vales mucho”). Cuando esté listo para regresar de este lugar especial, imagínese volviendo a la escalera mecánica (pausa “eres único, acéptate cómo eres, vales mucho”). A medida que sube contaremos hasta diez lentamente.

“Al abrir los ojos se sentirán tranquilos, con otros pensamientos positivos, afrontaran la vida con optimismo, ustedes tienen el poder y pueden abrir los ojos, nos encontramos en el aquí y hora.”

Nota: En las pausas que se realiza durante la visualización expresamos una frase de autosugestión: está totalmente relajado, siente paz y tranquilidad. “eres único, acéptate cómo eres, vales mucho” -Retroalimentación a los adolescentes referente al tema tratado de manera voluntaria y síntesis a cargo de la responsable.

Tarea a Casa (1 hora aprox.)

-Realizar la técnica de relajación, empleando los pasos aprendidos, utilizando pensamientos positivos.

SESIÓN N° 6
“REENSTRUCTURACIÓN COGNITIVA”

NOMBRE	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	MATERIALES
-Reestructuración Cognitiva.	<p>-Brindar información necesaria y aclarar conceptos sobre las incertidumbres que tienen acerca de lo expuesto.</p> <p>-Debatir las ideas irracionales y reestructurarlas de una manera adecuada.</p> <p>- Desarrollar un pensamiento más flexible, acorde a las ideas negativas relacionadas con autoestima.</p> <p>-Apoyar las decisiones positivas y ayudar a organizar las acciones que elija para favorecer su autoestima.</p> <p>Formar en los adolescentes una percepción adecuada de valía, así mismo.</p>	<p>- Socialización de la tarea enviada a casa. (IDENTIFICANDO MIS IDEAS IRRACIONALES”</p> <p>-Aplicación de la técnica</p> <p>-Instruir a las y los adolescentes cómo debe reestructurar lo negativo a positivo.</p> <p>- Enviar tareas asignadas, dentro de este esquema terapéutico, ya que es una herramienta valiosa para la mejoría de las y los adolescentes en cuanto a su autoimagen.</p> <p>-Apoyar las decisiones positivas y ayudar a organizar las acciones que elija para favorecer su salud mental.</p> <p>-Frases de superación racionales</p> <p>-Retroalimentación a los integrantes de grupo</p> <p>-Espacio de escucha, para determinar cómo</p>	<p>Materiales:</p> <p>-Hojas</p> <p>-Material informativo</p> <p>computador, proyector, diapositivas, ficha de trabajo.</p>

		<p>influye el cambio de las cogniciones.</p> <p>-Suministrar tareas a casa.</p>	
--	--	---	--

“REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA”

Objetivos:

- Desarrollar un pensamiento más flexible, acorde a las ideas negativas relacionadas con autoestima.
- Apoyar las decisiones positivas y ayudar a organizar las acciones que elija para favorecer su autoestima.
- Formar en los adolescentes una percepción adecuada de valía, así mismo.

Procedimiento:

- Comentar si la técnica de relajación empleada por cada uno tuvo efectos favorables.
- Se realiza un abordaje explicativo con información concerniente al tema.
- Instruir al adolescente cómo debe reestructurar lo negativo a positivo a través de:

1. Identificación de los pensamientos inadecuados

- Se creará un espacio de preguntas para identificar los esquemas a través de ellos se dará a conocer los tipos de pensamientos más habituales acerca de su autoestima

2. Evaluación y análisis de estos pensamientos

Una vez identificados los pensamientos más recurrentes en los adolescentes, tienen que ser analizados e identificados. Se empleará las siguientes preguntas:

- ¿Me hace falta información?
- ¿Mi interpretación es parcial?
- ¿Exagero?
- ¿Afecta mi autoestima?

-Una vez establecidas las preguntas anteriores, se procede a analizar las consecuencias de pensar de la siguiente manera:

- ¿Me ayuda en alguna manera seguir pensando de esta forma?
- ¿Cómo incide mi forma de pensar en mis relaciones sociales/familiares? ¿En mi trabajo?
- ¿En mi estado de ánimo?

3. Búsqueda de pensamientos alternativos

Para encontrar pensamientos alternativos se utiliza las siguientes preguntas:

- ¿Qué le diría a un amigo que tuviera estos tipos de pensamientos?

- ¿Podría hacer alguna cosa más productiva para afrontarlo, en vez de estar con los pensamientos tormentosos una y otra vez?
 - ¿Qué probabilidades hay que estas formas de pensamiento no invadan su mente?
 - ¿Tiene más probabilidades de conseguir mejorar su estado de ánimo?
 - ¿Tienen más probabilidades de incidir positivamente en su manera de actuar?
- Se les proporcionará un ejemplo de reestructuración cognitiva para un mejor entendimiento.



- A continuación se leerá una frase de superación, con el objetivo de generar opiniones sobre la lectura.

Para un mejor esclarecimiento de lo trabajado anteriormente se emplean ejemplos:

MENSAJES NEGATIVOS	CONVERTIDOS EN AFIRMACIONES
“No hables”	“Tengo cosas importantes que decir”
“No puedes hacer nada”	“Tengo éxito cuando me lo propongo”
“No esperes demasiado”	“Haré realidad mis sueños”
“No soy suficientemente bueno”	“Soy bueno”

Tarea a casa (1 hora aprox.)

- El adolescente pondrá en práctica lo aprendido, que consiste en debatir las ideas irracionales sobre la autoimagen (los pensamientos alternativos que podrían ayudarle a reaccionar de una forma más saludable a través del registro de reestructuración cognitiva).

REGISTRO REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	PENSAMIENTO ADAPTATIVO

SESIÓN N° 7

“TRABAJAMOS NUESTRA RESPONSABILIDAD SOCIAL”

NOMBRE	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Trabajamos nuestra responsabilidad social.	-Desarrollar la técnica del reforzamiento del pensamiento racional.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de la persona que dirige la sesión. - Se anuncian los objetivos del taller. - Se hace una revisión de la tarea para casa. - Dinámica “Carga eléctrica” - Se inicia el trabajo con reforzadores sociales. - Reforzadores en habilidades sociales. - Reforzadores en actividades cotidianas. - Reforzadores en desenvolvimiento personal. - Dinámica de caja de sorpresas. - Tareas para casa. 	<ul style="list-style-type: none"> -Caja de sorpresas. -Lista de reforzadores. 	90´ min.

“TRABAJAMOS NUESTRA RESPONSABILIDAD SOCIAL”

Objetivo:

- Desarrollar la técnica del reforzamiento del pensamiento racional.

Procedimiento:

- La psicóloga realiza la presentación de la sesión y agradece a los participantes por asistir a este nuevo taller.
- Se hace el recuento de la sesión anterior y se pide observaciones de la tarea dejada para casa en la semana previa.
- Dinámica “Carga Eléctrica”

Esta dinámica se realizara en base a los siguientes pasos:

1. El animador pide que se retire un voluntario del círculo que han formado los jugadores.
2. En ausencia de este explica que durante el juego todos deben permanecer en silencio y que uno de ellos " tendrá carga eléctrica".
3. Cuando el voluntario coloque su mano sobre la cabeza de quien tenga la carga eléctrica todos deberán gritar y hacer gestos.
4. Se llama al voluntario y el animador le explica: " Uno de los presentes tiene carga eléctrica: Concéntrese y vaya tocando la cabeza de cada uno para descubrir quién tiene la carga eléctrica. Cuando lo descubra, avise".

NOTA: Cuando la persona toque al designado con la carga eléctrica, todos deberán pegar un grito.

RESPONSABILIDAD SOCIAL BASADA EN PENSAMIENTOS Y REFORZADORES:

Su objetivo es utilizar una variedad de reforzadores concretos sociales y de actividad para premiar a los participantes, por pensar racionalmente. La forma más sencilla y más obvia es premiar a los y las estudiantes socialmente en la sesión de terapia. Menos controlados pero igual de efectivo, es que los participantes se premien a sí mismo por el pensamiento y la conducta racionales.

La rehabilitación se enfocará en cómo la proporción de la ayuda que requiere las personas afectadas para el desempeño psicosocial y personal.

Durante el proceso se trabajan las siguientes áreas:

a. Habilidades sociales:

Trabajar mediante actividades técnicas gratificantes y educativas del trato social.

Para que su escalonamiento progresivo vaya desde la configuración de pequeños grupos para jugar o realizar tareas cooperativas hasta el entrenamiento en habilidades sociales específicas, como pedir favores, aceptar críticas, y habilidades conversacionales.

b. Actividades de la vida diaria:

La intervención se refiere a provocar la adquisición y mantenimiento de una amplia gama de habilidades necesarias para la vida cotidiana, esto se realiza mediante programas como cuidado personal, actividades domésticas y orientación cultural.

c. Desarrollo personal:

Desarrollo de los adolescentes en su ambiente comunitario: realizar trámites de la vida diaria, favorecer su orientación a la realidad social, cultural y deportiva.

La facilitadora preguntará si hay alguna duda o comentario que quieran realizar o una situación en la que se hayan visto envuelto y la manera de cómo afrontar esa situación de una manera favorable se expresarán voluntariamente.

“La caja de las sorpresas”

Se preparará una caja, con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales se han escrito algunas tareas (por ejemplo: cantar, bailar, silbar, bostezar, etc). Los participantes se ordenarán en círculo. La caja circulará de mano en mano hasta determinada señal (puede ser una música que se detiene). La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal o se haya detenido la música, deberá sacar de las tiras de papel y ejecutar la tarea indicada. El juego continúa hasta que se haya acabado los papeles, el participante que realiza la actividad seguirá orientando el juego.

Tarea para casa (30 minutos aprox.)

- Realizar en casa una lista de gratificaciones en las cuales los y las estudiantes creen que deban de tener al conseguir el cambio en los pensamientos diarios.
- Trabajar con el cuadro de gratificaciones las secuencias con las que cada pensamiento es modificado y se logra un beneficio.

CUADRO DE GRATIFICACIONES

PENSAMIENTO	EMOCIÓN	MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTO	GRATIFICACIÓN AL NUEVO PENSAMIENTO

SESIÓN N° 8

“PENSAMIENTOS HACIA LA AUTOACEPTACIÓN”

TÍTULO	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Pensamientos hacia la autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollo del conocimiento de las propias virtudes. - Aceptación de las propias debilidades, defectos y limitaciones. - Reconocer que tienen camino por mejorar 	<ul style="list-style-type: none"> -Exposición del tema: Desarrollo de estrategias propicias para alcanzar la autoimagen positiva. - Usar historias referentes al tema -Formulación de preguntas al grupo acerca del tema tratado. -Video motivante. - Conclusión con respecto a lo instituido. 	<ul style="list-style-type: none"> -Computador, proyector, diapositivas, fichas de trabajo, hojas de papel bond A4 75 gramos, lápices. 	90´min

“PENSAMIENTOS HACIA LA AUTOACEPTACIÓN”

Objetivos:

- Aceptar de las propias debilidades, defectos y limitaciones.
- Desarrollo del conocimiento de las propias virtudes.
- Aceptación de las propias debilidades, defectos y limitaciones.
- Reconocer que tienen camino por mejorar

Procedimiento:

- Antes de trabajar con la tarea enviada a casa, se comienza con la presentación de información acerca del tema, donde se indicará a los adolescentes que identifiquen los defectos, debilidades y virtudes, ya que son estrategias propicias para desarrollar su autoestima.
- Se les proporcionará una ficha de trabajo que realicen su autodescripción.

AUTOREGISTRO

QUIÉN SOY YO

-En el desarrollo del siguiente ejercicio se les presentará el video motivacional de la vida de Nick Vujicic; lo cual cada integrante debe aportar con una conclusión y comentar cuál es su propósito de vida.

- Los adolescentes deben contestar las siguientes preguntas:

¿De qué te das cuenta con esta historia?

¿En qué se parece Nick a mí?

¿Qué motivos te impulsan para alcanzar tus metas?

¿Qué obstáculos consideras que te impiden crecer?

¿Qué estás haciendo para superar tus obstáculos?

-Se realizará una lectura, en la que cada adolescente aportará con una idea referente al texto citado:

Reflexión

Si quieres mejorar tu vida, debes correr tu propia carrera. No importa lo que la gente pueda decir de ti. Lo importante es lo que te digas a ti mismo. No te preocupes de las opiniones ajenas siempre y cuando sepas que estás haciendo lo correcto. Puedes hacer lo que gustes mientras a tu conciencia y a tu corazón les parezca justo. No te avergüences de hacer lo que consideras correcto; decide lo que está bien y aférrate a ello. No caigas en el hábito de medir tu propia valía en función de la valía de los demás. “Cada segundo que inviertas en los sueños de otro, te estás apartando de los tuyos.”

- Finalización

Se favorece un espacio para que los adolescentes valoren el trabajo realizado mediante sus opiniones y comentarios.

SESIÓN N° 9

“EMPATÍA”

TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Empatía”	- Descubran que para una buena cooperación es necesario saber ponerse en el lugar del otro o de los otros.	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la presentación de la modeladora y los objetivos de la sesión. - Se hace el recuento de la tarea dejada para casa la sesión anterior. - Trabajo individualizado con las y los adolescentes. - El trueque de los secretos. Este trabajo permite que podamos socializar y mejorar nuestras orientaciones sobre la solución de problemas. - Reflexión en pareja sobre la dinámica realizada. - Tareas para casa. 	<ul style="list-style-type: none"> -Cartulinas. -Crayones. -Tijeras. Lapiceros. Papel. 	90 ´min.

“EMPATÍA”

Objetivo:

- Descubran que para una buena cooperación es necesario saber ponerse en el lugar del otro o de los otros.

Procedimiento:

Cada estudiante con lápiz y papel, se ubica en sus lugares, para seguir las indicaciones del maestro, en donde hace hincapié, que deben ser muy honestos en su trabajo.

El Trueque de un Secreto

En un trozo de papel, cada alumno y alumna escribe un problema o dificultad personal o de relación personal, que le cueste expresar oralmente en público. El profesor o profesora recomienda que disimulen la letra o escriban en mayúsculas para que no se sepa quién es el autor.

Todos doblan la papeleta y, una vez recogidas, se mezclan y se distribuye una papeleta a cada participante.

La responsable pide a cada uno que asuma el problema que le ha correspondido como si realmente fuera un problema propio.

Cada uno lee el problema utilizando la primera persona (yo) y haciendo las adaptaciones necesarias. Por último, aporta una solución. – Al explicar el problema a los otros, cada uno deberá procurar personalizarlo al máximo, hacerlo vivir.

No se permite debate ni preguntas durante la exposición. Al final, el animador o animadora podrá dirigir el diálogo formando estas o parecidas preguntas: ¿Cómo te sentiste al descubrir tu problema?, ¿Cómo te sentiste al exponer el problema de otro?, ¿Cómo te sentiste al relatar otro tu problema?

En parejas, conversan sobre las cosas en que se parecen y en las siguientes preguntas: Al parecer, ¿comprendió bien tu problema el compañero o compañera?, ¿Consiguió ponerse en tu situación?, ¿Crees que tú llegaste a comprender bien el problema de otro?, ¿Te dio alguna luz la solución aportada por tus compañeros?, ¿Qué has aprendido en relación a la cooperación y trabajo en equipo?

Tarea para casa (30 minutos aproximadamente por día)

- Se realizará un registro diario de soluciones a problemas que pueda vivenciar de manera no directa, por ejemplo un problema que esté suscitando con algún amigo o familiar. Buscará la manera de posicionarse en el lugar de la persona y encontrar alguna solución basada en cambios de pensamientos. No tendrá la necesidad de contarle a la persona sobre la solución encontrada, solo es un registro anecdótico.

SESIÓN N° 10
“PRUEBA DE LA REALIDAD”

NOMBRE	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Prueba de la realidad”	- Desarrollar la técnica Debate de creencias irracionales	<p>- Presentación de la orientadora de la sesión y se anuncian los objetivos de la presente actividad.</p> <p>- Se hace la revisión de la tarea de la sesión anterior, basado en las experiencias alcanzadas.</p> <p>- Dinámica de entrada.</p> <p>- Evaluación de eventos reales y reacciones basadas en emociones causadas por el no control de pensamientos.</p> <p>- Dinámica de percepción.</p> <p>Tarea para casa.</p>	-Papel bond.	90´min.

“PRUEBA DE REALIDAD”

Objetivo:

- Desarrollar la técnica Debate de creencias irracionales

Procedimiento:

- Presentación de la psicóloga y los objetivos a trabajar en la sesión.

Para desarrollar esta dinámica todos los miembros del grupo formaran un círculo con sus respectivas sillas. El facilitador que dirija el juego se colocará a la mitad y dirá: “Un barco en medio del mar, viaja rumbo a lo desconocido. Cuando yo diga OLA A LA DERECHA, todos cambian de puesto a la derecha; cuando yo diga, OLA A LA IZQUIERDA, todos cambian de puesto hacia la izquierda, cuando yo diga TEMPESTAD, todos deben cambiar de puesto, mezclándose en diferentes direcciones. Se darán varias órdenes, intercambiando a la derecha y a la izquierda, cuando se observe que los participantes estén distraídos, el facilitador dirá: TEMPESTAD. A la segunda o tercera orden el facilitador ocupará un puesto aprovechando la confusión, quedando un jugador sin puesto, este deberá entonces dirigir el juego, Si el jugador queda tres veces sin puesto, se le hará una penitencia. Cuando se realicen varias veces el ejercicio se les hará énfasis en lo importante que son las figuras de autoridad y lo importante que es seguir las reglas para no cometer infracciones en la vida cotidiana.

Se les presentará imágenes de acontecimientos de la realidad en la sociedad de hechos pasados y presentes, donde el alumno ha experimentado un cambio de humor y se le enseñará a generar sus interpretaciones y conductas a esta situación o evento. En este caso se le pedirá a un participante que describa una situación en la que se enojó a tal punto en que tomó una conducta agresiva. Se utilizará el rol playing para representar escenas y posteriormente se discutirá para que aprendan a detectar los pensamientos automáticos. Así mismo se discutirán si esas situaciones en las que se enojó era necesaria para reaccionar de tal manera. Al final se pedirá a manera de tarea, a cada participante, que en su casa realice una lista de situaciones y anotarán también cuáles cree que deberían ser sus reacciones ante tales situaciones.

A cada participante se le dará una hoja en blanco. La facilitadora les pedirá a los participantes que cierren sus ojos y que tomen el papel en mano. De allí la facilitadora dará

instrucciones a los participantes, que ellos pondrán en práctica, con los ojos cerrados, en su hoja personal.

1. Dobra la hoja en dos
2. Rompe la esquina derecha, de arriba
3. Dobra otra vez la hoja
4. Rompe ahora la esquina izquierda arriba
5. Dobra nuevamente
6. Quita la esquina izquierda de abajo
7. Dobra nuevamente
8. Quita esquina derecha de abajo.
9. Después de las instrucciones, los participantes podrán abrir sus ojos y comparar su hoja con las hojas de los demás.

Aunque las instrucciones eran iguales para todos, la percepción no es igual para todo el mundo, llegando a resultados bien diferentes.

Se explicara que la moraleja de esta técnica es observar que la forma en que se percibe la realidad para cada uno es distinta y por eso las respuestas a las distintas situaciones de la vida son diferentes para cada persona.

Tarea para casa (15 minutos aproximadamente por día)

Tendrán que realizar frases diarias en las cuales conviertan en positivos pensamientos negativos que hayan formado emociones negativas basadas en la percepción de hechos en la realidad.

SESIÓN N° 11
“CONTROL DE IMPULSOS”

NOMBRE	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Control de impulsos”	- Crear un clima de confianza y armonía entre el grupo.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de la psicóloga y de los objetivos a trabajar en la sesión. - Revisión de las tareas dejadas en la sesión anterior. - dinámica “La pelota preguntona”. - Técnica el semáforo. - Comentarios y reflexiones sobre las actividades previas. - Tareas para casa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas. - Hojas bond. - Semáforo de papel. 	90´min.

“CONTROL DE IMPULSOS”

Objetivo:

- Crear un clima de confianza y armonía entre el grupo.

Procedimiento:

- La psicóloga se presenta y hace la revisión de los objetivos planteados para la sesión.
- Se hace el recuento de la tarea dejada para casa y se piden comentarios en los cuales las y los participantes podrán brindar sus experiencias y opiniones de la forma en que se realizó la actividad planteada.

Se da inicio a la sesión: la responsable se presenta con los adolescentes.

A continuación se realiza una dinámica “Pelota preguntona” consiste en: todos los adolescentes se ponen de pie formando un círculo y el coordinador va a entonar una canción, la pelota se hace correr de mano en mano, a una señal del coordinar, se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con la pelota en la mano dice su nombre y su pasatiempo.

Se utilizara la Técnica “El Semáforo”. Les mencionará que esta técnica está especialmente indicada para la enseñanza del Autocontrol de las Emociones Negativas: Ira, Agresividad, Impulsividad, etc. Posteriormente, se procederá a colocar una imagen de un semáforo y se les explicara que en diversas situaciones de nuestras vidas se nos presentan estímulos que son propicios para desarrollar y actuar de forma agresiva con las diferentes personas con las cuales interactuamos y que es importante desarrollar la capacidad de auto controlarnos y que esta técnica será de mucho beneficio para el objetivo final que es reducir las conductas agresivas. Se procederá entonces a enseñar los pasos para aplicar esta técnica los cuales son los siguientes:

1. Enseñar a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta:

A. ROJO: PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...

B. AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

C. VERDE: SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

2. Aprender formas de controlarse:

Se solicitará a los participantes que hagan una lista de lo que pueden hacer para calmarse en una situación conflictiva.

Lo normal es que entre todos surjan diferentes posibilidades, como distanciarse físicamente de la situación (alejarse del lugar, no volver hasta estar tranquilo), distraerse psicológicamente (respirar profundamente, hacer un rápido ejercicio de relajación, pensar en otra cosa), realizar alguna actividad distractora (contar hasta 10, pasear, hablar con un compañero) etc.

Cuando los participantes se dan cuenta de que existen muchas maneras de pararse y calmarse, se trataría de ver cuáles serían las mejores para cada uno.

Luego de terminado el ejercicio se realizarán comentarios sobre lo aprendido y se hará una reflexión final por cada participante sobre la forma de utilizar esta técnica en las diferentes situaciones que provocan conductas agresivas y las nuevas formas de autocontrol que pueden desarrollar. Se hará énfasis en la importancia que es tener buenas relaciones interpersonales en donde se pueda participar en comunidad y trabajar por conseguir beneficios en común para la sociedad y la importancia de esto en la reducción de conductas agresivas.

Se espera que con el desarrollo de esta técnica los alumnos tengan la capacidad de autocontrolarse por medio de la técnica del semáforo, usando los colores para pensar antes de actuar con una forma de conducta agresiva y así se potencialice el autocontrol que se desea lograr en los jóvenes.

Se forman 5 grupos para dramatizar casos utilizando la técnica del semáforo.

Tarea para Casa (30 minutos por día)

- Realizar el registro de pensamientos y el cambio de los mismos en pensamientos que nos lleven a la ira y el manejo de situaciones que nos permitan centrarnos y no generar emociones negativas.

REGISTRO DE ACONTECIMIENTOS QUE PROVOCAN LA IRA

ACONTECIMIENTO	PENSAMIENTO QUE GENERA LA IRA	REEMPLAZO DE PENSAMIENTO	NUEVA EMOCIÓN

SESIÓN N° 12
“BUSCAMOS SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS”

NOMBRE	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Buscamos solución a los problemas”	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la confianza en el grupo. - Explicar el entrenamiento asertivo - Poner en práctica el entrenamiento asertivo. - Disminuir los niveles de agresividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida por la orientadora y revisión de la tarea dejada la sesión anterior. - se anuncian los objetivos que se trabajarán en el presente taller. - dinámica “La cebolla”. - Se trabaja la técnica “solución de problemas”. - Reflexionamos sobre la técnica realizada. - Dinámica “el pulpo” - Tarea para casa. - Cierre de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sillas. - Lapiceros. - Papeles. 	90´min.

“BUSCAMOS SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS”

Objetivo:

- Fomentar la confianza en el grupo.
- Explicar el entrenamiento asertivo
- Poner en práctica el entrenamiento asertivo.
- Disminuir los niveles de agresividad.

Procedimiento:

Se dará la bienvenida a los estudiantes, y se les agradecerá por su presencia. Posteriormente, se hará preguntas sobre lo desarrollado en la sesión anterior y se les cuestionará en cuanto a si han aplicado las técnicas desarrolladas en anteriores sesiones.

Para la realización de esta dinámica se necesita un voluntario que ejercerá de granjero mientras que el resto del grupo formará una cebolla. Para poder formar la cebolla, todos los miembros deberán unirse entre sí de manera muy fuerte, como si se tratara de capas de una cebolla. Una vez la cebolla esté lista el granjero deberá pelarla capa a capa. Cada vez que este consiga pelar una capa, la persona que ha sido desprendida del grupo se convertirá en un segundo granjero que ayude en la labor de pelar la cebolla. Así una a una las capas desprendidas pasaran a formar parte del grupo de granjeros. La dinámica se podrá repetir todas las veces que crea necesaria. Si tenemos un grupo muy grande podremos formar dos cebollas. Al finalizar la dinámica compartir verbalmente las sensaciones vividas.

Técnica “Solución de problemas”

1. Se identificarán a los jóvenes las situaciones problemáticas por las cuales atraviesa haciendo uso de un cuestionario con una lista de situaciones problemáticas de diferentes áreas de su vida.
2. Se describirá con detalle los problemas y las respuestas habituales de los jóvenes a dichos problemas. Al describir las situaciones y las respuestas en términos de quién, qué, dónde, cuándo, cómo y porqué, se verán los problemas de forma más clara. Al describir las respuestas se le dirá los jóvenes que añadan qué objetivos pretenden, que significaría para ellos que los problemas estarían resueltos.
3. Se hará una lista con las alternativas. En esta fase se utilizará la estrategia denominada "tempestad de ideas" para conseguir los objetivos recientemente formulados. Esta técnica

tiene cuatro normas básicas: se excluyen las críticas, todo vale, lo mejor es la cantidad y lo importante es la combinación y la mejora. La técnica de la tempestad de ideas se limitará, durante esta fase, a estrategias generales para alcanzar los objetivos.

4. Se les hará ver las consecuencias. Este paso consiste en seleccionar las estrategias más prometedoras y evaluar las consecuencias de ponerlas en práctica.

5. Se evaluarán los resultados: Una vez se haya intentado la respuesta nueva, se deberán observar las consecuencias de esta nueva respuesta por parte de los jóvenes.

Se preguntará si como están. Si hay alguna duda o comentario que quieran realizar o una situación en la que se hayan visto envuelto y la manera de cómo afrontar esa situación de una manera favorable.

Dinámica “El Pulpo”

Los participantes se dividen en grupos de cinco, (aunque pueden ser más o menos)

. Uno de ellos se rodea de los otros cuatro que lo tocan con un dedo. El jugador del centro es la cabeza del pulpo, que tiene los ojos abiertos y dirige los desplazamientos del animal. Los que rodean son los tentáculos: tienen los ojos cerrados, deben seguir todos los movimientos de la cabeza, sin perder el contacto físico de la punta del dedo con el jugador del centro. A la señal se van cambiando las posiciones.

Al finalizar la dinámica compartir en el grupo verbalmente las sensaciones vividas.

Se despedirá a los miembros del grupo y se les pasará la lista nuevamente.

Se les indicará el día y hora de la siguiente sesión.

SESIÓN N° 13

“REVISAMOS NUESTRA COMUNICACIÓN PARA MEJORAR LA EMPATÍA”

NOMBRE	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Revisamos nuestra comunicación para mejorar la empatía”	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el rapport en el grupo psicoterapéutico - Explicar el entrenamiento asertivo. - Poner en práctica el entrenamiento asertivo. - Disminuir los niveles de agresividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - La orientadora da la bienvenida a las y los adolescentes. - Se hace la revisión breve de los temas trabajados previamente y se anuncian los objetivos para la presente sesión. - Dinámica de entrada “Sigue la historia”. - Técnica de entrenamiento asertivo. - Reflexión Final. - Tarea para casa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sillas. - Mesas. - Papelería. - Lapiceros 	90´ min

“REVISAMOS NUESTRA COMUNICACIÓN PARA MEJORAR LA EMPATÍA”

Objetivos:

- Fomentar el rapport en el grupo psicoterapéutico
- Explicar el entrenamiento asertivo
- Poner en práctica el entrenamiento asertivo.
- Disminuir los niveles de agresividad.

Procedimiento:

Se saludará a cada uno de los participantes, con amabilidad y cortesía, se pasará la lista de asistencia para tener el control sobre los participantes. Posteriormente, un facilitador realizará una retroalimentación de los aspectos desarrollados en la sesión anterior, para esto, hará uso de la dinámica de la papa caliente, en donde, se usará una pelota, la cual contendrá una serie de preguntas a las cuales el facilitador utilizará un silbato del cual hará uso una vez que los y las participantes pasen la pelota y este, en el momento que estime conveniente utilizará el silbato y a quién le quede la pelota, éste tomará una de las preguntas que están pegadas en la bola y la tendrá que contestar y si no lo hace el grupo le asignará una penitencia.

Dinámica “Sigue la historia”

El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.

Técnica de entrenamiento asertivo

La técnica de entrenamiento asertivo hace énfasis en las conductas negativas y como estas se pueden cambiar dándole otro significado siendo respetuoso, amable, sin necesidad de ofender a las demás personas. El entrenamiento asertivo favorece a las personas en cómo actuar, pensar, y expresar las emociones ante los demás de una forma correcta. Esto se basa en la conducta del participante en donde juega un papel agresivo ante la sociedad y esto le da las pautas de identificar y modificar sus pensamientos, sentimientos y conducta; Para ello, se le darán los siguientes pasos de la técnica Entrenamiento asertivo:

1. Identificar los estilos básicos de la conducta interpersonal: Estilo agresivo, pasivo y agresivo. La función de esta etapa es distinguir entre cada uno de los estilos, reconociendo la mejor forma de actuar de acorde con el estilo asertivo. Nos ayudará también a reconocer nuestros errores en este ámbito.
2. Identificar las situaciones en las cuales queremos ser más asertivos. Se trata de identificar en qué situaciones fallamos, y cómo deberíamos actuar en un futuro. Se analiza el grado en que nuestra respuesta a las situaciones problemáticas puede hacer que el resultado sea positivo o negativo.
3. Describir las situaciones problemáticas. Se trata de analizar las situaciones en términos de quién, cuando, qué y cómo interviene en esa escena, identificando nuestros pensamientos negativos y el objetivo que queremos conseguir.
4. Escribir un guion para el cambio de nuestra conducta. Es un plan escrito para afrontar la conducta de forma asertiva. Aquí se intenta poner por escrito las situaciones problema y clarificar lo que queremos conseguir. El entrenador moldea junto al paciente el guion para que este sea expresado de forma específica.
5. Desarrollo de lenguaje corporal adecuado. Se dan una serie de pautas de comportamiento en cuanto a lenguaje no verbal (la mirada, el tono de voz, la postura, etc.), y se dan las oportunas indicaciones para que la persona ensaye ante un espejo.
6. Aprender a identificar y evitar las manipulaciones de los demás. Las demás personas utilizan estratagemas para manipularle, haciéndole sentir culpable, evadiéndose de la conversación o victimizándose.

Reflexión final

Procedimiento: El facilitador leerá la siguiente reflexión: Los seres humanos deberíamos pensar profundamente acerca de nuestras acciones. Utilizamos la violencia, la ironía, la agresividad y la burla para tratar de lograr nuestros objetivos. Pero no nos damos cuenta de que, la mayoría de las veces, con esos métodos, son más difíciles de alcanzarlos. Siempre una sonrisa puede lograr mucho más que el más fuerte de los gritos. Y basta con ponerse por un momento en el lugar de los demás para comprobarlo. ¿Preferimos una sonrisa o un insulto?... ¿Preferimos una caricia o una bofetada?... ¿Preferimos una palabra tierna o una sonrisa irónica?... Pensemos que los demás seguramente prefieren lo mismo que nosotros... Entonces tratemos a nuestros semejantes de la misma manera en la que nos gustaría ser

tratados... Así veremos que todo será mejor... Que el mundo será mejor... Que la vida será mejor.

Posteriormente, los participantes analizarán y luego expondrán de forma voluntaria lo que se entendió de la reflexión.

Tarea para casa (30 minutos por día prox.)

- Realizar un listado de situaciones en las que los participantes puedan identificar los estilos de comunicación que utilizan en su vida cotidiana y qué pensamientos irracionales encuentran cuando pasan estos hechos.

SESIÓN N° 14

“TOMANDO LOS ROLES”

NOMBRE	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Tomamos los roles”	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar la técnica “psicodrama” - Enseñar a los participantes a relajarse - Fomentar la confianza a través de las dinámicas 	<ul style="list-style-type: none"> - La orientadora realiza la bienvenida y anuncia los objetivos de la sesión. - Se hace la revisión de la sesión anterior y de la tarea para casa, pidiendo percepciones de las y los participantes. - Dinámica “Ponle la cola al burro”. -Técnica de psicodrama. -Técnica de relajación. -Dinámica “el barco”. - Tarea para casa. - despedida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sillas. - Mesas. - Papelería. - Lapiceros 	90´min

“TOMANDO LOS ROLES”

Objetivos:

- Aplicar la técnica “psicodrama”
- Enseñar a los participantes a relajarse.
- Fomentar la confianza a través de las dinámicas.

Procedimiento:

Se dará la bienvenida a los estudiantes, y se les agradecerá por su presencia. Se pasará lista. Luego se hará un breve recordatorio de la sesión anterior; en esta se usará la técnica lluvia de ideas, aquí se expondrán los conceptos que se dijeron en la sesión anterior, las causas de la agresividad, los tipos de la agresividad y el efecto que la conducta agresiva puede ocasionar si no se logra controlar. Así mismo comentarios o dudas que los participantes presenten.

Dinámica “Ponle la cola al burro”

Se tomará a lazar o de forma voluntaria a los participantes, los que participen se les vendará sus ojos, y se pondrá un dibujo de un burro en un papeógrafo y le pondrán la cola al burro, la que más cerca la coloque, se le dará un premio.

Psicodrama

Procedimiento: Luego se realizará la técnica de “psicodrama”. Esta conllevará los siguientes pasos:

1. Como primer punto se solicitará que realicen grupos de 3 integrantes.
2. Los participantes decidirán realizar una situación personal de algún miembro del grupo, Los participantes cambiarán rol, es decir la manifestación o suceso del participante que se decida realizar, será la víctima, con el otro compañero o serán dos agresores.
3. Como tercer paso se dramatizará cada los sucesos de cada grupo.
4. Como cuarto paso se analizará la dramatización, y se preguntará de cómo se sintieron ser las víctimas y como se ven antes las agresiones de los demás. Al finalizar cada participante expondrá de forma voluntaria lo que percibieron, y opinar y dar ideas de cómo podemos cambiar y no actuar con una conducta agresiva ante las situaciones estresantes de la vida.

Técnica de relajación

Procedimiento: Se realizara la técnica de relajación. Se le pedirá al estudiante que tome una posición cómoda, que coloque su mano derecha en su abdomen y su mano izquierda en su rodia; luego de tener una posición cómoda se le pedirá al estudiante que comience a respira profundamente y que cierre los ojos lentamente y que deje su mente en blanco y que siga respirando, y que escuche lo que el psicoterapeuta dirá, en este el psicoterapeuta dirá una historia y los participantes tiene que ir visualizando la historia que el psicoterapeuta ira mencionando.

Al finalizar el psicoterapeuta contara hasta cinco y los estudiantes abrieran lentamente sus ojos. Luego explicaran de forma voluntaria lo que sintieron en el transcurso de la terapia y los cambios que sintieron.

Dinámica de cierre “El barco”

El coordinador dibuja un barco, con su tripulación navegando en el mar, en el tablero, explica que la tripulación está compuesta por un médico, un vaquero, un ingeniero, una linda señorita, un deportista, un ladrón, un drogadicto, un sacerdote, un psicopedagogo, un alcoholico, un tecnólogo educativo, un pedagogo reeducativo, un obrero, etc. El barco continúa su rumbo y de pronto crece el mar y el barco naufraga, logran sacar una pequeña barca en la cual solo caben dos personas uno quien la maneja y otro de la tripulación. La pregunta para el grupo, la cual cada participante debe escribir en su hoja es ¿A quién salvaría usted? y ¿Por qué lo salvaría? Luego el coordinador solicita se formen grupos de 6 participantes, allí cada uno expone su pensamiento, su criterio; luego en el grupo se nombra un moderador y un relator, analizan los conceptos de cada uno y unifican un criterio por grupo lo exponen en plenaria cuando el coordinador de la señal. Finalmente se saca una conclusión de la dinámica por todos los participantes.

Se hará la despedida y se les motivara a que sigan asistiendo al proceso psicoterapéutico, se deseara un feliz día y se les indicará el día y la hora de la siguiente sesión.

SESIÓN N° 15
“APRENDIENDO A SOCIALIZAR”

NOMBRE	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
- Aprendiendo a socializar.	<p>-Fomentar socialización para generar mejor comunicación, mediante la cual puedan compartir sus similitudes y apoyarse como grupo</p> <p>-Mejorar la imagen mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.</p>	<p>- Dinámica de grupo.</p> <p>-Reflexión sobre aspectos importantes de la vida de cada integrante del grupo</p> <p>-Se formularán preguntas para conocer cómo se identifica cada uno</p> <p>- Se empleará la siguiente ¿Cómo te ven los demás?, así mismo se generará comentarios</p> <p>-Videos motivantes.</p> <p>-Cierre de la intervención por medio de la Retroalimentación.</p>	<p>-Ficha de Trabajo.</p> <p>- Computador</p> <p>-Proyector</p> <p>-Diapositivas</p> <p>-Lápices</p> <p>-Hojas</p>	90 ´min

“APRENDIENDO A SOCIALIZAR”

Objetivos:

- Fomentar socialización para generar mejor comunicación, mediante la cual puedan compartir sus similitudes y apoyarse como grupo
- Cultivar la autoestima al recibir la imagen positiva que los compañeros proyectan sobre cada uno.
- Mejorar la imagen mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.
- Incentivar a aplicar en la vida diaria las técnicas.

Procedimiento:

- Para iniciar con la sesión se realizará una dinámica para unir al grupo:

“Red de apoyo social”

-Se proporcionará un ovillo. El grupo se ubicará en círculo. La persona que tenga el rollo de lana lo arrojará a alguno de sus compañeros/as, sin soltar el extremo del hilo.

A su vez, la persona a la que se arrojará el rollo de hilo lo arrojará nuevamente a otra persona, manteniendo el hilo agarrado.

De esta manera se irá formando en entramado de hilos parecido a una red.

- Cuando se culmine el ejercicio se dará a conocer lo siguiente:
- Entre más fuerte sea el apoyo social que recibimos, más capaces seremos para enfrentar situaciones difíciles. El sistema o “red de apoyo social” está conformado por la gente que está cercana a nosotros/as y con quienes compartes información importante o momentos importantes de la vida. Estas personas pueden ser familiares, amigos/as, vecinos/as, compañeros y conocidos/as.
- Posteriormente, se forman parejas, cada persona le da a su compañero respuestas de las dimensiones siguientes:
- Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
- Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
- Una capacidad o pericia que me agrada de mí mismo.

- Se explica que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. Así mismo que empleen lo siguiente: ¿Me gusta como soy?, ¿Qué no me gusta?, ¿Qué me provoca darme cuenta de cómo soy?, ¿Soy feliz con mis decisiones? ¿Por qué?
- Se genera un espacio para establecer conclusiones.
- En el siguiente ejercicio se entablará el siguiente tema:

¿Cómo te ven los demás?

- Se le colocará un papel en la espalda a cada miembro del grupo. Cada persona tendrá la oportunidad de moverse libremente y escribir en dichos papeles las características de esa persona. Cómo la percibe.
- Una vez concluido, cada persona leerá las características y compartirá a los demás.
- Se compartirá un video y posteriormente los pacientes realizarán comentarios en forma voluntaria:

Ejemplo de vida: “Conoce la historia de Lizzie Velásquez

- Identificar los pensamientos que se tenían anteriormente sobre sí mismos y debatirlos, de esta forma mejorar la autoaceptación y autoimagen.
- Señalar a través del termómetro en qué medida se encuentra ahora su autoestima

Los pacientes tendrán la oportunidad de compartir la experiencia lo que lograron a través de la sesión.

¿Qué aprendí en el taller?

¿Cómo me va ayudar en mi vida este taller?

- Cierre de la intervención por medio de la retroalimentación y evaluación de los conocimientos y herramientas obtenidas en las sesiones terapéutica.

CONCLUSIONES

Se evidencia la necesidad por parte de las y los adolescentes para poder crear un programa de intervención dedicado hacia la mejora de la inteligencia emocional en las y los estudiantes de la institución educativa de secundaria en la ciudad de Ferreñafe.

El nivel que más predomina en la inteligencia emocional en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar. Existiendo casi la mitad de los sujetos de estudio con capacidades limitadas en el manejo de sus emociones.

El nivel que más predomina en el componente intrapersonal en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar.

El componente interpersonal en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar.

El nivel que más predomina en el componente adaptabilidad en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar.

El nivel que más predomina en el componente manejo del estrés en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar.

El nivel que más predomina en el componente estado de ánimo en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar.

El nivel que más predomina en el componente impresión positiva en los adolescentes de una institución educativa es el nivel por mejorar.

RECOMENDACIONES

Implementación del programa de terapia racional emotiva denominado “Mis pensamientos contralan mis emociones”, para mejorar la inteligencia emocional, basados en las necesidades encontradas en cada uno de los componentes evaluados. Haciendo relevancia en los puntos más bajos que obtuvieron los evaluados.

Generar las políticas dentro de la institución para brindar el soporte socioemocional a los adolescentes. Y así conseguir el logro de las capacidades esperadas.

BIBLIOGRAFÍA

Aguirre, Á. (2009). *Psicología de la adolescencia*. España: Marcombo.

Alvarado P. (2015). *Efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza*. Revista In Crescendo. Institucional. (Vol. 21). Recuperado de:
file:///C:/Users/PC-MARIA/Downloads/920-2800-1-PB.pdf

Aspillaga M. (2011). *Creencias irracionales y estilo atribucional en un grupo de jóvenes abusadores de marihuana*. (Licenciada en Psicología). Pontificia universidad católica del Perú. Lima- Perú. Recuperado de:
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4760/ASPILLAGA_ALAYZA_MILAGROS_CREENCIAS_MARIHUANA.pdf?sequence=1

Bermejo, L., González, J. y Merchán, I. (2014). *Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria*. Revista. De estudios e investigación en psicología y educación. Vol. 1, No. 1, 91-99. Recuperado de
<http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2014.1.1.30/0>

Bisquerra, R (2014). *El modelo de Goleman. Inteligencia Emocional*. Disigned by La Marcapersonal.

Burga, C. y del Carpio, C. (2015). *Inteligencia emocional e imaginación creativa en estudiantes de secundaria de una institución educativa de distrito de Lambayeque*. (Licenciatura en psicología). Universidad señor de Sipán. Chiclayo.

Bustamante, M. e Ysique, G. (2015). *Agresividad e inteligencia emocional en estudiantes de una institución educativa estatal*. (Licenciatura en psicología).Universidad Señor de Sipán. Pimentel.

Carretero, R. (2015) *Inteligencia emocional y sexismo: estudio del componente emocional del sexismo*. Madrid: D – UNED.

- Carpio I. (2017). *Programa Arteterapia “Atikux” En La Inteligencia Emocional En Adolescentes*. (Licenciada en Psicología). Universidad Católica De Santa María. Arequipa. Recuperado de:
<https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/6481/76.0318.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Casado, C (2009). *Entrenamiento Emocional en el Trabajo*. Edit. Esic. Madrid.
- Córdova I. (2017). *Programa de Desarrollo de la Inteligencia Emocional para Disminuir la Violencia Escolar en los Estudiantes del 5to Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa 10161 “Faustino Sánchez Carrión”. Morrope – Lambayeque*. (Grado de maestría). Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Lambayeque. Recuperado de:
<http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/144030>
- Chávez D. (2015). *Estrategia de inteligencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos 4to Grado de Secundaria de la I.E.P. El Nazareno*. (Magister en psicología clínica). Universidad Señor De Sipán. Chiclayo, Perú. Recuperado de:
<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/uss/3990/1/Ch%C3%A1vez%20Silva%20Daisy%20Ruth.pdf>
- Colop, A. (2016). *Terapia Racional Emotiva-Conductual y Sentimiento de Culpa (Estudio realizado con mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, que acuden a Psicoterapia al Centro Landivariano de Psicología de la cabecera departamental de Quetzaltenango)*. Quetzaltenango. Universidad Rafael Landívar. Recuperado de:
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Colop-Alejandra.pdf>
- Dryden y Ellis (1980). *Expanding the ABCs of rational-emotive therapy*. Cognition and psychotherapy. Ed: plenum new York.
- Dryden, W. y Ellis, A. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. España: Desclée de Brouwer, S.A.

- Extremera, N. y Fernández, P. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista. Iberoamericana de educación*. Málaga. (ISSN: 1681-5653). Recuperado de http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/iegfernandez6.pdf
- Ellis A. y Dryden (1987). *Relation-emotive therapy* (RET) approaches to overcoming resistance. Ed: gold. New York.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1990). Manual de Terapia Racional Emotiva. Bilbao: Springer Publishing Company.
- Ellis A. (1984). *The use of rational- emotive therapy* (RET) un working forma a sexually same society. Universidad de nueva Inglaterra. Londres.
- Ellis A. (1982). *The essence of RET- journal of rational- emotive therapy*. Universidad de nueva Inglaterra. Londres.
- Ellis A. (1962). *Dilemmas in giving warmth or love to clients: an interview with windy dryden*. Ed: dryden. Londres.
- Gardner H. (1983). *Intelligence reframend: múltiple intelligence for the 21°*. Ed: Basic Books. New York.
- Gaspar C. (2015). *Efectos del programa PRM en la inteligencia emocional en un grupo de estudiantes dentro del marco prospectivo de universidad saludable*. (Para optar el grado académico de Magíster en Psicología). Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Lima. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4798/1/Gaspar_pc.pdf

- Garaigordobil M. y Peña A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. *Revista Psicología Conductual*. (Vol. 22). Recuperado de:
http://www.sc.ehu.es/ptwgalam/art_completo/2014/09%20Habilidades%20Sociales%20PC.pdf
- Garaigordobil, M. y Sarrionandia A. (2015). *Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos*. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Available online. (BFI-2012-10). Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053416300553>
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia emocional*. Buenos Aires: Verla.
- Goleman (2001). *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. Ed: Global. San Francisco.
- Gonzalez, A., Torres, S. y Vavilova I. (2013). *La cita y referencia bibliográfica: guía basada en las normas APA* (3ra ed.). Buenos Aires: UCES.
- Guerrero (2014). *Clima social familiar, inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos de quinto de secundaria de las instituciones educativas públicas de ventanilla* (Magister en psicología educativa). Universidad nacional mayor de san Marcos. Lima. Recuperado de
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3889/1/Guerrero_ny.pdf
- Guzmán P. (2012). Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio. (Magíster en Psicología Clínica y de la Salud). Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Lima-Perú. Recuperado de
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3302/1/Guzman_gp.pdf
- Hernández R., Fernández C. y Baptista P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ta ed.) Perú: El comercio S.A.

Kuba C. (2017). Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de lima metropolitana. (Licenciado en psicología). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima - Perú.

Recuperado de:

http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/659/Relaci%C3%B3n_KubaKikuyama_Clara.pdf?sequence=3

Lazarus (1989). Emotion and adaptation. Universidad Oxford. New York.

López L. (2015) *Programa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los Conservatorios de música*. Madrid: UNED.

Llerena, S. (2017). *Creencias Irracionales y Dependencia Emocional*. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. Recuperado de:

<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25175/2/TESIS%20TERMINADA%20S TEFAN%C3%8DA%20LLERENA%20FREIRE%202.pdf>

Merchán I., Bermejo M. y González J. (2014). *Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria*. Revista de estudios e investigación en psicología y educación. (Vol. 1). Recuperado de:

[file:///C:/Users/PC-MARIA/Downloads/30-60-4-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/PC-MARIA/Downloads/30-60-4-PB%20(2).pdf)

Morales M. y Pérez M. (2015). *Cohesión y adaptabilidad en adolescentes del nivel secundario de una institución educativa estatal y privada*. Universidad Señor de Sipán. Pimentel - Perú.

Papalia D., Wendkos S. y Duskin R. (2009). *Psicología del Desarrollo*. De la infancia a la adolescencia. México: MCGRAW-HILL,

Pena, M. y Repetto, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre la inteligencia emocional en el ámbito educativo. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*. Vol.6 (2) 400 – 420. Recuperado de

http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_244.pdf?

Rosal, R. (2014). Creencias irracionales en personas con relación de pareja del departamento de Quetzaltenango. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rosal-Rafael.pdf>

Salovey y Mayer (1990). *Emotional intelligence*. Imagination, cognition and personality. Ed: King. New York.

Sarrionandia A. y Garaigordobil M. (2015). Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos. Revista Latinoamericana de Psicología. (Vol.49). Recuperado de: https://ac.els-cdn.com/S0120053416300553/1-s2.0-S0120053416300553-main.pdf?_tid=f69ef6cc-cfa2-11e7-a26f-00000aab0f6b&acdnat=1511368629_6295a1c98956fbaeab001da7fdb14496

Shostrom, Ellis & Greenwald, (1976). Three approaches to group therapy. Ed: Corona del Mar. New York.

Villashagñay C. y Vizúete H. (2016). “Ideas irracionales y la resistencia al tratamiento en pacientes con depresión del instituto psiquiátrico sagrado corazón de quito, período abril – septiembre 2016”. (Licenciado en psicología). Universidad Nacional De Chimborazo. Riobamba – Ecuador. Recuperado de: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3388/1/UNACH-FCS-PSC-CLIN-2017-0003.pdf>

Toro R. (2015). *La investigación científica en las ciencias del comportamiento*. Guía metodológica para la elaboración del proyecto de investigación. Integra T. EIRL. Chiclayo – Perú.

Thordike (1920). Primary mental abilities. Psychometric Monograph. Universidad de Chicago: Chicago.

Ugarriza N. (2001). *Evaluación de la inteligencia emocional a travez del inventario Baron (I-CE) en la muestra de lima metropolitana*. Ed. Libro buen amigo. Recuperado de: [http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/CCB9B0D9BD56042D05256E540056A07D/\\$file/05-persona4-ugarriza.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/CCB9B0D9BD56042D05256E540056A07D/$file/05-persona4-ugarriza.pdf)

Wechsler D. (1940). Affect and nonconscious processes un cognitive pshychotherapy. Ed: Sage. Londres.

Wessler & Wessler (1980). The measurement and appraisal of adult intelligence. Ed: Continental. New York.

ANEXOS

ANEXO 1.

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

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - Completo Adaptado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Aguila



INSTRUCCIONES

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

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

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

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de 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

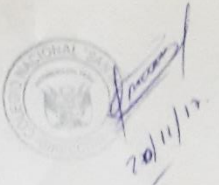
Gracias por completar el cuestionario.

ANEXO 2

SOLICITUD PARA APLICAR TEST

"Año del Buen Servicio al Ciudadano"

Señor:
JULIO RENTERIA CORRALES.
Director de la I. E. Santa Lucia – Ferreñafe.
Presente.


Dr. Lorgio Pachterres Satomicio
SUBDIRECTOR

Asunto: solicito autorización para aplicación de
instrumento psicológico de tesis.

De mi especial consideración:

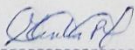

*Es grato dirigimos a usted para expresarle mi cordial saludo, asimismo
teniendo presente su alto espíritu de colación, le solicito gentilmente autorice el
ingreso a las aulas para aplicación de instrumento psicológico de tesis denominada:*
**Propuesta del programa de terapia racional para mejorar la inteligencia
emocional en adolescentes de una I.E. de Ferreñafe 2017.**
En horarios coordinados con su despacho.
Alumna de la **Universidad Pedro Ruiz Gallo** de maestría en mención: Psicología
Clínica y de la Salud.

✓ Lic. Mirelia Liset Pérez Collazos. (col. N° 26033)

*Por lo que pido a Ud. Brinde las facilidades del caso, aplicando el instrumento
psicológico con los estudiantes.*

*Agradecemos por anticipado la atención que brinde al presente y sin otro
particular aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de especial
consideración y estima.*

Atentamente.


Lic. **Mirelia L. Pérez Collazos**
 **PSICÓLOGA**
C.Ps.P. N° 26033

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....

Alumna(o) de la institución educativa Santa Lucia - Ferreñafe, he sido informado (a) sobre la investigación a realizar por la psicóloga Mirelia Liset Pérez Collazos, me comprometo a formar del estudio en mención, siendo consciente de la ética y confidencialidad que se obtendrá en los resultados de la aplicación del test psicológico.

Ferreñafe, diciembre 2017.

ANEXO 4

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - Completo

Estadísticas de fiabilidad		
	Alfa de Cronbach	N de elementos
	,882	60

Correlación total de		
Dimensiones	elementos	Alfa de Cronbach
INTRAPERSONAL	P3	,244
	P7	,044
	P17	,191
	P28	,166
	P31	,373
	P43	,255
	P53	,213
INTERPERSONAL	P2	,390
	P5	,237
	P10	,363
	P14	,518
	P20	,270
	P24	,397
	P36	,478
	P41	,430
	P45	,172
	P51	,505
	P55	,310
	P59	,107
ADAPTABILIDAD	P12	,292
	P16	,394
	P22	,367
	P25	,326
	P30	,454
	P34	,435
	P38	,445
	P44	,345
	P48	,358
	P57	,341
MANEJO DEL ESTRÉS	P6	,352
	P11	,446
	P15	,224
	P21	,240

P26		,395	,879
P35		,293	,881
P39		,273	,881
P46		,231	,882
P49		,073	,883
P54		,099	,883
P58		,269	,881
P1		,294	,881
P4		,451	,879
P9		,382	,880
P13		,331	,880
P19		,252	,881
P23		,324	,880
P29	ESTADO DE ÁNIMO	,451	,878
P32		,375	,880
P37		,208	,882
P40		,481	,879
P47		,407	,879
P50		,349	,880
P56		,506	,878
P60		,537	,878
P8		,296	,881
P18		,322	,880
P27	IMPRESIÓN	,129	,882
P33	POSITIVA	,464	,879
P42		,313	,880
P52		,058	,884

ANOVA					
		Suma de		Media	
		cuadrados	gl	cuadrática	Sig
Inter sujetos		528,750	99	5,341	
Intra sujetos	Entre elementos	750,743	59	12,724	20,207
	Residuo	3678,090	5841	,630	,000
	Total	4428,833	5900	,751	
Total		4957,583	5999	,826	

ANEXO 5
BAREMACIÓN PERCENTILAR

Estadísticos						
	INTRAPERS ONAL	INTERPERS ONAL	ADAPTABILI DAD	MANEJO_E STRES	EAGENERA L	IMP_POSITI VA
Media	17,08	35,22	27,92	31,17	45,26	14,85
Desviación estándar	2,953	5,609	4,677	5,693	6,138	2,837
Mínimo	10	20	18	19	28	8
Máximo	26	47	40	44	55	20
Percentiles 1	10,00	20,02	18,02	19,01	28,02	8,01
4	11,04	25,08	20,04	21,04	34,00	9,04
8	13,00	27,00	22,00	23,00	36,00	11,00
12	13,12	28,00	22,00	24,12	36,12	12,00
16	14,16	29,00	23,00	26,00	37,16	12,00
20	15,00	31,00	23,20	26,20	40,00	12,00
24	15,00	31,00	24,00	28,00	41,00	12,00
28	16,00	32,00	24,28	28,00	43,00	13,00
32	16,00	32,32	25,32	28,00	43,00	13,00
36	17,00	33,36	26,00	29,00	44,00	14,00
40	17,00	34,00	26,00	29,40	44,00	14,00
44	17,00	34,00	27,00	30,00	45,00	15,00
48	17,00	35,00	28,00	30,00	46,00	15,00
52	17,00	36,00	28,52	31,00	46,52	15,00
56	17,00	36,00	29,00	31,00	47,56	15,56
60	18,00	37,00	29,00	32,00	48,00	16,00
64	18,00	37,64	29,64	33,00	48,64	16,00
68	18,00	38,00	30,00	33,00	49,00	16,00
72	18,00	39,00	30,72	34,00	49,00	17,00
76	18,00	40,00	31,00	36,00	50,00	17,00
80	19,00	40,00	31,00	37,00	51,00	17,00
84	19,00	40,84	32,00	38,00	51,84	18,00
88	20,88	41,00	33,00	39,00	52,00	18,00
92	21,92	44,00	34,92	39,92	53,00	19,00
96	22,96	44,00	37,96	41,00	54,96	19,96
99	26,00	47,00	40,00	44,00	55,00	20,00

	POR MEJORAR	ADECUADO	DESARROLLADO
INTRAPERSONAL	10 – 16	17 – 18	19 – 26
INTERPERSONAL	20 – 33	34 – 39	40 – 47
ADAPTABILIDAD	18 – 26	27 – 30	31 – 40
MANEJO DEL ESTRÉS	19 – 28	29 – 34	35 – 44
ESTADO DE ANIMO	28 – 43	44 – 49	50 – 55
IMPRESIÓN POSITIVA	8 – 13	14 – 16	17 – 20
INTELIGENCIA EMOCIONAL	108 – 164	165 – 182	183 - 227