



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE POSTGRADO**

**UNIDAD DE MAESTRÍA**



**MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

“PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE CONTROL EMOCIONAL PARA LAS  
RELACIONES INTRA E INTERPERSONALES EN ESTUDIANTES DEL QUINTO  
GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
NUESTRA SEÑORA DE LA ESPERANZA DE LA URBANIZACIÓN MIGUEL  
GRAU, ATE-LIMA, 2017”

**INFORME DE TESIS**

PRESENTADO PARA OPTAR EL GRADO ACADEMICO DE MAESTRO  
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN  
INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

Lic. DAVID LUYO VENEGAS

**LIMA – PERÚ**

**2018**

**“PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE CONTROL EMOCIONAL PARA LAS  
RELACIONES INTRA E INTERPERSONALES EN ESTUDIANTES DEL  
QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA ESPERANZA DE LA  
URBANIZACIÓN MIGUEL GRAU, ATE-LIMA, 2017”**

Lic. David Luyo Venegas  
AUTOR

M. Sc. Beder Bocanegra Vilcamango  
ASESOR

Tesis presentada A La Escuela De Postgrado de la Universidad Nacional Pedro  
Ruiz Gallo para optar el Grado de: MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION  
CON MENCIÓN EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA.

APROBADO POR:

M. Sc. Carlos Reyes Aponte  
PRESIDENTE DEL JURADO

Dra. Doris Díaz Vallejos  
SECRETARIO DEL JURADO

M. Sc. Miguel Alfaro Barrantes  
VOCAL DEL JURADO

**Marzo de 2018**

### **DEDICATORIA**

Te dedico con todo mi amor y cariño a ti Dios que me distes la  
oportunidad de vivir y regalarme una familia maravillosa.

A mis padres, por darme la vida, por su amor y apoyo incondicional.

## **AGRADECIMIENTOS**

Deseo expresar el más profundo agradecimiento:

A Dios a quien llevo presente en todo momento de mi vida.

A mi familia por ser lo más valioso de esta vida.

Agradezco a la Universidad, por la oportunidad de haber concluido los estudios  
de maestría.

A mi asesor de tesis, por sus valiosos aportes a la revisión de la tesis.

Y, finalmente, mi gratitud a todos aquellos que lean este trabajo de investigación.

## RESUMEN

**Objetivo.** Identificar el nivel de relaciones intra e interpersonales en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa nuestra señora de la Esperanza de la Urbanización Miguel Grau, Ate-Lima, en el 2017.

**Métodos.** El estudio fue observacional, transversal, prospectivo y descriptivo; con enfoque cuantitativo. La población muestral fueron 87 estudiantes del quinto grado de secundaria, seleccionados de forma no probabilística. Se aplicó un cuestionario de ira (cólera), irritabilidad y agresividad de Uribe y Escalante, (2005). En el análisis descriptivo, se usó las frecuencias y los porcentajes, según la naturaleza categórica de la variable. Se consideró los principios bioéticos de no maleficiencia, beneficiencia, autonomía y justicia.

**Resultados.** Se halló que el nivel de relaciones intra e interpersonales según sus dimensiones, percibido por los estudiantes, en la dimensión agresividad que un 27,6% (24) tuvo un nivel alto, en la dimensión ira se evidenció un nivel medio [47,1% (41)]. Y en la dimensión irritabilidad, hubo mayor predominio del nivel bajo 37,9% (33), según la percepción de la muestra en estudio. De forma general el nivel de relaciones intra e interpersonales, percibido por los estudiantes, tuvo un mayor predominio del nivel bajo de relaciones [42,5% (37)], seguido de una importante proporción [32,2% (28)] que percibió un nivel medio de relaciones intra e interpersonales, solo un 25,3% (22) evidenció un nivel alto de relaciones.

**Conclusión.** El nivel de las relaciones intra e interpersonales percibidos por la muestra en estudio, fue de nivel bajo.

*Palabras claves:* relaciones intrapersonales, relaciones interpersonales, ira, agresividad, irritabilidad, control emocional, emociones.

## ABSTRACT

**Objective.** Identify the level of intra and interpersonal relationships in students of the fifth grade of secondary education of the Educational Institution Our Lady of Hope of the Miguel Grau Urbanization, Ate-Lima, in 2017.

**Methods** The study was observational, transversal, prospective and descriptive; with a quantitative approach. The sample population was 87 students of the fifth grade of secondary school, selected in a non-probabilistic manner. A questionnaire of anger (anger), irritability and aggressiveness of Uribe and Escalante (2005) was applied. In the descriptive analysis, frequencies and percentages were used, according to the categorical nature of the variable. The bioethical principles of non-maleficence, beneficence, autonomy and justice were considered.

**Results** It was found that the level of intra and interpersonal relationships according to their dimensions, perceived by the students, in the aggressiveness dimension that 27.6% (24) had a high level, in the anger dimension an average level was evidenced [47.1 % (41)]. And in the irritability dimension, there was a greater predominance of the low level of 37.9% (33), according to the perception of the sample under study. In general, the level of intra and interpersonal relationships, perceived by the students, had a greater predominance of the low level of relationships [42.5% (37)], followed by a significant proportion [32.2% (28)] that perceived a medium level of intra and interpersonal relationships, only 25.3% (22) evidenced a high level of relationships.

**Conclusion.** The level of intra and interpersonal relationships perceived by the sample under study was low.

**Keywords:** *intrapersonal relationships, interpersonal relationships, anger, aggression, irritability, emotional control, emotions.*

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b>	03
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	04
<b>RESUMEN</b>	05
<b>ABSTRACT</b>	06
<b>ÍNDICE DEL CONTENIDO</b>	07
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	09
<b>INTRODUCCIÓN</b>	10
<b>CAPÍTULO I</b>	12
<b>ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO</b>	13
1.1 Ubicación del ámbito de estudio	13
1.2 Surgimiento del problema	17
1.3 Características del problema	22
1.4 Metodología de la investigación	28
1.4.1 Diseño de investigación	28
1.4.2 Población y muestra	29
1.4.3 Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
1.4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
1.4.5 Métodos y procedimientos para la recolección de datos	31
1.4.6 Análisis estadísticos de los datos	32
<b>CAPÍTULO II</b>	34
<b>MARCO TEÓRICO</b>	35
2.1 Marco referencial	35
2.2 Marco teórico	41
2.2.1 Teoría del aprendizaje social	41
2.2.2 Teoría de la Inteligencia Emocional	41
2.2.3 Teorías ambientalistas o reactivas	42
2.2.4 Modelos explicativos de las emociones	42
2.3 Marco conceptual	44
2.3.1 Relaciones intrapersonales	44
2.3.2 Relaciones interpersonales	45
2.3.3 Tipos de relaciones interpersonales	46
2.3.3.1 Relaciones interpersonales en el entorno social	46
2.3.3.2 Relaciones interpersonales y la familia	46
2.3.3.3 Relaciones interpersonales en la escuela	46

2.3.4 Características de relaciones interpersonales	47
2.3.5 Estilo de relación interpersonal	47
2.3.6 Las emociones	47
2.3.7 Tipos de emociones	47
2.3.8 Clasificación de las emociones	50
2.3.9 Educación emocional	53
2.3.10 Control emocional	53
2.3.11 Programa de control emocional	54
2.3.12 Programa o estrategias de intervención	54
<b>CAPÍTULO III</b>	55
<b>RESULTADOS, DISCUSIÓN Y PROPUESTA DE MEJORA</b>	55
3.1 Análisis e interpretación de los datos	55
3.2 Discusión de los resultados	61
3.3 Propuesta de mejora: Programa de Control Emocional	64
3.3.1 Fundamentación	64
3.3.2 Base Teórica	67
3.3.3 Objetivos del programa	69
3.3.4 Contenidos del programa	70
3.3.5 Orientaciones metodológicas	72
<b>CONCLUSIONES</b>	74
<b>RECOMENDACIONES</b>	75
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	77
<b>ANEXOS</b>	83



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Descripción de las relaciones intra e interpersonales en la dimensión irritabilidad, percibido por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate – Lima, 2017...	566
Tabla 2. Descripción de las relaciones intra e interpersonales en la dimensión ira, percibido por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate – Lima, 2017.....	577
Tabla 3. Descripción de las relaciones intra e interpersonales en la dimensión agresividad, percibido por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate – Lima, 2017 .....	58
Tabla 4. Relaciones intra e interpersonales según dimensiones, percibido por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate – Lima, 2017.....	5959
Tabla 5. Nivel de relaciones intra e interpersonales, percibido por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate – Lima, 2017.....	60

## INTRODUCCIÓN

Las relaciones intra e interpersonales están presentes desde nuestro nacimiento hasta el fin de nuestros días, en cualquiera de los ámbitos de la vida. Éstas permiten desarrollarnos como seres humanos, aporta equilibrio y bienestar. Pero también, sino se las forma adecuadamente, pueda ocasionar dificultades en nuestras relaciones sociales.

Ante la situación de problemas en las relaciones interpersonales y de convivencia que se vive en el mundo, y que de diferentes maneras ha permeado a las instituciones educativas, tanto docentes como investigadores buscan respuestas y alternativas para atender esta problemática.

En el marco de los anteriores planteamientos el enunciado del problema es: Se observa en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de La Esperanza de la urbanización Miguel Grau del distrito de Ate de la provincia de Lima, en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje de las áreas curriculares, deficiencias en el control emocional, evidenciados en ira, irritabilidad, agresiones, etc., generando ruptura en las relaciones intra e interpersonales.

El objeto de estudio de esta investigación son las relaciones intra e interpersonales y como se manifiestan éstas en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de La Esperanza de la urbanización Miguel Grau del distrito de Ate de la provincia de Lima

Para dar solución a estos problemas nos planteamos los siguientes objetivos específicos, primero: identificar el nivel de relaciones intra e interpersonales en las dimensiones de: irritabilidad, ira y agresión, en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau del distrito de Ate de la provincia de Lima; y segundo: elaborar una propuesta de un programa de control emocional, basado en la teoría de Daniel Goleman para los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la

Esperanza de la urbanización Miguel Grau del distrito de Ate de la provincia de Lima, con el fin de mejorar las relaciones intra e interpersonales.

La hipótesis presentada fue: Si se elabora un programa de control emocional basado en la teoría de Daniel Goleman a los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau del distrito de Ate de la provincia de Lima, entonces se contribuirá a mejorar las relaciones intra e interpersonales.

En tal sentido, el presente informe fue estructurado en 3 capítulos. En el primer capítulo se hace un análisis de la problemática del estudio, en el cual se describe, la ubicación del ámbito de estudio, el surgimiento del problema, características del problema y la metodología de la investigación.

En el segundo capítulo, se muestra la fundamentación teórica científica, en el cual se citan los antecedentes, las bases teóricas y las bases conceptuales. Y en el tercer capítulo se muestran los resultados, discusión y propuesta de mejora para docentes, autoridades educativas y padres de familia, con módulos de formación y acompañamiento, enfatizando una buena salud mental y manejo adecuado de aspectos en el proceso de cambio y así mejorar las relaciones intra e interpersonales, este deberá ser trabajado en el transcurso del año, para lo que se recomienda que los docentes se involucren en el conocimiento de temas de desarrollo psico-social y brinden confianza y orientación de forma oportuna.

Finalmente, se muestran las conclusiones, recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos.

# **CAPITULO I**

## **CAPÍTULO I**

### **1. ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO**

#### **1.1. Ubicación del ámbito de estudio**

El departamento de Lima se encuentra ubicado en la zona central occidental del país. Por el oeste está bañado por las aguas del Océano Pacífico y por el otro extremo limita con Los Andes de la Sierra, que comprenden los actuales departamentos de Huánuco, Pasco y Junín; por el norte limita con el actual departamento de Ancash y por el sur con los departamentos de Ica y Huancavelica.

El 18 de enero de 1535, se efectuó la fundación española con el nombre de la Ciudad de los Reyes en la región agrícola conocida por los indígenas como Limaq, nombre que adquirió con el tiempo. Fue la capital del Virreinato del Perú y la más grande e importante ciudad de América del Sur durante el régimen español. Después de la Independencia pasó a ser la capital de la República. Es el departamento más poblado del país. Según el último censo realizado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el año 2007, Censos Nacionales 2007: IX de Población y VI de Vivienda, el departamento de Lima tenía 8 millones 445 mil 211 habitantes,<sup>1</sup> para el 2014 esta cifra aumentó a 9 millones 752 mil habitantes.<sup>2</sup>

El departamento de Lima se compone de diez provincias; a su vez divididas en un total de 171 distritos; y la provincia de Lima posee una población de 6`594,603 distribuidas en 43 distritos, siendo los más poblados los que se ubican en Lima Este y Lima Norte.

La provincia de Lima se crea en 1821, cuando el Perú organizó su territorio en departamentos, provincias, distritos y parroquias. Así, la provincia formaba parte del departamento de Lima, que abarcaba los territorios de los actuales

---

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) - Censos Nacionales de Población y Vivienda, 1940, 1961, 1972, 1981, 1993 y 2007.

<sup>2</sup> Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). *Una mirada a Lima Metropolitana*. Lima, setiembre 2014.

departamentos de Lima e Ica, además de las actuales provincias de Casma, Huarney y Santa, las cuales formarían luego, junto con el norte de Lima, el efímero Departamento de la costa, re anexado a Lima en 1823. Con el transcurrir del tiempo, el territorio se siguió subdividiendo quedando la provincia aún hacia los años de 1980 dentro de la jurisdicción departamental. Pero, desde aquella época, se fue previendo la necesidad de separarla del departamento por la gran inmigración que comenzó hacia 1950. Esta decisión se toma recién en el 2002, al cambiar al sistema regional, delegando las funciones regionales a la Municipalidad Metropolitana de Lima.

EL distrito de Ate es uno de los 43 distritos de la provincia de Lima, su capital es Vitarte. Limita por el norte con el distrito de Lurigancho (Chosica); Santa Anita (Ley 25116 del 25/octubre); El Agustino (Ley 15353 del 06/enero). Por el este con Chaclacayo (Ley 9080 del 24/abril/1926). Por el sur con Cieneguilla y La Molina (Santa Patricia y Camacho), por el oeste con Santiago de Surco (Monterrico), San Borja, San Luis, El Agustino y Santa Anita.



Fuente: Boletín estadístico N° 001, Municipalidad Distrital de Ate, pág. 4

La historia del distrito se remonta hasta el periodo Horizonte temprano,<sup>3</sup> sin embargo fue fundado mediante ley expresa el 4 de agosto de 1821 por el General Don José de San Martín, a pocos días de la declaración de independencia del Perú. Dicha ley creó también la provincia de Lima y los distritos en los que se

<sup>3</sup> Portal Web de la Municipalidad de Ate. <http://www.muniate.gob.pe/ate/historia.php>

dividiría: Ancón, Ate, Carabayllo, Chorrillos y Lima. Esta división política fue ratificada por la Constitución Peruana de 1823. Ate está ubicado en la parte central y oriental de la metrópoli limeña, sobre el margen izquierdo del valle del Río Rímac.

El clima de Ate es variado, templado, con alta humedad atmosférica y constante nubosidad durante el invierno. Tiene además la particularidad de tener lluvias escasas a lo largo del año. La "garúa" o "llovizna", lluvia con gotas muy pequeñas, cae durante el invierno. En verano llueve a veces con cierta intensidad, pero son de corta duración. Estas lluvias se intensifican en violencia y duración cuando se produce el fenómeno de "El Niño". La temperatura media anual es de 18.5 °C. Las temperaturas máximas en verano pueden llegar a 30°C y las mínimas en invierno a 12°C; en cada caso producen sensación de excesivo calor o de frío, debido a la alta humedad atmosférica.

El territorio comprendido entre Salamanca y Vitarte se caracteriza por poseer un clima húmedo y frío durante la mayor parte del año, esta parte del distrito corresponde a la ecozona denominada región Yunga, siendo la parte más baja del distrito. El territorio que comprende desde Santa Clara hasta Huaycán, el clima experimenta un cambio tornándose más caluroso y seco, esta ecozona es denominada Chaupiyunga o Yunga Cálida.

Con respecto al número de población del distrito, la información que se cuenta es del Censo Nacional del año 2007, es la fuente más real de información en la actualidad, así mismo es información oficial, brindada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Según los resultados del Censo, al 21 de octubre del año 2007, la población censada fue de 478 mil 278 habitantes.<sup>4</sup> De los cuales la población masculina del distrito de Ate es de 235 mil 536 hombres, que representan el 49% de la población censada y la población de mujeres fue 242 mil 742 personas, es decir el 51%. Hay un ligero predominio del género femenino sobre el masculino. En relación a las edades se observa que la mayor cantidad población en total (hombres y mujeres), se encuentran entre las edades de 18 a 29 años, es decir la población joven que ya acabo su secundaria.

---

<sup>4</sup> Portal Web de la Municipalidad Distrital de Ate.

La Institución Educativa Estatal con Convenio “Nuestra Señora de la Esperanza”, centro educativo en la que se desarrolló la presente investigación, se encuentra ubicado en la Calle Bayovar S/N a la altura de la cuadra 3 de la Av. Los Quechuas en la Urbanización Miguel Grau en el distrito de Ate. Es una zona industrial con muy pocas zonas residenciales, sus habitantes mayormente provienen de familias de clases medias bajas y bajas dedicadas al negocio y a la industria, esto debido a la cantidad considerable de fábricas que se encuentran a lo largo de la zona.

La Institución Educativa Estatal con Convenio “Nuestra Señora de la Esperanza” es una institución estatal en convenio con la Congregación de "Las hermanas de la caridad de Santa Ana", que ofrece una educación de alta calidad basada en los principios de la Escuela Católica y orientada por el Carisma de la Hermanas de la Caridad de Santa Ana. La institución tiene como público objetivo a las urbanizaciones de Miguel Grau, Salamanca, etc. y está adscrita a la UGEL N° 06.

La Institución Educativa Estatal con convenio Nuestra Señora de la Esperanza ha sido creada por Resolución Ministerial N° 302-84-ED de fecha 27 de marzo de 1984 en calidad de Centro Educativo Estatal Secundario con Convenio, gestionado por las Madres Ursulinas canadienses y desde 1998 por la Congregación de Hermanas de la Caridad de Santa Ana. El Plantel funciona en un local cuyo terreno fue afectado a favor del Ministerio de Educación por el Ministerio de Vivienda, mediante RS N° 246-83-VI-5600, ubicado en la Calle Bayóvar s/n, Urb. Miguel Grau, Ate Vitarte.

La construcción de la infraestructura inicial se efectuó con el esfuerzo del Estado, a través del Ministerio de Educación, de la Congregación de las Madres Ursulinas de la Unión Canadiense y de los Padres de Familia, firmando un Convenio con el Ministerio de Educación para la dirección y administración del Colegio.

En el año 1998 se realizó un nuevo Convenio entre el Ministerio de Educación y la Congregación “Hermanas de la Caridad de Santa Ana”, para la



dirección y administración del Colegio mediante Resolución Ministerial N° 622-98-ED de fecha 19 de Octubre de 1998, renovándose en los años 2000, 2008 y 2014.<sup>5</sup>

Para el año 2017 la institución educativa contó con 547 estudiantes, distribuidos en 15 secciones, tres secciones por grado; además contó con los servicios de 15 tutores, 31 docentes y 03 auxiliares.<sup>6</sup> En la actualidad esta prestigiosa institución viene siendo dirigida por la hermana Nuria Barraca López, quien se desempeña como Directora General del plantel y la Prof. Zenobia Lapa Huincho como directora de asuntos académicos. Las labores académicas empezaron el 6 de marzo con un programa especial que incluía la celebración del sacramento de la eucaristía. El desarrollo del Plan Anual de Trabajo (PAT) considera una serie de actividades que abordan la formación del educando de manera integral. La calendarización del año escolar 2015 fue de la siguiente manera: el primer bimestre comprendió del 6 marzo al 5 de mayo, teniendo una suspensión de clases del 8 al 12 de mayo. Por su parte, el segundo bimestre se desarrolló del 15 de mayo al 21 de julio, teniendo vacaciones del 17 al 21 de julio. El tercer bimestre inició el 07 de agosto y concluyó el 06 de octubre, habiendo una suspensión de clases del 09 al 13 de octubre. El cuarto y último bimestre comprendió del 16 de octubre al 15 de diciembre. La clausura del año escolar estuvo programada para el lunes 22 de diciembre.

## **1.2. Surgimiento del problema**

La deficiente capacidad, de los escolares secundarios, para manejar las emociones es un problema a nivel mundial que cada vez va en aumento. Una de las preocupaciones prioritarias de la sociedad actual es la violencia de todo tipo: violencia juvenil, bullying, delincuencia, etc. La ira, la irritabilidad y las agresiones en los escolares vienen a ser justamente las consecuencias de esta incapacidad; la ira, por ejemplo, es uno de los factores desencadenantes de la violencia, y a los estudiantes poco o nada se les enseña acerca de cómo deben manejar sus emociones.

---

<sup>5</sup> PAT 2015 Nuestra Señora de la Esperanza-Impreso, Pág. 8

<sup>6</sup> Ficha de datos, Estadística de la Calidad Educativa (ESCALE).

En los estudiantes de las tres secciones (A, B y C) del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate-Lima, durante el Proceso de Enseñanza Aprendizaje (PEA), se ha observado un deficiente manejo emocional evidenciado en ira, irritabilidad y agresiones en el ejercicio de sus relaciones interpersonales, en menoscabo de su desenvolvimiento personal, familiar y social. Por ejemplo, se ha observado en algunas ocasiones, que los estudiantes se reúnen a la hora de la salida para agarrarse a golpes, por desavenencias que hayan surgido entre ellos durante las clases; para esto, buscan un lugar adecuado en los alrededores del centro educativo y así solucionan sus diferencias.

Además, se ha observado también, que a la hora del recreo se hace uso desmedido de los insultos, la manera como estos estudiantes se dirigen entre ellos no es por el nombre propio, sino a través de los sobrenombres, y éstos casi siempre está ligados a algún defecto físico de los jóvenes, en una visita pudimos escuchar distintas agresiones verbales tales como: “eres un burro”, “gorda fea”, “chato”, “mono eléctrico”, “narizón”, “pollo”, “maricón”, “pelao”, etc.

En este mismo sentido, hemos podido también escuchar que hacen uso de los nombres de algunos personajes de sus animes favoritos, especialmente de aquellos que físicamente tienen mal aspecto y que son muy desagradables, por ejemplo, hemos podido escuchar en la puerta del colegio, cómo un grupo de jóvenes de la sección B gritaban “Majin Buu” a uno de la sección A, al indagar sobre este nombre averiguamos que es un personaje de un manga llamado Dragon Ball Z y que la característica más sobresaliente es su pronunciado estómago. Con esta explicación no cabe duda que resulta altamente ofensivo el llamarle a alguien con este nombre.

Relacionado con esto, el uso de las groserías son usados también como medios de agresión, estos estudiantes casi no pueden hablar una frase completa sin que pronuncien una grosería de por medio, estas lisuras se han convertido en el vocabulario básico de su comunicación, tanto varones como mujeres han sido presas del Síndrome de Gilles de la Tourette.<sup>7</sup> Sus docentes nos comentaron con

---

<sup>7</sup> El Síndrome de Gilles de la Tourette, significa decir groserías siempre.

preocupación que aplicaron algunas dinámicas para poder atenuar esta mala práctica, pero al presente parece ser insuficiente.

Los maestros nos comentaron, además, que algunos estudiantes en las horas de clases tienen una pésima manera de reaccionar frente a distintas situaciones. Nos contaban el caso de una señorita de la sección C de quien un compañero tomó un juego de colores sin comunicarle, porque la mencionada alumna había salido a los servicios higiénicos, él, confiando en la buena voluntad de su compañera tomó los colores con la esperanza de obtener la comprensión de su compañera; cuando la alumna regresó y se dio cuenta que no estaban sus colores, se puso a gritar buscando al responsable, cuando su compañero le explicó el problema, ella le gritó profiriendo una sarta de groserías, reiterándole que si lo volvía hacer, lo denunciaría ante la directora del plantel. En este caso, ni las explicaciones de su compañero atenuaron siquiera en algo la reacción de la estudiante.

Además de lo anterior, en algunas de nuestras visitas al colegio pudimos observar la poca seriedad con los que estos jóvenes establecen relaciones amorosas, casi en juego, ellos y ellas, compiten en ser el aclamado, envidiable y admirado casanova, como producto de esto, se puede observar que hay señoritas que salen por algunas semanas con un determinado muchacho y a las pocas semanas con otro compañerito, todo esto sin sentir ningún remordimiento ni vergüenza; además de esto, las provocaciones de tipo sexual (acoso) entre estos estudiantes llega a niveles insospechables; las bromas, gestos, inscripciones obscenas en las paredes de los servicios higiénicos y/o mesas del colegio son una verdadera preocupación, lo descrito también fue corroborado por la directora del colegio en una entrevista (2016) quien reafirmó estos hechos mencionando que los alumnos del quinto de secundaria no visualizan con claridad los criterios de convivencia y las pautas éticas necesarias para actuar en conjunto frente a lo que se debe hacer, exigir o permitir; pareciera que estos jóvenes no tuvieran el sentido del bien y del mal; al contrario, prima en ellos una educación de tipo individualista y competitiva, quedando postergado el trabajo en grupo y la sana convivencia manifestado en la presencia de estudiantes demasiados violentos, son los Humbertos Grieves del quinto grado de educación secundaria.

De otro lado, hemos podido comprobar que existen algunos padres de familia que son demasiados sobreprotectores, demostrando conductas justificadoras en torno a las actitudes de sus hijos e hijas, en lugar de apoyar a las maestras y sumar en la formación integral de sus hijos, terminan restando y siendo también parte del problema.

Además, debemos advertir que, en esta violencia emocional, no siempre es víctima el escolar que recibe los agravios e insultos, sino también, el joven, generador de estos actos violentos, porque al momento de agredir a una segunda persona, se hace daño a sí mismo, cometiendo violencia consigo mismo. Por tanto, al momento de buscar algún programa de solución, sería muy bueno considerar no sólo al joven que recibe la agresión, sino también al que agrede. Las emociones juegan un papel importante en la vida de las personas, por lo que, regularlas resulta esencial para el mantenimiento de una adecuada relación intra e interpersonal.

Un informe basado en datos de un estudio de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación (UNESCO), desarrollado entre 2005 y 2009, llama poderosamente la atención que sea América Latina la región del mundo donde más violencia escolar se da, y que las agresiones más comunes sean el robo, la violencia verbal y la violencia física.<sup>8</sup> En mayo de este año, un escolar de 12 años en la ciudad de Tamaulipas, México, encontró la muerte luego de haber sido salvajemente golpeado por sus compañeros. La noticia conmocionó tanto que hasta el propio presidente del país norteamericano tuvo que manifestarse condenando el hecho.

Pero la violencia escolar como producto del escaso control emocional de los adolescentes, se remonta a años anteriores, afirmando algunos que la historia de la violencia escolar se inicia el 20 de abril de 1999, fecha en la que los escolares Eric Harris y Dylan Klebold, cometieron una de las más macabras atrocidades en su centro de estudios. Aquel fatídico día estos dos menores entraron violentamente en su escuela en la ciudad de Littleton, Colorado, armados con

---

<sup>8</sup> <http://www.cooperativa.cl/noticias/pais/educacion/violencia-escolar/estudio-muestra-que-america-latina-es-region-con-mas-violencia-escolar-en-el-mundo/2011-11-02/114102.html>

fusiles y explosivos, y dieron muerte, mientras reían a doce de sus compañeros y un profesor, tras dejar a otros veintitrés alumnos heridos esparcidos entre las aulas y pasillos. Hay otros sucesos similares a esta tragedia escolar, también cruentos, entre ellos las matanzas de Arkansas en 1988, en Jonesboro, ejecutadas por Andrew Goleen de 11 años y Mitchell Jonson de 13 años, que dispararon contra sus compañeros de colegio y mataron a cuatro de ellos y a una profesora, y también por esa época se reseña al menor Luke Woodham que mató a tres compañeros e hirió a otros siete en Pearl, Missisipi. Poco después, Kip Dintel, de quince años, tras matar a sus padres, se dirigió a su escuela y disparó a veinticuatro compañeros en mayo de 1998. Frente a todos estos acontecimientos, las autoridades de los Estados Unidos ya no saben qué hacer para disminuir las cifras bien altas de violencia escolar, es un problema serio que se viene dando en los centros de estudios de este próspero país.

El haber mencionado los sucesos de 1999 como el inicio de la violencia escolar, no significa que antes no hubo, al contrario, siempre las hubo; desde la antigüedad la violencia estaba implícita no sólo en el método educativo aplicado, partiendo de la creencia de que “la letra entra con sangre”, frase que nace en la edad media y que traduce la concepción que guiaba los procesos educativos en aquellas épocas, sino también a las agresiones que se daban entre los propios compañeros de clases.

En los países nórdicos por los años `70 la agresión escolar tenía cifras muy bajas, 5 % del total de los escolares estaban involucrados en algún maltrato, siendo los más jóvenes los vulnerables y generalmente este abuso provenía de compañeros del mismo salón. En el 2001 un nuevo estudio destaca el increíble aumento de víctimas y de estudiantes implicados en la falta de control emocional. En España la situación no es nada diferente, ya que el descontrol emocional de parte de los alumnos ha originado una preocupación entre los docentes y los padres de familia. En 1999 un estudio concluyó que la agresión verbal fue la conducta de maltrato más frecuente y que son los varones los que más participan del acoso escolar. En el 2005 un informe demostraba que el tipo de maltrato con mayor índice de incidencia era el emocional, concretamente jóvenes de sexo femenino entre 12 y 13 años. Los agresores suelen tener una personalidad

impulsiva, con bajo control de impulsos y con ausencia de empatía; y la mayor parte de los conflictos se producen en el salón de clase y/o patio del colegio.

### **1.3. Características del problema**

Rivas, citado por Guillermo, Montoya (2011); explica que el ser humano es esencialmente un sujeto social que vive y se desarrolla en un proceso de aprendizaje social y el aprendizaje social ocurre inmediatamente después del nacimiento en tal sentido la familia y la escuela tienen la primera responsabilidad en formar socialmente al niño o niña para que tenga una adecuada relación interpersonal; sin embargo esto no ocurre siempre, si bien hay padres y maestros que se preocupan por desarrollar habilidades sociales en sus hijos o estudiantes; hay otros que pasan por alto esta tarea tan importante en la vida de la persona.

Por su parte, Rodríguez (2016), indica que la educación es un proceso interpersonal, permeada de emociones que influyen en el acto educativo, provocando reacciones según la situación de enseñanza-aprendizaje vivenciada. Por ello, las emociones representan en la actualidad uno de los constructos más estudiados debido a la poca importancia que se le había dado en el campo educativo durante el siglo XX, bajo el paradigma positivista.

En la actualidad, la agresividad es uno de los problemas fundamentales que enfrenta la sociedad actual, muchos se preguntan, si el ser humano es hoy más agresivo que en el pasado. La respuesta no es clara, pero si lo es, el que la historia de la humanidad está llena de ejemplos de crueldad y agresividad en sus diversas manifestaciones. Por lo que de acuerdo a Buss (1969) los niveles de agresividad crecientes en nuestra sociedad, muestran un problema grave en la salud pública (p.5)

Las relaciones interpersonales se han incrementado significativamente; al respecto, Carreras (2009) citado por Guillermo, Montoya (2011) expresa que —a lo largo de un solo día nos relacionamos con: familiares próximos y lejanos de generaciones anteriores, posteriores o de la nuestra; compañeros de trabajo en el lugar de trabajo, por teléfono, correo, mails [...]; jefes y subordinados, colegas, amistades, vecinos y conocidos con los que nos comunicamos a distancia o en

presencia, en nuestros trayectos, tiendas, lugares de reunión; alumnos, clientes que vemos a lo largo del día, etc.;; asimismo, la formas de comunicación en esta gran variedad de comunicación, también son variadas; muchas de ellas son inadecuadas, evidenciando falta de asertividad; considerada ésta como una de las habilidades sociales más importantes y necesarias para desarrollar una buena convivencia en la sociedad.

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y en definitiva, limitar la calidad de vida (Chávez, 2015).

En los últimos años, a nivel nacional se observa que en su mayoría los docentes tanto en primaria como también en secundaria, al momento de desarrollar sus actividades de aprendizaje dentro del aula han dejado de lado el desarrollo del aspecto afectivo-actitudinal de los alumnos, preocupándose más en el aspecto cognitivo, es decir los saberes conceptuales, teóricos y como consecuencia la generación de seres personalistas, insensibles al sufrimiento de los demás, evidentemente propensos a un egoísmo, lo cual se refleja en las Instituciones Educativas.

Según Mayanga (2011), entro de las limitaciones que tiene la Educación Peruana, el Ministerio de Educación prioriza exclusivamente ciertas áreas que tienen que ver con los aprendizajes cognitivos (Lógico matemático y Comunicación Integral), descuidando la formación ciudadana (Personal Social).

Valencia (2015), por su parte, señala que las emociones se encuentran inmersas en el ámbito educativo e influyen en la forma cómo aprenden nuestros alumnos, experimentar emociones positivas puede ayudar al estudiante a desarrollar tareas, solucionar problemas y favorecer la autorregulación; por otro lado, experimentar emociones negativas puede interferir en el rendimiento académico, al rendir exámenes, promover la deserción escolar e influir negativamente en la salud.

Goleman (1995) reafirma la importancia de las emociones en la vida personal y profesional que ayuda a convivir con la razón y emoción, pone de manifiesto el papel de formas alternativas de inteligencia relegadas hasta ahora en el mundo de la educación y del trabajo, donde los conocimientos y las aptitudes intelectuales han dominado durante décadas. Y explica cómo el éxito profesional está ligado a un conjunto de dimensiones y competencias emocionales que pueden ser desarrolladas a lo largo de la vida.

Las deficientes habilidades sociales, principalmente el de relaciones interpersonales, que presentan los niños y niñas en la actualidad es una constante que los docentes deben ayudar a superar a diario en las escuelas, para lo cual se hace necesario el manejo de técnicas y estrategias valederas, pero sobre todo innovadoras que se tornen significativas para el estudiante y al mismo tiempo coadyuvan a reducir las deficiencias señaladas (Guillermo, Montoya 2011).

El Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) consideran que los estudiantes en etapa de la adolescencia necesitan un apoyo emocional, padre, hermanos, etc., para que los jóvenes puedan tomar decisiones optimas (Criado, 2014).

La inteligencia no sólo está formada de conocimientos específicamente cognitivos, sino se atribuye a diferentes áreas, también abarca un aspecto más dificultoso y hondo, que conlleva a la habilidad de poder controlar sentimientos propios y ajenos para resolver diversas situaciones difíciles que se presenten en el transcurrir de la vida. Esto es a lo que llamamos inteligencia emocional, que comprende dos aspectos importantes: La inteligencia intrapersonal (autoconciencia, control emocional, motivación) y la inteligencia interpersonal (empatía y habilidades sociales) que son la base del desarrollo del adolescente, ya que enfrenta diversos cambios tanto físicos como psicológicos lo cual influirá en su comportamiento, pues está atravesando una etapa de su vida que trae consigo nuevas hábitos, percibe la vida de otra manera, la cual estarán evidenciada por las emociones (Chávez 2015).

Si bien es cierto según Delgado (2016), explica que hoy los estudiantes pueden participar en la alcaldía escolar, las veedurías escolares, los proyectos



participativos, son pocos los espacios como estos para que los jóvenes puedan hablar, ser escuchados, proponer en igualdad de derechos y deberes. Espacios urgentes en los que estos desempeños les permitan a los estudiantes prepararse en el desarrollo de la ciudadanía, primero, en la escuela; luego, en la sociedad.

En los diversos colegios del Perú, tanto públicos como privados, Guillermo, Montoya (2015) explican el cómo se van deteriorando las relaciones interpersonales, existe intolerancia, falta de respeto entre las personas, autoritarismo, agresión, manipulación, etc. cuyos efectos, en el peor de los casos, se traducen en titulares informativos de violencia cotidiana; todo ello debido a la falta de comunicación asertiva entre las personas.

Respecto a la magnitud de la problemática del estudio, en el país no se encontraron informes formales sobre violencia escolar en particular, sin embargo, en las publicaciones periodísticas se evidencian a través de notas los eventos de violencia que vive el país, por ejemplo en la Jornada (2012) se publicó que el 60 % de niños de 14 años sufren de algún tipo de violencia, y que 35% de los niños entre 6 y 9 años también han sido víctimas de violencia por algún miembro de su familia y a nivel escolar, esto según la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH). Datos como estos los podemos leer constantemente en las noticias particularmente como producto del bullying; estos eventos suceden tanto en la familia como en los espacios escolares, como manifestación del deterioro en las relaciones personales y por ende en la convivencia (Torres, Rubio, 2014).

Por otro parte los medios de comunicación, como la prensa escrita informaron que en la plataforma SíseVe Contra la Violencia Escolar, del Ministerio de Educación, en el 2017 se han registrado 5,591 denuncias por violencia escolar, que incluyen bullying, violencia física, verbal o psicológica entre escolares y también de adultos a alumnos. Las cifras van en aumento, pues en 2013 solo se registraban 907 casos por año y ahora hay un acumulado de 16,864 denuncias, de las cuales 3,624 fueron casos de bullying, es decir casi el 24% (Diario Perú 21, 2018).

Sin embargo, la encuesta Young Voice Perú, realizada por Save the Children entre julio y setiembre del año pasado a 2,617 adolescentes de entre 12

y 17 años en las 26 regiones del país, reveló que el 39.8% de escolares se ha sentido acosado durante 2017. Eso quiere decir que la cifra de víctimas de bullying sería mayor y solo la mitad estaría denunciando (Diario Perú 21, 2018).

A pesar de que los adolescentes reconocen los conflictos como “problemas” o dificultades de convivencia, por lo general tienden a calificar esta situación como normal (Castro, López, Meza, 2011). La deficiente capacidad, de los escolares secundarios, para manejar las emociones es un problema a nivel mundial que cada vez va en aumento. Una de las preocupaciones prioritarias de la sociedad actual es la violencia de todo tipo: violencia juvenil, bullying, delincuencia, etc.

La ira, la irritabilidad y las agresiones en los escolares vienen a ser justamente las consecuencias de esta incapacidad; la ira, por ejemplo, es uno de los factores desencadenantes de la violencia, y a los estudiantes poco o nada se les enseña acerca de cómo deben controlar sus emociones.

Con respecto a las causas del estudio, la influencia inadecuada de los medios de comunicación es relevante en el desarrollo personal de los adolescentes. Continuamente son influenciados de imágenes y noticias sobre atentados, violencia, discriminación, acoso, etc. También se pueden ver a personajes faranduleros que se ganan la popularidad fastidiando a los demás solamente por ser "diferente" a ellos, o presentar una conducta rebelde que le hace siempre salirse con la suya. (López Azuara, R. 2011, citado por Chávez 2015), todo ello ejerce influencia en el comportamiento de los estudiantes.

Según Peñafiel (2012), las emociones negativas han generado un impacto sustancial en el comportamiento y la ejecución de acciones, convirtiéndose en fenómenos interpersonales y repercutiendo tanto en el aspecto personal como social, siendo posible evidenciarlas en respuestas directas a través de las esferas que conforman la vida afectiva, dependiendo de los factores que integran la personalidad como lo son el carácter, temperamento y la carga genética.

También, la diversidad cultural, las creencias, las diferentes formas de pensar y actuar puede llevar a relacionarnos con desconfianza o a vivir conflictos,

pero al valorar a los demás, aceptar que hay diferencias entre una y otra persona y tratar de comprenderlos, puede ayudarnos a superar estos obstáculos (Chávez, 2015).

La falta o la deficiencia del control emocional en los escolares terminan siendo, para nosotros, las causas de todo tipo de violencia que se manifiesta entre los escolares. Conseguir que los adolescentes y jóvenes manejen la ira, la irritabilidad y las agresiones será un paso decisivo para la prevención de la violencia y para la mejora de las relaciones intra e interpersonales.

Las consecuencias de las deficientes relaciones intra e interpersonales pueden ser psicológicamente graves como inhibición social, aislamiento, ansiedad, inseguridad y baja autoestima. Las personas que han tenido un pobre desarrollo en habilidades sociales en la infancia, presentarán diversos disturbios psicopatológicos en la adultez entre ellos ansiedad social, timidez, depresión, problemas de agresividad, conducta delictiva, neurosis histérica, drogadicción y alcoholismo (Guillermo, Montoya, 2011).

Tal como Linares, Salazar (2016) señalaron que para transformar el entorno de violencia social que se vive, las escuelas públicas de educación media superior enfrentan el desafío de brindar una educación de calidad para jóvenes que integre el aspecto académico, la formación de valores y propiciar una cultura de paz. Para conseguirlo se considera necesario revisar y modificar las formas de convivencia familiar que pueden incidir de manera negativa en el desempeño escolar de los alumnos.

La escuela como segundo agente de socialización, debe enfocarse hacia un desarrollo integral del niño como persona, y para ello es necesario implementar programas de control emocional (Guillermo, Montoya 2015).

Teniendo en consideración lo expresado por Rodríguez (2016) es necesario otorgar mayor énfasis en los estados emocionales presentes en el proceso enseñanza-aprendizaje, en la promoción de emociones positivas para el desarrollo de habilidades y destrezas, así como el desarrollo de actitudes y valores para la comprensión por el otro en la convivencia, los valores de pluralismo,

comprensión mutua y paz en el orden de lograr una formación ideal de la personalidad en un ambiente emotivo, afectivo, motivador, armónico, creativo y desde una esfera de amor y mucho dialogo.

Educar la inteligencia emocional de los estudiantes se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo y la mayoría de los docentes consideran primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo y socio-emocional de sus alumnos, pues forman parte de una educación integral.

En este sentido el programa de control emocional, que se propone en este estudio, se concibe como un conjunto de procedimientos orientados a desarrollar habilidades para prevenir conflictos sociales, que permita el desarrollo del alumno no sólo en su aspecto académico, sino también en su aspecto social y afectivo. Con el cual se conseguirá en el futuro personas con un mayor conocimiento de sí mismas y de los demás, respetuosas, capaces de aceptar las contrariedades y de promover soluciones.

#### **1.4. Metodología de la investigación**

##### **1.4.1. Diseño de investigación**

Por las características de la investigación, ésta se enmarcó en el diseño descriptivo.

##### **Tipo de estudio.**

Por el tiempo de ocurrencia de los hechos y registros de la información, el estudio fue de tipo **prospectivo**, puesto que se recogieron datos del tiempo presente, de una fuente primaria.

De acuerdo al período y secuencia del estudio; fue **transversal** porque se estudió las variables en un solo período de tiempo.

Según el número de variables el presente estudio fue descriptivo, se trabajó con una variable principal.

Y según la intervención del investigador el presente estudio fue un estudio **observacional**, puesto que no hubo manipulación de variables.

### **Enfoque del estudio**

Se aplicó el enfoque cuantitativo, puesto que se efectuó un análisis estadístico para presentar los resultados.

### **Procedimientos**

Para realizar la presente investigación en la Institución Educativa Estatal con Convenio “Nuestra Señora de la Esperanza”. Se tuvo que conversar con la Directora General y la Directora de Asuntos Académicos para ver las posibilidades de desarrollar la investigación que consistió en el recojo de información para elaboración del Programa de control emocional para las relaciones intra e interpersonales en estudiantes del quinto grado de educación secundaria

Ante la aceptación de las autoridades de la institución educativa, se tuvo que solicitar permiso por escrito a los padres y/o apoderados de los estudiantes con la finalidad de que la investigación goce de transparencia y honestidad; por tanto, se elaboró 120 autorizaciones para ser entregado a los estudiantes a fin de que lo devolvieran con el visto bueno de sus padres.

#### **1.4.2. Población y muestra**

La cantidad de estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Estatal con Convenio “Nuestra Señora de la Esperanza” es de 120, distribuidos del siguiente modo:

**Cuadro Nº 01: DISTRIBUCION DEL NUMERO DE ESTUDIANTES POR SECCIONES**

SECCION	MATRICULADOS
A	41
B	38

C	41
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>

**FUENTE:** nómina de matriculas

Debemos aclarar que no todos los estudiantes matriculados participaron de la investigación debido a que no fueron autorizados por sus padres y/o apoderados. Del total de 120 de estudiantes respondieron afirmativamente 87 para participar de la aplicación del instrumento que recogió información para la elaboración de la propuesta del programa de Control emocional.

### **Unidad de análisis**

Los estudiantes del quinto grado de secundaria

### **Unidad de muestreo**

Los estudiantes del quinto grado de secundaria

### **Marco muestral**

Nómina de matrícula de los estudiantes

### **Tamaño de muestra**

Debido a que el número estudiantes participantes del programa es reducido, se prefirió no tomar ninguna muestra, al contrario, se trabajó con todos los estudiantes autorizados por sus padres y por la institución educativa, por ello se le denominó **población muestral**.

### **Tipo de muestra**

El tipo de muestro fue el no probabilístico, según los criterios del investigador.

#### **1.4.3. Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Hemos utilizado distintos materiales bibliográficos y documentos oficiales de la Institución Educativa Estatal con Convenio “Nuestra Señora de la Esperanza”, como el Plan Anual de Trabajo 2015 (PAT). Así mismo recurrimos a informaciones precisas del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) y de la Municipalidad Distrital de Ate. Además de libros, revistas científicas e informes científicos referidos al problema de investigación.

Del mismo modo se usó el papel bond, papel bulki y otros materiales de escritorio necesarios para el trabajo del investigador y el desarrollo del programa de control emocional para las relaciones intra e interpersonales en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate-Lima, 2015

#### **1.4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Entre las técnicas usadas en el desarrollo del programa están:

**La observación.** - Consistió en el registro sistemático, válido y confiable de comportamiento o conducta manifiesta de los estudiantes.

**Cuestionario.** - Debido a que la escala de Likert nos permite medir actitudes y conocer el grado de conformidad del encuestado con cualquier afirmación que le propongamos, se aplicó un cuestionario. La escala de medición de las habilidades específicas tiene formato tipo escala Likert con cinco grados de libertad: siempre, a menudo, a veces, rara vez y nunca.

**El instrumento.** - El Instrumento de recolección de datos fue el cuestionario de Ira, Irritabilidad y Agresividad. (VER ANEXO N° 01).

#### **1.4.5. Métodos y procedimientos para la recolección de datos**

Para ejecución de la tarea número uno de la presente investigación se hizo uso del método histórico tendencial, el mismo que está vinculado al conocimiento

de las distintas etapas del objeto de nuestra investigación y a través del cual revelamos el modo de actuación profesional en la actividad académica docente por la que ha pasado la información.

Hemos hecho uso del método empírico para poder recoger toda la información empírica respecto al manejo de información por los estudiantes, usamos la técnica de la Encuesta Auto-administrada. Se utilizó una encuesta para estudiantes con el propósito de recoger opiniones y arribar a determinados criterios de sistematización de las características fundamentales presentes en el objeto de investigación, que es lo que demostramos.

**Cuadro 2: AREAS DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS SEGÚN ITEMS  
FIGURADOS EN LA ENCUESTA**

ÁREAS DE HABILIDADES SOCIALES	ITEMS
Irritabilidad	1 – 11
Ira (Cólera)	12 – 18
Agresividad	19 -42

**Fuente:** Uribe y Escalante (2005).

La escala de medición de las habilidades específicas tiene formato tipo escala Likert con cinco grados de libertad. La puntuación para las declaraciones de orientación positiva es: 5 (siempre), 4 (a menudo), 3 (a veces), 2 (rara vez) y 1 (nunca). La puntuación para las declaraciones de orientación negativa es: 1 (siempre), 2 (a menudo), 3 (a veces), 4 (rara vez) y 5 (nunca).

#### **1.4.6. Análisis estadísticos de los datos**

Realizamos el análisis estadístico correspondiente para la mencionada encuesta.

Para analizar los datos seguimos los siguientes pasos:



- ✎ Seriación: se ordenaron los instrumentos de recolección de datos.
- ✎ Codificación. Se codificaron de acuerdo al objeto de estudio. Se otorgó un número a cada uno de los instrumentos.
- ✎ Tabulación. Después de aplicar los instrumentos y recabar los datos, se procedió a realizar la tabulación, empleando la escala numeral. Se tabuló cada uno de los instrumentos aplicados por separados.
- ✎ Elaboración de cuadros o tablas por cada uno de los instrumentos.
- ✎ Los cuadros o tablas elaboradas nos permitieron realizar un análisis de los datos recogidos de modo descriptivo.

### **Aspectos éticos**

La presente investigación consideró el respeto a la confidencialidad de los datos, confiriéndole seguridad, así como reserva a la información obtenida acerca de los sujetos con respecto a las variables medidas en ellos. En este sentido, los datos reportados por los sujetos están exceptos de identificación personal, lo cual resalta la condición de anonimato.

Asimismo, el investigador asumió la responsabilidad de todos los aspectos de la investigación, por ende; fueron los responsables de responder todas las inquietudes e interrogantes que puedan presentarse.

Además, el investigador se aseguró de que cada uno de los participantes se encuentre libre de coacción indicando el carácter voluntario de su participación. Se remarcó el empleo de la beneficencia, no maleficiencia, autonomía, justicia, fidelidad y la veracidad.

# **CAPÍTULO II**

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Marco referencial**

##### **Antecedentes internacionales**

En México, Mendieta, (2015) desarrolló un estudio titulado “El mejoramiento de las relaciones interpersonales como estrategia para mejorar el clima escolar y el desempeño docente”. Uno de sus objetivos fue diseñar un proyecto de Intervención enfocado a la mejora de las relaciones interpersonales entre los docentes que impacte en el clima escolar, especificando en el microclima laboral de la escuela primaria “Profr. Efraín Bonilla Manzano”, con base en los resultados del diagnóstico. Diseñaron situaciones didácticas que desarrollan diversas actividades a través de las cuales se brindan las herramientas y estrategias que les permitan a los docentes incrementar la comprensión de las situaciones que generan la problemática y los efectos que conlleva la no atención y resolución de la misma, así como las habilidades sociales que les permitan elevar el nivel de calidad de las relaciones humanas entre ellos y que por consiguiente generen un adecuado clima escolar que impulse y posibilite un mejor desempeño de los docentes. Si bien no existe una solución ideal para este problema, debido a que las relaciones sociales son muy cambiantes y complejas, siempre se pueden brindar elementos para que los docentes los adopten y adapten para generar cambios que contribuyan al logro de una educación de calidad.

En Ecuador (Quito), Peñafiel, (2012), desarrolló un estudio titulado “Origen y repercusión de las emociones negativas en las relaciones interpersonales en la adultez temprana”; cuyo objetivo fue identificar la repercusión de emociones negativas específicas en las relaciones interpersonales, en adultos de 18 a 30 años, seleccionados por un muestreo no probabilístico de veinte seis estudiantes universitarios. Los resultados concluyeron que la baja influencia de las emociones negativas en las habilidades sociales; y por tanto, no hay influencia en las

relaciones interpersonales en adultos jóvenes. Importante sería tomar en cuenta rasgos de personalidad.

En Honduras, Murcia, Reyes, Gómez, Medina y Paz (2010), llevaron a cabo un estudio, cuyo objetivo fue medir los niveles de hostilidad y agresividad en estudiantes, realizado con una población de 576 escolares, tanto varones como mujeres de entre los 10 y 15 años de edad, de centros educativos públicos y privados, aplicándoseles el inventario de hostilidad de Buss y Durkee, acompañado de una entrevista a los familiares, dio como resultado que un total de 85.2% de alumnos de la muestra perciben el clima familiar entre mala y muy mala, así como un 69% en los niveles de agresividad. Llegó a la conclusión que los estudiantes con altos niveles de agresividad vienen de familias disfuncionales, donde se manifiesta actos de hostilidad aunado al hecho de consumo de sustancias nocivas como el alcohol.

### **Antecedentes nacionales**

En Chiclayo, Cabanilla (2016), desarrolló un estudio no experimental titulado "Estrategia de formación de valores: asertividad y solidaridad para la mejora de las relaciones interpersonales en la institución educativa particular Carlos Weiss- Monsefú", el objetivo fue elaborar una estrategia de formación de valores asertividad y solidaridad, que tenga en cuenta la contradicción entre la lógica de la caracterización formativa y la lógica funcional para la mejora de las relaciones interpersonales. La estrategia constó de cuatro etapas, Primera etapa: socialización de los Valores, Segunda etapa: Estudio de casos, Tercera etapa: Formación del valor, asertividad, Cuarta etapa: Formación del valor, solidaridad; facilitando su construcción para la mejora de las relaciones interpersonales. La muestra estuvo conformada por el total de docentes a tiempo completo y parcial, siendo la investigación, el Instrumento utilizado fue el cuestionario de Relaciones Interpersonales.

En Arequipa, Gonzales (2015), desarrolló un estudio descriptivo de tipo comparativo, cuantitativa, multivariado, transversal titulado Cólera, irritabilidad y agresión en estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa politécnico Rafael Santiago Loayza Guevara, Distrito de Mariano

Melgar”, cuyo objetivo fue determinar el perfil diagnóstico de cólera, irritabilidad y agresividad en estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria. La muestra fue de 323 estudiantes adolescentes de ambos sexos del cuarto y quinto año de secundaria, entre 14 y 17 años de edad, utilizaron un cuestionario validado y utilizado por el MINSA en la RM 917-2014/MINSA. Los resultados evidenciaron que el 55,52% de cuarto año, el 47,37 % de 15 años, el 71,83% sexo masculino, el 67,49 % solo estudia; en lo familiar el 60,68% de madres trabajan, el 73,07% vive con padres, el 32,82% más de dos hermanos, el 40,56% tiene SIS. Los estudiantes del quinto año, en el perfil de cólera, irritabilidad y agresión obtienen el promedio 43,06%, 44,44%, 57,64 respectivamente, en las categorías de muy alta, los resultados de cólera, irritabilidad y agresión es mayor en cuarto año 3.35%, 2,79% y 5,06% respectivamente, existiendo relación con el año de estudios en agresión. Concluyeron que el perfil diagnóstico de cólera e irritabilidad es promedio en menos de la mitad, en agresividad promedio en más de la mitad en los estudiantes del quinto año de secundaria, donde la salud mental y ruptura de las relaciones interpersonales de los estudiantes está alterada según Hildegart Peplau, Dorothy Jhonson.

En Chiclayo, Chavez (2015), desarrolló un estudio titulado “Estrategia de inteligencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos 4to grado de secundaria de la I.E.P. El Nazareno”, cuyo objetivo fue 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. La muestra estuvo conformada 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 Chávez. Los resultados evidenciaron que un 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.

En Huánuco, Serrano, Silvestre, Valentín (2015), desarrollaron un estudio titulado “Aplicación del programa de “habilidades sociales” para mejorar las

relaciones interpersonales en los estudiantes del segundo grado de la i.e. “Daniel Alomía Robles”, cuyo objetivo fue mejorar las relaciones interpersonales. Diseñaron y aplicaron un programa basado en habilidades sociales constituido en 12 sesiones experimentales con el propósito de mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes del segundo grado, el método fue experimental trabajaron con los niños del segundo grado “B”, la cual dividieron en dos grupos: grupo experimental y grupo control, el instrumento aplicado para la variable dependiente fue la lista de cotejo de Coopersmit y adaptado por las investigadoras. El programa diseñado fue efectivo en los estudiantes del segundo grado “B” GE, donde obtuvo la máxima nota de 18 en comparación del GC que obtuvieron la nota máxima de 14; concluyeron indicando la efectividad que tuvo el programa.

En Chiclayo, Merino (2015), desarrolló un estudio titulado “Estrategia de intervención de habilidades sociales para disminuir las conductas agresivas en los adolescentes del centro poblado San Regis del Distrito de Saposoa Provincia de Huallaga - San Martín, cuyo objetivo general elaborar una estrategia de intervención de habilidades sociales, sustentada en la dinámica del proceso para disminuir las conductas agresivas en los adolescentes. La población - muestra estuvo conformado por 65 adolescentes de ambos sexos cuyas edades fluctúan entre 12 a 18 años, siendo la investigación de tipo explicativo-propositivo. El instrumento que utilizaron fue “Hostilidad Agresividad de Buss-Durkee”. Donde obtuvieron como resultados una tendencia de un nivel alto de agresividad (40%); lo que significa que los adolescentes tienden a presentar mal humor con relativa facilidad, presentan sentimientos persistentes de disgusto o enfado hacia alguien por considerarlo causante de cierta ofensa o daño sufridos, y que se manifiesta en palabras o actos de hostilidad; por lo que concluyeron que la estrategia intervención tiene un impacto positivo en cuando a la disminución de las conductas agresivas en los adolescentes.

En Nuevo Chimbote, Guillermo, Montoya (2011); desarrollaron un estudio un diseño cuasi experimental de dos grupos no equivalentes con pre y post test titulado “Programa de técnicas asertivas para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes del 5º grado de educación primaria de las instituciones educativas “paz y amistad” y “augusto Salazar bondi”, de Nuevo Chimbote”, cuyo objetivo fue demostrar que un programa de técnicas asertivas

mejora las relaciones interpersonales de niños y niñas del 5º grado de las Instituciones Educativas —Paz y AmistadII y —Augusto Salazar Bondyll. La muestra fueron 128 estudiantes a quienes les aplicaron como instrumento de medición de las relaciones interpersonales, un cuestionario de 46 ítems. Los resultados del pre test indican que ambos grupos presentan relaciones interpersonales en el nivel inadecuado, situación que varía al aplicar el post test donde los estudiantes del grupo experimental, en un 96,7%, se ubica en el nivel adecuado y solo un 3,3% en el nivel regular, a diferencia del grupo control que en un 90% permanece en el nivel inadecuado y un 10% en el nivel regular. En la prueba de hipótesis, se identifica un promedio de 84,42 en el grupo control y un promedio de 201,33 en el grupo experimental. Además, el grupo experimental ha obtenido un coeficiente de variación (8,4%) inferior al del grupo control (19,7%); esto indica que las relaciones interpersonales en el grupo experimental son más estables respecto al grupo control. En cuanto a la Prueba T – Student, al obtener una evidencia suficiente de los datos sobre las relaciones interpersonales para generar un nivel de significancia experimental ( $p = 0,000$ ) inferior al nivel de significancia fijado por las investigadoras, se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna. Concluyendo que el programa de técnicas asertivas influyó de manera muy significativa en las relaciones interpersonales de los estudiantes del grupo experimental respecto del grupo control, con niveles de confianza del 95%.

En Ayacucho , Saavedra “ (2009), desarrolló el estudio titulado “Aplicación de un plan de entrenamiento asertivo y su influencia en las emociones negativas de estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UNSCH”, presentado por Érika Silvera para optar el grado de maestra en Docencia Universitaria en la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, concluyeron: Con un nivel de confianza al 95%, la aplicación del Plan de Entrenamiento Asertivo si influye, de manera altamente significativa, en la disminución del nivel de irritabilidad en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, porque fortalece sus habilidades asertivas para relacionarse eficazmente con los demás mediada por el control de sus emociones. Esta investigación, aunque dirigida a estudiantes universitarios, es importante ya que nos muestra la posibilidad de manejar las emociones negativas con un programa emocional.

## **Antecedentes locales**

En una investigación llevada a cabo por Vela, Cupi y Pinto (2014), de carácter descriptivo correlacional de corte transversal, cual objetivo fue determinar relación existente entre la agresividad y la convivencia entre estudiantes del v ciclo de una institución educativa del estado en un colegio del distrito de Ate Vitarte. Dicha población estaba conformada por un total de 200 estudiantes. Para la presente evaluación utilizaron el Cuestionario de Acoso Escolar aplicándose la técnica de la encuesta, tipo escala de Likert y se utilizó el test de Convivencia Escolar, aplicándose la técnica de la encuesta. En los resultados obtenidos en el análisis de frecuencia de bullying, obtuvo que el 34,3% indica que alguna vez han sufrido bullying y solo el 21,2% indica que casi siempre ha sufrido episodios de agresividad; en lo que respecta a la convivencia escolar, el 28% de los estudiantes indica que a menudo y el 20,5% indica que alguna vez, queriendo decir que han tenido conflictos en relación a sus compañeros en el aula. Concluyó que existe una relación directa y significativa entre la convivencia en el aula y el acoso escolar.

En Lima (Olivos), Criado (2014), desarrolló un estudio descriptivo titulado “Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes del nivel secundaria de la institución educativa N° 2002 “Virgen María del Rosario” en el distrito de San Martín de Porres, el objetivo fue hallar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en total de sus cuatro dimensiones asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones, en aquellos adolescentes del nivel secundaria, a quienes les aplicaron un cuestionario de Habilidades Sociales. Los resultados arrojaron que en la Institución Educativa Virgen María del Rosario los adolescentes de 12 a 17 años de edad existen un nivel promedio alto en cuanto a su nivel de habilidades sociales a través de sus 4 dimensiones. En su dimensión de la asertividad existe un nivel alto con un 29.5%, proseguido de la dimensión de autoestima existe un nivel promedio de 30.4%, en la comunicación obtuvimos un promedio bajo de 29.4%, y por último en la toma de decisiones nos arrojó un nivel Promedio de 33.5%. Concluyeron que los adolescentes entre 12 y 17 años encuestados de la institución educativa Virgen María del Rosario N° 2002 muestran un nivel promedio en cuanto a sus habilidades sociales.



## **2.2. Marco Teórico**

### **2.2.1. Teoría del aprendizaje social**

De la teoría de Bandura se destaca tres características del hombre: Su capacidad de aprender por observación, que permite aprender unidades de conducta sin seguir procesos de ensayo-error, pues ven el modelo y la ejecución de su conducta y los beneficios obtenidos, así como sus capacidades cognitivas de representación simbólica de autorregulación y planificación. Establece que, si bien es cierta la observación de modelos permite aprender conductas nuevas, ello no equivale a ejecutarlas; a lo largo del proceso aparecen factores mediadores importantes (como por ejemplo lo son el castigo o la recompensa).

Bandura y Ross (2000), fueron los primeros en hacer notar la influencia que tienen los modelos agresivos transmitidos por la televisión sobre la conducta del individuo, demostrando así que dichos modelos, repercuten en la conducta agresiva. La mayor parte de la agresión en los niños se da en la escuela, puede ser reforzada y después posiblemente aumentada por los mismos, teniendo en cuenta que para que se desarrolle el aprendizaje tienen que suceder cuatro procesos tales como: la atención, en el que el sujeto, tiene que enfocar su atención y concentración en el modelo a imitar; en segundo lugar, la retención, en la que el sujeto tiene que almacenarlo en la memoria; en tercer lugar, la reproducción, en la que replique la conducta a imitar; y finalmente, la motivación, que implica el hecho de querer imitar la conducta.

### **2.2.2. Teoría de la Inteligencia Emocional.**

Si bien es cierto que la frase Inteligencia Emocional se atribuye rápidamente a Daniel Goleman, es necesario reconocer que el término ya había aparecido mucho más antes en las investigaciones de Peter Salovey y John Mayer, sin embargo, el término fue iniciado con autores como Howard Gardner y Daniel Goleman, pero fue con la publicación de libro “Inteligencia Emocional” de este último que adquiere mayor popularidad.

Para Goleman son las competencias emocionales los factores que a la larga determinarán el éxito o el fracaso de una persona. Esta nueva explicación va más allá del aspecto puramente cognitivo, característica propia de nuestro sistema educativo peruano, enfatizando la capacidad que tiene la persona de dirigirse con efectividad consigo mismo y con los demás, se trata de conectar las emociones, frenar los impulsos y vencer las frustraciones. En este sentido, según esta teoría, el origen de las agresiones estaría directamente relacionado con la deficiente capacidad de manejar nuestras emociones. Por ello, las emociones serán lo que más se debe trabajar si es que uno quiere salir adelante.

Para Daniel Goleman la Inteligencia Emocional trabaja cinco dimensiones: el autoconocimiento, el autocontrol, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales; dimensiones que nos servirán de modelo para la elaboración de nuestra propuesta de control emocional.

### **2.2.3. Teorías ambientalistas o reactivas**

Bajo este epígrafe se mencionan las principales teorías reactivas o ambientalistas. Para éstas teorías el origen de la agresión se encuentra en el medio ambiente que rodea al individuo; tratándose de una reacción de emergencia frente a sucesos ambientales o hacia la sociedad en su conjunto. Si bien es cierto que éstas teorías no rechazan por completo una interacción con fuentes internas de agresividad (Cerezo, Méndez, 2008).

### **2.2.4. Modelos explicativos de las emociones**

Los primeros modelos explicativos de las emociones, que derivaron en la teoría de Cannon y Lange (en Saavedra, 2010), establecieron que una emoción se genera por la interacción de una respuesta fisiológica ante un estímulo, la cual produciría cambios en el sistema biológico de un individuo, que desencadenarían un estado emocional. Los siguientes intentos por explicar las emociones, se basaron en la identificación de estados emocionales (o la comprensión de los sentimientos espontáneos) que surgen ante determinadas situaciones o estímulos, conllevando a la separación de los distintos elementos de las

emociones como: respuestas fisiológicas a estímulos, estados emocionales y comportamientos que acompañarían al emocionar.

Como señala González (2006), las diferentes líneas de estudio sobre las emociones pueden organizarse en lo que Schmidt - Atzer ha llamado la tríada reactiva. Ésta congrega el estudio de las vivencias emocionales, el registro fisiológico objetivo de éstas y el estudio del comportamiento expresivo.

Dentro del estudio de las emociones, también se han indagado las diferencias individuales en la expresión emocional. Un aspecto de interés ha sido el determinar cuál es la influencia de factores socio-culturales en la experiencia (fisiológica y subjetiva) de las emociones. En esta línea, Kring y Gordon (en Saavedra, 2010) evaluaron las diferencias sexuales en expresividad emocional, en función del reconocimiento de emociones en estudiantes universitarios. Los autores hipotetizaron que las estudiantes tendrían una mayor expresión facial que los hombres, ante películas con un alto contenido emocional, y que esta sería consistente con la emoción; además esperaban que las mujeres también reportaran una mayor activación fisiológica y una experiencia más intensa de la emoción observada.

Los resultados revelaron que pese a que existían diferencias sexuales en la expresividad de emociones (las mujeres generaban más expresiones faciales y puntuaban más alto en expresividad emocional que los hombres), estas diferencias no se relacionaban con la respuesta fisiológica ni la experiencia subjetiva de la emoción que los sujetos experimentaban.

Junto con estas diferencias en la expresión de emociones, diversos autores han evidenciado una relación entre el componente fisiológico del emocionar y su experiencia subjetiva, como base para sustentar la universalidad de las emociones.

Por ejemplo, Davidson y Cacioppo (en Saavedra, 2010) han encontrado que cuando las personas realizan la expresión facial de una emoción básica, se logra generar la experiencia fisiológica y subjetiva de dicha emoción. Asimismo, las expresiones faciales de emociones falsas (que no se están experimentando

en un momento determinado), son fácilmente reconocidas por otros (Ekman, 1993).

Para Álvarez de Arcaya Ajuria (2003), la expresión y reconocimiento de emociones básicas, sería un aspecto más de la comunicación no verbal que caracteriza a los seres humanos y que independientemente de la cultura pasa a ser un rasgo con un alto grado de estabilidad intercultural.

La investigación intercultural de las expresiones emocionales ha detallado la universalidad de las expresiones de estados emocionales espontáneos e intencionales, cuya caracterización se somete a reglas de despliegue (display rules), que permitirían entender quién, cómo y cuándo se manifiestan las emociones, Ekman, 1993; Tooby y Cosmides, 1992 (en Saavedra, 2015). En base a estos hallazgos, se estima que existe un alto acuerdo en la interpretación de las emociones básicas (miedo, rabia, alegría, tristeza, sorpresa y disgusto), cuyo reconocimiento alcanza un 70% en diversas culturas (Ekman, 1993).

## **2.3. Marco conceptual**

### **2.3.1. Relacionales intrapersonales**

Es la habilidad que nos permite conocernos a nosotros mismos, nuestra identidad, personalidad, tener un modelo preciso y verídico de cómo somos en realidad y usarlo para desenvolvernos de manera eficiente en la vida. Esto implica que podemos reconocer nuestros propios estados de ánimo, motivaciones, los conceptos y principios que nos rigen. Este auto conocimiento nos debe llevar a ser competentes en la valoración es decir que podemos valorar nuestras capacidades y saberlas utilizar para nuestro bien y servicio a otros.

También esta, auto evaluación debe servirnos para aprender la auto administración es decir que somos capaces de administrar debidamente nuestros recursos emocionales como los recursos materiales que tengamos.

### **2.3.2. Relaciones interpersonales**

Las relaciones interpersonales son aquellas interacciones que describen el trato, contacto y comunicación que se establece entre las personas en diferentes momentos.

Según Ruiz (2004), citado por Chávez (2015). “Es la capacidad de actuaciones aprendidas al involucrarnos y adaptarnos a los demás, de comunicarnos entre sí con una o más personas, con respeto y estableciendo lazos de comunicación efectivos”. En ese sentido, las relaciones interpersonales consisten en la interacción recíproca entre dos o más personas e involucra los siguientes aspectos: la habilidad para comunicarse efectivamente, el escuchar, la solución de conflictos y la expresión auténtica de cada uno.

Para Rosales (2014), las relaciones interpersonales permiten a las personas evidenciar conductas sanas y productivas para vivir en amor, armonía y progreso, hay intercambio de afecto y aprendizaje para enfrentar conflictos interpersonales, armonizando el propio derecho y el de los demás en busca del bien común. Así mismo es el conjunto de técnicas y conocimientos científicos para localizar, tipificar y resolver los problemas en la interacción de los individuos en su actividad común y organizacional.

Las relaciones interpersonales son aquellas interacciones que se establecen diariamente con los semejantes, llámense compañeros de trabajo, de oficina, entre otros. Las relaciones interpersonales agradables reducen la intimidación y permiten un cambio de orientación hacia los objetivos del grupo. En las relaciones interpersonales también influye mucho la personalidad de las personas, donde se desarrollan grupos de personas organizados donde se puede decir que los sentimientos son iguales, ya que esto van basado en la empatía que es cuando identificamos todo lo que tiene una persona y en que nos enriquece (Chávez, 2015).

### **2.3.3. Tipos de relaciones interpersonales**

#### **2.3.3.1 Relaciones interpersonales en el entorno social**

En una sociedad cada vez más cambiante, acelerada y despersonalizada, el encuentro con el otro y, por extensión, el encuentro de uno mismo a través del otro no es tarea fácil.

Sin embargo, esta dimensión interpersonal es un factor común en los múltiples modelos de madurez psicológica, así mismo hace alusión a la sensibilidad emocional y la empatía; destaca la importancia de la capacidad de relación estrecha con otros; establece como criterios de madurez personal la relación emocional con otras personas, auto objetivación, conocimiento de sí mismo y sentido del humor, entre otros y desde una perspectiva dimensional evolutiva, hace referencia al alocentrismo como una de las características fundamentales.

#### **2.3.3.2 Relaciones interpersonales y la familia.**

Los padres, en el proceso de las relaciones interpersonales que se establecen dentro de un grupo familiar, deben cumplir la tarea de potenciar el desarrollo biológico, psicológico y social de sus hijos.

Los padres deben incitar a que los hijos se desenvuelvan con independencia en el medio sociocultural; deben acomodar las normas a la edad de estos, ejerciendo estímulos para la superación de las metas, brindando espacios para que tomen sus propias decisiones y asuman sus responsabilidades y sobre todo deben fomentar en ellos características positivas de personalidad.

#### **2.3.3.3 Relaciones Interpersonales en la escuela:**

La educación es un proceso de relación, ya que implica la transmisión de conocimientos y de valores entre las personas, por ello el tema de las relaciones interpersonales en la escuela ha sido uno de los que ha ocupado mayor atención en el campo de la psicología de la educación y de la psicología social, ya que los

resultados dependerán de estas relaciones y de las características de la interacción entre quien enseña y quien aprende.

La bondad o no de las relaciones interpersonales en la educación depende de muchos factores que podemos aglutinar en tres grandes variables: el contexto en el que se desarrollan, la conducta relacional de los participantes y la diferente concepción que en cada etapa se ha tenido de la educación (Mayanga, 2014).

#### **2.3.4. Características de relaciones interpersonales**

##### **A. Honestidad y sinceridad.**

Libre de mentiras e hipocresías, nos permite explorar los límites sociales por la que propone la posibilidad de nuevas verdades con las de los demás.

##### **B. Respeto y afirmación.**

Fomenta la libertad mutua, que permite la creación del espacio psicológico, y social en el que se desarrolla la visión de las cosas de uno y de los demás.

##### **C. Compasión:**

Las relaciones interpersonales compasivas se desarrollan con la capacidad humana de identificarse con el otro, de ponerse psicológicamente en el lugar del otro.

##### **D. Compresión y sabiduría.**

Es la realización integral llevando a cabo de actividad de inteligencia interpersonal desde la compasión, el respeto a la libertad, la honestidad y la sinceridad (Chávez, 2015).

#### **2.3.5. Estilo de relación interpersonal.**

- A. Estilo agresivo: Persona que continuamente busca pelea, crean conflicto, acusan y amenazan, establecen pautas de relación en base a la agresividad con los demás.

- B. Estilo pasivo: Personas que permiten que los demás abusen de ellos, no saben defender sus derechos e intereses, hacen todo lo que se le dicen de una manera sumisa con los demás.
- C. Estilo asertivo: Persona que defiende sus intereses expresando sus opiniones libremente, sin necesidad de insultar o herir. Son capaces de negociar para resolver sus problemas. Busca mejores soluciones en mutuo acuerdo con los demás (Chávez, 2015).

### **2.3.6. Las emociones**

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

También, una emoción es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera. En este sentido Bisquerra (2001) explica que una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 61).

### **2.3.7. Tipos de emociones**

#### **Irritabilidad**

Es una manifestación de la personalidad, que se expresa en reacciones exageradas ante estímulos o influencias externas. La irritabilidad se manifiesta por



agresividad verbal o física no controlable y por situaciones sin importancia; es un mecanismo consciente o inconsciente y, más aún, cuando es inconsciente quien la presenta difícilmente la acepta. La irritabilidad puede ser originada por múltiples factores asociados a la salud física o psicológica; se presenta hasta por el simple hecho de no aceptar con dignidad nuestro envejecimiento. La irritabilidad puede ser una más de las complicaciones de las enfermedades crónicas degenerativas, tales como: diabetes mellitus, hipertensión arterial, trastornos auditivos, trastornos visuales.

## **Ira**

Goleman, (2012) define la ira como una emoción, menciona que es natural en el ser humano, sin embargo, existe la ira patológica. Añade que los estudios psicológicos hablan de dos tipos de ira, la primera es la dirigida hacia el interior, que de manera lógica no se expresa externamente. La segunda es la que se dirige hacia afuera y puede acabar conduciendo al ataque y violencia.

Díaz (2013) refiere: La ira es un estado emocional que varía en intensidad, las cuales suelen estar caracterizados por cambios fisiológicos y biológicos, cuando un ser humano se llena de ira, su ritmo cardíaco y presión arterial aumentan. Los escolares perciben que son tratados de una manera injusta, por sus propios compañeros de clases o en algunos problemas en el colegio se sienten mal o cuando observan dificultades en algunas tareas y no pueden tener una buena concentración la consecución de alguna meta importante, nos produce un estado emocional de ira al no poder controlarlo y no poder hacer nada por solucionarlo.

La ira, según Johnson (1990) citado por Perez & Redondo (2008), es considerada de forma general como un estado emocional formado por sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia acompañado de una alta activación del sistema nervioso autónomo y del sistema endocrino y tensión muscular. Smith (1994) añade a esta definición el hecho de que la ira posea una expresión facial característica.

## **Agresividad**

Buss y Perry (1992) mencionan que la agresividad es una clase de respuesta constante y permanente, la cual representa la particularidad del individuo; y se da con el fin de dañar a otra persona. Esta agresividad se puede manifestar de dos formas física y verbalmente; los cuales irán acompañadas por dos emociones la ira y la hostilidad.

Es bien sabido que en la actualidad la agresividad es una situación que se vivencia en las instituciones educativas, pues existen muchos jóvenes que provienen de diferentes hogares, por lo que la conducta agresiva puede deberse a distintos factores, sin embargo, los colegios tienen el deber de manejar las conductas agresivas de modo tal que no salga perjudicado ningún alumno sea por agresivo o por ser agredido (Benítez, 2013, p. 13).

Asimismo, Benítez (2013, p. 13), la conducta agresiva no solamente se halla en quien lleva a cabo una acción, sino que, por el contrario, la agresión a veces puede hallarse en la respuesta a una acción, sea violenta o no, pero que de espacio a cierta reacción inusual. La agresividad se observa en las relaciones humanas, interpersonales, y se acentúa más entre los jóvenes y adolescentes, pues muchas veces los mismos no demuestran manejo de sus emociones.

En el ámbito de las relaciones humanas, la agresión está considerada como una falta de respeto, una ofensa y hasta una provocación, esto también entre los jóvenes en los colegios hoy día se trata como el bullying, pues son actos de amenaza, que causa una sensación de miedo en otra persona. Existen innumerables factores que pueden generar una conducta agresiva, sin embargo, la investigación se limita solamente en determinar la agresividad en el Nivel Medio, sin ahondar en las causas, pues estas pueden estar relacionadas con la infancia, la niñez, el hogar, el entorno, en fin, distintas etapas de la vida que ha ido formando la conducta de cada joven (Benítez, 2013, p. 13).

### **2.3.8. Clasificación de las emociones**

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas se utilizan una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. De hecho, podemos utilizar todas las palabras del diccionario para expresar emociones distintas y, por tanto, es imposible hacer una descripción y clasificación de todas las emociones que podemos experimentar. Sin embargo, el vocabulario usual para describir las emociones es mucho más reducido y ello permite que las personas de un mismo entorno cultural puedan compartirlas. En la siguiente tabla se muestran algunas, tanto en sus vertientes positivas como negativas (González, Barrull et al., 1998):

**Cuadro Nº 3 EMOCIONES POSITIVAS Y EMOCIONES NEGATIVAS**

EMOCIONES POSITIVAS		EMOCIONES NEGATIVAS	
ME SIENTO...	SIENTO...	ME SIENTO...	SIENTO...
Bien	Bienestar	Mal	Malestar
Feliz	Felicidad	Desgraciado	Desgracia
Sano	Salud	Enfermo	Enfermedad
Alegre	Alegría	Triste	Tristeza
Fuerte	Fortaleza	Débil	Debilidad
Acompañado	Compañía	Solo	Soledad
Etc.	Etc.	Etc.	Etc.

La complejidad con la que podemos expresar las emociones, hace pensar que la emoción es un proceso multifactorial o multidimensional. Uno siempre tiene la impresión de que le faltan palabras para describir con precisión sus emociones. Pero debajo de esta complejidad subyace un factor común a todas las emociones: cada emoción expresa una cantidad o magnitud en una escala positivo/negativo. Así, experimentamos emociones positivas y negativas en grados variables y de intensidad diversa. Podemos experimentar cambios de intensidad emocional bruscos o graduales, bien hacia lo positivo o bien hacia lo negativo. Es decir, toda emoción representa una magnitud o medida a lo largo de un continuo, que puede tomar valores positivos o negativos.

En el lenguaje cotidiano, expresamos nuestras emociones dentro de una escala positivo-negativo y en magnitudes variables, como "me siento bien", "me

siento muy bien", "me siento extraordinariamente bien" (intensidades o grados del polo positivo) o "me siento mal", "me siento muy mal", "me siento extraordinariamente mal" (intensidades o grados del polo negativo).

Según sea la situación que provoca la emoción, escogemos unas palabras u otras como 'amor', 'amistad', 'temor', 'incertidumbre', 'respeto', etc., que, además, señala su signo (positivo o negativo). Y según sea la intensidad de la emoción escogemos palabras como 'nada', 'poco', 'bastante', 'muy', etc. y así, componemos la descripción de una emoción. Decimos, por ejemplo, "me siento muy comprendido" (positiva) o "me siento un poco defraudado" (negativa).

En consecuencia, podemos reconocer en toda emoción dos componentes bien diferenciados. Por un lado, un componente cualitativo que se expresa mediante la palabra que utilizamos para describir la emoción (amor, amistad, temor, inseguridad, etc.) y que determina su signo positivo o negativo. Por otro lado, toda emoción posee un componente cuantitativo que se expresa mediante palabras de magnitud (poco, bastante, mucho, gran, algo, etc.), tanto para las emociones positivas como negativas. La siguiente tabla trata de reflejar estos dos componentes de toda emoción (González, Barrull et al., 1998):

**Cuadro Nº 4 COMPONENTES DE LAS EMOCIONES**

EMOCIÓN	=	componente cuantitativo	+	componente cualitativo
<i>ej: me siento</i>		<i>muy</i>		<i>comprendido</i>
emociones positivas		+ ↑ extraordinariamente + muy + bastante + poco 0		<div>           amor            deseo            respeto            amistad            comprensión            alegría            etc.         </div>
emociones negativas		0 ↓ poco + bastante + muy + extraordinariamente -		<div>           tristeza            temor            inseguridad            miedo            desamparo            rechazo            etc.         </div>
<i>ej: siento</i>		<i>bastante</i>		<i>tristeza</i>

### **2.3.9. Educación emocional**

Se comprende la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2001, p.243).

Sus objetivos son:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse

### **2.3.10. Control emocional**

Es la habilidad para someter nuestras emociones, además es una destreza principal que nos permite explorar nuestros sentimientos y en el momento adecuado y preciso. Aporta a su vez un mayor soporte al fracaso y un mejor control de la ira, una mayor capacidad para pronunciar el disgusto de forma adecuada, posee sentimientos positivos con respecto a uno mismo y hacia los demás, una menor sensación de soledad y de ansiedad social. Reconocer los cambios de ánimo, comprensión del efecto de nuestro humor y conducta sobre los demás, conocer las propias emociones aportará una mayor comprensión de nuestros sentimientos, y un reconocimiento (Chávez, 2015).

También el control emocional o regulación emocional hace referencia a “la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener

buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc” (Bisquerra, 2009, p.3). La regulación emocional es para Bisquerra (2009) el elemento esencial de la educación emocional, y está compuesto por aspectos como la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, el desarrollo de empatía, entre otros.

#### **2.3.11. Programa de control emocional**

Este programa es planteado para trabajarlo como parte de la programación de la tutoría, insertada dentro de la programación trimestral de tutoría, específicamente en la programación trimestral correspondiente al III trimestre, de acuerdo a los lineamientos generales del DCN y sus contenidos de enseñanza pertenecientes a la tutoría, la cual será contextualizada para luego según los objetivos de nuestra investigación. La aplicación del programa de técnicas asertivas para mejorar las relaciones interpersonales, está basado en la tutoría, teniendo en cuenta los contenidos y las técnicas a desarrollar en cada sesión de clase y los respectivos registros de la conducta del educando (Guillermo, Montoya, 2015).

#### **2.3.12. Programa o estrategias de intervención**

Las estrategias de intervenciones son un indicador observable de la relación entre ciencia pura y aplicada, puesto que resaltan la necesidad de utilizar diseños experimentales con una rigurosa evaluación de las evidencias científicas que indiquen su eficacia (validez interna) como la aplicabilidad y factibilidad de esos programas (validez externa).

Para Ballester y Gil (2002) “define como un conjunto de estrategias y técnicas de la terapia de la conducta o de otros acercamientos psicoterapéuticos que tienen como finalidad la mejora en la actuación social de un individuo y su satisfacción en el ámbito de las relaciones interpersonales” (p.38).

# **CAPÍTULO III**

## CAPÍTULO III

### 3. RESULTADOS, DISCUSIÓN Y PROPUESTA DE MEJORA

#### 3.1 Análisis e interpretación de los datos

**Tabla 1. Descripción de las relaciones intra e interpersonales en la dimensión irritabilidad, percibido por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate – Lima, 2017**

Irritabilidad	n= 87			
	Si		No	
	fi	%	fi	%
Soy un (una) renegón (a).	68	78,2	19	21,8
No puedo evitar ser algo tosco (a) con la persona que no me agrada	56	64,4	31	35,6
Me molesta que alguien se burle de mí.	69	79,3	18	20,7
Paso mucho tiempo molesto (a).	44	50,6	43	49,4
Cuando estoy molesto no tengo ganas hacer nada.	59	67,8	28	32,2
Me molesta que los niños se acerquen mucho a mi alrededor.	50	57,5	37	42,5
Fácilmente me molesto pero se me pasa rápido.	62	71,3	25	28,7
Con frecuencia estoy muy molesto y a peleo con mis compañeros (as).	46	52,9	41	47,1
Me molesto (a) si alguien no me trata bien.	47	54,0	40	46,0
No soy muy comprensible con todas las personas.	66	75,9	21	24,1
Permito que cosas sin importancia me molesten.	64	73,6	23	26,4

Fuente. Cuestionario de ira (cólera), irritabilidad y agresividad (Uribe y Escalante, 2005) (Anexo 01).

En la tabla 1 acerca de la irritabilidad como dimensión de las relaciones intra e interpersonales en estudiantes, se aprecia que, una mayor proporción indicó ser renegón (a) [78,2% (68)]; no puede evitar ser algo tosco (a) con la persona que no le agrada [64,4% (56)]; le molesta que alguien se burle de él [79,3% (69)]; pasa mucho tiempo molesto (a) [50,6% (44)]; cuando estoy molesto no tiene ganas de hacer nada [67,8% (59)]; le molesta que los niños se acerquen mucho a su alrededor [57,5% (50)]; se molesta fácilmente pero se le pasa rápido [71,3% (62)]; con frecuencia está muy molesto y pelea con sus compañeros (as) [52,9% (46)]; se molesta si alguien no le trata bien [54,0% (47)]; no soy muy comprensible con todas las personas [75,9% (66)] y; permite que cosas sin



importancia le molesten [73,6% (64)]. Mientras que una menor proporción no controlan su irritabilidad.

**Tabla 2. Descripción de las relaciones intra e interpersonales en la dimensión ira, percibido por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate – Lima, 2017**

Ira	n= 87			
	Si		No	
	fi	%	fi	%
Es muy seguido estar muy amargo (a) acerca de algo y luego rápidamente sentirme tranquilo.	57	65,5	30	34,5
Cambio rápidamente de ser capaz de controlar mi amargura.	65	74,7	22	25,3
Cuando estoy molesto (a) no puedo dejar de gritar; mientras que en otras veces no grito.	55	63,2	32	36,8
Algunas veces me siento bien, y en el minuto siguiente cualquier cosa me molesta.	46	52,9	41	47,1
Hay momentos en la que estoy tan molesto (a) que siento que el corazón me palpita rápidamente y luego de un cierto tiempo me siento bastante relajado.	53	60,9	34	39,1
Normalmente me siento tranquilo y de pronto de un momento a otro, me enfurezco a tal punto que podría ser capaz de golpear cualquier cosa.	51	58,6	36	41,4
Hay épocas en las cuales he estado tan molesto (a) que he explotado todo el día frente a los demás, pero luego me vuelvo más tranquilo.	55	63,2	32	36,8

Fuente. Cuestionario de ira (cólera), irritabilidad y agresividad (Uribe y Escalante, 2005) (Anexo 01).

En la tabla 2 sobre la ira como dimensión de las relaciones intra e interpersonales en estudiantes, se evidencia que una gran proporción de la muestra en estudio [74,5% (65)] percibe que “Cambio rápidamente de ser capaz de controlar mi amargura”, seguido de un 65,5% (57) que indica que “Es muy seguido estar muy amargo (a) acerca de algo y luego rápidamente sentirme tranquilo”, y un 63, 2% (55), refiere que “Hay épocas en las cuales he estado tan molesto (a) que he explotado todo el día frente a los demás, pero luego me vuelvo más tranquilo, a su vez en la misma proporción perciben que que “Cuando estoy molesto (a) no puedo dejar de gritar; mientras que en otras veces no grito”.

Por otro lado, una importante proporción [47,1% (41)], señala que “Algunas veces no me siento bien, y en el minuto siguiente cualquier cosa me molesta”,

seguido de un 41, 4% (36), que percibió que “normalmente no me siento tranquilo y de pronto de un momento a otro, me enfurezco a tal punto que podría ser capaz de golpear cualquier cosa”, finalmente un 39, 1% (34) refiere que “Hay momentos en la que no estoy tan molesto (a) que siento que el corazón me palpita rápidamente y luego de un cierto tiempo me siento bastante relajado”.

**Tabla 3. Descripción de las relaciones intra e interpersonales en la dimensión agresividad, percibido por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate – Lima, 2017**

Agresividad	n= 87			
	Si		No	
	fi	%	fi	%
Pienso que la gente que constantemente fastidia, está buscando un puñete o una cachetada.	49	56,3	38	43,7
Peleo con casi toda la gente que conozco.	50	57,5	37	42,5
Si alguien me levanta la voz, le insulto para que se calle.	47	54,0	40	46,0
En ocasiones no puedo controlar mi necesidad de hacer daño a otras personas.	53	60,9	34	39,1
Cuando estoy amargo puedo ser capaz de cachetear a alguien.	46	52,9	41	47,1
Pienso que cualquiera que me insulte o insulte a mi familia está buscando pelea.	46	52,9	41	47,1
Generalmente tengo una buena razón para golpear a alguien.	43	49,4	44	50,6
Si alguien me golpea primero, yo le respondo de igual manera.	46	52,9	41	47,1
Puedo usar los golpes para defender mis derechos si fuera necesario.	46	52,9	41	47,1
Yo golpeo a otro (a) cuando el (ella) me insulta primero.	45	51,7	42	48,3
Se me hace difícil conversar con una persona para resolver un problema.	46	52,9	41	47,1
No puedo evitar discutir con la gente que no está de acuerdo conmigo.	45	51,7	42	48,3
Si alguien me molesta, soy capaz de decirle lo que pienso sobre él (ella).	59	67,8	28	32,2
Cuando la gente me grita, yo también le grito.	52	59,8	35	40,2
Cuando me enoja digo cosas feas.	52	59,8	35	40,2
Generalmente hago amenazas o digo cosas feas que después no cumplo.	47	54,0	40	46,0
Cuando discuto rápidamente alzo la voz.	61	70,1	26	29,9
Aun cuando este enojado (a), no digo malas palabras, ni maldigo.	58	66,7	29	33,3

Prefiero darle la razón un poco a una persona antes que discutir.	59	67,8	28	32,2
Cuando estoy enojado (a) algunas veces golpeo la puerta.	46	52,9	41	47,1
Yo me podría molestar tanto que podría agarrar el objeto más cercano y romperlo.	39	44,8	48	55,2
A veces expreso mi cólera golpeando sobre la mesa.	54	62,1	33	37,9
Me molesto lo suficiente como para arrojar objetos.	49	56,3	38	43,7
Cuando me molesto mucho boto las cosas	52	59,8	35	40,2

Fuente. Cuestionario de ira (cólera), irritabilidad y agresividad (Uribe y Escalante, 2005) (Anexo 01).

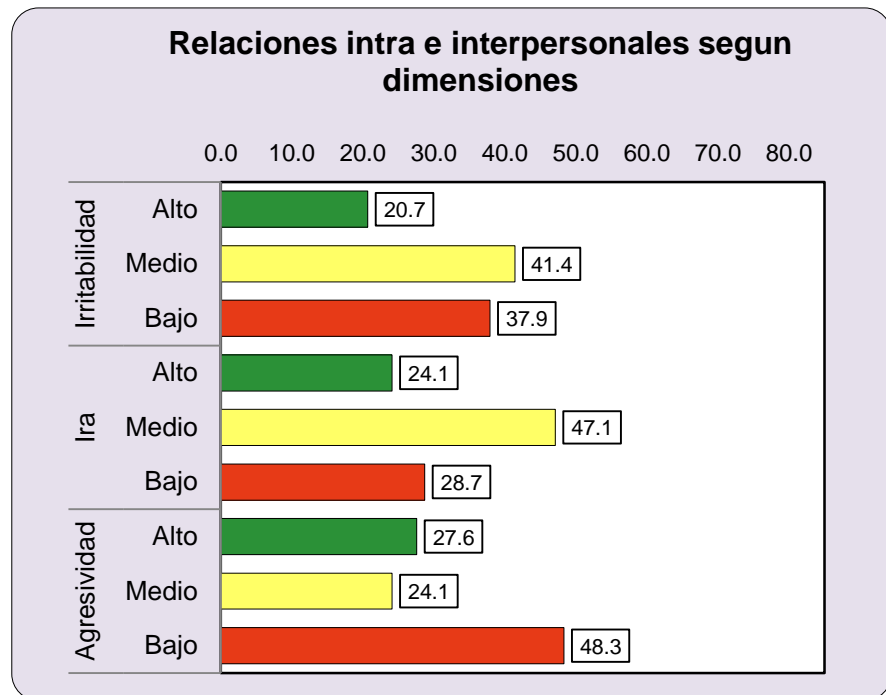
En la tabla 3 sobre la dimensión agresividad de las relaciones intra e interpersonales en estudiantes, se evidencia que más de la mitad de la muestra en estudio [70, 1% (61)], manifiestan que “cuando discuto rápidamente alzo la voz”, seguidamente un 67, 8% (59) que sostiene que “prefiero darle la razón un poco a una persona antes que discutir”, en la misma proporción perciben que “Si alguien me molesta, soy capaz de decirle lo que pienso sobre él (ella)”.

Por otro lado, la mitad de la muestra en estudio [50, 6% (44)] percibió que “Generalmente tengo una buena razón para golpear a alguien”, seguido de una importante proporción [48, 3% (42)] que señaló “Yo golpeo a otro (a) cuando el (ella) me insulta primero”, en la misma proporción señalan que “No puedo evitar discutir con la gente que no está de acuerdo conmigo”.

**Tabla 4. Relaciones intra e interpersonales según dimensiones, percibido por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate – Lima, 2017**

Dimensiones	n= 87					
	Nivel					
	Alto		Medio		Bajo	
	fi	%	fi	%	fi	%
Irritabilidad	18	20,7	36	41,4	33	37,9
Ira	21	24,1	41	47,1	25	28,7
Agresividad	24	27,6	21	24,1	42	48,3

Fuente. Cuestionario de ira (cólera), irritabilidad y agresividad (Uribe y Escalante, 2005) (Anexo 01).



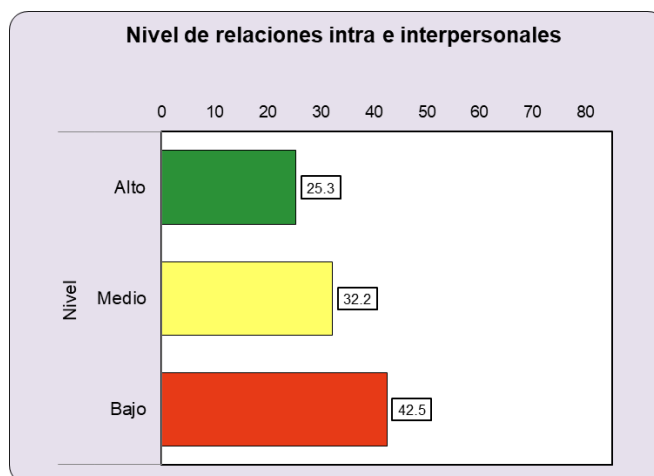
**Figura 1. Representación gráfica del nivel de relaciones intra e interpersonales según dimensiones, percibidos por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate – Lima, 2017**

En la tabla 4 acerca del nivel de relaciones intra e interpersonales según sus dimensiones, percibido por los estudiantes, se halló que, 27,6% (24) en la dimensión agresividad tuvieron un nivel alto, 47,1% (41), en la dimensión ira se evidenció un nivel medio y, hubo mayor predominio del nivel bajo 37,9% (33) en la dimensión irritabilidad.

**Tabla 5. Nivel de relaciones intra e interpersonales, percibido por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate – Lima, 2017**

Nivel de relaciones intra e interpersonales	n= 87	
	fi	%
Alto	22	25,3
Medio	28	32,2
Bajo	37	42,5

Fuente. Cuestionario de ira (cólera), irritabilidad y agresividad (Uribe y Escalante, 2005) (Anexo 01).



**Figura 2. Representación gráfica del nivel relaciones intra e interpersonales, percibido por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate – Lima, 2017**

La tabla 5 se aprecia el nivel de relaciones intra e interpersonales en estudiantes, se aprecia un mayor predominio del nivel bajo de relaciones [42,5% (37)], seguido de una importante proporción [32,2% (28)] que percibió un nivel medio de relaciones intra e interpersonales, solo un 25,3% (22) evidenció un nivel alto de relaciones.

### 3.2 DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, se explican que los resultados significativos obtenidos en el presente estudio y se comparan otros hallazgos alcanzados por diferentes investigadores, se hace una evaluación crítica de los resultados desde la perspectiva del investigador, y finalmente se extraen elementos para plantear las conclusiones. Asimismo, la presente investigación es muy singular para la muestra aplicada (validez interna) mas no para muestras que guarden características similares en otros contextos (validez externa); por lo que futuras investigaciones podrían usar este estudio como antecedente. Se garantiza la validez interna del estudio.

Goleman (1995), explica que las emociones son impulsos arraigados que nos llevan a la acción, es decir, son impulsos para actuar. Al mismo tiempo que las considera como guías sabias concebidas como una predisposición de

enfrentar la vida en las situaciones cotidianas, es decir son adaptativas y a su vez se dan en un espacio social.

También, Núñez y Varas, (2009, p.149), sostiene que la persona es comprendida como un sistema abierto y flexible, de modo que se comprende que la conducta agresiva no viene determinada exclusivamente por factores internos, sino que el ambiente va a constituir el marco idóneo para realizar aprendizajes de diversa índole.

En el presente estudio, se halló que el nivel de relaciones intra e interpersonales según sus dimensiones, percibido por los estudiantes, evidenció agresividad de nivel alto en una gran proporción de la muestra en estudio. Al respecto, Buss citado en Martín- Baró (1996), indica que la agresividad puede manifestarse en seis dimensiones, de las cuales implica la irritabilidad, que se expresa en un individuo con una alta predisposición al enojo, así como también la agresión verbal en el que el comportamiento se manifiesta en insultos, por otro lado tenemos a la agresión indirecta, en el que el sujeto agresor utiliza medios desviados para hacerle daño a su víctima; la agresión física, en el que el sujeto recurre habitualmente a los golpes; el resentimiento, como un odio permanente y finalmente disponemos de la sospecha, por el cual el individuo cree que los demás confabulan hacerle daño.

También, Ortiz (2017), explica que este tipo de comportamientos inadecuados muchas veces suelen ser omitidas por los mismos docentes o simplemente tomadas por situaciones sin importancia por los mismos pares de compañeros.

Por su parte, Murcia, Reyes, Gómez, Medina y Paz (2010), llegaron a la conclusión que los estudiantes con altos niveles de agresividad vienen de familias disfuncionales, donde se manifiesta actos de hostilidad aunado al hecho de consumo de sustancias nocivas como el alcohol.

Bandura (1963) que explican en su teoría de aprendizaje social, dieron a notar la enorme influencia que tienen los modelos agresivos, especialmente aquellos transmitidos por la televisión sobre la conducta del adolescente, llegando

a demostrar que tales modelos, repercuten en la conducta agresiva de ellos. La mayor parte de agresión se manifiesta en la escuela, y bien puede ser reforzada, y ya luego, posiblemente aumentada, por los mismos.

Contrario a nuestros resultados, Polo (2007), llegó a la conclusión que los estudiantes no presentaron niveles altos de comportamiento agresivo, existiendo, por ende, una correlación débil, negativa y alta, entre la autoestima y la irritabilidad en los estudiantes de secundaria de la institución de la Perla.

También, Quijano y Ríos (2015) hallaron que existe un nivel general de agresividad medio bajo, por otro lado, en lo que respecta al nivel de agresividad por sexo, se encontró que no existe diferencia, ya que en ambos presentan un nivel medio de agresividad.

En la dimensión ira se evidenció un nivel medio en un 47,1% (41) de la muestra en estudio, a diferencia de Mariños, quien determinó que los niveles de la expresión de ira fueron de nivel alto con 65.4% en donde están ubicados 214 adolescentes.

Rosales (2014), por su parte halló que el nivel de ira que presenta la muestra de 96 estudiantes, es que el 63% manifiestan sentimientos de ira, pues la gran mayoría de los niños la expresan externamente, y una pequeña minoría la interioriza.

Y en la dimensión irritabilidad percibido por la muestra en estudio, hubo mayor predominio del nivel bajo, a su vez, González (2015), en su estudio encontró que los estudiantes del quinto año, en el perfil de cólera, irritabilidad y agresión obtienen el promedio 43,06%, 44,44%, 57,64 respectivamente, en las categorías de muy alta, los resultados de cólera, irritabilidad y agresión es mayor en cuarto año 3.35%, 2,79% y 5,06% respectivamente, existiendo relación con el año de estudios en agresión.

De forma general el nivel de relaciones intra e interpersonales, percibido por los estudiantes, tuvo un mayor predominio del nivel bajo de relaciones, seguido

de una importante proporción que percibió un nivel medio de relaciones intra e interpersonales.

### **3.3 PROPUESTA DE MEJORA**

#### **PROGRAMA DE CONTROL EMOCIONAL**

En esta investigación proponemos una adaptación del Programa DIE “Desarrollando la Inteligencia Emocional” de Antonio Vallés Arándiga y Consol Vallés Tortosa (1998), y del proyecto “Garantía Joven Aragón” del Instituto Aragonés de Empleo (INAEM). No pretendemos hacer una copia, sino utilizarlos como modelos los cuales serán retroalimentados con las propuestas de Daniel Goleman y aplicados a los estudiantes del 5to grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau del distrito de Ate de la provincia de Lima. Además, debido a que esta institución educativa es religiosa, creímos por conveniente que la propuesta del programa contenga también algunas actividades basadas en principios cristianos.

#### **TALLER DE CONTROL EMOCIONAL**

##### **3.3.1 FUNDAMENTACIÓN**

Las relaciones interpersonales de los estudiantes, y de éstos con sus profesores son importantes para la formación integral del estudiante. La inteligencia se ha atribuido clásicamente a las capacidades cognitivas (pensar, razonar, analizar, etc.) relacionadas con el pensamiento abstracto, teórico, científico y académico. Sin embargo, en los últimos tiempos se han consolidado otras acepciones más amplias de la inteligencia, como las propuestas por Stenberg, Gardner, Salovey, Martinaud, Englehart, entre otros. Más recientemente, Goleman ha desarrollado las bases conceptuales de la INTELIGENCIA EMOCIONAL, como una opción del desarrollo humano dirigida a conseguir el éxito personal en las distintas facetas de la vida, entendido como el logro de la felicidad, la comunicación eficaz con las demás personas, la automotivación para conseguir los objetivos que nos proponemos, para ser constantes en nuestras actividades, para solucionar los conflictos intra e



interpersonales, y dirigida también a adaptarnos a las circunstancias, haciendo uso de esa capacidad de conocimiento y manejo de nuestra emocionalidad y de las habilidades empáticas que nos permiten mejorar la comunicación con los demás.

Tener un elevado C.I. (Cociente intelectual) no es una condición suficiente para garantizar el éxito en la vida, es necesario algo más que una buena inteligencia abstracta para poder solucionar los problemas personales derivados de la emocionalidad, y de los problemas de relación con las personas próximas. Para ello es necesario desarrollar una serie de habilidades de la inteligencia emocional que no guardan relación con las destrezas escolares, intelectuales o abstractas, sino que forman parte de las capacidades de conocimiento y control adecuados de las propias emociones, y el conocimiento empático de las que expresan las personas con quienes vivimos.

Las habilidades emocionales se pueden definir como las capacidades y disposiciones para crear voluntariamente un estado de ánimo o sentimiento a partir de las ideas que tenemos sobre lo que ocurre. De ahí que sea necesario aprender a atribuir significados emocionalmente deseables a los acontecimientos que tienen lugar en las relaciones que establecemos con los demás. De este modo, conociendo qué pensamientos y comportamientos provocan nuestros estados de ánimo, podremos manejarlos mejor para solucionar los problemas que aquellos generan. La inteligencia es precisamente eso, la capacidad de solucionar problemas adaptándose a las circunstancias. Cuando los problemas son de índole emocional, son las habilidades emocionales las que deberemos poner en práctica para alcanzar mayores niveles de satisfacción y de desarrollo personal. Para que ello se produzca, no debe olvidarse la dimensión social que enmarca la expresión emocional de nuestros estados de ánimo. Es por ello que las *habilidades sociales* deben vincularse con las *emocionales*, de tal modo que las tres dimensiones del comportamiento: pensar, sentir y hacer (respuestas cognitivas, afectivas y conductuales) queden integradas.

Las emociones son alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta. Son provocadas

por ideas, recuerdos o acontecimientos que producen reacciones rápidas que conducen a actuar en función de lo que sentimos en ese momento.

Una actuación inteligente consiste en saber identificar bien el origen y la naturaleza de las emociones en nosotros mismos para poder controlarlas de manera reflexiva, estableciendo relaciones adecuadas entre los pensamientos, las emociones y el comportamiento, como una forma de orientar la vida personal; es decir, empleándolas inteligentemente.

Saber convivir con las emociones o sentimientos negativos (ira, frustración, ansiedad, celos, odio, frialdad, arrogancia, pena...) dando paso a las positivas (altruismo, alegría, generosidad, humildad, tolerancia...) es una muestra de *inteligencia emocional*. Para ello podemos aprender a sustituir unas por otras y a expresarlas adecuadamente, respetando nuestros propios derechos y los derechos de los demás. Aprender a expresarlas supone un esfuerzo intencional, un querer hacerlo o automotivación. Cuando logramos ese aprendizaje, es decir, el manejar bien una emoción o estado de ánimo somos capaces de encadenarlos con otros estados de ánimo favorables. Por ejemplo, si queremos aprobar en una asignatura y lo conseguimos nos produce un sentimiento de satisfacción personal, como consecuencia aumenta nuestra "energía vital" o ganas por hacer cosas, se lo comunicamos a nuestros compañeros, padres o amigos, nos sentimos felices y emprendemos otras acciones con más ánimo.

Ser hábil emocional consiste en desarrollar motivos, argumentos o razones suficientes y adecuados que nos permitan mejorar nuestra autoestima y autoconfianza. Diríamos que consiste en dar significados a los acontecimientos para que las emociones que nos puedan provocar no hagan de nosotros unas personas permanentemente infelices. ¿Por qué y para qué? Téngase en cuenta que las emociones no controladas debidamente pueden producir repercusiones en nuestro cuerpo (somatización). Así, por ejemplo, cuando estamos ansiosos por algún acontecimiento, nos produce aumento del ritmo cardiaco, opresión torácica, sudoración, dolor de cabeza, etc. En la medida en que seamos capaces de dar paso a un estado de ánimo positivo (relajación, tranquilidad, empatía, etc.) estaremos haciendo uso de nuestra *inteligencia emocional*.

### 3.3.2 BASE TEÓRICA

Como dijimos líneas arriba, nuestra propuesta de un programa de control emocional para las relaciones intra e interpersonales en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza, tomará como modelo la propuesta teórica de Daniel Goleman, porque lo consideramos como el más completo, ya que aborda todas las áreas de las relaciones del ser humano: las relaciones que se entabla con uno mismo (INTRA), y las que establece con los demás (INTER).

Con respecto a la inteligencia emocional, mencionamos que fue Gardner en 1983 quien publica "Frames of Mind", donde reformula el concepto de inteligencia y propone una teoría multidimensional: la teoría de las Inteligencias Múltiples. Gardner sostiene que poseemos diferentes tipos de inteligencias relativamente independientes unas de otras y sugiere la existencia de siete tipos de inteligencias. Se establece, por tanto, que la inteligencia no está comprimida únicamente a los procesos cognitivos y propone, dentro de las múltiples inteligencias, la inteligencia intrapersonal e interpersonal, los dos tipos de inteligencias que presentan mayor interés en el estudio de la Inteligencia Emocional. Ambas configuran la inteligencia personal, y, por tanto, son las que mayor influencia tienen en la capacidad de adaptación de la persona (Gardner, 1983).

Los investigadores Peter Salovey y John D. Mayer realizan el primer esfuerzo formal por definir la Inteligencia Emocional (1990). Estos autores definieron la Inteligencia Emocional como aquella parte de la inteligencia social que conlleva la capacidad para controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestros pensamientos y comportamientos (Salovey y Mayer 1990).

Pero sin duda alguna, la gran popularidad del concepto de Inteligencia Emocional se alcanza en 1995, gracias a Daniel Goleman, psicólogo y periodista del New York Times, con su Best Seller "Inteligencia Emocional", captando rápidamente el interés de los medios de comunicación del mundo, el del público en general y el de los investigadores (Goleman, 1995). Pero lo cierto es que este

periodista, que se basó en la idea inicial de los profesores Salovey y Mayer, dio una visión diferente de la IE. Goleman introduce en la definición original de Mayer y Salovey, conceptos como la motivación y las habilidades sociales, ofreciendo la IE como solución a problemas personales, profesionales y asegurando un éxito rotundo; son estos resultados que pretendemos alcanzar con este programa de control emocional en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza.

Goleman (1995) en su libro "Inteligencia Emocional" declaró enfáticamente que la IE es fundamental para el éxito laboral, académico y personal y puede ser desarrollada. El aspecto académico es lo que más nos interesa en este programa. Goleman sostiene que las personas con cociente intelectual elevado pueden ser pilotos increíblemente malos de su vida privada. Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas, también tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida.

Los elementos que tomamos de la teoría de Goleman son las cinco dimensiones presentados y desarrollados en su teoría de inteligencia emocional, expuestos detenidamente en competencias intrapersonales e interpersonales. Dentro de las competencias INTRAPERSONALES tenemos las siguientes dimensiones: *el autoconocimiento*, la misma que evoca el famoso principio de Sócrates: "conócete a ti mismo", esta es la clave de la inteligencia emocional, ya que tener conciencia de nuestras propias emociones, saber los puntos fuertes y débiles que tenemos, es el punto de partida de toda solución. *El autocontrol*, no es suprimir las emociones. Es la capacidad de aprender a manejar los propios impulsos emocionales. Es la capacidad de saber mantener la calma y no perder los nervios según las demandas de cada situación. *La automotivación*, que consiste en la capacidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsados por otros.

Dentro de las competencias INTERPERSONALES tenemos las siguientes dimensiones: *La empatía*, es la capacidad para ponerse en la piel de otros, en otras palabras, intentar comprender la situación del otro. Y, por último, *las habilidades sociales*, que es la capacidad para relacionarse efectivamente con

otras personas, ejercitando habilidades comunicativas para lograr un acercamiento eficaz.

### **3.3.3 OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

Los objetivos del programa Desarrollando la Inteligencia Emocional son los siguientes:

#### **1. LOGRAR UN AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL.**

- Haciendo un adecuado reconocimiento e identificación de las emociones que vivimos.
- Comprendiendo mejor las causas que las producen.
- Reconociendo las diferencias sobre lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace.

#### **2. CONSEGUIR UN ADECUADO CONTROL DE LAS EMOCIONES.**

- Con un mejor manejo de las emociones negativas: ira, irritabilidad, agresiones, etc.
- Eliminando las emociones negativas destructivas: afán de venganza, los celos, la envidia, etc.
- Reduciendo la conflictividad con las personas con las que vivimos (eliminando las agresiones verbales y físicas, y el estilo agresivo de comportamiento interpersonal).
- Expresando el enfado y otras emociones negativas de una manera adecuada y socialmente correcta.
- Experimentando sentimientos más favorables hacia uno/a mismo/a.

#### **3. LOGRAR UNA AUTOMOTIVACION**

- Concientizándoles de los recursos que poseen.
- Desarrollando la confianza en uno mismo.
- Desarrollando la identidad personal

#### **4. DESARROLLAR LA EMPATÍA COMO COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS.**

- Conociendo el punto de vista del interlocutor, respetando sus planteamientos y los estados de ánimo manifestados.
- Siendo sensible hacia los sentimientos de los demás.
- Aumentando la capacidad de escucha activa.

- Mostrando una mayor preocupación hacia los problemas de amigos, compañeros y demás personas con las que nos relacionamos.
5. **INCREMENTAR LAS HABILIDADES SOCIALES**
    - Expresando sentimientos y emociones.
    - Explicando en que situaciones y con qué personas es adecuado expresar sentimientos.
    - Enseñando a expresar sentimientos de modo adecuado.
  6. **FORTALECER EL CONTROL EMOCIONAL CON PRINCIPIOS CRISTIANOS**
    - Estudiando algunos casos que se presentan en la Biblia.
    - Inspirándonos en Jesús como modelo de control emocional.

### **3.3.4 CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

El programa está constituido por los siguientes contenidos:

#### **1. CONOCIENDO LAS EMOCIONES:**

Se explican las emociones, los sentimientos y estados de ánimo, proponiendo ejemplificaciones en las que los alumnos y alumnas deben identificar la emoción que se experimenta. Por ello este MODULO 1 se desarrollará en dos sesiones. En la primera sesión se presentará un cuestionario; aplicaremos la “Escala de autoestima de Rosenberg” (Ver la sesión 1 del ANEXO N° 02), para poder ayudar al estudiante en la forma de pensar sobre sí mismo.

En la segunda sesión aplicaremos un taller denominado: “DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES” (Ver la sesión 2 del ANEXO N° 2). Con esto, pretendemos ayudar al estudiante a conocer las emociones negativas y las emociones positivas. Se hace especial hincapié en la interpretación que debe darse a los acontecimientos como generadores de emociones negativas y positivas, privilegiando las emociones negativas como la ira, la irritabilidad, agresiones, etc.

#### **2. CONTROLANDO LAS EMOCIONES**

El módulo 2 buscará ayudar a los estudiantes a tener un mejor control emocional. Siendo consciente que las emociones hacen que saquemos lo mejor de nosotros, pero también lo peor. Este bloque se desarrollará a través

del taller: “NAVEGANDO ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS” (VER ANEXO N° 3).

### **3. LA AUTOMOTIVACIÓN**

Debemos reconocer que es una actitud que se adquiere por decisión propia, o sea se genera en el interior de la persona, y es nuestra tarea desarrollarla. En este módulo desarrollaremos el taller: “TU ÁRBOL” (VER ANEXO N° 4). Con ello buscamos concientizar a los estudiantes de los recursos que poseen, además de, desarrollar la confianza en ellos mismos, así como su identidad personal.

### **4. LA EMPATÍA**

Tiene que ver con la relación interpersonal. Entendiendo lo que sienten los demás. Las habilidades para identificar las emociones y estados de ánimo que expresan los demás se consideran cruciales en el desarrollo de la inteligencia emocional. Ser una persona empática nos permite comprender lo que sienten las personas con las que nos relacionamos y poder adoptar su punto de vista y resolver así los posibles conflictos de entendimiento. Desarrollar la capacidad empática exige aprender a percibir los signos emocionales en los demás e interpretarlos, de acuerdo con los gestos reflejados en el rostro, en el cuerpo y los contenidos manifestados en el mensaje verbal que se nos transmite. Alcanzar habilidades empáticas supone ser un experto observador social, percibiendo las señales que captamos en el comportamiento de las personas con las que interactuamos. Desarrollaremos el juego “NOS PONEMOS EN LUGAR DEL OTRO” (VER ANEXO N° 06) y la dramatización.

### **5. LAS HABILIDADES SOCIALES**

El módulo 5 buscará incrementar las habilidades sociales y paliar déficits sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución educativa en cuestión. En todo momento se tratará de incentivar la participación de todos los chicos. El docente debe lograr mantener la motivación del grupo. Para ello, desarrollaremos el taller “EXPRESANDO SENTIMIENTOS Y EMOCIONES” (VER ANEXO N° 6).

### **6. EL CONTROL EMOCIONAL Y LA BIBLIA.**

Como el colegio donde estamos desarrollando la presente investigación considera dentro de su visión: “ofrecer una calidad educativa basada en los principios de la Escuela Católica y orientada por el Carisma de las Hermanas de la Caridad de Santa Ana”; creímos por conveniente incorporar un taller cuyas actividades estén basadas en los principios cristianos. Con esto buscamos fortalecer las emociones de los estudiantes y desafiarlos a ser cada vez mejores personas, además, tomando conciencia de que el aspecto espiritual de las personas es muy importante, deseamos fortificar el aspecto espiritual de los estudiantes para poder inculcar principios que puedan ayudar a regular sus emociones. Para esto desarrollaremos el taller: “EL CONTROL EMOCIONAL Y LA BIBLIA” (VER ANEXO N° 7).

### **3.3.5 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.**

Las actividades propuestas en este programa están concebidas para ser desarrolladas en las sesiones de tutoría, con los alumnos y alumnas del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau del distrito de Ate de la provincia de Lima.

Las situaciones que se proponen para la identificación de las emociones deben complementarse con las que realmente viven los propios alumnos. De igual modo debe hacerse propuestas de situaciones conflictivas que deban resolverse: deben trabajarse aquellas que sean las que realmente ocasionen problemas de convivencia en el centro escolar, siguiendo las pautas que en el programa se aportan para la correcta expresión de las emociones, y la interpretación adecuada de los estados de ánimo de los demás.

La técnica de la dramatización de los roles es muy útil para que cada uno de los miembros represente una emoción. Vivenciar estas situaciones proporciona una mayor calidad de aprendizaje. El programa debe estar al servicio de los objetivos que el facilitador se haya propuesto con el grupo-clase, haciendo uso de los capítulos 1 bloques del programa y sus actividades, de acuerdo con las necesidades de mejora de las relaciones personales (casos individuales) e interpersonales, especialmente en la mejora del clima de clase.



**TABLA N° 6 DESARROLLANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

<b>TEMAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>TÉCNICA</b>
<b>MODULO 1</b> CONOCIENDO LAS EMOCIONES	<b>SESION N°1</b> Lograr una autoconciencia emocional	50 minutos	Participativo	“Escala de Autoestima de Rosenberg”. ANEXO N° 02
	<b>SESIÓN N° 2</b> Conocer las emociones negativas y positivas	1: 30 minutos	En grupos	Taller: “Diccionario de las emociones” ANEXO N° 02
<b>MÓDULO 2</b> CONTROLANDO LAS EMOCIONES	Ayudar a los estudiantes a manejar mejor sus emociones	1 hora y media	Participativo	TALLER: “Navegando entre emociones y sentimientos” ANEXO N° 03
<b>MÓDULO 3</b> LA AUTOMOTIVACION	Lograr la habilidad para realizar las cosas por uno mismo	50 minutos	Participativos	TALLER “Tu árbol” ANEXO N° 04
<b>MÓDULO 4</b> LA EMPATÍA	Desarrollar la empatía como comprensión de las emociones de los demás	50 minutos	Participativo	TALLER “Nos ponemos en el lugar del otro” ANEXO N° 05
<b>MÓDULO 5</b> LAS HABILIDADES SOCIALES	Incrementar las habilidades sociales y paliar déficits sociales	1 hora y media	Participativo	TALLER “Expresando sentimientos y emociones” ANEXO N°6
<b>MÓDULO 6</b> “EL CONTROL EMOCIONAL Y LA BIBLIA”	Estudiar algunos textos de la Biblia.  Inspirar a los estudiantes con el ejemplo de Jesús como modelo de control emocional.	1 hora y media	Participativo	Taller: “El control emocional y la Biblia” ANEXO 07  Video Preguntas Plenarias Teatro

## **CONCLUSIONES**

La presente investigación nos ha hecho llegar a las siguientes conclusiones:

1. Los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate-Lima, que conformaron nuestra población muestral, a través del cuestionario, permitió identificar que en el nivel de relaciones intra e interpersonales según sus dimensiones, evidenció un alto nivel en la dimensión de agresividad luego de la aplicación del instrumento. En relación a la dimensión ira, se evidenció un nivel medio entre los estudiantes, y en la dimensión irritabilidad hubo un mayor predominio del nivel bajo.
2. La propuesta de un programa de control emocional a través de un modelo basado en la teoría de Daniel Goleman, mejora las relaciones intra e interpersonales de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate-Lima.

## RECOMENDACIONES

En base a los resultados encontrados se realiza las siguientes recomendaciones:

### **A las autoridades educativas**

- ✎ Capacitar a los educadores con el apoyo de los profesionales de la salud mental reforzándoles la importancia de un buen control emocional.
- ✎ Brindar todas las facilidades tanto materiales como el lugar del local, para ejecutar nuestro programa de control emocional.
- ✎ A partir de los resultados, se recomienda elaborar estrategias de intervención para los alumnos, en coordinación con el personal de salud, del establecimiento de salud más cercano a la institución, así como también fomentar evaluaciones psicológicas y talleres; debido a que se evidenció un nivel promedio de agresividad.
- ✎ Que toda la plana docente tenga conocimiento de la investigación realizada, de los resultados obtenidos y que participen en talleres de capacitación sobre el tema para que puedan contribuir en la intervención.
- ✎ Implementar estrategias de intervención en los cuales los adolescentes puedan mejorar sus relaciones con los demás y establecer lazos duraderos, con la finalidad de mostrar si son capaces de mantener una conversación adecuadamente con la otra persona.
- ✎ Fortalecer la escuela de padres con el propósito de mejorar las emociones e ir educando el manejo de frustración frente a las situaciones de su alrededor.
- ✎ Proporcionar a los padres de familia algún tipo de material de apoyo, como herramientas para educar sin violencia, asesoría u orientación por medio de charlas y talleres para enseñarles a educar a los hijos sin golpearlos, hablarles sobre el tema de valores como el amor y respeto hacia los hijos.

### **A los padres de familia**

- ✎ Involucrarse en las emociones de sus hijos adolescentes, y poder ayudarlos en diversas situaciones.
- ✎ Participar continuamente de las escuelas para padres.
- ✎ Buscar orientación psicológica para el adecuado control emocional de sus hijos.
- ✎ Asistir a consejerías psicológicas con la finalidad de ayudar a cada adolescente con el objetivo de que sean evaluados y reciban la ayuda de un profesional para el mejor manejo de su persona.

### **A la comunidad científica**

- ✎ Continuar con este tipo de investigaciones, incluyendo las variables sociodemográficas para hacer comparaciones.
- ✎ Abordar estudios cualitativos, en la temática en estudio.

## BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez de Arcaya Ajuria, H. (2003). La comunicación no verbal. Interrelaciones entre las expresiones faciales innatas y las aprendidas. *Gazeta de Antropología*, 19 (1). España.
- Ballester Arnal, R., & Gil Llario, M. D. (2002). *Habilidades sociales: Evaluación y tratamiento*. Madrid: Síntesis.
- Bandura, A. (1963). *Agresión: un análisis del aprendizaje social*. Nueva York, Estados Unidos: Prentice Hall
- Bandura, A. y Ross, D. (2000). Imitación de modelos agresivos mediados por película. *Psicología anormal y social*, (14), p.16.
- Benítez Cubilla ME (2013). *Conducta agresiva en adolescentes del nivel medio del colegio nacional nueva Londres de la ciudad de Nueva Londres*". (Tesis presentada a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Tecnológica Intercontinental como requisito para obtener el título de Licenciatura en Psicología Clínica), Uruguay.
- Bisquerra, R. (2001). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Buss A. y Perry, M. (1996) The aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63( 3), 452-459.
- Buss, A. (1969). *Psicología de la agresión*. Buenos Aires: Troquel.
- Cabanilla Palomino, R. (2016). "Estrategia de formación de valores: asertividad y solidaridad para la mejora de las relaciones interpersonales en la institución educativa particular Carlos Weiss- Monsefú" (Para obtener el grado académico de: Maestra en gestión del talento humano). Universidad Señor de Sipán escuela de posgrado, Chiclayo.
- Castro, P., López, E. y Meza, Y. E. (2011). Diagnóstico de los conflictos estudiantiles y su manejo, para el diseño de unidades conceptuales en una cartilla pedagógica. *Escenarios*, 9(2), 58-69.
- Cerezo, F. y Méndez, I. (2008). *Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias*. No publicado.
- Chávez Silva, DR. (2015). "Estrategia de inteligencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos 4to grado de secundaria de la I.E.P. el nazareno Chiclayo -2015" (Tesis para optar el grado

- académico de: magister en psicología clínica). Universidad señor de Sipán escuela de posgrado, Chiclayo.
- Chávez Silva, DR. (2015). "Estrategia de inteligencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos 4to grado de secundaria de la I.E.P. el nazareno Chiclayo -2015" (Tesis para optar el grado académico de: magister en psicología clínica). Universidad señor de Sipán escuela de posgrado, Chiclayo.
- Criado Huaytalla, WV. (2014). Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes del nivel secundaria de la institución educativa N° 2002 "Virgen María del Rosario" en el distrito de San Martín de Porres – 2014 (Para optar el título profesional de licenciada en enfermería). Universidad de Ciencias y Humanidades Facultad de Ciencias de la Salud.
- Criado Huaytalla, WV. (2014). Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes del nivel secundaria de la institución educativa N° 2002 "Virgen María del Rosario" en el distrito de San Martín de Porres – 2014 (Para optar el título profesional de licenciada en enfermería). Universidad de Ciencias y Humanidades Facultad de Ciencias de la Salud, Los olivos.
- Delgado Peña MJ (2016). Aprendo a convivir, comunicándome en las reuniones de aula en una Institución Educativa de Comas. (Tesis para optar el Título de Segunda Especialidad en la Enseñanza del área de Formación Ciudadana y Cívica que presenta la profesora). Pontificia Universidad Católica Del Perú Facultad De Educación; Lima.
- Díaz, Y. (2013). Estrategias y Estilos de Afrontamiento al Estrés Académico en estudiantes de medicina. (Tesis de maestría). Universidad de Colombia. Recuperado en: <http://www.redie.org/librosyrevistas/libros/investigaciones.pdf>
- Diario Perú 21. Violencia escolar en Perú va en aumento: En 2017 hubo 5,591 denuncias [INFORME]. Recuperado de: <https://peru21.pe/peru/violencia-escolar-peru-aumento-2017-hubo-5-591-denuncias-informe-398961>
- Ekman, P, (1993). Facial expression and emotion. American Psychologist, 48, 384-392.

- Fernández-Abascal, E.G. y Palmero, F. (1999): Emociones y salud. Barcelona: Ariel
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Scientific American, Inc
- Goleman, D. (2012, 01 de junio) Emociones destructivas cómo entenderlas y superarlas. Consultado el día 18 de octubre de 2014. Recuperado de: <http://books.google.com.gt/books?id=kHcXaMzhuTAC&pg=PA256&dq=que+es+la+emocion+de+ira&hl=es419&sa=X&ei=SGmOU9OhL6rgsASmj4DwDg&ved=0CCcQ6AEwAA#v=onepage&q=los%20tres%20venenos&f=false>.
- Gonzales Condo FM. Cólera, irritabilidad y agresión en estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa politécnico Rafael Santiago Loayza Guevara, Distrito de Mariano Melgar, Arequipa 2015. (Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería), Facultad De Medicina Humana Y Ciencias De La Salud Escuela Académico Profesional De Enfermería, Arequipa, 2015.
- González M, Barrull E. et al. (1998) ¿Qué es la emoción? Recuperado de: [http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/quees\\_la\\_emocion.htm](http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/quees_la_emocion.htm)
- Gonzalez, A. (2006). Aspectos psicológicos y neurales del en aprendizaje del reconocimiento de emociones. Rev. Chilena de Neuropsicología, 1 (1). Chile.
- Guillermo Tantárico, LI. Montoya Rupay, ER. (2011). Programa de técnicas asertivas para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes del 5º grado de educación primaria de las instituciones educativas “paz y amistad” y “augusto Salazar bondi”, de Nuevo Chimbote - 2011. (Tesis para obtener el grado académico de: maestro en ciencias de la educación con mención en docencia e investigación). Universidad Nacional del Santa Escuela de Postgrado, Nuevo Chimbote.
- Linares-Sevilla, V., & Salazar - Bahena, L. (2016). Conflictos en los entornos familiar y escolar en el nivel medio superior. Ra Ximhai, 12 (3), 181-194.

- Martín-Baró, I. (1990). Acción e ideología. Psicología Social desde Centroamérica. El Salvador. UCA editores
- Mariños Rojas BJ (2017). "Estres academico y expresion de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del distrito de Coishco". (Tesis para obtener el título profesional de licenciado en psicología), Universidad Cesar Vallejo, Facultad De Humanidades Escuela Académica Profesional De Psicología; Chimbote.
- Mayanga Micha, JS. (2011). Aplicación de un programa de juegos dramáticos para mejorar las relaciones interpersonales en los alumnos del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 81584 "Everardo Zapata Santillana", de la ciudad de Trujillo, en el año 2011. (Para obtener el grado de maestro en educación, mención en psicopedagogía). Universidad Privada Antenor Orrego escuela de postgrado, Trujillo.
- Mayanga Micha, JS. (2011). Aplicación de un programa de juegos dramáticos para mejorar las relaciones interpersonales en los alumnos del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 81584 "Everardo Zapata Santillana", de la ciudad de Trujillo, en el año 2011. (Para obtener el grado de maestro en educación, mención en psicopedagogía). Universidad Privada Antenor Orrego escuela de postgrado, Trujillo.
- Mendieta Adaya, AI. (2015). "El mejoramiento de las relaciones interpersonales como estrategia para mejorar el clima escolar y el desempeño docente" (Que para obtener el grado de maestra en educación básica). Secretaría de educación pública Universidad Pedagógica Nacional Unidad 098, D.F. oriente, México.
- Merino Farías EJ (2015). "Estrategia de intervención de habilidades sociales para disminuir las conductas agresivas en los adolescentes del centro poblado San Regis del Distrito de Saposoa Provincia de Huallaga - San Martín, 2015". (Tesis para optar el grado académico de psicólogo clínico). Universidad Señor De Sipán Escuela De Posgrado, Chiclayo.
- Monks, F.J. (1987). La psicología de la adolescencia: Algunos aspectos del desarrollo. Revista de Psicología de la PUCP, 5(1), 70-91



- Murcia, H; Reyes, A.; Gómez, L; Medina, F.; Paz, B. (14 de julio del 2010).  
Revistas anales de psicología de la Universidad de Cádiz, (20),  
p.81-91.
- Ortiz Álvarez OG (2017). Niveles de agresividad en estudiantes del Centro de  
Educación Básica Alternativa - CEBA José A. Quiñonez, Callao -  
2017. (Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciado en  
Psicología). Universidad Inca Garcilaso De La Vega Facultad De  
Psicología Y Trabajo Social; Lima – Perú.
- Peñafiel Yangua, DX. (2012). “Origen y repercusión de las emociones negativas  
en las relaciones interpersonales en la adultez temprana” (Informe  
Final del Trabajo de titulación de Psicólogo Clínico). Universidad  
Central del Ecuador Facultad de Ciencias Psicológicas carrera de  
psicología clínica, Quito.
- Perez M, Redondo M, Leon L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la  
conceptualización a la intervención psicológica. Revista Electrónica  
de Motivación y Emoción, REME. Vol. XI, junio 2008. Número 28.  
Recuperado:  
<http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/article6.pdf>
- Polo, R. (2007). Los niveles de autoestima y las conductas agresivas de los  
estudiantes de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau de la  
Perla Callao. (Tesis de Maestría) Universidad Nacional de  
Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima
- Rodríguez Meléndez YC (2016). Las emociones en el proceso de enseñanza-  
aprendizaje. Rev. Vinculando, 2 (1).
- Romera EM, Del Rey R, Ortega R. Factores Asociados a la Implicación en  
Bullying: Un Estudio en Nicaragua. Psychosocial Intervention  
[Internet].2011. Fecha de consulta. [2015 Nov 14]. Vol.20 N°2.  
Disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113205592011000200004&scrypt=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113205592011000200004&scrypt=sci_arttext)
- Rosales Contreras JA (2014). Nivel de ira en niños que presentan maltrato infantil.  
(Trabajo presentado al consejo de la facultad de humanidades),  
Universidad Rafael Landívar Facultad De Humanidades  
Licenciatura En Psicología (FDS), Quetzaltenango, Guatemala

- Rosales A (2014). Relaciones humanas. Recuperado de: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:f-VjtYtYVYJ:conceptodefinicion.de/relacioneshumanas/+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
- Saavedra Silvera E (2010). *Aplicación de un plan de entrenamiento asertivo y su influencia en las emociones negativas de estudiantes de la facultad de enfermería de la UNSCH. Ayacucho, 2009.* (Tesis de Posgrado). Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho.
- Serrano Jacinto, MI. Silvestre Bartolo, PV. Valentín Aguirre, AM. (2015). Aplicación del programa de “habilidades sociales” para mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes del segundo grado de la i.e. “Daniel Alomía Robles” Huánuco, 2015 (Tesis para obtener el título profesional de: licenciada en educación). Universidad nacional “Hermilio Valdizán” Facultad de Ciencias de la Educación, Huánuco.
- Smith, T.W. (1994). Concepts and methods in the study of anger, hostility and health. En A. W. Siegman y T.W. Smith (Eds.), *Anger, hostility and health.* (p. 25). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Torres Hernández S, Rubio Molina P (2014). El conflicto y la convivencia en la escuela secundaria. Recuperado: [http://www.chi.itesm.mx/icm/wp-content/uploads/2014/12/1704853\\_Torres\\_y\\_Rubio\\_El\\_conflicto\\_y\\_la\\_convivencia\\_en\\_la\\_escuela\\_secundaria.pdf](http://www.chi.itesm.mx/icm/wp-content/uploads/2014/12/1704853_Torres_y_Rubio_El_conflicto_y_la_convivencia_en_la_escuela_secundaria.pdf)
- Valencia Chacón Y (2015). ¿De qué manera las Emociones Académicas influyen en el Aprendizaje? Recuperado de: <http://www.oei.es/historico/divulgacioncientifica/?De-que-manera-las-Emociones>
- Vela, M., Cupi J. y Pinto, A. (2014). El bullying y su relación con la convivencia escolar de los estudiantes de V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N. 1248 (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima

# ANEXOS

## ANEXO N° 01

### CUESTIONARIO DE IRA (CÓLERA), IRRITABILIDAD Y AGRESIVIDAD (Uribe y Escalante, 2005)

Este es el instrumento que apliqué entre los estudiantes del colegio para recoger información en la que está basado mi propuesta de control emocional.

Preguntas 1 - 11 irritabilidad.

Preguntas 12 - 18 Ira

Preguntas 19 - 42 Agresividad.

Tomé de Uribe y Escalante (2005).

Atentamente

David Luyo V

**TÍTULO DEL ESTUDIO.** “Propuesta de un programa de control emocional para las relaciones intra e interpersonales en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la Urbanización Miguel Grau, Ate-Lima, 2017”.

#### INSTRUCCIONES:

Este cuestionario está diseñado para saber sobre tu estado de ánimo. Usando esta escala que sigue a continuación selecciona tu respuesta marcando con una “X” uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios (nunca, rara vez, a veces, a menudo y siempre).

Recuerda que tu sinceridad es muy importante, no hay respuesta mala ni buena, asegúrate de contestar todas.

Nº	ESTADO DE ÁNIMO	Siempre	A menudo	A veces	Rara vez	Nunca
1	Soy un (una) renegón (a).					
2	No puedo evitar ser algo tosco (a) con la persona que no me agrada					
3	Me molesta que alguien se burle de mí.					
4	Paso mucho tiempo molesto (a).					
5	Cuando estoy molesto no tengo ganas hacer nada.					
6	Me molesta que los niños se acerquen mucho a mi alrededor.					
7	Fácilmente me molesto pero se me pasa rápido.					
8	Con frecuencia estoy muy molesto y a pelea con mis compañeros (as).					

9	No me molesto (a) si alguien no me trata bien.					
10	Yo soy muy comprensible con todas las personas.					
11	Yo no permito que cosas sin importancia me molesten.					
12	Es muy seguido estar muy amargo (a) acerca de algo y luego rápidamente sentirme tranquilo.					
13	Cambio rápidamente de ser capaz de controlar mi amargura.					
14	Cuando estoy molesto (a) no puedo dejar de gritar; mientras que en otras veces no grito.					
15	Algunas veces me siento bien, y en el minuto siguiente cualquier cosa me molesta.					
16	Hay momentos en la que estoy tan molesto (a) que siento que el corazón me palpita rápidamente y luego de un cierto tiempo me siento bastante relajado.					
17	Normalmente me siento tranquilo y de pronto de un momento a otro, me enfurezco a tal punto que podría ser capaz de golpear cualquier cosa.					
18	Hay épocas en las cuales he estado tan molesto (a) que he explotado todo el día frente a los demás, pero luego me vuelvo más tranquilo.					
19	Pienso que la gente que constantemente fastidia, está buscando un puñete o una cachetada.					
20	Peleo con casi toda la gente que conozco.					
21	Si alguien me levanta la voz, le insulto para que se calle.					
22	En ocasiones no puedo controlar mi necesidad de hacer daño a otras personas.					
23	Cuando estoy amargo puedo ser capaz de cachetear a alguien.					
24	Pienso que cualquiera que me insulte o insulte a mi familia está buscando pelea.					
25	Generalmente tengo una buena razón para golpear a alguien.					
26	Si alguien me golpea primero, yo le respondo de igual manera.					
27	Puedo usar los golpes para defender mis derechos si fuera necesario.					
28	Yo golpeo a otro (a) cuando el (ella) me insulta primero.					
29	Se me hace difícil conversar con una persona para resolver un problema.					

30	No puedo evitar discutir con la gente que no está de acuerdo conmigo.					
31	Si alguien me molesta, soy capaz de decirle lo que pienso sobre él (ella).					
32	Cuando la gente me grita, yo también le grito.					
33	Cuando me enoja digo cosas feas.					
34	Generalmente hago amenazas o digo cosas feas que después no cumplo.					
35	Cuando discuto rápidamente alzo la voz.					
36	Aun cuando este enojado (a), no digo malas palabras, ni maldigo.					
37	Prefiero darle la razón un poco a una persona antes que discutir.					
38	Cuando estoy enojado (a) algunas veces golpeo la puerta.					
39	Yo me podría molestar tanto que podría agarrar el objeto más cercano y romperlo.					
40	A veces expreso mi cólera golpeando sobre la mesa.					
41	Me molesto lo suficiente como para arrojar objetos.					
42	Cuando me molesto mucho boto las cosas					

Fuente: Uribe, R. y Escalante, M. (2005).

## ANEXO N° 02

### MODULO 1

### CONOCIENDO LAS EMOCIONES

#### SESION N° 1

#### “ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG”

(Rosemberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

#### INDICACIÓN:

Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

#### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG:

Este test señala en qué medida las siguientes afirmaciones definen tu forma de pensar sobre ti mismo. Rodea con un círculo el número correspondiente a la opción elegida. Recuerda que los cuestionarios son anónimos.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mismo	1	2	3	4

7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo	1	2	3	4



**SESION N° 2**  
**“EL DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES”**

**1. PARTE DIDACTICA**

1.1 TÍTULO DE LA SESION: “ELABORANDO NUESTRO DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES”

1.2 JUSTIFICACION: los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza presentan dificultades para identificar sus emociones, que se evidencia en respuestas apresuradas, sin el análisis adecuado. En este sentido, la presente sesión tiene por finalidad que los estudiantes conozcan el tipo emociones que poseen.

1.3 TIEMPO: el tiempo estimado para la ejecución del presente taller será aproximadamente de una hora y media.

**2. DESARROLLO DE ESTRATEGIAS**

<b>MOMENTOS</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>RECURSOS</b>
Presentación	Participación de la dinámica “El diccionario de las emociones” <ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente lleva varios periódicos de espectáculo y de deportes, para que elaboren su recorte periodístico. (ver modelo al final de este anexo).</li> <li>• Distribuye a los estudiantes en 4 grupos.</li> <li>• Se le entrega aleatoriamente los periódicos a cada grupo.</li> <li>• Se le entrega a cada grupo la cartilla “Relación de emociones negativas y positivas”. (Ver el modelo al final de este anexo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Periódicos</li> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Pegamento</li> <li>• Plumones</li> </ul>
Establecimiento de objetivos	El docente da a conocer el objetivo de la sesión y lo que se pretende lograr en los estudiantes.	
Interacción con el material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente solicita a los estudiantes buscar relación entre los gestos de sus artistas o</li> </ul>	

	<p>deportistas favoritos con la relación de emociones negativas o positivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes recortarán los gestos de sus artistas y deportistas favoritas y lo pegarán en el papelógrafo haciendo una especie de diccionario de las emociones. (Ver modelo al final de este anexo)</li> <li>• Cada grupo trabajara con 5 emociones negativas y 5 positivas. Escogerán aleatoriamente cualquier emoción.</li> <li>• Exponen sus trabajos en el plenario.</li> <li>• El docente solicita que todos los integrantes del grupo participen.</li> </ul>	
Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente pregunta a cada miembro del grupo cuando se sintieron ellos también como sus artistas o deportistas favoritos.</li> <li>• Reflexionan sobre cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo cada emoción, qué cosas nos producen dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla,</li> </ul>	Plumones pizarra
Tareas complementarias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscan intercambiar ideas con los otros grupos.</li> </ul>	

## RELACION DE EMOCIONES NEGATIVAS Y POSITIVAS

### EMOCIONES NEGATIVAS

tristeza	angustia	odio	ira	miedo
envidia	celos	disgusto	culpa	inseguridad
confusión	inferioridad	flojera	amargura	indecisión
arrogancia	lastima	vergüenza	codicia	egoísmo
frustración	cobardía	desencanto	resentimiento	desesperación
orgullo	soledad	dolor	pesimismo	

### EMOCIONES POSITIVAS

alegría	paz	gozo	amor	esperanza
confianza	paciencia	mansedumbre	seguridad	certidumbre
asombro	fortaleza	admiración	entusiasmo	decisión
docilidad	aprecio	júbilo	satisfacción	felicidad
gratitud	placer	valor	compasión	

## MODELO DE RECORTE PERIODISTICO

### INDICACIONES

En el papelote pegar los recortes periodísticos de los distintos actores y/o deportistas con distintas expresiones emocionales. Usar colores, íconos, flechas y mucha creatividad para su exposición.



## ANEXO N° 03

### MODULO 2

### CONTROLANDO LAS EMOCIONES

#### TALLER: “NAVEGANDO ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS”

#### 1. PARTE DIDACTICA

1.1 TÍTULO DE LA SESION: “NAVEGANDO ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS”.

1.2 JUSTIFICACION: los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza presentan dificultades para manejar las emociones

1.3 OBJETIVOS:

- Lograr que los estudiantes identifiquen y acepten sus emociones como algo natural y los valora.
- Lograr que los estudiantes manejen aceptablemente sus emociones.

1.4 TIEMPO: 1:30 minutos

#### 2. DESARROLLO DEL TALLER

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
Presentación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se reúne a todos los estudiantes en el campo.</li><li>• Después de un breve saludo, el docente saluda a los estudiantes y presenta las indicaciones del taller “Navego entre emociones y sentimientos”.</li><li>• Les explica sobre la importancia de “entrenarse” en algunas destrezas para enfrentar las distintas situaciones de la vida como: aprender a relacionarse entre personas, manejar las emociones.</li><li>• El docente indicara: que al igual que un entrenamiento deportivo,</li></ul>	

	<p>el entrenamiento de habilidades requiere: disposición, concentración, esfuerzo permanente, desarrollo de cualidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A continuación, el docente realiza las siguientes preguntas: ¿Quién es un navegante? ¿Qué características tiene? ¿Qué instrumentos emplea en la navegación? ¿Conocen a algún navegante?</li> </ul>	
Establecimiento de objetivos	El docente da a conocer el objetivo del taller y lo que se pretende lograr en los estudiantes.	
Desarrollo de las actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se invita a los estudiantes a realizar la dinámica “El navegante”. Cada participante asume que es un navegante y se pone un gorro hecho de papel con un barco de papel en sus manos (Ver el modelo al final de este anexo).</li> <li>• Se distribuyen en 6 grupos. Tres grupos harán el papel de navegantes y los otros 3 grupos simularán el mar (movimientos, vientos, olas, etc.).</li> <li>• Se esparcirán por el piso (mar) palabras de distintas emociones, simulando ser un “MAR DE EMOCIONES”. (ver cuadro al final de este anexo). El docente debe preparar estas palabras con anticipación.</li> <li>• Terminando la dinámica se intercambian los papeles.</li> <li>• Se les indica que el cuaderno en la que el navegante escribe sus</li> </ul>	Periódicos Gomas Tijeras

	experiencias se llama "bitácora".	
Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nos sentamos en círculo.</li> <li>El docente invita a reflexionar sobre las emociones y se pide que encuentren semejanzas y diferencias entre su mundo afectivo y el mar. Se escribe en la pizarra.</li> <li>Todos abren sus bitácoras, se dibujan en una página como marineros, que navegan en el mar de sus propias emociones.</li> <li>Luego elaboran una lista de emociones: Las más agradables, las menos agradables, poniendo énfasis en la Ira, irritabilidad y agresión. Deben escribir las experiencias que más les impacto.</li> <li>Luego cada navegante deberá escribir en su bitácora la forma como debe reaccionar frente a situaciones de Ira, irritabilidad y agresión.</li> <li>El docente debe llevar a siempre a los estudiantes a reflexionar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plumones</li> <li>Pizarra</li> <li>Pequeño cuaderno "bitácora".</li> </ul>
Tareas complementarias	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se puede llevar música de olas de mar para que el ambiente sea propicio.</li> <li>Se hace un círculo tomados de la mano y se pide que algunos hablen palabras de reflexión.</li> </ul>	Búfer USB con música escogida

## COMO HACER UN GORRO DE MARINERO

Es muy probable que todos hayamos usado uno de estos gorros de periódico en nuestras cabezas en algún momento en nuestras vidas pero pensé que la gente apreciaría que les recordara como hacerlos.

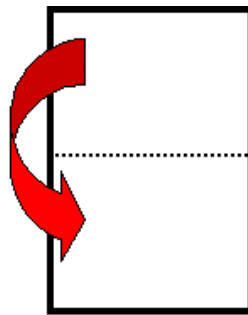
Puedes hacer un gorro a juego para tus muñecas con una hoja de papel de impresora (puedes colorear el papel antes de hacer el gorro si lo deseas).

### Materiales

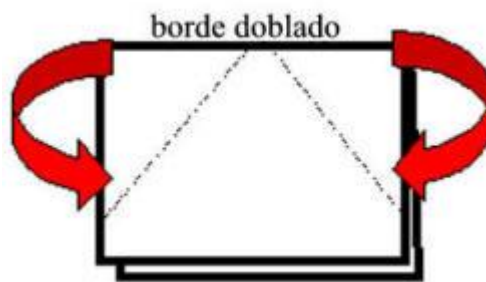
- Para un gorro pequeño: Un pedazo de papel de 8 1/2 x 11
- Para un gorro de niño: 1/2 hoja de periódico
- Opcional: Cinta pegante

### Instrucciones

- Dobla el papel (o la 1/2 hoja de periódico) por la mitad.



- Dobla hacia abajo cada lado para hacer triángulos



- Dobla las lengüetas inferiores hacia arriba.
- Voltea el gorro y dobla la otra lengüeta inferior hacia arriba.
- Agrega un pedacito de cinta pegante si lo deseas.



### MAR DE EMOCIONES

ALEGRIA	TRISTEZA	ENOJO	MIEDO
Feliz	Deprimido	Rabioso	Asustado
Tranquilo	Destrozado	<b>Irritado</b>	Angustiado
Capaz	Sometido	Enérgico	Perplejo
Amoroso	Aburrido	<b>Airado</b>	Aturdido
Respetuoso	Evasivo	Desafiante	Callado
Tolerante	Preocupado	Incómodo	Alarmado
Afectuoso	Apenado	Violento	Pasivo
Cariñoso	Rechazado	Resentido	Desesperado
Fuerte	Abandonado	<b>Agresivo</b>	Culpable
Estimado	Lloroso	Dominante	Ansioso
Tierno	Agotado	Furioso	Destruído



## **ANEXO N° 04**

### **MODULO 3**

### **LA AUTOMOTIVACION**

#### **TALLER: “TU ARBOL”**

#### **OBJETIVOS**

1. Concientizar a los alumnos de los recursos que poseen, así como de los logros y éxitos que han conseguido.
2. Relacionar los recursos con la consecución de los logros, aumentando de este modo la sensación de control interno sobre las metas alcanzadas.
3. Desarrollar la confianza en uno mismo
4. Desarrollar la identidad personal

#### **DURACION**

50 minutos (Aproximadamente)

#### **MATERIALES A USARSE**

Hojas de papel bond y lápices de colores.

#### **RECURSOS DEL DOCENTE**

No se requiere

#### **DINÁMICA GRUPAL**

Actividad individual y en pequeños grupos

#### **PROCEDIMIENTO**

- El docente solicita a los estudiantes que dibujen en una hoja bond un gran árbol, con gran cantidad de ramas y raíces, con un tronco bien fuerte. Una vez dibujado el árbol, deben escribir su nombre e el troco con letras grandes.
- En las raíces, deben colocar todas sus cualidades, habilidades, destrezas (Por ejemplo: habilidad atlética, capacidad para hacer amigos, estudioso, simpático, tenaz, divertido, etc.)

- Inmediatamente después, colocan en las ramas los logros más importantes que consideren que han conseguido hasta ahora (Por ejemplo, buenos amigos, buenas calificaciones, resolver problemas, etc.).
- Posteriormente, se reúnen en pequeños grupos y cada uno de los estudiantes muestra a sus compañeros su árbol, comentando cómo consideran que sus logros están relacionados con sus habilidades, por qué han escrito en las ramas esos logros, es decir, por qué los consideran como tales. Lo más importante de este ejercicio es que se fundamenta en el aprendizaje cooperativo: aprenden a valorar cosas de sí mismos y a integrar recursos y éxitos a través de los demás.
- También se puede sugerir a los estudiantes que conserven su árbol y continúen durante algún tiempo ampliando cualidades y logros en sus raíces y ramas. Pueden incorporar en el árbol tanto las posibles aportaciones que sus compañeros realicen durante el taller de grupo como aquellas aportaciones efectuadas por familiares o de ellos mismos, con posteridad.

## **ANEXO N° 05**

### **MODULO 4**

### **LA EMPATÍA**

#### **TALLER: “NOS PONEMOS EN EL LUGAR DEL OTRO”**

##### **OBJETIVOS:**

Presentarse unos a otros de forma divertida.

Favorecer la empatía entre los participantes.

##### **POBLACIÓN:**

Adolescentes.

##### **DURACIÓN APROXIMADA:**

De 5 a 10 minutos por participante.

##### **MATERIALES:**

Una hoja “Dinámica de presentación: nos ponemos en lugar del otro” y un bolígrafo para cada participante.

Una silla por pareja.

##### **DESCRIPCIÓN:**

Cada uno presenta a su compañero. Mientras el presentado permanece sentado, el presentador se coloca de pie detrás, moviéndole la mano y usando la primera persona al hablar. El presentado mueve la boca al ritmo que le marca el presentador con el movimiento de la mano; por ejemplo, un movimiento hacia arriba indica que abra la boca y un movimiento hacia abajo indica que la cierre.

#### **“DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: NOS PONEMOS EN LUGAR DEL OTRO”**

##### **Paso 1:**

Completamos las siguientes frases:

Me siento bien cuando...

Me siento herido/a cuando...

Me cuesta...

Me gusta porque...

Una buena decisión que tomé esta semana fue...

Me siento triste cuando...

Tengo miedo cuando...

Me siento frustrado/a cuando...

Me siento querido/a cuando...

Me siento excluido/a cuando...

Me siento bien con mi familia cuando...

Me siento bien con mis amigos cuando...

Me enfado cuando...

Lo que más deseo contar es...

Me preocupa que...

Mi mayor inquietud en el colegio/instituto es...

Mi mayor preocupación con mi mejor amigo/a es...

Cuando pienso en mi futuro, me siento...

Mi mayor deseo es...

Mi objetivo principal es...

El sentimiento más fuerte que tengo actualmente es...

Quisiera que los adultos no...

La última vez que lloré fue...

Si pudiera hacer otra cosa hoy, elegiría...

### **Paso 2:**

Nos ponemos por parejas compartiendo las frases completas de cada uno y captando las características personales del otro.

### **Paso 3:**

En gran grupo, cada uno presenta a su compañero, colocándose de pie detrás de la persona a la que se está presentando, moviéndole la mano y usando la primera persona al hablar. El presentado, sentado, mueve la boca al ritmo que le marca el presentador con el movimiento de la mano; por ejemplo, un movimiento hacia arriba indica que abra la boca y un movimiento hacia abajo indica que la cierre.

## ANEXO N° 06

### MODULO 5

### LAS HABILIDADES SOCIALES

#### TALLER: “EXPRESANDO SENTIMIENTOS Y EMOCIONES”

#### OBJETIVO GENERAL

Lograr que los alumnos aprendan a expresar de manera adecuada sentimientos interpersonales.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Señalar las ventajas de expresar las emociones.
- Explicar en qué situaciones y con qué personas es adecuado expresar sentimientos.
- Enseñar a cómo expresar sentimientos de modo adecuado.

#### INSTRUCCIONES

El docente explica brevemente la habilidad “expresar sentimientos y emociones”.

Después, señala los beneficios que aporta poner en uso esta habilidad, si como las desventajas que supone el no hacerlo. Para esto, el docente pide que los alumnos participen con sus preguntas. Después de esto el docente establece una conclusión.

Luego, el docente advierte que esta habilidad no en todas las situaciones ni con todas las personas es adecuada ponerla en práctica. El docente ejemplifica esta realidad mencionando varios ejemplos enfatizando el tipo de personas con quienes es adecuado expresar sentimientos.

Finalmente, el docente ofrece a los alumnos los pasos específicos para poner en práctica la habilidad.

#### DESARROLLO

Se distribuye a los alumnos una cartilla con los siguientes pasos:

1. Expresar la emoción con expresión verbal adecuada y lenguaje corporal oportuno. Es supone:
  - Buscar el momento y lugar adecuado.
  - Describir breve y claramente cómo te sientes.
  - Agradecer a la otra persona por escucharte.
2. Buscar modos para:
  - Mantener y/o intensificar la emoción (si es positiva).
  - Reducir y/o eliminar la emoción (si es negativa). Por ejemplo, estrategias de autocontrol, pedir ayuda, relajación.

### **EL PAPEL DEL MODELO**

El docente con otro alumno escogido con anterioridad que posea esta habilidad, se encargan de dar un modelo en diversas situaciones siguiendo los anteriores.

- Estas muy contento/a porque has sacado una buena en un examen, ¿Quieres contárselo a un amigo?
- Quieres compartir a las personas sobre tus sueños que tienes.
- Estas preocupado/a porque la relación con un amigo está distante y quieres manifestarle tu preocupación.
- Un amigo habló mal de ti y a tus espaldas, estas molesto/a con él y quieres que lo sepa.
- Te has enfadado/a con tu enamorada/o porque ha llegado tarde a la cita, quieres manifestarle tu enfado.
- Quieres hacer un halago a una persona atractiva del sexo opuesto.
- Has perdido tu celular y estas preocupado/a, necesitas contárselo a un amigo.
- Estas enfadado/a con tu madre porque se olvidado de que es tu cumpleaños.

### **ROLE-PLAYING**

Se organiza la clase por parejas y se pide a cada pareja que imite las conductas que ha observado en el modelo. Se intercambian los papeles.

Una vez finalizado el role-playig, algunas parejas expondrán su experiencia de practicar la habilidad, manifestando que aspectos de éstas les han resultado más fáciles y cuáles creen que deben mejorar. Los demás escuchan y aportan con consejos e ideas oportunas.

## ANEXO N° 07

### MODULO 6

### EL CONTROL EMOCIONAL Y LA BIBLIA

#### TALLER: “EL CONTROL EMOCIONAL Y LA BIBLIA”

#### OBJETIVOS

- Estudiar algunos textos de la Biblia que hablen sobre la ira, el enojo, etc.
- Considerar el ejemplo de Jesús como modelo de control emocional.

#### DURACION

Una hora y media

#### MATERIALES

- Plumones.
- Papelógrafos.
- Lapiceros.
- Masking tape.

#### INTRODUCCIÓN

Ver el video: “Control de la Ira” en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=nLwrE3XMdvM>



Luego propicie el diálogo tratando de recoger las opiniones de todos los estudiantes. El video dura aproximadamente 8 minutos.

## **1. EXPLORANDO EL COTROL EMOCIONAL EN LAS SAGRADAS ESCRITURAS**

### **A. El caso de Caín: Génesis 4:6**

*“Entonces Dios le preguntó a Caín:  
«¿Por qué estás tan triste y enojado?» (LA)*

- Dos grupos integrados por 5 estudiantes cada uno desarrollarán la siguiente pregunta.
- ¿Qué clase de emociones se estaban manifestando en Caín? ¿Celos? ¿resentimiento?, Etc.
- Deberán discutir en el grupo y responder la pregunta en un papelógrafo
- Plenaria: los estudiantes deberán traer sus respuestas para poder discutirlos con todos.

### **B. Exhortación: Salmos 37:8**

*“Deja la ira, y desecha el enojo;  
No te excites en manera alguna a hacer lo malo.” (RVR)*

- Dos grupos integrados por 5 estudiantes cada uno responderán la siguiente pregunta.
- ¿Qué aconseja el salmista en relación a la ira y el enojo? ¿Son fáciles las acciones: “dejar” y “Desechar”? ¿Por qué será difícil de cumplirlas?
- Deberán discutir en el grupo y responder la pregunta en un papelógrafo
- Plenaria: los estudiantes deberán traer sus respuestas para poder discutirlos con todos.



### C. Teatro:

- Los estudiantes elaborarán una obra teatral escenificando Génesis 4.
- Se busca que todos participen.

## 2. JESÚS COMO NUESTRO MODELO DE CONTROL EMOCIONAL

### A. En el sermón del monte: Mateo: 5: 21,22

*”Oísteis que fue dicho a los antiguos: No matarás; y cualquiera que matare será culpable de juicio. Pero yo os digo que cualquiera que se enoje contra su hermano, será culpable de juicio; y cualquiera que diga: Necio, a su hermano, será culpable ante el concilio; y cualquiera que le diga: Fatuo, quedará expuesto al infierno de fuego.” (RVR)*

- Los mismos grupos desarrollarán el siguiente cuestionario:
- ¿Qué decía el dicho de los antiguos? ¿Cuál es la nueva enseñanza que introduce Jesús? ¿Qué significa para ti las palabras: “enojo”, “necio”, y “fatuo”? ¿Qué destino tendrán las personas que actúan así?
- Deberán discutir en el grupo y responder la pregunta en un papelógrafo
- Plenaria: los estudiantes deberán traer sus respuestas para poder discutir las con todos.

### B. En su crucifixión: Fil. 2:7,8

*“sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres; y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz” (RVR)*

- Los mismos grupos desarrollarán el siguiente cuestionario:
- ¿Te parece fácil desempeñar el papel de siervo? ¿En qué consiste la humillación de Jesús? ¿Qué aprendes de todo esto?
- Deberán discutir en el grupo y responder la pregunta en un papelógrafo

- Plenaria: los estudiantes deberán traer sus respuestas para poder discutir las con todos.

### **3. CONCLUSION**

- El facilitador compartirá con los estudiantes una experiencia en la que no supo controlar sus emociones, poniendo énfasis en las consecuencias que le trajo.
- El facilitador invitará a los estudiantes para que puedan compartir algunas experiencias en las que ofendieron a algún compañero y cómo hicieron para corregir ese error.
- El taller terminará con una oración dirigida por la directora del plantel.