



**epuss**  
ESCUELA DE  
POSGRADO  
Universidad Señor de Sipán

# **UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN**

## **ESCUELA DE POSGRADO**

**“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**

### **AUTOR**

BACH. DAISY RUTH CHÁVEZ SILVA

### **ASESOR**

DR. PEDRO CARLOS PÉREZ MARTINTO

Chiclayo, Perú

2017



**epuss**  
ESCUELA DE  
POSGRADO  
Universidad Señor de Sipán

**UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGIA CLINICA**

**“ESTRATEGIA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA  
MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ALUMNOS  
4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E.P. EL NAZARENO-  
CHICLAYO -2015”**

**AUTOR**

BACH. DAISY RUTH CHÁVEZ SILVA

**ASESOR**

DR. PEDRO CARLOS PÉREZ MARTINTO

Chiclayo, Perú

**2017**

**“ESTRATEGIA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA  
MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ALUMNOS  
4TO GRADO SECUNDARIA DE LA I.E .PARTICULAR EL  
NAZARENO, CHICLAYO -2015”**

**Autor:**

**Bach. Daisy Ruth Chávez Silva**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Aprobación de la tesis por:

---

**DR. Urbina Cárdenas Max Fernando  
Presidente de Jurado**

---

**DR. Callejas Torres Juan Carlos.  
Secretario de Jurado**

---

**DR. Pérez Martinto Pedro Carlos.  
Vocal de Jurado**

**CHICLAYO, 2017**

## DEDICATORIA

### **DAISY RUTH CHÁVEZ SILVA**

*A Dios, por darme la vida, por sus bendiciones, por iluminarme al darme sabiduría, y entendimiento para hacer de mí una mejor persona tanto en el ámbito personal como profesional.*

*A Mis Padres Reinaldo y Juana, Les agradezco porque son el pilar en mi vida, por todo su amor y apoyo incondicional que siempre me brindaron a lo largo de mi carrera, por todo el esfuerzo y lucha que hicieron para hacer de mí toda una profesional, por lo buenos valores y principios que inculcaron en mí para ser una persona de bien y exitosa. Los amo*

## **AGRADECIMIENTO**

***A Escuela de Posgrado Universidad Señor de Sipán, institución en la que hemos venido forjándonos como profesionales competitivos, brindándonos su apoyo en la terminación de nuestra tesis.***

***A todos los Docentes de Posgrado de la Maestría en Psicología Clínica de la EPUSS, por sus enseñanzas que lograron nuestra formación profesional.***

***Al Director de La prestigio colegio Preuniversitario El Nazareno, Por las facilidades brindadas, y permitirnos realizar nuestra investigación en dicha institución.***

***A Mi Asesor de tesis una de las personas que admiro por su inteligencia y sus conocimientos, a quien le debo el hecho de que esta tesis tenga los errores menos posibles, además por ser un apoyo y una guía durante todo el proceso de asesoría en el trabajo de tesis, por sus ánimos y entusiasmo. Muchas gracias por todo.***

***Agradecer también aquellas personas que de alguna manera hicieron posible la terminación de este trabajo de tesis, y que no las hemos mencionado, Gracias a todos.***

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	ix
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DE INVESTIGACIÓN:.....	11
1.1 Planteamiento del problema.....	11
1.2. Manifestaciones del problema .....	15
1.3 Formulación del problema.....	15
1.4 Causas que originan el problema .....	15
1.5 Antecedentes del problema.....	16
CAPÍTULO II. OBJETIVOS .....	22
2.1 General.....	22
2.2 Específicos.....	22
CAPÍTULO III. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
CAPÍTULO IV. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	25
4.1 Marco Teórico.....	25
4.2. Marco conceptual.....	57
CAPÍTULO V. METODOLOGÍA.....	60
5.1 Hipótesis.....	60
5.2 Variables.....	60
5.2.1 Definición conceptual.....	60
5.2.2 Definición operacional.....	61
5.3 Metodolo.....	63
5.3.1. Tipo de estudio: Mixto.....	63
5.3.2. Diseño de investigación: explicativo- propositivo. ....	63
5.4 Población y muestra.....	65
5.5 Método de investigación .....	66
5.6 Técnicas e instrumento de recolección de datos .....	66
5.7. Métodos de Análisis de datos.....	76

5.8 Aplicación de principios éticos.....	76
CAPÍTULO VI. LIMITACIONES DEL ESTUDIO .....	78
CAPÍTULO VII.PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....	79
7.1 Descripción Análisis de Resultados. ....	79
7.2 Discusión .....	85
CAPÍTULO VIII. CONSTRUCCIÓN DEL APORTE PRÁCTICO .....	89
8.3 Propuesta.....	89
8.4 Valoración de la factibilidad y pertinencia de la estrategia. ....	106
CAPÍTULO IX. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	108
Conclusiones .....	108
Recomendaciones.....	109
CAPÍTULO X. MATERIALES DE REFERENCIA.....	110
10.1 Referencias Bibliográfica .....	110
ANEXOS.....	

## RESUMEN

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

**Palabras Clave:** Inteligencia emocional, Relaciones interpersonales, alumnos, estrategia, Adolescentes.

## ABSTRACT

This general objective was to develop a strategy for emotional intelligence was based on the dynamics of the process for improving interpersonal relationships students in 4th "A" grade junior high I.E.P "The Nazarene "in Chiclayo -2015. Research is vital for managers (director, tutors, coordinator, promoter, parents and students). The sample consisted of 30 female students and male with explanatory research type - purposing. The instruments used were, emotional intelligence test Ugarriza Adapted by Nelly Chavez. SPSS statistical software. According to the results, 43% of the population surveyed have a low level in the interpersonal component, it is difficult for them to maintain mutually satisfactory relations, the intervention strategy have a positive impact the in Inadequate adolescents, in addition the evaluation of the proposal the experts valued the pertinence.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Interpersonal Relations, students, strategy, Teens

## INTRODUCCIÓN

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. (Valqui Olivarez, A, 2012).

“La inteligencia emocional es un factor principal para el éxito escolar ya que podrá relacionarse en la escuela de una manera adecuada en el área social y emocionalmente, pero algunas veces se piensa de manera erróneamente que el éxito del alumno, está en la mayor cantidad de conocimientos y no en la habilidad para crecer como ser humano, teniendo en cuenta las capacidades afectivas propias y habilidades sociales para con el resto” (Valqui Olivarez, A, 2012).

“Existe una estrecha relación entre la institución educativa y el desarrollo de la inteligencia emocional, el adolescente sostiene que las habilidades afectivas y sociales le permite entablar relaciones pacíficas con sus compañeros. La institución educativa debe generar un ambiente fraterno y adecuado para que el adolescente crezca adecuadamente, sintiéndose aceptado y querido por todos ya que así tendrá menos problemas de comportamiento y podrá resolver distinta situaciones que se le presenten, utilizando de manera adecuada su inteligencia emocional para su propio bien y del resto”.(Valqui Olivares, A, 2012).

La Inteligencia emocional es un término que se refiere a la capacidad que poseen los seres humanos para reconocer diversos sentimientos, tanto sentimientos propios como sentimientos ajenos.

Una persona con inteligencia emocional es hábil en el manejo y control de sus sentimientos, ya que además es capaz de reconocer que es lo que siente y puede crear motivaciones para ella misma y tener buenas relaciones personales. Tiene que ver con el control de las emociones y nos muestra como el perder el control de las mismas, nos perjudicaría progresivamente el bienestar. Una persona que cuente con la suficiente inteligencia emocional. (Valqui Olivarez, A, 2012).

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad que le permite al hombre reconocer sus sentimientos y emociones y a la vez emplearlas de manera productiva haciendo uso de destrezas, actitudes y habilidades, es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. (Goleman, 2000).

El psicólogo Daniel Goleman (2002), autor de Inteligencia Emocional afirma que este tipo de inteligencia es incluso más importante que la inteligencia académica, ya que es la que permite participar y compartir con los otros seres humanos en un ambiente armónico y en paz.

Por otro lado, 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. (Procele, R, 2002).

En el Perú, este tipo de situaciones de las inadecuadas relaciones interpersonales entre estudiantes se ha incrementado notoriamente en las instituciones educativas.

En la ciudad de Chiclayo no es ajena a este fenómeno pues se presentó expresamente en la I.E.P. "EL NAZARENO" con estudiantes de 4to de educación secundaria.

La diferente forma 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. Al relacionarnos con los demás esperamos reciprocidad, esto quiere decir que dar y recibir, escuchar y ser escuchado. Comprender y ser comprendidos. (Según Ruiz, 2012).

## **CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DE INVESTIGACIÓN:**

### **1.1 Planteamiento del problema.**

En el mundo entero, desde hace algunos años atrás, se viene presentando un problema que lamentablemente ha crecido: La violencia en las escuelas y colegios. Inevitablemente ha logrado colarse también en las aulas de los centros educativos, que van desde insultos hasta golpes llegando algunas veces hasta la muerte. (Duran, S, 2012).

La influencia inadecuada de los medios de comunicación en el desarrollo personal de los adolescentes. Continuamente se nos está "bombardeando" de imágenes y noticias sobre atentados, violencia, discriminación, acoso, etc. No se observa buenas relaciones interpersonales en todas las noticias y no se analizan las causas que determinan esos sucesos, tampoco se analiza la conducta de algunos de los personajes de las series y películas que nuestros hijos visualizan. Pueden ver a personajes 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).

La definición de la OMS para la violencia es la siguiente: “El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza, contra uno mismo, otra persona, grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de producir lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.(OMS, 2003).

Bernal (2006) señala que “El fenómeno del incremento de la violencia en los centros educativos, Este problema se adquirió, desde los años setenta, una magnitud apreciable en países como Estados Unidos, Suecia, Noruega y Reino Unido, con fenómenos como las masacres en centros educativos que han conmocionado al mundo entero.

Esta epidemia de violencia resulta como el reflejo de situaciones que se vive en los hogares y en la sociedad en general, afectando de manera directa a los niños y adolescentes que asisten a los centros educativos en busca de conocimientos y que esperan sentirse seguros en este ambiente.(Duran, S, 2012).

Por lo anterior, Arias (2009) explica que las manifestaciones de violencia escolar implican aquellas conductas de maltrato, intimidación y agresión entre jóvenes, dentro o en los alrededores de la institución educativa y/o en los horarios o momentos inmediatamente anteriores al ingreso o posteriores al egreso de ella.

Bernal (2006) aclara que “Los actos violentos están sujetos a un gran sistema de relaciones interpersonales donde las emociones, los sentimientos y los aspectos cognitivos están presentes y configuran parte del ámbito educativo. Asimismo, están ligados a las situaciones familiares de cada estudiante y al ámbito social del centro educativo”.

Asimismo; la OMS (2008) citado por Crisanto (2009), Define a la adolescencia, como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años de edad, considerándose dos etapas. La adolescencia temprana 10 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años.

La adolescencia es una etapa de transición, donde se produce cambios físicos, psicológicos, sociales, emocionales, En este periodo evolutivo en el cual la persona comienza su camino de maduración. Estos cambios afectan a las relaciones de los adolescentes con ellos mismos, con sus compañeros y también con sus padres.

Según el Informe, basado en datos de un estudio de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) desarrollado entre 2005 y 2009, en las que fueron analizadas 2.969 escuelas, 3.903 aulas y más de 91.000 estudiantes de secundaria de 16 países latinoamericanos: Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Cuba, Chile, Ecuador, El Salvador, Guatemala, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, la República Dominicana y Uruguay. La conclusión que llegó es que la agresión más frecuente fue el robo (39,4%), seguida de la violencia verbal (26,6%) y la violencia física (16,5%), llama la atención especialmente que sea América Latina la región del mundo donde más violencia escolar se da, citado por (Javier Murillo, 2009).

Asimismo en Noviembre del 2011, en la revista CEPAL de la Comisión Económica para América Latina, se realizó una investigación, En América Latina, el Perú ocupa el segundo lugar de violencia verbal se da a través de insultos o amenazas, estas agresiones verbales se presenta entre compañeros de estudios. Argentina ocupa el primer lugar de agresión verbal. Por otro lado Costa Rica y Uruguay, donde más del 30% de los alumnos afirma haber sido maltratados verbalmente por algún compañero. En este último país, más del 30 % de los alumnos reconoce haber sido maltratados en Cuba, es el país con menor porcentaje de adolescentes que son agredidos verbal y físicamente. Con respecto a la violencia física entre alumnos, cinco países muestran altos niveles: Argentina (23,5%), Ecuador (21,9%), La República Dominicana (21,8%), Costa Rica (21,2%) y Nicaragua (21,2%). Cuba nuevamente aparece como el País con el menor porcentaje de adolescentes que señalan haber sido golpeados recientemente por compañeros (sólo 4,4%).

En las instituciones educativas de la región Lambayeque hay un incremento de los casos de hostigamiento escolar. Por tal motivo, el Gobierno Regional y la Corte Superior de Justicia de Lambayeque han iniciado un programa denominado “Justicia de Paz Escolar” en las instituciones educativas lambayecanas. El objetivo del programa es buscar que los estudiantes, convertidos en jueces de paz, vigilen e informen a sus docentes de la conducta de sus compañeros. “Los jueces de paz escolares tienen potestad para resolver discusiones, burlas, juegos agresivos, daños de objetos personales y de esta forma van formándose como futuros conciliadores” indicó la Presidenta de la Corte Superior de Justicia de Lambayeque, según, (Ana Salés Castillo, 2016).

La I.E.P.El Nazareno se ubica en Chiclayo, últimamente se está viviendo lo que pasa en la sociedad, los alumnos de 4to grado de secundaria,están manifestando inadecuada comunicación entre compañeros, intolerancia hacia el otro, la burla expresa en la agresión verbal .La falta de respeto a sus compañeros, manifestada en cólera, mal genio, molestia, resentimiento hostilidad, impaciencia. Estos hechos están acompañados de estados emocionales negativos, como la apatía, tristeza y la agresividad.Éste comportamiento parece provenir de una situación de maltrato o marginación sufrido en el seno de sus hogares. En las entrevistas realizadas a los estudiantes de 4to grado de secundaria se pudo encontrar que la gran mayoría de las familias de los adolescentes son disfuncionales y además no posee un buen clima familiar.Manifestándolo en el salón de clases con las malas relaciones interpersonales.

Según Howard Garden (1983).La inteligencia interpersonal consiste en relacionarse y entender a otras Personas.Armonizar y reconocer las diferencias entre las personas y apreciar sus opiniones.

## **1.2. Manifestaciones del problema**

- Malas relaciones interpersonales.
- Peleas constantes con sus compañeros.
- Gritos, insultos, agresión verbal.
- Burlas entre compañeros.
- Falta de respeto algunos maestros.
- Jalones de pelo entre alumnas.

## **1.3 Formulación del problema**

¿Cómo desarrollar las relaciones interpersonales en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.P. El Nazareno, Chiclayo -2015?

## **1.4 Causas que originan el problema**

- Desconocimiento de la metodología del progreso de inteligencia emocional en la familia.
- Deficiencias en las capacitaciones en las familias del proceso de desarrollo de Inteligencia emocional.
- Limitaciones prácticas en el proceso de desarrollo de inteligencia emocional lo que conduce a las conductas agresivas.
- Inexistencia de una estrategia de inteligencia emocional en el manejo de las relaciones interpersonales dirigido a los adolescentes para fortalecer las relaciones interpersonales.
- Desconocimiento de los profesores sobre la importancia de la inteligencia emocional.
- Deficiencias abordaje sobre temas referidos a las relaciones interpersonales y la inteligencia emocional con los tutores respectivos de cada salón.

- Deficiente intervención a nivel familiar en cuanto a pautas de crianza en el proceso de desarrollo de inteligencia emocional en los adolescentes.

De las posibles causas analizadas se presenta como objeto de la investigación el proceso de desarrollo de inteligencia emocional. En las investigaciones realizadas sobre el objeto de estudio existen escasos referentes teóricos y prácticos sobre intervenciones que favorezcan el desarrollo de la inteligencia emocional en las relaciones interpersonales en alumnos de secundaria, como elemento esencial del desarrollo humano y el bienestar personal de sus estudiantes de secundaria.

Este análisis causal conlleva a determinar el objeto de la investigación será el proceso de desarrollos de inteligencia emocional, para mejorar las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria 4to grado de secundaria de la I.E Particular El Nazareno, Chiclayo -2015.

## **1.5 Antecedentes del problema**

### **A Nivel Internacional**

Wallace, Bethuic, J (2007).“Relaciones interpersonales y su influencia en el cambio de actitudes Universidad, Habana - Cuba. “Los alumnos clases tuvieron problemas en las relaciones interpersonales, observando peleas, insultos, golpes, falta de respeto con sus compañeros. Las siguientes conclusiones, Que las relaciones interpersonales o humanas llevan consigo la formación de una sociedad y con esta la creación de grupos, normas y valores que son parte de código conductuales indispensables para la convivencia en armonía de sus miembros, de las características de cada grupo social se definirá el comportamiento bueno o malo de cada individuo.

Las relaciones interpersonales eran insatisfactorias, generando un clima inadecuado y malestar entre sus compañeros de clase. Después de la aplicación del programa, las relaciones interpersonales en los estudiantes, mejoraron satisfactoriamente, obteniendo un puntaje alto en el componente intrapersonal, las

relaciones interpersonales o humanas llevan consigo la formación de una sociedad en armonía de sus miembros.

Labarca (2007), "Efecto de un programa de inteligencia emocional sobre las conductas agresivas en los alumnos de educación secundaria en Venezuela", en los resultados arrojaron que los efectos del programa aplicado, por ende, acepto la hipótesis alternativa: si se aplica un programa de inteligencia emocional, las conductas agresivas disminuirán llegando a la conclusión de que la aplicación de un programa de inteligencia emocional permite minimizar las conductas agresivas en los alumnos de educación secundaria.

Taborda.(2006) "Efectos de un programa de inteligencia emocional para resolver conflictos en grupos de estudiantes Venezuela, la investigación tuvo por objetivo determinar los efectos de la aplicación de un programa de inteligencia emocional para resolver conflictos en grupos de estudiantes. Por lo cual se concluyó que los estudiantes que participan en el estudio como grupo experimental, mostraron cambios significativos y el grupo control no mostro cambios, por lo que el programa de inteligencia emocional para resolver conflictos fue efectivo. Además, incrementó la variable dependiente es la inteligencia emocional permitiendo concluir que la alfabetización a los adolescentes en sus emociones permitió el aumento en el manejo de las habilidades sociales y sus emociones.

Andrade (2006) "Efecto de un programa de inteligencia emocional para la resolución de conflicto sobre violencia estudiantil en adolescentes de la Unidad Educativa Nacional Almirante Padilla",- Venezuela, Entre las conclusiones más relevantes se puede indicar que los estudiantes lograron un manejo adecuado de las emociones, permitiendo desarrollar y potenciar habilidades de resolución de conflictos de manera pacífica.

Serrano (2000), "La Inteligencia emocional en adolescentes de ambos sexos", se concluye que existe diferencia entre los jóvenes de ambos sexos, predominando las del sexo femenino un alto grado de automotivación y empatía. No se determinaron diferencias en cuanto a las dimensiones de autoconocimiento, autocontrol y manejo de relaciones sociales. Esta

investigación se considera de utilidad para el presente trabajo, por cuanto aporta la información sobre las variables de este estudio.

Rincón (2006), realizó una investigación sobre “El efecto de un programa en el nivel de inteligencia emocional de los alumnos de educación secundaria”, que tenía por objetivo determinar el efecto de un programa en el grado de inteligencia emocional de los alumnos de secundaria. Además comprobó que al aplicar un programa de inteligencia emocional aumentó significativamente el nivel de ésta en los mismos, evidenciando así que fue efectivo el programa aplicado en los estudiantes, Este aportó conclusiones entre las cuales se pudo constatar que al aplicar un programa de inteligencia emocional en los alumnos de secundaria, aumenta significativamente el nivel de ésta en los mismos, la investigadora llega a la conclusión de que la inteligencia emocional ha revolucionado al campo de la educación. Y no solamente en Venezuela sino también en otros países del mundo, y el nivel de inteligencia emocional puede mejorarse a través de técnicas, métodos e instrumentos que sirven para profundizar en esta importante área de estudio, y además buscarle al complejo mundo de los sentimientos un verdadero significado que promueva un mayor conocimiento del sí mismo y el desarrollo holístico del ser humano.

### **A Nivel Nacional**

Caballero Lozano, J (2008) “Programa de inteligencia emocional para el mejoramiento de las relaciones interpersonales de las alumnas del quinto año de secundaria del colegio parroquial, Las relaciones interpersonales eran inadecuadas entre los alumnos de esta institución educativa, sus relaciones eran a través de insultos, burlas, utilizando el sarcasmo.

Como resultado se encontró que el programa de inteligencia emocional en los estudiantes del 5 to año de educación secundaria de dicha institución que avanzó de un nivel bajo o deficiente a un nivel bueno. Mejorando así las relaciones interpersonales. Asimismo, las relaciones interpersonales de los alumnos mejoro de gran manera subiendo un puntaje alto en el componente intrapersonal e interpersonal. Generando un adecuado clima en sus interacciones con sus compañeros más cercano.

Paz Ramos, Liliana (2005) "Programa de educación afectiva para reducir los niveles de agresividad de los estudiantes del 1° año de educación secundaria del C.E.P "Juan Pablo II", del distrito de Trujillo". Concluye que con la aplicación de un programa de educación afectiva lograron disminuir los niveles de agresividad de los alumnos que se ubican en los niveles medio, alto y muy alto a los niveles bajo y muy bajo. El área de agresividad estará controlada son las de figuración, negatividad, asalto y agresividad indirecta. Un estudio de estos trabajos de investigación, nos hace corroborar que es posible fomentar las buenas relaciones con los demás. La agresividad puede entenderse en su propio contexto, como la expresión emotiva, pero tiene varias posibles causas, que puede provenir del ambiente social, o del hogar.

Araujo (2004), Programa de educación emocional para mejorar el nivel de inteligencia intrapersonal en los alumnos del tercer grado de educación secundaria del colegio francisco-Trujillo. Concluye que el programa de intrapersonal e interpersonal del colegio, ubicándose el mayor porcentaje de alumnos en los niveles bueno para ambas inteligencia. Las relaciones interpersonales eran inadecuadas, se relacionaba de forma inadecuada a través de apodos, burlas con sus compañeros de clases. Anteriormente existía inadecuadas relaciones interpersonales entre los alumnos de 3er grado, llegándose hasta el punto de insultarse entre ellos, y formando grupos pequeños dentro de su salón de clases, la cual el colegio no mantenía buenas relaciones entre sus padres. Aplicando el programa de educación emocional para mejoraron las relaciones interpersonales entre estudiante.

Quintero (2004), "Efecto de un programa de Inteligencia Emocional en las relaciones interpersonales en los alumnos de 2 grado de secundaria, observando comportamientos de falta de respeto como bromas pesadas e insultos. Los resultados de esta investigación permitieron determinar el efecto del programa de las relaciones interpersonales en la inteligencia emocional de los alumnos de la segunda etapa de educación secundaria. Las relaciones interpersonales no eran muy buenas en este centro educativo, generando un malestar general en dicha institución educativa. Como conclusión se determinó que el programa de

inteligencia emocional influyó positivamente en las relaciones interpersonales de los estudiantes”.

### **A Nivel Local**

Ñandubay y Oliva (2008), Efectos de un programa de relaciones interpersonales en el nivel de adaptación en alumnos de la I.E.P Peruano Canadiense – Chiclayo, El autor refiere que la relación era inadecuada entre compañeros de clases, llegando a manifestarlo con golpes y falta de respeto entre ellos, generando un caos, El objetivo de la investigación fue determinar los efectos del programa en el nivel de adaptación de los alumnos y se utilizó el instrumento de medición. Se concluyó que el programa ha permitido ayudar a crecer en personalidad a los alumnos como individuos, respetando la forma de ser de los demás y sin dejar de ser ellos mismos, fortaleciendo de esta manera sus relaciones interpersonales. Antes de la aplicación de este programa sus relaciones interpersonales en los alumnos de I.E.P. Peruana Canadiense eran inadecuada, generando un clima desfavorable y sobre todo de tensión, entre los alumnos. Después de la aplicación de este programa mejoraron satisfactoriamente sus relaciones entre sus pares.

Campos y Espejo (2010), Su tesis denominada aplicación de un programa de habilidades sociales para mejorar las relaciones interpersonales. Los alumnos manifestaron agresiones verbales y físicas con sus compañeros de clases, situación que genero un clima inadecuado.

Llegaron a la conclusión que los estudiantes que pertenecieron al grupo experimental y que fueron parte de la aplicación de un programa de habilidades y estrategias para reforzar las habilidades sociales demostraron cambios positivos en sus relaciones interpersonales con sus compañeros y maestros, fortaleciendo la convivencia fraterna, justa y democrática entre ellos y a los alumnos que no se aplicó el programa tenia inadecuada sus relaciones interpersonales, este programa genero un gran aporte para dicha institución educativa, diseño experimental. Según las investigadoras, esta tesis demostró que las habilidades sociales mejoran significativamente las relaciones interpersonales de los estudiantes, aspecto muy importante que se tuvo en cuenta en la investigación realizada.

Flores y Olivares (2012). Programa educativo de relaciones interpersonales para disminuir las conductas agresivas en los alumnos del tercer grado de secundaria de la institución “Elvira García y García” de Chiclayo, 2011- 2012. La aplicación del Post Test permitió verificar que luego de aplicar el estímulo (programa de relaciones interpersonales), los resultados favorecieron al grupo experimental, evidenciando el aporte del estímulo para disminuir significativamente las conductas agresivas. Concluyéndose que el nivel de conductas agresivas de las estudiantes del grupo experimental ha disminuido significativamente después de aplicar el programa de relaciones interpersonales, el cual tuvo una confiabilidad del 95%.

Llontop y Santa Cruz (2009), “tesis denominada desarrollo de las relaciones interpersonales a través de los talleres de habilidades sociales en los alumnos del 5to grado de secundaria la I.E 10923 Fanny Abanto Calle de José Leonardo Ortiz – 2009”. Llegaron a las siguientes conclusiones los alumnos que participaron en la investigación. Inicialmente tuvieron un nivel inadecuado en el desarrollo de las relaciones interpersonales, pero luego de la aplicación del estímulo alcanzaron un nivel adecuado, significando que los adolescentes progresaron como efecto de la participación en los talleres de habilidades sociales. Según las investigadoras este trabajo de investigación posee relevancia debido a que las habilidades sociales aprendidas por los estudiantes les permitieron un desarrollo favorable en sus relaciones interpersonales.

## **CAPÍTULO II. OBJETIVOS**

### **2.1 General.**

Elaborar una estrategia de inteligencia emocional, sustentada en la dinámica del proceso para mejorar las relaciones interpersonales en los alumnos de 4 to grado de secundaria del I.E.P El Nazareno de Chiclayo-2015.

### **2.2 Específicos.**

- Caracterizar epistemológicamente el proceso de desarrollo inteligencia emocional y su dinámica.
- Determinar las tendencias históricas del proceso de desarrollo inteligencia emocional y su dinámica.
- Diagnosticar el estado actual del proceso de desarrollo de inteligencia emocional y su dinámica.
- Diseño de las acciones que va a contribuir las relaciones interpersonales en los alumnos de 4to grado de secundaria.
- Validar la propuesta elaborada a través de criterios de expertos.

### **CAPÍTULO III. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

Cabe destacar que esta propuesta, podría beneficiar a los adolescentes de educación secundaria, al obtener información teórica importante para la canalización y el manejo de sus emociones como personas llamadas a participar activamente en la sociedad a través de la interacción permanente en diferentes áreas, contextos y momentos de la vida.

Desde el punto de vista práctico, el estudio se justifica porque brindará beneficios a toda la comunidad educativa, específicamente a los adolescentes que se encuentran en la etapa de educación secundaria, sirviendo como guía orientadora al emplear procedimientos innovadores, que se ajustan a las nuevas perspectivas estudiantiles, aportando conocimientos útiles y prácticos, aplicables a situaciones reales por las cuales atraviesan los adolescentes que están siendo objeto de estudio y que además se encuentran en proceso de formación.

Desde el punto de vista metodológico, la investigación se justifica dado que los resultados que se obtengan podrán ayudar a resolver la problemática expuesta en la unidad educativa objeto de estudio, y en otras donde se presenten situaciones similares, tomando en cuenta que la educación secundaria cumple con la función de promover el autoconocimiento y el desarrollo humano integral y holístico de los adolescentes e incrementar su nivel de inteligencia emocional.

La presente investigación pretende recopilar y organizar un conjunto de técnicas y herramientas orientadas al desarrollo emocional de los adolescentes, a través del manejo y el conocimiento de los principios de la inteligencia emocional que les permita descubrir sus emociones, aceptarlas y aplicarlas de una manera adecuada en sus contextos de vida. En tal sentido, la metodología estará ajustada a los parámetros que rigen la evolución

psicosocial del individuo y el entorno sociocultural que le rodea, de ahí que su vigencia y actualidad imprimirán dinamismo y creatividad a esta línea didáctica. En síntesis, las relaciones interpersonales son fundamentales para que las instituciones educativas logren sus objetivos a través de la combinación de las capacidades y los recursos individuales de los estudiantes, docentes y comunidad en general que las conforman; por lo tanto, es necesario promover y conservar excelentes relaciones interpersonales que permitan crear un clima social favorable para los aprendizajes de tipo social sobre todo en los estudiantes.

Es precisamente el motivo de la presente investigación establecer la influencia que ejercería una estrategia de inteligencia emocional en el manejo de las relaciones interpersonales en los alumnos del nivel secundario, ya que se muestran carencias y deficiencia ámbito del contexto educativo.

Es por ello, que el trabajo de investigación busca formar alumnos donde se puedan integrar fácilmente a la sociedad, sin necesidad de agresiones físicas ni psicológicas, que tomen conciencia de la importancia de las relaciones interpersonales en el aula es como estar en segundo hogar donde compartimos muchas horas de estar juntos, y así de esa manera se logrará no solo mejores relaciones docente- alumno y alumno - alumno, sino que también se y mejorará la disciplina y el proceso enseñanza y aprendizaje.

Finalmente, el estudio se justifica porque permitirá generar nuevas investigaciones, sea relacionado con otras variables o comparando con otros grupos, o desarrollando también estrategias, sobre la base de estos resultados. De la misma forma, con la investigación propuesta, se logrará que la población incluida en la investigación, tenga mejoras en sus normas de conductas.

## **CAPÍTULO IV. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1 Marco Teórico**

#### **Proceso de desarrollo de inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es considerada como la habilidad esencial de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, es la capacidad para asimilarlos y comprenderlos adecuadamente y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás.

Esta habilidad para manejar emociones de forma apropiada se puede y debe desarrollar desde los primeros años de vida ya que las emociones se expresan desde el nacimiento, un niño amado, acariciado, será un niño con confianza en sí mismo, un niño seguro. Luego un adolescente que sabe controlar sus impulsos y luego un adulto maduro. La educación no solo contempla aspectos intelectuales y rendimiento escolar, actualmente se está poniendo énfasis al desarrollo de habilidades emocionales, es decir la educación de los sentimientos, la valoración de sí mismo.

Al tratar de definir a una persona inteligente, pues no es aquella que actúa de la misma manera en todas las situaciones, sino aquella que sabe discernir la conducta más adecuada para cada ocasión.

Se habla de que ante situaciones críticas o difíciles de la vida, una persona debe desarrollar la habilidad de saber si se adapta al ambiente, soportando las vicisitudes de la vida, si se va del ambiente, decidiendo alejarse, o bien modificarlo a su favor (Almaguer, 2003).

Para favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional sería interesante considerar una serie de cualidades emocionales. Para ello será imprescindible aprender a gobernar adecuadamente sus sentimientos y a interpretar correctamente los sentimientos de los demás.

El desarrollo adecuado de las habilidades emocionales influye en todos los ámbitos de la vida. La inteligencia emocional es un conglomerado de factores esenciales los cuales están estrechamente relacionados.

Estos son la autoconciencia, el control de las emociones, la motivación, la empatía y las relaciones sociales.

Autoconciencia. -La autoconciencia es la capacidad del hombre para explicar los mecanismos físicos, emocionales, mentales que permanece en la vida cotidiana dentro de él. Los componentes de la autoconciencia son:

- Habilidad para agrupar signos físicos con emociones.
- Descubrimiento de pensamiento negativo.
- Considerada evaluación de reacciones, además capacidad para hacer una distinción clara entre ellas.
- Eficiencia en operar y administrar el pensamiento, sentimiento y conducta como un valor personal.

Control de las emociones. - 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,

Los sentimientos y las acciones. El conocimiento de uno mismo constituye la piedra principal de la inteligencia emocional.

La motivación-Es la capacidad de estar en un estado de continua investigación y perseverancia en la obtención de los objetivos, haciendo frente a los

problemas y encontrando soluciones. Esta habilidad se muestra en las personas, que tiene gran pasión por su trabajo y por el logro de las metas por encima del simple premio económico o académica traducida en notas altas, además de un alto grado de responsabilidad e iniciativa y con gran capacidad de optimista en el logro de sus objetivos. La habilidad de motivarse a uno mismo, el control de la vida emocional, puede resultar fundamental para alentar y permanecer la atención, la motivación y la creatividad. Aporta una mayor responsabilidad, habilidad de concentración, autocontrol y menor impulsividad.

Empatía. - Es la comprensión de las emociones ajenas, y el reconocimiento, además es la habilidad para poder creer con las señales sociales sutiles que indican que necesitan o qué quieren los demás, es la capacidad de asumir el punto de vista de otra persona, una mayor sensibilidad hacia los sentimientos de los demás y una mayor capacidad de escucha es decir colocarse en los zapatos de los demás.

Relaciones sociales.-El control de las relaciones es una habilidad que presupone relacionarnos de modo acertada con las emociones ajenas. Que tengamos un trato adecuado con los demás depende de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones buenas, y de reconocer los conflictos y solucionarlos, de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de ánimo de los demás.

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

Gardner (2006),“La inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones, es así que de forma intencional se hace que las emociones trabajen para el individuo utilizándolas con el fin de que le ayuden a guiar su comportamiento y a pensar inteligentemente a manera de influir mejorando sus resultados”.

Salaverry y Mayer (2005), Definen la inteligencia emocional como “La capacidad de percibir, los sentimientos propios y de los demás distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo.

Goleman (2005), “Es un conjunto de habilidades no cognoscitivas, capacidades y competencias que influyen la habilidad de una persona para enfrentarse a las demandas y presiones del entorno. Además, es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones”.

López y González (2005), “La inteligencia emocional es la habilidad para: 1) percibir y expresar con exactitud las emociones; tener acceso a las emociones ajenas o generarlas cuando éstas sean productivas para el pensamiento; 3) entender la naturaleza de las emociones, de manera que estemos en capacidad de regularlas con el fin de promover el crecimiento tanto emocional como intelectual”.

Martin y Boeck (2004). Afirman que la inteligencia emocional comprende la habilidad del individuo para explotar y manejar sus emociones, logrando la congruencia necesaria para enfrentar las variables del entorno con una postura adaptativa. Implica la forma de interactuar con destrezas emocionales que le permitan al individuo expresar sus sentimientos y aprovechar las situaciones a partir de tales vivencias.

Kasuga (2003), Manifiesta que la inteligencia emocional no es innata, esta se desarrolla en el transcurso de toda la vida; se inicia desde el nacimiento, aún antes de la adquisición del lenguaje, con la educación de los padres y tiene diferentes etapas relacionadas a la maduración neurológica y a la socialización del individuo.

Barón (1997 citado en Ugarriza 2001). Define a la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente.

Cooper y Sawaf (2000), "Define la inteligencia emocional la refieren como la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia". Dichos autores definen el concepto de inteligencia emocional bajo un enfoque diferente, la enfocan desde el punto de vista biológico, donde la misma es vista como una energía.

Goleman (2000). "La inteligencia emocional es la habilidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, de auto motivarse y de manejar bien las emociones internamente y en las relaciones con los demás. El autor en referencia plantea cinco dimensiones de la inteligencia emocional como lo son: el conocimiento de las emociones, manejo de las emociones, motivación, empatía y manejo de las relaciones sociales".

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

Salovey y Mayer (2008) y Goleman (2005) y Martin y Beck,(2004), los tres autores coinciden con la definición que "La inteligencia emocional es el conjunto de habilidades no cognitivas, capacidades y competencias, y comprenden la habilidad del individuo para manejar sus emociones, entender y comprender los sentimientos de los de su entorno.

Gardner (2006) y Salovey y Mayer (2005) y López y González (2005). Los tres autores manifiestan que la inteligencia emocional ayuda a guiar el comportamiento del ser humano, es la capacidad de percibir los sentimientos, pensamientos propios y de los demás. Asimismo es capaz de controlar sus emociones.

Kasuga (2003) y Barón (2001). Estos autores manifiestan que la inteligencia emocional se desarrolla en el transcurso de toda la vida. Se inicia desde el nacimiento, y con la educación de los padres y la socialización del individuo; estos conjuntos de habilidades son indispensables para afrontar las demandas del medio ambiente.

Cooper y Sawaf (2000) y Goleman (2000), este autor refiere como la capacidad de conocer los sentimientos propios y ajenos, y de poder aplicarlos y manejarlos de manera eficaz, personalmente y un buen manejo en las relaciones sociales.

### **La inteligencia emocional y su influencia sobre la calidad de las relaciones interpersonales.**

En la institución educativa los alumnos realizan una perseverante interacción, denominada relación interpersonal. Desde los diseños de inteligencia emocional también se resalta las habilidades interpersonales. Los seres humanos emocionalmente inteligentes no sólo serán más hábiles para percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también serán más idóneos de explorar sus destrezas de percepción, comprensión y manejo a las emociones de resto.

Esta teoría facilita un diferente marco para investigar la adaptación emocional y social, dado que la inteligencia emocional jugaría un papel principal en el sustento, establecimiento y la eficacia de las relaciones interpersonales. Las investigaciones realizadas en esta área parten de la base de que un estudiante posee alta inteligencia emocional es un ser humano más hábil en la percepción

y comprensión de emociones ajenas y tiene mejores habilidades de regulación. Además, las habilidades interpersonales son un mecanismo de la vida social que ayuda a las personas a interactuar y obtener beneficios mutuos. Es decir, las habilidades sociales tienden a ser equitativas, de tal forma que la persona que crece y posee unas competencias sociales adecuadas con los demás es más probable que reciba una buena atención y un buen trato por la otra parte, sin olvidar que el apoyo social ayuda a regular el impacto negativo de los estresores de la vida diaria. Citado por Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal, (2004).

En un estudio realizado en Estados Unidos por López, Salovey y Strauss (2003). Se han descubierto evidencias sobre la relación entre inteligencia emocional y la calidad de las relaciones sociales. “Los estudiantes que puntúan alto en inteligencia emocional mostraron mayor satisfacción en las relaciones con sus amigos e interacciones más positivas, percibieron un mayor apoyo parental e informaron de menos conflictos con sus amigos más cercanos.

### **Enfoques de la inteligencia según:**

**A) Barón** citado nuevamente en Ugarriza (2001), Plantea un enfoque en que la inteligencia emocional está organizada en 5 componentes:

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

- **Puntaje Alto:** Buen manejo en la manifestación de sentimientos, seguridad en la realización de creencias e ideas. Apropiado acercamiento con sentimientos, se sienten bien con uno mismo y obtiene el beneficio personal.

- **Puntaje Medio:** Apropiado manejo en la manifestación de sentimientos, independientes, relativa seguridad en la creencias y realización de ideas. Aceptable acercamiento con sentimientos, interés por sentirse bien consigo mismo, disposición a lo positivo en relación al logro personal.
- **Puntaje Bajo:** Inadecuado manejo en la expresión de sentimientos, dependientes, desconfiados en la realización de ideas y creencias. Mal contacto con sentimientos, se sienten mal consigo mismo, son pesimistas en relación al logro personal.

**Conocimiento de sí mismo (CM):** Es la capacidad que muestra el ser humano en poder identificar su propio sentimiento, además identificar el origen del mismo. El escaso dominio de esta capacidad genera rasgos alexitéricos (incapacidad para identificar y expresar emociones),(Barón Ugarriza et al.,2001).

- **Puntaje Alto:** Buen manejo de la capacidad de conocer sus emociones y sentimientos, saben lo que están considerando y entienden porque se consideran de ésta forma.
- **Puntaje Medio:** Adecuado manejo de la capacidad de relación con sus sentimientos y emociones, se acomodan a lo que están sintiendo y tratan de entender porque se sienten de ésta manera.
- **Puntaje Bajo:** Inadecuado de la capacidad en conocer sus emociones y sentimientos, desconoce lo que están sintiendo.

**Asertividad(AS):** La asertividad es la habilidad que tiene el ser humano en presentar sus creencias, sentimiento y pensamientos;

así como defender sus derechos sin lastimar a los demás. (Barón Ugarriza et al.2001)

- **Puntaje Alto:** Excelente capacidad de manifestar sus pensamientos, sentimientos y creencias de modo abierto y franco defienden sus derechos sin lastimar a los demás.
- **Puntaje Medio:** Relativa capacidad de expresar sus pensamientos, sentimientos y creencias de modo abierto y franco. Tienden a la defensa de sus derechos en una forma no asertiva.
- **Puntaje Bajo:** Se limitan vergüenza. Por pensamientos incómodos de timidez.

**Auto concepto (AC):** El auto concepto es la habilidad de la persona aceptarse y respetarse, asimismo como una persona importante, aceptarse con los aspectos positivos como negativos, con limitaciones y fortalezas.

Está en relación a los sentimientos de fuerza interior, confianza, autocontrol, autoconfianza, y los de adecuación; También al auto respeto y a la autoestima. Contradictorio a estos son los sentimientos de inadecuación personal e inferioridad. (Barón Ugarriza et al., 2001).

- **Puntaje Alto:** Sentimientos plenos y satisfechos consigo mismo: aceptan parte de la personalidad negativo y positivo de sí mismos, sus limitaciones y fortalezas.
- **Puntaje Medio:** Moderado manejo de sentimientos plenos y satisfechos consigo mismo; tienden a aceptarse en relación a

aspectos positivos y negativos de sí mismos, limitaciones y posibilidades.

- **Puntaje Bajo:** Inadecuada capacidad para aceptarse a sí mismo, sentimientos de inferioridad.

**Autorrealización (AR):** La autorrealización es la capacidad para desarrollar sus propias capacidades potenciales, se manifiesta a asumir retos, proyectos, nuevas metas que se conduzca a una vida más satisfactoria, provechosa y significativa. La autorrealización es un proceso dinámico, progresivo, de esfuerzo por lograr el máximo. ( Barón Ugarriza et al.,2001).

- **Puntaje Alto:** Muy buena capacidad de desarrollar su potencial, comprometidos en proyectos que conducen a una vida significativa, valiosa y plena. Saben sus metas.
  - **Puntaje Medio:** Moderada capacidad de desarrollar su potencial, tienden a comprometerse en proyectos que conducen a una vida significativa, valiosa y plena, pero no siempre cumplen sus metas.
  - **Puntaje Bajo:** Inadecuada capacidad de desarrollar su potencial, no se comprometen en proyectos que conducen a una vida significativa, valiosa y plena. No tienen metas ni objetivos.
- **Independencia (IN):** La independencia es la habilidad que tiene el ser humano para gobernar y examinar asimismo en su forma de pensar, actuar y se muestra autónomo de cualquier dependencia emocional. El individuo muestra un desempeño autónomo, sin buscar proteccionismo o apoyo. La independencia del individuo se sustenta, fuerza interior, autoconfianza y deseo de lograr las expectativas. (Barón Ugarriza et al., 2001).

- **Puntaje Alto:** Alta confianza en sí misma, mucha fuerza interior, piensan y actúan de forma autónoma, buena capacidad para tomar decisiones importantes. Satisfacen necesidades emocionales.
  
- **Puntaje Medio:** Moderada confianza en sí misma, relativa fuerza interior, tratan de pensar y actuar de forma autónoma, adecuada capacidad para tomar decisiones importantes. Tienden a la satisfacción de sus necesidades emocionales.
  
- **Puntaje Bajo:** Desconfianza en sí misma, no tienen fuerza interior, piensan y actúan de forma dependiente, incapaces de tomar decisiones importantes. No satisfacen necesidades emocionales.

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

- **Puntaje Alto:** Excelente manejo de las relaciones interpersonales; responsables y fiables en relación a sus habilidades sociales.
  
- **Puntaje Medio:** Regular manejo de sus relaciones interpersonales; responsables y fiables en relación a sus habilidades sociales.
  
- **Puntaje Bajo:** Manejo inadecuado de las relaciones interpersonales; irresponsables y nada confiables en relación a

sus habilidades sociales. No se comprenden e interactúan con los demás.

**Relaciones Interpersonales (RI).** La capacidad de manifestar relaciones interpersonales involucra la habilidad de mantener relaciones recíprocamente, además la mutua satisfacción que está caracterizada por la confianza, de dar y recibir afecto. (Barón Ugarriza et al., 2001).

- **Puntaje Alto:** Buena capacidad para mantener relaciones interpersonales satisfactorias. Además es capaz de dar y recibir cariño.
  - **Puntaje Medio:** Adecuada capacidad para mantener relaciones mutuamente satisfactorias.
  - **Puntaje Bajo:** Les cuesta mantener y establecer relaciones mutuamente satisfactorias.
- **Responsabilidad Social (RS):** “Es la capacidad de manifestar como un miembro cooperador, colaborador y provechoso de un grupo social, consiste en actuar de formar responsable, esto significa no obtener un beneficio personal. Las personas socialmente responsables muestran conciencia social, y una verdadera preocupación por su prójimo, la cual es presentada al asumir responsabilidades orientadas a la sociedad, este componente se relaciona con la habilidad de realizar proyectos para otras personas”. (Barón Ugarriza et al., 2001).
- **Puntaje Alto:** Altamente confiable, colaborador, miembros constructivos en grupos sociales. Responsables aún sin beneficios personales.

- **Puntaje Medio:** Adecuada confianza, poco, colaboradores, miembros constructivos en grupos sociales. Tienden a ser responsables.
  - **Puntaje Bajo:** Desconfiables, nada colaboradores, miembros no constructivos en grupos sociales, irresponsables.
- **Empatía (EM).**-“Ser empáticos, significa ser capaz de entender los sentimientos de otras personas.Las personas empáticas comprende y ponen en lugar de los demás y muestran interés y preocupación por ellos.( Barón Ugarriza et al.,2001).
- **Puntaje Alto:** Altamente consciente de los sentimientos de otros, excelente valoración por los demás. Sensibles, comprensibles. Se preocupan e interesan por los demás.
  - **Puntaje Medio:** Moderado conciencia de los sentimientos de otros, escasa valoración. Sensibles, comprensibles. Adecuada preocupación e interés por los demás.
  - **Puntaje Bajo:** Inconscientes de los sentimientos de otros, no los valoran. Insensibles, Incomprensibles. No se preocupan e interesan por los demás.

**Componente de Adaptabilidad (CEAD).**Permite apreciar cuan exitosa es la persona para adecuarse a las exigencias del entorno evaluando y enfrentando de manera efectiva, las situaciones problemáticas habilidad para gestionar el cambio y resolver problemas de naturaleza intrapersonal o interpersonal. Se refiere a la capacidad para evaluar correctamente la realidad, para ser flexible ante nuevas situaciones, así como para crear soluciones y resolver problemas.(Barón Ugarriza et al., 2001).

- **Puntaje Alto:** Altamente, moldeables, realista, efectivos para comprender situaciones difíciles y capaces para llegar a soluciones asertivas, excelente manejo en dificultades cotidiana.
  - **Puntaje Medio:** Moderadamente flexibles, realistas, entienden situaciones problemáticas, tratan de llegar a soluciones adecuadas, así como al manejo de dificultades diarias.
  - **Puntaje Bajo:** Personas no flexibles, idealistas, nada real para entender situaciones difíciles, nada capaces para llegar a soluciones asertivas, deficiente en el manejo en los problemas cotidiano, cuenta con los subcomponentes.
- **Solución de Problemas (SP).**

Es la manera para solucionar dificultades, es la capacidad para identificar y definir y solucionar a los problemas, así como generar y aplicar potencialmente las soluciones rápidas. Esta habilidad se encuentra relacionada, con el deseo entregar lo mejor de uno mismo en resolver los problemas. Buscando diversas alternativas como sean posibles para solucionarlo. ( Barón Ugarriza et al., 2001).

- **Puntaje Alto:** Altamente hábil para examinar y definir problemas, así como para generar soluciones potencialmente rápidas.
- **Puntaje Medio:** Moderadamente diestros para identificar y definir problemas, así como para generar e implementar soluciones potencialmente rápidas.

- **Puntaje Bajo:** Inadecuada capacidad para reconocer y definir problemas, así como para generar e implementar soluciones potencialmente efectivas. Evitan la resolución de problemas.
  
- **Prueba de realidad (PR).** Esta habilidad se refiere a correspondencia entre lo que emocionalmente experimentamos y lo que ocurre objetivamente, es buscar una evidencia objetiva para confirmar nuestros sentimientos sin fantasear ni dejarnos llevar por ellos” (Barón Ugarriza et al.,2001).
  - **Puntaje Alto:** Excelente capacidad de examinar lo que en realidad existe (objetivo) y lo que experimenta (subjetivo)
  
  - **Puntaje Medio:** Adecuada habilidad de analizar entre lo que experimentan (subjetivo) y lo que realmente existe (objetivo).
  
  - **Puntaje Bajo:** Inadecuada capacidad de evaluar entre lo que experimentan (subjetivo) y lo que en realidad existe (objetivo). Adoptan una pasiva o ingenua actitud.

**Flexibilidad (FL).** Es la habilidad de ajustarse a las cambiantes, condiciones del medio, adaptando nuestros comportamientos y pensamientos. Este componente de la inteligencia emocional resalta la capacidad total de un individuo para adaptarse a la circunstancia difícil, dinámica y que no les son familiares. Por lo general, tienen una mente abierta y son tolerantes a las distintas ideas, orientaciones, formas y conocimientos.”(Barón Ugarriza et al., 2001)

- **Puntaje Alto:** Buena habilidad para adecuar sus, sentimientos, emociones, comportamientos y pensamientos a situaciones y condiciones variables.

- **Puntaje Medio:** Moderada habilidad para adecuar sus pensamientos, emociones y sentimientos y comportamientos a situaciones y condiciones cambiantes.
- **Puntaje Bajo:** Incapacidad para adecuar sus sentimientos, pensamientos, emociones, comportamientos a situaciones y condiciones diversas.

**Componente del manejo del estrés (CEME).**-Se caracteriza por la capacidad para resistir y maneja el estrés de tal forma que se evite los prejuicios o daños que este genere en la personan. Habilidad para manejar y controlar las emociones. Se refiere a la capacidad para tolerar la presión y para controlar impulsos. (Barón Ugarriza et al.,2001).

- **Puntaje Alto:** Buena resistencia al estrés sin “desmoronarse” o perder el control, personas calmadas, rara vez impulsivos y trabajan bajo presión. Buen manejo de la tensión y ansiedad.
  - **Puntaje Medio:** Adecuada resistencia al estrés, regular manejo de su autocontrol, se adecuan al trabajo bajo presión, tratan de manejar la tensión y ansiedad.
  - **Puntaje Bajo:**No resisten al estrés sin “desmoronarse”, pierden el control, personas impulsivas, no se adecuan al Trabajo bajo presión, inadecuado manejo de la tensión y ansiedad Abarca los siguientes subcomponentes.
- **Tolerancia al Estrés (TE).**-Consiste en la capacidad de la persona para no dejarse avasallar por las tensiones productos de las situaciones adversas o sumamente exigentes que caracterizan a las sociedades, este subcomponente se refleja bajo las siguientes indicadores, despliega estrategias, desarrolla métodos, aplica técnicas que le permitan canalizar la tensión, Optimismo, confianza y seguridad en sí misma al enfrentar situaciones nuevas y exigentes

conciencia plena en que las situaciones tensionante son provocadas y atraídas a la persona misma.( Barón Ugarriza et al,2001).

- **Puntaje Alto:** Excelente capacidad de resistir los eventos adversos y las situaciones estresantes. Enfrentan al estrés activa y positivamente. Calmados.
  - **Puntaje Medio:** Adecuada capacidad de resistir los eventos adversos y las situaciones estresantes. Tendencia a enfrentar al estrés activa y positivamente. Relativamente calmados.
  - **Puntaje Bajo:** Incapaces de resistir los eventos adversos y las situaciones estresantes. No enfrentan al estrés activa y positivamente.No mantienen la calma, se sobresaltan, ansiosos.
- **Control de Impulso (CI).**-Consiste en dominar un impulso, arranque o tentación que lleva a la persona a actuar e imprudentemente, implica la capacidad de la persona para reconocer su propia impulsividad. (Barón Ugarriza et al., 2001).
- **Puntaje Alto:** Excelente autocontrol. Muy buena capacidad para soportar los impulsos y controlar sus arranques de ira.
  - **Puntaje Medio:** Moderado autocontrol. Adecuada capacidad para soportar sus impulsos y controlar sus arranques de ira.
  - **Puntaje Bajo:** No controlan sus impulsos. Siempre se impacientan, se sobresaltan sin controlar arranques de ira.

**Componentes del estado de ánimo (CEAG).**Es la capacidad del ser humano para regocijarse de la vida, de sentirse alegre, además es la habilidad para generar actitudes positivas y para automatizarse. Se refiere al optimismo y la felicidad. Esta última variable actúa como un

indicador que mide el grado general del funcionamiento social y emocional.( Barón Ugarriza et al.,2001).

- **Puntaje Alto:** Altamente optimistas, positivas, alegres, saben disfrutar de la vida, tienen un componente motivacional que les permite manejar el estrés, solucionar problemas e interactuar con los demás.
  
- **Puntaje Medio:** Medianamente optimistas, positivas, alegres, les cuesta disfrutar de la vida, componente motivacional promedio que les permite manejar el estrés, solucionar problemas e interactuar con los demás.
  
- **Puntaje Bajo:** Personas negativitas, tristes, les cuesta disfrutar de la vida, no tienen motivación por ello les es difícil solucionar problemas e interactuar con los demás.
  
- **Felicidad (FE).**-Está relacionado con el sentimiento de alegría y de entusiasmo. Se caracteriza como persona feliz, a quien es capaz de sentirse cómoda, además es la habilidad de disfrutar y sentirse satisfecho con la vida, disfrutarse uno mismo y a otros, de divertirse y expresar sentimientos positivos.
  - **Puntaje Alto:** Excelente manejo de sus emociones, se alegran de la compañía de los demás y tienen la capacidad de obtener disfrutar la vida. Así sentirse felices.
  
  - **Puntaje Medio:** Existen indicativos para el manejo de sus propias vidas, disfrutan de la compañía de los demás, además tiene la habilidad de adquirir satisfacción de la vida.

- **Puntaje Bajo:**Inadecuado manejo de sus emociones, no disfrutan de la reunión con los demás y tienen poca capacidad de obtener satisfacción de la vida.
- **Optimismo (OP).**-Es la habilidad para encontrar el lado positivo de la vida, aun en la dificultad,

Se manifiesta mediante la visión positiva de las situaciones diarias. Es una capacidad opuesta al pesimismo. El modelo propuesto por Revén Barón es más amplio, pues este psicólogo propone un modelo de carácter psicológico y socioemocional en que las capacidades emocionales se dividen en dos tipos importantes, capacidades básicas para la existencia de la inteligencia emocional y capacidades facilitadoras de la convivencia social. (Barón Ugarriza et al., 2001).

- **Puntaje Alto:** Es la habilidad de hallar el lado más positivo de la vida y mantener una actitud optimista, aun cuando se afronta dificultades.
- **Puntaje Medio:** Adecuada capacidad de hallar el lado más positivo de la vida y mantener una actitud optimista, aun cuando se afronta dificultades.
- **Puntaje Bajo:** Incapaces de buscar el lado más positivo de la vida y mantener una actitud optimista, aun cuando se afronta dificultades.

## **B.-Enfoque Salavery y Mayer**

Propusieron el enfoque de inteligencia emocional en que resaltan cuatro dominios de aptitudes relacionadas: (a) La capacidad para percibir las emociones de forma precisa; (b) La capacidad para guiar las emociones de suerte que faciliten el pensamiento y el razonamiento;La capacidad

para comprender las emociones, especialmente el lenguaje de las emociones; y (d) La capacidad para controlar las propias emociones y la de los demás, Pero además los autores aclara que los individuos difieren en las capacidades.

Mencionadas, diferencias que repercuten en el hogar, en la escuela, y en el trabajo, así como en las relaciones sociales. Fernández Berrocal y Extremera (2002), describe los dominios de la I.E Propuesto por Salovey y Mayer de la siguiente forma:

**a. Percepción y expresión emocional:**

- Reconocer las propias emociones.
- Saber manejar las propias emociones.
- Utilizar el potencial existente.
- Saber ponerse en el lugar de los demás y crear relaciones sociales.
- Precisión en la descripción de los sentimientos percibidos o vividos. (Salovey et al. 1999; véase en López 2008).

**b. Facilitación de las emociones:** Las emociones dirigen nuestra atención a la información relevante, determina tanto la manera con la que nos enfrentamos a los problemas como la forma en la que procesamos la información (Salovey et al. 1999; véase en López 2008).

**c. Comprensión emocional**

Comprensión del significado emocional no sólo en emociones sencillas sino también comprender la evolución de unos estados emocionales a otros (Salovey et al., 1999; véase en López 2008).

**d. Regulación emocional**

Capacidad de estar abierto tanto a estados emocionales positivos como negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si

la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, además incluiría la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros. (Salovey et al., 1999; véase en López 2008).

### **Habilidades propias para desarrollar la inteligencia emocional.**

**Ardila (2007)**, Es la toma de conciencia y manifestación de las propias emociones, es la habilidad de registrar una emoción o sentimiento en el mismo instante en que aparece y constituye la piedra principal de la inteligencia emocional. Creamos consciencia en nuestros sentimientos, requiere prestar atención a los estadios internos y a nuestras reacciones en sus diferentes formas que son a través del pensamiento, respuesta fisiológica, conductas manifiestas, están relacionándolas con los estímulos que las provocan.

**La habilidad de motivarnos**, El optimismo, es uno de los requisitos principal para el logro de las metas sobresalientes y tareas difíciles y se relaciona con una amplia lista de definiciones psicológicas que usan en el control de impulsos, abstención de pensamientos negativos, nivel de expectativas alta, además la persona posee una buena autoestima.

**El control de los pensamientos negativos**, es lo contrario del optimismo, se relaciona con el rendimiento a través de la riqueza de los recursos atencionales, necesitamos lograr el éxito, afrontando con firmeza las oposiciones que se presenta en la vida.

**La autoestima y su concreción escolar**, Expectativas de auto-eficiencia y el auto concepto académico, son conceptos que podemos relacionar con la teoría de la atribución, además consideramos al auto concepto como uno de los elementos básicos no sólo del proceso de aprendizaje escolar, sino también de salud mental y desarrollo óptimo.

**El control de los impulsos**, Capacidad de oposición a la frustración y aplazamiento de la gratificación, parece ser una de las capacidades psicológicas, esenciales y relevantes.

### **Áreas de la inteligencia emocional.**

**Goleman (1995)**, Plantea que la inteligencia emocional se relaciona con diversas áreas del desarrollo y comportamiento del individuo. a continuación la definición de cada una de ellas:

**Área Personal:** Consiste en un sistema de inteligencia emocional que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones hacia sí mismo, discriminación entre ellos de manera tal que esta información sirva de guía al pensamiento y la conducta. Señala que los seres humanos tienen la capacidad de inventar y controlar sus emociones a través del pensamiento, el desarrollo del lenguaje y el pensamiento lógico, permiten tener pensamientos sobre los sentimientos y modificarlos.

**Área Familiar:** Cientos de estudios demuestran que la forma en que los padres tratan a sus hijos tiene consecuencias marcadas y duraderas en la vida emocional de sus hijos por ende la vida emocional de los padres es muy importante para el desarrollo de sus hijos. La familia es la primera escuela para el aprendizaje emocional, aquí el individuo aprende como sentirse con respecto a sí mismo y como los demás reaccionan a sus sentimientos y a pensar sobre sentimientos y las alternativas posibles, se tiende a interpretar y expresar esperanzas y temores.

**Área Social:** La capacidad de conocer los sentimientos de otros y de actuar de manera que de forma a estos sentimientos, ser capaz de manejar las emociones de otros, es la esencia del arte de mantener relaciones. Estas son capacidades que contribuyen a la eficiencia en el trato de los demás; Aquí el déficit conduce a la ineptitud en el mundo social a los desastres interpersonales.

## **Enfoques de las 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) “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.

Pacheco citado Peinado y por Vallejo, 2005, define relaciones interpersonales como “la habilidad que tienen los seres humanos de interactuar entre los de su especie”.

Por otra parte, Zaldívar (2007) señala que “las relaciones interpersonales van a jugar un rol fundamental en el desempeño de la actividad humana en los diferentes ámbitos sociales en que los que ésta se desarrolla, y tiene por base la comunicación” Según estos planteamientos.

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.

**A. Barón** (1997 citado en Ugarriza 2001). Plantea que la inteligencia emocional está organizada en cinco componentes intrapersonales (CEIA), Adaptabilidad, (CEAD), Manejo del estrés (CEME). Estado de Animo (CEAG) e interpersonal (CEIE), esta última se refiere a las habilidades de interrelaciona e interacción positiva, y satisfacción mutua con las personas de su entorno. Presenta los siguientes subcomponentes.

**Habilidades intrapersonales;** Es habilidad para reconocer y comprender nuestros sentimientos y emociones, la asertividad como habilidad de expresar sentimientos sin interferir con la de los demás, el auto concepto como habilidad para aceptar y respetarse a sí mismo, reconociendo nuestros aspectos positivos y negativos, la autorrealización como habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos hacer, y la independencia como habilidad de auto dirigirse.

**Relaciones Interpersonales (RI):**

La habilidad de revelar las relaciones interpersonales involucra la capacidad de mantener y establecer relaciones mutuas y placenteras que se caracteriza por dar y recibir afecto.

El mutuo interés incluye los intercambios sociales, significativos que son potencialmente beneficiosos y agradables. Además, es la habilidad de mantener relaciones interpersonales positivas y se caracteriza por la habilidad de dar y recibir aprecio y afecto e implica un grado de confianza con la otra persona.

Este componente no está solo relacionado con la aspiración de cultivar buenas relaciones amicales con otros. Sino también con la capacidad de sentir serenidad y bienestar en relaciones interpersonales y manifestar expectativas positivas afines con el intercambio social.

Por lo general, esta habilidad emocional requiere mostrar sensibilidad hacia los demás, un deseo de establecer relaciones buenas y sentirse satisfechos con ellas.

### **Responsabilidad social (RS)**

Es la capacidad de demostrarse a sí mismo como un miembro cooperador, colaborador y constructivo de un grupo social, implica actuar de manera responsable, aun si esto significa no obtener beneficios personales.

Las personas socialmente responsables enseñan conciencia social y una verdadera preocupación por los demás, la cual refiere obtener responsabilidad orientada a la comunidad. Este elemento se relaciona con la capacidad de realizar proyectos para y con los demás, aceptar a otros actuar con compromiso y de acuerdo con su conciencia y acatar las reglas sociales. Estas personas poseen sensibilidad interpersonal y son capaces de aceptar a otros y utilizar sus habilidades para el bienestar de la sociedad y no solo de sí mismo, Las actitudes de personas que muestran deficiencias en esta área, son antisociales, y actúan de manera abusiva con los demás y se aprovechan de ellos.

### **Empatía (EM)**

Es la capacidad que tiene el individuo de pensar y apreciar los sentimientos de los demás, “captar”, es ser sensible a lo que otras personas consideran, como lo que sienten y por qué lo aprecian.

Ser empáticos significa ser capaz de “entender” emocionalmente a otras personas. La persona empática se preocupa por el bienestar de los demás y muestran interés por ellos.

## **B.- Goleman (2000)**

En bases a las investigaciones realizadas afirma que la inteligencia emocional incluye dos tipos: la Inteligencia personal e interpersonal esta última está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

**Empatía.** La habilidad para entender las necesidades y sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas son aquellos capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, que normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social que se anticipan a las necesidades de los demás y que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.

**Por otra parte, Armstrong (2002),** indica que los líderes empáticos son capaces de experimentar, aunque sea de modo táctico las emociones que siente una persona o un grupo, escuchan con atención y comprenden la perspectiva de los demás y se llevan bien con personas procedentes de culturas distintas a las de él. Los líderes empáticos son capaces de conectares con un amplio abanico de señales emocionales que le permiten comprender la forma de enfrentar las diferentes situaciones de las otras personas.

**Asimismo, Goleman (2000),** afirma que percibir lo que otros sienten sin decirlo es la esencia de la empatía. Rara vez un individuo expresará con palabras lo que experimenta, en cambio, lo revela por su tono de voz, su expresión facial y otras maneras no verbales. La capacidad de percibir esas comunicaciones sutiles nace de aptitudes más básicas, sobre todo del crecimiento de sí mismo y del autodomínio.

**Habilidades Sociales.**-Es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen habilidades. Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores.

Tiene una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios y son capaces de trabajar colaborando en equipo y creando sinergias grupales.

### **Comunicación**

La comunicación siempre ha sido considerada como parte fundamental de cualquier proceso donde interactúen dos o más personas. A juicio de Stoner (2004), “Es el proceso mediante el cual las personas tratan de compartir un significado por medio de la transmisión de mensajes simbólicos”. De acuerdo con esto, se puede deducir, que la comunicación es un proceso complejo que comprende componentes esenciales, tanto si se habla de comunicación entre personas o de la comunicación institucional. A este respecto, dentro de las instituciones educativas es imperante mantener una comunicación eficaz, dado la compleja red de intercambio de información que tiene lugar en éstas.

### **Procesos desarrollo fundamentales que impacta las relaciones interpersonales. Citado por Laura Trinidad Oliver. (2004).**

**A. Percepción:** Es un proceso mediante el cual, las personas organizan e interpretan información a fin de dar significado y la posibilidad de comprensión a su mundo. La percepción aporta la materia necesaria para pensar, sentir y actuar. En el proceso perceptivo, también influye los valores y creencias, los pensamientos y el mundo de la acción.

**B. Pensamientos y sentimientos:** Pensar es el analizar, evaluar y emitirá un juicio sobre lo que nos afecta, como también planea conductas complejas y organiza las acciones de acuerdo a la información con la que contamos. Los análisis que realizamos y los juicios que emitimos no pueden tener más valor aquel que posee la información sobre la que se basa.

- C. Intencionalidad.** Por las interacciones que apuntamos hacia las metas que nos trazamos. Los objetivos son aquellas metas que se concretan, los deseos e intenciones buscan alcanzar, son metas específicas, claras con un reto único constituyendo así el activador de la conducta.
  
- D. Objetivos.** - Los objetivos son fuente principal de la motivación en el trabajo, Ellos definen un camino, orientan decisiones, informan nuestro progreso. Cuando no hay objetivos claros se corre el riesgo de llegar al fracaso o a un resultado que no se desea.
  
- E. Acción.** Está basado en la percepción, en los sentimientos. En el pensamiento y en una intencionalidad consciente que se exprese en objetivos.

### **Características de las 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 desarrolla 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. (Koopman 2001).

## **Etapas de una relación interpersonal**

**A. Empatía:** Es la capacidad de tener conocimiento y atraer las necesidades. Sentimientos e interese de los demás, La empatía es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de otras personas y entender sus sentimientos. **Laura trinidad Oliver (2004).**

- **Comprender a los demás:** interesarse por los sentimientos de los demás, tratar de entender al prójimo.
- **Ayudar a los demás a desarrollar:** Darse cuenta de los medios para el desarrollo de los demás, reforzar sus experiencias y fortalecer su habilidad.
- **Orientación hacia el servicio:** Anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los demás.
- **Aprovechar la diversidad.** - Aprovechar las oportunidades que nos brindan las diversas personas.
- **Conciencia política.** -Capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo.

**B. Habilidades sociales:** Conjunto de conductas manifestada en las relaciones con otros seres para inducir respuestas deseadas. Comprenden 8 capacidades emocionales:

- **Influencia:** Utilizar tácticas de persuasión eficaces
- **Comunicación:** Emitir mensajes claros y convincente.
- **Manejo de conflicto:** Saber negociar y resolver los desacuerdos que se presente dentro de un grupo.
- **Liderazgo:** Inspirar y dirigir a grupos y personas

- **Catalizador de cambios:** Iniciar o dirigir los cambios.
- **Establecer vínculos:** Sostener y fortalecer las relaciones interpersonales.
- **Colaboración y cooperación:** Ser capaces de trabajar con los demás para una meta común.
- **Habilidades de equipos:** Ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecuencia de metas colectivas

**C. Cooperación.** -Las relaciones interpersonales comienza en la etapa de cooperación con el deseo de cubrir necesidades complementarias. Dentro de la cooperación tenemos seis cualidades de una relación como son: compromiso, meta común, desinterés, confianza y respeto mutuo, creatividad, compromiso renovados.

**D. Desquite.** -Cuando perdemos de vista de que somos socios en nuestras relaciones, entonces el primer paso es salir de una relación de cooperación y permitirnos de una actitud de venganza hacia la persona. Que no está cumpliendo nuestras necesidades. Dentro de esta etapa tenemos que tener cuenta lo siguientes:

- Asumir demasiado de la otra persona.
- Tomar la iniciativa para cumplir mis necesidades
- Demandar o manipular.
- Agredir.
- Luchar por el control (Sosa Toral, 2003).

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

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

- **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.
- **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. Citado por Laura Trinidad Oliver (2004).

### **Estrategia de inteligencia emocional.**

La planeación estratégica, es un medio sistemático para analizar el entorno, evaluar las fortalezas y debilidades de la organización, identificar su ventaja competitiva, definir una visión y una misión, establecer los objetivos estratégicos y luego escoger la estrategia, es decir, el medio más adecuado para el logro de los objetivos, antes de emprender la acción. Todas estas acciones forman parte de la formulación de un plan estratégico.

La estrategia se refiere a la dirección de la transformación de un objeto desde su estado real hasta un estado deseado. Presupone por tanto partir de un diagnóstico en el que se evidencia un problema y la proyección y ejecución de sistemas de acciones intermedias, progresivas y coherentes, que permitan alcanzar de forma paulatina los objetivos propuestos. Para la presentación de una estrategia, se asume la propuesta por la investigadora Norelys de Armas Ramírez, (2003) que recomienda su organización de la siguiente forma:

1. Introducción: Fundamentación: Se forma el contexto y lugar de la problemática a solucionar. Opiniones y puntos de inicio que fundamentan la estrategia.

2. Diagnóstico: Indica el estado real del objeto y la evidencia del problema en torno al cual gira y se despliega la estrategia.
3. Planteamiento del objetivo general: Manifiesta la proyección del proceso de evolución del objeto de estudio desde un estado real hasta un estado esperado
4. Planeación estratégica: Se definen metas y objetivos a corto y mediano plazo que permitan la transformación del objeto desde su estado real hasta el estado deseado.
5. Planificación por etapas de las acciones, recursos, medios y métodos que corresponden a estos objetivos.
6. Instrumentación: Explicar cómo se aplicará, bajo qué condiciones. Durante qué tiempo, responsables y participantes.
7. Evaluación: Definición de los logros, obstáculos que se han ido venciendo, valoración de la aproximación lograda al estado deseado.

El programa desarrolla las siguientes capacidades:

- El autoconocimiento de sí mismo, la identidad persona, el auto concepto.
- Identificar los sentimientos de uno (a) mismo (a) y en los demás , expresándolo adecuadamente.
- Dialogar y participar en las conversaciones y situaciones entre pares.
- Hacer uso de los gestos como elementos no verbales de la comunicación.
- Trabajar en equipo compartiendo las cosas y responsabilidades, aprendiendo a comunicarse, a cooperar, hacer solitario, y respetar las reglas del grupo.

- Solucionar eficazmente los problemas de relación social que surgen entre jóvenes.
- Reforzar socialmente a los demás mediante el elogio, de las conductas positivas.
- Comunicar a los demás, los propios deseos o peticiones con cortesía y amabilidad.
- Distinguir entre críticas justas e injustas, admitirlas, en su caso, y expresar cortésmente los desacuerdos.
- Manejar aquellos pensamientos negativos que deterioran la autoestima y la competencia social, cambiándolos por otros más eficaces.
- Practicar la relajación muscular a través de las instrucciones de control muscular del cuerpo.
- Aplicar las habilidades de autor relajación para ser frente a situaciones provocadoras de ansiedad
- Promover la responsabilidad social frente a situaciones caóticas.

## **4.2. Marco conceptual**

### **Inteligencia emocional**

Barón (1997). Define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio.

### **Proceso.**

La Real Academia Español (2003) “Define como la acción de avanzar o ir para adelante, al paso del tiempo y al conjunto de etapas sucesivas.”

### **Desarrollo**

La Real Academia Español (2003). Define al desarrollo como el crecimiento intelectual del individuo adquirido por el ejercicio mental del aprendizaje de la enseñanza empírica. Es el crecimiento intelectual que se adquiere mediante el ejercicio mental del aprendizaje de la enseñanza empírica. Es un proceso por

en el cual cada ser humano tiene que vivir para ir creando una madurez adecuada a su edad.

### **Comportamiento social**

La Real Academia Española (2003). Define al comportamiento social como el conjunto de pautas de conducta que organizan la relación entre los individuos que conforman un grupo, el modo de actuación de éste, en su globalidad, con respecto al medio en el que habita, existiendo una finalidad de carácter adaptativo que le convierte en una de las claves esenciales del proceso evolutivo, al estar constantemente sometido a la variación de los criterios selectivos y por tanto, a los selectores directos del cambio.

### **Adolescente**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1995), define a la adolescencia que es el período entre los 10 y 19 años, y se puede definir como la época de la vida en la cual tiene lugar el empuje de crecimiento puberal y el desarrollo de las características sexuales, así como la adquisición de nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales. Es aquí, donde la autoestima, autonomía, valores e identidad se van afirmando en este proceso.

**Relaciones Interpersonales.** Bar-On (1997 citado en Ugarriza 2001). Define la Inteligencia interpersonal como la habilidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias con los demás, caracterizadas por la cercanía emocional, intimidad y por dar y recibir afecto, Conjunto de capacidades y procesos que permiten a un individuo. Conducirse de modo adecuado y pertinente, es decir en relación con otras personas utilizando sus destrezas de relacionarse efectivamente.

### **Estrategia.**

Alfred Chandler (2000) Es un plan sistemático, en que se organiza un conjunto de talleres de forma explicativa, contiene temas de habilidades sociales, autoestima, empatía, solución de problemas, basado en la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones de los adolescentes la estrategia como la determinación de metas y objetivos básicos de largo plazo de la

empresa, la adición de los cursos de acción la asignación de recursos necesarios para lograr dichas metas. Cursos de acción determinados, caminos definidos para obtener los resultados esperados, Llamados por lo general objetivos estratégicos.

### **Dinámica.**

La Real Academia Español (2003). La dinámica en psicología designa el estudio y la comprensión del ser humano y su globalidad en relación con su entorno y su ambiente. Durante las sesiones de terapia, la dinámica psicológica se basa esencialmente en la palabra del paciente que debe participar de forma activa.

### **Alumno.**

La Real Academia Español (2003) "Define como describe la acción de discípulo, respecto de su maestro, de la materia que está aprendiendo o de la escuela, colegio o universidad donde estudia. Persona criada o educada desde su niñez.

**Habilidades Para la vida.** La Real Academia Español (2003) capacidad y disposición para algo, gracia y destreza en ejecutar algo que sirve de adorno a la persona, como bailar, montar a caballo, enredo dispuesto con ingenio, disimulo.

**Rubrica.**Proceso sistemático que permite obtener información continua y significativa, interpretar la información para conocer la situación del estudiante, con respecto a la construcción de su aprendizaje, en los diferentes momentos del periodo escolar. (Según Medina Rivilla .A, 2010).

## CAPÍTULO V. METODOLOGÍA

### 5.1 Hipótesis

Si se elabora una estrategia de Inteligencia emocional mejorará las relaciones interpersonales en los alumnos del 4 to grado de secundaria, de la I.E.P. El Nazareno de Chiclayo -2015.

### 5.2 Variables

**Independiente:** Estrategia de inteligente emocional.

#### 5.2.1 Definición conceptual

**Inteligencia emocional.** Barón (1997) citado por Ugarriza (2001) Define a la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente.

**Variable dependiente:** Relaciones interpersonales.

**Relaciones Interpersonales.** Barón (1997) citado por Nelly Ugarriza (2000) Define la inteligencia interpersonal como la habilidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias con los demás, caracterizadas por la cercanía emocional, intimidad y por dar y recibir afecto, Conjunto de capacidades y procesos que permiten a un individuo. Conducirse de modo adecuado y pertinente, es decir en relación con otras personas.

### 5.2.2. Definición operacional

VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIÓN	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTO	FUENTE DE VERIFICACIÓN	
<b>ESTRATEGIA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>  Una estrategia se define como el conjunto de acciones determinadas para alcanzar un objetivo específico o mejorar una realidad.	ETAPA I. INTRODUCCION DIAGNÓSTICO	PLANTEAMIENTO DE LA ESTRATEGIA	TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	ADOLESCENTES PADRES DE FAMILIA  TUTORES  CORDINADOR PROFESORES  DIRECTOR PROMOTOR	
		RECOGIDA DE INFORMACIÓN			
	ETAPA II. OBJETIVO GENERAL	A DONDE VA DIRIGIDO LA ESTRATEGIA			
		ETAPA III. PLANEACIÓN ESTRATEGICA			CONSTRUCCION DEL PLAN DE INTERVENCIÓN
	DESARROLLO DEL PLAN: OBJETIVOS, ESTRATEGIAS, ACCIONES				
	ETAPA IV. INSTRUMENTACIÓN	TIEMPO, RESPONSABLES, PARTICIPANTES.			RÚBRICA
		EJECUCIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN			
	ETAPA V. EVALUACIÓN	SEGUIMIENTO, MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA ESTRATEGIA			

VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIÓN	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTO	FUENTE DE VERIFICACIÓN	ITEMS
<b>RELACIÓN INTERPERSONAL</b> Capacidad de sintonizar los problemas con los demás y mantener relaciones satisfactorias que permite trabajar en equipo.	EMPATIA	Comprender y apreciar los sentimientos de los demás.	TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	ADOLESCENTES PADRES DE FAMILIA	10,45,55,59
	RELACIONES INTERPERSONALES	Establecer y mantener relaciones satisfactorias.		TUTORES	20,21,41,51
	RESPONSABILIDAD SOCIAL	Habilidad para cooperar con un grupo social o trabajar en equipo.		CORDINADOR PROFESORES  DIRECTOR PROMOTOR	5,14,24,36.

## 5.3 Metodología

### 5.3.1. Tipo de estudio: Mixto

Se tendrá en cuenta la importancia de los datos tales como cualitativos como cuantitativos en el proceso de interpretación de interferencia de los datos obtenidos, así como establecer las pautas de comportamiento y probar hipótesis. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010).

### 5.3.2. Diseño de investigación: explicativo- propositivo.

**Explicativo:** Pretenden establecer las causas de los sucesos de los fenómenos que se estudian. Su propósito es investigar por qué ocurren y en qué condiciones se manifiestan los fenómenos físicos y sociales. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

**Propositivo:** Porque es una actuación crítica y creativa, caracterizado por planear opciones o alternativas de solución a los problemas suscitados por una situación específica, en este caso se propone una estrategia inteligencia emocional (Hernández, Fernández, Y Baptista, 2010).

**El diseño utilizado fue el siguiente:**

**1. Observación:**

**2. Realidad problemática:** Identificar o detectar el problema de investigación y diagnosticarlo.

**3. Estrategia:** Formulación de un plan o programa para resolver el problema o introducir un cambio.

**4. Base teórica:** Implementar el plan o programa y evaluar resultados.

**5. Realidad mejorada:** Es la retroalimentación, la cual conduce a un nuevo diagnóstico y una nueva espiral de reflexión y acción

**Dónde:**

**O:** Observador

**RP:** Identificar Realidad problemática

**BT:** Base teórica

**E:** Estrategia inteligencia emocional

**RM:** Realidad Mejorada

**Observador:**

En un primer momento observe situaciones conflictivas dentro de salón de clase, manifestándolo en rivalidades entre compañeros, malas relaciones interpersonales entre ellos, además peleas constantes con sus compañeros, manifestándose con gritos, insultos, agresión verbal, burlas entre compañeros, Jalones de pelo entre alumnas.

**Realidad Problemática:**

El problema real entre compañeros consistía en las malas relaciones interpersonales entre ellos. Esto se originó cuando estaban en primer grado de secundaria, en ese entonces estaban formados por dos secciones 1 "A" y 1 "B", se enfrentaron las dos sesiones en un concurso generando desde allí revalidad entre esas dos sesiones y cuando estaba en 4 to grado de secundaria se unieron las dos secciones formando una sola, esto ocasiono diversos problemas llegando a que dos alumnas se agredieron físicamente fuera del colegio. Además, un grupo de alumnas hicieron imágenes con fotografías de una de las alumnas son de burlas.

**Bases Teóricas:**

La base teórica está basada en el modelo de Barón que habla sobre los 5 componentes de inteligencia emocional: Escala intrapersonal, escala interpersonal, escala de adaptabilidad, escala de adaptabilidad, escala de manejo de estrés. Escala de ánimo general. y cada componente se su divide en subcomponentes.

### **Estrategia de Inteligencia emocional**

La estrategia de Inteligencia emocional es un plan sistemático, en que se organiza un conjunto de talleres, conformada por 8 sesiones. Que contiene temas de valorización personal, autoestima, asertividad, relaciones interpersonales, empatía, negociación y resolución de conflictos, control de impulsos para regular las emociones de los adolescentes. La duración será de 1 mes, 2 sesiones por semana. Los participantes son adolescentes cuyas edades son 12 a 17 años. Esta estrategia será aplicada por expertos que son psicólogos.

### **Realidad Mejorada o Retroalimentación**

Después de la aplicación de la estrategia de inteligencia emocional con los alumnos de 4 to grado de secundaria, mejorar sus relaciones interpersonales

## **5.4 Población y muestra**

### **Población.**

Es el universo conformado por 750 alumnos del colegio particular preuniversitario, El Nazareno 2015 – Chiclayo.

### **Muestra**

La muestra es de 30 alumnos de 4 to grado de la institución particular- El Nazareno -2015. 18 mujeres y 12 varones.

#### **5.4.1.1 Criterio de inclusión:**

Alumnos del sexo femenino y masculino 14 a 17 años de edad.

Alumnos que cursaban 4to año de Secundaria.

Alumnos matriculados en el año lectivos 2015.

Alumnos que estuvieron presentes en la aplicación de los instrumentos.

## **Criterio de inclusión**

Alumnos que se retiraron.

Alumnos que no asistieron a la aplicación del instrumento.

## **5.5 Método de investigación**

### **El Método Descriptivo.**

Describir las propiedades, características de las personas, sociedad, grupos o cualquier otro fenómeno que sea sometido a investigaciones. Es decir únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refieren. Esto es, su objetivo no es como se relacionan éstas. (Hernández, Fernández y Batista, 2010).

**El Método Inductivo.** “Se aplica en método inductivo de lo particular a lo general de los datos a las generalizaciones no estadísticas y la teoría” (Hernández, Fernández y Batista, 2010).

### **El Método Deductivo.**

“Se aplica en método Deductivo de lo general a lo particular de las leyes y teoría a los datos” (Hernández, Fernández y Batista, 2010).

## **5.6 Técnicas e instrumento de recolección de datos**

**La observación:** Es un método de recolección de datos que consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y situaciones observables. A través de esta técnica se obtuvo información conductual relevante durante las entrevistas, lo que permitió señalar cuáles son las conductas más frecuentes que tiene los adolescentes. Es la captación de los medios circundantes a través de la vista formando imágenes de los caracteres más importantes e iniciar una conceptualización subjetiva. Esta técnica se la utilizará con el fin de poder obtener información positiva y directa del problema que se está estudiando de una manera sistematizada, profunda y controlada. (Hernández, Fernández, Y Baptista, 2010).

**La entrevista psicológica:** define la entrevista como otro instrumento de la técnica de observación mediante uso de la encuesta, pero esta vez dada de forma verbal por parte del informante, por ser una fuente primaria, se requiere de la elaboración de preguntas muy bien pensadas antes de estar los entrevistadores frente a los entrevistados, es decir, deben ser planificadas o estructuradas, de manera sistemática, aun cuando ellas pueden ser no estructuradas. Se logró obtener información de segunda fuente (padres de familia, tutores, alumnos), sobre la percepción que se tiene de los adolescentes. Es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de conseguir respuestas verbales a las interrogantes planteadas del tema propuesto (Hernández, Fernández, Y Baptista, 2010).

**Instrumento.** -Es el cuestionario, diseñado con preguntas, un conjunto de preguntas respecto de una o más variable que se va a medir. (Hernández, Fernández, Y Baptista, 2010).

**Validez de expertos.**- Grado en que un instrumento realmente mida la variable de interés, de acuerdo con expertos del tema. Según (Hernández, Fernández, Y Baptista, 2010).

**Encuesta.**-Permite obtener información mediante preguntas a través de las cuales se obtuvieron respuestas en forma escrita que ampliaron la información y sustentaron la investigación en estudio. Es el Inventario emocional de Barón ICE: NA, forma abreviada, adaptado por Ugarriza y Pajares (2005) para medir el nivel de inteligencia emocional en los alumnos.

## **B. Instrumento:**

## Descripción de los Instrumentos Utilizados

### FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO DEL TEST DE BARON

Nombre Original	: EQ-I BarOn Emocional Quotient Inventory
Autor	: Reuven Bar-On
Procedencia	: Toronto Canadá
Adaptación Peruana	: Nelly Ugarriza Chaves Y Liz Pajares
Administración	: Individual, colectivo.
Tiempo	: 40 minutos
Aplicación	: Niños y adolescentes. Entre 7 y 18 de edad
Puntuación	: Calificación Computarizada
Significativo	: Evaluación de las habilidades emocionales y sociales
Tipificación	: Baremos Peruanos
Usos	: Clínico, educativo, jurídico, medico, laboral
Materiales	: Lápiz, borrador. Instrumento.

Por cada ítem u oración se elige una respuesta que mejor describa al encuestado. Hay cuatro posibles respuestas y cada una de ellas tiene su respectiva calificación:

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

Sin embargo, para los siguientes ítems, se invierta la calificación: 5, 8, 9, 12, 17, 26, 27 y 29.

Ventajas de los inventarios de Bar-On:

- Cuenta con una investigación sólida y muy amplia que justifica las

bondades de su modelo, así como goza de unas propiedades psicométricas adecuadas. Las aplicaciones en diferentes culturas así lo avalan.

- La investigación ha permitido el diseño de unas normas que garantizan que el test sea válido y fiable. Además, es muy útil para medir el coeficiente emocional (EQ).
- Su fácil aplicación proporciona unos informes que permiten identificar las áreas más fuertes, así como los puntos débiles de la IE.
- Es un modelo sencillo mediante el cual cualquier persona bien formada puede identificar todos los componentes de la IE y en todos los niveles de la vida escolar, personal y laboral.
- Es muy fácil de administrar, calificar e interpretar. Se pueden utilizar cuatro formatos diferentes: un informe individual, un informe de recursos, un informe de progreso y un informe de grupo.

### **Confiabilidad:**

Los estudios de confiabilidad ejecutados sobre el I-CE en el extranjero se han centrado en la consistencia interna y la confiabilidad re-test. Los coeficientes alfa promedio de Cronbach son altos para casi todos los subcomponentes, el más bajo 0.69 fue Responsabilidad Social y el más alto 0.86 para Compresión de sí mismo.

Para la muestra peruana los coeficientes alfa de Cronbach se observan que la consistencia interna para el inventario total es muy alta 0.93, para los componentes del I-CE, oscila entre 0.77 y 0.91. Los más bajos coeficientes son para los subcomponentes de Flexibilidad 0.48, Independencia y Solución de Problemas 0.60. Los trece factores restantes arrojan valores por encima de 0.70.

Confiabilidad: Grado en que un instrumento produce resultados consistentes y

coherentes, La confiabilidad es inspeccionar en qué medida las diferencias particulares de los puntajes en un test pueden ser cargadas a verdaderas de las características preciadas (Ugarriza et al. 2004).

Ugarriza y Pajares (2004), En su investigación procedieron a formalizar el mismo análisis de BarOn y Parker, excluyendo la confiabilidad test. Su muestra normativa peruana fueron niños y adolescentes de Lima metropolitana (N=3374), donde se alcanzó que los coeficientes de consistencia interna van de 0.23 a 0.88, las cuales son brillantes.

### **Validez:**

Los diversos estudios de validez del I-CE básicamente están destinados a demostrar cuán exitoso y eficiente es este instrumento, en la evaluación de los que se propone.

Ugarriza y pajares (2004) Utilizaron la validez de constructo, primero realizaron la evaluación de la distribución factorial para establecer los factores tienen sentido conceptual. La destreza factorial de las escalas fueron examinadas mediante una análisis factorial exploratorio en una muestra normativa peruana de niños y adolescentes de Lima metropolitana (N=3374). Las correlaciones de cada una de los grados con el cociente emocional total va desde baja 0.37 a elevada 0.94 pero todas ellas son significativas al uno por ciento.

Cuenta con una validez reunido trabajada en Perú (Ugarriza, 2001) en una muestra de Lima Metropolitana, conformada por 114 personas, el 41.2% de la muestra era masculina y el 58% femenina; cuyas edades oscilaban entre 15 años o más. De acuerdo al grado de educación la muestra existió conformada por 114 escolares. Las correlaciones son moderadas y un coeficiente de correlación de 0.70.

### **Características principales de Barón ICE: NA**

El BarOn ICE: Na es un inventario que una conocimientos teóricos

fundamentales empíricos y una fina figura de los procesos psicométricos. El instrumento es confiable, válido y ofrece al consumidor un número significativo de las características que incluyen:

- Una muestra normativa.
- Normas determinadas de sexo y edad.
- Niveles de impresión positiva para identificar a los que intentan crear una imagen exageradamente favorable de sí misma.
- Un factor de corrección que permite al usuario un ajuste de las respuestas positivas que tienden a dar los niños muy pequeños.
- Un índice de inconsistencia, que está diseñado para detectar el estilo de respuesta discrepante.
- Pautas para la administración, calificación y obtención de un perfil de resultados computarizado.

#### **Administración:**

- Se debe aplicar el inventario en un ambiente tranquilo y sin interferencias.
- Explicar que no hay un tiempo límite.
- Verificar que llene sus datos completos.
- En caso de que el entrevistado reclame en no poder entender una interrogante se le implora que responda de la mejor forma posible y que luego se dialogara con él, después que haya finalizado.

Es de fácil aplicación y se puede realizar de manera computarizada. El test completo lleva de 25 a 30 minutos. La forma completa del inventario contiene 60 ítems y 8 escalas. El BarOn ICE: Na tiene 60 ítems comercializados en 7 escalas. además contiene una escala que evalúa respuestas inconsistentes (índice de inconsistencia), que está diseñado para identificar respuesta aleatoria.

<b>Puntajes estándares</b>	<b>Pautas de Interpretación</b>
130 y más	Capacidad emocional muy desarrollada, Marcadamente alta. Capacidad emocional Inusual.
115 a 129	Capacidad emocional muy desarrollada: Alta, Buena capacidad emocional.
86 a 114	Capacidad emocional adecuada: Promedio.
70 a 85	Necesita mejorar: Baja. Capacidad emocional por debajo del promedio
69 y menos	Necesita mejorar: Muy baja. Capacidad emocional extremadamente por debajo del promedio.

### **Descripción de la prueba:**

Este inventario genera un cociente emocional general y 5 cocientes emocionales compuestos basados en las puntuaciones de 15 subcomponentes. Los 5 principales componentes conceptuales de la Inteligencia emocional y social que involucran los quince factores medidos por el (I-CE) son:

#### **•Componente Intrapersonal (CIA):**

Área que reúne los siguientes componentes: Las personas con resultados altos se sienten bien consigo mismos y se consideran efectivos en lo que se están ejecutando. Manifiesta sus sentimientos y son independientes, fuertes y descansan en la ejecución de sus opiniones y dogmas.

Las personas con resultados bajos no se sienten bien acerca de sí mismos y tienen sentimientos negativos acerca de lo que se están realizando. No

pueden expresar sus sentimientos, son dependientes, débiles.

**Asertividad (AS):** La habilidad para expresar sentimientos, creencias, y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás; y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.

- **Auto concepto (AC):** La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades.
- **Autorrealización (AR):** La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.
- **Independencia (IN):** Es la habilidad para auto dirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes.

**Comprensión emocional de sí mismo (CM):** La habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.

•**Componente Interpersonal (CIE):** Área que reúne los siguientes componentes: Los resultados altos son obtenidos por individuos comprometidos y honestos que cuentan con adecuadas habilidades sociales; que conciben, interactúan y se relacionan muy bien con los demás. Se explican bien en cargos que requieren la interacción con otros individuos y el trabajo en equipo. Incluye las siguientes áreas: Tienen una gran capacidad de simpatizar con otros, así como de dar y recibir afecto.

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

- **Empatía (EM):** La habilidad de percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás.
- **Relaciones Interpersonales (RI):** La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.
- **Responsabilidad Social (RS):** La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.

•**Componente de Adaptabilidad (CAD):** Área que reúne los siguientes componentes:

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

Los resultados bajos son conseguidos por personas irrealistas e incapaces de entender situaciones problemáticas, careciendo las competencias para llegar a soluciones adecuadas. No encuentran la manera de manejar las dificultades diarias incluyendo las que se presentan en el trabajo.

-**Solución de Problemas (SP):** La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.

-**Prueba de la realidad (PR):** La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo).

-**Flexibilidad (FL):** La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

•**Componente del Manejo del Estrés (CME):** Área que reúne los siguientes componentes:

Los resultados altos son obtenidos por personas preparadas de resistir la dureza sin "desmoronarse" o perder el control. Son calmados, no impulsivos y trabajan muy bien bajo presión. Pueden realizar trabajos que esta con tensión o ansiedad o que incluyen cierto peligro.

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

- **Tolerancia al Estrés (TE):** La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin "desmoronarse", enfrentando activa y pasivamente el estrés.
- **Control de Impulsos (CI):** La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestro. Componente del Estado de Ánimo en General (CAG): Área que reúne los siguientes componentes:

- **Estado de ánimo general:**

El resultado tiene puntajes altos son obtenidos por personas alegres, optimistas, confiadas que saben cómo deleitarse en la vida y cómo crear un ambiente adecuado en el centro de trabajo. Los resultados bajos son obtenidos por personas tristes, negativitas, desesperanzadas y pesimistas que no saben cómo disfrutar de la vida ni cómo crear un ambiente edificante y positivo en el centro de trabajo.

- **Felicidad (FE):** La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos.
- **Optimismo (OP):** La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad.

### **5.7. Métodos de Análisis de datos.**

En el análisis estadístico de la presente investigación se trabajó con el programa Microsoft Excel para crear una base de datos en una hoja de cálculo, luego se utilizó el programa estadístico SPSS 19, para realizar tablas de frecuencia para observar los porcentajes de los niveles del componente de inteligencia emocional con sus respectivos gráficos, se usó la prueba estadística chi-cuadrado para variables ordinales o categóricas. Afirma Hernández, Fernández y Baptista 2010).

### **5.8 Aplicación de principios éticos**

Al realizar esta investigación que involucra seres humanos, se debe tener en cuenta los derechos que los ampara como participantes, por ello la investigadora se ha basado en el Código de Ética, que contiene estos cuatro principios:

**1.- Principio de Beneficencia:** Por sobre todo no hacer daño ni físico ni psicológico a los participantes. La beneficencia hace que el investigador se responsable del bienestar físico, mental y social del participante. En lo que se refiere al estudio se recogerá información a través de la entrevista con los padres de familia, para la cual se obtuvo consideración en la formulación de preguntas.

**2.- Principio de Respeto a la persona:** El respeto a la persona reconoce la capacidad y los derechos de todas las personas de tomar sus propias decisiones; es decir respetando su autonomía y a autodeterminación de los seres humanos por medio de su reconocimiento de su dignidad y libertad.

Hace referencia que a las personas entrevistadas tienen derecho a conocer el objetivo del estudio, asimismo que en ningún momento se les obligara a responder o manifestar algo que no consideren conveniente.

**3.- Principio de Justicia:** Prohíbe poner a un grupo de personas en situación de riesgo para beneficiar únicamente a otro. En este principio los participantes recibirán un trato justo y equitativo antes, durante y después de su participación en la investigación, además tendrán en todo momento a gozar de privacidad.

**4.- Principio de no maleficencia.** 'Primum non nocere' (en primer lugar, no hacer daño). Contenido en el Juramento Hipocrático, puede ser exigido de forma obligatoria. Si en cualquier situación o circunstancia no podemos hacer un bien debemos, al menos, no hacer un mal. Este principio prevalece cuando entra en conflicto con otros principios (Martín, 2013). Toda investigación científica debe considerar los aspectos éticos en el campo social, donde se trabaja con personas y es por ello que se deben elaborar ciertas consideraciones éticas y entre ellas están:

Por otra parte **Kemmis y McTaggart (1998), citado por Tojar y Serrano (2000)**, propusieron una serie de principios y estos son los siguientes:

- Observar el protocolo.
- Involucrar a los participantes.
- Conseguir autorización de los representantes antes de observar.
- Obtener autorización expresa antes de examinar ficheros, correspondencia u otros documentos.
- Negociar los informes según a quien van dirigidos.
- Aceptar la responsabilidad de mantener la confidencialidad.
- Que los principios de procedimientos sean conocidos y vinculados. Los principios antes mencionados fueron tomados en cuenta para la aplicación del instrumento y para la investigación en general, ya que esto permite que la información sea la más adecuada y bien utilizada.

## **CAPÍTULO VI. LIMITACIONES DEL ESTUDIO**

Toda investigación tiene riesgo y limitaciones, sin embargo se ha procurado salvar una serie de circunstancias adversas con el fin de cumplir los propósitos del trabajo. Pese a ello consideramos que las más saltantes limitaciones fueron:

- Escasos antecedentes locales sobre investigaciones realizadas con las variables de estudio. Lo que limitara las discusiones de los resultados de la investigación.
- El acceso a la población objeto de estudio se ve afectado por la investigadora que no puede acceder a la misma, en ese sentido la investigación será propositiva, es decir será realizada a manera de propuesta para que la institución la aplique cuanto concidere pertinente.

## CAPÍTULO VII.PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 7.1 Descripción Análisis de Resultados.

Tabla N° 1

*Análisis descriptivo del Cociente Emocional Total en estudiantes 4to grado de secundaria I.E.P. Nazareno – Chiclayo 2015.*

Cociente Emocional Total		
Niveles	F	%
Capacidad emocional muy baja	15	50
Capacidad emocional baja	10	33.3
Capacidad emocional adecuada	3	10.0
Capacidad emocional alta	1	3.3
Capacidad emocional muy alta	1	3.3
Total	30	100

Se observa en la tabla 1, que el 50% de la población investigada poseen un nivel muy bajo, asimismo el 33.3% muestran un nivel bajo en el Cociente Emocional Total. 10.0%, muestra un nivel adecuado. Y que el 3.3 % muestra un nivel alto.

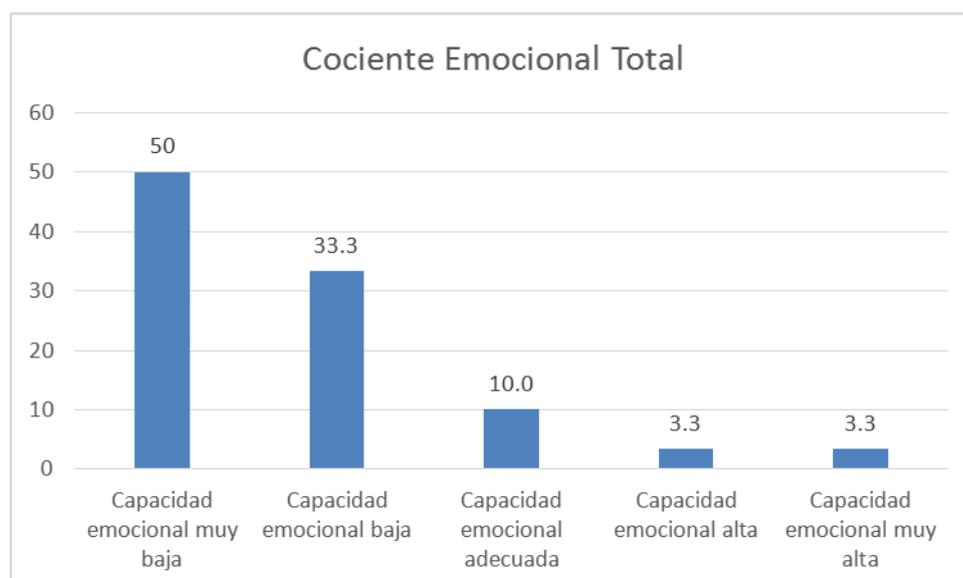


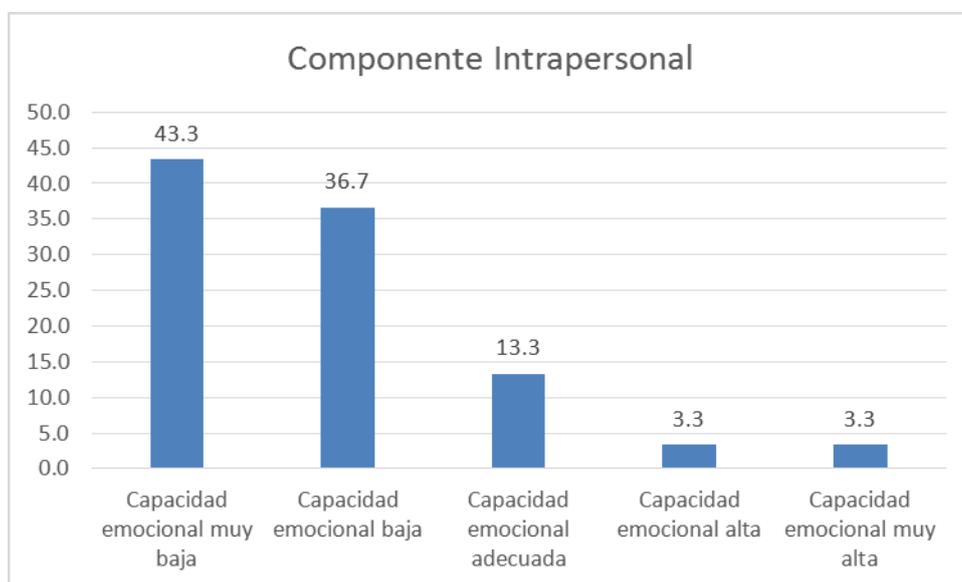
Figura1. Niveles del Cociente Emocional Total

**Tabla N° 2**

*Análisis descriptivo del Componente Intrapersonal en alumnos de 4to grado de secundaria de la I.E.P. Nazareno – Chiclayo 2015.*

Componente Intrapersonal		
Niveles	F	%
Capacidad emocional muy baja	13	43.3
Capacidad emocional baja	11	36.7
Capacidad emocional adecuada	4	13.3
Capacidad emocional alta	1	3.3
Capacidad emocional muy alta	1	3.3
Total	30	100

Se observa en la tabla 2, que el 43.3% de los estudiantes encuestados tienen un nivel muy bajo, asimismo el 36.7% de los estudiantes poseen un nivel bajo y el 13% un nivel adecuado, y 3.3 % un nivel alto en el componente intrapersonal.



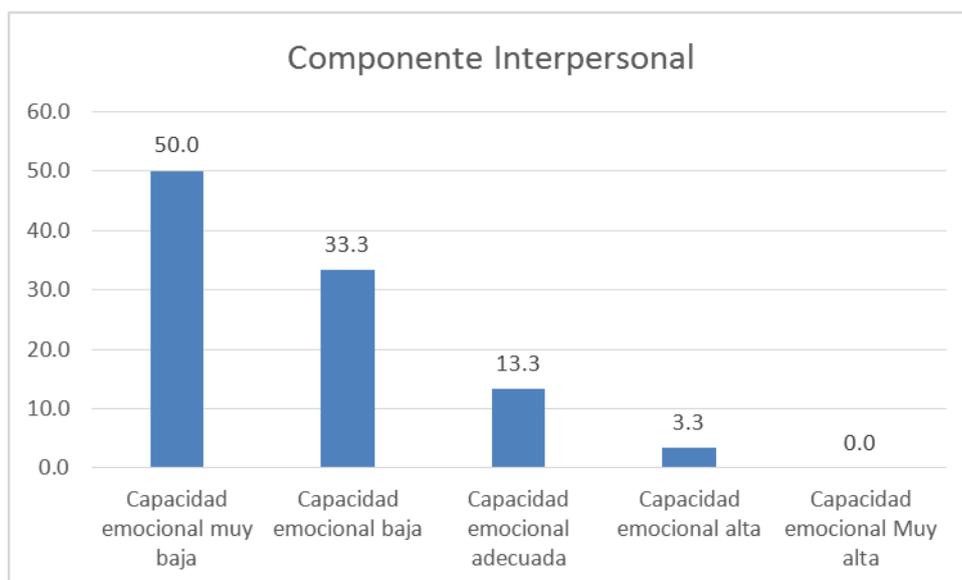
*Figura.2. Niveles del Componente Intrapersonal*

**Tabla N°3**

*Análisis descriptivo del Componente Interpersonal en estudiantes de 4to grado de secundaria I.E.P Nazareno – Chiclayo 2015.*

Componente Interpersonal		
Niveles	F	%
Capacidad emocional muy baja	15	50.0
Capacidad emocional baja	10	33.3
Capacidad emocional adecuada	4	13.3
Capacidad emocional alta	1	3.3
Capacidad emocional Muy alta	0	0.0
Total	30	100

Se observa en la tabla 3, que el 50% de la muestra tienen un nivel muy bajo, asimismo un 33.3% de los encuestados poseen un nivel bajo y el 13.3% un nivel adecuado, 3.3 % un nivel alto en el componente interpersonal.



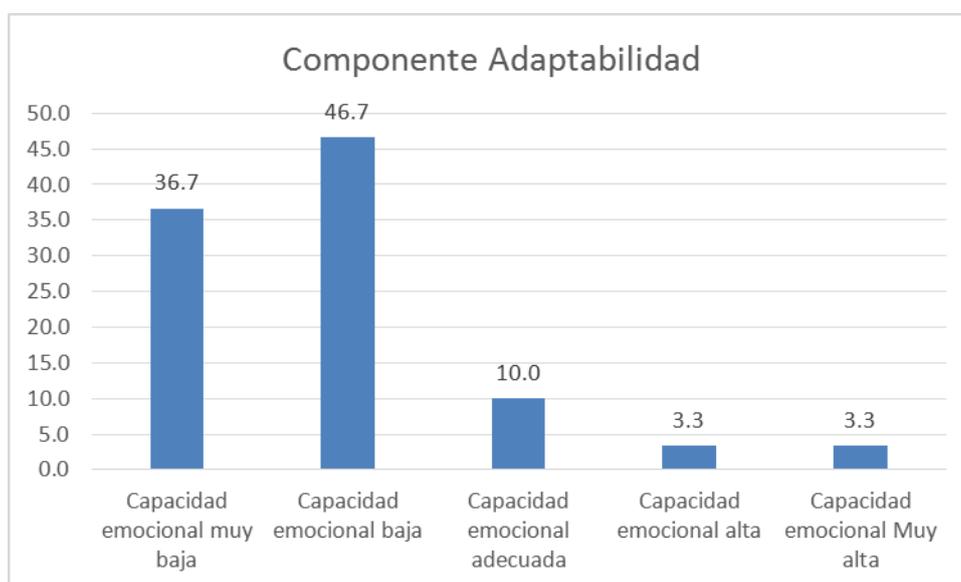
*Figura.3. Niveles del Componente Interpersonal*

**Tabla N° 4**

*Análisis descriptivo del Componente Adaptabilidad en alumnos de 4to grado de secundaria de la I.E.P. Nazareno – Chiclayo 2015.*

Componente Adaptabilidad		
Niveles	F	%
Capacidad emocional muy baja	11	36.7
Capacidad emocional baja	14	46.7
Capacidad emocional adecuada	3	10.0
Capacidad emocional alta	1	3.3
Capacidad emocional Muy alta	1	3.3
Total	30	100

Se observa en la tabla 4, que el 10% de la muestra tienen un nivel adecuado, sin embargo un 46.7% de los encuestados poseen un nivel bajo y el 36.7% un nivel muy bajo en el componente adaptabilidad.



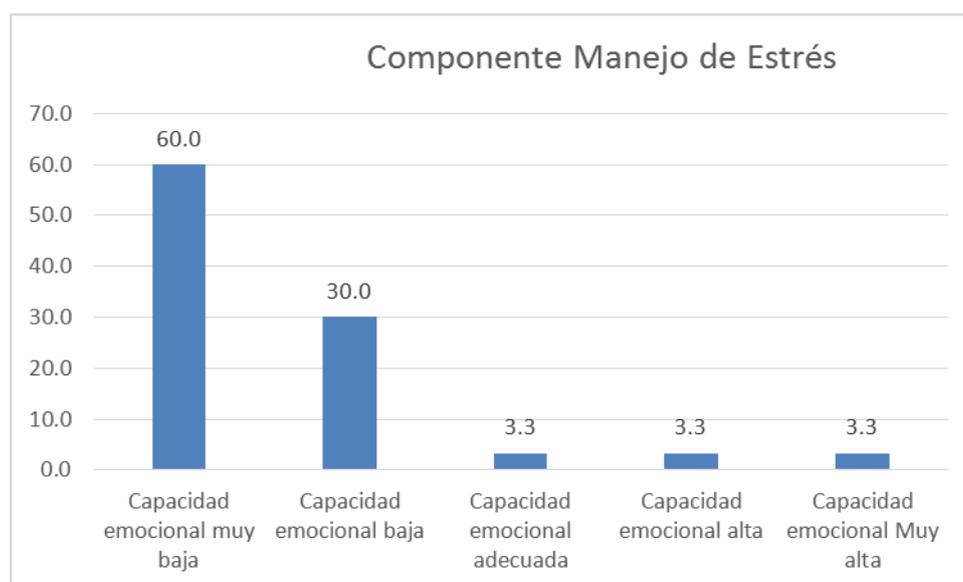
*Figura.4. Niveles del Componente Adaptabilidad*

**Tabla N° 5**

*Análisis descriptivo del Componente Manejo de Estrés en estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.P. Nazareno – Chiclayo 2015.*

Componente Manejo de Estrés		
Niveles	F	%
Capacidad emocional muy baja	18	60.0
Capacidad emocional baja	9	30.0
Capacidad emocional adecuada	1	3.3
Capacidad emocional alta	1	3.3
Capacidad emocional Muy alta	1	3.3
Total	30	100

Se observa en la tabla 5, que el 60% de la muestra tienen un nivel muy bajo, asimismo un 30% de los encuestados poseen un nivel bajo en el componente manejo de estrés.



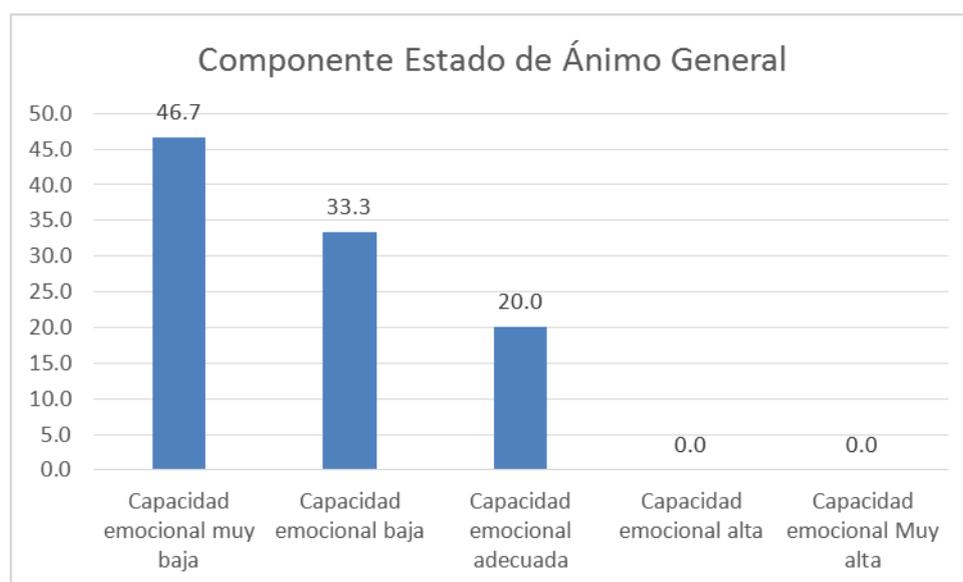
*Figura.5. Niveles del Componente Manejo de Estrés*

**Tabla N° 6**

*Análisis descriptivo del Componente Estado de Ánimo General en alumnos de 4to grado de secundaria de la I.E.P. Nazareno – Chiclayo 2015.*

Componente Estado de Ánimo General		
Niveles	F	%
Capacidad emocional muy baja	14	46.7
Capacidad emocional baja	10	33.3
Capacidad emocional adecuada	6	20.0
Capacidad emocional alta	0	0.0
Capacidad emocional Muy alta	0	0.0
Total	30	100

Se observa en la tabla 6, que el 46.7% de la muestra tienen un nivel muy bajo, además un 33.3% de los encuestados poseen un nivel bajo y el 20% un nivel adecuado en el componente estado de ánimo general.



*Figura.6. Niveles del Componente Estado de Ánimo General*

## 7.2 Discusión

Según los resultados encontrados se observa en la tabla N°1, que el 50% de la población investigada poseen un nivel muy bajo, asimismo el 33.3% muestran un nivel bajo en el Cociente Emocional, El objetivo del presente trabajo de investigación es elaborar una estrategia de inteligencia emocional, sustentada en la dinámica del proceso para la mejorar las relaciones Interpersonales en los alumnos de 4 to grado de Secundaria del I.E.P .El Nazareno de Chiclayo-2015.

Con la estrategia de inteligencia emocional nos permitirá mejorar las relaciones interpersonales en un ambiente de comprensión, asertividad y tolerancia. Las relaciones interpersonales se desarrollarán de manera que faciliten la convivencia en armonía con las personas de su entorno. (Escolar, familiar, social). Los alumnos serán idóneos de reconocer y manifestar sus emociones, comprendiéndose asimismo, actualizarán sus capacidades potenciales. Serán capaces de comprender la manera como las otras personas se sienten, de tener y mantener relaciones interpersonales satisfactorias y responsables, sin llegar a ser dependiente de los demás, serán generalmente optimistas, flexibles, realistas, tendrán éxitos en resolver sus problemas y afrontarán el estrés, sin perder el control. Generalmente serán más felices y tendrán una visión positiva de la vida.

Así mismo en la tabla N° 2, se aprecia que los estudiantes tienen un nivel muy bajo en el componente intrapersonal, es decir inadecuado manejo en la expresión de sentimientos, dependientes, desconfiado en la realización de ideas y creencias, mal contacto con los sentimientos, se siente mal consigo mismo, son pesimistas en relación al logro personal, con la propuesta los estudiantes serán aptos de pronunciar e informar sus sentimientos y comprender sus emociones. Desarrollarán la importancia de conocerse y aprenderán a valorarse y a quererse como seres únicos. Serán más positivos en relación al logro personal. Además, se logrará que los estudiantes se acepten tal como son con sus debilidades y fortalezas. Desarrollarán la capacidad de actuar asertivamente frente a diferentes situaciones de la vida, conocerán la importancia y los beneficios de la conducta asertiva. Asimismo

según Wallace, Bethuic, J (2007). Relaciones interpersonales y su influencia en el cambio de Actitudes Universidad, Habana - Cuba. Los alumnos clases tuvieron problemas en las relaciones interpersonales, observando peleas, insultos, golpes, falta de respeto con sus compañeros. Las siguientes conclusiones, Después de la aplicación del programa, las relaciones interpersonales en los estudiantes, mejoraran satisfactoriamente, obteniendo un puntaje alto en el componente intrapersonal, las relaciones interpersonales o humanas llevan consigo la formación de una sociedad en armonía de sus miembros y derivado de las características de cada grupo social se definirá el comportamiento bueno o malo de cada individuo de esta.

Por otro lado en la tabla N°3, se observa que tiene un nivel muy bajo en el componente interpersonal, esto significa que tiene inadecuado manejo en las relaciones interpersonales, carecen de habilidades sociales; tienen malas relaciones con los demás no siendo capaces de entenderlos ni interactuar con ellos. Se desempeña mal en empleos que necesitan la interacción con otras personas, como en el trabajo en equipo. Escasa habilidad para simpatizar con otros, así como recibir afecto y dar afecto, Por otra parte, Araujo (2004), Programa de educación emocional para mejorar el nivel de inteligencia intrapersonal en los alumnos del tercer grado de educación secundaria del colegio francisco Zela de Trujillo. Concluye que el programa de intrapersonal e interpersonal del colegio Francisco Zela, ubicándose el mayor porcentaje de alumnos en los niveles buenos para ambas inteligencias. Las relaciones interpersonales eran inadecuadas, se manifestaba a través, burlas con sus compañeros de clases. Anteriormente existía unas inadecuadas relaciones interpersonales entre los alumnos de 3er grado, llegando hasta el punto de insultarse entre ellos, y formando grupos pequeños dentro de su salón de clases, la cual el colegio no mantenía buenas relaciones entre sus padres.

Con la propuesta los estudiantes mantendrán relaciones interpersonales satisfactorias, responsables y fiables en relación a sus habilidades sociales. Sabrán escuchar y serán capaces de comprender y apreciar las opiniones y sentimientos de los demás, Aprenderán a aceptar y respetar los demás.

Por consiguiente, en la tabla N° 4, Se puede observar que tiene una capacidad emocional baja en el componente de adaptabilidad esto quiere decir son personas irrealistas e incapaces de concebir situaciones difíciles, nada diestros para llegar a tener recursos asertivos, deficiente en el manejo de las dificultades diarias careciendo de las competencias para llegar a soluciones adecuadas. No encuentran la manera de manejar las dificultades diarias incluyendo las que se presentan en el trabajo. Con la propuesta los estudiantes serán flexibles, realistas y efectivos, para comprender situaciones difíciles y hábiles para llegar a soluciones asertivas, planearán soluciones diversas y creativas a los conflictos además aprenderán a tener flexibilidad de opinión en los conflictos y tendrán la capacidad de negociación en estos. por otro lado Andrade (2006), "Efecto de un programa de Inteligencia emocional para la resolución de conflicto sobre violencia estudiantil en adolescentes de la unidad educativa nacional, Venezuela por lo que se ejecutó una investigación explicativa, de diseño experimental, con un muestreo probabilístico, y una muestra de 40 estudiantes, Entre las conclusiones más relevantes se puede indicar que los estudiantes lograron un manejo adecuado de las emociones, permitiendo desarrollar y potenciar habilidades de resolución de conflictos de manera pacífica.

También en la tabla N°5, se puede apreciar que tienen un puntaje bajo en el componente de manejo de estrés esto refiere que no resisten al estrés sin "desmoronarse", pierden el control, personas impulsivas, no se adecuan al trabajo bajo presión, inadecuado manejo de la tensión y ansiedad. Con esta propuesta los estudiantes serán capaces de controlar sus impulsos, arranques, agresiones en situaciones estresantes, reaccionaran de manera adecuada, además Controlan su hostilidad y conducta irresponsable así y aprenderán técnicas sobre control de impulso. De igual manera, Quintero (2004), realizó una investigación denominada "Efecto de un programa de inteligencia emocional en las relaciones interpersonales de alumnos de la segunda etapa de educación básica", ésta tenía por objetivo principal mantener el efecto de un programa de inteligencia emocional en las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria. Los resultados de esta investigación cedieron comprobar el efecto del programa de las relaciones interpersonales en la

inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria. Las relaciones interpersonales no eran muy buenas en este centro educativo, generando un malestar general en dicha institución educativa. Como conclusión se determinó que el programa de inteligencia emocional influyó positivamente en las relaciones interpersonales de los alumnos.

Y finalmente se puede observar en la tabla N°6, que tiene un nivel muy bajo en el componente de ánimo son personas negativitas, tristes, les cuesta disfrutar de la vida, no tienen motivación por ello les es difícil solucionar problemas e interactuar con los demás. Se observa en la tabla que el 46.7% de la muestra tienen un nivel muy bajo, además un 33.3% de los encuestados poseen un nivel bajo. Por lo que se espera con la propuesta que los estudiantes aprendan a desarrollar el optimismo, para alcanzar sus objetivos a pesar de las adversidades mediante el desarrollo de sus recursos personales. Además, serán más positivos, alegres, sabrán disfrutar la vida y que facilitaran la convivencia en armonía con las personas de su entorno escolar, familiar y social. Con respecto Caballero Lozano, J (2008), "Programa de inteligencia emocional para el mejoramiento de las relaciones interpersonales de las alumnas del 5to año de secundaria del colegio parroquial, distrito de taya bamba provincia de Trujillo tuvo una muestra de 40 alumnos de ambos sexos, diseño cuasi experimental. Concluye las relaciones interpersonales eran inadecuadas entre los alumnos de esta institución educativa, sus relaciones eran a través de insultos, burlas, utilizando el sarcasmo. El programa de inteligencia emocional en los estudiantes del 5 to año de educación secundaria de dicha institución es significativa pues se avanzó de un nivel bajo o deficiente en las relaciones interpersonales a un nivel medio o regular. Asimismo las relaciones interpersonales de los alumnos mejoro gran manera subiendo un puntaje alto en el componente intrapersonal e interpersonal. Generando un adecuado clima en sus interacciones con sus compañeros.

## CAPÍTULO VIII. CONSTRUCCIÓN DEL APORTE PRÁCTICO

### 8.3 Propuesta.

“Estrategia de Inteligencia Emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos de 4to grado de secundaria de la I.E.P. El Nazareno, Chiclayo – 2015”.

#### Introducción

La estrategia de Inteligencia Emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos de 4to grado de secundaria de la I.E Particular El Nazareno, Chiclayo -2015, Favorecerá a los directivos, (Director, Promotor, Tutores, coordinador, docentes, padres de familia y alumnos en general). Responde a la necesidad que existe en esta institución educativa, por mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes de 4to grado de secundaria, por ello es imprescindible que todos los alumnos conozcan sobre estos problemas, para mejorar y que ponga en práctica las buenas relaciones interpersonales.

La escuela y todos los actores involucrados en la tarea educativa directivos, docentes, padres de familia tiene la responsabilidad de generar ambientes en los que se propicie el aprendizaje de contenidos pero al mismo tiempo la aplicación de valores y actitudes como respeto, compañerismo, que los llevarán a entablar relaciones interpersonales adecuadas, conocimiento de sí mismo(emociones, pensamientos, intereses), seguridad personal y empatía con los demás.La estrategia de inteligencia emocional como una propuesta para favorecer el desarrollo integral de los alumnos, es decir formar individuos capaces de lograr sus objetivos relacionándose de forma armónica con su entorno.

Es una estrategia que está conformada de 8 sesiones de trabajo y las acciones a establecer en ellas, se concibe como objetivo, la creación de un programa como estrategia que contribuya a la incorporación de la mejora de las relaciones interpersonales entre los alumnos de dicha institución educativa.

Por otro lado, la estrategia de inteligencia emocional es importante para mejorar las relaciones interpersonales, tiene un conjunto de acciones dentro del programa, que, a corto, mediano o largo plazo, existirán un cambio en los adolescentes para adquirir en un tiempo preciso los objetivos implicados con la formación, avance y progreso de las habilidades sociales de inteligencia emocional.

Educar la inteligencia emocional de los estudiantes se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo, ya que se considera primordial el dominio de esta habilidad para el desarrollo evolutivo y socioemocional de los alumnos, así como desarrollar en ellos las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional en el ámbito educativo.

La misma que tiene áreas, además posee diversas acciones, así como los plazos que pueden ser modificados según las necesidades que se presente durante la puesta en práctica de dicho ofrecimiento, por otro lado la evaluación está dada por el nivel de satisfacción y aceptación que tengan las acciones en los adolescentes que lleva a cabo dicha actividad.

En su condición la estrategia se basa en la teoría de barón está formado por cinco componentes:

El área intrapersonal: Las habilidades vinculadas a la comprensión emocional o capacidad para expresar y comunicar los sentimientos y necesidades de uno mismo. La habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones; diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos, asimismo es habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, reconociendo nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades. Por consiguiente, es la habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.

El componente Interpersonal: Habilidades para ser consciente, comprender y aceptar los sentimientos de los otros, así como identificarse con ellos. Es la capacidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad, además tiene la

habilidad de entender los sentimientos de los demás, y colocarse en su lugar de la otra persona.

El componente de adaptabilidad: Habilidad para adaptar nuestros pensamientos, sentimientos y conductas a las situaciones y condiciones cambiantes, así como controlar el cambio en general, permite apreciar cuán triunfante es el ser humano para adaptarse a la exigencia del entorno, evaluando y enfrentando de manera cálida las situaciones difíciles. Asimismo, es la capacidad para detallar e identificar los problemas como también para regenerar e implementar soluciones rápidas.

El componente del manejo del estrés: Habilidad para controlar las emociones de tal manera que trabajen a nuestro favor, manteniendo la tranquilidad y manejando nuestros impulsos. Es la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente el estrés. Además es la habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras sensaciones.

El componente del estado de ánimo general: habilidad de motivarnos a nosotros mismos. Se refiere al grado de optimismo y positividad que hay que mantener, aun en las situaciones más adversas. Evalúa la capacidad del ser humano para regocijarse en la vida, y visualizarse futuro exitoso, además es la habilidad para sentirse satisfecho con la vida, para disfrutar de sí mismo y de otros, deleitarse y expresar sentimientos positivos. Asimismo, es la habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud optimista a pesar de las dificultades y los sentimientos negativos.

Estas áreas se manifiestan en los objetivos a corto, mediano y largo plazo y las acciones que se organizan para su desempeño. Las personas emocionalmente inteligentes no sólo serán más hábiles para percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también serán más capaces de manejar sus habilidades de control, comprensión y manejo a las emociones. Además, las habilidades interpersonales son un componente de la vida social que ayuda a las personas a interactuar y obtener beneficios mutuos.

### **A. La estrategia desarrollara las sgtes capacidades:**

- Caracterizar a los adolescentes en cuanto al desarrollo inteligencia emocional alcanzado por estos en el proceso de desarrollo de las relaciones interpersonales.
- Identificar los aspectos que inciden con respecto a la inteligencia emocional, para mejorar la conducta integral de los adolescentes.
- Aplicar la alternativa para solucionar problemas. vinculados a las relaciones interpersonales dentro del proceso desarrollo de inteligencia emocional.
- Incrementar las relaciones interpersonales como factor de protección y la inclusión en redes de apoyo próximas.
- Desarrollar en los adolescentes la inteligencia emocional, que les permita tener una mejor interrelación en la familia, escuela y en la sociedad.
- Lograr que los adolescentes incorporen conocimientos, habilidades y técnicas que les permitan el manejo de las relaciones interpersonales con sus compañeros de estudio.
- Regular las propias emociones y ejercer un autocontrol emocional en las situaciones conflictivas de la vida ordinaria, en particular en la dinámica de clase.

### **Fundamentación de la Estrategia de inteligencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos de 4to grado de secundaria de la I.E.P. El Nazareno, Chiclayo -2015.**

El sustento teórico fundamental de la Estrategia de intervención de inteligencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos de 4to grado

de secundaria de la I.E.P el Nazareno, Chiclayo -2015, lo constituye los aportes de Barón.

El modelo de BarOn se ubica dentro del colectivo de los denominados modelos mixtos en inteligencia emocional, debido principalmente a la naturaleza de su composición, Por tanto, la I.E, en el modelo de Bar-On, es considerada como un conjunto de competencias emocionales, personales y sociales que influyen en la habilidad general para adaptarse de manera activa a las presiones y demandas del ambiente (Bar-On 2000).

De acuerdo con el modelo de BarOn (1997), la inteligencia emocional es definida como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente. Como tal, nuestra inteligencia emocional es un factor importante en la determinación de nuestra habilidad para tener éxito en la vida. Directamente influye en nuestro bienestar emocional general.

Los modelos de IE también sobresalen las habilidades interpersonales. Las personas emocionalmente inteligentes no sólo serán más hábiles para percibir, manejar sus propias y comprender emociones, sino también serán más idóneos para manifestar sus habilidades de percepción, comprensión y manejo a las emociones con los demás. Esta teoría aporta un nuevo modelo para investigar la adaptación social y emocional, puesto que la IE juega un papel principal en el establecimiento, mantenimiento y la calidad de las relaciones interpersonales. Los estudios realizados en esta línea parten de la base de que un estudiante con alta IE es una persona más hábil en la percepción y comprensión de emociones ajenas y posee mejores capacidades de regulación. Además, las habilidades interpersonales son un componente de la vida social que ayuda a las personas a relacionarse de manera adecuada. Es decir, las habilidades sociales tienden a ser recíprocas, de tal manera que la persona que desarrolla y posee altas competencias sociales con las personas de su entorno es más probable que reciba una buena consideración y un buen trato, además sin olvidar que el apoyo social ayuda a regular el impacto negativo de los estresores de la vida cotidiana.

De acuerdo a este modelo las personas emocionalmente inteligentes son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprenderse a sí mismos, actualizar sus capacidades potenciales, llevar una vida regularmente saludable y feliz. Son capaces de comprender la manera como las otras personas se sienten, de tener y mantener las relaciones interpersonales satisfactorias y responsables, sin llegar a ser dependiente de los demás. Son generalmente optimistas, flexibles, realistas, tienen éxito en resolver sus problemas y afrontar el estrés, sin perder el control (BarOn, 1997).

Asimismo, el modelo de BarOn (1988) “Comprende cinco componentes principales: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general. A su vez, cada una de estas amplias áreas involucra un número de subcomponentes que son capacidades, que han sido analizadas y descritas en investigación de la inteligencia emocional en los adultos” (Ugarriza, 2003).

Escala intrapersonal. Incluye la medición de la auto comprensión de sí mismo, la habilidad para ser asertivo y la habilidad para visualizarse a sí mismo de manera positiva. Dentro de esta área desarrollaremos la Sesión 01: Valorización personal, Sesión 02: Conociéndome. Sesión 03: Asertividad.

Escala interpersonal. Es la destreza como la empatía y la responsabilidad social, el sustento de relaciones interpersonales placenteras, ser capaces de escuchar, comprender y considerar los sentimientos de las demás personas. Dentro de esta área desarrollaremos Sesión 04: relaciones interpersonales, Sesión 05: empatía.

Escala de adaptabilidad. La habilidad para resolver las dificultades, es efectivos, flexibles y realistas en el manejo de los cambios y son valientes para enfrentar las dificultades diarias. En esta área desarrollaremos Sesión 06: Negociación y resolución de conflicto.

Escala de manejo del estrés. El control de los impulsos y la tolerancia al estrés, por lo general se caracteriza por ser serenos y trabajar bien bajo presión, y responden bien a eventos estresantes sin derrumbarse emocionalmente. Dentro de esta área desarrollaremos Sesión 07: Control de impulsos.

Escala de estado de ánimo general. - El optimismo y la felicidad, tienen una apreciación objetiva sobre los eventos o cosas y es agradable estar con ellos. Dentro de esta área desarrollaremos Sesión 08 optimismo.

“Las personas emocionalmente más inteligentes tienden a ser más capaces para comprender, identificar y manejar sus propias emociones, y asimismo hacia los demás”.(Fernández-Berrocal & Ruiz 2008).

Extremera y Fernández-Berrocal (2005) plantean que los programas no deben implementarse sólo en épocas de crisis, lo fundamental es su carácter educativo y preventivo. Recomiendan implementar programas integrales y permanentes en el currículo, con aplicación a todos los niveles escolares e incluyendo a la familia y el entorno social. Concebir la educación emocional de esta forma, favorece establecer los cimientos que permitan el desarrollo de las habilidades emocionales básicas hacia competencias emocionales y estrategias de mayor complejidad. De acuerdo con el modelo de Bar-On, las habilidades personales, emocionales y sociales se desarrollan a través del tiempo, cambian y se pueden mejorar con entrenamiento.

### **Inteligencia emocional y adolescencia**

La adolescencia es una etapa de diversos cambios físicos y psicológico, muy importante no solo para esta etapa sino también para la adultez ;asimismo la adolescencia puede ser un periodo de riesgo, en la cual se observa el incremento de diversos cambios emocionales como son la ansiedad y el humor (Kessler ,2007).

La psicología ha identificado a la adolescencia como un etapa en el que se encuentran varios cambios emocionales; como la autoestima, las relaciones interpersonales,el ambiente social, la personalidad y la inteligencia emocional, que son definitivos en el funcionamiento psicológico. (Salguero y Ruiz,Aranda,2014).

“Los adolescentes emocionalmente inteligentes muestran una mejor salud psicológica y física y saben tratar mejorar sus problemas emocionales, además tienden a presentar un menor número de síntomas físicos, menos niveles de ansiedad, depresión, ideación e intento de suicidio, somatización, y

estrés social, y una mayor utilización de estrategias de afrontamiento para mejorar situaciones difíciles”. (Extremera y Fernández –Berrocal ,2013).

“Los adolescentes que emocionalmente son inteligentes tienen mejor relaciones interpersonales con sus compañeros, son capaces de afrontar situaciones estresantes con el resto de compañeros, al contrario de lo que ocurre con adolescentes que tienen menos control sobre sus emociones, por tanto, los primeros serán capaces de tener un autocontrol suficiente para no caer en las conductas autodestructivas. Como el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias”. (Trinidad y Johnson, 2002; Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008.)

En lo referente a las relaciones interpersonales que los alumnos establecen entre sí, se ha constatado que los alumnos con baja IE se relacionan peor con sus compañeros. Cuanta mayor es la inteligencia emocional de los alumnos las relaciones sociales entre compañeros son más adaptadas (Schutte, Malouff, Bobik, 2001) y en las relaciones de amistad se produce un mayor apoyo emocional con mayor interacción positiva entre ellos.

### **Estructura de la Estrategia de intervención de Inteligencia Emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos de 4to grado de secundaria de la I.E Particular El Nazareno, Chiclayo -2015.**

La estrategia está estructurada en cinco etapas: La etapa I de Diagnóstico, La etapa II objetivo general, La etapa III de Planeación estratégica está dividida en sesiones : Planificación de recursos y métodos para viabilizar la ejecución de la dinámica y ejecución de la dinámica, que se subdivide en dos subprocesos, definido a partir de las cualidades que adquiere la dinámica concebida en su caracterización gnoseológica. En cada etapa están definidos los objetivos y acciones correspondientes, también encontramos, La etapa IV instrumento y finalmente Etapa V determinación de los criterios de evaluación.

## **ETAPA I: DIAGNÓSTICO.**

La estrategia de inteligencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos de 4to grado de secundaria de la I.E.P el Nazareno, Chiclayo -2015, parte de la realización de un diagnóstico encaminado a la determinación de las necesidades de esta formación. Este diagnóstico sustenta además las otras etapas de la estrategia, teniendo en cuenta que constituye un punto de partida para el establecimiento de la lógica de la dinámica del proceso de formación investigativa para el desarrollo de la competencia investigativa, principales dificultades detectadas:

- Deficiencia de capacitaciones en las familias del proceso de desarrollo de inteligencia emocional.
- Deficiencia en la orientación metodológica del desarrollo de inteligencia emocional, que nos llevan a las falencias inadecuadas relaciones interpersonales.
- Desconocimiento de la metodología de desarrollo de la inteligencia emocional en la convivencia familiar.
- Ineficiencia de abordajes de los temas referidos a inteligencia emocional, en programas sociales en la población.
- Limitaciones prácticas en el proceso de desarrollo de inteligencia emocional lo que conduce a las inadecuadas relaciones interpersonales.
- Inexistencia de un programa de inteligencia emocional en el manejo de las relaciones interpersonales dirigido a Los adolescentes para fortalecer las buenas relaciones interpersonales.
- Desconocimiento de los profesores sobre la importancia de la inteligencia emocional en las relaciones interpersonales.
- Ineficiente abordaje de los diversos temas referidos a las relaciones interpersonales y la inteligencia emocional con los tutores respectivos de cada salón

- Falta y/o deficiente intervención a nivel familiar en cuanto a pautas de crianza en el proceso de desarrollo de inteligencia emocional en los adolescentes.

De las posibles causas analizadas se presenta como objeto de la investigación el proceso de desarrollo de inteligencia emocional.

## **ETAPA II: PLANTEAMIENTO DEL OBJETIVO GENERAL.**

La elaboración de una una estrategia de intervención de Inteligencia Emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos de 4to grado de secundaria de la I.E.P. el Nazareno, Chiclayo -2015.

## **ETAPA III. PLANEACIÓN ESTRATÉGICA.**

Debido a que los adolescentes del Colegio el Nazareno del distrito –Chiclayo, presentan inadecuadas relaciones interpersonales y necesitan una mejora con el trato su compañero del salon de clases, se cree conveniente desarrollar acciones, en la estrategia propuesta para ayudar a los adolescentes, conformado por 8 sesiones.

Para ello evidentemente se debe considerar el compromiso: los padres de familia puesto que la familia es el grupo social básico donde se producen los primeros intercambios de conductas sociales y afectivas, valores y creencias, que tienen una influencia muy decisiva en las relaciones interpersonales de cada adolescente, y el compromiso de las autoridades de los centros educativos quienes también influyen gran parte de la formación en los adolescentes, cuyo compromiso es asegurar el éxito de nuestro trabajo propuesto, donde estén dispuestos a trabajar en equipo y también aprender cada día más, para conocer el proceso de enseñanza y tener recursos y medios disponibles, empleando metodologías y estrategias que sirva mejorar las relaciones interpersonales de los adolescentes de dicha población y finalmente desarrollen relaciones interpersonales sanas.

Este programa nos permitirá revertir las inadecuadas relaciones interpersonales en un escenario de comprensión, asertividad y tolerancia para

mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes, las cuales deben ser desarrolladas de manera que faciliten la convivencia en armonía con las personas de su entorno escolar, familiar y social.

Por otro lado, se utilizará frecuentemente el "refuerzo social", proporcionando elogios verbales, gestuales, gestos de asentimiento con la cabeza, aplausos, sonrisas, al final se entregara certificados de participacion a los adolescentes. y la aprobación de las respuestas que pongan de manifiesto el uso de las habilidades adecuadas, con la finalidad de resolver o prevenir conflictos, tanto durante las fases de entrenamiento como en el desarrollo habitual de las interacciones sociales. Para ello la estrategia de intervención se desarrolla a través de un programa , la cual está constituida en 8 sesiones:

### **Sesión Nº 01 : VALORIZACIÓN PERSONAL.**

#### **Objetivos:**

- Promover la confianza y valorización personal de cada alumno.
- Lograr que los participantes acepten sus debilidades, fortalezas y limitaciones.
- Lograr que los estudiantes se acepten tal como son para desarrollar su autoestima.

#### **Acciones:**

- Establecer normas y reglas durante el programa propuesto.
- El psicologo dialogará con los estudiantes sobre la importancia de aceptar su fisico.
- Aceptarnos tal como somos y de forma incondicional.
- El facilitador reforzará la importancia de aceptarnos tal como somos, decirles que nuestro cuerpo es único que pueden existir aspectos que nos desagraden, pero ello no significa que debemos sentirnos inferiores y avergonzarnos.

## **Sesión Nº 02 : CONOCIÉNDOME**

### **Objetivos:**

- Desarrollar la importancia de conocerse sus sentimientos y emociones.
- Identificar y conocer sus capacidades, logros, para que aprendan a valorarse y a quererse como seres únicos.
- Saber lo que están sintiendo y entender porque se sienten de ésta manera.

### **Acciones:**

- Ampliar el conocimiento de sí mismos.
- Mejorar el nivel de autoconciencia y autoconocimiento.

## **Sesión Nº 03 : ASERTIVIDAD**

### **Objetivos:**

- Desarrollar la capacidad de actuar asertivamente frente a diferente situaciones
- Aprender a expresar adecuadamente los pensamientos, sentimientos y creencias de manera clara y firme.
- Aprender y poner en práctica técnicas útiles para mejorar la asertividad en nuestra vida diaria y en situaciones concretas.

### **Acciones:**

- Conocer la importancia y los beneficios de la conducta asertiva.
- Conocer los estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.
- Definir la asertividad y cómo podemos llegar a ser personas asertivas.
- Aprender y poner en práctica técnicas útiles para mejorar la asertividad en nuestra vida diaria y en situaciones concretas.

## **Sesión Nª 04: RELACIONES INTERPERSONALES**

### **Objetivos:**

- Promover en los participantes el reconocimiento y manejo de sus recursos personales que les permita adquirir las destrezas con sus compañeros.
- Mejorar las relaciones interpersonales de los participantes.
- Establecer y mantener relaciones mutuamente satisfactorias.

### **Acciones:**

- Conseguir que los participantes se relacionen adecuadamente a través de la comunicación positiva.
- Orientar a los participantes a resolver sus conflictos, para estar bien consigo mismo y con los demás.
- Desarrollar actitudes que favorecen el buen manejo de las relaciones interpersonales.

## **Sesión Nª 05: EMPATIA**

### **Objetivos:**

- Desarrollar y fomentar la empatía.
- Aprender a ponerse en situaciones de otra persona.
- Aprender a aceptar y respetar a sus pares, siendo empáticas.

### **Acciones:**

- Reflexionar en torno al concepto de empatía.
- Comprender la relevancia de la empatía en relación a la resolución de conflictos.
- Reconocer la importancia de establecer relaciones centradas en la empatía, favoreciendo el desarrollo de recursos personales y sociales.

## **Sesión Nª 06: NEGOCIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

### **Objetivos:**

- Lograr que los participantes identifiquen y comprendan las etapas del proceso de una negociación.
- Plantear soluciones diversas y creativas a los conflictos.
- Desarrollar flexibilidad de opinión y postura.

### **Acciones:**

- Aprender a lograr acuerdos beneficiosos para las distintas partes.
- La negociación como forma de resolución de conflicto.
- Aprender a tener flexibilidad de opinión en los conflictos.

## **Sesión Nª 07: CONTROL DE IMPULSO**

### **Objetivos:**

- Conocer el beneficio para la salud el controlar sus impulsos.
- Incorporar estrategias para controlar sus impulsos.

### **Acciones**

- Aprovechar la energía de la emoción de la ira y canalizarla de manera constructiva.
- Adquirir técnicas para el manejo de conflictos.
- Conocer técnicas de relajacion.

## **Sesión Nª 08 OPTIMISMO**

### **Objetivos:**

- Adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para aumentar nuestro optimismo.
- Aprende a desarrollar el optimismo y el pensamiento positivo flexible y constructivo.

**Acciones:**

- Conocer los beneficios del optimismo
- Desarrollar el optimismo para alcanzar nuestros objetivos a pesar de las adversidades mediante el desarrollo de nuestros recursos personales.
- Conocer las opiniones de los participantes sobre la experiencia del programa.
- Mantener una actitud positiva, aun cuando se afronta adversidades.

**ETAPA IV INSTRUMENTACIÓN**

Explicará cómo se llevará a cabo, tiempo, los responsables, los participantes.

**A. Aplicación:** Se propone 8 sesiones en la estrategia de intervención, debe ser un lugar amplio, con adecuada ventilación e iluminación, para desarrollar dinámicas grupales.

**B. Duración:** 1 mes de aplicación, 2 sesión por semana con una duración de 120 minutos.

**C. Participantes:** Adolescentes cuyas edades fluctúan entre 12 a 17 años, además no deben excederse a los 30 alumnos por salón. Para realizar trabajo grupal deben sub dividirse en 5 grupos de 6 personas.

**D. Responsable:** Autoridades de los centros educativos de secundaria (Directores, Promotor, docentes del plantel, Coordinador, Tutores). Los responsables de ejecutar este programa serian dos profesionales que en preferencia sean psicólogos, que conozcan sobre el tema de inteligencia emocional.

**ETAPA V. EVALUACIÓN**

La evaluación se llevará después del proceso de la aplicación de la estrategia, con la finalidad de hacer reajustes si fueran necesarios y hacer conscientes al alumnado sobre sus limitaciones y avances.

La evaluación debe ser realizada durante el 1 mes del inicio de la intervención, aplicando las 8 sesiones propuestas, 2 sesión por una semana, tiempo de 120 minutos por cada sesión, hacer conscientes a los adolescentes sobre sus limitaciones y sus avances y Se valorará sobre todo el proceso de aprendizaje, frente a una evaluación formativa.

La evaluación implica el nivel de logro con respecto a los objetivos planteados, y se orienta hacia la formación integral de los adolescentes en la mejorar de las relaciones interpersonales. Dichos mejoramientos de la disminución de las inadecuadas relaciones interpersonales se pueden evaluar también a través de rubricas.

**La evaluación formativa.** La evaluación formativa, es una actividad sistemática y continua, que tiene por objeto proporcionar la información necesaria sobre el proceso educativo, para reajustar sus objetivos, revisar críticamente los planes, los programas, los métodos y recursos, orientar a los/las estudiantes y retroalimentar el proceso mismo. Puede ser aplicada mediante diferentes estrategias tales como rubrica.

La rúbrica es una herramienta que ofrece a los estudiantes información acerca de las competencias que se esperan de ellos, junto con los “indicadores”, criterios o evidencias que le informan de lo qué tienen que hacer para lograr estas competencias (Cebrián ,2007). De esta forma los estudiantes antes del inicio del curso, de las tareas, de los proyectos, etc. disponen de una información más precisa y detallada. A la vez, y durante el proceso (sobre todo cuando es una rúbrica) pueden disponer de una comunicación más inmediata sobre sus avances.

### **Ventajas de la rubrica**

#### **Ventajas de uso para el alumno.**

Los alumnos tienen mucha más información que con otros instrumentos

Fomentan el aprendizaje y la autoevaluación.

Ayudan al alumnado a pensar en profundidad.

### **Ventajas de uso para el profesorado:**

Son fáciles de usar y de explicar a los alumnos. Incrementa la objetividad del proceso evaluador.

Más rapidez y automatización en la evaluación, etc.

La rúbrica es un proceso sistemático que permite obtener información continua y significativa, interpretar la información para conocer la situación del estudiante, con respecto a la construcción de su aprendizaje, en los diferentes momentos del periodo escolar; formar juicios de valor con respecto a ese proceso y tomar decisiones válidas y oportunas para adecuar las intervenciones didácticas, (Medina Rivilla Antonio, 2010).

Es una Herramienta de puntuación que enumera los criterios específicos para valorar un trabajo complejo, dicho de otro modo: lo que cuenta. También articula un gradiente de calidad para cada uno de los criterios, desde “flojo” hasta excelente. Su objetivo es diseñarla de manera que el estudiante puede ser evaluado claramente y cuáles son los criterios con los que se van a calificar un objetivo previamente establecido, un trabajo, una presentación o un informe escrito de acuerdo con el tipo de actividad que se desarrolle con los alumnos. (Torres Gordillo y Perera Rodríguez, 2010).

Con el fin de evaluar las competencias adquiridas por los estudiantes de una manera sistematizada y objetiva, y de proporcionar a los alumnos los criterios de evaluación para regular su propio proceso de aprendizaje se confeccionó una rúbrica de evaluación, la cual se entregó previamente a la realización del trabajo proporcionar a los estudiantes una retroalimentación sobre su propia autoevaluación. Los alumnos necesitan que el psicólogo les ayude a conocer alcanzado los objetivos. Esto requiere mayor implicación y trabajo por parte del ponente dado que se necesita una, el papel del expositor es indispensable para conseguir una autoevaluación precisa y objetiva y podría convertirse en un elemento central del proceso de aprendizaje.

Utilizar la rúbrica de evaluación como método formativo para garantizar el éxito del proceso de aprendizaje y, al mismo tiempo, como método de evaluación

sumativa del trabajo realizado. La evaluación implica el nivel de logro con respecto a los objetivos planteados.

Finalmente, se propone **evaluar cada objetivo de las 8 fases** propuestas.

- La escucha activa y compromiso de los participantes.
- Atención y participación de los participantes.
- Promover la confianza y valorización personal de cada alumno
- Desarrollar la importancia de conocerse a sí mismo.
- Participación activa a todos responsables y participantes.
- Respetar y valora la opinión de los demás.
- Es competente en saber decir lo que piensa sin herir a otra persona.
- Es capaz de solucionar los problemas de forma pacífica, aplicando las habilidades y estrategias estudiadas, siendo creativo en la solución.
- Es capaz de respetar las ideas de los demás compañeros.
- Desarrollar flexibilidad de opinión y postura
- Es capaz de expresarse de manera asertiva.

Al finalizar las 8 fases propuestas, los adolescentes deberán haber adquirido conocimientos, habilidades, técnicas de manejo de emociones, que contribuyan a su buen desarrollo tanto personal como social.

#### **8.4 Valoración de la factibilidad y pertinencia de la estrategia.**

Se seleccionaron 3 expertos teniendo en cuenta ciertos criterios como la experiencia que tuviera relación directa con el tema de inteligencia emocional, con la formación investigativa de psicólogo grado académico de magister o doctor. Para el análisis de resultados de la valoración del juicio de experto de la estrategia inteligencia emocional se consideraron los siguientes criterios:

La imposibilidad de realizar réplicas en la aplicación de encuestas a los expertos conllevó a seleccionar la metodología de la preferencia, donde la consulta se realizó de forma individual, entregando a cada experto, por escrito, la estrategia.

- 5.- Muy adecuado
- 4.- Adecuado
- 3.- Regular
- 2.- Malo
- 1.- Muy malo

<b>CALIFICACIÓN DE LA ESTRATEGIA POR PARTE DE LOS EXPERTOS</b>			
<b>Pregunta</b>	<b>Experto N°1</b>	<b>Experto N°2</b>	<b>Experto N°3</b>
<b>N°01</b>	4	5	4
<b>N°02</b>	4	4	5
<b>N°03</b>	5	4	5
<b>N°04</b>	5	5	5
<b>N°05</b>	4	5	4
<b>Puntaje Total</b>	22	23	23

En cuanto a la novedad científica de la estrategia dos expertos indicaron que es adecuado y un experto es muy adecuado. Referente pertinencia de los fundamentos teóricos de la estrategia de fidelización dos expertos expresaron que es adecuado y un experto manifestó que es muy adecuado.

El nivel de argumentación de las relaciones fundamentales aportadas en la estrategia dos expertos muestra que es muy adecuado y un experto indica que es adecuado.

Los tres expertos refieren que la correspondencia entre la teoría desarrollada y el aporte práctico es muy adecuada

Dos expertos indican que la claridad en la finalidad de cada uno de las acciones de la estrategia es adecuada y un experto manifiesta que es muy adecuada. Dos expertos manifiesta que la posibilidad de aplicarse la estrategia es adecuada y un experto refiere que es muy adecuada.

La concepción general de la estrategia de acuerdo a sus acciones desde la perspectiva de los actores del proceso formativo, según dos expertos refieren que muy adecuado y un experto manifiesta que es adecuado. Dos expertos muestran que la significación práctica de la estrategia es muy adecuada y un experto indicó que es alta.

## **CAPÍTULO IX. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **Conclusiones**

El proceso de caracterizar el desarrollo de la inteligencia emocional e identifica, las particularidades de las relaciones interpersonales en alumnos 4to grado de secundaria de la I.E Particular el Nazareno, Chiclayo -2015.

Las tendencias históricas del proceso de desarrollo inteligencia emocional y su dinámica permitiendo entender cuáles eran las regularidades del proceso, según las leyes del desarrollo humano.

El diagnóstico del estado actual del proceso de desarrollo de inteligencia emocional. Permitió diseñar la estrategia de inteligencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales en alumnos 4to grado de secundaria de la I.E Particular el Nazareno, Chiclayo -2015.

Dicha estrategia fue sometida a criterio de expertos, constatándose de la pertinencia de la propuesta

## **Recomendaciones**

Se recomienda al Director de la Institución Educativa, la contratación de un psicólogo más, debido al tamaño de su población, cuya labor este dirigida a mejorar las relaciones interpersonales del adolescente, desarrollando su inteligencia emocional.

Se recomienda a los docentes de la Institución Educativa, que tenga buenas relaciones interpersonales con sus colegas, y desarrollar bien la inteligencia emocional. Ya que ellos son un modelo y un espejo para los estudiantes.

Se sugiere a los psicólogos de la Institución educativa aplicar la estrategia de inteligencia emocional para desarrollar en los(as) estudiantes las relaciones interpersonales de 4to grado de secundaria de la I.E Particular El Nazareno, Chiclayo -2015.

Se recomienda a los profesionales de la salud mental, pedagogos y docentes interesados en trabajar con adolescentes, continuar la investigación de este objeto de estudio con la finalidad de diseñar acciones que posibiliten el mejoramiento de las relaciones interpersonales.

## CAPÍTULO X. MATERIALES DE REFERENCIA

### 10.1 Referencias Bibliográfica

Arias, M D. y Fernández, M. (2009). Interacciones violentas educador-educando en el aula y en el ámbito escolar. Tesis de Maestría en Psicopedagogía en la Universidad Estatal, Colombia.

Araujo (2004). Programa de educación emocional para mejorar el nivel de relaciones interpersonales en los alumnos del tercer grado de educación secundaria. (Tesis posgrado). Del colegio "Francisco de Zela"-distrito del porvenir-Trujillo.

Armstrong, M. (2002). Inteligencias Múltiples, Bogotá, Colombia: Editorial Norma.

Ardila, R. (2002). Psicología del aprendizaje. Bogotá, Colombia: Siglo veintiuno editores.

Andrade (2007), "Efecto de un programa de inteligencia emocional para la resolución de conflictos sobre violencia estudiantil en adolescentes". Tesis de Pregrado. Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo, Venezuela.

Alfred, C. (2000). El proceso estratégico: concepto, contextos y casos. México PDF: Pearson Educación.

Almaguer, T. E, (2003), El desarrollo del alumno características y estilos de aprendizaje. México: Trillas, 5ª. Edición.

Arma Ramírez, (2003), La Estrategia como aporte de significación práctica: Curso 85, Pedagogía (Material mimeografiado). La Habana: cuba: Debate.

Bernal, F. (2006). La Violencia en el ámbito escolar. Costa Rica Recuperado de <http://www.apse.or.cr/webapse/docen/docen09.htm>.

Bar-on, R. (1997). The Emotional Intelligence Inventory (EO-I): Technical manual. Toronto (Canadá): Sistemas.

Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence. Insights from the emotional quotient inventory. En R. Bar-On y D. Parker (Eds.) the handbook of emotional intelligence: Theory, development assessment and application.

Bustamante (2007). Diseño de un programa de valores morales orientada a desarrollar los procesos interpersonales e intrapersonales en los alumnos de 5to Grado de Educación Primaria de la I.E 104340 (tesis pregrado).de Pampa cancha –Lajas-Chota región de Cajamarca.

Bazán, A.(2010).Programa de Inteligencia emocional, para fortalecer las relaciones interpersonales en los estudiantes de 5to grado de educación Secundaria.(tesis pregrado).de la Institución educativa N 81015, Carlos Emilio Uceda Meza,-Trujillo.

Cebrián, M., Serrano-Angulo, J. y Ruiz-Torres, M. (2008). La rúbrica en la evaluación cooperativa del aprendizaje en la Universidad. Revista Comunicar, XXII (43), 153-161. Recuperado: <http://dx.doi.org/10.3916/C43-2014-15>.

Crisanto, R. (2009). Relación entre Estilos de Crianza y La inteligencia emocional en alumnos de Primero y segundo año de secundaria de la Institución educativa “San Pedro”. Tesis para obtener el Título profesional de Psicología. UCV- Piura.

Campos, U y Espejo, M (2010). Tesis Aplicación de un Programa de Habilidades Sociales para Mejorar las Relaciones Interpersonales en los Estudiantes del VI ciclo 2do. Grado Sección "B" del nivel Secundario de (Tesis de Pregrado). Universidad Señor de Sipan, de la I.E Karl Weiss Chiclayo.

- Chamarro, A. y Oberest, U.(2004).inteligencia emocional en psicología clínica .  
Revista de Psicoterapia, 60 (4), 5-22.
- Cooper, R. y Sawaf, A. (2000). Estrategia Emocional para ejecutivos.  
Barcelona: Martínez Roca.
- Código de Normas éticas sobre experimentación en seres humanos. 1947.  
Normas y Documentos de Ética: Colegio Médico de Chile (AG)  
Santiago. Editorial Antártica SA, (30), pp 89-90.
- Caballero Lozano. (2008). Programa de inteligencia emocional para el  
mejoramiento de las relaciones interpersonales de las alumnas del  
quinto año de secundaria del colegio Parroquial diocesano angeló  
distrito de taya bamba. (Tesis de Pregrado).Universidad Particular  
Angeles,Peru.
- Diccionario De Las Ciencias De La Educación (2003). Las Ciencias De La  
Educación (3ª Edición). Bogotá: Océano.
- Paz Ramos, L. (2005). Programa de educación afectiva para disminuir los  
niveles de agresividad de los alumnos agresivos del 1° año de  
Educación Secundaria del C.E.P “Juan Pablo II”.(Tesis de  
Maestría).Universidad Cesar Vallejos. Trujillo.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P.(2013,9 agosto). inteligencia emocional  
en adolescentes. Padres y maestros. Semana. Recuperado:  
<http://www.web.teaediciones.com>.
- Fernández, Berrocal y Ramos, Extremera,N.(2002):inteligencia emocional, su-  
presión crónica de pensamientos y ajuste psicológico. Boletín de  
Psicología, 70, 79-95.
- Fernández Berrocal. y Extremera, N. (2005). inteligencia emocional y la  
educación de las emociones desde el modelo de Mayer y

Salovey. Revista universitaria de formación de profesorado 19 (3),63-93. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/>

Flores, S, y Olivares. (2012). Programa educativo de relaciones interpersonales para disminuir las conductas agresivas en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa "Elvira García y García". (Magister en educación con mención en psicología educativa). Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo.

Gardner, H. (1998). A multiplicity of Intelligences. Barcelona. Paidós.

Goleman, D. (1998). Inteligencia Emocional ¿Por qué es más importante que el cociente emocional? Argentina, Edición: Zeta.

Goleman, D (2000).La inteligencia emocional .Buenos Aires. Argentina. S.A.

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. New York, Barcelona: Kairós.

Gardner, H. (1998). A multiplicity of Intelligences. Barcelona. Paidós

Goleman, D. (2005). *Inteligencia Emocional: Porqué es más importante que el Cociente Intelectual*. México: Editorial Javier Vergara.

Gardner, H. (2006). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Editorial Paidós

Gil'Adi, D. (2000) Inteligencia Emocional en Práctica. Editorial Mc Graw Hill. México.

Gobierno Vasco (2004). Educación para la convivencia y la paz en los centros escolares. Recuperado de <http://www.achnu>.

Hernández. R., Fernández. C., y Baptista. (2010). Metodología de la investigación (5ta. ed.). México, Editorial: Mc Graw Hill.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). Metodología de la investigación (3ra. Ed.). México, Editorial Mc Graw Hill.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la Investigación. (6º ed.). México, Editorial: Graw-Hill Interamericana.

Llontop y Santa Cruz (2009). Tesis Desarrollo de las relaciones interpersonales a través de los talleres de habilidades sociales en los alumnos o) del 5to grado de educación de la I.E 10923 "Fanny Abanto Calle" José Leonardo Ortiz. .(Tesis de Pregrado).Universidad Señor de Sipan, Chiclayo.

López, B.y González M., M. F. (2005). *Inteligencia emocional. Pasos para elevar el potencial infantil*. Bogotá: Editorial Gamma.

López Azuaga, R. (2011). Las relaciones interpersonales positivas del alumnado como motivadores de buenas prácticas educativas. Psicología-Online, 2011. Recuperado de: <http://www.psicologia-online.com/articulos/2011/relaciones-interpersonales-positivas.html>.

Lopes, P. N., Salovey, P. y Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35 (3), 641-658.

Martin, D. y Beck, k. (2000). *Qué es la inteligencia emocional*. Madrid: Eda

Medina Rivilla Antonio (2010), *Didáctica General* Ed. Pearson, Español

Nanfuñay, M y Oliva, L (2008). Tesis efectos de un programa de relaciones Interpersonales en el nivel de adaptación en Alumnos de la IEP Peruano Canadiense, (Tesis Pregrado). Universidad Señor de Sipan de Chiclayo.

Quintana (2006). La disrupción en las aulas: problemas y soluciones. Recuperado de [http://www.deciencias.net/convivir/5.noticias/N.congresos/Disrupcion aulas \(Madrid-2006\)/gotzon.pdf](http://www.deciencias.net/convivir/5.noticias/N.congresos/Disrupcion%20aulas%20(Madrid-2006)/gotzon.pdf).

Quintero, Z. (2004). Programa de inteligencia emocional en las relaciones interpersonales de alumnos de la segunda etapa de educación básica (Tesis de maestría en Psicología Educacional). Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo.

Rincón (2006). Efecto de programa en el nivel de inteligencia emocional en los alumnos de educación básica. (Tesis de grado para optar al título de Magíster Scientiarum en Psicología Educacional). Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo Venezuela.

Román, M.(2011,7 de agosto). Violencia entre estudiantes y desempeño escolar. CEPAL. Recuperado de <http://www.cepal.org/publicaciones/xml/3/44073/rve104romanmurillo.pdf>.

Román M, Murillo J. América Latina: violencia entre estudiantes y desempeño escolar. Universidad de Córdoba. Revista CEPAL N° 104, agosto, 2011. Recuperado: <http://www.eclac.org/publicaciones/xml/3/44073/RVE104RomanMurillo.pdf>

Román, M. y Murillo, F.J. (2011). América Latina: Violencia entre estudiantes y desempeño escolar. Segundo Estudio Regional Comparativo y explicativo de la Organización de las Naciones Unidas para la educación, ciencia y cultura. (UNESCO), desarrollado entre 2005 y 2009 Revista CEPAL, 104, pp. 37-54.

Ramos (2010), en su tesis las relaciones interpersonales disminuir la agresividad del adolescente de educación secundaria, realizada en Uruguay (Tesis Pregrado). Universidad Cesar Vallejos-Chiclayo.

- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey y Mayer, J. (1990). *La inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Salovey y Mayer, J. (2005). *inteligencia emocional*. Recuperado el 05 agosto de 2009 de [http://sigmaxi.org/4Lane/foreing PDF/2005-07 Grewall Spanish .PDF](http://sigmaxi.org/4Lane/foreing%20PDF/2005-07%20Grewall%20Spanish%20.PDF).
- Serrano, M. (2000). "Inteligencia emocional en adolescentes de ambos sexos. (Tesis de pregrado)". Universidad del Zulia. Venezuela
- Stoner (2004). *Diccionario de Administración y Economía*. 6ª Ed., Editorial Prentice Hall, Espasa.
- Shapiro, L (2000). *La inteligencia emocional en Niños. Una guía para Padres y Maestro*. México, Javier Vergara Editor, S.A.
- Shapiro, L. (2008). *La Inteligencia Emocional en los niños*. Colombia: Editorial Andrés Bello.
- Salguero, J., Fernández Berrocal, P., Ruiz Arada, D., Castillo, R., y otros. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia, el papel de la percepción emocional. *Europea journal of education and psychology*. 4(2), 143-152. doi: 10.1989/ejep.v4i2.84
- Schutte, N. S., Madoff, J., Bobik, C., Coston, T., Greeson, C., Jedlicka, C. et al. (2001). Emocional inteligencia and interpersonal relaciones. *Jornal of Social Psicología*, 141 (4), 523-536.
- Pareja, C. (2004). *inteligencia emocional y su relación con los valores Interpersonales en estudiantes del 5to. Año de educación secundaria*. (Tesis de Maestría) Universidad Nacional San Marcos. Perú.

- Taborda (2009), "Efecto de un programa de inteligencia emocional para resolver conflictos en grupos estudiantiles". Tesis de pregrado. Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo, Venezuela.
- Torres y Rodríguez. (2010) "La rúbrica como instrumento pedagógico para la tutorización y evaluación de los aprendizajes en el foro online en educación superior". Revistas de Medios de Educación. Pixel-Bit.
- Trinidad, D. y Johnson, C. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality & Individual Differences*, 32, 95-105.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2004). Informe Mundial Sobre la Violencia y la Salud. Recuperado de [http://dip-alicante.es/hipokrates\\_l/pdf/ES/436.pdf//](http://dip-alicante.es/hipokrates_l/pdf/ES/436.pdf//)
- Pacheco, N. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: experiencias empíricas" *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. Universidad Autónoma de Baja California. México.
- Pareja, M. (2004). La inteligencia emocional y su relación con los valores interpersonales en estudiantes del 5to Año de Educación Secundaria. Tesis para obtener el grado de Licenciada en Psicología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Peinado, L. y Vallejo, Y. (2005). Factores que influyen en el clima organizacional de la escuela de administración. Núcleo de Sucre- Universidad De Oriente. Trabajo tesis. Universidad De Oriente, Cumaná.
- Piqué, L. (2009). La inteligencia emocional, una habilidad esencial en .Habilidadessociales. Recuperado de: [http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_17/Lorena%20Pique%20Velasco](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_17/Lorena%20Pique%20Velasco).

Paz ramos, L. (2005) Programa de educación afectiva para disminuir los niveles de agresividad de los alumnos agresivos del 1° año de educación secundaria del C.E.P “Juan Pablo II”, del distrito de Trujillo.(Tesis de pregrado).Universidad Cesar Vallejo-Trujillo.

Prócel Ruiz, Gerardo Ernesto (2012). “Importancia de las relaciones interpersonales en el ámbito laboral”. Recuperado de <http://urci.espe.edu.ec/wp-content/uploads/2012/09/Conferencia-lunes-10-SEP-12.pdf>. Fecha de Consulta: 09 de junio de 2014.

Organización Panamericana de la Salud (1995). La salud del joven y del adolescente (Publicación científica 552). New York: OPS.

Trujillo, M. y Rivas, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. Revista de ciencias administrativas y sociales, Innovar. 15, (25), 9-24.

Ugarriza, N. y Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. Universidad de Lima. N° 8, pp. 11-58. Recuperadode:<http://www.redalyc.org/pdf/1471/147112816001.pdf>

Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I - CE) en una muestra de Lima metropolitana. Lima: Libro Amigo.

Ugarriza, N.,y Pajares, L. (2003). Adaptación y estandarización del inventario de inteligencia emocional de Barón ICE: NA en niños y adolescentes. Lima: Ediciones Libro amigo.

Ugarriza, N. (2003). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario Bar–On (I–CE) . Lima: Ediciones Libro Amigo.

Ugarriza, N y Pajares, L (2004). Adaptación y estandarización del inventario de inteligencia emocional de Barón ICE: NA, en niños y adolescentes. Manual técnico. Lima: Edición de las autoras.

Valqui Olivares, A (2012). La inteligencia emocional y su relación con el clima social escolar en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa N° 00815 de carrizal. Tesis Magister En Educación Con Mención En Psicopedagogía, Universidad Nacional De San Martín-Tarapoto.

Wallace, B(2007).Relaciones interpersonales y su influencia en el cambio de actitudes ,(tesis posgrado).Universidad Guantánamo, la Habana –Cuba.

Kessler, R. C.,Aminger,G.P.,Aguilar Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Üstün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. Curten Opinion in Psiquiatría 20(4), 359-364. <http://dx.doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>.

Zaldívar D. (2010).La Comunicación asertiva en las relaciones interpersonales.Recuperadode:<http://www.monografias.com/trabajos25/comunicacion/comunicacion.shtml>.

Zavala, M., Valadez, M., y Vargas, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. Recuperadode[http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/15/español/Art\\_15\\_271.pdf](http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/15/español/Art_15_271.pdf).

## ANEXOS

### TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL BARÓN ICE: NA - COMPLETO

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

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



### INSTRUCCIONES

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

**1. Muy rara vez**

**2. Rara vez**

**3. A menudo**

**4. Muy a menudo**

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

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

18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

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

## ANEXO 2

<b>1. NOMBRE DEL JUEZ</b>		ROBERTO OLAZABAL BOGIO
<b>2.</b>	<b>PROFESIÓN</b>	PSICÓLOGO
	<b>ESPECIALIDAD</b>	ÁREA EN NEUROCIENCIAS
	<b>GRADO ACADÉMICO</b>	MAGISTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA
	<b>EXPERIENCIA PROFESIONAL</b>	08 AÑOS
	<b>CARGO</b>	DIRECTOR EN LA ESCUELA PSICOLOGÍA VIRTUAL
ESTRATEGIA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ALUMNOS 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E.P.EL NAZARENO, CHICLAYO -2015”		
<b>3. DATOS DEL TESISISTA</b>		
<b>3.1</b>	<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	DAISY RUTH CHÁVEZ SILVA
<b>3.2</b>	<b>PROGRAMA DE POSTGRADO</b>	MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA
<b>4. INSTRUMENTO EVALUADO</b>		1. Entrevista ( ) 2. Cuestionario (X) 3. Lista de Cotejo ( )

<p><b>5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO</b></p>	<p><b><u>GENERAL</u></b></p> <p>Determinar la inteligencia emocional en los estudiantes de 4to grado de secundaria de la Institución educativa el Nazareno</p>
<p style="text-align: center;"><b>INSTRUCCIONES</b></p> <p style="text-align: center;">Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muy rara vez</li> <li>2. Rara vez</li> <li>3. A menudo</li> <li>4. Muy a menudo</li> </ol>	
<p><b>N°</b></p>	<p><b>6. DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO</b></p> <p>Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es “Rara vez”, haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración</p>

PREGUNTAS	
1. Me gusta divertirme	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
4. Soy feliz	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
5. Me interesa lo que les sucede a los demás	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
6. Me es difícil controlar mi cólera	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
7. Es fácil expresar a la gente cómo me siento	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
8. Me interesa todas las personas que conozco	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
9. Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
10. Sé cómo se sienten las personas	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
11. Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
12. uso diferentes maneras de responder las preguntas difíciles	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
13. Pienso que las cosas que hago salen bien	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
14. Soy capaz de respetar a los demás	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa	A( ) D ( ) SUGERENCIAS:

16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
18. Pienso bien de todas las personas	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
19. Espero lo mejor de los demás	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
20. Tener amigos es importante	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
21. Peleo con la gente	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
22. Puedo comprender preguntas difíciles	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
23. Me agrada sonreír	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
24. Intento no herir los sentimientos de los demás.	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
25. No me doy por vencido (a) ante un problema.	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
26. Tengo mal genio.	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
27. Nada me molesta	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
28. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
29. Sé que las cosas saldrán bien	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
30. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
31. Puedo fácilmente describir mis sentimientos	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
32. Sé cómo divertirme	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )

33. Debo decir siempre la verdad	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
34. tengo muchas formas de responder una pregunta difícil.	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
35. Me molesto fácilmente	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
36. Me agrada hacer cosas para los demás	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
37. No me siento muy feliz	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
38. uso diferentes maneras de resolver los problemas.	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
39. Demoro en molestarme.	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
40. Me siento bien conmigo mismo	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
41. Hago amigos fácilmente.	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
42. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
43. Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
44. Al responder preguntas difíciles trato de pensar en diversas soluciones	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
45. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
46. Cuando estoy molesto con alguien, siento cólera por largo tiempo.	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
47. Me siento feliz con la clase de persona que soy	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
48. Soy bueno (a) resolviendo problemas.	A( )	D ( )

	SUGERENCIAS:	
49. Par mí es difícil esperar mi turno	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
50. Me divierte las cosas que hago	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
51 Me agradan mis amigos	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
52. No tengo días malos	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
53. Me es difícil expresar a los demás mis sentimientos.	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
54. Me disgusto fácilmente	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
55. Me doy cuenta cuando mi amigo se siente triste	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
56. Me gusta mi cuerpo	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
57. Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
58. Cuando me molesto actúo sin pensar	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
59. Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada	A( ) SUGERENCIAS:	D ( )
60. Me encanta la forma como me veo	A( )	D ( )

DIMENSIONES	ALTO - 5	MEDIO - 3	BAJO - 2	PUNTAJE
<b>INTRAPERSONAL</b>	<p>Buen manejo en la expresión de sentimientos, y seguridad en la realización de creencias e ideas.</p> <p>Además, se sienten bien consigo mismo, son efectivos en relación al logro personal.</p>	<p>Adecuado manejo en la expresión de sentimientos, independientes, seguridad en la realización de creencias e ideas.</p> <p>Aceptable contacto con sentimientos, interés por sentirse bien consigo mismo, tendencia a lo positivo en relación al logro personal.</p>	<p>Inadecuado manejo en la expresión de sentimientos, dependientes, desconfiados en la realización de ideas y creencias. Mal contacto con sentimientos, se sienten mal consigo mismo, son pesimistas en relación al logro personal</p>	
<b>INTERPERSONAL</b>	<p>Excelente manejo de las relaciones interpersonales; responsables y fiables en relación a sus habilidades sociales. Se comprenden e interactúan con los demás.</p>	<p>Regular manejo de sus relaciones interpersonales; responsables y fiables en relación a sus habilidades sociales. Tendencia a la comprensión y a interactuar con los demás</p>	<p>Manejo inadecuado de las relaciones interpersonales; irresponsables y nada confiables en relación a sus habilidades sociales. No se comprenden e</p>	

			interactúan con los demás	
<b>ADAPTABILIDAD</b>	Altamente objetivos, flexible, efectivos para entender situaciones difíciles y hábiles para llegar a soluciones asertivas, excelente manejo en dificultades diarias	Moderadamente flexibles, realistas, entienden situaciones problemáticas, tratan de llegar a soluciones adecuadas, así como al manejo de dificultades diarias.	Personas no flexibles, idealistas, nada efectivos para entender situaciones difíciles, nada diestros para llegar a soluciones asertivas, deficiente manejo en las dificultades diarias	
<b>MANEJO DE ESTRÉS</b>	Buena resistencia al estrés sin “desmoronarse” o perder el control, personas calmadas, rara vez impulsivos y trabajan bajo presión. Buen manejo de la tensión y ansiedad.	Adecuada resistencia al estrés, regular manejo de su autocontrol, se adecuan al trabajo bajo presión, tratan de manejar la tensión y ansiedad	No resisten al estrés sin “desmoronarse”, pierden el control, personas impulsivas, no se adecuan al trabajo bajo presión, inadecuado manejo de la tensión y ansiedad	

<b>ÁNIMO GENERAL</b>	Altamente optimistas, positivas, alegres, saben disfrutar de la vida, tienen un componente motivacional que les permite manejar el estrés, solucionar problemas e interactuar con los demás	Medianamente optimistas, positivas, alegres, les cuesta disfrutar de la vida, componente motivacional promedio que les permite manejar el estrés, solucionar problemas e interactuar con los demás	Personas negativitas, tristes, les cuesta disfrutar de la vida, no tienen motivación por ello les es difícil solucionar problemas e interactuar con los demás	
<b>VALORIZACIÓN PERSONAL</b>	Sentimientos plenos y satisfechos consigo mismo: aceptan cualidades positivas y negativas de sí mismos, además conocen sus limitaciones y fortalezas	Moderada manejo de sentimientos plenos y satisfechos consigo mismo; tienden a aceptarse en relación a aspectos positivos y negativos de sí mismos, limitaciones y posibilidades	Inadecuada capacidad para aceptarse a sí mismo, sentimientos de inferioridad	
<b>CONOCIENDOME</b>	Buen manejo de la capacidad y contacto con sus sentimientos, emociones, saben lo que están sintiendo y entienden porque se sienten de ésta forma.	Adecuado manejo de la capacidad de contacto con sus sentimientos y emociones, se acomodan a lo que están sintiendo y tratan de entender porque se sienten de ésta manera.	Inadecuada capacidad de contacto con sus sentimientos y emociones, no saben lo que están sintiendo y porque se sienten de ésta forma.	

<b>ASERTIVIDAD</b>	Excelente capacidad de manifestar sus sentimientos, pensamientos y creencias de modo abierto y defienden sus derechos en una forma no asertiva.	Relativa capacidad de expresar sus sentimientos, pensamientos y creencias de modo abierto y franco. Tienden a la defensa de sus derechos en una forma no destructiva	Se limita a expresar lo que piensa y lo que siente, por vergüenza o timidez	
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>	Buena capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias. Muy buena capacidad de dar y recibir afecto.	Adecuada capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias. Así como de dar y recibir afecto	Les cuesta mantener y establecer relaciones satisfactorias. Incapaces de dar y recibir afecto	
<b>EMPATIA</b>	Altamente conscientes de los sentimientos de otros, excelente valoración por los demás. Perceptivos, comprensibles. Se preocupan e interesan por los demás	Moderada conciencia de los sentimientos de otros, escasa valoración. Sensibles, comprensibles. Adecuada preocupación e interés por los demás	Inconscientes de los sentimientos de otros, no los valoran. Insensibles, Incomprensibles. No se preocupan e interesan por los demás	
<b>NEGOCIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS</b>	Altamente hábiles para reconocer y definir problemas, así como para generar e implementar soluciones potencialmente efectivas.	Moderadamente hábiles para reconocer y definir problemas, así como para generar e implementar soluciones potencialmente	Inadecuada capacidad para reconocer y definir problemas, así como para generar e implementar	

		efectivas.	soluciones potencialmente efectivas. Evitan la resolución de problemas	
<b>CONTROL DE IMPULSO</b>	Excelente autocontrol. Muy buena capacidad para controlar sus arranques y cólera	Moderado autocontrol. Adecuada capacidad para resistir y controlar su cólera	No controlan sus impulsos. Siempre se impacientan, se sobresaltan sin controlar su cólera.	
<b>OPTIMISMO</b>	Capaces de buscar el lado más positivo de la vida y mantener una actitud verdadera, aun cuando se afronta situaciones difíciles	Adecuada capacidad de buscar el lado más positivo de la vida y mantener una actitud verdadera, aun cuando se afronta situaciones difíciles.	Incapaces de buscar el lado más positivo de la vida y mantener una actitud verdadera, aun cuando se afronta adversidades.	

## ANEXO 4. ENCUESTA A EXPERTOS

Estimado psicólogo (a):

Ha sido seleccionado en calidad de experto con el objetivo de valorar la pertinencia en la aplicación del modelo de la dinámica del proceso de formación de la competencia orientadora del psicólogo y su correspondiente estrategia didáctica. Las interrogantes están en función de evaluar la pertinencia científico-metodológica de la aplicación de los aportes teórico y práctico.

### I. Datos del experto:

**Nombre y Apellidos:**

**Edad:**

**Años de experiencia Psicólogo:**

**Ocupación actual:**

**Especialista en qué área:**

**Grado Científico:**

II.-En la tabla que aparece a continuación se le propone una escala del 1 al 10, que va en orden ascendente del desconocimiento al conocimiento profundo. Marque la cuadrícula que considere se corresponde con el grado de conocimiento que usted como psicólogo conoce sobre el tema: El experto deberá marcar una cruz en la casilla que estime pertinente, si conoce el tema de inteligencia emocional.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

III.- Marque con una cruz las fuentes que usted considera que han influido en su y Conocimiento sobre el tema, en un grado alto, medio o bajo

FUENTES DE ARGUMENTACIÓN	GRADO DE INFLUENCIA DE CADA UNA DE LAS FUENTES EN SUS CRITERIOS		
	ALTO (A)	MEDIO (M)	BAJO (B)
1. Análisis Teóricos Realizados	0.3	0.2	0.1
2. Experiencia obtenida	0.5	0.4	0.2
3. Conoce Trabajos de autores nacionales	0.05	0.05	0.05
4. Conoce Trabajos de autores Extranjeros.	0.05	0.05	0.05
5. Conocimiento del estado actual del problema en el extranjero	0.05	0.05	0.05
6. Intuición	0.05	0.05	0.05
TOTAL	1	0.8	0.5

1. Considera que la selección de los fundamentos epistemológicos que sustentan la Estrategia es:

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada

2. La estructura de la estrategia es:

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada

3. Las acciones establecidas para la formación investigativa son:

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada (1)

4. La estrategia contribuye a la formación de un profesional acorde a las demandas de la sociedad actual y futura de manera:

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada
---------------------	--------------------------	--------------	----------------------	----------------

5. El establecimiento de la estrategia propuesta para la formación investigativa  
Contribuye a eliminar las insuficiencias en la solución de problemas profesionales de los estudiantes de la carrera de psicología

Muy Adecuada (5)	Bastante Adecuada (4)	Adecuada (3)	Poco Adecuada (2)	No Adecuada

## ANEXO 5

### SESIÓN Nro. 01

#### TÍTULO: “VALORIZACION PERSONAL”

#### 1. DATOS GENERALES

- 1.1 Institución Educativa : El Nazareno
- 1.2. Duración : 120 minutos
- 1.3. Participantes : Alumnos 4 to grado de Secundaria
- 1.4. Responsables : 2 Psicólogos

#### 2. OBJETIVO

- Promover la confianza y valorización personal de cada alumno.
- Lograr que los estudiantes acepten sus fortalezas y limitaciones.
- Lograr que los estudiantes se acepten tal como son para desarrollar su autoestima.

#### 3. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
PRESENTACIÓN	<p>El psicólogo inicia la sesión saludando a los participantes además establece normas y reglas durante el programa propuesto.</p> <p>Estando reunidos se les otorgara un papelote para que escriban las reglas y normas para todas las sesiones. Se elige a un líder del grupo. Se pega otro pápel grafo donde el facilitador escribirá reglas que deben cumplir los alumnos antes de empezar el taller. Después se pasará a la observación de un video la vida del personaje Nick bujink. El psicólogo pega en la pizarra un cartel con preguntas sobre el video visto. ¿Qué cualidades descritas en el cartel</p>	<p>DVD</p> <p>Video</p> <p>Televisor</p> <p>Diálogo</p> <p>Papelotes</p>	20'

	<p>posee tu personaje favorito? ¿Con qué características o cualidades del personaje se identifican y porque razón? ¿Qué forman esas cualidades o características en el ser humano?</p> <p>El psicólogo conversara sobre la importancia de aceptar nuestro cuerpo, además reconocerá las cualidades positiva y negativa .Un auto concepto positivo de nuestro físico influirá en nuestra estima personal, esto nos evitara crearnos complejos, inseguridades.</p>		
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>El psicólogo dará ejemplos de personas, donde que a pesar de tener características físicas limitantes a ellos no les impidieron lograr sus metas. Tenemos el caso de Napoleón Bonaparte, que teniendo una talla baja esta no se limitó a ser un gran militar y conquistador, además encontramos a Beethoven, que a pesar de tener limitaciones auditivas ha sido un músico famoso e importante en la música clásica.</p> <p>Se entrega a las estudiantes hojas de papel bond y se les pide que dibujen un gráfico denominado <b>“MI CUERPO ES VALIOSO” ¿QUIEN SOY?</b> en donde esto se desarrollara individualmente por los participantes. El psicólogo reforzara la importancia de aceptarnos como somos.</p> <p><b>¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?</b></p> <p>Es la percepción evaluativa de uno mismo. -Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos</p>	<p>Técnicas de participación</p> <p>Ficha de actividad “Mi cuerpo es Valioso”, y ¿quién soy?</p> <p>Pizarra Plumones</p> <p>Papel bond Colores</p>	<p>50'</p>

	<p>desarrollamos una          -autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja., aunque no nos          -Demos cuenta.          -Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita</p> <p><b>¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?</b></p> <p>a) El auto concepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras Personas).</p> <p>b) La auto aceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación, Sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo). Descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.</p> <p>El psicólogo entrega a cada alumno materiales suficientes y les pide que hagan un afiche con dibujos frases, figuras, etc. Esta descripción debe incluir características de personalidad intereses y gustos, habilidades, valores. Luego que cada participante termine su afiche se les pide que lo expongan ante los demás.</p>	<p>Diálogo</p>	
	<p>El psicólogo plantea las siguientes preguntas:</p> <p>1. ¿Cómo se sintieron al</p>		

<p><b>CIERRE</b></p>	<p>reconocer sus cualidades y limitaciones personales?</p> <p>2. ¿De qué manera el aprecio hacia mí misma (autoestima) influye en la forma como me relaciono con las demás personas?</p> <p>3. ¿Qué papel cumplirá mi autoestima en mi vida futura?</p> <p>Sería importante dar oportunidad a los adolescentes de expresar sus sentimientos, con respecto a cómo se ven a sí mismos. Ejemplos ¿Por qué creen que es importante realizar un ejercicio como este? ¿Para qué nos puede servir?</p>	<p>Diálogo</p> <p>Papel bond</p> <p>Lapiceros</p> <p>Ficha</p>	<p>50'</p>
----------------------	---	--	------------

#### 4. EVALUACIÓN

INDICADOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
<p><input type="checkbox"/> Reconoce sus cualidades y limitaciones que le permitan la construcción de su autoestima.</p>	<p>Evaluación</p>	<p>Rubrica</p>

## SESIÓN Nro. 02

### TÍTULO: "CONOCIENDOME"

#### 1 DATOS GENERALES:

- 1.1. **Institución Educativa** : El Nazareno
- 1.2 **Duración** : 120 minutos
- 1.3 **Participantes** : Alumnos 4 to grado de secundaria
- 1.4 **Responsables** : 2 Psicólogos

#### 2. OBJETIVO

- Desarrollar la importancia de conocerse a sí mismo.
- Identificar y conocer sus capacidades, logros, éxitos para que aprendan a valorarse a valorarse.

#### 3. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<b>PRESENTACIÓN</b>	<p>El psicólogo saluda a los participantes y se comienza con la dinámica se desarrollará de la siguiente manera.</p> <p>El psicólogo dará a cada estudiante una hoja y un plumón en la cual se les pedirá que hagan un dibujo con el que se identifiquen (eje. un animal), luego podrá su nombre y finalmente escribirá 4 cualidades (ejm. chistoso, amable), una vez que han terminado se les pedirá que se acerquen a otras personas y les pregunten porque han dibujado ese objeto, animal, etc. Y además se les preguntara a sus compañeros.</p>	<p>DVD</p> <p>Video</p> <p>Televisor</p> <p>Papeles de colores.</p> <p>Dinámica Grupal</p> <p>Plumones o lapiceros.</p> <p>Diálogo</p>	20'

	<p>La segunda dinámica es sobre los refranes que consiste en se les pide a cada persona que busque a la persona que tiene la otra parte del refrán, luego a la pareja formando se le preguntas sus cualidades, aficiones miedos e intereses. Cual fue si día más feliz o que día fue el más triste, esto es bueno para que se conozcan entre compañeros.</p>	<p>frases con refranes</p>	
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>El psicólogo distribuye a los participantes el cuestionario “<b>Sobre conocimiento de si mismo</b>”. Se solicitará que conteste de manera honesta e individual.</p> <p>Se dará paso a la siguiente dinámica. Que se siente de manera relajada y se coloca la música de relajación, y se deja llevar por una voz suave, mencionado cada parte del cuerpo para que se relaje.</p> <p>Después realizar un dialogo: ¿Pudiste? ¿Cómo se sintieron? ¿Descubriste aspectos ocultos de ti mismo? ¿Qué sentiste al mirar los aspectos positivos de tu cuerpo?</p> <p>El psicólogo explicara la importancia de reconocer las características positivas y negativas de nuestra personalidad. El conocerse implica un proceso reflexivo. Por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características, el autoconocimiento estará basado en aprender a aceptarnos y a conocernos a nosotros.</p> <p>Solicitar a los participantes ejemplos de características negativas y positivas de ellos mismos.</p> <p>El psicólogo pedirá que cada participante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo.</p>	<p>Hoja de trabajo</p> <p>Exposición</p> <p>Pizarra Plumones</p> <p>Papel bond Colores</p> <p>Diálogo</p>	<p>50'</p>

<b>CIERRE</b>	Finalizando la sesión preguntara a los participantes como se han sentido y solicitando que expresen algún comentario libre. Y que además lo resuman en una frase.	Diálogo	50'

## 5. EVALUACIÓN

INDICADOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
<input type="checkbox"/> Reconoce como somos realmente cada persona.	Evaluación	Rúbrica

## SESIÓN Nro. 03

### TÍTULO: “ASERTIVIDAD”

#### 1. DATOS GENERALES

- 1.1. Institución Educativa : El Nazareno
- 1.2. Duración : 120 minutos
- 1.3. Participantes : Alumnos de 4to grado de secundaria
- 1.4. Responsables : 2 psicólogos

#### 2. OBJETIVOS

- Desarrollar la capacidad de actuar asertivamente frente a diferentes situaciones.
- Aprender a expresar adecuadamente los pensamientos y sentimientos de manera clara y precisa

#### 3. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<b>PRESENTA- CIÓN</b>	<b>Dinámica N° 1:</b> Se empezó diciéndoles a los estudiantes que se forme un círculo, presentar al compañero(a) de lado derecho, con una frase o cualidad que lo identifique.	Dinámica  Tarjetas  Cartel	
	TEMA “Cómo ser asertivo” Según Sánchez S.C (2005) “Es la habilidad que tiene una persona de desarrollar el éxito en la vida diaria, a través de un proceso dinámico que haga un posible el ajuste constante de conductas, pensamientos y expresiones sinceras.”	Dialogo  Cartilla de instrucciones	

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Características de los tres estilos</b></p> <p><b>1. Podemos ser ASERTIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos</li> <li>-No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás</li> <li>-Tenemos en cuenta los derechos de los demás</li> <li>-No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces</li> <li>-Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos. ¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”,...</li> <li>-Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos</li> </ul> <p><b>2. Podemos ser PASIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dejamos que los demás violen nuestros derechos</li> <li>-Evitamos la mirada del que nos habla</li> <li>-Apenas se nos oye cuando hablamos</li> <li>-No respetamos nuestras propias necesidades</li> <li>-Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa</li> <li>-Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”,...</li> <li>-No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos</li> </ul> <p><b>3. Podemos ser AGRESIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,)</li> <li>-Mostramos desprecio por la opinión de los demás</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Pelotas Tarjetas de colores</p>	<p style="text-align: center;">50´</p>
--	--	--	--

	<p>-Estamos groseros, rencorosos o maliciosos</p> <p>-Hacemos gestos hostiles o amenazantes</p> <p>-Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”</p> <p>El psicólogo solicita a las estudiantes que lean lo escrito y realiza las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.¿De qué tema vamos a hablar?</li><li>2.¿Qué entiendes por comunicación?</li><li>3.¿Todos nos comunicamos de la misma forma?.</li><li>4.¿Cuál de las formas de comunicación utilizas con más frecuencia?.</li></ol> <p>El psicólogo explica que lo escrito anteriormente son las formas de comunicarse que las personas empleamos en nuestras interacciones sociales y que es importante reconocerlas para mejorar nuestra comunicación.</p> <p>A continuación, el psicólogo reparte un cartel a cada grupo donde se presentan cuatro situaciones de su vida diaria que deben leer con detenimiento.</p> <p>El psicólogo pide voluntarias para que compartan su trabajo y revisen de manera conjunta, si las respuestas fueron correctas.</p> <p>El psicólogo pregunta qué significa la comunicación asertiva y luego da una breve explicación.</p> <p>Un amigo le ha traicionado revelando algún secreto suyo.</p>		
--	--	--	--

	<p>Una persona se burla de usted constantemente.</p> <p>Usted está hablando con otra persona que de pronto interrumpe la conversación para dirigirse a un tercero</p> <p>Una persona a quien usted respeta expresa opiniones contrarias a las tuyas, Cuando le piden cosas pocas razonables y usted quiere decir no</p>		
<b>CIERRE</b>	<p>Con base a la información proporcionada en el momento anterior se establecen conclusiones del tema.</p> <p>El psicólogo realiza las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo te sentiste en el grupo?</li> <li>2. ¿Te fue fácil identificar la forma en que te comunicas?</li> <li>3. ¿De qué manera una comunicación asertiva mejorará tu relación con los demás? ¿Por qué?</li> </ol> <p>Las estudiantes recibirán un tríptico y una ficha de trabajo donde escribirán situaciones en las que su comunicación fue agresiva y las transformarán en una comunicación asertiva. Las estudiantes desarrollan una dramatización de los tres estilos de comunicación.</p>	<p>Diálogo</p> <p>Ficha de trabajo</p>	20´

#### 4. EVALUACIÓN

INDICADOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
<input type="checkbox"/> Aprende a comunicarse asertivamente con sus pares y familiares.	Evaluación	Rúbrica

## SESIÓN Nro. 04

### TÍTULO:“RELACIONES INTERPERSONALES”

#### 1. DATOS GENERALES

- 1.2. Institución Educativa : “EL Nazareno”
- 1.3. Duración : 120 minutos
- 1.4. Participantes : Estudiantes del 4 er Grado secundaria
- 1.5. Responsables : 2 psicólogos.

#### 2. OBJETIVO

- Mejorar las relaciones interpersonales de los participantes.
- Promover en los participantes el reconocimiento y manejo de sus recursos personales que les permita el adquisidor de destrezas con sus compañeros.

#### 3. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<b>PRESENTACIÓN</b>	<p>El psicólogo saludará a los participantes y se dará inicio con la siguiente dinámica.</p> <p>Las relaciones interpersonales consisten en la interacción recíproca entre dos o más personas. Involucra los siguientes aspectos: la habilidad para comunicarse efectivamente, el escuchar, la solución de conflictos y la expresión auténtica de uno/una</p> <p><b>DINAMICA EL NAUFRAGO:</b> Uno es el capitán, que dirigirá el juego. Todos los demás serán tripulantes. El barco va a naufragar y todos deben seguir las órdenes del capitán. Según el número de participantes se nombrará a dos ayudantes que tirarán al mar a los que se equivoquen, de esa manera salen del juego. El barco se hunde y el capitán dice: “hagan</p>	<p>Dinámica sobre El naufragio</p>	50´

	<p>grupos de ocho, de 7, de 6, etc. Todos los que queden fuera de un grupo sallean del juego. Es necesario hacer reflexiones que sirvan de aplicaciones a diversas actitudes ante la vida.</p>		
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Las relaciones interpersonales consisten en la interacción recíproca entre dos o más personas. Involucra los siguientes aspectos: la habilidad para comunicarse efectivamente, el escuchar, la solución de conflictos y la expresión auténtica de uno/una. Las buenas relaciones interpersonal les generan armonía en la comunidad y es reflejo del respeto mutuo entre sus miembros.</p> <p style="text-align: center;"><b>Las 7 leyes de las relaciones interpersonales</b></p> <p>1º la mejor forma de cambiar al resto es cambiando uno mismo</p> <p>2º Resaltar lo positivo de la otra persona. Siempre es bueno de ver el lado positivo en otros seres humanos.</p> <p>3º Conquista la confianza de la otra persona.</p> <p>4º Busca siempre el bienestar de ambos.</p> <p>5º presta atención a la otra persona con interés. Y escucha sus razones.</p> <p>6º Aprende a manifestarte de manera asertiva.</p> <p>7º Debemos saber diferenciar entre pecado y pecador</p> <p>Las características de las relaciones interpersonales saludables son:</p>	<p>Exposición</p> <p>Cartel con las 7 leyes</p>	<p>50´</p>

	<p style="text-align: center;"><b>Honestidad y Sinceridad</b></p> <p>Libre de mentiras e hipocresía. Nos permite explorar los límites sociales y propone la posibilidad de contrastar nuestras verdades con las de los demás.</p>		
<b>CIERRE</b>	<p>Se culmina con esta dinámica.</p> <p>El juego del ovillo. Para esta dinámica necesitaremos un ovillo de lana y un aula suficientemente espaciosa, y sin demasiado mobiliario, para formar un círculo. En primer lugar, hacemos un círculo, con todos los alumnos de pie. El docente también se coloca dentro del círculo y antes de lanzar el ovillo tiene que decir lo siguiente: Me llamo y quiero ofreceros mi (una cualidad personal positiva).</p>	<p>Dinámica</p> <p>Ovillo</p> <p>Tríptico</p>	20´

#### 4. EVALUACIÓN

INDICADOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
<input type="checkbox"/> Reconocer el manejo de recurso personales en relación con los demás.	Evaluación	Rúbrica

## SESIÓN Nro. 05

### TÍTULO: "EMPATIA"

#### 1. DATOS GENERALES

1.1 Institución Educativa : EL NAZARENO

1.2. Duración : 90 minutos

1.3. Participantes : Alumnos

1.4. Responsables : 2 Psicólogos

#### 2. OBJETIVO.

- Desarrollar y fomentar la empatía.
- Aprender a Ponerse en situaciones de otra persona.
- Fomentar la comprensión hacia los demás.

#### 3. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
	<p>Se empieza la sesión con el sorteo de las cartas de argumentación entre los jugadores. Se coloca las cartas de argumentación en la mesa, la letra tiene quedar hacia abajo.</p> <p>Cada estudiante coge para sí una de las cartas y la revisa en silencio, sin mostrar al resto la letra que le tocó. Y uno de los alumnos saca la primera tarjeta, lo lee en voz alta el contenido y las indicaciones con los roles que cada jugador deberá desarrollar, según la carta que le tocó. Importante: Se recomienda repetir el sorteo de las cartas de argumentación previo al análisis de cada tarjeta de situación.</p>	<p>DVD</p> <p>Video</p> <p>Televisor</p>	20'

<p><b>PRESENTACIÓN</b></p>	<p>Los estudiantes inician un intercambio de opiniones asumiendo sus respectivos roles. Pueden intervenir todas las veces Que estimen conveniente a objeto de aportar la mayor cantidad de información.</p>	<p>Tarjetas</p>	
	<p>El debate termina cuando los estudiantes determinan que los argumentos se han agotado.</p>		
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>PREMIACIÓN</b></p> <p>Terminado el debate de cada tarjeta de situación, los estudiantes eligen por consenso a quien logró la mejor argumentación y le hacen entrega de un PREMIO A LA MEJOR ARGUMENTACIÓN</p> <p>Empatía. -Es el esfuerzo que realizamos para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento determinado. Es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos.</p> <p style="text-align: center;"><b>Características de una persona empática</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se ajusta a las situaciones.</li> <li>-Sabe escuchar, pero mejor aún sabe cuándo hablar.</li> <li>-Influencia y regula las emociones del otro.</li> <li>-Escucha con atención y está dispuesta a discutir los problemas.</li> <li>-Es abierta y flexible a las ideas.</li> <li>-Apoya y ayuda.</li> <li>-Es solidaria.</li> <li>-Recuerda los problemas y le da</li> </ul>	<p>Diálogo</p> <p>Dinámica</p> <p>Hoja de cuestionario</p> <p>Papelote</p> <p>Diálogo</p>	<p>50'</p>

	<p>solución</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Propicia el trabajo en equipo.</li><li>-Alienta la participación y la cooperación</li><li>-Orienta y enseña</li><li>-No se impone a la fuerza.</li><li>-Confía en el grupo y en los individuos.</li><li>-Estimula las decisiones de grupo.</li><li>-Se comunica abiertamente.</li></ul> <p>Demuestra capacidad de autocrítica</p> <p><b>SER EMPÁTICOS:</b></p> <p>Cuando una persona es empática: Se ajusta a las situaciones, Sabe escuchar, pero mejor aún sabe cuándo hablar, Influencia y regula las emociones del otro, Escucha con atención y está dispuesta a discutir los problemas, Es abierta y flexible a las ideas, Apoya y ayuda,</p> <p>Es solidaria, Recuerda los problemas y le da solución, Propicia el trabajo en equipo, Alienta la participación y la cooperación, orienta y enseña, No se impone a la fuerza, Confía en el grupo y en los individuos, Estimula las decisiones de grupo,</p> <p>Se comunica abiertamente, Demuestra capacidad de autocrítica.</p> <p>Ser empáticos es simplemente ser capaces de entender emocionalmente a las personas, lo cual es la clave del éxito en las relaciones interpersonales.</p> <p>Cuando las personas carecen de esta habilidad tienen dificultades para poder interpretar de manera correcta las emociones de los demás. No saben escuchar, muchas veces son ineficientes, son sujetos fríos, son personas insensibles. Estos</p>		
--	--	--	--

	<p>individuos dañan las emociones de quienes los tratan.</p> <p>La empatía debe convertirse en una habilidad crucial para alcanzar la excelencia, pero como la mayoría de las habilidades, no basta con entender al otro, hay que demostrarlo, ya que la otra persona percibe que se le comprende cuando</p> <p>Se pide a los estudiantes que escriban qué significa empatía para ellos. La hoja debe estar marcada, el formador las recoge. Al finalizar la capacitación se les devuelve la hoja y se les pide que escriban qué es empatía según lo visto en capacitación. Hacer una reflexión con todos los conceptos recogidos</p> <p>Viviana es una adolescente que, estando de viaje con los compañeros/as, se despistó del grupo y se encontró perdido en una ciudad extraña, sin dinero ni móvil, y cuando empezaba a anochecer”.</p> <p>¿Cómo crees que se sentirá Viviana?  -Escribir un mínimo de palabras que expresen sentimientos.  -Resumen de sentimientos que presenten mayor afinidad.  -Representación dramática de la situación</p>		
<p><b>CIERRE</b></p>	<p>El ponente pega un lema en la pizarra y solicita a todas las participantes que lo lean y luego formen un círculo para que lo para que tomadas de la mano repitan: SOY UNA ADOLESCENTE EMPÁTICA Y EXIJO SE ME TRATE IGUAL. Esté lema será repetido varias veces, cada vez con mayor intensidad.</p> <p>El psicólogo entrega un tríptico a las estudiantes.</p>	<p>Exposición</p> <p>Lema</p> <p>Tríptico</p> <p>Carteles</p>	

	Conclusiones finales sobre el significado de empatía, ¿Por qué es importante? ¿Qué se necesita para ser empática?	Plumones	50´
--	---	----------	-----

### 1. EVALUACIÓN

INDICADOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
<input type="checkbox"/> Aprende a aceptar y respetar a sus pares, siendo empáticas.	Evaluación	Rúbrica

## SESIÓN Nro.06

### TÍTULO: “NEGOCIACION Y RESOLUCION DE CONFLICTOS”

#### 1. DATOS GENERALES

1.1 Institución Educativa : El Nazareno

1.2 Duración : 90 minutos

1.3 Participantes : Alumnas del 4 to grado de secundaria

1.4 Responsables : 2 Psicólogos

#### 2. OBJETIVO

- Plantea soluciones diversas y creativas a los conflictos.
- Lograr que los participantes comprendan las etapas de la negociación.
- Aprender a tener flexibilidad de opinión en los conflictos.

#### 3. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
PRESENTACIÓN	<p>El psicólogo saluda y comienza con la salida.</p> <p><b>“LA BOLA CALIENTE”</b></p> <p>Los participantes se sientan en círculo de modo que todos se vean bien Entre sí: Se lanza esta consigna: "Esta pelota va a ser el motor de la presentación, Personal de cada uno, y del conocimiento de todos. El que recibe la pelota, ha de darse a conocer diciendo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El nombre con el que le gusta que le llamen.</li><li>• Lugar de procedencia o residencia.</li><li>• Aficiones que tiene y cuál de ellas prefiere.</li></ul>	<p>Pizarra Tizas</p> <p>Diálogo</p>	20´
	<p>El psicólogo comenta Si no eres parte de la solución, eres parte del problema sus estudiantes que una técnica que</p>	<p>Técnica: lluvia de ideas</p>	50´

<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>favorece la resolución de conflictos es la “lluvia de ideas”, ya que a través de ella podemos proponer diversas soluciones y de esta forma encontrar la más adecuada.</p> <p>Explica que mediante esta técnica vamos a intentar resolver el problema que se presenta en la lectura. Para ello divide a las estudiantes en grupos y las invita a elaborar un listado de todas las opciones que se les ocurra para resolver la situación, escribiéndolas en un papel.</p> <p>El psicólogo motiva a las estudiantes para que sean creativos en las propuestas. También les señala que todas las ideas que propongan no deben ser evaluadas ni juzgadas mientras se desarrolla la técnica.</p> <p>Luego cada grupo elegirá una de las alternativas (la que considere mejor) y la presentará en forma de dramatización a sus compañeros y compañeras de aula.</p>	<p>Dramatización</p>	
<p><b>CIERRE</b></p>	<p>Las estudiantes aprenden que a través de la técnica utilizada han obtenido posibles soluciones al conflicto y, en consecuencia, tienen mayor posibilidad de encontrar una salida que permita que ambas partes involucradas “ganen” y queden satisfechas.</p> <p>Sombreros de seis colores para todos los participantes. En este juego cada participante se pone un sombrero y vamos a hacer como si cada sombrero tuviera unas propiedades mágicas, las cuales nos hacen ver las cosas de una determinada manera. Cada color del sombrero nos hace ver las cosas de un modo distinto.</p>	<p>Diálogo</p> <p>Dinámicas</p>	<p>50´</p>

Una vez que se forman los grupos de seis miembros y se distribuyen entre todos los sombreros (en cada grupo tiene que haber un miembro con un sombrero de cada color). Se pone cada uno su sombrero y le entregamos la consigna de su color a cada uno. Luego es necesario elaborar la siguiente propuesta

### **SOMBRERO NEGRO**

Ver las cosas negativamente, encontrarle pegas a todo. Ser crítico, rechazar y cuestionar las propuestas. Imaginar lo peor que puede pasar en cada caso, lo que puede fallar

### **SOMBRERO AMARILLO**

Le buscas lo bueno/positivo a todo lo que se propone y, a la vez haces propuestas. Incitas a que se lleven a cabo esas propuestas y haces valorar las ventajas que pueden aportar. Confías en las propuestas y en las personas.

### **SOMBRERO BLANCO**

Le buscas a cada propuesta las razones "objetivas", tienes en cuenta los hechos y datos reales y no las valoraciones personales, prejuicios, puntos de vista, etc, que rechazas. Tratas de ser práctico, coherente y objetivo.

### **SOMBRERO VERDE**

Eres el más audaz. No te atemorizan los riesgos. Propones muchas ideas, aunque sean descabelladas, porque eres inquieto y no te gusta darles muchas vueltas a las cosas.

### **SOMBRERO ROJO**

Lo que tú tienes en cuenta para trabajar es cómo se sienten las personas implicadas o cómo se sentirán con las decisiones que se tomen. En lugar de valorar las

	<p>razones, valorarás las emociones.</p> <p><b>SOMBRERO AZUL</b></p> <p>Gracias a este sombrero tú te sentirás como si fueras el director de una orquesta, sabrás tener en cuenta las opiniones de todos y orientarlos a tomar la decisión más armónica y equilibrada. Siendo muy receptivo a las propuestas de todos, pero ayudando a evaluar los pros y los contras de cada propuesta y pensando en cómo llevarlas a la práctica.</p> <p>Concluyen indicando que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Un primer paso ante un conflicto es explorar todas las posibles soluciones antes de responder o escoger una en particular.</li> <li>•Pueden dialogar con otra persona que tenga otros puntos de vista.</li> </ul> <p>Las participantes deberán realizar lo siguiente:</p>		
--	---	--	--

#### 4. EVALUACIÓN

INDICADOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
<input type="checkbox"/> Plantea soluciones diversas y creativas a los conflictos.	Evaluación	Rúbrica

## SESIÓN Nro. 07

### TÍTULO: "CONTROL DE IMPULSO"

#### 1. DATOS GENERALES

- 1.1. Institución Educativa : El Nazareno
- 1.2. Duración : 90 minutos
- 1.3. Participantes : Alumnos de 4to grado de secundaria.
- 1.4. Responsables : 2 psicólogos

#### 2. OBJETIVO

- Conocer el beneficio para la salud el controlar sus impulsos.
- Analizar la raíz de sus impulsos.
- Incorporar estrategia para controlar sus impulsos.

#### 3. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<b>PRESENTA- CIÓN</b>	<p>Se inicia la sesión con la dinámica: <b>Los globos provocadores</b> se solicita la participación de dos estudiantes voluntarias para que actúen en situaciones de cólera según su forma de ser. Luego la docente pregunta:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cómo reaccionaron sus compañeras?</li><li>2. ¿Consideras que hay otras formas de actuar? ¿Cuáles son?</li></ol> <p>El psicólogo explica el tema a tratar y resalta la importancia del mismo para su desarrollo personal.</p> <p>Auto verbalizaciones: Son frases breves o palabras que se comienzan a decir mentalmente con intención de frenar pensamientos de tensión y</p>	<p>Dinámica</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Diálogo</p>	20´

	<p>poder otorgar la posibilidad de controlar las reacciones. (Besada &amp; Fares, 2005).</p> <p>Auto verbalizaciones tranquilizadoras: calma, no te metas en líos, relájate, no vale la pena, ahora no lo voy a aclarar mejor me tranquilizo y luego lo hablamos, respira y vete, cuenta hasta diez, es lógico que este nervioso, respira.</p> <p>Auto verbalizaciones de control: soy capaz de controlarme, no voy a dejar que esto me domine, puedo manejar esta situación, ve con orden, di una cosa cada vez, mantén el volumen.</p> <p>Técnica del volumen fijo: consiste en tener el volumen de la voz en un tono moderado y estable mientras se mantiene una discusión contra persona. La base de esta técnica de autocontrol indica que cuando se eleva el tono de la voz durante una discusión la otra persona tiende a subir más el todo y así sucesivamente hasta que ambos terminan gritando, por lo tanto, cuando uno de los participantes mantiene un tono de voz moderado y estable el otro tiende a bajar el tono de la voz también.</p>		
	<p>El psicólogo pedirá tres voluntarias para dramatizar una escena donde Carmen y María, Juan discuten por demostrar que su equipo de vóley es el mejor. Y uno es el narrador</p> <p>Después de ver la dramatización las estudiantes reconocen las formas de actuar cuando tienen cólera y cómo este puede afectar a las personas que</p>	<p>Diálogo</p>	

<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>están cerca.</p> <p>El psicólogo promueve el diálogo y la participación espontánea de las estudiantes.</p> <p>Luego el psicólogo les sugiere algunas alternativas que podemos emplear cuando estamos enojados, entre las cuales tenemos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respirar profunda y lentamente varias veces.</li> <li>- Contar hasta diez.</li> <li>- Leer.</li> <li>- Escuchar música.</li> <li>- Pintar.</li> <li>- Auto instruirse.</li> </ul> <p>Como ejemplo, y con orientaciones del ponente todos practican la respiración profunda: se inhala lentamente, se retiene el aire y se espira suavemente por la boca, repitiendo esta operación seis veces. Luego libremente, comentan sobre sus efectos relajantes.</p> <p>El psicólogo indica que otra manera de podrá convertir la cólera, además reflexionará en momentos de serenidad en que situaciones tenemos cólera y como actuamos frente a diversas situaciones difíciles.</p>		<p>50´</p>
	<p>Se concluye la sesión señalando que la cólera es una emoción que nos permite actuar ante algo que consideramos injusto. Por lo tanto, no es malo sentir cólera, pero si debemos practicar formas adecuadas de expresarla, para no herir a los demás. Las participantes realizarán .</p>	<p>Diálogo</p>	

<b>CIERRE</b>	<p>Elaboran afiches para el aula, alusivos al control de la cólera, usando mensajes e imágenes tipo: “Piensa antes de actuar”, “Ponte en el lugar del otro”, “Respira”, etc.</p> <p>Promueven en la institución educativa una campaña para aprender a controlar la cólera.</p>	<p>Ficha de trabajo</p> <p>Cartulinas Plumones</p>	<p>50´</p>
---------------	--	--	------------

#### 4. EVALUACIÓN

INDICADOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
<input type="checkbox"/> Reconoce y práctica estrategias para controlar la cólera.	<p>Evaluación</p>	<p>Rúbrica</p>

## SESIÓN Nro. 08

### TÍTULO: "OPTIMISMO"

#### 1. DATOS GENERALES

- 1.1. Institución Educativa : "EL Nazareno"
- 1.2. Duración : 90 minutos
- 1.3. Participantes : Estudiantes del 4er Grado secundaria
- 1.4. Responsables : 2 psicólogos

#### 2. OBJETIVO

- Adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para aumentar el optimismo.
- Aprender a desarrollar el optimismo y el pensamiento positivo flexible y constructivo.

#### 3. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<b>PRESENTACIÓN</b>	<p><b>DEFINICIÓN</b></p> <p>Optimismo significa enfrentar los problemas de la vida, sabiendo que, con el esfuerzo necesario, vamos a poder solucionarlos y vamos a lograr nuestros objetivos y deseos</p> <p>Puede definirse como una característica disposiciones de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos.</p> <p>Es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en</p>	<p>Tarjetas</p> <p>Papel bond</p> <p>Lapiceros</p>	20'

	<p>nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir</p> <p>Es un estado de ánimo y disposición general de esperar del entorno físico y social algo agradable que sea motivo de placer y fuente de beneficio para uno mismo”</p> <p>Efectos del optimismo sobre la salud</p> <p>Alarga la vida y ayuda... en prevención cardiovascular a afrontar enfermedad tumoral a controlar el estrés a reforzar sistema inmune a superar sucesos traumáticos a afrontar pánico y depresión</p> <p>Es saber que tenemos la fuerza y capacidad necesaria, para sobreponernos a cualquier dificultad y lograr una vida plena y feliz.</p> <p><b>¿Te consideras optimista o pesimista?</b></p> <p>El optimismo es una actitud basada en la manera de percibir y evaluar una situación y sus probables resultados. El pesimismo también.</p> <p>Generalmente, aprendemos cualquiera de las dos actitudes desde niños.</p> <p>Lo hacemos, viendo la forma de ser de nuestros padres y de otras personas importantes para nosotros. Y escuchando sus comentarios ante cualquier problema.</p> <p>Más adelante, nuestras propias experiencias refuerzan o debilitan esa actitud aprendida.</p>		
--	--	--	--

El optimismo nos ayuda a salir adelante en la vida, a resolver mejor nuestros problemas y a disminuir el sufrimiento.

El pesimismo nos limita, nos impide ver con claridad y objetividad el problema y su solución, aumenta el estrés y la preocupación y fácilmente se lo transmitimos a la gente que nos rodea.

No importa, cuál de las dos actitudes aprendimos siendo niños.

Una vez que somos adultos, ambas son una elección personal. Nadie puede obligarnos a ser optimistas, ni nadie puede impedirlo, más que nosotros mismos. Mantenemos el pesimismo, con nuestra forma de pensar y de ver las cosas. Si aprendimos a ser pesimistas, podemos aprender a ser optimistas.

### **¿Por qué es bueno ser optimista?**

El optimista refuerza continuamente sus vínculos afectivos y sociales con los demás y expresa en su vida cotidiana brío, júbilo por vivir y ansia de futuro. Trata de superarse día a día aumentando su capacidad de control emocional y de autorreflexión y, especialmente, refutando pensamientos pesimistas; todo ello se traduce en más energía psíquica y un aceptable grado de buen humor. Son personas dispuestas a propagar a su alrededor optimismo, alegría, generosidad, comprensión, esperanza y anhelo de libertad, construyendo progresivamente más y más puentes de

**10 claves para ser más optimista.**

Cuida tu aspecto físico, cuida tu cuerpo y tu mente llevando una vida sana. Dedícate tiempo a ti mismo haciendo ejercicio y recordando las cosas buenas que te han ocurrido "llevándolas" siempre en tu

Quiérete a ti mismo, habla siempre bien de ti sin llegar a creerte el centro del mundo. Modifica tu lenguaje "hablando siempre en positivo". Reconoce tus errores ante los demás dándole la importancia que tiene. Por reconocerlo o equivocarte no eres peor persona y te ayudara a relativizar la situación y simplificarla.

El optimismo se retroalimenta de optimismo, relaciónate con personas divertidas, ingeniosas, alegres y positivas. Disfrutaras con ellos de las cosas buenas de la vida.

Dedícale tiempo a las tareas que te gustan. Tu hobby o aficiones te ayudaran a disfrutar del momento. Utiliza la formula vital del 8x3: (8 horas de sueño, 8 de trabajo y 8 "para ti")

Presta atención a los demás, recuerda que ayudar al prójimo te hará sentirte mejor y más positivo. Trata a los demás como te gustaría ser tratado.

Sin olvidar los detalles, evita obsesionarte con la perfección ya que esto sólo puede crearte frustración y desilusión. La perfección no existe.

Vive el presente, si solo piensas en lo que debes o puedes hacer en el futuro, te pierdes la posibilidad de vivir y disfrutar del ahora.

Evita las comparaciones, solo te puede generar frustración o envidia (sentimientos negativos). Se tu mismo y acéptate tal cual eres. Cada persona es única.

	<p>Mira el lado positivo de las cosas, no todo son buenos momentos en la vida. Acepta los hechos irremediables tal y como son sin frustración. Todos los problemas tienen solución, tarde o temprano llegarán.</p>		
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>Ser optimista objetivo significa</b></p> <p>Aceptar la realidad, con sus aspectos positivos y negativos, como nuestro punto de partida.</p> <p>Separar lo bueno de lo malo y las causas de los resultados, para ver el problema con mayor objetividad.</p> <p>Buscar diferentes puntos de vista, para tener mayores opciones y posibilidades.</p> <p>Reconocer nuestra capacidad para enfrentar la situación.</p> <p>Saber que los aspectos negativos y el sufrimiento tienen un objetivo positivo: ayudarnos a aprender y a madurar, por lo que, finalmente, también nos benefician.</p> <p>¿Cuáles son las ventajas de ser optimista?</p> <p>Algunas de las ventajas son:</p> <p>Al separar las partes positivas de las negativas, nos damos cuenta de que no todo está mal. Esto influye en nuestro estado de ánimo y nos ayuda a darle al problema una dimensión más adecuada.</p> <p>Cuando confiamos en que los resultados van a ser positivos, el esfuerzo que necesitamos hacer, vale la pena.</p> <p>Al reconocer nuestra responsabilidad, nos sentimos en control.</p>	<p>Lenguaje gestual</p> <p>Diálogo</p>	<p>50'</p>

	<p>Esto fortalece nuestra autoestima y nos ayuda a mantenernos motivados.</p> <p>Tener la tranquilidad suficiente para analizar detalladamente el problema y las posibles soluciones.</p> <p>Tener mayores probabilidades de tener éxito en aquello que hacemos, porque tenemos una actitud abierta, mayor perseverancia y mejor autoestima.</p> <p>Nos permite buscar nuevas opciones, cuando no obtenemos buenos resultados con lo que estamos haciendo.</p> <p>Favorece nuestras relaciones familiares, sociales y de trabajo.</p> <p>Disminuye el estrés y mejora nuestra salud</p>		
<b>CIERRE</b>	<p>Antes de cerrar se entregará un certificado de participación a los alumnos y se les preguntará que le gusto del taller.</p>		50'

#### 4. EVALUACIÓN

INDICADOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
<input type="checkbox"/> Reconocer cuan optimista es el alumno	Evaluación	Rúbrica