



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TESIS

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA
PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN ESTUDIANTES DE 3ER
GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. MIGUEL PRO, TACNA,**

2018

PRESENTADO POR

LUCIA MARIA VALENCIA ZAPANA

ASESOR

MAG. GABRIELA MANZUR VERA

**PARA OPTAR GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA SUPERIOR E
INVESTIGACIÓN**

MOQUEGUA – PERÚ

2022

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1 Descripción de la realidad problemática	14
1.2 Definición del problema	17
1.3 Objetivos de la investigación.....	17
1.3.1 Objetivo General.....	17
1.3.2 Objetivos Específicos	17
1.4 Justificación e importancia de la investigación	18
1.5 Variables.....	19
1.5.1 Operacionalización de Variable independiente	19

1.5.2 Operacionalización de Variable Dependiente.....	19
1.6 Hipótesis.....	20
1.6.1 Hipótesis General.....	20
1.6.2 Hipótesis Específicas.....	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Antecedentes de la investigación.....	21
2.1.1 Internacionales.....	21
2.1.2 Nacionales.....	22
2.1.2 Locales.....	23
2.2 Bases teóricas.....	25
2.2.1 Biología de las emociones y la violencia.....	25
2.2.2 Consideraciones generales sobre la biología de las emociones.....	28
2.2.3 Relación entre Emoción y cognición.....	29
2.2.4 Competencias emocionales.....	30
2.2.5 Biología de la agresividad.....	34
2.2.6 Modalidades de intervención educativa.....	35
2.2.7 Modelo de programas.....	36
2.2.8 Estrategias educativas de prevención de la violencia.....	37
2.2.9 La educación emocional.....	38
2.2.10 Educación emocional y prevención de la violencia: eficacia de los programas.....	40

2.2.11 Programa de Educación emocional y prevención de la violencia	43
2.3 Marco conceptual	46
2.3.1 Competencia emocional:.....	46
2.3.2 Emociones:.....	46
2.3.3 Programa.....	47
2.3.4 Violencia.....	47
CAPÍTULO III: MÉTODO.....	48
3.1 Tipo de investigación	48
3.2 Diseño de investigación	48
3.3 Población y muestra	49
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	49
3.4.1 Técnica.....	49
3.4.2 Instrumento	49
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	51
CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	52
4.1 Presentación de resultados.....	52
4.1.1 Resultados del pre test obtenido de la aplicación de la Encuesta de competencias emocionales.....	52
4.1.2 Resultados del post test obtenido de la aplicación de la Encuesta de competencias emocionales.....	54

4.1.3 Resultados comparativos del pre test y post test obtenido de la aplicación de la Encuesta de competencias emocionales	56
4.1.4 Resultados de la prueba estadística.....	57
4.2 Contratación de hipótesis.....	60
4.2.1 Verificación de hipótesis específica a)	60
4.2.2 Verificación de hipótesis específica b)	61
4.2.3 Verificación de hipótesis específica c)	61
4.2.4 Verificación de hipótesis general.....	61
4.3 Discusión de resultados	62
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	66
5.1 Conclusiones	66
5.2 Recomendaciones	67
BIBLIOGRAFÍA	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Pre test competencias emocionales.....	53
Tabla 2 Post test capacidad emocional	54
Tabla 3 Comparativo de resultados del pre test y post test	56

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Programas de prevención de la violencia según criterios del CSPV	41
Figura 2 Pre test competencias emocionales.....	54
Figura 3. Post competencias emocionales.....	55
Figura 4. Comparativo de resultados del pre test y post test.....	57

RESUMEN

La presente es una investigación cuasi experimental que tiene por objetivo mejorar las competencias emocionales en los estudiantes de 3er año de secundaria mediante la implementación de un programa de educación emocional de 13 sesiones que doten de herramientas emocionales a los estudiantes, con el fin de prevenir la violencia escolar en un grupo de 30 estudiantes de 3er grado de secundaria de la institución educativa “Miguel Pro”. Se utilizó un diseño cuasi experimental con un solo grupo con pre test y post test, con un instrumento estandarizado adaptado, que denominaremos Cuestionario de Competencias Emocionales (Blasco Guiral, Bueno Ripoll, Navarro Domenichelli, & Torregrosa Sauquillo, 2002).

Los resultados de la investigación mostraron una diferencia de **1.57 puntos** entre los promedios del pre test y post test que mediante la prueba estadística de t de student con una $t = -6.4881$ acepta la H_1 . Lo que permite llegar a la conclusión de que las competencias emocionales de los estudiantes han mejorado después de la ejecución del programa educativo para la prevención de violencia escolar.

Palabras clave: Programa educativo, violencia escolar, competencias emocionales

ABSTRACT

This is a quasi-experimental research that aims to improve emotional skills in 3rd year high school students through the implementation of a 13-session emotional education program that provides emotional tools to students in order to prevent violence. school. In a group of 30 3rd grade secondary school students from the "Miguel Pro" educational institution, a quasi-experimental design was used with a single group with pre-test and post-test with an adapted standardized instrument that we will call the Emotional Competence Questionnaire with a questionnaire format. (Blasco Guiral, Bueno Ripoll, Navarro Domenichelli, & Torregrosa Sauquillo, 2002).

The results of the investigation showed a difference of 1.57 points between the means of the pre-test and post-test which through the student's t-test with a $t = -6.4881$ that accepts the H_1 . What allows to conclude that the emotional competences of the students have improved after the execution of the educational program for the prevention of school violence.

Keywords: Educational program, school violence, emotional competencies

INTRODUCCIÓN

Desde su nacimiento las personas buscan socializar con otras que lo rodean y son sus relaciones con los demás la fuente de sus más grandes satisfacciones o el causante de sus más oscuras desdichas. Por ello, se hace importante que la educación de estos tiempos realice sus mayores y mejores esfuerzos en dotar de estrategias que enseñen a los niños y adolescentes a aprender a convivir en un cultura de paz estableciendo relaciones sociales saludables y emociones positivas.

A nivel mundial, se ve un incremento alarmante de los actos de violencia verbal y física en los ambientes escolares. Según un informe "Una lección diaria: #STOP Violencia Infantil en las escuelas" publicado por la (UNICEF, 2018), nos dice que la educación de niños y adolescentes del mundo se ha visto alterada por los conflictos físicos y casos de acoso que se presentan, situaciones que se han hecho más cotidianas de lo esperado y que se han incrementado en el contexto educativo de estudiantes del mundo entero, incluyendo países ricos y pobres. Así también un nuevo informe de la (UNESCO, 2019) presenta datos alarmantes como que uno de cada tres estudiantes (32%) ha sido víctima de violencia psicológica y física al menos una vez, lo que incluye acoso sexual.

En el Perú el Ministerio de Educación (Andina, 2019) en 11 meses del año 2019, se reportaron alrededor de 1200 incidentes calificados como violencia escolar considerando tanto instituciones educativas públicas y privadas. Estas cifras son alarmantes ya que indican que existe una necesidad urgente de responder y solucionar cada uno de estos casos de manera individual e iniciar cuanto antes un

programa educativo para prevenir la presencia de casos de violencia escolar existente.

En el país está en vigencia la ley N° 29719 cuyo marco jurídico tiene la finalidad de la promoción de la convivencia democrática en las instituciones educativas comprometiendo a todos los directores, profesores, con el apoyo conjunto de los padres de familia e instituciones del estado, como la Defensoría del pueblo, a establecer acciones y programas que ayuden a reducir la violencia en sus escuelas a fin de afrontar este problema social de manera efectiva cuyo eje fundamental debe girar sobre el respeto a los derechos de las personas.

En la región Tacna en el año 2012 se reportaron más de 58 casos de bullying en las instituciones educativas, pero un gran porcentaje de estas no entregan los datos a la entidad encargada, así que estas cifras podrían ser superiores, (Yañez, 2012). Al día de hoy, en nuestra región, no se tienen cifras precisas, pero la experiencia profesional en nuestro ámbito educativo, nos llevan a afirmar que las conductas agresivas en el aula se han incrementado. De allí la necesidad de llevar a cabo el presente estudio.

Por tal motivo, el presente estudio plantea la necesidad de mejorar las capacidades emocionales de los estudiantes de 3er grado de secundaria de la institución educativa “Miguel Pro” de Tacna, para lo que se evaluó estas competencias antes y después de la ejecución de un programa de educación en el que se logre provocar una mejora emocional mediante sesiones de experiencias con el objetivo de brindar herramientas emocionales a los estudiantes para que puedan evitar y prevenir incidentes de violencia entre pares.

La investigación se conforma de V capítulos. En el primero, se describe la realidad problemática, los objetivos, la justificación e importancia de la investigación, así como las variables e hipótesis de la misma. En el segundo, se aborda el marco teórico de la investigación que tiene su base en tres pilares importantes: el desarrollo humano con un enfoque biocultural, conceptos de emociones, definición de la violencia, asimismo la diferenciación entre la agresividad, como rasgo instintivo de sobrevivencia, y la violencia. En el tercer capítulo vemos la metodología empleada en la investigación. Tipo de investigación, diseño, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos. Por otro lado, en el cuarto capítulo se da a conocer los efectos encontrados, para finalmente, en el quinto capítulo, presentar los resultados, conclusiones y recomendaciones.

El trabajo realizado lleva por título PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN ESTUDIANTES DE 3ER GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. MIGUEL PRO, TACNA, 2018.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción de la realidad problemática

El acceso a la educación es determinante en el desarrollo del ser humano y la sociedad, este debe ser oportuno, permanente y de calidad para lograr el bienestar común y social. En tal sentido, la escuela debería ser un espacio privilegiado en el cual el desarrollo del ser humano debería darse de manera adecuada y positiva.

Es conocido que toda persona necesita relacionarse con otras y sus formas de interactuar determinarán en gran medida su realización personal y social. Es por todo esto, que la educación busque enriquecer las potencialidades de la persona para desarrollarse en su entorno social, fomentando su desarrollo emocional y generando, de esta manera, una convivencia de paz libre de violencia.

(Lugones, 2016) Nos dice que en la antigüedad la forma de enseñanza llevaba implícita un nivel violencia, lo que se reflejaba en creencias como que "la letra entra con sangre", que representa los procesos educativos de la edad media.

En la educación antigua y tradicional se creía que para lograr los aprendizajes era necesario el aplicar correctivos físicos y de esta manera se educaba a un niño, es por

esto que el docente tenía permitido aplicar golpes a los estudiantes como método de corrección a una conducta considerada inadecuada, En la actualidad, con la vigencia y respeto a los derechos del niño y la influencia de nuevos paradigmas de enseñanza aprendizaje se propuso nuevos métodos y estrategias educativas.

Bajo este nuevo contexto de enseñanza, las relaciones interpersonales entre docentes y alumnos fue modificándose en el tiempo, y es así que el docente pasó de ser una autoridad absoluta de conocimientos a un facilitador de estos, además se sumó el acceso a la tecnología que da al estudiante la posibilidad incluso de superar a su maestro. Lo que ha ido cambiando ahora es la forma en que se relacionan las personas en el nivel escolar observándose menos tolerancia y más violencia, situación cada vez más común es las instituciones educativas de nuestro país.

En el año 2002 la violencia se constituyó como uno de los más importantes problemas de salud pública a nivel mundial, esto lo informo la Organización Mundial de la Salud (OMS). (MucheMLE, 2011)

No puede negarse que en los últimos años se ha observado, de manera cada vez más visibles, hechos de violencia en el ámbito escolar, estando presente sin distinción de estrato social, sistema educativo y sistema de salud de nuestro país.

Tanto el sector salud como el sector educación deben abordar de manera consensuada la problemática de la violencia escolar tiene consecuencias negativas para la salud pública como para la educación en general. (Arón, 2008)

En el contexto escolar se presenta una oportunidad única para lograr prevenir el avance de la violencia escolar, ya que puede intervenir desde edades muy tempranas.

Por lo anteriormente mencionado, es que se puede afirmar que la educación es indispensable para disminuir los casos de violencia en las escuelas mediante la formación y desarrollo de las emociones, basada en las experiencias vividas.

En el nivel secundario del Colegio “MIGUEL PRO” se ha observado en el 3er grado de secundaria la presencia de situaciones de violencia individual y grupal que afecta a los estudiantes causando problemas de socialización y el logro de competencias necesarias para una educación de paz. Un cuestionario previo realizado al grupo de estudiantes mostró que la situación de violencia más frecuente son los insultos, ofensas y apodos usados contra otro compañero, seguido de situaciones que llegan a los golpes, hablar mal, rechazar e ignorar a sus pares. Se ha evidenciado de esta manera que la violencia escolar está presente en la institución educativa por lo que existe una gran necesidad de desarrollar las competencias emocionales y brindarle herramientas para el control de emociones que conlleven actos de violencia entre los estudiantes permitiéndoles gestionar sus emociones y el manejo positivo de situaciones conflictivas.

Es así que se propone mejorar las capacidades emocionales mediante la implementación de un programa educativo conformado por diversas sesiones de aprendizaje que buscan brindar experiencias y herramientas emocionales que puedan ser utilizadas por los estudiantes para de esta manera poder prevenir los casos de violencia en un contexto educativo, útiles para afrontar la realidad y resolución de conflictos. El programa propuesto busca mejorar las competencias emocionales como autoconocimiento, automotivación, habilidades sociales, empatía y autocontrol emocional en los estudiantes de 3er grado de secundaria.

1.2 Definición del problema

¿DE QUÉ MANERA UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA MEJORA LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN ESTUDIANTES DE 3ER GRADO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO MIGUEL PRO - TACNA?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo General

Implementar un Programa de educación emocional para la Prevención de la Violencia mejorando las competencias emocionales en estudiantes de 3er grado de secundaria del colegio Miguel Pro – Tacna.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Evaluar las competencias emocionales en los estudiantes de 3er grado de secundaria del colegio Miguel Pro antes de la aplicación del programa de educación emocional.
- Aplicar un Programa de educación emocional para la prevención de la Violencia que mejora las competencias emocionales en los estudiantes de 3er grado de secundaria del Colegio Miguel Pro.
- Evaluar las competencias emocionales adquiridas por los estudiantes de 3er grado de secundaria del colegio Miguel Pro después de la aplicación del programa de educación emocional.

1.4 Justificación e importancia de la investigación

Justificación teórica

El presente estudio se justifica desde un punto de vista teórico ya que permite recopilar información y adquirir más conocimientos respecto a las variables de estudio.

Justificación metodológica

El presente estudio se justifica desde un punto de vista metodológico ya que ejecución de instrumentos de medición de las competencias emocionales permite recopilar información valiosa para el desarrollo de otros programas de intervención, así como modelos de investigación. Además, se justifica porque permite comprobar la eficacia del programa educativo propuesto en el presente estudio

Justificación práctica

El presente estudio se justifica desde un punto de vista practica ya que la implementación del programa educativo permite una intervención en las variables, por ende, plantear y dar solución al problema descrito a través de la ejecución de un programa educativo para mejorar las competencias emocionales de los estudiantes y estas herramientas emocionales les permitan evitar la violencia escolar.

1.5 Variables

1.5.1 Operacionalización de Variable independiente

Programa de educación emocional para la Prevención de la Violencia.

Definición conceptual	Definición Operacional	Indicadores
Es un método particular de interacción, al diseño instructivo específico para el aprendizaje de un tema concreto, a un plan de estudio para la enseñanza general o a todo el sistema educativo en su conjunto.	Es un método diseñado en base al contexto del estudiante que busca interiorizar conocimientos para lograr un cambio a nivel biológico emocional y lograr la prevención de la violencia.	Diagnóstico de necesidades Planteamiento de objetivos Programación de actividades Ejecución de actividades Evaluación del programa

1.5.2 Operacionalización de Variable Dependiente

Competencias emocionales

Definición conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Escala
Función biológica relacionada al cerebro, mente y cuerpo.	Capacidad de controlar las emociones entendidas como	Autoconocimiento Autocontrol Automotivación Empatía	Siempre 4 Casi siempre 3 A veces 2 Nunca 1

funciones biológicas Habilidades
en relación al
cerebro, la mente y
además considerar
la participación de
todo el cuerpo.

1.6 Hipótesis

1.6.1 Hipótesis General

El Programa de educación emocional para la Prevención de la Violencia mejora las competencias emocionales en estudiantes de 3er grado de secundaria del colegio Miguel Pro, Tacna, 2018.

1.6.2 Hipótesis Específicas

- a) Las competencias emocionales en los estudiantes de 3er grado de secundaria del colegio Miguel Pro son bajas antes de la aplicación del programa.
- b) Se logró aplicar el programa de educación emocional en los estudiantes del 3er grado de secundaria del colegio Miguel Pro.
- c) Las competencias emocionales adquiridas por los estudiantes de 3er grado de secundaria del colegio Miguel Pro después de la aplicación del programa presentan una diferencia significativa en sus promedios.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO.

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Internacionales

Álvarez, (2015), realizó la investigación: *Violencia Escolar: Variables Predictivas en Adolescentes Gallegos*, en la Universidad de Vigo. Entonces se puede afirmar que según los resultados de esta investigación son algunas particularidades de los centros formativos los que logran influenciar en la disminución o incremento de la violencia escolar.

Mediante estos resultados se puede afirmar que los programas educativos que buscan influenciar en el comportamiento de los estudiantes pueden llegar a ser efectivos y ser aplicados para disminuir los incidentes que generan actos de violencia, a fin de que los jóvenes puedan articular y consolidar los aprendizajes de una sana convivencia, a partir de una intervención sistemática, oportuna, adecuada y flexible al contexto situacional de cada centro educativo y de sus estudiantes.

Ballesteros, (2007), realizó la investigación: *Violencia Escolar Impacto Y Consecuencia Social: Propuesta de un Programa desde una Perspectiva Humanista*.

México D.F. Se entiende que la investigación considera que es de suma importancia hacer que los estudiantes considerados agresores sean vistos como personas que son parte de la comunidad educativa y, por lo tanto, debe dárseles la ayuda y oportunidad de aprender a vivir en comunidad de manera sana.

Dentro de la intervención que se pudiera realizar a jóvenes con conductas violentas e inapropiadas, el sentido de comunidad puede ser determinante al momento de buscar un cambio positivo en su conducta.

(Berger, Milicic, Alcalay, & Torretti, 2014) en su tesis Programa para el Bienestar y Aprendizaje Socioemocional en estudiantes de tercero y cuarto grado: descripción y evaluación de impacto, En la tesis se pudo observar que la intervención mediante el programa logró un efecto positivo en los estudiantes, lo que fue observado por los profesores.

Este programa respalda la visión del aprendizaje de habilidades sociales y emocionales y que debe considerar tanto el contexto que sería la institución educativa y factores individuales. El programa le da especial importancia al desarrollo de vínculos interpersonales y competencias sociales.

2.1.2 Nacionales

(Chirinos, 2017) En su tesis de maestría titulada “Violencia escolar y desarrollo de habilidades socioemocionales de estudiantes de secundaria de instituciones educativas de distritos con mayor índice de violencia de Lima Metropolitana”, concluye que las instituciones educativas deberían aplicar estrategias pedagógicas dirigidas al

desarrollo de habilidades socioemocionales en los jóvenes que busca mejorar la convivencia y disminuir los casos de violencia escolar.

(Figuroa, 2017) En su tesis titulada “Inteligencia emocional y bullying en estudiantes del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima- Metropolitana, 2016” Silvana Figuroa da a conocer que la inteligencia emocional así como el bullying no están relacionados de manera significativa, por lo que llega a la conclusión de que están presentes variables intervinientes como la empatía, que en bajos niveles en el agresor no le permiten entender el sentir de la víctima e ignorar el problema que generan; las habilidades sociales, como promotoras de un mejor desenvolvimiento y relación entre pares para afrontar eficazmente el acoso escolar; además del autoconcepto, el autodomínio , entre otros.

(Egocheaga, 2017) En su tesis titulada “Inteligencia emocional y la convivencia escolar en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Ciro Alegría, Carabayllo-2017”, Carmen Egocheaga demuestra que existe una relación directa entre la inteligencia emocional y los componentes de la variable convivencia. Lo que nos da fundamento de que una intervención dirigida a la variable inteligencia emocional puede influenciar en la convivencia entre los estudiantes.

2.1.2 Locales

(Obando, 2016) En su tesis doctoral titulada “*Aplicación de habilidades sociales para reducir la violencia escolar en los estudiantes, Ayacucho 2016*”, propuso que existía la necesidad de intervenir en la violencia escolar observada, por lo que aplica un taller dirigido a mejorar las habilidades sociales demostrando su efectividad.

Obando concluye que el plan de intervención dirigido al desarrollo de habilidades sociales disminuye significativamente la violencia escolar, lo que demuestra la efectividad de este plan.

(Campos, 2019) En su tesis titulada “*Reducción de la violencia en estudiantes de las I.E Públicas de Ica*” buscó disminuir los niveles de violencia alcanzados en las I.E. Públicas de Chincha. El estudio realizado logró obtener resultados prometedores y efectivos al aplicar un programa educativo, reduciendo los incidentes de violencia en un 20%.

Este estudio refuerza el fundamento de que es la Institución Educativa un ambiente en el que pueden presentarse casos de violencia, y es también aquí en donde se presenta la oportunidad de aplicar programas educativos diversos que busquen mejorar la situación social de los estudiantes.

(Sampén & Aguilar, 2015) En su tesis titulada “Educando la competencia social en Perú. Programa de prevención del maltrato escolar”, demostró mediante la intervención en tres instituciones educativas del departamento de Chiclayo que un programa dirigido a intervenir y potenciar las habilidades sociales de los estudiantes mejorando las actitudes de convivencia entre pares, ayudando a expresar mejor sus sentimientos, capacidad de comprensión y empatía en situaciones de maltrato escolar, mediante actitudes de amistad y solidaridad. Los resultados de este estudio sirven como fundamento para demostrar que las competencias sociales adecuadamente potenciadas cobran importancia al momento de prevenir la violencia.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Biología de las emociones y la violencia

El profesor José Antonio Jáuregui (200, p.302) realiza una analogía del cerebro y un ordenador afirmando que nuestro cerebro trabaja como una computadora con su hardware y su software. Si se asume al cerebro como un ordenador, este puede ser programado, se le puede introducir programas biosociales desde los que se puede enviar mensajes que influyen en las emociones y el ser humano no podría eludir.

Hasta el momento el hombre, a pesar de sus innumerables esfuerzos, solo ha logrado conocer, aproximadamente, el 1% del funcionamiento del cerebro y por lo complejo y misterioso de su fisiología muchos autores parten de la analogía del cerebro y computador por sus aparentes similitudes para explicar y entender de una mejor manera su funcionamiento, ya que por ejemplo, al igual que un computador, está nuestro cerebro organizado y programado para lograr el procesamiento y almacén de grandes cantidades de información. Así el profesor Jáuregui aplica la analogía anterior para explicar mejor cómo se configuran las emociones. Es en nuestro cerebro donde se gestan; estimuladas o “programadas” por la biología del ser (el cuerpo mismo) y la biocultura (contexto y cultura) que direccionan nuestras emociones, activándolas o desactivándolas continuamente.

Por tanto, el tratar de comprender la funcionalidad de nuestro cerebro en relación a los sentimientos y emociones es determinante e importante ya que permitirá el planteamiento de alguna intervención que pueda influenciar en el control y manejo de las emociones en un entorno educativo.

La calidad y eficiencia de un computador se mide por la cantidad de programas que admite y por su compatibilidad con el ordenador. De igual manera, los seres humanos seremos mejores personas cuando contemos con más y mejores programas bionaturales y bioculturales compatibles con nuestras necesidades, nuestros intereses, nuestro contexto y cultura, generándose así la compatibilidad entre el hardware y software.

Entonces, entendemos en la anterior analogía que, si se desarrolla un software compatible, que en nuestro caso sería el programa educativo para el aprendizaje de control de la violencia, la posibilidad de un resultado efectivo en la prevención de la violencia es alcanzable.

2.2.1.1 Programas Bioculturales

Cauruana & otros (2005) nos indica que los programas bioculturales son parte de las sociedades y tienen como objetivo de su diseño estar dirigidos a los seres humanos, que nacen, crecen, y socializan. Si los humanos contamos con un sistema operativo bionatural entonces estos programas diseñados deberían tener algún nivel de compatibilidad y esta es la que determinaría si el cerebro humano puede arraigarlas con una mayor o menor eficacia para el éxito esperado.

Es así que por ejemplo las personas encargadas de desarrollar programas tienen que esforzarse porque estos sean compatibles con los sistemas operativos de los ordenadores para los que son diseñados, por lo tanto, los docentes también deberían esforzarse para desarrollar programas educativos dirigidos y compatibles con el sistema bionatural pre instalado en el cerebro.

Los programas bioculturales lo brindan la sociedad en donde nace un individuo, que, en un proceso constante de aprendizaje, heredará una serie de costumbres y tradiciones que formará y guiará su pensamiento, su comportamiento, sus creencias, sus emociones, etc. y se asentará, con mayor o menor fuerza, cuanto más compatibles sean con su sistema bionatural (cerebro, mente y cuerpo).

Por lo tanto, al diseñar programas educativos los docentes debemos considerar el conjunto de particularidades del grupo en el que se busca intervenir y lograr resultados en las emociones. Estas características al estar presentes y arraigadas en nuestro cerebro se consideran como preinstaladas, y el programa debe ser compatible, lográndose así un aprendizaje significativo de las emociones y de las relaciones con otras personas.

Para San Martín (2004) El cerebro al ser considerado como un ordenador con semejantes funciones también es susceptible de ser influenciado o programado mediante la implantación de programas bioculturales diseñados, lo que en el tiempo puede modificar la estructura física del cerebro.

Entendemos entonces, que el medio ambiente es capaz de modificar lo biológico, esto ocurre cuando el cerebro interioriza y graba lo que llaman programas bioculturales. Por lo tanto, existe fundamento para pensar que, con un programa educativo diseñado, considerando los programas bioculturales previos establecidos en los cerebros del grupo de estudio, la nueva información puede ser interiorizada y, por consiguiente, influenciar en las emociones y prevenir la violencia que se presenta en las aulas.

Según Francisco Mora (2002) las experiencias que el ser humano va viviendo a lo largo de su vida pueden llevar a la modificación de la estructura cerebral, de lo que se puede inferir que tanto el ambiente que lo rodea, la cultura de su sociedad y la

educación que recibe también pueden hacerlo por que forman parte de sus experiencias de vida, esto siempre y cuando cumplan con las características y condiciones que un programa biocultural debe cumplir y sea compatible con el sistema operativo bionatural.

Gracias a los avances de la neurociencia hoy en día se conoce que el cerebro humano presenta la propiedad de la plasticidad, es decir, que su estructura no es fija desde su nacimiento, sino más bien que va cambiando, se altera y modifica constantemente a través del paso de los años por la influencia de las experiencias vividas. Esta cualidad brinda la posibilidad que, desde el campo educativo, podamos modificar nuestro cerebro, es así que, si garantizamos como docentes que los estudiantes adquieran aprendizajes significativos, por ejemplo, con una propuesta de aprendizaje que no solo les genere interés, sino que sean interiorizados por los estudiantes, se podría lograr un impacto en su cerebro. Entonces estos aprendizajes significativos que lograría nuestra propuesta educativa, al ser compatibles biológica, emocional y socialmente con lo que los estudiantes necesitan lograrán modificaciones fisiológicas cerebrales y por ende, un mejor manejo de las emociones que llevarían al control de la violencia,

2.2.2 Consideraciones generales sobre la biología de las emociones

Para Joseph LeDoux (1999) en la biología humana como parte del sistema nervioso se encuentran consideradas las emociones que vendrían ser funciones biológicas, es así que al referirnos a una emoción se está hablando de un aspecto del cerebro y la mente. Entonces cuando nos referimos a las emociones humanas no podemos desligar al cerebro y el cuerpo, ya que forman parte de esa emoción.

Efectivamente, nuestras emociones responden automáticamente ante estímulos que pueden ser de naturaleza externa o interna logrando una intervención tanto del

cerebro como del cuerpo en un proceso continuo de conexiones cerebrales con reacciones corporales. Por ejemplo, más de alguna vez hemos sentido que se nos remueve el estómago ante una emoción muy fuerte y no es una percepción equivocada, puesto que nuestro cerebro está conectado con nuestros intestinos, y biológicamente hablando se puede decir que a través del tubo intestinal se puede provocar respuestas emocionales automáticas: primero sentimos una reacción gastrointestinal y luego, otras reacciones físicas como sudoración, aumento del pulso, palidez, enrojecimiento, tensión de los músculos, etc., por eso se dice que las emociones se sienten primero en el estómago.

Por lo tanto, se puede afirmar que CEREBRO – EMOCIÓN -CUERPO están intrínsecamente ligados.

2.2.3 Relación entre Emoción y cognición

(Lazarus, 2000) La razón nos permite valorar la percepción que se tiene un hecho o situación por lo que se puede considerar a la emoción como el resultado de esta experiencia vivida en un momento determinado.

Por mucho tiempo se pensó, y aun se cree, que las emociones se manifiestan abruptamente sin filtro racional alguno, pues Richard Lazarus sostiene algo diferente, pues afirma que nuestras emociones parten del razonamiento como resultados de nuestros juicios y valoraciones.

Se escuchó siempre que lo que nos distinguía de los animales y nos daba supremacía sobre ellos era nuestra capacidad de razonar, desmereciendo prejuiciosamente el valor de las emociones, tildándolas de irracionales. Nada está más

lejos de la verdad, ya que la manera en que reaccionamos está basada en lo que sentimos, es decir en una emoción, y esta emoción es resultado de la interpretación razonada de un hecho, por lo tanto, emoción y razón están entrelazadas en cada acto de nuestra existencia. Además, como sostienen muchos autores (entre ellos Antonio Damasio) las emociones son fundamentales a la hora de tomar decisiones y movilizar nuestras acciones para obtener resultados positivos en nuestra vida.

Entonces, podemos decir que las emociones son resultado de la razón, por lo tanto, el desarrollo de una propuesta en donde se logra que los estudiantes racionalicen sus emociones conociendo el origen de estas, sin prejuzgar las situaciones, así como la manifestación y dialogo asertivo de los sentimientos y brindándoles herramientas de control de emociones, es posible la prevención de la violencia dentro de las aulas.

2.2.4 Competencias emocionales

Según Daniel Goleman, la competencia emocional es la capacidad adquirida basada en la Inteligencia Emocional que da lugar a un desempeño sobresaliente. (Guerri, 2020)

Es así que puede reconocerse a las competencias emocionales como habilidades adquiridas que necesitan de una práctica día a día y que son necesarias para desenvolverse adecuadamente en la sociedad.

(Guerri, 2020) prdesenta las competencias emocionales según Daniel Goleman, las cuales son:

- **Autoconocimiento** emocional o conciencia de uno mismo: Esta es una habilidad que utilizamos para reconocer nuestras emociones y sus consecuencias.

El desarrollo de esta habilidad nos permite ser capaces de mirar en nuestro interior, reconocer el estado de ánimo que tenemos en determinados momentos y ser consciente de que este influye en nuestro comportamiento, esta habilidad se basa en el reconocimiento de cuáles son nuestras virtudes y debilidades. Las virtudes que en un contexto social educativo le ayudara al estudiante a resolver conflictos de la mejor manera y el reconocimiento de sus debilidades le permite al estudiante evitarlas y alejarse del fracaso. Esta habilidad permite que el estudiante pueda manifestar puntos de vista personales independientemente de lo que el grupo piense y de esta forma tomar la mejor decisión sin dejarse presionar por otros.

- **Autocontrol** emocional o autorregulación: El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento.

Esta habilidad le permite al estudiante saber reconocer en una situación de enfado, enojo o crisis lo que es momentáneo y lo que es perdurable favoreciendo al control y/o reorientación de los propios ánimos perjudiciales.

- **Automotivación:** Significa saber dirigir las emociones hacia un objetivo, lo cual nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de los obstáculos.

Para los estudiantes esta habilidad es muy importante para mantenerse enfocados en sus estudios, una dosis de optimismo en su estado de ánimo y de encarar los

contratiempos es de suma importancia para su éxito educativo. Concentrarse en cómo solucionar un desafío u obstáculo y no en el problema solamente le da al estudiante la posibilidad de superarlo más rápidamente. Un ejemplo claro de automotivación en un estudiante es su iniciativa personal para prepararse y estudiar para un examen sin caer en la angustia.

Entonces se puede entender que para que una persona se mantenga motivada las emociones son determinantes, y son estas emociones las que logran que se llegue a la acción, si nuestros estudiantes son cada vez más conscientes de este efecto inmediato y cuentan con herramientas adecuadas podrían lograr reorientar sus emociones y por lo tanto su motivación, llevando su conducta hacia decisiones que lo guíen hacia el logro de un objetivo específico.

- **Empatía** o Reconocimiento de emociones ajenas: La empatía es la capacidad cognitiva de percibir lo que sienten los demás.

Esta habilidad le da al estudiante la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, identificar lo que está sintiendo, sea su par u otro, esto mediante mensajes verbales y no verbales o lenguaje corporal que son señales que se emiten de manera inconsciente. Las relaciones sociales están basadas en saber reconocer e interpretar las señales que los otros emiten mediante un gesto, un ademán, un determinado tono de voz, etc. Todo esto nos lleva a poder entender lo que la otra persona siente y poder sintonizar emocionalmente con ella.

Es así que a medida que los estudiantes aprendan a reconocer sus emociones, y las de sus pares, aprendiendo a sentir empatía por el compañero en una situación

determinada, le ayudará a evitar conflictos y a encontrar soluciones cada vez más positivas, pacíficas y democráticas.

- **Habilidades sociales:** Esta última área consiste en la capacidad de conocer los sentimientos de los demás y de poder hacer algo para transformarlos.

Los estudiantes que sobresalen por su popularidad, liderazgo y habilidad para relacionarse con otras personas poseen esta habilidad que es la base para estas características. Los sentimientos y emociones son contagiosos y si estamos alegres las personas alrededor lo perciben y pueden llegar a tener el mismo sentimiento.

Los estudiantes con la capacidad de lograr que otros y sus pares experimenten sentimientos tienen la capacidad de ayudar a solucionar conflictos poniendo de lado sentimientos como el enojo, previniendo la presencia de la violencia.

Desarrollar esta capacidad implica la habilidad de comunicarse asertivamente, el buen manejo de la comunicación verbal y no verbal, además de poner en práctica la escucha activa; habilidades que en su conjunto son fundamentales para la vida y obviamente para la prevención de acciones violentas.

Entonces estas cinco competencias emocionales pueden ser enseñadas y aprendidas, por tanto, la intervención que se realizó mediante la aplicación de un programa de educación emocional es posible de ejecutarse y de esta forma evaluar su eficacia.

2.2.5 Biología de la agresividad

Para Sanmartín (2004) se puede definir a la agresividad como un instinto del ser humano, es decir un rasgo con el que contamos que se nos fue dado por la naturaleza con el objetivo de aumentar la capacidad de respuesta y eficacia de quien lo porta, hablamos de una eficacia biológica, pero cuando este rasgo se encuentra fuera de control, entonces se está hablando de violencia.

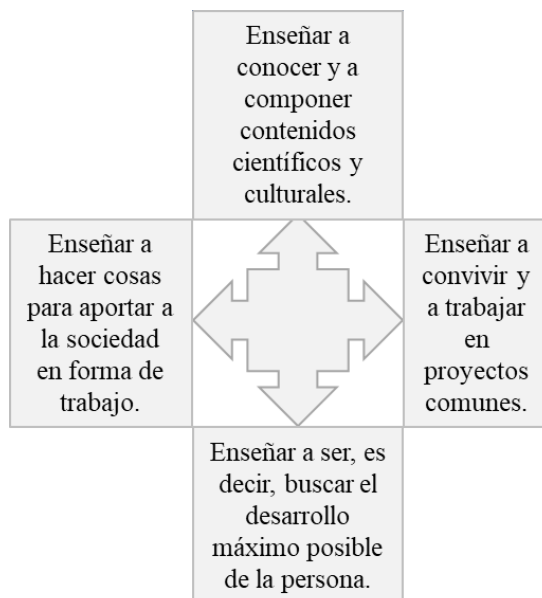
Entonces, para fines de la investigación, es importante conocer que la agresividad es instintiva, un rasgo biológico-natural que es propio del ser humano desde que nace y por ser un instinto actúa como mecanismo de protección y de sobrevivencia y gracias a la sociedad y la educación es que en el tiempo se logra equilibrar, por otro lado, lo que conocemos como violencia es la agresividad fuera de control, es intencional y aprendida por influencia del medio que nos rodea, la sociedad que nos enseña a hacer daño a nuestros semejantes, por lo que si logramos conocer, en primera instancia, las causas de la alteración de la agresividad que conlleva a la violencia, es posible prevenirla.

Como la violencia es en gran medida aprendida, entonces, puede desaprenderse a través de una educación emocional. Por lo tanto, una intervención educativa para lograr evitar la presencia es factible, ya que si este es diseñado, considerando las características bioculturales de los estudiantes, podría lograrse la interiorización de la información y conocimientos necesarios para lograr cambios que regulen las emociones relacionadas a la agresividad y prevenir algún tipo de violencia, puesto que, en estos tiempos, urge educar en una cultura de paz, enseñando y aprendiendo cómo expresar y modular nuestras emociones para vivir en armonía con uno mismo y con los demás.

2.2.6 Modalidades de intervención educativa

Figura 1.

Labores esenciales de las Instituciones educativas



Según el informe de la UNESCO (1996), El sistema de educación para el presente siglo debe basarse en el objetivo de establecer estos pilares, debiendo desarrollarse en forma integral, en todos los ámbitos educativos y en todas las etapas de nuestra vida.

En los últimos años, los dos aprendizajes en los que más ha incidido la enseñanza escolar es, en primer lugar, en el aprender a conocer y, en segundo lugar, y con algo de dificultad, en el aprender a hacer, quedando postergado el desarrollo de otros aprendizajes como el aprender a convivir, que es determinante en el desarrollo de sus relaciones con otros, así también el aprender a ser, porque se cree que se desarrollarán automáticamente con los dos primeros aprendizajes.

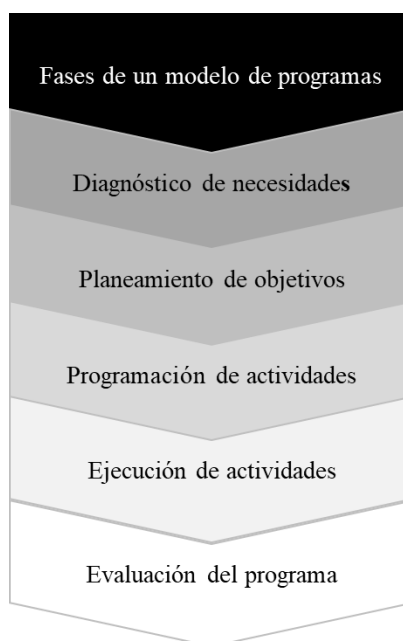
Estos cuatro pilares deberían tener la misma importancia, pero en estos tiempos, donde prolifera la violencia; se exagera el individualismo y la competencia; en el que se exalta el conocimiento, en desmedro del arte, la sensibilidad y la espiritualidad, olvidando que la persona es un todo, se hace imperiosa la necesidad de enseñar a nuestros niños y jóvenes a relacionarse con otros o con sus pares logrando de esta manera desarrollarse como mejores personas.

Por estas razones, el presente estudio realizará una intervención utilizando un modelo de programa educativo, diseñado hacia el objetivo del desarrollo de la tarea de aprender a convivir en paz, brindando a los adolescentes del nivel secundario del colegio Miguel Pro, nuevas alternativas y formas que los ayuden a gestionar mejor sus sentimientos y emociones para relacionarse armoniosamente con los demás.

2.2.7 Modelo de programas

Figura 2.

Fases de un modelo de programa educativo



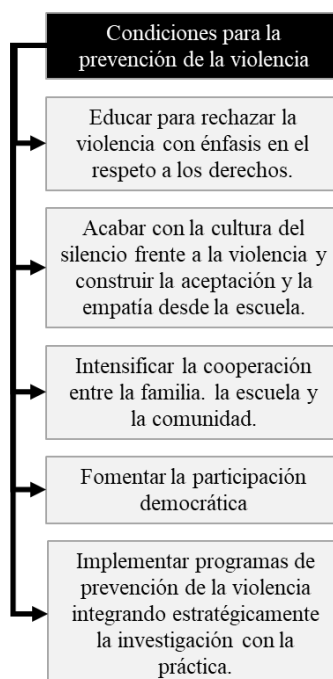
Entonces, entendemos que un Programa educativo se estructura en varias fases que se desarrollan una a continuación de otra, por eso, debe iniciar con un análisis del contexto para conocer la información necesaria y trascendente que consienta su diseño. Contar con objetivos claros, que en este caso sería la prevención de la violencia, así como planificar y ejecutar acciones acordes con la biocultura, contexto, edad, características de los sujetos de estudio, para finalmente realizar la evaluación de lo programado y ejecutado.

2.2.8 Estrategias educativas de prevención de la violencia

Para (Diaz Aguado, 2003) existen diversas condiciones para prevenir la violencia desde la adolescencia, las que pueden ser implementadas en una institución educativa. Algunas de ellas son:

Figura 3.

Condiciones para la prevención de la violencia



Las situaciones de violencia que se presentan durante la etapa de la adolescencia pueden prevenirse desde la institución educativa, ya que los estudiantes se encuentran en un momento de desarrollo de sus habilidades sociales y formación de valores. Esto lleva a considerar que aplicar un programa educativo que tenga el objetivo de brindar a los estudiantes espacios para debatir, reflexionar, analizar sobre temas como autoconocimiento, autocontrol, habilidades sociales, empatía y automotivación, que son componentes esenciales para el progreso en el manejo de emociones (que se entiende como coeficiente emocional) , así como herramientas prácticas en la búsqueda del control de sus emociones, es de suma importancia para prevenir las conductas y actitudes de violencia que se vienen observando los últimos años de manera cada vez más frecuente y alarmante desde edades tan tempranas como la adolescencia.

2.2.9 La educación emocional

El término inteligencia emocional lo toma Goleman de Salovey y Mayer. Daniel Goleman (1998, p.430) adapta el concepto y define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”.

Goleman complementa la definición de Salovey y Mayer sobre inteligencia emocional (que se enfocan en el plano individual del manejo de las emociones para el propio beneficio) al considerar el componente social, precisando que ser inteligentes emocionales implica también reparar en los sentimientos de los demás para manejar adecuadamente nuestra relación interpersonal.

Además, el psicólogo Goleman, presenta las capacidades que apuntan a desenvolver la competencia de la inteligencia emocional; el primero, es el saber conocer nuestras propias emociones y sentimientos (autoconocimiento) para lograr de esta manera aprender a manejarlos y regularlos adecuadamente, este autoconocimiento nos permite ir controlando así nuestros impulsos y llegar a lo que llamamos autocontrol. Ser inteligentes emocionales, implica además, crear nuestra propia motivación, es decir, el deseo de trazarnos objetivos y cumplir metas, así como de superar las frustraciones, pues es la automotivación la capacidad emocional que nos impulsa a movilizarnos y actuar dándole así un sentido a lo que hacemos, sin perder de vista también lo que las otras personas con la que nos relacionamos sienten, ya que al comprender y ponernos en el lugar del otro logramos lo que denominamos empatía que nos permitirá interactuar con los demás de manera apropiada y productiva, por lo tanto las habilidades sociales son de suma importancia al momento de establecer relaciones interpersonales positivas y saludables.

Entonces el proceso de mejora e incremento de la inteligencia emocional es fundamental para diseñar un programa educativo que pretende como principal objetivo disminuir los casos de violencia, ya que las cinco competencias de la inteligencia emocional son indispensables para la comprensión y manejo de las emociones.

Para Bisquerra (2000) define la educación emocional como un proceso educativo que se caracteriza por tener continuidad y permanencia en la que se busca que las emociones sean potenciadas y sean un complemento indispensable junto con el desarrollo cognitivo para el desarrollo de la personalidad integral.

Por muchas décadas, la educación apuntó desmesuradamente al desarrollo cognitivo, científico, técnico y desconsideró el componente afectivo emocional, necesarios para una educación integral.

En la actualidad, educar las emociones es una nueva forma de educar, ya que las investigaciones muestran que el contexto educativo y las vivencias experimentadas son influenciadas por la inteligencia emocional. Estos estudios se iniciaron en la década de los 90 y uno de sus principales gestores fue el psicólogo norteamericano Daniel Goleman que en su libro “Inteligencia emocional” (1995) defendió la tesis de que las emociones que los seres humanos experimentan y la forma en cómo las manejan determinan de manera más significativa el éxito en la vida que solo dar énfasis en el desarrollo del coeficiente intelectual.

El planteamiento de la inteligencia emocional y los avances de la neurociencia hacen imperante e impostergable el diseño de programas de educación emocional y su aplicación en un contexto educativo que logre la prevención de casos de violencia, como es el caso del presente estudio que tiene como objetivo prevenir acciones violentas que puedan darse en la escuela por lo que la propuesta de un programa de educación emocional debidamente sustentado, implementado, ejecutado y evaluado esto debería ser posible.

2.2.10 Educación emocional y prevención de la violencia: eficacia de los programas

En diferentes partes del mundo se han puesto en práctica una variedad de programas de educación emocional por diferentes entidades públicas y privadas como el Center for the Study and Prevention of Violence (CSPV), centro de estudios fundada en 1992 por el experto en investigación de la violencia, Dr. Delbert S. Elliott, cuyo

objetivo es proporcionar bienestar a las personas, así como a los miembros de sus familias y por ende, a la sociedad que los rodea, siendo esta forma un camino para reducir el índice de violencia. El objetivo a lograr es prevenir la violencia integrando estratégicamente la ciencia y la práctica, empleando los más altos estándares científicos en sus investigaciones, evaluaciones, políticas y programas que ejecutan y recomiendan.

Es así que, en 1996, el Center for the Study and Prevention of Violence, de la universidad de Colorado, junto con otras entidades del país, diseñó y lanzó en Estados Unidos una iniciativa que busca reducir los actos violentos y para esto se propuso identificar programas sociales y educativos que presentaran resultados demostrando eficacia en la prevención de la violencia. Este proyecto identificó 11 programas para la prevención de actos de violencia que satisfacen los más altos criterios científicos de eficacia. (Center for the study and prevention of violence, 2005)

Figura 4.

Programas de prevención de la violencia según criterios del CSPV

Midwestern Prevention Project (MPP)
Big Brothers Big Sisters of America (BBBS)
Functional Family Therapy (FFT)
Life Skills Training (LST)
Multisystemic Therapy (MST)
Nurse-Family Partnership (NFP)
Multidimensional Treatment Foster Care (MTFC)
Bullying Prevention Program (BPP)
Promoting Alternative THinking Strategies (PATHS)
The Incredible Years: Parent, Teacher and Child Training Series (IYS)
Project Towards No Drug Abuse (Project TND)

Nota: El grafico representa los diferentes programas ejecutados con el objetivo de prevenir la violencia que satisfacen los criterios del CSPV. OMS, 2006.

El programa PATHS ha demostrado su eficacia por reunir tres condiciones indispensables: disminuir la aparición y la incidencia de comportamientos violentos, sus efectos de mejora son duraderos y pueden aplicarse en distintos contextos físicos y poblacionales.

El programa PATHS busca el fortalecimiento de las capacidades de socialización además de habilidades emocionales para de esta manera disminuir los actos de agresión y conductas violentas en los niños y niñas, además de favorecer su desempeño en clases. También demostró la mejora en las áreas de autocontrol y autoconocimiento emocionales, logró una reducción de las conductas negativas que puedan llevar a incidentes de violencia, así como un mejor manejo de herramientas emocionales o estrategias emocionales que lleven a una mejor resolución de conflictos, entre otros.

Para Goleman los programas educativos que demuestran eficacia pueden lograr que los niños regresen a la calma, a saber, cómo reconocer sus emociones y el de los demás, aumentando la posibilidad de lograr solucionar los problemas interpersonales a través de la expresión de los propios sentimientos, a considerar las consecuencias que provoca su conducta en los demás y poder evitar situaciones innecesarias de conflicto.

Por lo anteriormente expuesto, este tipo de programas de educación emocional son eficaces y debieran desarrollarse y aplicarse en las instituciones educativas, programando el contenido, los recursos y estrategias para hacer frente a la violencia según el contexto de cada institución.

2.2.11 Programa de Educación emocional y prevención de la violencia

El programa de educación emocional aplicado a los estudiantes de 3er grado de secundaria del colegio Miguel Pro tuvo el objetivo principal de capacitar y brindar estrategias para la gestión inteligente de las emociones para la prevención de la violencia. Se aplicó trece sesiones tipo taller, cada una de ellas con una propuesta clara, a fin de dotar al grupo de intervención de herramientas emocionales que le faciliten enfrentar la realidad de manera más positiva teniendo como base la educación emocional. El contenido de las sesiones corresponde a los cinco componentes de la inteligencia emocional conocidos, desarrollados con actividades bien estructuradas y dinámicas (Anexo III).

PROGRAMA DE EDUCACION EMOCIONAL		
SESIONES	COMPETENCIA EMOCIONAL	BREVE DESCRIPCIÓN
1. Yo soy	Autoconocimiento Automotivación	Los jóvenes deben de elegir, entre una serie de pares de opciones, aquellas que se ajustan mejor a su personalidad. Dialogan con un compañero en cada rueda de preguntas. Se cierra la dinámica con una puesta en común para comentar qué les gustó más del juego de interacción, cómo se sintieron, si encontraron un común denominador en sus opciones elegidas, si alguna de sus elecciones los sorprendió.
2. La balanza	Autoconocimiento Autoestima	A partir del dibujo de una balanza, los jóvenes reflexionan sobre sus características personales positivas y negativas. Luego, en grupos pequeños, seleccionan y comparten algunas actitudes personales que mejor lo definan. Se cierra la dinámica con una puesta en común, en el que cada secretario de grupo, expone las cualidades positivas y negativas que surgieron en el diálogo grupal. Finalmente, el docente concluye que no solo debemos mirar nuestros defectos sino también valorar nuestras virtudes.
3. La ruleta de la sinceridad	Autoconocimiento Empatía Habilidades sociales	Dispuestos en dos círculos, uno al interior del otro, se les pide que con la pareja que tengan enfrente, comiencen a formularse la primera de las veinte preguntas que están orientadas a conocer su personalidad. Rotan hasta concluir

		el cuestionario. En una puesta en común y partiendo de la empatía, anuncian en primera persona, las respuestas que registraron de los compañeros/as con quienes les tocó dialogar y de esta manera comprobar y valorar la diversidad de personalidades, pensamientos, gustos, vivencias, intereses, etc. que coexisten en el grupo.
4. Te aprecio-me aprecias	Autocontrol Autoconocimiento	Los jóvenes contestan por escrito, de manera personal y anónima, preguntas relacionadas al aprecio, sus manifestaciones y el efecto positivo que genera en las personas. En una puesta en común, el docente leerá las respuestas a las preguntas formuladas destacando lo más interesante de ellas, aclara algunas dudas, reflexiona con ellos cada punto y finaliza con conclusiones que motiven a promover el aprecio a uno mismo y a los demás.
5. Una caso conflictivo	Autoconocimiento Empatía	Se presenta el dilema “Un caso de robo” y se les solicita que tomen una postura inicial y que escriban dos razones que fundamenten su posición. Luego debaten en pequeños grupos y en una puesta en común, cada portavoz comparte las posiciones y argumentos deliberados al interior del grupo.
6. El insulto	Autocontrol	Los jóvenes hacen un listado de insultos que oyen de los demás y aquellos que ellos/as mismos dicen con frecuencia. En grupos, comparten y analizan sus respuestas. Se concluye esta sesión con un ejercicio individual, en el que cada joven, completará frases que promueven a ponernos en el lugar de la persona que es víctima de nuestros insultos y reforzar el mensaje que nadie tiene el derecho a insultar, y si lo hacemos, debemos disculparnos.
7. Expresamos críticas en forma asertiva	Autocontrol Habilidades sociales	Se les presenta una manera más positiva de manifestar una crítica, sin arremeter contra la persona y enfocándonos solo en la conducta o el hecho que nos desagrada, permitiéndoles conocer cuáles son nuestras emociones y qué le pedimos, a fin de lograr una solución que satisfaga a ambas partes. En parejas realiza el ejercicio de convertir críticas inadecuadas a críticas asertivas. Se cierra la sesión, reforzando la idea de que expresar una crítica de forma asertiva beneficia a ambas partes y ayuda a llegar a acuerdos más fácilmente.
8. El poder de la ira	Autocontrol	Identifican un hecho reciente que les haya enfadado y lo socializan al interior de sus grupos. Luego registran las situaciones, reacciones y motivos de enojo que coincidieron

		con los suyos. Finalmente, reflexionan si la ira es un sentimiento positivo y proponen cómo actuarían si se sienten enfadados/as, pero toman la decisión de no estarlo.
9. Lectura del pensamiento	Empatía Autocontrol Habilidades sociales	La “Lectura del pensamiento” consiste en suponer con firmeza que los pensamientos o intenciones de la otra persona están directamente relacionados con nosotros, cuando puede no ser así necesariamente, o de darse, no contenga la carga negativa que nosotros imaginamos. A partir de la lectura de una historia, analizan la actitud de los personajes e inician el diálogo en los grupos. Luego eligen situaciones de supuestos que acontecen en la vida diaria y buscan una reacción no agresiva. Finalmente se hace una puesta en común.
10. Intercambiamos un secreto	Empatía Habilidades sociales	Escriben, en forma anónima, una dificultad que tienen para relacionarse con los demás. Luego, cada uno extrae un papelito y lee en voz alta la situación referida, empleando la primera persona, viviendo y poniéndose en el lugar del compañero/a que escribió el mensaje; pudiendo sugerir una solución para el problema presentado. Finalmente, el docente promueve y dirige el debate para conocer las reacciones experimentadas.
11. La razón	Autocontrol	Los jóvenes dividen una hoja en tres columnas. En la primera de ellas, registran la crítica más reciente que han recibido, en la segunda, cómo reaccionaron frente a ella. En pequeños grupos, debaten sobre cómo debería ser la forma de reaccionar frente a las críticas que recibimos. Se informan sobre los componentes de una crítica y las ventajas que tiene reconocer la parte de razón que estas tienen. Concluida la parte teórica, proceden a trabajar individualmente y completan la tercera columna sobre cómo podrían haber reaccionado ante la crítica (que describieron al inicio de la sesión), reconociendo la parte de verdad que estas tenían. Se los anima a participar en una puesta en común.
12. El semáforo	Autocontrol	Se explica la teoría sobre los grados de manifestación de la ira relacionándolo con los colores del semáforo; verde: no hay enojo, amarillo: empezamos a enojarnos y rojo: la ira salió de control. En grupos, reflexionan sobre la situación de enojo seleccionada al inicio de la sesión y cómo se debió proceder. Se finaliza con una puesta en común y se enfatiza la importancia de controlar a tiempo nuestra ira

		para evitar consecuencias que quizá lamentemos.
13. El regalo de la alegría	Autoestima Habilidades sociales	Les anunciamos que en esta sesión ofreceremos un pequeño regalo de alegría a nuestro compañero/a. Para ello, forman grupos de cuatro integrantes y se les reparte papelitos para que cada uno escriba un mensaje positivo para cada miembro de su grupo. Luego se doblan y depositan en una caja, dejando expuesto el nombre de los destinatarios. El docente entrega los mensajes a quienes corresponda y comparten, en el grupo, las impresiones y emociones que despertaron en ellos. Finalmente, el grupo extrae los sentimientos en común que ha generado el “regalo” recibido.

2.3 Marco conceptual

2.3.1 Competencia emocional:

Según Daniel Goleman, la competencia emocional es la capacidad adquirida basada en la Inteligencia Emocional que da lugar a un desempeño sobresaliente. (Guerri, 2020)

Es así que podemos deducir que las emociones son susceptibles de ser conocidas, así como manejadas y controladas, lo que es una capacidad que al ser utilizada puede significar la capacidad de prevenir actos de violencia.

2.3.2 Emociones:

Es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. (Bisquerra, 2000)

Esto nos quiere decir que las acciones o actos que el ser humano ejecuta son resultado de las emociones que experimenta por algún estímulo interno o externo.

2.3.3 Programa

Es un método particular de interacción, al diseño instructivo específico para el aprendizaje de un tema concreto, a un plan de estudio para la enseñanza general o a todo el sistema educativo en su conjunto. (Velez & Otros, 1995)

Entonces se puede entender que para el logro de un aprendizaje la aplicación de un programa es el método más efectivo.

2.3.4 Violencia

La fuerza física cuando es usada de manera intencional se traduce como un acto de violencia como resultado de amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad, estos actos de violencia pueden repercutir en un trauma psicológico que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte. (OMS, 2014)

Existen diversos tipos de acciones violentas, no solamente la violencia que atenta contra la integridad física de las personas sino la violencia psicológica que puede causar daños en muchos casos irreversibles ya que el daño emocional es el más difícil de superar.

CAPÍTULO III

MÉTODO.

3.1 Tipo de investigación

El presente estudio se puede determinar como una investigación de tipo aplicada, ya que se busca intervenir en el fenómeno estudiado y lograr una modificación de la realidad actual.

3.2 Diseño de investigación

El diseño de investigación escogido es el cuasi experimental con un solo Grupo considerando una medición pre antes de iniciar la ejecución de un programa educativo y una evaluación post en un período aproximado de cuatro meses.

Aplicación del		
Pre test	Experimento	Post test
O1	x	O2

En el diseño:

X = Aplicación del experimento

O1 = Pre Test (prueba de entrada)

O2 = Post test (prueba de salida)

3.3 Población y muestra

Según (Tamayo, 2012) la población está compuesta por un conjunto N de sujetos que son parte del fenómeno a estudiar. Para los fines de este estudio se está considerando la muestra como población ya que se intervendrá en un grupo previamente conformado.

La población está conformada por una muestra los 30 estudiantes del Tercer Grado de Secundaria del colegio “Miguel Pro”.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnica

Se empleó la Encuesta como técnica de recolección de datos y se procedió a evaluar al fenómeno estudiado mediante un cuestionario previamente diseñado.

3.4.2 Instrumento

Se aplicó un **instrumento estandarizado** de evaluación que denominaremos CUESTIONARIO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES con formato de cuestionario (Blasco Guiral, Bueno Ripoll, Navarro Domenichelli, & Torregrosa Sauquillo, 2002)

El cuestionario contiene **25 ítems** formulados en base a las competencias emocionales en las que el programa pretende intervenir en relación a la Prevención de la Violencia:

Autoconocimiento	1 al 5
Autocontrol	6 al 10
Automotivación	11 al 15
Empatía	16 al 20
Habilidades Sociales	21 al 25

Las alternativas de respuestas tienen la siguiente equivalencia numérica:

Siempre	4
Casi siempre	3
A veces	2
Nunca	1

Esta equivalencia numérica permite obtener promedios de cada indicador y uno global que podrá ser sometido a una prueba estadística.

Este instrumento (Anexo II) se ejecutó antes (Pre test) y después (Post test) de concluida la aplicación del programa educativo.

El pre test posibilita: Evaluar las competencias relacionadas a las emociones presentes en los sujetos del grupo de estudio. Esta evaluación de los sujetos de estudio

posibilita al investigador hacer incidencia en ciertas sesiones programadas en función de la realidad del grupo.

El post test posibilita: Evaluar las competencias emocionales y contrastarlos con los resultados obtenidos en la aplicación del pre test para comprobar la mejora de las competencias emocionales.

El análisis de los cuestionarios va a permitir una valoración cuantitativa del desarrollo de las competencias en el grupo de estudiantes del 3ro de Secundaria del Colegio Miguel Pro.

	Bajo	0 – 7
Competencias emocionales	Regular	8 – 14
	Bueno	15 - 20

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para analizar los datos se utilizó el programa estadístico SPSS23. Las pruebas realizadas para esta investigación serán de estadística descriptiva con frecuencias y porcentajes organizados en tablas y figuras. El estadístico usado fue la prueba de T de student, con 95% de confiabilidad y análisis de normalidad con el objetivo de verificar y comparar si los resultados del promedio de pre test y post test lo que permitió comprobar la existencia de una diferencia significativa que demuestre la mejora de las competencias emocionales en los estudiantes de 3ro de Secundaria del Colegio Miguel Pro.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Presentación de resultados

En el presente trabajo de investigación se llevó a cabo la aplicación de un programa de educación para mejorar las competencias emocionales en estudiantes de 3ro de secundaria, se utilizó un instrumento como pre test y pos test para evaluar las competencias emocionales en sus cinco indicadores obteniendo un promedio de cada estudiante que se pueden observar en el Anexo IX y un promedio global antes y después que presentó una diferencia de 1.57 puntos la cual fue calificada utilizando la prueba de T de student que demostró estadísticamente una diferencia significativa entre el promedio del pre test y pos test, lo que indica que se logró una mejora en las competencias emocionales en estudiantes de 3er grado de secundaria.**4.1.1 Resultados del pre test obtenido de la aplicación de la Encuesta de competencias emocionales**

Tabla 1*Pre test competencias emocionales*

Indicadores	Promedio	
Autoconocimiento	13.33	
Autocontrol	13.37	X = 13.74
Automotivación	14.00	DS= 1.48
Empatía	14.23	
Habilidades sociales	13.77	
Total	13.74	

NOTA: Esta tabla muestra los promedios de los resultados del pre test aplicado a los estudiantes de 3ro de secundaria en cada componente de las competencias emocionales.

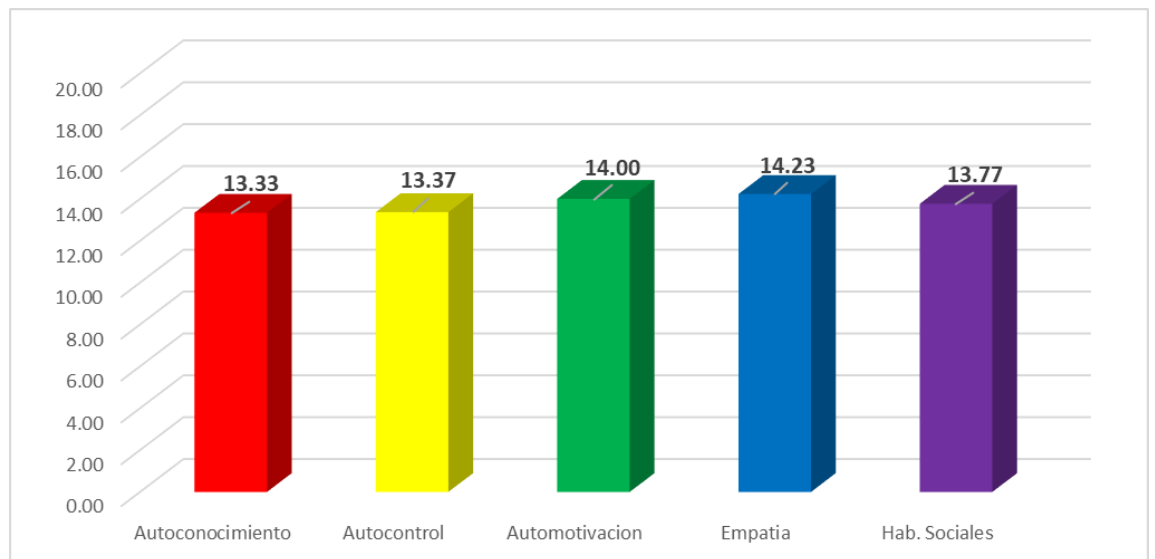
Interpretación

En la tabla 1 correspondiente a los resultados del Pre test aplicado a los estudiantes del 3ro de Secundaria sobre sus competencias emocionales se puede observar que respecto al indicador Autoconocimiento el promedio obtenido fue de 13.33 puntos, Autocontrol es de 13.37 puntos, Automotivación es de 14.0 puntos, Empatía es de 14.23 y finalmente respecto al indicador Habilidades sociales es de 13.77 puntos.

Entonces se puede decir que las competencias emocionales de los estudiantes de 3er grado de secundaria del colegio Miguel Pro son regulares con un promedio de 13.74 puntos.

Figura 5

Pre test competencias emocionales



4.1.2 Resultados del post test obtenido de la aplicación de la Encuesta de competencias emocionales

Tabla 2

Post test capacidad emocional

Indicadores	Promedio	
Autoconocimiento	14.73	
Autocontrol	15.67	X=15.31
Automotivación	15.00	DS=1.24
Empatía	15.83	
Habilidades sociales	15.30	
Total	15.31	

NOTA: Esta tabla muestra los promedios de los resultados del post test aplicado a los estudiantes de 3ro de secundaria en cada componente de las competencias emocionales.

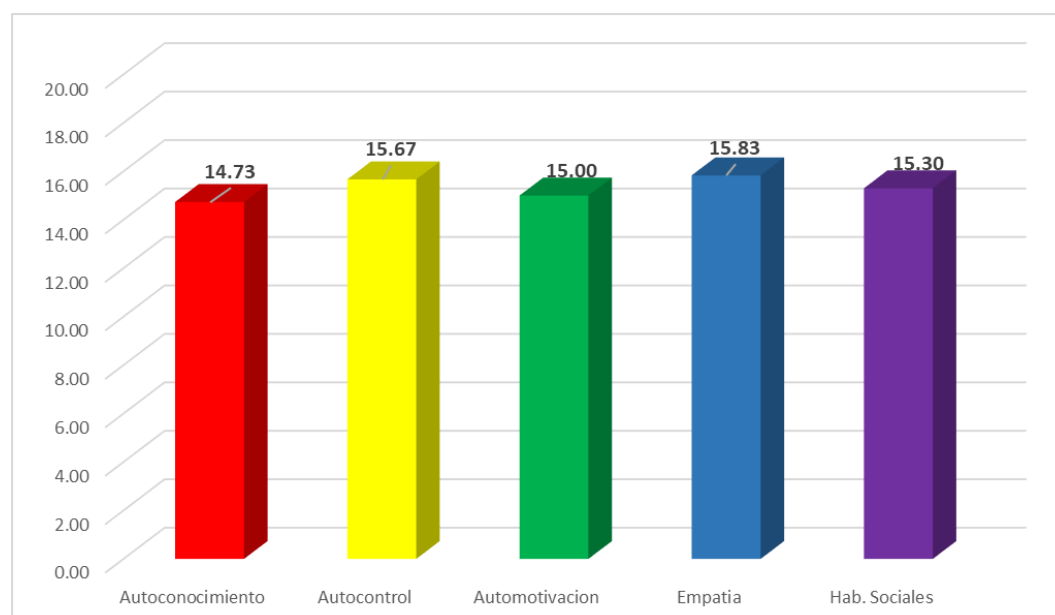
Interpretación

En la tabla 2 correspondiente a los resultados del Post test aplicado a los estudiantes del 3ro de Secundaria sobre sus competencias emocionales se puede observar que respecto al indicador Autoconocimiento el promedio obtenido fue de 14.73 puntos, Autocontrol es de 15.67 puntos, Automotivación es de 15.0 puntos, Empatía es de 15.83 y finalmente respecto al indicador Habilidades sociales es de 15.3 puntos.

Entonces se puede decir que las competencias emocionales de los estudiantes de 3er grado de secundaria del colegio Miguel Pro son BUENOS alcanzando un promedio global de 15.31 puntos después de la aplicación de un programa educativo. Cabe mencionar que el indicador Autoconocimiento aún se encuentra en un nivel REGULAR de desarrollo a pesar de haber logrado un incremento en su promedio.

Figura 6.

Post competencias emocionales



4.1.3 Resultados comparativos del pre test y post test obtenido de la aplicación de la Encuesta de competencias emocionales

Tabla 3

Comparativo de resultados del pre test y post test

Indicadores	Pre test	Post test
Autoconocimiento	13.33	14.73
Autocontrol	13.37	15.67
Automotivación	14.00	15.00
Empatía	14.23	15.83
Habilidades sociales	13.77	15.30
Promedio	13.74	15.31

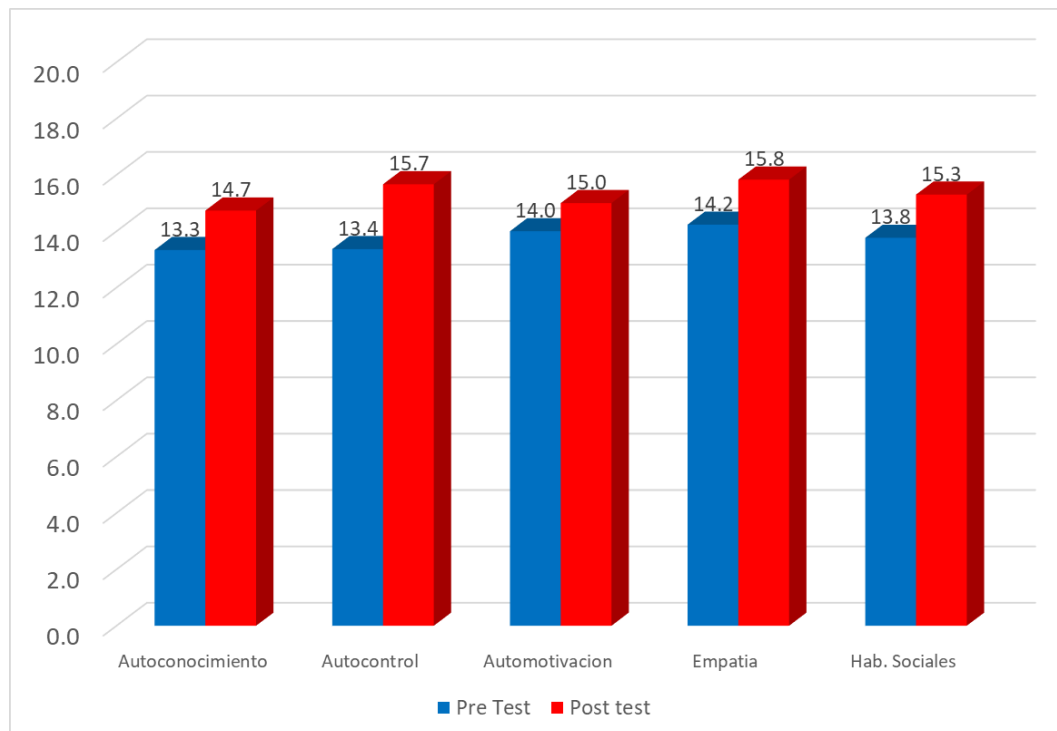
Interpretación

En la Tabla 3 correspondiente a los resultados comparativos entre el pre test y Post test aplicado a los estudiantes del 3ro de Secundaria sobre sus competencias emocionales se puede observar un incremento en los promedios después de la aplicación del programa educativo. Se puede observar un incremento en el promedio de 1.57 puntos.

Entonces se puede decir que las competencias emocionales de los estudiantes del 3er grado de Secundaria de la I.E. Miguel Pro mejoraron después de la aplicación del programa educativo.

Figura 7.

Comparativo de resultados del pre test y post test



4.1.4 Resultados de la prueba estadística de T de student

4.1.4.1 Prueba de t de student Competencias Emocionales

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE	,172	30	,023	,952	30	,197
POST	,182	30	,013	,919	30	,125

Prueba de muestras emparejadas						
	Diferencias emparejadas			t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar			
PRE - POST	-1,567	1,406	,257	-6,101	29	,000

Dado que Estadístico $t = -6.101$ se acepta la H_i , por lo tanto, existe diferencia significativa entre los promedios de las competencias emocionales.

4.1.4.2 Prueba de t de student Indicador Autoconocimiento

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE	,127	30	,200*	,947	30	,140
POST	,149	30	,088	,950	30	,174

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
PRE - POST	-1,400	2,401	,438	-2,297	-,503	-3,194	29	,003

Respuesta

Dado que Estadístico $t = -3.194$ se acepta la H_1 , por lo tanto, existe diferencia significativa entre los promedios del indicador **autoconocimiento** después de la aplicación del programa educativo, demostrando el desarrollo de la competencia.

4.1.4.3 Prueba de t de student Indicador de Autocontrol

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE	,154	30	,068	,967	30	,451
POST	,170	30	,026	,939	30	,086

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
PRE - POST	-2,300	2,152	,393	-3,104	-1,496	-5,854	29	,000

Respuesta

Dado el Estadístico $t = -5.854$ se acepta la H_1 , por lo tanto, existe diferencia significativa entre los promedios del indicador **autocontrol** después de la aplicación del programa educativo, demostrando el desarrollo de la competencia.

4.1.4.4 Prueba de t de student indicador Automotivación

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE	,133	30	,183	,973	30	,633
POST	,184	30	,011	,933	30	,058

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
PRE - POST	-1,000	2,304	,421	-1,860	-,140	-2,377	29	,024

Respuesta

Dado el Estadístico $t = -2.377$ se acepta la H_1 , por lo tanto, existe diferencia significativa entre los promedios del indicador **automotivación** después de la aplicación del programa educativo, demostrando el desarrollo de la competencia.

4.1.4.5 Prueba de t de student indicador Empatía

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE	,162	30	,044	,933	30	,059
POST	,138	30	,151	,942	30	,106

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
PRE - POST	-1,600	2,415	,441	-2,502	-,698	-3,628	29	,001

Respuesta

Dado que Estadístico $t = -3.628$ acepta la H_1 , por lo tanto, existe diferencia significativa entre los promedios del indicador **empatía** después de la aplicación del programa educativo demostrando el desarrollo de la competencia.

4.1.4.6 Prueba de t de student indicador Habilidades Sociales

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE	,159	30	,051	,964	30	,393
POST	,137	30	,160	,953	30	,200

Prueba de muestras emparejadas								
	Media	Desviación estándar	Diferencias emparejadas			t	gl	Sig. (bilateral)
			Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
PRE - POST	-1,533	1,776	,324	-2,196	-,870	-4,729	29	,000

Respuesta

Dado el Estadístico $t = -4.729$ se acepta la H_1 , por lo tanto, existe diferencia significativa entre los promedios del indicador **habilidades sociales** después de la aplicación del programa educativo, demostrando el desarrollo de la competencia.

4.2 Contrastación de hipótesis

4.2.1 Verificación de hipótesis específica a)

Para verificación de la hipótesis específica a) se puede observar los resultados en la tabla 1 de la aplicación antes (pre test) de la encuesta sobre competencias emocionales en donde se visualiza que las competencias emocionales de los estudiantes de 3er grado de secundaria del colegio Miguel Pro son REGULARES con un promedio de 13.74 puntos, lo que indica una condición que puede ser mejorada. Por lo tanto, puede afirmarse que la hipótesis a) ha sido verificada.

4.2.2 Verificación de hipótesis específica b)

Para verificación de la hipótesis específica b) se puede observar los resultados en la tabla 2 de la aplicación después (post test) de la encuesta sobre competencias emocionales en donde se visualiza que las competencias emocionales lograron un incremento en la evaluación lo que nos permite visualizar los resultados de la aplicación del programa para la prevención de la violencia. Por lo tanto, puede afirmarse que la hipótesis b) ha sido verificada.

4.2.3 Verificación de hipótesis específica c)

Para verificación de la hipótesis específica c) se puede observar los resultados en la tabla 3 en donde se visualiza que las competencias emocionales lograron un incremento en el promedio de 1.57 puntos, los que es respaldado por el resultado de la prueba de t de student cuyo resultado permite afirmar que existe una diferencia significativa entre el promedio del pre test y post test. Cabe mencionar que el indicador Autoconocimiento aún se encuentra en un nivel REGULAR de desarrollo a pesar de haber logrado un incremento en su promedio.

Por lo tanto, puede afirmarse que la hipótesis c) ha sido verificada.

4.2.4 Verificación de hipótesis general

Para verificación de la hipótesis general se puede observar los resultados en la tabla 3 del comparativo de la aplicación antes (pre test) y después (post test) de la encuesta sobre competencias emocionales en donde se visualiza un incremento en los promedios logrados por los estudiantes del 3er grado de secundaria. De la misma manera con la prueba estadística t de student realizada que permite verificar que los promedios

de la medición de la competencia emocional obtenida antes y después presenta una diferencia significativa, lo que es corroborado con el resultado de la prueba estadística t de student a la que fueron sometidos los indicadores de manera individual.

Por lo tanto, puede afirmarse que la hipótesis general ha sido verificada.

4.3 Discusión de resultados

La educación con base en la no violencia y la conservación de la paz es de gran relevancia e importancia, por lo que la intervención con un programa de educación emocional para el desarrollo de las competencias emocionales se hace primordial en la búsqueda de prevenir la violencia hoy presente en los estudiantes del 3er grado de secundaria y, en base a los antecedentes de la investigación, aún enraizadas en las instituciones educativas, no solo a nivel regional, sino internacional. El programa de educación emocional se fundamenta teóricamente en un enfoque biocultural para el desarrollo del ser humano, lo que se respalda en la visión teórica que propone la comparación entre un ordenador y el cerebro en su capacidad de procesar información, además considera el fundamento neurobiológico que relaciona el manejo de las emociones con la violencia, que considera que las vivencias que experimenta el ser humano (cultura-. ambiente) van modificando lo biológico genético. Otro punto relevante en el que se fundamenta nuestro estudio es partir de la diferenciación entre agresividad y violencia, esta última originada, en gran porcentaje por factores ambientales, por tanto, se consideró que una intervención educativa tiene un efecto positivo en el aprendizaje de herramientas de gestión de emociones para la resolución de conflictos mediante la búsqueda del control de estas.

En esta investigación al demostrar la mejora en las competencias emocionales de los estudiantes del 3er grado de secundaria se puede comprobar el éxito en la implementación del programa de educación emocional para la prevención de la violencia. Se pudo lograr un incremento de 1.57 en el promedio de los resultados del pre test y post test, y verificar con el valor (t calculado = 6.101) a través de la prueba de T de student, que existe una diferencia significativa entre los promedios. Esto quiere decir que las competencias emocionales de los estudiantes presentaban un nivel de desarrollo regular y que con la aplicación de un Programa de educación emocional para la prevención de la violencia logra la mejora esperada. Las competencias emocionales lograron una evaluación de REGULAR antes de la aplicación del programa logrando mejores evaluaciones después de la aplicación del programa para prevenir la violencia. Cabe mencionar que la competencia autoconocimiento se mantuvo en una evaluación de REGULAR después de la aplicación del programa a pesar de haberse incrementado su promedio. Entonces frente a lo mencionado se acepta la hipótesis de investigación que refiere que con la implementación de un Programa de educación emocional para la Prevención de la Violencia se pueden mejorar las competencias emocionales en estudiantes de 3er grado de secundaria del colegio Miguel Pro. Estos resultados corroborados por (Obando, 2016) cuyo estudio parte de la necesidad de reducir la violencia escolar en los estudiantes de la Institución Educativa Pública “José Abel Alfaro Pacheco” de Ayacucho, con la implementación y ejecución de un taller de desarrollo de las habilidades sociales a través de un módulo experimental en el que concluye que un plan de intervención basado en el desarrollo de habilidades sociales disminuye significativamente la violencia escolar, demostrando así su efectividad. Así también Álvarez, (2015), trabajó con adolescentes entre primero y cuarto de educación

secundaria obligatoria de la Comunidad Autónoma de Galicia para la mejora de la convivencia y la reducción de conflictos a través de un programa de prevención e intervención con el objetivo primordial de promover y potenciar actitudes positivas en el alumnado en general, con énfasis en los estudiantes con comportamientos inadecuados. Asimismo, respalda la necesidad de articular nuevas estrategias educativas en las que el principal objetivo sea que individuos desarrollen y fortalezcan los aprendizajes de convivencia a fin de promover espacios educativos sin violencia, propósito al que también se alineó nuestra investigación.

De igual forma respaldan nuestros resultados, la investigación de (Figuroa, 2017), que afirma la presencia de variables que intervienen de manera más significativa y se relacionan con la inteligencia emocional y bullying, entre las cuales está la empatía, las habilidades sociales, el autoconcepto, el autodomínio, entre otros, para afrontar eficazmente el acoso escolar

(Egocheaga, 2017) En su tesis titulada Inteligencia emocional y la convivencia escolar en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Ciro Alegría, Carabayllo-2017, demuestra la existencia de una relación directa entre la variable inteligencia emocional y la convivencia escolar. Lo que respalda la intervención realizada para la prevención de la violencia favoreciendo de esta manera la convivencia pacífica.

En tal sentido, por lo anteriormente dicho y al analizar los resultados, se puede confirmar que las competencias emocionales mejoraron con la implementación de un programa de educación emocional que brinda al estudiante habilidades de autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales están

directamente relacionadas con la gestión de emociones, la toma de decisiones y comportamiento de estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Miguel Pro.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

PRIMERA

Se pudo llegar a la conclusión de que los estudiantes del 3er grado de educación secundaria del colegio Miguel Pro necesitan mejorar sus competencias emocionales para de esta manera prevenir las situaciones de violencia y el maltrato entre estudiantes por lo que es necesario realizar una intervención.

SEGUNDA

Se concluye que los estudiantes mejoraron el promedio en sus competencias emocionales posteriormente a la intervención realizada con el programa de educación emocional para prevenir actos de violencia escolar.

TERCERO

Las competencias emocionales en los estudiantes del 3er grado de secundaria del colegio Miguel Pro mejoraron, demostrando el éxito del programa de educación

emocional para la prevención de la violencia en el ámbito escolar al lograr una diferencia significativa entre los promedios de las competencias emocionales lo que fue verificado estadísticamente mediante la prueba de t de student.

CUARTA

Se concluye que la competencia emocional de autoconocimiento es la que necesita seguirse trabajando ya que, aunque logró un incremento en su promedio, se mantuvo en una evaluación de regular en el grupo de estudiantes a los que se les aplicó el programa de educación emocional.

5.2 Recomendaciones

PRIMERA

Se recomienda la socialización y difusión del Programa de educación emocional para que pueda ser puesto a prueba en los diferentes grados de secundaria de la I.E. Miguel Pro y utilizado como alternativa de intervención frente a la presencia de violencia escolar para seguir comprobándose su éxito.

SEGUNDA

Se recomienda la réplica del Programa de educación emocional en otras instituciones educativas de nivel secundario para comprobar la eficacia del programa y de esta manera lograr una mayor validación.

TERCERA

Debido a que se considera una muestra específica en la que se observó la presencia de una necesidad, siendo un grupo conformado previamente y único, se recomienda que el programa de educación emocional sea aplicado en poblaciones más amplias para ser evaluada su efectividad y poder generalizar los resultados obtenidos, o en su caso, realizar modificaciones acordes a la realidad de otras poblaciones.

CUARTA

Se recomienda promover y desarrollar programas de educación emocional para docentes y padres de familia que son agentes primordiales en la formación de niños y adolescentes a fin de favorecer el desarrollo de valores e impulsar la convivencia basada en la armonía y la paz, en el hogar y en cualquier otro ámbito social de convivencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarez. (2015). *Violencia Escolar: Variables predictivas en adolescentes gallegos*. Universidad de Vigo.
- Andina, N. (26 de Diciembre de 2019). *Andina de noticias*. Obtenido de [https://andina.pe/agencia/noticia-minedu-cerca-12000-casos-violencia-escolar-se-reportaron-este-ano-779342.aspx#:~:text=En%20todo%20el%20Per%C3%BA&text=Entre%20enero%20y%20noviembre%20del,Ministerio%20de%20Educaci%C3%B3n%20\(Minedu\)](https://andina.pe/agencia/noticia-minedu-cerca-12000-casos-violencia-escolar-se-reportaron-este-ano-779342.aspx#:~:text=En%20todo%20el%20Per%C3%BA&text=Entre%20enero%20y%20noviembre%20del,Ministerio%20de%20Educaci%C3%B3n%20(Minedu)).
- Arón, A. (2008). Un programa de educación para la no violencia. *Violencia escolar: Estudios y posibilidades de intervención en Latinoamérica*. Santiago , Chile: Editorial Universitaria.
- Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L., & Torretti, A. (2014). Programa para el bienestar y Aprendizaje Socioemocional en estudiantes de tercero y cuarto grado: descripción y evaluación de impacto. Chile: Pontificia universidad Católica de Chile.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Blasco Guiral, J., Bueno Ripoll, V., Navarro Domenichelli, R., & Torregrosa Sauquillo, D. (2002). Educación emocional. Valencia: Conselleria de cultura.
- Campos, R. S. (2019). Reducción de la violencia en estudiantes de las I.E. Públicas de Chíncha. Ica, Perú: Universidad Autónoma de Ica.
- Caruana, & otros. (2005). Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia. País Vasco.

Center for the study and prevention of violence. (26 de Mayo de 2005). *Colorado.edu*.

Obtenido de Blueprints Model Programs:

<http://www.colorado.edu/cspv/blueprints/>

Chirinos, P. (2017). Violencia escolar y desarrollo de habilidades socioemocionales de estudiantes de secundaria de instituciones educativas de distritos con mayor índice de violencia de Lima Metropolitana. Lima, Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Davinson, R. (2001). Towards a biology of personality and emotion. *Annals of the N.Y. Academy of sciences*.

Diaz Aguado, M. (2003). Diez condiciones básicas para prevenir la violencia desde la adolescencia: *Revista de Estudios de Juventud*, 21-36.

Egocheaga, C. (2017). Inteligencia emocional y la convivencia escolar en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institucion Educativa Ciro Alegria, Carabayllo, 2017. Lima, Perú: Universidad Cesar Vallejo.

Figuroa, S. (2017). Inteligencia emocional y bullying en estudiantes del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima-Metropolitana, 2016. Lima, Perú: Universidad Peruana Union.

Gardea, D., López, K., Alonso, B., Alonso, M., & Alonso, M. (2016). Violencia escolar y consumo de alcohol en adolescentes en etapa de secundaria. *Revistas UPCH*.

Gonzales, E., & Diaz, V. (2016). Violencia escolar y funcionalidad familiar en adolescentes de la institución educativa Santa Edelmira. Víctor Larco Trujillo 2015. Trujillo, Perú: Universidad Privada Antenor Orrego.

- Guerri, M. (14 de Abril de 2020). *www.psicoactiva.com*. Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/blog/las-competencias-emocionales-daniel-goleman/>
- Jauregui, J. (2000). Cerebro y emociones. *El ordenador emocional*. Madrid: Maeva.
- Lajo, J. (2017). Relación entre factores Biosocioculturales y el Bullying en estudiantes del segundo año de secundaria de las Instituciones Educativas Jorge Chavez, Enrique Pallardelli y Luis Alberto Sanchez de Tacna, 2016. Tacna, Perú: Universidad Privada de Tacna.
- Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción. . *Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Ledoux, J. (1999). El cerebro emocional. Barcelona: Planeta.
- Lugones, M. (19 de Diciembre de 2016). *Bullying: aspectos históricos, culturales y sus consecuencias para la salud*. Obtenido de Revista Cubana de medicina general Integral: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/277/132>
- Martinez, R. (2020). El secreto detras de una tesis. Perú: Independiente.
- Muchemle, R. (25 de Febrero de 2011). *Historia de la violencia*. Obtenido de EL Cultural web site: <http://elcultural.com/Historia-de-la-violencia>
- Obando, R. (2016). Aplicacion de habilidades sociales para reducir la violencia escolar en los estudiantes, Ayacucho 2016. Ayacucho, Perú: Universidad Cesar Vallejo.
- OMS. (2014). Obtenido de <https://www.who.int/topics/violence/es/>
- Sampén, M., & Aguilar, M. T. (2015). Educando al competencia social en Peru. Programa de prevencion del maltrato escolar. Chiclayo, Perú: Universidad Santo Toribio de Mogrovejo.

- Sanmartín, J. (2004). Agresividad y violencia. *El laberinto de la violencia, Causas, tipos y efectos*. Barcelona: Ariel.
- Tamayo, M. (2012). El proceso de la investigación científica. . Mexico: Limusa.
- Torres, S. (2013). El bullying, características sociodemográficas y el Clima familiar de los adolescentes de la Institución Educativa Manuel A. Odría Tacna – 2012. Tacna, Perú: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.
- UNESCO. (1996). La educación encierra un tesoro. *Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana Ediciones UNESCO.
- UNESCO. (22 de Enero de 2019). Obtenido de This is a quasi-experimental research that aims to improve emotional skills in 3rd year high school students through the implementation of a 13-session emotional education program that provides emotional tools to students in order to prevent violence. sch
- UNICEF. (6 de Agosto de 2018). STOP Violencia Infantil en las escuelas. Unicef.
- Valverde, Y. (2011). Violencia escolar o bullying relacionado con el funcionamiento familiar, adolescentes de la I.E. "Mariscal Cáceres" Tacna – 2011. Tacna, Perú: Universidad Nacional Jorge Basadre Ghromann.
- Velez, C., & Otros. (1995). Evaluación de programas y Centros Educativos. *Diez años de investigación*. Madrid.
- Whaley, J. (2003). Violencia intrafamiliar: Causas biológicas, psicológicas, comunicacionales e interaccionales. Mexico: Plaza y Valdés.
- Yañez, L. (28 de Junio de 2012). *Radiouno.pe*. Obtenido de <http://radiouno.pe/noticias/28633/alarmante-casos-bullying-tacna-van-aumento>