



UNIVERSIDAD
DE PIURA

FACULTAD DE HUMANIDADES

**Programa “Emociónate y Educa” para fortalecer la
inteligencia emocional en padres de familia con hijos
adolescentes**

Tesis para optar el Grado de
Maestro en Matrimonio y Familia

Sarita Elena Oviden Balarezo de Javier

**Asesor(es):
Dra. María Mercedes Henríquez de Urdaneta**

Lima, octubre de 2022

NOMBRE DEL TRABAJO

**TESIS FINAL SARITA OLIDEN FINAL - Re
visión FMR.docx**

AUTOR

Sarita Oleden

RECUENTO DE PALABRAS

15911 Words

RECUENTO DE CARACTERES

88986 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

74 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.7MB

FECHA DE ENTREGA

Aug 4, 2022 3:37 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Aug 4, 2022 3:46 PM GMT-5**● 37% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 35% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 30% Base de datos de trabajos entregados
- 13% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref



A Carlos, mi esposo y compañero de viaje

Sarita Oleden



Agradecimientos

A Dios, por darme su fortaleza, guía y tranquilidad para culminar esta investigación, a pesar de los inconvenientes que han suscitado en el camino.

A María Mercedes Henríquez, mi asesora, por su compromiso, apoyo, motivación y por compartir sus conocimientos y su experiencia profesional.

A Fátima Mendoza, coordinadora del máster, por su apoyo, tolerancia y paciencia que me ha permitido alentarme y permanecer firme en este propósito.

A mi esposo, por brindarme su apoyo incondicional y comprensión durante este proceso, así como por su cercanía y colaboración en horas de trabajo.

Finalmente, a todos los participantes del programa que se comprometieron a compartir un proceso de crecimiento y aprendizaje.



Resumen

La presente investigación plantea como objetivo principal evaluar si la aplicación del programa “Emociónate y Educa”, el cual es de autoría de la tesista producto de su práctica profesional, fortalece la inteligencia emocional en padres de familia con hijos adolescentes entre 12 y 16 años. La metodología fue de tipo evaluativa, descriptiva y de campo, con diseño cuasiexperimental. La muestra estuvo conformada por 13 padres y/o madres, con hijos entre 12 y 16 años, residentes en Lima Metropolitana. El grupo experimental estuvo conformado por nueve participantes, mientras que el grupo control por cuatro participantes. El tipo de muestreo fue no probabilístico. Se contó con dos instrumentos de recolección de datos: la ficha sociodemográfica y la prueba estandarizada para medir inteligencia emocional *Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24)* validada por Chang (2017). Para poder analizar los datos, como primer paso, se recurrió a la prueba de Shapiro-Wilk para contrastar las hipótesis de normalidad, lo que permitió determinar que la muestra tenía una distribución normal. Así también, se realizó el análisis inferencial para poder comparar las medias entre el pre-test y el post-test del grupo experimental y determinar el efecto de cambio, producto de la aplicación del programa. Por otro lado, se realizó el análisis inferencial para comparar y encontrar las diferencias entre el grupo control y el grupo experimental antes y después de la aplicación del programa. La interpretación de los datos para responder a las hipótesis del estudio se realiza teniendo en cuenta el coeficiente d de Cohen y el grado de significancia bilateral. Los resultados de la investigación muestran que se alcanzó un coeficiente d de Cohen de 4.28 y una significación de 0.000, lo que indica que existen diferencias significativas en los niveles de inteligencia emocional antes y después de la aplicación del programa. Por lo tanto, el programa “Emociónate y Educa” diseñado por la autora del presente trabajo, fruto de su experiencia profesional, mediante el cual se fortalece tanto la inteligencia emocional en padres de familia con hijos adolescentes entre 12 y 16 años, como también cada una de las dimensiones de la inteligencia emocional. El estudio concluye que los padres de familia participantes del programa desde ahora cuentan con mayor capacidad para percibir, expresar y regular sus emociones, pero también para comprender sus emociones y las de sus hijos adolescentes.



Tabla de contenido

Introducción.....	15
Capítulo 1. Fundamentación	17
1.1 Planteamiento del problema.....	17
1.2 Sistema de hipótesis.....	18
1.2.1 Hipótesis general.....	18
1.2.2 Hipótesis específicas.....	18
1.3 Objetivos de la investigación.....	18
1.3.1 Objetivo general	18
1.3.2 Objetivos específicos	18
1.4 Justificación de la investigación	18
1.5 Delimitación de la investigación.....	19
1.6 Limitaciones de la investigación.....	19
Capítulo 2 Marco Teórico.....	21
2.1 Antecedentes de la Investigación.....	21
2.2 Bases teóricas.....	22
2.2.1 Los programas.....	22
2.2.2 La inteligencia emocional.....	24
2.2.3 Programa de intervención de inteligencia emocional “emociónate y educa”	29
Capítulo 3 Marco Metodológico.....	31
3.1 Tipo de Investigación.....	31
3.2 Diseño de la investigación	31
3.3 Población	32
3.4 Técnica de observación	33
3.4.1 Instrumentos	33
3.4.2 Validez y confiabilidad.....	34
3.5 Técnica de análisis de datos	35
Capítulo 4 Resultados de la investigación	37
4.1 Análisis de resultados.....	37
4.2 Discusión de resultados.....	42
Conclusiones	47
Recomendaciones	49
Lista de referencias	51
Apéndices	55
Apéndice A. Ficha sociodemográfica.....	57
Apéndice B. Programa "Emociónate y Educa": Fortalecer la inteligencia emocional.....	58

Apéndice C. Fotografía de una sesión con los participantes.....	67
Anexos	69
Anexo A. Test TMMS-24.....	71
Anexo B. Baremos del TMMS-24.....	72



Lista de tablas

Tabla 1. Confiabilidad	35
Tabla 2. Prueba de Normalidad.....	37
Tabla 3. Niveles de inteligencia emocional	38
Tabla 4. Inteligencia emocional antes y después de la aplicación del programa	38
Tabla 5. Atención emocional antes y después de la aplicación del programa.....	39
Tabla 6. Claridad emocional antes y después de la aplicación del del programa	40
Tabla 7. Reparación emocional antes y después de la aplicación del del programa	40
Tabla 8. Equivalencias de la escala general y sus dimensiones.....	41
Tabla 9. Diferencias en pre y post-test en la escala general y sus dimensiones.....	42





Lista de figuras

Figura 1. Modelo de Salovey y Mayer.	26
Figura 2. Modelo de Bar-On.	27
Figura 3. Modelo de Goleman.	28
Figura 4. Diagrama del diseño con preprueba y posprueba.	32
Figura 5. Ficha técnica TMMS-24	35

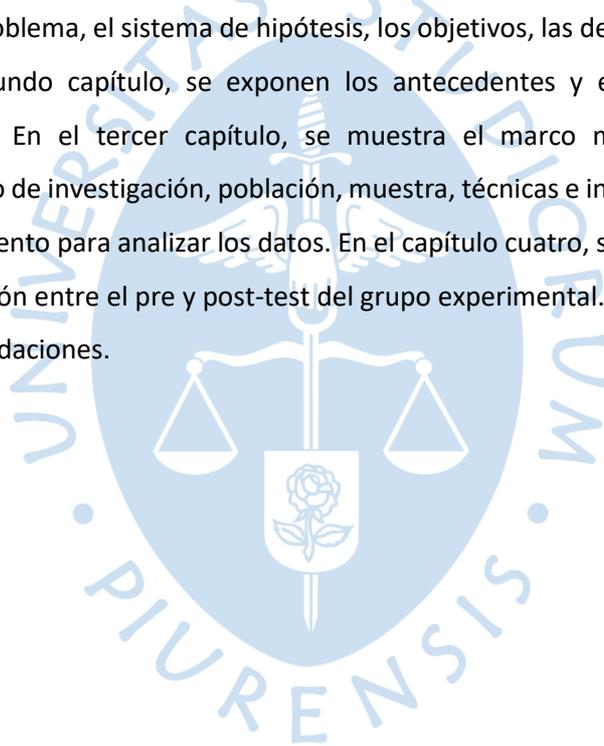




Introducción

El estudio se planteó con la finalidad de evaluar si la aplicación del programa “Emociónate y Educa”, elaborado por la tesista en función a su praxis profesional, fortalece la inteligencia emocional en padres de familia con hijos adolescentes entre 12 y 16 años, teniendo en cuenta que la inteligencia emocional de los padres de familia es fundamental para estrechar los vínculos con sus hijos en etapa adolescente. La investigación se desarrolló con padres de familia de la ciudad de Lima Metropolitana. Para ello, se partió de la necesidad de implementar programas que permitan el fortalecimiento de las competencias emocionales en los padres de familia, de manera que puedan contar con un bagaje de herramientas mentales, afectivas y conductuales para percibir, integrar y regular de manera saludable sus emociones, creando un ambiente que nutra en los hijos una personalidad sana y equilibrada.

El informe de investigación está constituido por cuatro capítulos. El primero de ellos muestra el planteamiento del problema, el sistema de hipótesis, los objetivos, las delimitaciones y limitaciones del estudio. En el segundo capítulo, se exponen los antecedentes y el marco teórico sobre la inteligencia emocional. En el tercer capítulo, se muestra el marco metodológico del estudio, planteando tipo y diseño de investigación, población, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, y el procedimiento para analizar los datos. En el capítulo cuatro, se describen los resultados, resaltando la comparación entre el pre y post-test del grupo experimental. Por último, se plasman las conclusiones y recomendaciones.





Capítulo 1. Fundamentación

1.1 Planteamiento del problema

En la sociedad de hoy, se aprecian cambios acelerados a nivel económico, político, tecnológico y social, donde la familia como unidad inherente a la sociedad se enfrenta a estas nuevas maneras de experimentar y expresar los afectos entre sus miembros (Cafarra, 2011). Además, las relaciones familiares presentan diversas oportunidades de interacción, así como prosperidad académica y tecnológica, enfrentando al mismo tiempo ciertos desafíos: individualismo, relativismo, violencia, competitividad, enfermedades mentales y emocionales, confrontaciones religiosas, así como dificultad para autorregular la intensidad de sus emociones.

Dentro de este contexto, los padres, como principales responsables de la transmisión de valores, hábitos y virtudes, presentan el desafío de potenciar sus competencias emocionales para que les permitan establecer límites y normas pertinentes que influyan positivamente en la personalidad de sus hijos. Por ejemplo, un grupo de investigadores de la Universidad de Washington realizó un estudio sobre la manera en que los padres de familia dirigen la interacción con sus hijos. Dicha investigación evidenció que los padres emocionalmente inteligentes son más competentes para ayudar a sus hijos a enfrentar altibajos emocionales (Souza, 2014). Adicionalmente, Gil-Olarte et al. (2014) sostienen que las destrezas emocionales podrían influir favorablemente en la adaptación a entornos desafiantes, donde los sujetos necesitan desplegar una serie de acciones que les permitan el análisis, la resolución de problemas, el autocontrol de sus emociones, la expresión de empatía y la respuesta asertiva para disminuir sus altos niveles de estrés.

Sin embargo, en el Perú, la mayoría de investigaciones referentes a la inteligencia emocional se han centrado en poblaciones en etapa escolar y universitaria, con la finalidad de encontrar relaciones positivas entre la habilidad para el control de las emociones, el rendimiento académico, el clima familiar y la autoestima. De acuerdo con lo mencionado, es posible señalar que se requiere de programas que logren el fortalecimiento de competencias emocionales en la población de padres de familia, brindando un bagaje de herramientas mentales, afectivas y conductuales para percibir, integrar y regular de manera saludable sus emociones, creando un ambiente que favorezca en los hijos el desarrollo de una personalidad sana y equilibrada. Por todo lo antes planteado, fruto del trabajo profesional de la investigadora, se diseñó el programa "Emociónate y Educa" con la finalidad de fortalecer la inteligencia emocional de padres de hijos adolescentes, persiguiendo el presente trabajo implementarlo para evaluarlo como una de las etapas finales de su diseño y determinar si persigue los objetivos para los que fue diseñado.

1.2 Sistema de hipótesis

1.2.1 Hipótesis general

La aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece significativamente la inteligencia emocional en los padres de familia de hijos adolescentes entre 12 y 16 años.

1.2.2 Hipótesis específicas

- La aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece significativamente la atención emocional en los padres de familia de hijos adolescentes entre 12 y 16 años.
- La aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece significativamente la claridad emocional en los padres de familia de hijos adolescentes entre 12 y 16 años.
- La aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece significativamente la reparación emocional en los padres de familia de hijos adolescentes entre 12 y 16 años.

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Evaluar si la aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece la inteligencia emocional en padres de familia de hijos adolescentes entre 12 y 16 años.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar si la aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece la atención emocional de padres de familia de hijos adolescentes entre 12 y 16 años.
- Determinar si la aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece la claridad emocional de padres de familia de hijos adolescentes entre 12 y 16 años.
- Determinar si la aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece la reparación emocional de padres de familia de hijos adolescentes entre 12 y 16 años.

1.4 Justificación de la investigación

En cuanto al nivel práctico, el programa pretende dotar a los padres de actitudes y acciones para el desarrollo de un ambiente familiar sano, donde los miembros de la familia puedan suplir sus necesidades emocionales y desarrollar una personalidad equilibrada y saludable. Asimismo, se espera que estas personas puedan desempeñarse como ciudadanos maduros y responsables con los demás.

Desde la perspectiva académica, el trabajo de investigación evalúa la aplicación de un programa previamente desarrollado por la autora de la tesis, el cual pretende contribuir con una base de modelos de intervención y datos pertinentes en una muestra de padres dentro del contexto peruano, que les permita instruirse y potenciar las habilidades de inteligencia emocional parentales con la finalidad de que cuenten con herramientas pertinentes en la construcción de ambientes familiares óptimos y sanos, convirtiéndose así al estar validado el programa en un aporte teórico significativo para futuros estudios relacionados con el tema de investigación.

A nivel teórico, el trabajo pretende aportar la elaboración de un programa de capacitación a padres de hijos en etapa escolar, que les permita instruirse y potenciar las habilidades de inteligencia emocional parentales con la finalidad de que cuenten con herramientas pertinentes en la construcción de ambientes familiares óptimos y sanos.

Por último, en el aspecto metodológico, se implementa un programa de capacitación innovador para el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los padres de familia. Para la implementación del presente programa, se emplea un instrumento estandarizado, válido y confiable que permite medir la inteligencia emocional antes y después del programa de entrenamiento en los padres de familia. Asimismo, se resalta la innovación del método con el empleo de las nuevas tecnologías tales como páginas web, videos y materiales de trabajo virtuales que se adaptan a la disponibilidad de tiempo de los participantes. Metodología que puede orientar el desarrollo de futuros proyectos en el área objeto de estudio.

1.5 Delimitación de la investigación

El estudio propone la aplicación de un programa dirigido a fortalecer la inteligencia emocional en padres de familia con hijos adolescentes. Para ello, la delimitación se construye en base a los siguientes cuatro criterios que se presentarán a continuación.

El primer criterio está relacionado con la delimitación espacial, para lo cual se eligió la ciudad de Lima Metropolitana como lugar de aplicación. Para la delimitación temporal, el desarrollo de la investigación se llevó a cabo en los meses de abril a diciembre del 2020.

Con respecto al criterio de delimitación de contenido en la investigación, se plasmó información relacionada a los programas y a la inteligencia emocional. El estudio recopiló modelos y teorías vinculadas a la inteligencia emocional propuesta por sus principales representantes como Bar-On (2000), Goleman (1995), y Salovey et al. (1995). Como cuarto criterio, en lo que refiere a los programas, fueron conceptualizados desde la perspectiva Briones (1991), Craig y Metze (1982), entre otros. Así, también se mencionarán las características de los programas, desde el enfoque de Katz (1987) y Pérez (2000).

1.6 Limitaciones de la investigación

La investigación tuvo como fin principal evaluar si el programa propuesto y elaborado por la tesista logra fortalecer la inteligencia emocional en los padres de familia. Para ello, se desarrollaron algunas sesiones virtuales que proponían trabajar todas las dimensiones de la inteligencia emocional mediante actividades individuales, grupales, análisis de casos, entre otras.

La mayor limitación para el desarrollo del estudio ha sido la coyuntura generada por la pandemia del coronavirus o Covid – 19. El aislamiento social y el distanciamiento obligatorio han imposibilitado el desarrollo presencial del programa “Emociónate y Educa” para fortalecer la

inteligencia emocional. Por ello, ha sido fundamental el conocimiento básico sobre el uso de plataformas y herramientas virtuales.

Otra limitación que considerar es la comunicación virtual entre las sesiones, dado que los padres solían presentar dificultades con el acceso a internet o la avería de sus móviles y equipos de cómputo. Esto generó que algunos participantes presenten demoras al ingresar a la sesión. Asimismo, cabe mencionar que los participantes se encontraban en ambientes del hogar, lo que conllevó a la presencia de ruido, interferencias o distracciones para ellos y los demás miembros participantes.



Capítulo 2. Marco Teórico

2.1 Antecedentes de la Investigación

A nivel internacional, existe como precedente el estudio de García (2017), el cual fue realizado con la finalidad de diseñar, aplicar y evaluar un programa de educación emocional para docentes. La investigación utilizó una metodología cuantitativa con diseño cuasi-experimental, y se aplicó en 18 centros escolares de la institución “Escola Pia de Catalunya”. El tipo de muestra fue no probabilístico por criterio de accesibilidad, y la asignación de los grupos fue al azar. Para el grupo experimental se contó con 340 docentes, y para el grupo control con 48. Se utilizó una prueba estandarizada denominada “Cuestionario de desarrollo emocional para adultos”, y la aplicación se realizó vía online. Los resultados evidenciaron la efectividad del programa, pues se observaron diferencias significativas entre el pre y el post-test en el grupo experimental, tanto en la competencia emocional total como en cada una de sus dimensiones.

Continuando con el ámbito internacional, también está la investigación de Gil-Olarte et al. (2014), quienes elaboraron un programa de socialización emocional dirigido a madres en la ciudad de Cádiz, España. Este tuvo como finalidad mejorar su bienestar integral y fortalecer su clima familiar. Para ello, contaron con un grupo experimental compuesto por 60 mujeres gaditanas, con quienes se desarrolló el programa de 16 sesiones de dos horas de duración, según el modelo propuesto por Mayer y Salovey (1997). Finalmente, los resultados demostraron que las participantes lograron incorporar nuevas actitudes y acciones a favor de un ambiente familiar favorable.

En ese contexto, también se encuentra la investigación de Enríquez (2011), quien desarrolló un programa de inteligencia emocional para estudiantes universitarios entre 16 y 69 años. El investigador propuso una investigación cuasi experimental, en donde el grupo de control tuvo 64 estudiantes, y el grupo experimental incluyó 72. Se realizó una comparación de los grupos, con la aplicación de la prueba antes y después del programa de intervención, el cual tuvo una duración de ocho sesiones, con una frecuencia semanal de una sesión de dos horas. Los resultados evidenciaron cambios significativos en las dimensiones de regulación emocional, reparación emocional, extraversión, sensibilidad y otros. Todo muestra que el programa aplicado ha obtenido resultados favorables, pues los cambios fueron significativos en los componentes de reparación emocional, los cuales incluyen la planificación, reevaluación y toma de perspectiva.

Por su parte, Brackett y Mayer (2003) realizaron un estudio para relacionar indicadores de bienestar psicológico y sus niveles de inteligencia emocional en estudiantes. Los resultados reflejaron una correlación positiva y fuerte entre tales ambos. Esto indicaría que aquellas personas que se perciben en equilibrio entre sus pensamientos y emociones gozan de un nivel óptimo de habilidades emocionales que le permiten buscar soluciones eficaces ante los problemas.

Adicionalmente, Ferrer y Bresó (2015) diseñaron un programa de intervención para el desarrollo de la inteligencia emocional basado en el modelo teórico desarrollado por Mayer y Salovey (1997). El programa, compuesto por seis sesiones presenciales de dos horas y media de duración con una frecuencia semanal, estaba dirigido a trabajadores de una empresa de Castellón dedicada a productos de bricolaje en España. Los resultados demostraron que los trabajadores lograron incrementar su nivel de bienestar y la percepción de calidad en los clientes luego de participar del programa.

En el ámbito nacional, Díaz y Palma (2017) realizaron un estudio de tipo correlativo sobre la inteligencia emocional y el clima social familiar en las estudiantes del centro educativo Santa Rosa. La muestra de participantes estuvo compuesta por 120 adolescentes entre 3ero y 5to de secundaria de la ciudad de Huacho, Perú. Para la evaluación de los indicadores de inteligencia emocional, se aplicó el “Inventario de inteligencia emocional de Bar-On ICE-NA”, y para medir el clima social familiar, se empleó la “Escala del Clima Social Familiar” de Moors y Trickett. Entre sus resultados, los autores encontraron una relación significativa entre la inteligencia emocional y el clima social familiar, lo que permitió corroborar que un ambiente familiar óptimo radica en la presencia de habilidades para manejar las emociones.

Como se puede observar a partir de las investigaciones presentadas anteriormente, los resultados demuestran la efectividad que tienen los programas para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en los diferentes grupos de estudio, así como también de la relación existente con el clima familiar. Por ello, se deduce que en el contexto peruano urge elaborar investigaciones sobre el desarrollo de la inteligencia emocional en adultos que tengan hijos adolescentes, con la finalidad de fortalecer sus habilidades de adaptación, identificación y manejo de sus emociones, y que le faciliten desarrollar una crianza basada en el amor, respeto y responsabilidad.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Los programas

2.2.1.1 Definición de programa. Según Pareja (2017) un programa es:

Un diseño de investigación, proveniente de un problema tipo tecnológico y que presenta un esquema estructurado basado en la Variable Independiente que es el Programa propiamente dicho, la Variable Dependiente corresponde al fenómeno psicológico de estudio y la variable de control referida a la muestra. Se busca determinar los efectos del programa (VI) en la variable dependiente (VD) y en un grupo determinado de sujetos (VC). (p. 65)

El Centro de Experimentación Escolar de Pedernales-Sukarrieta (s.f., p. 21) define el programa como “el proceso de enseñanza-aprendizaje diseñado en torno a un tema concreto. Debe tener un tiempo limitado y estar bien estructurado”.

Craig y Metze (1982) consideran que un programa se encuentra destinado a cambiar el aspecto económico, social, educativo o psicológico de un individuo o de un conjunto de individuos, mediante una o varias actividades.

Pérez (2000) refiere que “la palabra programa se utiliza para referirse a un plan sistemático diseñado por el educador como medio al servicio de las metas educativas” (p. 268).

De acuerdo con lo mencionado, para efectos de la presente investigación, el programa realizado es considerado como un espacio estructurado con objetivos de enseñanza y aprendizaje, mediante actividades individuales y grupales.

2.2.1.2 Características de los programas. Katz (1987) expone que:

Son aquellas variables psicológicas que están relacionadas con la estructura de los programas. Dentro de estas características se tienen: a) De los clientes, b) De los maestros, c) Organización del programa, d) Orientación filosófica y factores históricos, e) El poder de los padres, f) Factores administrativos y de patrocinio, g) La duración del programa, y h) Las instalaciones físicas y el clima.

Por su parte, Pérez (2000) asegura que, tanto para la elaboración como para la ejecución, todo programa debe tener ciertas características:

Todo programa debe contar con unas metas y objetivos, b) Metas y objetivos deben estar acomodados a las características de los destinatarios en su contexto de referencia, c) Tanto a la hora de su implantación como de su evaluación, en este caso en cuanto variable independiente, el programa ha de estar claramente especificado y detallado en todos sus elementos fundamentales, d) Ha de incorporar un conjunto de medios y recursos que, además de ser educativos, deben ser considerados como suficientes, adecuados y eficaces para el logro de metas y objetivos, e) Necesita de un sistema capaz de apreciar tanto si metas y objetivos se logran como de poner de relieve, en caso de que así no sea, o de que lo sea a niveles insuficientes o insatisfactorios, dónde se producen las disfunciones y carencias y, a ser posible, las causas de las mismas (objetivos muy elevados, aplicación inadecuada de los medios, ambiente incoherente, relaciones humanas insatisfactorias, tiempos insuficientes, rigidez en las actuaciones, momentos inadecuados, efectos no planeados). (p. 269)

2.2.1.3 Evaluación de los resultados como un impacto en el programa. Briones (1991) refiere que los programas deben generar evolución en los individuos, puede ser a nivel social o físico; además, se espera que el efecto esté previsto en los objetivos marcados.

Según Pérez (2000), la evaluación de los resultados de un programa implica demostrar qué tan eficaz fue el programa. Para ello, es fundamental conocer si los resultados obtenidos se relacionan con los objetivos propuestos, determinar el nivel de logro de los objetivos, la presencia de resultados imprevistos y conocer el impacto que tuvo el programa en el ámbito en el que se aplicó.

Por otro lado, Pareja (2017) hace referencia al impacto efectivo cuando se produce cambios en las características de los participantes de la muestra, además tales diferencias deben estar relacionados con los objetivos que plantea el programa.

2.2.2 La inteligencia emocional

2.2.2.1 Definición de inteligencia emocional. La inteligencia emocional ha sido estudiada a lo largo de décadas, con el fin de determinar en los sujetos una capacidad, distinta a la inteligencia cognitiva, que garantice la adaptación y bienestar en la vida. Salovey y Mayer (2007) definen inteligencia emocional como:

La capacidad de percibir con precisión, apreciar y expresar la emoción; la capacidad de acceder y o generar sentimiento cuando facilitan el pensamiento; la capacidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad de regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual. (p. 35)

Por un lado, Goleman (1995) la percibe como la manera de interactuar con el entorno que tiene en consideración los sentimientos e involucra varias habilidades, configurando rasgos de carácter esenciales para una buena adaptación social. Por otro lado, López (2015), señala que para Bar-On la inteligencia emocional es una serie de competencias mentales y habilidades que favorecen manejar las diversas situaciones de la vida.

Como se observa, las definiciones de la inteligencia emocional pueden variar dependiendo de la postura de cada uno de estos tres autores. Los aportes de Bar-On (citado por López, 2015) y Goleman coinciden al considerar la inteligencia emocional como una mezcla de características muy vinculadas a la personalidad. En cambio, la definición planteada por Salovey y Mayer difiere de esta perspectiva, ya que la conceptualizan como la capacidad de distinguir y comprender la información emocional, logrando la resolución de problemas a través de las emociones. En ese sentido, para efectos de la presente investigación, la definición sobre la inteligencia emocional que se considerará es consistente con lo establecido por Salovey y Mayer.

2.2.2.2 Modelos teóricos de la inteligencia emocional. A continuación, se presenta una síntesis de los principales modelos de inteligencia emocional:

2.2.2.2.1 Modelo de Habilidades de Salovey y Mayer. Salovey y Mayer (1990) escribieron el primer artículo relacionado con la inteligencia emocional en el cual enmarcaron la existencia de creencias internas en los sujetos que les permiten adaptarse al ambiente. Posteriormente, Bisquerra et al. (2016) reconocieron que, en este modelo, se ha ido matizando el concepto original en sucesivas aportaciones. Por ello, actualmente se considera que la inteligencia emocional se estructura como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas.

Este modelo propone que la inteligencia emocional se define como el conjunto de las siguientes habilidades:

a) La percepción, valoración y expresión de lo emocional

Es la exactitud con la que un individuo reconoce las emociones y el contenido emocional. Se sabe que los bebés aprenden a identificar y distinguir sus propios estados emocionales y los de los demás. Además, distinguen las expresiones faciales emocionales desde el principio y reaccionan a las expresiones de sus padres. A medida que un bebé crece, va reconociendo con mayor precisión sus sensaciones corporales y su entorno social. Por ejemplo, al preguntarle a una persona adulta que se queda despierta hasta altas horas de la noche cómo se siente, podría responder que está en parte energético, en parte cansado y ansioso por saber si sus pensamientos aún están claros.

b) Facilitación de la emoción del pensamiento

Se evidencia cuando la emoción actúa sobre el pensamiento, describiendo sucesos emocionales que ayudan al procesamiento intelectual. Las emociones actúan desde el nacimiento como un sistema de alarma, los bebés lloran si necesitan ser alimentados, cobijados u otros cuidados, y sonríen en respuesta a las sonrisas o ante una sensación de bienestar. Por lo tanto, estas indican cambios significativos en las personas y en el entorno. A medida que la persona madura, las emociones y el pensamiento comienzan a mejorar, ya que se logra dirigir la atención hacia cambios importantes.

c) Comprender y analizar las emociones

Después de que el niño aprende a reconocer las emociones, empieza a etiquetarlas y a percatarse de la relación que existe entre esas etiquetas, llegando a aprender el significado de cada sentimiento en relación con los demás. Los padres les enseñan a sus hijos el razonamiento emocional al vincular las emociones con las situaciones, lo que permite que progresivamente comiencen a darse cuenta de emociones complejas y contradictorias en ciertas situaciones, o que identifiquen combinaciones de emociones. Ejemplo de ello ocurre cuando los niños aprenden que es posible amar y odiar a la misma persona al mismo tiempo. Así, se considera fundamental para la inteligencia emocional inferir sobre el progreso de los sentimientos en las relaciones interpersonales.

d) Regulación reflexiva de las emociones

Se refiere a la capacidad de regular de manera consciente las emociones con la finalidad de lograr un crecimiento intelectual y emocional. Esta capacidad permite moderar cualquier reacción emocional ante la ocurrencia de alguna situación, sin importar cuán agradable o desagradable sea. Solo prestando atención a los sentimientos es posible aprender sobre ellos. Debido a ello, se considera que la regulación es la habilidad de más alto nivel, ya que permite que se perciba, sienta y vivencie un estado emocional sin que resulte abrumador y llegue a afectar la manera de razonar. Según como se observa en la Figura 1.

Figura 1*Modelo de Salovey y Mayer*

Nota. La Figura muestra el modelo de inteligencia emocional propuesto por Salovey y Mayer (Salovey y Mayer, 2007, p. 37).

2.2.2.2 El Modelo de inteligencia emocional de Bar-On. En este modelo, Bar-On (2006) hace referencia a la inteligencia emocional como un conjunto de competencias y habilidades que facilitan la interrelación con los demás, y que determinan la certeza con la que uno mismo se entiende y entiende a otros. Así mismo, señala que está vinculada a la manera en cómo se expresan las emociones y se enfrentan las situaciones diarias. El autor también sugiere que, a nivel interpersonal, ser social y emocionalmente inteligente se relaciona con la capacidad que poseen los sujetos para entender sus emociones y con la necesidad de crear y conservar relaciones de apoyo mutuamente satisfactorias.

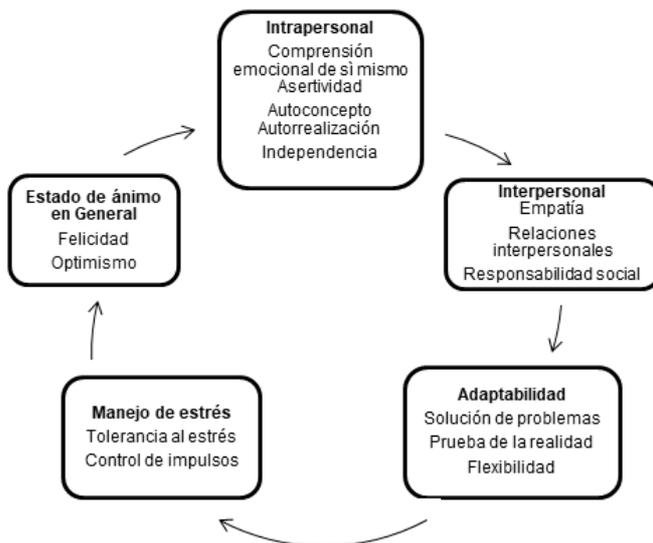
En cuanto a este modelo, Bar-On et al. (2018) agrega:

La inteligencia general está compuesta por la inteligencia cognitiva y la inteligencia emocional. Las personas que funcionan bien son exitosas y emocionalmente sanas, son aquellas que poseen un grado suficiente de inteligencia emocional. Esta se desarrolla con el tiempo, cambia a lo largo de la vida y se puede mejorar con entrenamiento e intervención terapéutica. La inteligencia emocional se combina con otros determinantes importantes de la capacidad de la persona para tener éxito a la hora de enfrentar las demandas ambientales, como los rasgos básicos de personalidad y la capacidad intelectual. (p. 10)

Para el autor, la inteligencia emocional se constituye como una serie de capacidades que se evidencian en los individuos a nivel personal, emocional y social, y que le permiten adecuarse a las diversas demandas del entorno en donde interactúan. A partir de ese concepto, el autor desarrolla el Inventario de Cociente Emocional (I-CE) conformado por cinco componentes que contienen quince subcomponentes, relacionados con habilidades y destrezas (Bar-On, 2000). De acuerdo a lo presentado en la Figura 2:

Figura 2

Modelo de Baron



Nota. En la Figura se observa el modelo de inteligencia emocional propuesto por Bar-On (2006, p. 23).

2.2.2.2.3 El Modelo de Goleman.

Goleman (1996) introduce un modelo distinto de inteligencia emocional. Este modelo consiste en:

El conocimiento de las propias emociones: El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece constituye la piedra angular de la inteligencia emocional.

La capacidad de controlar las emociones: La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

La capacidad de motivarse uno mismo: El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad. El autocontrol emocional — la capacidad de demorar la

gratificación y sofocar la impulsividad— constituye un imponderable que subyace a todo logro. Y si somos capaces de sumergimos en el estado de «flujo» estaremos más capacitados para lograr resultados sobresalientes en cualquier área de la vida. Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en todas las empresas que acometen.

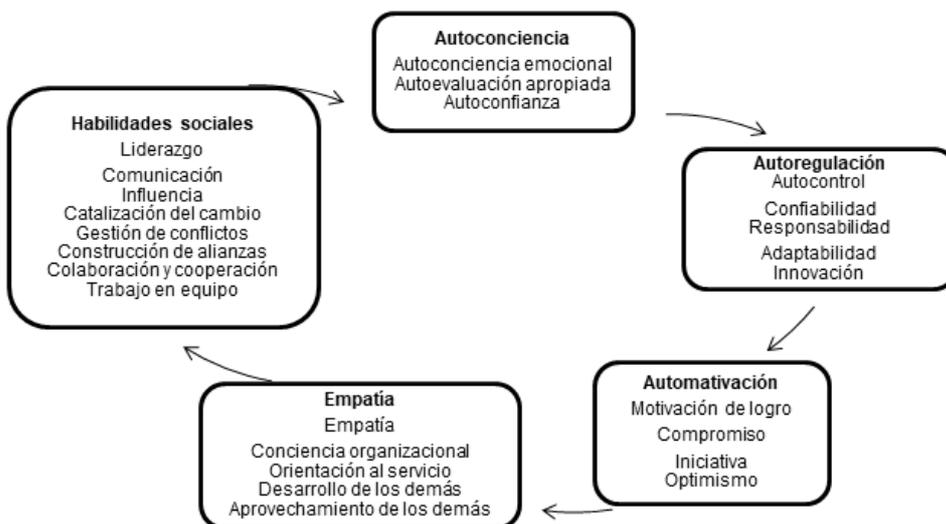
El reconocimiento de las emociones ajenas. La empatía, otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo, constituye la habilidad popular fundamental. Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican que necesitan o qué quieren los demás y esta capacidad las hace más aptas para el desempeño de vocaciones tales como las profesiones sanitarias, la docencia, las ventas y la dirección de empresas.

El control de las relaciones: El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Éstas son las habilidades que subyacen a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen ser auténticas «estrellas» que tienen éxito en todas las actividades vinculadas a la relación interpersonal. (p. 31)

Por su parte, Bisquerra et al. (2016) afirman que, a mediados de los años ochenta, la inteligencia emocional pasó a ser un tema de utilidad general para las organizaciones y la sociedad, de tal forma que las publicaciones sobre el tema comenzaron a proliferar. En este sentido, Goleman (1999, como se citó en Bisquerra et al., 2016) transformó su primer modelo de la siguiente manera (Figura 3):

Figura 3

Modelo de Goleman



Nota. La Figura muestra el modelo de inteligencia emocional propuesto por Goleman (Bisquerra et al., 2016, p. 11).

2.2.2.3. Inteligencia emocional y bienestar individual. Salovey y Mayer (1990) señalan que es una habilidad personal para el buen manejo de las emociones propias, la cual favorece la interrelación con los demás, mediante la capacidad de diferenciar los estadios emocionales y expresarlos de manera oportuna. Este modelo centra su propuesta en tres ámbitos de investigación: la percepción, evaluación y expresión, y la regulación de las emociones en la vida cotidiana.

En esta misma línea, (Ugarriza y Pajares, 2003), se menciona que la inteligencia emocional es una serie de habilidades, actitudes y comportamientos que le favorecen a un sujeto ajustarse a las presiones de su entorno. Esta afirmación surge como una consecuencia de un largo repertorio de estudios pasados. A este repertorio se suman estudios como el realizado en la Fundación Municipal de la Mujer en Cádiz- España, dirigió a un grupo de 60 mujeres a quienes se le aplicó un programa de socialización emocional, potenciándose su inteligencia emocional y corroborándose el impacto favorable en el clima familiar social de cada participante (Gil-Olarte et al, 2014).

2.2.2.4 La Inteligencia emocional en los padres. Según Souza (2014), para que los padres sean buenos maestros emocionales, deben comprender mínimamente los principios de la inteligencia emocional. Si se tuviera en cuenta que aprender a discernir los sentimientos es una lección emocional fundamental, resultaría más fácil comprender que un padre desconectado de su tristeza difícilmente logrará apoyar a su hijo a entender las diferencias entre el dolor por una pérdida, del producido por una película triste o el sufrimiento sentido cuando le pasa algo malo a quien se quiere.

El mismo autor refiere que, es sorprendente el impacto que tienen los padres emocionalmente competentes en sus hijos. Señala que, gracias a ello, ellos experimentan menos tensión en las relaciones con sus padres y también son más afectuosos, logrando tener una mejor relación con los demás. Considera que también logran regular más sus emociones, saben cómo calmarse y perciben menos confusión emocional que sus pares.

El autor agrega que existen otras ventajas de tipo social, ya que cuando los hijos son más queridos por sus compañeros y profesores, tienden a ser considerados con más talento social. También hay beneficios cognitivos porque estos niños obtienen mejores resultados en la escuela (Souza, 2014).

2.2.3 Programa de intervención de inteligencia emocional “emociónate y educa”

En relación con el programa de intervención, este tuvo como finalidad que los participantes incrementaran su nivel de inteligencia emocional a favor de todas las áreas de su vida, especialmente a nivel familiar. Asimismo, el diseño, desarrollo y evaluación buscó el involucramiento activo de los padres, a través de una plataforma online para la realización de cada sesión.

El programa “Emociónate y Educa” es elaboración de la tesista en función a su experiencia profesional con padres de familia. Consta de ocho sesiones divididas por dos sesiones por dimensión. Cada sesión de intervención consta de una duración de 90 minutos. Se utiliza un enfoque

psicopedagógico, que involucra métodos de aprendizaje a través de exposición de temas, proyección de videos, *role playing*, y análisis de casos y actividades para desarrollar entre sesiones. Todo ello permite el fácil aprendizaje de las herramientas que potencian las dimensiones de la inteligencia emocional (Ver Apéndice B).



Capítulo 3. Marco Metodológico

3.1 Tipo de Investigación

La presente investigación fue de tipo evaluativa, descriptiva y de campo. Alvira (1991) refiere que la investigación evaluativa se comprende como un conjunto de pasos bajo el método científico que buscan recopilar información confiable, veraz sobre como una serie de elementos generan ciertos resultados específicos. Así mismo, Palella y Martins (2012) manifiestan que este tipo de investigación buscan dar un alcance del nivel de confianza en los resultados obtenidos en un determinado hecho.

En virtud de lo anteriormente planteado y teniendo en cuenta los objetivos propuestos, se eligió el tipo evaluativo debido a que se buscó determinar la efectividad del programa “Emociónate y Educa” en los padres de familia de la muestra seleccionada, a través de la medición de los grupos control y experimental, antes y después de la aplicación de dicho programa.

Por otro lado, también se considera descriptivo, ya que según Hernández et al. (2014) la investigación descriptiva permite especificar características resaltantes del fenómeno que se estudia, permitiendo conocer las tendencias de un grupo o población. Respecto a ello, Palella y Martins (2012) sostienen que su objetivo es interpretar realidades de la situación objeto de estudio, mediante la descripción, exploración e interpretación de las características propias de un hecho. En este sentido, se optó por este tipo de investigación porque permite analizar e interpretar la inteligencia emocional en los padres de familia.

Por último, se considera que es una investigación de campo, debido a que requiere una recolección de datos directamente de la realidad desde donde ocurre el fenómeno a investigar, sin manipular o controlar variables; es decir, estudiando los fenómenos sociales en su ambiente natural (Palella y Martins, 2012). Por su parte, Tamayo y Tamayo (2003) agrega que la importancia de recabar los datos directamente en la realidad facilita realizar verificaciones o modificaciones si surgen algunas inquietudes. Por lo anteriormente expuesto, se considera que es una investigación de campo, ya que los cuestionarios fueron aplicados a la muestra de estudio obteniendo resultados reales sobre el fenómeno objeto de estudio.

3.2 Diseño de la investigación

Para el presente estudio, se planteó un diseño cuasi-experimental, el cual según Palella y Martins (2012) es un método de control parcial, cuya base está en la identificación de los elementos que impactan en el grado de confianza en los resultados obtenidos y en la generalización de los datos alcanzados. Además, según Hernández et al. (2014), los diseños cuasiexperimentales consideran manipular intencionalmente una o más variables independientes para determinar el efecto en las variables dependientes.

En relación con este diseño de investigación, se utilizó un grupo control y otro experimental, a quienes se aplicó un pre-test y post-test (DPP), es decir, se realizó una medición antes y después de la

aplicación del programa de intervención online. Por tal motivo, la comparación que se realizó fue intrasujetos, según la variable dependiente (inteligencia emocional) y la variable independiente (programa de intervención “Emociónate y Educa”).

De esta manera, el esquema de la Figura 4 representa el tipo de investigación utilizado:

Figura 4

Diagrama del diseño con pre-prueba y pos-prueba

GE	(R)	O ₁	X	O ₂
GC	(R)	O ₃		O ₄

Nota. En la Figura se observa el diseño planteado por Hernández et al. (2014, p. 145) para investigaciones cuasi-experimentales.

Donde:

GE: Grupo experimental.

GC: Grupo control.

R: Asignación aleatoria de las unidades objeto de estudio a los grupos.

X: Variable independiente (programa “Emociónate y Educa”) grupo experimental.

O₁ y O₂: Medición antes (O₁) y medición después (O₂) de la variable dependiente del grupo experimental.

O₃ y O₄: Medición antes (O₁) y medición después (O₂) de la variable dependiente (inteligencia emocional) del grupo control.

3.3 Población

De acuerdo con Hernández et al. (2014) y Palella y Martins (2012), se entiende por población al conjunto de unidades que componen los casos y que cuentan con determinadas especificaciones, a partir de las cuales se obtiene información para analizarla y generar conclusiones.

En ese sentido, la población estuvo constituida por padres y/o madres de familia con hijos entre 12 a 16 años que residen en Lima Metropolitana, que tienen una relación cercana con ellos, y que reconocen que tienen dificultades para afrontar los cambios psicosociales típicos de la adolescencia.

3.3.1 Muestra

Según Arias (2012) y Hernández et al. (2014), la muestra corresponde a un subconjunto representativo y finito de personas, eventos, sucesos, comunidades, entre otras, a partir del cual se podrán recolectar los datos. Para efectos de esta investigación, la muestra estuvo compuesta por 13 padres y/o madres, con hijos entre 12 y 16 años, que residen en Lima Metropolitana. El grupo experimental estuvo conformado por nueve participantes, y el grupo control por cuatro. Inicialmente,

ambos grupos estuvieron conformados por 15 personas; no obstante, debido al contexto de la pandemia, algunos se fueron retirando por motivos de salud o pérdidas de algún ser querido.

3.3.2 Muestreo

Para seleccionar la muestra, se utilizó un muestreo no probabilístico intencional, el cual según Arias (2012), el proceso que realiza un investigador al predeterminar ciertos criterios para seleccionar la población que integrará la muestra, dado que desconoce la probabilidad de los elementos.

Por otro lado, para Hernández et al. (2014), el muestreo por conveniencia plantea que las muestras están conformadas por los casos que tenemos disponibles debido a un mayor acceso.

Por tanto, el tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico, dado que los casos fueron seleccionaron uno por uno, sin pretenderse que la muestra sea estadísticamente proporcional a la población, sino intencional o por conveniencia, ya que fueron casos escogidos por la investigadora tomando en cuenta las necesidades identificadas durante el ejercicio de sus actividades laborales.

3.4 Técnica de observación

La técnica de recolección de datos, entendida como el procedimiento o manera particular de obtener la información, y que resultó más apropiada para este estudio fue la encuesta (Arias, 2012). El motivo de esta elección se debió a que permite obtener datos de diferentes personas, cuyas opiniones resultan importantes para los objetivos de la investigación. Esta técnica incluye el uso de una lista de elaboradas previamente que son entregan a los participantes, quienes las responden por escrito y de manera anónima (Palella y Martins, 2012).

3.4.1 Instrumentos

Palella y Martins (2012) sostienen que un instrumento de recolección de datos es un recuso que facilita al investigador aproximarse a los experimentos y recolectar información relevante de estos. Dentro de los diversos tipos de instrumentos, los cuestionarios permiten aproximarse a la información de modo escrito, en papel y con ciertas preguntas. Asimismo, algunos de ellos son resueltos por el mismo participante, sin la ayuda del encuestador.

Para la recolección de datos en la investigación, se utilizaron dos instrumentos. La primera fue la ficha sociodemográfica, y la segunda fue una prueba estandarizada para medir inteligencia emocional, ambas por describirse a continuación.

a) Ficha Sociodemográfica.

Se elaboró una ficha de datos sociodemográficos, la cual estuvo conformada por diversas preguntas relacionadas con su situación como padres. Entre las preguntas, se incluyó la edad, lugar de residencia, sexo, grado de instrucción, ocupación, número de hijos, si tiene hijos entre 12 y 16 años y si mantiene el vínculo activo con su hijo (ver Apéndice A).

b) Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

Chang (2017) manifiesta que:

La primera versión del instrumento contiene 48 ítems que se distribuyen en tres dimensiones: atención emocional, claridad emocional, y reparación emocional. Posteriormente, surgió una versión abreviada, el *Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24)*, la cual mantiene las tres dimensiones de la escala original, pero con la reducción de la mitad de los ítems. Cada dimensión consta de ocho ítems. (p. 73)

Dentro de la dimensión de atención emocional, se ubican los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8. La dimensión de claridad emocional está compuesta por los ítems 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16. La dimensión de reparación emocional se compone de los ítems restantes: 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 y 24. (p. 74)

La calificación de la prueba se realiza sumando los puntajes por cada una de las dimensiones, obteniendo así los índices por dimensión. El índice de inteligencia emocional percibida se obtiene al sumar las puntuaciones totales de las tres dimensiones. (p. 75)

Siguiendo el orden de ideas Salovey, et al. (1995) definen estas tres dimensiones de la siguiente manera: “La atención a los sentimientos es el grado en el que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos. La claridad emocional se refiere a cómo las personas creen percibir sus emociones. Por último, la reparación de las emociones alude a la creencia del sujeto en su capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos y prolongar los positivos” (p. 125-154).

Figura 5

Ficha técnica TMMS- 24

FICHA TÉCNICA

Nombre de la escala: Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

Autores: Adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).

Nº de ítems: 24

Aplicación: Se puede aplicar de forma individual o colectiva.

Duración: Unos 5 minutos. T

Finalidad: Evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida (atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional).

Tipificación: Baremación en centiles según el sexo y la edad. Material: Manual, escala y baremos.

Nota. En la Figura, se observa las especificaciones de la prueba *TMMS-24* (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009, p. 144).

3.4.2. Validez y confiabilidad

El test ha sido validado en la ciudad de Lima por Chang (2017), quien manifiesta que obtuvo los siguientes resultados:

En primer lugar, se realizó la validación ítem-test por cada una de las dimensiones de la prueba. En el caso de la dimensión de atención emocional, los ítems que la conforman se encuentran por encima del valor 0.30, siendo el valor más alto 0.703 (ítem 7) y el más bajo 0.455 (ítem 4). En la dimensión de claridad emocional, los ítems se encuentran por encima del valor de 0.30, siendo el mayor 0.703 (ítem 11) y el menor 0.562 (ítem 15). Por último, en la dimensión de regulación emocional, los valores de los ítems están por encima de 0.30, siendo el valor más alto de 0.771 (ítem 18) y el más bajo de 0.551 (ítem 23). También se realizó la validación semántica a través del método de criterio de jueces. Se trabajó con 10 jueces expertos, y se obtuvo valores significativos para los 24 ítems que conforman la prueba. Asimismo, se realizó la confiabilidad de consistencia interna a través de la estimación de homogeneidad utilizando el coeficiente de *alfa de Cronbach*. (pp. 75 – 76)

A continuación, se muestra la Tabla 1 los resultados obtenidos:

Tabla 1

Confiabilidad

Dimensión	N° de elementos	Alfa de Cronbach
Atención emocional		0.837
Claridad emocional	8	0.866
Reparación emocional		0.883

Nota. La tabla muestra la confiabilidad mediante consistencia interna según dimensiones (Chang, 2017, p. 76).

3.5 Técnica de análisis de datos

Para realizar el análisis de los datos, inicialmente se creó una base de datos mediante el programa Excel con los resultados obtenidos. Luego, los resultados fueron exportados al programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versión 25, en donde se realizaron todos los procedimientos estadísticos para alcanzar los objetivos de la investigación. Antes de obtener los resultados, se realizó una prueba de normalidad, la cual determinó que los datos obtenidos de la muestra tenían una distribución normal.

Se recurrió a la prueba de Shapiro-Wilk para contrastar las hipótesis de normalidad, ya que la muestra fue de 13 individuos; y como refiere Amat (2016), esta prueba permite contrastar la normalidad de la muestra cuando su tamaño es menor a 50. Se realizó el análisis inferencial para poder comparar las medias entre el pre-test y el post-test, y así determinar el efecto de cambio producto de la aplicación del programa. También se realizó el análisis inferencial para comparar las diferencias entre el grupo control y el grupo experimental antes y después de la aplicación del programa. Los datos

fueron plasmados en tablas generadas por el programa SPSS. Posteriormente, se realizó el análisis de los datos para responder a las hipótesis del estudio, teniendo en cuenta el coeficiente d de Cohen y el grado de significancia bilateral.



Capítulo 4. Resultados de la investigación

4.1 Análisis de resultados

En el presente capítulo, primero se presentarán los resultados la prueba de normalidad, la cual es importante desarrollar en un estudio que presenta datos cuantitativos. En segundo lugar, se desarrollarán los resultados descriptivos e inferenciales de la variable de estudio y de cada una de sus dimensiones. Por último, se mostrará la discusión de los resultados.

Es fundamental que antes de realizar cualquier tipo de análisis a los datos se aplique una prueba de normalidad que permita determinar la prueba estadística a utilizar para obtener los resultados inferenciales. A continuación, se muestra los resultados alcanzados en la Tabla 2:

Tabla 2

Prueba de Normalidad

Variable		Shapiro-Wilk		
		Estadístico	Gl	Sig.
Inteligencia emocional	Grupo Experimental	0.85	9	0.07
	Grupo Control	0.84	4	0.21

Nota. La tabla muestra los resultados de la prueba de normalidad en las puntuaciones de la inteligencia emocional en el grupo experimental de padres de familia (Cuestionario aplicado a padres de familia, 2020).

Al aplicarse la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para muestras menores de 50 datos, se obtuvo un coeficiente de 0.85 y una significancia estadística de 0.07 para el grupo experimental, mientras que el grupo control obtuvo un coeficiente de 0.84 y significancia de 0.21. Esto demostró que los datos de la inteligencia emocional presentan una distribución normal; es decir, corresponde a una distribución simétrica. Por lo tanto, para realizar el análisis estadístico de comparación de muestras, fue indispensable usar una prueba paramétrica como la T de *Student*, tal y como lo manifiestan (Hernández et al., 2016).

Tabla 3*Niveles de Inteligencia Emocional*

Niveles	Grupo experimental		Grupo control	
	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Pre-test				
Bajo	0	0.0	2	50.0
Adecuado	6	66.7	2	50.0
Alto	3	33.3	0	0.0
TOTAL	9	100.0	4	100.0
Post-test				
Bajo	0	0.0	2	50.0
Adecuado	0	0.0	2	50.0
Alto	9	100.0	0	0.0
TOTAL	9	100.0	4	100.0

Nota. La tabla presenta los datos descriptivos por grupos, antes y después de la aplicación del programa.

En la Tabla 3, se puede evidenciar que el 66.7% del grupo experimental pre-test presentó un nivel adecuado y un 33.3% presentó un nivel alto de inteligencia emocional. Posteriormente, para el post-test, el 100% del grupo experimental alcanzó un nivel alto de inteligencia emocional. En lo que refiere al grupo control, un 50% se encontró en los niveles bajo y adecuado, tanto para el pre-test como para el post-test. Lo mencionado se presenta en la siguiente Tabla:

Tabla 4*Inteligencia Emocional Antes y Después de la Aplicación del Programa*

Variable	Test	N	Media	Desviación estándar	d de Cohen	Sig.
Inteligencia emocional	Pre-test	9	68.33	10.44	4.28	0.000
	Post-test	9	113.00	4.27		

Nota. La tabla muestra la comparación de la inteligencia emocional antes y después de la aplicación del programa "Emociónate y Educa" en los padres de familia (Cuestionario aplicado a padres de familia, 2020).

En la Tabla 4, se puede apreciar que, en el pre-test, el grupo experimental alcanzó una media de 68.33 y desviación estándar de 10.44, y en el post-test se alcanzó una media de 113.00 y una desviación estándar de 4.27, en relación con las puntuaciones de inteligencia emocional. Al compararse las

muestras relacionadas entre el pre y post-test, se alcanzó un coeficiente d de Cohen de 4.28 y una significación de 0.00, lo que indica que antes y después de la aplicación del programa existen diferencias significativas en los niveles de inteligencia emocional. Por lo tanto, se acepta la hipótesis general que plantea: “La aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece significativamente la inteligencia emocional en los padres de familia con hijos adolescentes”. En la Tabla 5 se evidencia lo mencionado:

Tabla 5

Atención Emocional Antes y Después de la Aplicación del Programa

Dimensión	Test	N	Media	Desviación estándar	d de Cohen	Sig.
Atención emocional	Pre-test	9	24.11	4.20	3.02	0.000
	Post-test	9	36.78	2.28		

Nota. En la tabla, se observa la comparación en la dimensión atención emocional en el grupo experimental antes y después de la aplicación del programa (Cuestionario aplicado a padres de familia, 2020).

En la Tabla 5, se puede apreciar que, en el pre-test, el grupo experimental alcanzó una media de 24.11 y desviación estándar de 4.20, y en el post-test se alcanzó una media de 36.78 y una desviación estándar de 2.28, con relación a las puntuaciones de la dimensión atención emocional. Al compararse las muestras relacionadas entre el pre y post-test, se alcanzó un coeficiente d de Cohen de 3.02 y una significación de 0.00, lo que indica que antes y después del programa existen diferencias significativas en los niveles de atención emocional. En ese sentido, se procede a aceptar la hipótesis específica uno que plantea: “La aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece significativamente la atención emocional en los padres de familia con hijos adolescentes”. En la siguiente Tabla se evidencia los resultados antes y después de aplicado el programa:

Tabla 6*Claridad Emocional Antes y Después de la Aplicación del Programa*

Dimensión	Test	N	Media	Desviación estándar	<i>d</i> de Cohen	Sig.
Claridad emocional	Pre-test	9	22.56	4.61	3.40	.000
	Post-test	9	38.22	1.09		

Nota. La tabla muestra la comparación en la dimensión claridad emocional en el grupo experimental antes y después de la aplicación del programa en los padres de familia (Cuestionario aplicado a padres de familia, 2020).

Se puede apreciar que, en el pre-test, el grupo experimental alcanzó una media de 22.56 y desviación estándar de 4.61, y en el post-test se alcanzó una media de 38.22 y una desviación estándar de 1.09, con relación a las puntuaciones de la dimensión claridad emocional. Al compararse las muestras relacionadas entre el pre y post-test, se alcanzó un coeficiente *d* de Cohen de 3.40 y una significación de 0.00, lo que indica que antes y después del post-test también existen diferencias significativas en los niveles de claridad emocional. De esta manera, se acepta la hipótesis específica 2 que plantea: “La aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece significativamente la claridad emocional en los padres de familia con hijos adolescentes”, como se evidencia en la siguiente Tabla:

Tabla 7*Reparación Emocional Antes y Después de la Aplicación del Programa*

Dimensión	Test	N	Media	Desviación estándar	<i>d</i> de Cohen	Sig.
Reparación emocional	Pre-test	9	21.67	2.24	7.30	0.000
	Post-test	9	38.00	1.58		

Nota. La tabla muestra la comparación en la dimensión reparación emocional del grupo experimental antes y después de la aplicación del programa en los padres de familia (Cuestionario aplicado a padres de familia, 2020).

La Tabla 7 muestra que, en el pre-test, el grupo experimental alcanzó una media de 21.67 y desviación estándar de 2.24, y en el post-test se alcanzó una media de 38.00 y una desviación estándar de 1.58, con relación a las puntuaciones de la dimensión reparación emocional. Al compararse las muestras relacionadas entre el pre y post-test, se alcanzó un coeficiente *d* de Cohen de 7.30 y una

significación de 0.00, lo cual indica que también antes y después del post-test existen diferencias significativas en los niveles de reparación emocional. Así, se acepta la hipótesis específica 3 que plantea: “La aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece significativamente la reparación emocional en los padres de familia con hijos adolescentes”. Lo mencionado se evidencia en la Tabla a continuación:

Tabla 8

Equivalencias de la Escala General de la Inteligencia Emocional y sus Dimensiones Antes de la Aplicación del Programa

Variables/dimensión	Grupos	N	Media	Desviación estándar	Sig.
Inteligencia emocional Pre-test	Experimental	9	68.33	10.44	0.28
	Control	4	61.75	6.80	
Atención Pre-test	Experimental	9	24.11	4.20	0.31
	Control	4	21.75	1.89	
Claridad Pre-test	Experimental	9	22.56	4.61	0.36
	Control	4	20.00	4.08	
Reparación Pre-test	Experimental	9	21.67	2.24	0.21
	Control	4	20.00	1.63	

Nota. La tabla muestra las equivalencias de la escala general de la inteligencia emocional y sus dimensiones, antes de la aplicación del programa del grupo control y experimental (Cuestionario aplicado a padres de familia, 2020).

En la Tabla 8, se aprecia la equivalencia entre grupos de cada una de las dimensiones y de la escala general de inteligencia emocional. Además, en esta Tabla, se puede observar que no hay diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental antes de la aplicación del programa.

Tabla 9*Diferencias Post-Test y Pre-Test en la Escala General y sus Dimensiones*

VARIABLES/DIMENSIÓN	GRUPOS	N	Media	Desviación estándar	Sig.
Inteligencia emocional	Experimental	9	44.67	9.26	0.00
	Control	4	0.75	0.96	
Atención	Experimental	9	12.67	4.09	0.00
	Control	4	0.50	0.58	
Claridad	Experimental	9	15.67	4.12	0.00
	Control	4	0.50	1.00	
Reparación	Experimental	9	16.33	2.12	0.00
	Control	4	-0.25	0.50	

Nota. En la Tabla se muestra las diferencias entre post y pre-test en la escala general y sus dimensiones, tanto en el grupo control como en el experimental (Cuestionario aplicado a padres de familia, 2020).

En la Tabla 9, se aprecia las diferencias entre grupos, tanto entre el pre-test y el post-test de la escala general de inteligencia emocional como en cada una de sus dimensiones. Como se puede observar en todos los casos, el incremento en el grupo experimental es mayor al del grupo control.

4.2 Discusión de resultados

El estudio tuvo como objetivo general evaluar si la aplicación del programa “Emociónate y Educa” elaborado por autoría de la tesista, fortalece la inteligencia emocional en padres de familia con hijos adolescentes de 12 a 16 años. Para ello, en la Tabla 4, se puede apreciar que, en el pre-test, el grupo experimental alcanzó una media de 68.33 y desviación estándar de 10.44, mientras que en el post-test se alcanzó una media de 113.00 y una desviación estándar de 4.27, en relación con las puntuaciones de inteligencia emocional. Al compararse las muestras relacionadas entre el pre y post-test, se alcanzó un coeficiente *d* de Cohen de 4.28 y una significación de 0.00, lo que indica que antes y después de la aplicación del programa sí existen diferencias significativas en los niveles de inteligencia emocional. Los datos encontrados permitieron aceptar la hipótesis general que plantea que la aplicación del programa fortalece significativamente la inteligencia emocional en los padres de familia.

Los resultados obtenidos coinciden con los encontrados por Gil-Olarte et al. (2014), quienes elaboraron el “Programa de Socialización Emocional” dirigido a madres en la ciudad de Cádiz-España. Gracias a la aplicación de este programa, las participantes lograron incorporar nuevas actitudes y acciones que beneficiaran el desarrollo de un ambiente familiar favorable. Por su parte, Díaz y Palma

(2017), lograron identificar en su estudio que un ambiente familiar óptimo requiere de la presencia de habilidades para manejar las emociones. Para ello, es importante recordar que la inteligencia emocional es “la capacidad de percibir con precisión y expresar la emoción; la capacidad de acceder y o generar sentimientos; y la capacidad de regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual” (Salovey y Mayer, 2007, p. 35).

Además, estos resultados permiten evidenciar la efectividad del programa “Emociónate y Educa”, pues logró fortalecer la inteligencia emocional de los padres de familia. Es importante recalcar que se considera que el efecto de dicho programa ha dependido mucho de la estructura de este, pues fue elaborado por la tesista tomando en cuenta varios aspectos fundamentales como: las características de los participantes, la organización del programa, la planificación de fechas y actividades, teniendo presente la disponibilidad de cada uno de ellos; así mismo, los objetivos y las metas se ajustaron a las características de los mismos. Cabe mencionar que no se encontró en las investigaciones pasadas algún programa que se ajustara a la realidad de las familias en mención.

De esta manera, se puede afirmar que los padres de familia que participaron del programa desde ahora cuentan con mayor capacidad para percibir, expresar y regular sus emociones, pero también para comprender sus emociones y las de sus hijos adolescentes. Esto les permitirá tener una mejor interacción con ellos, pues se conoce que en la adolescencia no solo se presentan cambios físicos, sino también emocionales que pueden afectar su desarrollo.

Respecto al primer objetivo específico, se encontró que la aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortaleció la atención emocional de los padres de familia con sus hijos adolescentes. La Tabla 5 evidenció que, en el pre-test, el grupo experimental alcanzó una media de 24.11 y desviación estándar de 4.20, y en el post-test alcanzó una media de 36.78 y una desviación estándar de 2.28. Al compararse las muestras relacionadas entre el pre y post-test, se alcanzó un coeficiente d de Cohen de 3.02 y una significación de 0.00, lo que indica que antes y después del programa existen diferencias significativas en los niveles de atención emocional. Estos resultados permitieron aceptar la hipótesis específica 1 que plantea que la aplicación del programa fortalece significativamente la atención emocional en los padres de familia.

Estos resultados coinciden con los encontrados por García (2017), en donde la atención emocional presenta diferencias significativas entre el pre-test y el post-test, lográndose un coeficiente d de Cohen de 0.19 y una significancia de 0.00. Teóricamente según Salovey y Mayer (1990), la atención emocional hace referencia a la capacidad que poseemos para expresar emociones de una forma adecuada, y también incluye la capacidad de diferenciar entre expresión honesta o deshonestas, precisa o imprecisa. En este sentido, el programa “Emociónate y Educa” ha permitido que los padres de familia incrementen su capacidad para reconocer las propias emociones, pero también las de sus hijos adolescentes, ya sea mediante expresiones faciales, gestos, posturas, tono de voz, entre otras. Se

considera que esto será de gran ayuda para lograr afianzar vínculos entre ellos, puesto que muchas familias pasan por altibajos durante esta etapa.

El segundo objetivo específico fue determinar si la aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece la claridad emocional de padres de familia con sus hijos adolescentes. Para poder analizar el cumplimiento de este objetivo, la Tabla 6 evidenció que, en el pre-test, el grupo experimental alcanzó una media de 22.56 y desviación estándar de 4.61, y en el post-test se alcanzó una media de 38.22 y una desviación estándar de 1.09, con relación a las puntuaciones de la dimensión claridad emocional. Al compararse las muestras relacionadas entre el pre y post-test, se alcanzó un coeficiente *d* de Cohen de 3.40 y una significación de 0.00, lo que indica que antes y después del post-test existen diferencias significativas en los niveles de claridad emocional. Por lo tanto, se procedió a aceptar la hipótesis específica 2 que plantea que la aplicación del programa fortalece significativamente la claridad emocional en los padres de familia.

Para Salovey y Mayer (1995), la claridad emocional se refiere a la manera en cómo las personas creen percibir sus emociones. Según estos autores, es primordial para la inteligencia emocional inferir acerca del desarrollo de las emociones en la interacción social. El estudio de Brackett y Mayer (2003) encontró una correlación positiva y fuerte entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional, lo que conlleva a inferir que aquellas personas que se perciben en equilibrio entre sus pensamientos y emociones gozan de un nivel óptimo de habilidades emocionales, las cuales le permiten buscar soluciones eficaces ante los problemas. Gracias a los resultados obtenidos en el estudio, se puede afirmar que el programa “Emociónate y Educa” le va a permitir a los padres participantes ser capaces de comprender la existencia de sentimientos contradictorios en sus hijos debido a un proceso de transformación interna y social típica de esa etapa, donde se evidencian reajustes en las relaciones familiares.

El tercer objetivo específico fue determinar si la aplicación del programa “Emociónate y Educa” fortalece la reparación emocional de padres de familia con hijos adolescentes. Como se puede observar en la Tabla 7, se puede apreciar que se alcanzó este objetivo, pues en el pre-test, el grupo experimental alcanzó una media de 21.67 y desviación estándar de 2.24, y en el post-test se alcanzó una media de 38.00 y una desviación estándar de 1.58, con relación a las puntuaciones de la dimensión reparación emocional. Al compararse las muestras relacionadas entre el pre y post-test, se alcanzó un coeficiente *d* de Cohen de 7.30 y una significación de 0.00, lo que indica que antes y después del post-test se hallaron diferencias significativas en los niveles de reparación emocional. Estos resultados evidenciaron el cumplimiento de la hipótesis específica 3, la cual plantea que la aplicación del programa fortalece significativamente la reparación emocional en los padres de familia.

Los resultados de la investigación de Enríquez (2011), en la cual se desarrolló de un programa de inteligencia emocional para estudiantes universitarios de entre 16 y 69 años, coinciden con lo

encontrado en la presente investigación, ya que el estudio evidenció cambios significativos en las dimensiones de reparación emocional, extraversión, sensibilidad y otros. Todo muestra que el programa aplicado ha obtenido resultados favorables, en donde los cambios fueron significativos en los componentes de reparación emocional, como son planificar, reevaluar y tomar perspectiva.

Salovey y Mayer (1995) refieren que la reparación emocional es aquel pensamiento de la persona sobre su propia competencia para detener, gestionar y equilibrar sus emociones desagradables y ampliar aquellas agradables. Mediante la aplicación del programa “Emociónate y Educa”, los padres de familia participantes han logrado incrementar su habilidad para estar abiertos a los estados de ánimo positivos o negativos de sus hijos adolescentes. Esta capacidad adquirida les permitirá reflexionar sobre ello, y buscar la mejor forma de actuar sin reprimir esa emoción.





Conclusiones

La investigación desarrollada logró alcanzar los objetivos planteados, así como aceptar las hipótesis propuestas. En cuanto al primer objetivo específico, se determinó que el programa “Emociónate y Educa”, desarrollado por la tesista, fortaleció la atención emocional de padres de familia con hijos adolescentes. Por ello, se afirma que el programa ha permitido que los padres de familia incrementen su capacidad para reconocer sus propias emociones, pero también las de sus hijos adolescentes, ya sea mediante expresiones faciales, gestos, posturas, tono de voz, entre otras. Este incremento en sus capacidades será de gran ayuda para fortalecer los vínculos entre ellos, principalmente durante los altibajos que muchas familias atraviesan durante esta etapa.

Respecto al segundo objetivo específico, se determinó que el programa “Emociónate y Educa” fortaleció la claridad emocional de padres de familia con hijos adolescentes. El logro de este objetivo permite afirmar que el programa “Emociónate y Educa” le va a permitir a los padres participantes ser capaces de comprender la existencia de sentimientos contradictorios en sus hijos debido a un proceso de transformación interna y social típica de esa etapa, donde se evidencian reajustes en las relaciones familiares.

Sobre el tercer objetivo específico, se determinó que el programa “Emociónate y Educa” fortaleció la reparación emocional de padres de familia con hijos adolescentes. Gracias a la aplicación de este programa, los padres de familia participantes han logrado incrementar su habilidad para estar abiertos a los estados de ánimo positivos o negativos de sus hijos adolescentes. Esta capacidad adquirida les permitirá reflexionar sobre ello, y buscar la mejor forma de actuar sin reprimir esa emoción.

A partir del cumplimiento del objetivo general, se puede concluir que el programa “Emociónate y Educa” fortalece la inteligencia emocional en padres de familia con hijos adolescentes entre 12 a 16 años. Adicionalmente, se puede afirmar que los padres de familia participantes del programa desde ahora cuentan con mayor capacidad para percibir, expresar y regular sus emociones, pero también para comprender sus emociones y las de sus hijos adolescentes.



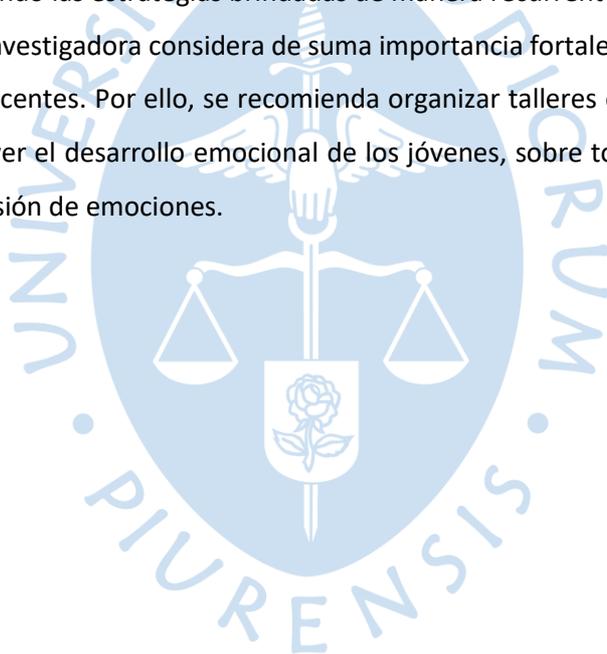
Recomendaciones

Habiendo establecido la efectividad del programa para fortalecer la inteligencia emocional, para futuras investigaciones, se sugiere continuar analizando la efectividad del Programa “Emociónate y Educa” mediante estudios similares, pero con muestras más amplias de padres de familia con hijos adolescentes.

Considerando que la inteligencia emocional permite una mejor comprensión, expresión y regulación de las emociones, también se sugiere realizar un programa de fortalecimiento de inteligencia emocional a docentes de nivel secundaria. Esto permitirá que el docente esté mejor preparado para afrontar eventos vinculados a reacciones emocionales negativas de sus estudiantes adolescentes.

Tomando en cuenta que la práctica es fundamental para mantener las habilidades conductuales, se recomienda que los padres de familia participantes en el programa “Emociónate y Educa” continúen aplicando las estrategias brindadas de manera recurrente.

Finalmente, la investigadora considera de suma importancia fortalecer también la inteligencia emocional de los adolescentes. Por ello, se recomienda organizar talleres dentro de las instituciones educativas para promover el desarrollo emocional de los jóvenes, sobre todo en las dimensiones de reconocimiento y expresión de emociones.



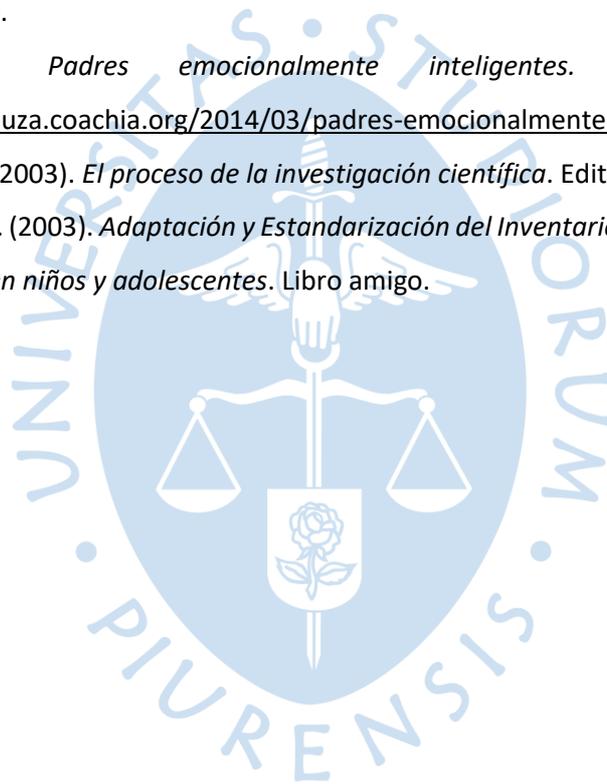


Lista de referencias

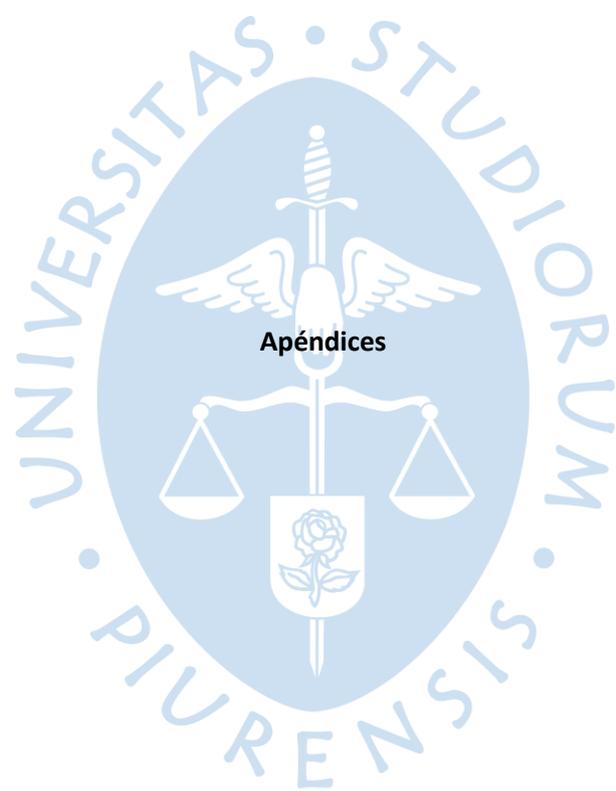
- Alvira, F. (1991): Metodología de la evaluación de programas. Cuadernos Metodológicos nº 2, Madrid, CIS.
- Amat, J. (2016). *Análisis de normalidad: gráficos y contrastes de hipótesis*. Available under a Attribution International. https://www.cienciadedatos.net/documentos/8_analisis_normalidad
- Arias, F. (2012). *Proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Editorial Epistema
- Bar-On, R. (2000). *ICE Inventario de Cociente Emocional de Bar-On. Test para la medida de la inteligencia emocional para niños*.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of Emotional Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(1), 13-25. University of Texas Medical Branch, United State of American.
- Bar-On, T., y Parker J. D. A. (2018). EQ-i:YV. *Inventario de inteligencia Emocional de Bar-On: Versión para jóvenes* (R. Bermejo, C. Ferrándiz, M. Ferrando, M.D. Prieto y M. Sáinz, adaptadoras). TEA Ediciones.
- Bisquerra, R., Casafont, R., Obiols, M., Martín, A., y Bimbela, J. (2016). *Gimnasia emocional y coaching*. Editorial Núrias.
- Brackett, M., y Mayer, J. (2003). Convergent, Discriminant and Incremental Validity of Competing Measures of Emotional Intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147-1158.
- Briones, G. (1991). *Evaluación de Programas Sociales*. Editorial Trillas.
- Cafarra, C. (2011). *La familia como ámbito de desarrollo humano*. <https://doi.org/10.24310/Metyper.2011.v0i6.2780>
- El Centro de Experimentación Escolar de Pedernales-Sukarrieta (s.f.). *Modelo de programas educativo y educación. La autoeducación en el proceso de enseñanza - aprendizaje*. España: Departamento de educación, Universidad e investigación, Eusk Jaurlaritz.
- Chang, M. L. R. (2017). *Relación entre inteligencia emocional y respuesta al estrés en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/818>
- Craig, J., y Metze, L. (1982). *Métodos de investigación psicológica*. Nueva Editorial Interamericana.

- Díaz, M., y Palma, N. (2017). *La inteligencia emocional y el clima social familiar en las estudiantes del VII ciclo del C.E.P. "Santa Rosa Misioneras Dominicanas del Rosario" Huacho; Lima, 2013.* [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/8625>
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23,3), 85-108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098211>
- Ferrer, A., y Bresó, E. (2015). Diseño de un programa de intervención para el desarrollo de la Inteligencia Emocional. *Ágora de Salud*, 1(41), 495-504. <http://hdl.handle.net/10234/118487>
- Enríquez, H. A. (2011). *Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena.* [Tesis de doctorado, Universidad de Málaga]. <http://hdl.handle.net/10630/5053>
- García, E. (2017). *Formación del profesorado en educación emocional: Diseño, aplicación y evaluación* [Tesis de doctorado, Universidad de Barcelona]. https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454728/EGN_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gil-Olarte, P., Guil, R., Serrano, N., y Larrán, C. (2014). Inteligencia Emocional Familiar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 407-417. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349851782043>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional.* Editorial Kairós.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional ¿Por qué es más importante que el cociente intelectual?* Editorial Le Libros.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación.* McGRAW-HILL.
- Katz, L. (1987). *La educación Inicial y el maestro. Programas, desarrollo y trabajo de grupo.* Distrito Federal, Editorial Trillas
- López, S. (2015). *Diseño, desarrollo e implementación de un programa de educación efectiva y social en educación primaria.* [Tesis de doctorado, Universidad de Alicante]. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/50386/1/tesis_lopez_diaz-villabella.pdf
- Palella, S., y Martins, F. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa.* Editorial FEDUPEL
- Pareja, A. C. (2017). *Programa "Mirándome a mí mismo - PAMI" y efectos en la inteligencia emocional en alumnos de primaria.* [Tesis de doctorado, Universidad Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/7709>

- Pérez, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista de investigación educativa*, 18(2), 261-287.
<https://revistas.um.es/rie/article/view/121001/113691>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125–154). American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/record/1995-98769-006>
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imaginación, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D. (2007). Emotional intelligence. Key Reading on the Mayer and Salovey Model. Dude Publishing.
- Souza, C. (2014). *Padres emocionalmente inteligentes. Educación emocional*.
<http://claudiasouza.coachia.org/2014/03/padres-emocionalmente-inteligentes.html>
- Tamayo, y Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. Editorial Ilmusa, S.A.
- Ugarriza, N., y Pajares, L. (2003). *Adaptación y Estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On ICE: en niños y adolescentes*. Libro amigo.







Apéndices



Apéndice A. Ficha sociodemográfica

N° _____

La presente investigación busca evaluar y potenciar su nivel de inteligencia emocional. Esta ficha permite conocer sus datos, lo cual no hay respuestas correctas e incorrectas. Solo se trata de responder lo que usted suele hacer normalmente ante ciertas situaciones.

Antes, le rogamos que complete los datos que siguen.

Edad : _____

Sexo : _____ Masculino

: _____ Femenino

Lugar de residencia : _____

Grado de Instrucción : _____

Ocupación : _____

Nro. de hijos y edades : _____

Quienes te apoyan en la crianza de tu hijo(os) : _____

Tengo hijo (os) entre 6 y 12 años : Sí () No ()

Dedico tiempo diario a mi hijo : Sí () No ()

Especifique la cantidad de hora diario: _____

Las actividades que realizo con mis hijos son:

Académicas (ayudo hacer las tareas):

Lúdicas (juegos de mesa):

Recreativas (Ver TV, deporte, juegos de mesa):

Doméstica (ordenar, limpiar, etc.):

Otras (especifique):

¿Presenta alguna de estas enfermedades actualmente?: Presión Arterial (), Diabetes (), Tiroidismo (), Problemas cardíaco (), otros (especifique):

Muchas gracias por su colaboración

Apéndice B. Programa "Emociónate y Educa": Fortalecer la inteligencia emocional

Área	Sesión	Nombre	Objetivo General
ATENCIÓN	1	Identifico mis emociones	Identificar las emociones en el cuerpo, así como los sentimientos y pensamientos en uno mismo y los demás, mediante el lenguaje, sonidos, apariencias y acciones
	2	Expreso mis emociones	Aprender cómo se expresan las emociones honestas o deshonestas, y sus necesidades subyacentes
CLARIDAD	3	Etiqueto mis emociones	Identificar las relaciones y significados entre las emociones y las palabras para ampliar el vocabulario emocional
	4	Comprendo las emociones complejas	Identificar los sentimientos complejos, y reconocer la transición entre una emoción y otra
REPARACIÓN	5	Muestro apertura a mis emociones	Mostrar buena disposición a las emociones placenteras o displacenteras, así como la habilidad para atraer o tomar distancia de estas a partir del autoconocimiento
	6	Monitoreo mis emociones	Reconocer las emociones y su influencia en las decisiones cotidianas, con el fin de regularlas o intensificarlas
CONSOLIDACIÓN EMOCIONAL	7	Atención y claridad emocional con mi hijo adolescente	Identificar la percepción y comprensión de mis emociones en la relación con los hijos adolescentes
	8	Reparación emocional con mi hijo adolescente	Identificar la regulación de mis emociones en la relación con los hijos adolescentes

Antes de iniciar el programa "Emociónate y Edúcate", se aplicó a los participantes del grupo de control y experimental, el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) para identificar el nivel inteligencia intrapersonal percibida (atención, claridad, reparación, y consolidación emocional). Asimismo, se envió un consentimiento informado y una ficha sociodemográfica.

SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS/DINÁMICAS
01 Identifico mis emociones	Identificar las emociones en el cuerpo, así como los sentimientos y pensamientos en uno mismo y los demás, mediante el lenguaje, sonidos, apariencias y acciones	Inicio <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica inicial Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la inteligencia emocional? <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica 1: El Regalo • Importancia de la inteligencia emocional • Componentes de la inteligencia emocional • Identifica tus emociones <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica 2: Escucho y siento Conclusiones <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 3: En una palabra • Actividad de crecimiento
Duración	90 minutos	
Recursos	Materiales	Ordenador, altavoces, presentación en PowerPoint
	Humanos	Facilitadora
	Modalidad	Online – Vía Zoom
Metodología	Grupal online	
Descripción	Inicio <ul style="list-style-type: none"> - La facilitadora da la bienvenida a los participantes. Asimismo, presenta el esquema del programa, las reglas de convivencia. - Actividad inicial: “Di tu nombre”. Se le invita a cada participante a decir su nombre o algo que le agrade hacer. Previamente, la facilitadora modela la actividad. Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la inteligencia emocional? <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica 1: El regalo <p>Se presenta a los padres la pregunta “¿Qué habilidades le regalarías a tu hijo para su futuro?” con el objetivo de llevarlos a considerar la importancia de la madurez en la gestión de las emociones. A continuación, se presenta una serie de imágenes con rostros que representan emociones con la finalidad de que los participantes respondan a la pregunta “¿Qué emoción observas?”.</p> <p>Seguidamente, se realiza una lluvia de ideas sobre el concepto de inteligencia emocional. Luego, se presentan los componentes de la inteligencia emocional: Intrapersonal e Interpersonal.</p> <p>Dinámica 2:</p> <p>Para la presente dinámica, se les pide a los participantes que escuchen un audio con diversos tonos. A partir de estos, deberán compartir voluntariamente “¿Qué emociones experimentaron ante este estímulo auditivo?”</p> Conclusiones <p>Se presenta una serie de ideas centrales que integran lo trabajado en la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de Cierre: En una palabra <p>Se pide a los participantes que en una palabra respondan a la pregunta: ¿Qué me llevo hoy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad de crecimiento <p>Se deja una actividad para la casa. Para ello, se presenta un caso y se les pide que identifiquen situaciones, pensamientos, emociones y acciones de cada personaje.</p>	

SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS/DINÁMICAS
02 Expreso mis emociones	Aprender cómo se expresan las emociones honestas o deshonestas, y sus necesidades subyacentes	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorando las actividades realizadas <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica 1: Hoy me siento... <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emociones complejas <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica 2: La escultura • Identifico mis emociones complejas <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica 3: ¿Qué están sintiendo? • Expreso mis emociones complejas <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica 4: Charada de emociones <p>Conclusiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de crecimiento
Duración	90 minutos	
Recursos	Materiales	Ordenador, altavoces, presentación PowerPoint, video “El poder de las emociones” (https://www.youtube.com/watch?v=_5QaDUWoZFc)
	Humanos	Facilitador
	Modalidad	Online – Vía Zoom
Metodología	Grupal online	
Descripción	<p>Inicio</p> <p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes, y repasa las normas de convivencia. Luego, explora la realización de la actividad de crecimiento de la sesión pasada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 1: Hoy me siento Cada participante deberá decir elegir a un compañero para que el otro responda a la siguiente frase: “Hoy me siento...”. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emociones complejas: Dinámica 2: La escultura Se eligen dos participantes voluntarios. Se envía por chat el nombre de una emoción a un participante y se le pide que la represente gestualmente. Seguidamente, otro participante deberá reconocer la emoción que este expresó. • Dinámica 3: ¿Qué están sintiendo? Se muestra a los participantes diversas imágenes de personas en diversas situaciones, y se les pide identificar qué emoción, pensamiento y acción se expresa en cada una de estas. • Expreso mis emociones complejas: Dinámica 4: Charada de emociones Se agrupan a los participantes y se les pide que relaten una situación donde experimentaron una emoción intensa y sus consecuencias. Por último, se explica la herramienta “3 PS: Percibo-Pienso-Prosigo a sentir...”, la cual permite recordar que las emociones surgen de un pensamiento o interpretación frente a una determinada situación. <p>Conclusiones</p> <p>Se presenta una serie de ideas centrales. A partir de este video, se pregunta a los participantes “¿De qué te das cuenta?”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de cierre: En una palabra: “¿Qué me llevo hoy?” en una palabra. • Actividad de crecimiento: pausar la mente y observar las emociones en otro. 	

SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS/DINÁMICAS
03 Etiqueto mis emociones	Identificar las relaciones y significados entre las emociones y las palabras para ampliar el vocabulario emocional	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorando las actividades realizadas • Conectándonos <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importancia de etiquetar las emociones <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica 1: Fiesta de emociones - Dinámica 2: Video de una película - Dinámica 3: Casos reales <p>Conclusiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de crecimiento
Duración	90 minutos	
Recursos	Materiales	Ordenador, altavoces, presentación PowerPoint, video de un fragmento de la película "Rocky VI" (https://youtu.be/myZohfHMXBo)
	Humanos	Facilitador
	Modalidad	Online – Vía Zoom
Metodología	Grupal online	
Descripción	<p>Inicio</p> <p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes y explora la realización de las actividades de crecimiento. Nuevamente, se repiten las normas de convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conectándonos <p>Se presenta una ruleta dinámica con emociones a elegir y comentar.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importancia de etiquetar las emociones <p>Se brinda una introducción sobre la importancia de nombrar las emociones. Dinámica 1: Fiesta de emociones</p> <p>La facilitadora menciona una emoción secundaria y pide a los participantes que definan esta emoción.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica 2: Video de un fragmento de la película "Rocky" <p>Con el bagaje emocional mostrado anteriormente, se pide a cada grupo que identifiquen algunas de las emociones presentes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica 3: Casos reales <p>Se brinda el siguiente mensaje: "A través de la etiquetación y razonamiento de las emociones, podemos conseguir que nuestra actitud y conducta sea la adecuada". Se analiza un caso.</p> <p>Conclusiones</p> <p>Se comparte algunas ideas de lo visto en sesión, explorando con los participantes: "¿Qué vimos hoy?"</p> <p>Actividades de crecimiento: Explore emociiona en un video.</p>	

SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS/DINÁMICAS
04 Comprendo las emociones complejas	Identificar los sentimientos complejos, y reconocer la transición entre una emoción y otra (ejemplo: AMOR-ODIO)	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorando actividades realizadas • Conectándonos <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 1: Somos espejo • Dinámica 2: <i>Role playing</i> • Dinámica 3: Herramientas de vida <p>Conclusiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de crecimiento
Duración	90 minutos	
Recursos	Materiales	Ordenador, altavoces, presentación PowerPoint
	Humanos	Facilitador
	Modalidad	Online – Vía Zoom
Metodología	Grupal online	
Descripción	<p>Inicio</p> <p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes y explora el progreso de la realización de las actividades de crecimiento. Nuevamente, se repiten las normas de convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conectándonos <p>Se presenta una dinámica denominada “El Ahorcado”. Los participantes deberán completar el nombre de la emoción, a partir de mostrarles una letra que sirve como pista. Cada uno puede tener varios intentos, pero si no aciertan, un muñeco se ahorca, es decir, pierde el juego.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Se da un breve recordatorio de lo visto hasta ahora en cada sesión: “Explorando lo recorrido”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 1: Somos espejo. Comprendo las emociones complejas – Aspectos teóricos <p>Se muestra el video “Los hijos son el reflejo de los padres”. Se realiza una retroalimentación sobre la importancia de identificar claramente nuestras emociones, dado que estas influyen en cómo nos relacionamos con quienes nos rodean.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 2: <i>Role playing</i> “Niñez y emociones” <p>Se explora con los participantes y observadores: ¿Qué pensaban?, ¿qué sentían?, ¿qué decidían hacer? Posteriormente, se muestra una lámina en donde se explica cómo surgen las emociones y cómo pueden dar origen a otras emociones. Así mismo, se resalta la necesidad de reconocerlas en uno mismo y los demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 3: Herramientas de vida <p>Se muestra el mapa “Navegación Emocional”, el cual permite a cada participante escuchar su emoción, reconocer la fuente que lo origina, y elegir una actitud.</p> <p>Se presentan 5 herramientas: Tiempo en silencio, Llevar un diario emocional, Tiempo de descanso, Conversaciones sobre las emociones,</p> <p>Conclusiones</p> <p>Se comparte algunas ideas de lo visto en sesión, explorando en el grupo: ¿Qué vimos hoy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de crecimiento: Registrar emociones durante la semana 	

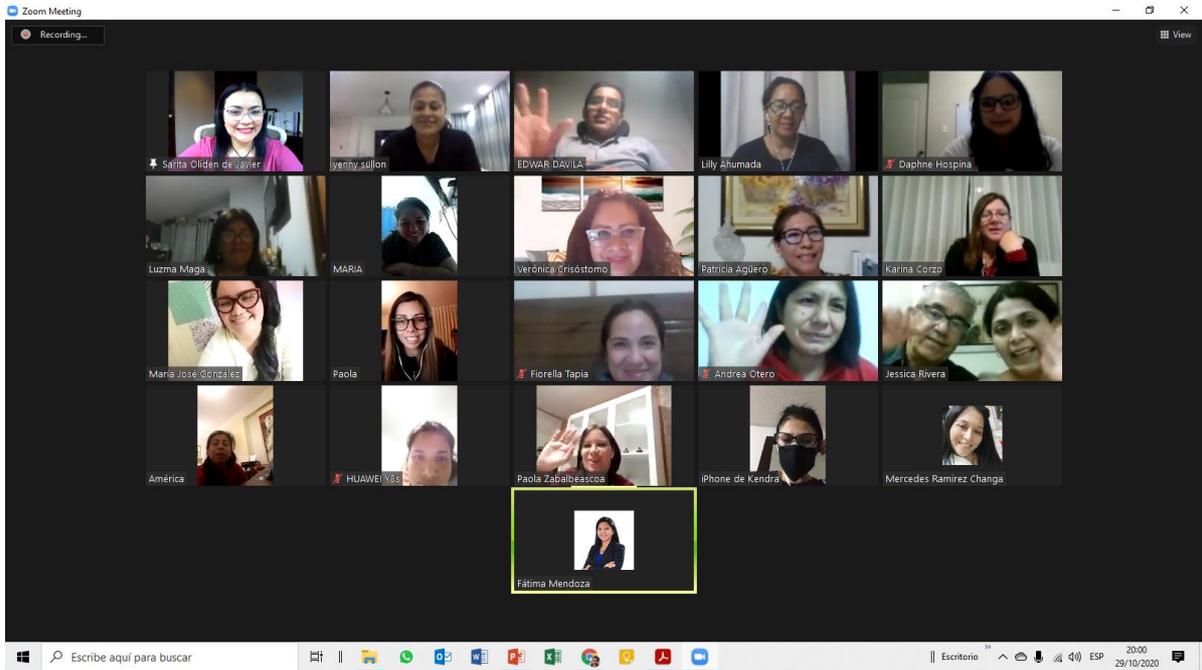
SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS/DINÁMICAS
05 Muestro apertura a mis emociones	Mostrar buena disposición a las emociones placenteras o displacenteras, así como la habilidad para atraer o tomar distancia de las mismas a partir del autoconocimiento	Inicio <ul style="list-style-type: none"> • Explorando actividades realizadas • Conectándonos Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> • Regulación y pensamiento • Herramientas de autoconocimiento Conclusiones <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de crecimiento
Duración	90 minutos	
Recursos	Materiales	Ordenador, altavoces, presentación PowerPoint
	Humanos	Facilitador
	Modalidad	Online – Vía Zoom
Metodología	Grupal online	
Descripción	Inicio La facilitadora da la bienvenida a los participantes y explora la realización de las actividades de crecimiento. Seguidamente, se repiten las normas de convivencia. <ul style="list-style-type: none"> • Conectándonos Se realiza la técnica de respiración profunda 4-7-8 que consiste en: <i>“Inspirar profundamente mientras se cuenta mentalmente hasta 4, mantener la respiración mientras se cuenta mentalmente hasta 7, y soltar el aire mientras se sigue contando mentalmente hasta 8. Se repite este proceso 3 veces”.</i> Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la regulación emocional? Se explica a los participantes el concepto de regulación emocional. • Cinco herramientas básicas de autoconocimiento: <ol style="list-style-type: none"> a) Identifica tus valores b) Reconoce tus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas personales. c) Descubre tus talentos: ¿Qué haces bien? d) Afirma tus motivaciones: intrínsecas o extrínsecas e) Identifica tu estilo al comunicarte: pasivo-asertivo-agresivo Conclusiones Se comparte algunas ideas de lo visto en sesión, explorando en el grupo: ¿Qué vimos hoy? Actividades de crecimiento Se dan las siguientes indicaciones de las actividades a realizar en casa: <ul style="list-style-type: none"> - Elabora el árbol de los beneficios: El participante deberá dibujar un árbol con cinco raíces y cinco frutos. En cada una de ellas, deberá escribir una emoción que experimente con frecuencia. Luego, escribirá en cada fruto un beneficio de expresar adecuadamente cada emoción. Estas indicaciones se envían por correo al día siguiente. La facilitadora se despide de los participantes. 	

SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS/DINÁMICAS
06 Monitoreo mis emociones	Reconocer las emociones y su influencia en las decisiones cotidianas, con el fin de regularlas o intensificarlas	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorando actividades realizadas • Conectándonos <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción “El apego”: Inseguro, Ansioso y Evitativo • 4 estrategias de regulación emocional <p>Conclusiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de crecimiento
Duración	90 minutos	
Recursos	Materiales	Ordenador, altavoces, presentación PowerPoint
	Humanos	Facilitador
	Modalidad	Online – Vía Zoom
Metodología	Grupal online	
Descripción	<p>Inicio</p> <p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes y explora la realización de las actividades de crecimiento. Se repiten las normas de convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conectándonos <p>Se realiza un repaso de las emociones y su funcionalidad.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción “El apego”: Inseguro, Ansioso y Evitativo <p>La facilitadora presenta el tema del apego y sus tipos. Esta introducción se conecta con la idea de que la forma en cómo nos relacionamos está influenciada por el modo de apego que tuvimos en la infancia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 estrategias de regulación emocional: <ol style="list-style-type: none"> a) Tiempo fuera positivo b) Resolver problemas con proactividad c) Prioridades y mente en calma d) Comunicación asertiva <p>Conclusiones</p> <p>Se comparte algunas ideas de lo visto en sesión, explorando en el grupo: ¿Qué vimos hoy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de crecimiento <p>Se dan indicaciones de las actividades a realizar en casa:</p> <p>Cada participante deberá realizar un <i>role playing</i> en casa con algún miembro de su familia, teniendo en cuenta alguna de estas situaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Tus padres te piden dinero justo antes de comprar un regalo a tu hijo. b) Te piden que hagas la parte de otro(a) en un trabajo de la empresa. c) Un compañero de trabajo te pide que lo reemplaces el fin de semana porque se irá de vacaciones d) Un vendedor de seguros te llama por teléfono e insiste en la venta. <p>Los participantes deberán compartir la experiencia en la siguiente sesión. Estas indicaciones se envían por correo al día siguiente.</p> <p>Para finalizar la sesión, la facilitadora se despide de los participantes.</p>	

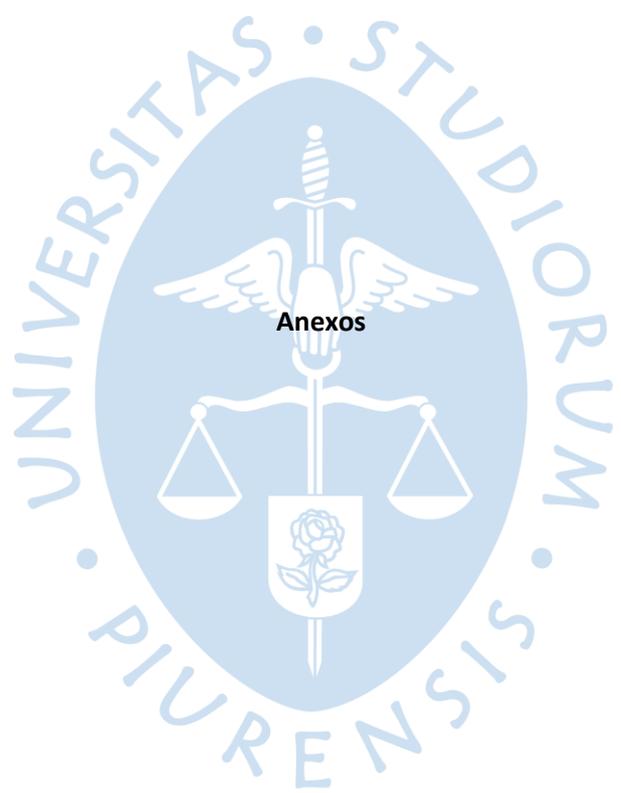
SESIÓN	OBJETIVO		TEMAS/DINÁMICAS
07 Atención y claridad emocional con mi hijo adolescente	Identificar la percepción y comprensión de mis emociones en la relación con los hijos adolescentes		Inicio <ul style="list-style-type: none"> • Explorando actividades realizadas • Conectándonos Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> • Entendiendo la adolescencia: qué es y sus enemigos. • 03 elementos en la crianza de los hijos • 05 actitudes de responsabilidad en la expresión de mis emociones Conclusiones <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de crecimiento
Duración	90 minutos		
Recursos	Materiales	Ordenador, altavoces, presentación PowerPoint	
	Humanos	Facilitador	
	Modalidad	Online – Vía Zoom	
Metodología	Grupal online		
Descripción	Inicio La facilitadora da la bienvenida a los participantes y explora la realización de las actividades de crecimiento. Nuevamente, se recuerdan las normas de convivencia. <ul style="list-style-type: none"> • Conectándonos Se realiza un repaso de las emociones y su funcionalidad. Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> • Entendiendo la adolescencia: qué es y sus enemigos: Se presenta una explicación teórica sobre la adolescencia y sus enemigos más frecuentes. • 03 elementos en la crianza de los hijos: Se explica la importancia de establecer límites como resultado de una adecuada gestión de las emociones en los padres. • 05 actitudes de responsabilidad en la expresión de las emociones: Se desarrollan espacios de diálogo con los participantes, y se les presenta cada uno de estos temas. Previamente, se exploran los conocimientos previos, y acto seguido, se muestran las actitudes a reforzar. Conclusiones Se comparte algunas ideas de lo visto en sesión, explorando en el grupo: ¿Qué vimos hoy? Actividades de crecimiento: Observa a tu hijo adolescente, expresa una de las actitudes vistas en la sesión, y describe cómo responde tu hijo adolescente.		

SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS/DINÁMICAS
08 Reparación emocional con mi hijo adolescente	Identificar la regulación de mis emociones en la relación con los hijos adolescentes	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorando actividades realizadas • Conectándonos <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 estrategias para regular las emociones frente a los desafíos de la adolescencia <p>Conclusiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de crecimiento
Duración	90 minutos	
Recursos	Materiales	Ordenador, altavoces, presentación PowerPoint
	Humanos	Facilitador
	Modalidad	Online – Vía Zoom
Metodología	Grupal online	
Descripción	<p>Inicio</p> <p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes y explora la realización de las actividades de crecimiento de los participantes. Se repiten las normas de convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conectándonos <p>Se realiza un repaso de las emociones y su funcionalidad.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Se presentan 10 estrategias para regular las emociones frente a los desafíos de la adolescencia:</p> <ol style="list-style-type: none"> My hijo adolescente y el primer amor My actitud al hablar de sexualidad My estilo en la interacción Aprender a preguntar antes de ordenar Descubrir la intención en la conducta de mi hijo (mantener la calma y observar) Establecer límites con tranquilidad y autoridad Regulo mis emociones frente a la tecnología Muestro actitud emocionalmente inteligente Mostrando emociones en reuniones familiares Soy modelo de comunicación emocional en mi matrimonio <p>En cada una de las estrategias, se realiza el método exploratorio, preguntando a los participantes: ¿Qué entiendo por...?, ¿cómo crees que podría mostrar esta habilidad? Se forman grupos de 4 participantes para dialogar y presentar sus ideas. Posteriormente, la facilitadora refuerza sus conocimientos y brinda algunas pautas teóricas.</p> <p>Conclusiones</p> <p>Se comparte las principales ideas de lo visto en sesión, explorando en el grupo: ¿Qué me llevo del programa?</p> <p>Se coordina la aplicación del instrumento TMMS-24. Finalmente, la facilitadora se despide de los participantes, agradeciendo la participación.</p>	

Apéndice C. Fotografía de una sesión con los participantes









Anexo A. Test TMMS-24

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Anexo B. Baremos del TMMS-24

Tabla 10

Baremos de la escala general y dimensiones de la inteligencia emocional

NIVEL	Escala General	Atención emocional	Claridad emocional	Reparación emocional
	Puntaje	Puntaje	Puntaje	Puntaje
Alto	99 – 120	33 – 40	36 – 40	38 – 40
Adecuado	66 – 98	18 – 32	21 – 35	23 – 37
Bajo	65 – 24	8 -17	8 - 20	8 – 22

Nota: La Tabla muestra los puntajes por niveles de la escala general de inteligencia emocional y cada una de sus dimensiones (Chang, 2017, p. 129).

