

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO



**“EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA INSIDE OUT EN LA
INTELIGENCIA INTRAPERSONAL EN LOS ESTUDIANTES
DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32496 ANDA, RUPA RUPA,
HUÁNUCO 2019”**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: ÉTICA Y VALORES EN
EDUCACIÓN**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN
EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA
SUPERIOR**

TESISTA: JAQUELINE PÉREZ PULIDO

ASESORA: Mg. KATHERINE MELIZA MAXIMILIANO FRETTEL

HUÁNUCO– PERÚ

2019

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedicó al amor que para mí son Clinger, Lu, mamá, papá, Sami y Leydi que siempre están en mi corazón.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a Dios mi padre por la vida y el amor que hace que todo sea posible.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019. **Metodología:** El estudio se desarrolló en la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco, la población muestral estuvo conformado por 43 estudiantes del V ciclo de Educación Primaria. El nivel de estudio fue Cuasi Experimental, de tipo prospectivo, analítico, cuasi experimental, longitudinal. La técnica fue la Encuesta y el Instrumento un Cuestionario que comprende 24 ítems, agrupadas en 3 dimensiones: Autoconocimiento, Autoestima y Automotivación. **Resultados:** Se analizó mediante la prueba estadística T de Student las diferencias emparejadas de las medidas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT el desarrollo de la Inteligencia Intrapersonal; en el cual, se observó que la media es $2,1 \pm 0,7$ con un error estándar 0,10; en un estudio posterior el intervalo de confianza varía entre 1,1 - 3,1 puntos, con una probabilidad de 0,0%. **Conclusión:** Por lo tanto, con un p valor de 0,00; se rechaza la hipótesis general nula y se aprueba la hipótesis general de investigación: **Hi:** El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019. **Palabras claves:** Inteligencia intrapersonal, Programa INSIDE OUT, desarrollo.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the effectiveness of the INSIDE OUT Program in the development of intrapersonal intelligence in the students of the V Primary Education cycle of the "Educational Institution No. 32496 Anda" of Rupa Rupa, Huánuco 2019. **Methodology:** The study was developed in the "Educational Institution N ° 32496 Anda" of Rupa Rupa, Huánuco, the sample population was made up of 43 students of the V cycle of Primary Education. The level of study was Quasi Experimental, prospective, analytical, quasi experimental, longitudinal. The technique was the Survey and the Instrument a Questionnaire that includes 24 items, grouped into 3 dimensions: Self-knowledge, Self-esteem and Self-motivation. **Results:** The paired differences of the measures before and after the application of the INSIDE OUT Program, the development of Intrapersonal Intelligence was analyzed by Student's statistical test; in which, it was observed that the mean is $2.1 + 0.7$ with a standard error 0.10; in a later study the confidence interval varies between 1.1 - 3.1 points, with a probability of 0.0%. **Conclusion:** Therefore, with a p value of 0.00; the general null hypothesis is rejected and the general research hypothesis is approved: H_1 : The INSIDE OUT Program is effective in the development of intrapersonal intelligence in the students of the V Primary Education cycle of the "Educational Institution No. 32496 Anda" of Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Keywords: Intrapersonal intelligence, INSIDE OUT Program, development.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
INTRODUCCIÓN.....	viii
CAPÍTULO I: DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Fundamentación del problema de investigación	1
1.2. Justificación	3
1.3. Importancia o propósito	4
1.4. Limitaciones.....	4
1.5. Formulación del problema de investigación	4
1.5.1. Problema general.....	4
1.5.2. Problemas específicos	5
1.6. Formulación de los objetivos.....	5
1.6.1. Objetivo General	5
1.6.2. Objetivos específicos	5
1.7. Formulación de la hipótesis	6
1.7.1. Hipótesis general.....	6
1.7.2. Hipótesis específicas.....	6
1.8. Variables.....	7
1.9. Operacionalización de variables	8
1.10. Definición de términos operacionales	9
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	10
2.1. Antecedentes.....	10
2.2. Bases teóricas	14
2.3. Bases conceptuales.....	16
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	26
3.1. Ámbito	26
3.2. Población Muestral	26
3.3. Nivel y tipo de estudio.....	27
3.4. Diseño de investigación.....	28

3.5. Técnicas e instrumentos	28
3.5.1. Técnica.....	28
3.5.2. Instrumento	28
3.6. Validación y confiabilidad del instrumento.....	29
3.6.1. Validación del instrumento.....	29
3.6.2. Confiabilidad del instrumento	29
3.7. Procedimiento.....	30
3.8. Aspectos éticos.....	31
3.9. Tabulación y Análisis de Datos	31
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	32
4.1. Análisis descriptivo	32
4.2. Análisis inferencial y contrastación de hipótesis	38
4.3. Discusión de resultados.....	41
4.4. Aporte de la investigación.....	43
CONCLUSIONES	45
RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
ANEXOS	52
Anexo 01: Matriz de consistencia	53
Anexo 02: Asentimiento Informado	55
Anexo 03: Cuestionario de Inteligencia Intrapersonal.....	56
Anexo 04: Programa INSIDE OUT	58
Anexo 05: Formato de Validación del Instrumento	95
NOTA BIOGRÁFICA.....	97

INTRODUCCIÓN

En el Capítulo I: Descripción del problema de investigación, en donde se desarrolla y explica la descripción del problema y su formulación, se señalan sus objetivos e hipótesis, así como la justificación importancia, viabilidad y limitaciones propias de la investigación. Además, se incluyen las variables, hipótesis y definición de términos

En el Capítulo II denominado Marco Teórico, se registran los antecedentes de la investigación, así como un desarrollo completo y pormenorizado sobre las bases teóricas de las variables de investigación con los aportes de investigadores referentes al tema.

En el Capítulo III se desarrolla la Metodología, en la que se desarrolla el ámbito de investigación, población y muestra, se señalan el tipo y nivel de investigación, se indican los instrumentos y procedimientos para analizarlos.

En el Capítulo IV: Resultados y Discusión se presentan en forma estadística, tabulada y gráfica los resultados a los que se han llegado en la investigación y también se desarrolla la contrastación de la hipótesis general y las hipótesis específicas y se incluyen los aportes científicos de la investigación.

Finalmente se presentan las conclusiones, sugerencias, referencias bibliográficas y anexos respectivos.

CAPÍTULO I

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema de investigación

La inteligencia intrapersonal es la capacidad de conocerse a uno mismo (1), así como entender, explicar y discriminar los propios sentimientos como medio de dirigir las acciones y lograr varias metas en la vida. Se ubica en los lóbulos frontales (2).

La inteligencia intrapersonal consiste, según la definición de Howard Gardner, en el conjunto de capacidades que nos permiten formar un modelo preciso y verídico de nosotros mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolvernos de manera eficiente en la vida. Incluye la autodisciplina, la autocomprensión y la autoestima. Se encuentra muy desarrollada en teólogos, filósofos y psicólogos, entre otros. La evidencian los niños que son reflexivos, de razonamiento acertado y suelen ser consejeros de sus pares (3).

El informe a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) de la Comisión Internacional sobre educación para el siglo XXI presidida por Jacques Delors (4), conocido como La educación encierra un tesoro, afirma que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en ámbito emocional. Es importante resaltar para los propósitos de la investigación uno de sus ejes o pilares fundamentales de la educación que hace referencia a aprender a ser para obrar con autonomía, juicio y responsabilidad personal. A pesar de saber que se debe aprender a ser, no siempre se aprende a convivir y ser empático con los otros porque no se tiene la actitud para enfrentar con madurez las situaciones adversas y, por ende, las consecuencias de tal actitud es estudiantes más agresivos, intolerante, que no sabe asumir comportamientos.

En un estudio realizado en Perú en el año en la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el año 2013, se determinó respecto a la inteligencia intrapersonal, presenta una capacidad emocional adecuada del 83%, siendo la más alta respecto a los demás componentes (5).

El problema surge de la necesidad de investigar por qué se ha dejado de lado el manejo de la inteligencia emocional y, en especial, la inteligencia intrapersonal, de observar cómo algunos estudiantes no son capaces de tener un claro concepto de uno mismo, hay problemas para controlar las emociones y falta de motivación para el desempeño académico personal, lo cual ha repercutido negativamente en el manejo de las actitudes, sentimientos y comportamientos.

En la Institución Educativa “32494 Anda”, mediante la observación directa, se han recogidos datos útiles y novedosos del funcionamiento y los recursos emocionales de los estudiantes, así como el grado de impulsividad que ostentan en el seno familiar y escolar. De esta manera, las observaciones evidencian que los alumnos presentan problemas en el desarrollo de su inteligencia intrapersonal, los cuales están generando conductas disruptivas en las que subyace un déficit emocional. Es decir, se observa que los alumnos presentan un alto grado de desmotivación y peores habilidades interpersonales y sociales, lo que están favoreciendo diversas formas de conductas antisociales cargadas de agresividad, y que están influenciando en el clima escolar.

Asimismo, se ha observado que existen dificultades en los docentes en el manejo de las estrategias para desarrollar la inteligencia intrapersonal en sus estudiantes. Debido a estos planteamientos es que se ha optado por realizar la presente investigación experimental titulada “aplicación del Programa INSIDE OUT como medio para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los alumnos del 5º de educación primaria de la I.E N° 32494” Rupa Rupa -2018”, con la finalidad de que los estudiantes accedan a sus propios sentimientos y distingan entre los distintos sentimientos que siente. Esto permite a las personas comprender sus deseos, metas, fortalezas y debilidades, y

hasta conocer su perfil de inteligencia, con lo cual puede usar su conocimiento más efectivamente.

1.2. Justificación

La presente investigación surge porque en la “Institución Educativa 32496 Anda”, hay indicios observables y perceptibles de que los estudiantes tienen problemas en el desarrollo de su inteligencia intrapersonal. Por ejemplo, se ve a diario que muchos de los estudiantes utilizan excusas para defender sus irresponsabilidades y fracasos; tienen excesivo pesimismo; son susceptibles e intolerantes, ya que se ofende y enoja con facilidad; encuentran un culpable para todo lo que hacen mal; se sienten la víctima de todos, son tímidos en algunos casos y finalmente presentan desconfianza de sí mismo.

Por esa razón es que se busca aplicar, como estrategia pedagógica, el Programa INSIDE OUT, para mejorar el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los niños. En términos generales, las personas que de forma natural están orientadas a utilizar la inteligencia intrapersonal se caracterizan por su capacidad de autorreflexión que les permite ser conscientes del estado de su mundo interior.

Esto indudablemente implica que dentro de nosotros mismos tenemos los recursos para llevar una vida productiva; es decir la capacidad de tomar decisiones, integridad, motivación y empatía. La inteligencia intrapersonal puede ser una medicina efectiva contra el fracaso escolar. La motivación intrínseca o la capacidad de motivarse uno mismo. Las aulas de primaria se caracterizan por una falta de motivación y disciplina en el alumnado (6).

En este contexto es fácil darse cuenta que las actividades del aula deben facilitar al alumno la posibilidad de saber lo que quiere conseguir y como conseguirlo, dicho de otro modo, cuando el alumno se conoce a sí mismo es capaz de aprender a plantear objetivos o planes que le ayuden a conseguir lo que en verdad quieren, el alumno que conoce sus debilidades y fortalezas aprende no solo de sus éxitos sino también de sus errores.

1.3. Importancia o propósito

Los resultados de esta investigación van orientados a proporcionar porcentajes exactos y reales, al Director de la Institución Educativa “N° 32496 Anda”, sobre la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal, del cual se ha identificado la raíz del problema y se ha planteado una solución para el beneficio de los estudiantes.

Por otro lado, los resultados obtenidos fueron orientados a generar evidencia científica que justifica realizar más investigaciones orientadas a desarrollar e identificar los problemas que llevan a la aplicación del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal de los estudiantes, no sólo del nivel primario sino del nivel secundario.

Así mismo esta investigación servirá como antecedente para las investigaciones en el área de investigación y docencia superior, de esta manera se evidencia la contribución a nuestra casa educativa, Universidad Nacional “Hermilio Valdizán, siendo participes del avance en Investigación.

1.4. Limitaciones

El factor tiempo ha sido un limitante por horarios administrativos de trabajo personal y las labores diarias, sobre todo para la revisión bibliográfica el cual fue superado con el apoyo de la Asesora de Tesis.

El factor económico fue una limitación para cubrir los gastos que demandan nuestra investigación, ya que es autofinanciado por el investigador.

1.5. Formulación del problema de investigación

1.5.1. Problema general

✚ ¿Es efectivo el Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019?

1.5.2. Problemas específicos

- ✚ ¿Es efectivo el Programa INSIDE OUT en el desarrollo del autoconocimiento en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019?
- ✚ ¿Es efectivo el Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la autoestima en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019?
- ✚ ¿Es efectivo el Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la automotivación en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019?



1.6. Formulación de los objetivos

1.6.1. Objetivo General

- ✚ Evaluar la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

1.6.2. Objetivos específicos

- ✚ Determinar la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo del autoconocimiento en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.
- ✚ Determinar la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la autoestima en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.
- ✚ Determinar la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la automotivación en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

1.7. Formulación de la hipótesis

1.7.1. Hipótesis general

Hi: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Ho: El Programa INSIDE OUT no es efectivo en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

1.7.2. Hipótesis específicas

Hi₁: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo del autoconocimiento en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Ho₁: El Programa INSIDE OUT no es efectivo en el desarrollo del autoconocimiento en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Hi₂: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la autoestima en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Ho₂: El Programa INSIDE OUT no es efectivo en el desarrollo de la autoestima en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Hi₃: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la automotivación en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Ho₃: El Programa INSIDE OUT no es efectivo en el desarrollo de la automotivación en los estudiantes del V ciclo de Educación

Primaria de la "Institución Educativa N° 32496 Anda" de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

1.8. Variables

Variable Independiente: Programa INSIDE OUT

Variable Dependiente: Inteligencia intrapersonal

1.9. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	VALOR FINAL	ESCALA
PROGRAMA INSIDE OUT	Planificación	Implementa y organiza el ambiente escolar para la realización del programa.	Efectivo No efectivo	Ordinal Dicotómica
		En el programa se considera contenidos temáticos relacionados con la inteligencia intrapersonal.		
	Ejecución	Selección de estrategias y recursos metodológicos		
		Validación y organización del programa de aplicación.		
		Aplicación de 30 sesiones significativas.		
	Evaluación	Los instrumentos de evaluación responden para cada actividad de aprendizaje.		
		Pre y post test		
		Antes, durante y después.		
	INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	Autoconocimiento		
Reconoce sus propias fortalezas.				
Reconoce sus propias debilidades				
Describe lo que siente.				
Reconoce con facilidad sus emociones.				
Autoestima		Muestra autovaloración sincera de sí mismo.		
		Confía plenamente en su capacidad para resolver sus propios problemas.		
		Se considera interesante y valiosa.		
		Se acepta tal como es.		
		Muestra respeto por sí mismo.		
Automotivación		Muestra la capacidad de ponerse objetivos y se esfuerza por ellos.		
		Muestra automotivación en los momentos difíciles.		
		Muestra actitud positiva.		
		Muestra Capacidad para comprender el funcionamiento de nuestra mente, aprendiendo a manejar nuestros pensamientos de forma inteligente.		
		Disfruta lo que hace.		

1.10. Definición de términos operacionales

- ✚ **Programa:** Proyecto o planificación ordenada de las distintas partes o actividades que componen algo que se va a realizar.
- ✚ **Programa INSIDE OUT:** consta de 30 sesiones de trabajo práctico de duración variable diseñadas para ser llevadas a cabo por educadores en las que a través de una metodología dinámica, activa y amena los estudiantes de la Institución Educativa N° 32496 Anda, aprenderán a desarrollar su inteligencia intrapersonal.
- ✚ **Inteligencia Interpersonal:** En términos generales, la Inteligencia Intrapersonal es la aptitud de introspección, la capacidad para conocerse uno mismo y sus propios procesos, para entender sus emociones y sus propias motivaciones. Las personas con Inteligencia Intrapersonal saben lo que quieren en la vida.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes Internacionales

Velosa en su estudio “La inteligencia intrapersonal y su influencia en la producción textual reflexiva”, en Popayán, en el año 2014; refiere que: *“Los resultados recabados por el investigador para el primer estudio con 64 estudiantes mostraron los siguientes porcentajes: Inteligencia Intrapersonal (60%), Autoconocimiento (74%), Autocontrol (60%), Producción textual (77%). Para el segundo estudio con 16 estudiantes los porcentajes fueron; Inteligencia Intrapersonal (66%), Autoconocimiento (68%), Autocontrol (64%), Producción textual (80%). Se demostró que los estudiantes con buen manejo de la Inteligencia emocional fueron capaces de producir textos reflexivos. La investigación se consideró de relevancia para el campo educativo a partir de las estrategias pedagógicas que se recomendaron” (7).*

Lázaro y Martínez en su artículo científico “La inteligencia intrapersonal en el aula de ELE: propuestas didácticas”, en Aragón, en el año 2015; señalan lo siguiente: *“Desde este punto de vista, cobran vital importancia la competencia general “Gestionar sentimientos y emociones en el desempeño de su trabajo” y, dentro de esta la competencia específica “Implicarse en el desarrollo de la Inteligencia Emocional del alumno” que el Instituto Cervantes establece en el documento Las competencias clave del profesorado de lenguas segundas y extranjeras. Sin embargo, aun cuando la comunidad educativa acepta la importancia de trabajar la I.I. en el aula, son pocos los recursos de los que disponemos todavía. Por consiguiente, la finalidad de este taller es proporcionar al profesor de ELE una serie de actividades que puedan ayudarle en su práctica docente. Con el taller que presentamos en el XXVI Congreso de*

ASELE, en este artículo presentamos dos propuestas didácticas destinadas a fomentar la autoestima y la motivación entre los aprendientes de E/LE” (8).

Ortega, Llamas, y López en su estudio: “Efecto de un Programa de Enseñanza Creativa en las Inteligencias Múltiples y la Creatividad en alumnos de 3 años”, en Granada, en el año 2017; concluyen que: *“Tras analizar los resultados se concluye que existen diferencias significativas entre las medidas pre y postest a favor del postest tras la intervención en el grupo experimental en ambas variables. Estos resultados avalan en la muestra de estudio la efectividad del programa” (9).*

Antecedentes Nacionales

Maquera en su estudio “Las inteligencias múltiples y el rendimiento Académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emilio Romero Padilla Chucuito-Puno-2015”, en Moquegua, en el año 2017; afirma que: *“El resultado al que se llegó en el presente estudio con un R de 0.365, el mismo que demuestra que hay relación directa y altamente significativa entre las inteligencias múltiples y rendimiento académico, este estadígrafo indica que las inteligencias múltiples explican el nivel de rendimiento académico en un 42.28% de los casos observados en los alumnos de la IES” (10).*

Shardin en su investigación “Inteligencia intrapersonal y estrategias de aprendizaje en la comprensión lectora de estudiantes del 5to grado de primaria de la IE Fe y Alegría N° 17, Lima – 2015”, en Lima, en el año 2016; afirma que: *“el modelo logístico es significativo tanto para inteligencia intrapersonal ($\chi^2 = 25,417$; $p < 0,05$); y explica el 81,4% de la variable dependiente (comprensión lectora); lo que indica que la inteligencia intrapersonal y las estrategias de aprendizaje influyen significativamente en la comprensión lectora de los estudiantes del 5to grado de primaria de la IE Fe y Alegría N° 17, Lima – 2015” (11).*

Moscoso en su investigación “Aplicación del programa desarrollo de la inteligencia emocional para mejorar el desempeño académico de los estudiantes del Nivel de Educación Secundaria de la Institución Educativa Privada “SISE””, en Lima, en el año 2017; concluye que: *“Los hallazgos indicaron que el grupo experimental mejoró significativamente su rendimiento académico como efecto de la aplicación del programa “Desarrollo de la Inteligencia emocional” debido a que se hallaron diferencias significativas ($p > ,001$) en los puntajes del cuestionario; en las mediciones pre- y postest se hallaron diferencias significativas ($p > ,001$)”* (12).

Puente y Puente en su estudio “Las inteligencias múltiples en el proceso de aprendizaje en los niños y niñas de 5 años del nivel inicial de la I.E. N°30715 “José Carlos Mariátegui” – Tarma”, en Huancavelica, en el año 2017; afirmaron que, *“Se identificó que la inteligencia lingüística, musical, lógico-matemática, espacial, corporal – kinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista durante el proceso de aprendizaje en los niños y niñas de 5 años del nivel inicial de la I.E. N°30715 “José Carlos Mariátegui ” – Tarma, se encuentran en un nivel Medio Alto, ya que se ubican en el intervalo de 16 a 20”* (13).

Salazar; en su trabajo de investigación: “Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes del cuarto grado de educación primaria de la institución educativa 7077 “Los Reyes Rojos” de Chorrillos, 2015”, Lima en el año 2017; concluyo que, *“asociada con la hipótesis general, señaló que: La relación es significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en el área de matemática en los estudiantes de cuarto grado de educación primaria de la institución educativa 7077 Los Reyes Rojos de Chorrillos, 2015 un rho de Spearman= 0,916 que expresa una relación estadística positiva y una correlación moderada, un ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$)”* (14).

Lunahuana en su estudio “Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada”, en Lima, en el año 2018; afirma que: *“los resultados de la*

investigación muestran una correlación significativa positiva entre la inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento racional y correlación significativa e inversa entre la inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento emocional” (15).

Regalado y Rojas en su estudio “La inteligencia emocional y su relación con el logro del aprendizaje en el área de Ciencia, Tecnología y Ambiente de los estudiantes del Quinto Grado “D” de Educación Secundaria de la Institución Educativa “San Carlos” - Bambamarca, 2018”, en Lima, en el año 2018: afirmaron lo siguiente: *“Los resultados en la variable inteligencia emocional nos indica que los estudiantes tienen un nivel medio, es decir la mayoría (82%) manejan buena inteligencia intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo” (16).*

Villafuerte en su investigación “Inteligencia emocional y propuesta de intervención psicopedagógica en los estudiantes del nivel de educación secundaria de la Institución Educativa Champagnat, Tacna – 2017”, en Moquegua, en el año 2018; sostiene lo siguiente: *“Los resultados determinaron que los estudiantes del segundo grado del nivel de educación secundaria sección “B” de la Institución Educativa Champagnat; obtuvieron un cociente emocional que se ubicó en la capacidad emocional y social adecuada promedio y después de aplicar la referida intervención se situó en la capacidad emocional y social alta Bien desarrollada, notándose un incremento” (17).*

Antecedentes Regionales

Zevallos en la tesis titulada “Inteligencia emocional y desarrollo de la afectividad en estudiantes del VI Ciclo en la Institución Educativa “Quenrra” de Churubamba - 2015”, en Huánuco, en el año 2015; llegó a las siguientes conclusiones: *La inteligencia emocional se encuentra relacionado significativamente el desarrollo de la efectividad en los estudiantes del VI Ciclo de la Institución Educativa de “Quenrra” Churubamba 2015, ya que según los resultados estadísticos del Coeficiente de Correlación de Pearson realizado entre las dos variables arrojaron el valor de*

0.968, siendo el nivel de correlación positiva, significativa y muy alta. Ante nuestra Hipótesis planteada: “H1: La inteligencia emocional se relaciona significativamente con el desarrollo de la afectividad de los estudiantes del VI Ciclo en la Institución Educativa “Quenrra” de Churubamba- 2015; se puede afirmar que sí hay relación porque en la prueba de hipótesis realizada, el valor estadístico de prueba ($t_e = 9.491$) fue superior a los valores tabulares $T_T = 2.056$ y 2.779 , con un nivel de significancia de 5% y 1% respectivamente. Por lo que se aceptó la hipótesis alterna (H_0) y se rechazó la hipótesis nula (H_0) (18).

Medrano en la tesis titulada “Programa “giro emocional”, para desarrollar la inteligencia interpersonal e intrapersonal en niños del nivel inicial, del Centro Poblado la Esperanza, Huánuco - 2015”, en Huánuco, en el año 2017; concluye que: “Con la aplicación del Programa “Giro Emocional” al grupo experimental: aula Amarilla de la I. E.I. N° 683, se comprueba que es efectivo para el desarrollo de la Inteligencia Emocional de los niños del Nivel Inicial, del Centro Poblado La Esperanza, Huánuco – 2015; tal como se puede visualizar en el gráfico N° 39 los siguientes resultados del post test: un 32% de los niños SIEMPRE manifiesta el desarrollo de su inteligencia emocional, lográndose un aumento del 23%; un 41% de los niños A MENUDO, lográndose un crecimiento del 14%; un 23 % de los niños, A VECES, lográndose una disminución considerable de un 23% y finalmente solo son un 4% de los niños NUNCA muestran haber incrementado su inteligencia emocional, lográndose una reducción considerable de un 14%” (19).

2.2. Bases teóricas

Teoría de inteligencia emocional:

❖ Teoría de Goleman (20)

Señala a la inteligencia emocional como “la capacidad de lograr identificar nuestros propios sentimientos y los sentimientos de los demás, de motivarnos y de aprender a manejar bien nuestras emociones y relaciones interpersonales”; afirma que hay cinco

dimensiones que pueden ser agrupadas en dos: La primera en aptitudes personales (el autoconocimiento, la autorregulación o el control interno y la motivación) y la segunda son las aptitudes sociales (la empatía y las habilidades sociales), quienes definen el manejo de las relaciones sociales.

- ❖ **Autoconocimiento.** Es el conocimiento de los estados internos, de nuestras preferencias, de nuestras intuiciones es utilizar el conocimiento en la toma de decisiones; el conocer nuestras fortalezas y nuestras debilidades es conocerse uno mismo.
- ❖ **Autorregulación.** Es el manejo de las emociones, es decir tener el control de los estados internos y de los impulsos.
- ❖ **Motivación.** Es el encontrar el móvil para orientarnos hacia el logro de objetivos, es tomar la iniciativa y saber perseverar frente a los contratiempos y frustraciones, es tener iniciativa y compromiso.
- ❖ **Empatía.** Es el colocarse en el lugar de la otra persona, que sienten los demás, es tratar de ver las cosas desde su perspectiva.
- ❖ **Habilidades sociales.** Es la forma de cómo se manejan las emociones en una relación con los demás, el interactuar sin dificultad con otros; el saber negociar y resolver controversias para poder trabajar en equipo.

Ugarriza y Pajares (21). Citando a Bar-On refiere que: “Los seres humanos emocionalmente inteligentes reconocen y exteriorizar sus emociones, logran comprenderse a sí mismos, logran utilizar sus capacidades, de poder llevar una vida regularmente saludable y de ser felices. Tienen la capacidad de comprender la manera de cómo se sienten otras personas, así como de tener buenas relaciones interpersonales de manera satisfactoria y responsable, sin ser dependientes de otros”. La mayoría son personas optimistas que tienen éxitos en resolver sus problemas y el afrontar el estrés sin perder el control. El Modelo general de Bar-On, refiere que la inteligencia general está conformada por tanto a inteligencia

cognitiva, a quien se evalúa con el coeficiente intelectual (CI) y la inteligencia emocional es evaluada por el coeficiente emocional (CE).

Las personas exitosas poseen un grado alto de inteligencia emocional, el modelo de Bar-On, está compuesta por 5 componentes principales: componente intrapersonal, componente interpersonal, componente de adaptabilidad, componente de manejo del estrés y el componente de estado de ánimo general.

El componente intrapersonal, se encarga de evaluar el sí mismo el yo interior, se encuentra compuesto por : la comprensión emocional de sí mismo, la cual nos brinda la habilidad para lograr comprender nuestros sentimientos y nuestras emociones; la asertividad, es la habilidad con la cual se logra expresar los sentimientos, las creencias y los pensamientos sin agravar los sentimientos de otros; el auto concepto, es el reconocimiento de nuestros aspectos tanto positivos como negativos, así como el de nuestras limitaciones y posibilidades; la autorrealización, es la capacidad de realizar lo que nos proponemos; la independencia, conocida como la habilidad para auto dirigirnos la cual nos ofrece sentirnos seguros ser independientes emocionalmente.

2.3. Bases conceptuales

Aproximación teórica al concepto de inteligencia.

La cronología sobre los primeros estudios de la inteligencia muestra al médico y antropólogo Broca (1861), quien a mediados del siglo XIX estudió el cráneo humano y sus características, descubriendo la ubicación del área del lenguaje en el cerebro. El concepto de inteligencia ha cambiado de manera expedita porque se percibía como estática, innata e influenciada por la herencia y la cultura (22). El concepto de inteligencia puede definirse de varias maneras, desde diferentes perspectivas y se organiza desde el aspecto biológico, psicológico y operativo.

Galton, primo de Darwin e influenciado por su obra sobre los orígenes de las especies, estudió la inteligencia y afirmó que su

factor más importante es de tipo genético. En 1905 se publicó la primera escala que medía la inteligencia diseñada por Binet y Simon (23). Al tener en cuenta los resultados de la prueba, Binet desarrolló el concepto de edad mental. Therman hizo una revisión de la escala e introdujo el concepto de Coeficiente Intelectual (CI) para indicar el valor numérico de la inteligencia.

Gardner (3) planteó diferentes tipos de inteligencia y se alejó del concepto de coeficiente intelectual y consideró que no hay sólo una y uniforme manera de aprender.

Una mirada a las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner.

En la última década del siglo XX se dio un desarrollo en investigaciones y teorías acerca de la inteligencia. Uno de los aportes más relevantes fue el realizado por Gardner (1983), psicólogo cognitivo, quien planteó la teoría de las Inteligencias Múltiples (IM). Gardner (3) concibió a la inteligencia como algo que cambia y se desarrolla en función de las experiencias que toda persona puede tener a largo de su existencia. En su teoría de las Inteligencias Múltiples, perseguía ampliar el alcance del potencial humano más allá de los límites del Coeficiente Intelectual (CI).

Los tipos de inteligencia planteados por Gardner son: Inteligencia Lingüística, Inteligencia Lógico Matemática, Inteligencia Musical, Inteligencia Corporal –Kinestésica, Inteligencia Espacial, Inteligencia Interpersonal e Inteligencia Intrapersonal. Para la presente investigación interesa de mayor manera la Inteligencia Intrapersonal y se profundiza su análisis posteriormente. De acuerdo con Dueñas (24) los cinco primeros tipos de inteligencia corresponden a capacidades específicas y las dos últimas a capacidades que permiten al individuo entender a los demás y comprenderse a sí mismo.

La Inteligencia Emocional. Según Salovey y Mayer, la Inteligencia Emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y las emociones, discriminar entre ellas y utilizar los conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Los aportes con relación a la Inteligencia Emocional tanto de Salovey y Mayer como

de Goleman sirvieron para direccionar el trabajo de investigación encaminado hacia el impacto de la Inteligencia Intrapersonal a través del programa INSIDE OUT.

Goleman señala que:

Se debe hablar de Inteligencia emocional, ya no como una inteligencia más o donde están ubicadas las emociones en el cerebro, sino como la teoría que revolucionó los conceptos consagrados por la psicología, que daban prioridad al intelecto. Es mostrarla como la “inteligencia emocional que puede ser fomentada y fortalecida en todos las personas y cómo la falta de la misma puede influir en el intelecto y arruinar una carrera (20).

La Inteligencia Intrapersonal. El proceso de establecer relaciones interpersonales e intrapersonales guarda una relación muy estrecha con la manera de expresar las emociones, los sentimientos y la forma de plantear las ideas (25). Sustento teórico que directamente se relacionó con la intención del trabajo investigativo. La Inteligencia Intrapersonal, por tanto, se definió como el conocimiento propio y la habilidad de actuar de manera adaptada sobre la base de ese conocimiento. El tipo de inteligencia comprende tener una imagen acertada de sí mismo (de las fortalezas y limitaciones propias). De igual manera, se requiere del reconocimiento de los estados de ánimo, intenciones, motivaciones, temperamentos y deseos. También se la concibe como la capacidad de autodisciplina, auto-comprensión y amor propio (26).

En términos generales, la Inteligencia Intrapersonal es la aptitud de introspección, la capacidad para conocerse uno mismo y sus propios procesos, para entender sus emociones y sus propias motivaciones. Las personas con Inteligencia Intrapersonal saben lo que quieren en la vida. Posteriormente Gardner (3) señala a la Inteligencia Intrapersonal como la capacidad para comprender a los demás: qué los motiva, cómo operan, cómo trabajar cooperativamente con ellos y que su núcleo incluye las capacidades para discernir y responder adecuadamente al humor,

el temperamento, las motivaciones y los deseos de los demás. Gardner, refiere en esta Inteligencia a la realidad de la emoción, menciona que un componente armoniza emocionalmente con uno mismo.

Objetivos de la Inteligencia Intrapersonal. En términos de capacidades a considerar se plantean los siguientes objetivos: desarrollar la propia identidad (individual, social, sexual); adquirir mecanismos de adaptación a situaciones novedosas; incrementar la autoestima, aceptación, confianza y seguridad en sí mismo; desarrollar vivencias y comunicaciones afectivas; vivenciar sentimientos de satisfacción, plenitud, goce, felicidad, placer ante los propios logros; manejar afectos, emociones y sentimientos de forma adecuada; tener autonomía e iniciativa, control de la propia conducta y autocontrol, personal; aumentar la capacidad de resistencia a la frustración; evitar, canalizar sentimientos de ansiedad; Hacer uso de la discriminación de comportamientos adecuados (25).

Características de la Inteligencia Intrapersonal en el proceso de aprendizaje. El propósito de la Inteligencia Intrapersonal se liga a los estilos de aprendizaje. Un estudiante con rasgos de Inteligencia Intrapersonal piensa muy íntimamente, le gusta definir metas, meditar, soñar, estar callado, planificar. Necesitan, por ende, estar en lugares secretos, tiempo a solas, realizar proyectos que puedan estar a su ritmo. Según Armstrong (26) un individuo que posee Inteligencia Intrapersonal se caracteriza porque: Demuestra sentido de independencia o voluntad fuerte; tiene un concepto práctico de sus habilidades y debilidades; presenta buen desempeño cuando está solo jugando o estudiando; lleva un compás completamente diferente en cuanto a su estilo de vida y aprendizaje; tiene un interés o pasatiempo sobre el que no habla mucho con los demás; posee un buen sentido de autodirección; prefiere trabajar solo a trabajar con otros; expresa acertadamente sus sentimientos; es capaz de aprender de sus errores y logros en la vida, demuestra un gran amor propio.

En cualquier salón de clases del mundo, desde el más sencillo, y sin muros, hasta el más sofisticado, los profesores tienen que armonizar con los estudiantes y entre sí, para que el aprendizaje pueda llevarse a cabo, según Elías (27). Recientes investigaciones de Psicología Cognoscitiva aplicada a la educación, apoyan la idea de que los estudiantes se benefician de los enfoques institucionales que les ayudan a reflexionar sobre sus propios métodos de aprendizaje. Por consiguiente, el considerar la Inteligencia Intrapersonal como parte del proceso de aprendizaje permite valorar su incidencia y aplicación al interior del aula de clase.

Características de la Inteligencia Intrapersonal en el proceso de enseñanza. Existe una variedad de herramientas didácticas que exceden en gran medida el modo de instrucción tradicional del maestro como expositor o dador de conocimientos. Para abordar, entonces, el trabajo alrededor de la Inteligencia Intrapersonal se requirió hacer uso de estrategias diferentes (26) tales como: estudio independiente; momentos acordes con los sentimientos; instrucción al ritmo individual; proyectos y juegos individualizados; espacios de estudio privados; periodos de reflexión de un minuto; centros de interés; conexiones personales; tiempo de elección; instrucción programada autodidáctica; exposición a planes de estudios inspiradores y motivadores; actividades de autoestima; confección de diarios; sesiones de definición de metas; implementación de métodos disciplinarios intrapersonales; sesiones de definición de metas, visualización y relajación.

Por lo tanto, el objetivo de todo maestro será educar al estudiante como persona autónoma e independiente y equilibrada en sus emociones. Para generar lo anterior es importante llevar a cabo actividades que desarrollen la Inteligencia Intrapersonal, tales: Establecer objetivos personales a corto y largo plazo al empezar una actividad; evaluar su propio aprendizaje a través de un portafolio; elegir y dirigir las actividades de aprendizaje, usando horarios, líneas de tiempo, y planear estrategias; tener registro de

aprendizaje para expresar las relaciones emocionales no solo de las lecciones sino también cualquier otro sentimiento que quiera compartir con respecto a algo (28).

Habilidades de la Inteligencia Intrapersonal

La autoconciencia. Es el primer paso, imprescindible en todo proceso de mejoramiento personal, ya sea físico, emocional, mental o espiritual. Es la capacidad de saber de manera objetiva qué está pasando en nuestro interior; en concreto, en el tema que tratamos hoy, qué estamos sintiendo. Es más fácil decirlo que hacerlo, ya que en la formación académica actual no hay ninguna asignatura que nos haya formado al respecto. Solemos confundir las emociones y las más de las veces, si nos preguntan « ¿qué sientes?», respondemos: «no sé explicarlo, una opresión en el pecho, un nudo en la garganta, sudores fríos, el corazón acelerado...» Es decir, la resultante física que provocan los estados emocionales. Si la emoción es una fuerza que te mueve a actuar, y no sabemos identificar las emociones, no sabemos hacia dónde va nuestra vida; simplemente, un día nos encontramos bien o mal, animados o desanimados, hundidos o desesperanzados, y no sabemos por qué.

El control emocional. Las emociones son humanas. Humano es «pre-ocuparse», es el sentido de responsabilidad, y luego pasamos a la acción, a «ocuparnos». Humano es un poco de miedo, pues nos hace estar alertas a lo inesperado, pero luego nos lanzamos con valor a conquistar nuevas metas. Humano es desanimarse ante un fracaso, si luego, con más experiencia y humildad, nos levantamos y volvemos a intentarlo una y otra vez. Estos son pequeños ejemplos de control emocional. En la primera habilidad hablábamos de reconocer las emociones, que diariamente y por ser humanos se manifiestan constante y espontáneamente. Lo mismo con un pequeño miedo transformado en pánico o un pequeño desánimo transformado en depresión profunda y desesperanza. Así, el control emocional es la habilidad de regular

la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización.

La Automotivación. En realidad, esta habilidad participa de las habilidades intrapersonales y las interpersonales, en el sentido de que podemos hablar de la capacidad de auto motivarnos y la capacidad de motivar (saber motivar a otras personas). Como indica la misma palabra, motivar es la capacidad de encontrar un motivo para emprender una acción. Emoción y motivar derivan del verbo latino *movere* que, como ya dijimos significa «moverse», «poner en movimiento», «estar listo para la acción». Así, motivarse o motivar, es encender las emociones que te predisponen a actuar, que generan una predisposición general que dirige el comportamiento hacia la obtención de un fin. La motivación es el combustible que nos permite llevar a cabo lo que nos proponemos, es la clave de cualquier logro y progreso. Las personas motivadas tienen empuje, determinación y resolución.

Por qué desarrollar la inteligencia intrapersonal

Nuestro objeto de estudio es la Inteligencia Intrapersonal, no obstante tal y como Gardner y Goleman apuntan no es posible entender esta inteligencia sin tener en cuenta la Inteligencia Interpersonal. Ambas (Inteligencia Intrapersonal e Inteligencia Interpersonal) son, en última instancia, la misma inteligencia proyectada en dos direcciones diferentes: la primera hacia adentro y la segunda hacia afuera. Una prueba de esta afirmación es que son agrupadas por Salovey y Goleman bajo el término Inteligencia Emocional.

Programa INSIDE OUT

Es un medio para la formación integral de la persona las variables afectivas que se trabajan en este programa son: autoconocimiento, motivación y autoestima. El objetivo de estas actividades es fomentar la motivación del alumno es importante porque sin capacidad de auto - motivarse no hay rendimiento posible. Cualquier aprendizaje supone un esfuerzo.

Descripción de programa

- **Es un programa basado en el desarrollo del** autoconocimiento, autoestima, automotivación. Como factor para el desarrollo de la Inteligencia Intrapersonal y es precisamente durante la infancia cuando los niños aprenden y adquieren estas capacidades a través del juego.
- **El Programa** consta de 30 sesiones de trabajo práctico de duración variable diseñadas para ser llevadas a cabo por educadores en las que, a través de una **metodología** dinámica, activa y amena los alumnos aprenderán a estimularse.
- Toma como referente la **película** INSIDE OUT o Intensamente esta es la explicación original que da la película a la formación de creencias, que son las encargadas de guiar nuestra vida pensando que las opiniones son en realidad hechos inamovibles. **Las creencias** (potenciadoras o limitantes) cuesta cambiarlas por esto mismo, porque le damos una veracidad absoluta como si fueran hechos y verdades universales. Hasta que no cambiamos el chip y nos damos cuenta que esas creencias están basadas realmente en opiniones, por ejemplo: “todo me sale mal”.
- Los materiales que conforman el Programa son un cuaderno del alumno y fichas, estos materiales pretenden ser para los alumnos una herramienta amena, clara y divertida de trabajo.

Estructura del Programa

Primera parte: Explorándonos a nosotros mismos (autoconocimiento)

Sesión 01: Un encuentro conmigo (Meditación guiada)

Sesión 02: ¿Quién soy? Estrellita súper Star

Sesión 03: Mi autobiografía

Sesión 04: Escudo de cualidades

Sesión 05: Manual de las emociones

Sesión 06: Dramatizar historias

Sesión 07: Con mímicas me expreso

Sesión 08: Tu último año

Sesión 09: Mi cerebro triuno

Sesión 10: Un viaje a mi interior

Segunda parte: Aprendiendo a amarme (Autoestima)

Sesión 11: Meditación guiada

Sesión 12: Afirmaciones en el espejo

Sesión 13: El poder del anclaje

Sesión 14: Yo elijo amarme yo elijo valorarme

Sesión 15: Ruleta de autoelogio

Sesión 16: Atrapando pensamientos negativos

Sesión 17: Me acepto tal como soy

Sesión 18: Las gafas positivas

Sesión 19: Véndete la tienda de los tesoros

Sesión 20 Conexión contigo mismo (meditación guiada)

Tercera parte: Entrenando mi mente (automotivación)

Sesión 21: Meditación guiada

Sesión 22: Creación de mi logo

Sesión 23: Interpretación de mi mejor personaje

Sesión 24: Mi tablero de visión

Sesión 25: Mi dialogo interno

Sesión 26: Estudiando al número 1

Sesión 27: Mi diario de calificación

Sesión 28: Entrenando a mi guerrero

Sesión 29: Una visión al futuro

Sesión 30: Meditación guiada

Metodología de enseñanza del programa

El trabajo del programa se desarrolla principalmente de una forma práctica y las nociones teóricas se llevan a la práctica en el momento para una mejor comprensión. Con el apartado preliminar, iniciamos las sesiones de trabajo, el carácter lúdico de estos ejercicios crean el ambiente ideal, la disposición personal y

colectiva adecuada para realizar el trabajo posterior y este tipo de ejercicios es útil para romper el hielo, romper con inhibiciones personales, sobre todo cuando se trata de una actividad específica.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. **Ámbito**

La Institución Educativa N° 32496 Anda, se encuentra en el distrito de Santo Domingo De Anda, provincia de Leoncio Prado, departamento de Huánuco.

La institución pertenece a la DRE HUANUCO y UGEL LEONCIO PRADO; sabemos que esta institución aporta una educación de alta calidad en un sector de instrucción seguro, en donde nuestros alumnos logran su total desarrollo espiritual, físico, social, intelectual, moral y emocional. Es responsable desarrollar actividades educativas para nivel inicial, primario y secundario para ambos sexos, que funciona durante los turnos de mañana.

3.2. **Población Muestral**

La población muestral estuvo constituida por alumnos del quinto ciclo, que comprende el 5° y 6° grado de educación primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, en base a la nómina de matrícula del periodo 2019 II Semestre del año escolar, según el siguiente cuadro:

Población Muestral						
Nivel	Grado	Sección	Turno	Sexo		Total
				M	F	
Primaria	5°	Único	Mañana	9	6	15
Primaria	6°	Único	Mañana	13	15	28
Total de alumnos de la población muestral						43

De la población muestral se conformó un grupo control y un grupo cuasi experimental.

La distribución se realizó de la siguiente manera, para el grupo control fueron los estudiantes del 5° grado, siendo 15 y el grupo cuasi experimental fue 28 estudiantes del 6° grado; ambos conforman el V Ciclo de educación primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”.

El muestreo que se utilizará es de tipo no probabilístico por conveniencia del investigador, debido a que se considerarán los criterios de inclusión y criterios de exclusión.

Criterios de Inclusión:

- Padre de familia o apoderado que firme voluntariamente el asentimiento informado para autorizar al su menor hijo a participar del estudio.
- Alumno del V Ciclo (5° y 6°) de educación primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”.
- Alumno que participa puntualmente a las sesiones del programa INSIDE OUT.

Criterios de Exclusión:

- Padre de familia o apoderado que no firme voluntariamente el asentimiento informado para autorizar al su menor hijo a participar del estudio.
- Alumno del 1°, 2°, 3°y 4° grado de educación primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”.
- Alumno que no hayan asistidos a todas las sesiones del Programa INSIDE OUT.

3.3. Nivel y tipo de estudio

3.1.1. Nivel de investigación:

Experimental de corte Cuasi experimental, porque se evaluó la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V Ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

3.1.2. Tipo de investigación:

Teniendo en cuenta el problema de investigación y los objetivos propuestos, la investigación fue un estudio **analítico**, porque son dos el número de variables a estudiar. Según la participación de los investigadores fue un estudio **cuasi experimental**, no es aleatorizada y son grupos ya formados y se aplicó el Programa INSIDE OUT. Del mismo modo, fue **longitudinal**, porque se aplicó el instrumento a la muestra en varios eventos, en el periodo del 20 de agosto al 20 de setiembre. Y, **prospectivo**, porque nos dará un resultado a futuro y la recolección de datos será a partir de una fuente primaria.

3.4. Diseño de investigación

El diseño de investigación es experimental de dos mediciones:

n_EA	O₁	X	O₂
n_CA	O₃	----	O₄

Leyenda:

n_E: Muestra de Estudio experimental

n_C: Muestra de Estudio control

A: Suceso Aleatorio

X: Aplicación del Programa INSIDE OUT

O₁₋₃: Medición Inicial (Pre Test)

O₂₋₄: Medición Final (Post Test)

3.5. Técnicas e instrumentos

3.5.1. Técnica

La técnica que se utilizó es la Encuesta teniendo como finalidad de conocer el nivel de Inteligencia intrapersonal de los estudiantes del V Ciclo de primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”.

3.5.2. Instrumento

El instrumento que se utilizó fue el “Cuestionario de Inteligencia Intrapersonal” que nos permitió medir la variable dependiente, que

consta de 24 ítems, agrupadas en 3 dimensiones: Autoconocimiento, Autoestima y Automotivación .

De los cuales, se tuvo la escala de:

- ✚ Con mucha frecuencia y siempre en mi caso (4 puntos)
- ✚ Muchas veces en mi caso (3 puntos)
- ✚ A veces en mi caso (2 puntos)
- ✚ Pocas veces en mi caso (1 puntos)
- ✚ raras veces o nunca en mi caso (0 puntos)

Asimismo, una tipificación, mediante un baremo de:

- ✚ Muy alto = 73 a 96,
- ✚ Bueno= 49 a 72
- ✚ Regular = 25 a 48 y
- ✚ Malo = 0 a 24.

3.6. Validación y confiabilidad del instrumento

3.6.1. Validación del instrumento

Para determinar la validez del instrumento de recolección de datos se utilizó el juicio de expertos con la finalidad de validar el contenido para ello se seleccionó de manera independiente un grupo de 5 expertos en el área para que juzguen los ítems del instrumento en términos de relevancia del contenido de la redacción y a la claridad de este.

Con la información que aportaron los expertos se hicieron los ajustes necesarios al instrumento y se procedió a aplicar en la muestra de la población seleccionada. Los juicios de expertos fueron:

Dr. Pio Trujillo Atapoma

Dr. Jorge Rubén Hilario Cárdenas

Dr. Andy Williams Chamolí Falcón

Mg. Cecilia Martínez Morales

Mg. Alex Fretel Almonacin

3.6.2. Confiabilidad del instrumento

Respecto de la confiabilidad del instrumento, se aplicó la prueba piloto en una muestra semejante a la del estudio que nos permitió

calcular el valor del coeficiente de Alfa de Cronbach, obteniendo para nuestro caso el valor de 0.920.

Dicho valor se interpreta como altamente confiable; inclusive dicho instrumento que encuentra apto para otros estudios.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,920	27

3.7. Procedimiento

De acuerdo con los resultados de la prueba piloto y las limitaciones durante su aplicación se modificó las preguntas necesarias.

La recolección de datos se realizó de la siguiente manera: En primer lugar, se efectuó la validación externa de los instrumentos (juicio de expertos), posteriormente se aplicó la prueba piloto en una muestra semejante a la del estudio. Luego se realizó el cálculo de la confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach, con un nivel de significancia de 95%.

Consiguientemente, se solicitó la autorización del ámbito de estudio, al Director de la Institución Educativa "N° 32496 Anda", para intervenir y ejecutar el proyecto de investigación.

Después se solicitó el asentimiento informado para poder recolectar información mediante los instrumentos, una vez aceptado los padres de familia se aplicó el Programa INSIDE OUT al grupo cuasi experimental y se aplicó el cuestionario al grupo control. Después de la culminación del Programa INSIDE OUT, se aplicó el cuestionario al grupo cuasi experimental.

Luego de ello, se procedió a clasificar y tabular los datos obtenidos, de acuerdo con las normas estadísticas para su efecto. Se realizó la prueba de hipótesis a través de correlación de la prueba estadística paramétrica T de Student, mediante un análisis de interpretación de resultados. Y finalmente, se elaboró el informe de

investigación para su presentación final ante los jurados examinadores de la Escuela de Posgrado de la UNHEVAL.

3.8. Aspectos éticos

Los procedimientos que se siguieron en la presente investigación contó con el permiso de autoridades de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, a través de un documento de autorización para el desarrollo de la investigación.

En base a los cuatro principios bioéticos en la investigación, No maleficencia, Beneficencia, Autonomía y Justicia según (29), se solicitó firmar el asentimiento informado a los padres de familia, teniendo en cuenta las consideraciones éticas, respetando plenamente la confidencialidad de la información de los participantes en el estudio, cumpliendo los principios del acuerdo de (30), toda información recolectada estará bajo responsabilidad de los investigadores principales y ellos garantizaron el resguardo de la información.

El presente estudio cumplió en informar la finalidad de la investigación, para que de manera voluntaria firmen el asentimiento informado para participar en la investigación; la aplicación del instrumento y recolección de datos no implicó ningún riesgo a los participantes; porque todos los datos fueron utilizados con fines de investigación.

3.9. Tabulación y Análisis de Datos

Para el análisis de los datos, se empleó las frecuencias absolutas, en cual se observaron los valores de las variables que se obtuvieron después de realizar la tabulación de datos.

El tratamiento estadístico de los datos se realizó mediante el paquete estadístico SPSS. Versión 23 y Microsoft Word Excel. El análisis descriptivo se presentará en tablas de frecuencia bivariadas y multivariadas, con sus respectivos figuras e interpretación.

Además para el análisis inferencial se utilizó la prueba de la T de Student para muestras relacionadas con un nivel de significancia de 95% y con un Pvalor de 0.000.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Análisis descriptivo

Tabla 01: Grupo de Estudiantes que fueron tomados en cuenta en la evaluación de la Inteligencia Intrapersonal en la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Grupo	fi	%
Cuasi Experimental	15	34,9%
Control	28	65,1%
Total	43	100,0%

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes del V Ciclo de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

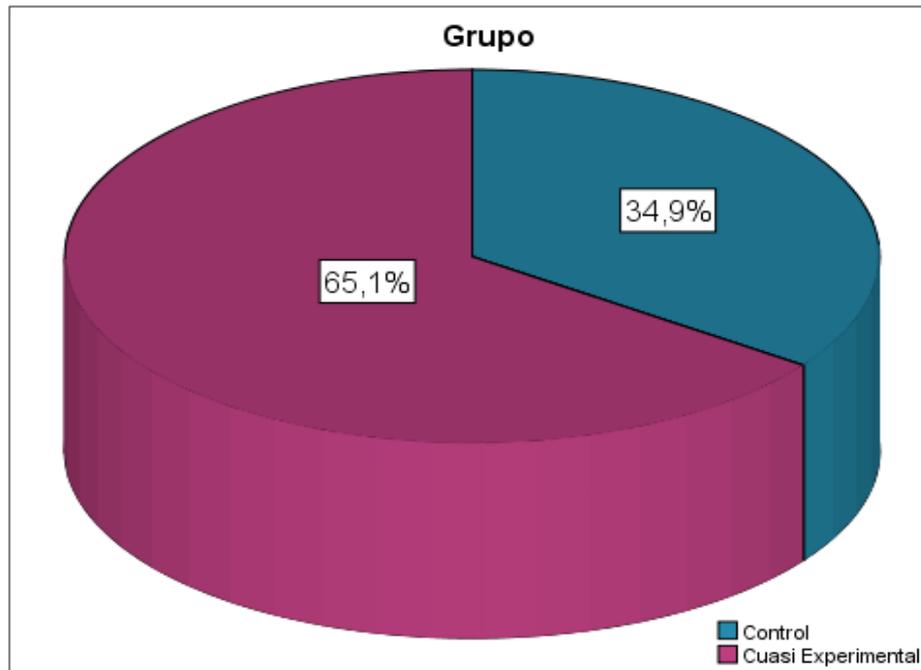


Figura 01: Diagrama de Sectores del Grupo de Estudiantes que fueron tomados en cuenta en la evaluación de la Inteligencia Intrapersonal en la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Análisis:

Se observa que, el 65,1% pertenecen al grupo cuasi experimental, mientras que el 34,9% corresponden al grupo control.

Interpretación:

Se observa que en la evaluación tomada el grupo cuasi experimental fue mayor que el grupo control.

Tabla 02: Sexo de los Estudiantes, según el grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Sexo		Grupo		Total
		Control	Cuasi Experimental	
Masculino	fi	9	13	22
	%	20,9%	30,2%	51,2%
Femenino	fi	6	15	21
	%	14,0%	34,9%	48,8%
Total	fi	15	28	43
	%	34,9%	65,1%	100,0%

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes del V Ciclo de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

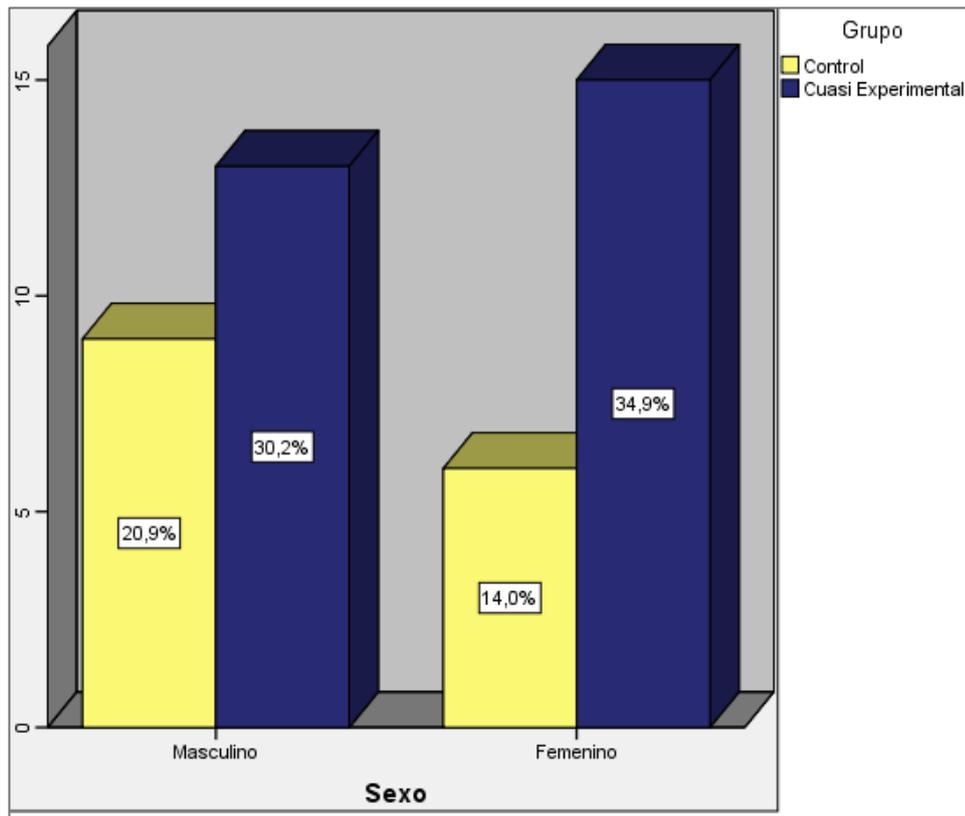


Figura 02: Diagrama de Barras del Sexo de los Estudiantes, según el grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Análisis:

Se observa que, del 65,1% del grupo cuasi experimental, el 30,2% representa al sexo masculino y el 34,9% restante al sexo femenino; y del 34,9% del grupo control cuenta con 20,9% de niños y 14,0% de niñas.

Interpretación:

Se aprecia que el grupo cuasi experimental cuenta con una mayor población tanto en la representación del sexo femenino y masculino.

Tabla 03: Comparación de las puntuaciones antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la Dimensión Autoconocimiento de la Inteligencia Intrapersonal, según el grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Autoconocimiento		Antes			Después		
		Control	Cuasi Experimental	Total	Control	Cuasi Experimental	Total
Muy Bajo	fi	4	5	9	3	1	4
	%	9,3%	11,6%	20,9%	7,0%	2,3%	9,3%
Regular	fi	3	16	19	4	7	11
	%	7,0%	37,2%	44,2%	9,3%	16,3%	25,6%
Bueno	fi	7	7	14	8	14	22
	%	16,3%	16,3%	32,6%	18,6%	32,6%	51,2%
Muy Bueno	fi	1	0	1	0	6	6
	%	2,3%	0,0%	2,3%	0,0%	14,0%	14,0%
Total	fi	15	28	43	15	28	43
	%	34,9%	65,1%	100,0%	34,9%	65,1%	100,0%

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes del V Ciclo de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Análisis:

Se observa que, en el grupo cuasi experimental antes de la aplicación del Programa INSIDE OUT el autoconocimiento de los estudiantes era en un nivel muy bajo un 11,6% en comparación del grupo control que un 9,3% estaba en nivel muy bajo. Luego de la aplicación del Programa INSIDE OUT, el grupo cuasi experimental alcanzó un nivel bueno con 32,6% y muy bueno con 14,0%; mientras que, el grupo control el 7,0% continúa en nivel muy bajo y el 9,3%, regular respecto al autoconocimiento.

Interpretación

Los estudiantes del grupo cuasi experimental estudiados han mostrado un notable acenso en los niveles de autoconocimiento posterior a la aplicación del Programa INSIDE OUT; en tanto, al grupo control que solo paso de muy bajo a regular y nadie pudo llegar a un muy bueno de nivel de autoconocimiento.

Esto refleja que los estudiantes del grupo cuasi experimental poseen autoconocimiento de sí mismo, reconocen sus propias fortalezas, debilidades, emociones, describiendo lo que sienten.

Tabla 04: Comparación de las puntuaciones antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la Dimensión Autoestima de la Inteligencia Intrapersonal, según el grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Autoestima		Antes			Después		
		Control	Cuasi Experimental	Total	Control	Cuasi Experimental	Total
Malo	fi	1	5	6	1	0	1
	%	2,3%	11,6%	14,0%	2,3%	0,0%	2,3%
Regular	fi	5	21	26	4	7	11
	%	11,6%	48,8%	60,5%	9,3%	16,3%	25,6%
Bueno	fi	9	2	11	10	17	27
	%	20,9%	4,7%	25,6%	23,3%	39,5%	62,8%
Muy Bueno	fi	0	0	0	0	4	4
	%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	9,3%	9,3%
Total	fi	15	28	43	15	28	43
	%	34,9%	65,1%	100,0%	34,9%	65,1%	100,0%

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes del V Ciclo de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Análisis:

Se observa que, en el grupo cuasi experimental antes de la aplicación del Programa INSIDE OUT la autoestima de los estudiantes era un nivel regular con 48,8% en comparación del grupo control que sólo un 11,6% estaba en nivel regular. Luego de la aplicación del Programa INSIDE OUT, el grupo cuasi experimental alcanzó un nivel bueno 39,5% y muy bueno con 9,3%; mientras que, el grupo control el 2,3% continúa en nivel muy bajo y el 23,3% un nivel bueno respecto a la autoestima.

Interpretación

Los estudiantes del grupo cuasi experimental estudiados han mostrado un ascenso moderado en los niveles de autoestima posterior a la aplicación del Programa INSIDE OUT; en tanto, al grupo control que solo paso de muy bajo a regular y nadie pudo llegar a un muy bueno de nivel de autoestima.

Esto refleja que los estudiantes del grupo cuasi experimental muestran autovaloración sincera de sí mismo, confían plenamente en su capacidad para resolver sus propios problemas, se consideran interesantes y valiosos aceptándose tal como son mostrando respeto por sí mismo.

Tabla 05: Comparación de las puntuaciones antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la Dimensión Automotivación de la Inteligencia Intrapersonal, según el grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Automotivación		Antes			Después		
		Control	Cuasi Experimental	Total	Control	Cuasi Experimental	Total
Malo	fi	2	7	9	1	0	1
	%	4,7%	16,3%	20,9%	2,3%	0,0%	2,3%
Regular	fi	8	16	24	11	9	20
	%	18,6%	37,2%	55,8%	25,6%	20,9%	46,5%
Bueno	fi	5	5	10	3	14	17
	%	11,6%	11,6%	23,3%	7,0%	32,6%	39,5%
Muy Bueno	fi	0	0	0	0	5	5
	%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	11,6%	11,6%
Total	fi	15	28	43	15	28	43
	%	34,9%	65,1%	100,0%	34,9%	65,1%	100,0%

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes del V Ciclo de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Análisis:

Se observa que, en el grupo cuasi experimental antes de la aplicación del Programa INSIDE OUT la automotivación de los estudiantes era un nivel muy bajo con 16,3% en comparación del grupo control que un 4,7% estaba en nivel muy bajo y 18,6% un nivel regular. Luego de la aplicación del Programa INSIDE OUT, el grupo cuasi experimental alcanzó un nivel bueno 32,6% y muy bueno con 11,6%; mientras que, el grupo control el 2,3% continúa en nivel muy bajo y el 25,6% un nivel regular respecto a la automotivación.

Interpretación

Los estudiantes del grupo cuasi experimental estudiados han mostrado un acenso alto en los niveles de automotivación posterior a la aplicación del Programa INSIDE OUT; en tanto, al grupo control que solo paso de muy bajo a regular y nadie pudo llegar a un muy bueno de nivel de automotivación.

Esto refleja que los estudiantes del grupo cuasi experimental muestran capacidad de ponerse objetivos y se esfuerza por ellos, automatizarse en los momentos difíciles con actitud positiva, comprendiendo el funcionamiento de nuestra mente, aprendiendo a manejar nuestros pensamientos de forma inteligente y disfrutando lo que hace.

Tabla 06: Comparación de las puntuaciones antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la Inteligencia Intrapersonal, según el grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Inteligencia Intrapersonal		Antes			Después		
		Control	Cuasi Experimental	Total	Control	Cuasi Experimental	Total
Malo	fi	4	4	8	3	0	4
	%	9,3%	9,3%	18,6%	7,0%	0,0%	9,3%
Regular	fi	7	14	21	11	6	17
	%	16,3%	32,6%	48,8%	25,6%	14,0%	39,5%
Bueno	fi	4	10	14	1	15	16
	%	9,3%	23,3%	32,6%	2,3%	34,9%	37,2%
Muy Bueno	fi	0	0	0	0	7	7
	%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	16,3%	16,3%
Total	fi	15	28	43	15	28	43
	%	34,9%	65,1%	100,0%	34,9%	65,1%	100,0%

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes del V Ciclo de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Análisis:

Se observa que, en el grupo cuasi experimental antes de la aplicación del Programa INSIDE OUT la inteligencia intrapersonal de los estudiantes era un nivel muy bajo con 9,3% en comparación del grupo control que un 9,3% estaba en nivel muy bajo y 16,3% un nivel regular. Luego de la aplicación del Programa INSIDE OUT, el grupo cuasi experimental alcanzó un nivel bueno 34,9% y muy bueno con 16,3%; mientras que, el grupo control el 7,0% continúa en nivel muy bajo y el 25,6% un nivel regular respecto a la inteligencia intrapersonal.

Interpretación

Los estudiantes del grupo cuasi experimental estudiados han mostrado un acenso alto en los niveles de la inteligencia intrapersonal posterior a la aplicación del Programa INSIDE OUT; en tanto, al grupo control que solo paso de muy bajo a regular y nadie pudo llegar a un muy bueno.

Esto refleja que el Programa INSIDE OUT ha sido efectivo en el incremento de los niveles de desarrollo de la inteligencia intrapersonal.

4.2. Análisis inferencial y contrastación de hipótesis

Tabla 07: Comparación de las diferencias emparejadas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la Dimensión Autoconocimiento de la Inteligencia Intrapersonal, según el grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Autoconocimiento	Diferencias emparejadas					t	gl	p Valor
	Media	DE*	EE**	IC*** _{95%}				
				Inferior	Superior			
antes - después	2,7	0,8	0,12	1,9	3,5	5,563	42	,000

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes del V Ciclo de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

* DE: Desviación estándar

** EE: Error estándar de la media

*** IC: Intervalo de confianza

Análisis:

Del 100.0% (43) del grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019; se analiza las diferencias emparejadas de las medidas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la dimensión Autoconocimiento; en el cual, se observa que la media es $2,7 \pm 0,8$ con un error estándar 0,12; en un estudio posterior el intervalo de confianza varía entre 1,9 - 3,5 puntos, con una probabilidad de 0,0%.

Interpretación

Por lo tanto, con un p valor de 0,00; se rechaza la primera hipótesis específica nula y se aprueba a la primera hipótesis específica de investigación: **H₁**: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo del autoconocimiento en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Tabla 08: Comparación de las diferencias emparejadas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la Dimensión Autoestima de la Inteligencia Intrapersonal, según el grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Autoestima	Diferencias emparejadas				t	gl	p Valor
	Media	DE*	EE**	IC*** _{95%} Inferior Superior			
antes - después	2,8	0,6	0,09	1,1 4,5	6,714	42	0,000

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes del V Ciclo de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

* DE: Desviación estándar

** EE: Error estándar de la media

*** IC: Intervalo de confianza

Análisis:

Del 100.0% (43) del grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019; se analiza las diferencias emparejadas de las medidas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la dimensión Autoestima; en el cual, se observa que la media es $2,8 \pm 0,6$ con un error estándar 0,09; en un estudio posterior el intervalo de confianza varía entre 1,1 - 4,5 puntos, con una probabilidad de 0,0%.

Interpretación

Por lo tanto, con un p valor de 0,00; se rechaza la segunda hipótesis específica nula y se aprueba a la segunda hipótesis específica de investigación: **H_{i2}**: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la autoestima en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Tabla 09: Comparación de las diferencias emparejadas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la Dimensión Automotivación de la Inteligencia Intrapersonal, según el grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Automotivación	Diferencias emparejadas				t	gl	p Valor
	Media	DE*	EE**	IC*** _{95%} Inferior Superior			
antes - después	2,6	0,7	0,11	1,6 3,6	5,213	42	,000

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes del V Ciclo de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

* DE: Desviación estándar

** EE: Error estándar de la media

*** IC: Intervalo de confianza

Análisis:

Del 100.0% (43) del grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019; se analiza las diferencias emparejadas de las medidas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la dimensión Automotivación; en el cual, se observa que la media es $2,6 \pm 0,7$ con un error estándar 0,11; en un estudio posterior el intervalo de confianza varía entre 1,6 - 3,6 puntos, con una probabilidad de 0,0%.

Interpretación

Por lo tanto, con un p valor de 0,00; se rechaza la tercera hipótesis específica nula y se aprueba a la tercera hipótesis específica de investigación: **H₃**: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la automotivación en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Tabla 10: Comparación de las diferencias emparejadas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la Inteligencia Intrapersonal, según el grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Inteligencia Intrapersonal	Diferencias emparejadas					t	gl	p Valor
	Media	DE*	EE**	IC*** _{95%}				
				Inferior	Superior			
antes - después	2,1	0,7	0,10	1,1	3,1	4,384	42	,000

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes del V Ciclo de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019.

* DE: Desviación estándar

** EE: Error estándar de la media

*** IC: Intervalo de confianza

Análisis:

Del 100.0% (43) del grupo de investigación de la “Institución Educativa N° 32496 Anda”, Rupa Rupa, Huánuco 2019; se analiza las diferencias emparejadas de las medidas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT el desarrollo de la Inteligencia Intrapersonal; en el cual, se observa que la media es $2,1 \pm 0,7$ con un error estándar 0,10; en un estudio posterior el intervalo de confianza varía entre 1,1 - 3,1 puntos, con una probabilidad de 0,0%.

Interpretación

Por lo tanto, con un p valor de 0,00; se rechaza la hipótesis general nula y se aprueba la hipótesis general de investigación: **Hi:** El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

4.3. Discusión de resultados

El presente estudio permitió evaluar la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019; de los cuales, se analizó las diferencias emparejadas de las medidas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT el desarrollo de la

Inteligencia Intrapersonal; en el cual, se observa que la media es $2,1 \pm 0,7$ con un error estándar 0,10; en un estudio posterior el intervalo de confianza varía entre 1,1 - 3,1 puntos, con una probabilidad de 0,0%. Por lo tanto, con un p valor de 0,00; se rechaza la hipótesis general nula y se aprueba la hipótesis general de investigación: **Hi:** El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

Dicho resultado coincide Maquera en su estudio “Las inteligencias múltiples y el rendimiento Académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emilio Romero Padilla Chucuito-Puno-2015”, en Moquegua, en el año 2017; afirma que: *“El resultado al que se llegó en el presente estudio con un R de 0.365, el mismo que demuestra que hay relación directa y altamente significativa entre las inteligencias múltiples y rendimiento académico, este estadígrafo indica que las inteligencias múltiples explican el nivel de rendimiento académico en un 42.28% de los casos observados en los alumnos de la IES”* (10).

Así mismo concuerda con Shardin en su investigación “Inteligencia intrapersonal y estrategias de aprendizaje en la comprensión lectora de estudiantes del 5to grado de primaria de la IE Fe y Alegría N° 17, Lima – 2015”, en Lima, en el año 2016; afirma que: *“el modelo logístico es significativo tanto para inteligencia intrapersonal ($x^2 = 25,417$; $p < 0,05$); y explica el 81,4% de la variable dependiente (comprensión lectora); lo que indica que la inteligencia intrapersonal y las estrategias de aprendizaje influyen significativamente en la comprensión lectora de los estudiantes del 5to grado de primaria de la IE Fe y Alegría N° 17, Lima – 2015”* (11).

Del mismo modo coincide con Medrano en la tesis titulada “Programa “giro emocional”, para desarrollar la inteligencia interpersonal e intrapersonal en niños del nivel inicial, del Centro Poblado la Esperanza, Huánuco - 2015”, en Huánuco, en el año 2017; concluye que: *“Con la aplicación del Programa “Giro Emocional” al grupo experimental: aula Amarilla de la I. E.I. N° 683 , se comprueba*

que es efectivo para el desarrollo de la Inteligencia Emocional de los niños del Nivel Inicial, del Centro Poblado La Esperanza, Huánuco – 2015; tal como se puede visualizar en el gráfico N° 39 los siguientes resultados del post test: un 32% de los niños SIEMPRE manifiesta el desarrollo de su inteligencia emocional, lográndose un aumento del 23%; un 41% de los niños A MENUDO, lográndose un crecimiento del 14%; un 23 % de los niños, A VECES, lográndose una disminución considerable de un 23% y finalmente solo son un 4% de los niños NUNCA muestran haber incrementado su inteligencia emocional, lográndose una reducción considerable de un 14%” (19).

4.4. Aporte de la investigación

La inteligencia intrapersonal es una de las inteligencias múltiples del ser humano, representa la capacidad de ver con realismo y veracidad cómo somos y qué queremos, conllevando en la forma actuar en consecuencia. Por lo general, quienes poseen inteligencia interpersonal son populares, tienen muchos amigos y tienden a mantener una buena relación con los compañeros de trabajo y con la gente que los rodea. Les resulta sencillo captar las necesidades ajenas y, por lo tanto, reaccionan en consecuencia. Tienen una gran facilidad para encontrar las palabras adecuadas y el comportamiento idóneo para lograr la empatía con su interlocutor, y al leer emociones en los demás pueden adoptar una actitud positiva, puesto que es necesario tener en cuenta lo que la otra persona siente o necesita para lograr una comunicación realmente efectiva (31).

Es por ello, la importancia de aplicar un programa educativo para poder mejorar la inteligencia intrapersonal de los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa.

Se ha visto en muchos estudios que el buen manejo de la inteligencia intrapersonal permite el buen rendimiento académico y el manejo de habilidades sociales de la vida; es por ello, que la aplicación del Programa INSIDE OUT estuvo basado en el desarrollo del autoconocimiento, autoestima, automotivación. Como factor para el

desarrollo de la Inteligencia Intrapersonal y es precisamente durante la infancia cuando los niños aprenden y adquieren estas capacidades a través del juego.

El Programa INSIDE OUT es un aporte científico para el desarrollo de la Inteligencia Intrapersonal, favoreciendo en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, la capacidad de entenderse a uno mismo, y apreciar las motivaciones, los sentimientos y los miedos que se sienten. Implica crear un modelo de nosotros mismos que funcione para trabajar de forma efectiva y poder regular nuestras vidas.

De la misma manera, estos resultados positivos del Programa INSIDE OUT; donde se observa que, en el grupo cuasi experimental antes de la aplicación del Programa INSIDE OUT la inteligencia intrapersonal de los estudiantes era un nivel muy bajo con 9,3% en comparación del grupo control que un 9,3% estaba en nivel muy bajo y 16,3% un nivel regular. Luego de la aplicación del Programa INSIDE OUT, el grupo cuasi experimental alcanzó un nivel bueno 34,9% y muy bueno con 16,3%; mientras que, el grupo control el 7,0% continúa en nivel muy bajo y el 25,6% un nivel regular respecto a la inteligencia intrapersonal; van a permitir tomar decisiones a las autoridades de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, para la implementación del Programa INSIDE OUT.

CONCLUSIONES

1. Se evaluó que, en el grupo cuasi experimental antes de la aplicación del Programa INSIDE OUT la inteligencia intrapersonal de los estudiantes era un nivel muy bajo con 9,3% en comparación del grupo control que un 9,3% estaba en nivel muy bajo y 16,3% un nivel regular. Luego de la aplicación del Programa INSIDE OUT, el grupo cuasi experimental alcanzó un nivel bueno 34,9% y muy bueno con 16,3%; mientras que, el grupo control el 7,0% continúa en nivel muy bajo y el 25,6% un nivel regular respecto a la inteligencia intrapersonal; se analizó las diferencias emparejadas de las medidas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT el desarrollo de la Inteligencia Intrapersonal; en el cual, se observó que la media es $2,1 \pm 0,7$ con un error estándar 0,10; en un estudio posterior el intervalo de confianza varía entre 1,1 - 3,1 puntos, con una probabilidad de 0,0%. Por lo tanto, con un p valor de 0,00; se rechaza la hipótesis general nula y se aprueba la hipótesis general de investigación: **Hi:** El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.
2. Se determinó que, en el grupo cuasi experimental antes de la aplicación del Programa INSIDE OUT el autoconocimiento de los estudiantes era en un nivel muy bajo un 11,6% en comparación del grupo control que un 9,3% estaba en nivel muy bajo. Luego de la aplicación del Programa INSIDE OUT, el grupo cuasi experimental alcanzó un nivel bueno con 32,6% y muy bueno con 14,0%; mientras que, el grupo control el 7,0% continúa en nivel muy bajo y el 9,3%, regular respecto al autoconocimiento; se analizó las diferencias emparejadas de las medidas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la dimensión Autoconocimiento; en el cual, se observa que la media es $2,7 \pm 0,8$ con un error estándar 0,12; en un estudio posterior el intervalo de confianza varía entre 1,9 - 3,5 puntos, con una probabilidad de 0,0%. Por lo tanto, con un p valor de 0,00; se rechaza la primera hipótesis específica nula y se aprueba a la primera hipótesis específica de

investigación: **Hi₁**: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo del autoconocimiento en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

3. Se determinó que, en el grupo cuasi experimental antes de la aplicación del Programa INSIDE OUT la autoestima de los estudiantes era un nivel regular con 48,8% en comparación del grupo control que sólo un 11,6% estaba en nivel regular. Luego de la aplicación del Programa INSIDE OUT, el grupo cuasi experimental alcanzó un nivel bueno 39,5% y muy bueno con 9,3%; mientras que, el grupo control el 2,3% continúa en nivel muy bajo y el 23,3% un nivel bueno respecto a la autoestima; se analizó las diferencias emparejadas de las medidas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la dimensión Autoestima; en el cual, se observa que la media es $2,8 \pm 0,6$ con un error estándar 0,09; en un estudio posterior el intervalo de confianza varía entre 1,1 - 4,5 puntos, con una probabilidad de 0,0%. Por lo tanto, con un p valor de 0,00; se rechaza la segunda hipótesis específica nula y se aprueba a la segunda hipótesis específica de investigación: **Hi₂**: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la autoestima en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.
4. Se determinó que, en el grupo cuasi experimental antes de la aplicación del Programa INSIDE OUT la automotivación de los estudiantes era un nivel muy bajo con 16,3% en comparación del grupo control que un 4,7% estaba en nivel muy bajo y 18,6% un nivel regular. Luego de la aplicación del Programa INSIDE OUT, el grupo cuasi experimental alcanzó un nivel bueno 32,6% y muy bueno con 11,6%; mientras que, el grupo control el 2,3% continúa en nivel muy bajo y el 25,6% un nivel regular respecto a la automotivación; se analizó las diferencias emparejadas de las medidas antes y después de la aplicación del Programa INSIDE OUT en la dimensión Automotivación; en el cual, se observa que la media es $2,6 \pm 0,7$ con un error estándar 0,11; en un estudio posterior el intervalo de confianza varía entre 1,6 - 3,6 puntos, con una probabilidad de 0,0%. Por lo tanto, con un p valor de 0,00; se rechaza la tercera hipótesis

especifica nula y se aprueba a la tercera hipótesis específica de investigación: **Hi₃**: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la automotivación en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS

Al Director de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa

- ✚ Difundir los resultados de la presente investigación y socializar con los padres de familia de la institución.
- ✚ Fomentar la implementación del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la Inteligencia Intrapersonal en los demás ciclos académicos de la institución.
- ✚ Fortalecer las capacidades emocionales y cognitivas de los estudiantes tomando decisiones oportunas frente a los resultados obtenidos.

A los Docentes de la “Institución Educativa N° 32496 Anda” de Rupa Rupa

- ✚ Continuar con la capacitación formativa y actualizada para impartir conocimientos a los estudiantes de la institución.
- ✚ Fortalecer las capacidades de los estudiantes y mantener el adecuado desarrollo de la inteligencia intrapersonal.
- ✚ Apoyar a los estudiantes de nivel bajo del desarrollo de la inteligencia intrapersonal, para incrementar sus habilidades educativas y sociales.

Al investigador

- ✚ Realizar estudios comparativos sobre el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en varias instituciones del Distrito de Rupa Rupa.
- ✚ Asociar la variable inteligencia intrapersonal con el rendimiento académico para verificar su influencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Belmonte V. Inteligencia Emocional y Creatividad: Factores Predictores del Rendimiento Académico. Tesis Doctoral. Murcia: Universidad de Murcia, Departamento de Psicología; 2013.
2. Aldeas Infantiles SOS España. Las Inteligencias Múltiples Web Site. [Online].; 2017 [cited 03 Junio 2019. Available from: <https://www.lasinteligenciasmultiples.com/intrapersonal/>.
3. Gardner H. Inteligencias Múltiples. 8449318068th ed. Paidós , editor. Nueva York: Universidad de Harvard; 1983.
4. Delors J. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. UNESCO ed. Delors J, editor. Paris: Santillana; 1996.
5. Reyes C, Carrasco I. Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2013. Dialnet. 2014 Junio; IX(1).
6. Herrera N. La Motivación y Desmotivación en las aulas de Primaria. Tesis de Pregrado. San Cristóbal de La Laguna - Tenerife: Universidad de la Laguna, Facultad de Educación; 2017.
7. Velosa M. La inteligencia intrapersonal y su influencia en la producción textual reflexiva. Tesis Magistral. Popayán: Tecnológico de Monterrey, Escuela de Posgrado; 2014.
8. Lázaro P, Martínez M. CVC Cervantes Web Site. [Online].; 2015 [cited 2019 05 Junio. Available from: https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/asele/pdf/26/26_0543.pdf.
9. Ortega M, Llamas F, López V. Efecto de un Programa de Enseñanza Creativa en las Inteligencias Múltiples y la Creatividad en alumnos de 3 años. Profesorado: Revista de currículum y formación del profesorado. 2017 Julio; XXI(2).
10. Maquera B. Las inteligencias múltiples y el rendimiento Académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emilio Romero Padilla Chucuito-Puno-2015. Tesis Magistral. Moquegua: Universidad Carlos Mariátegui, Escuela de Posgrado; 2015.

11. Shardin L. Inteligencia intrapersonal y estrategias de aprendizaje en la comprensión lectora de estudiantes del 5to grado de primaria de la IE Fe y Alegría N° 17, Lima – 2015. Tesis Doctoral. Lima: Universidad César Vallejo, Escuela de Posgrado; 2016.
12. Moscoso R. Aplicación del programa desarrollo de la inteligencia emocional para mejorar el desempeño académico de los estudiantes del Nivel de Educación Secundaria de la Institución Educativa Privada “SISE”. Tesis Doctoral. Lima: Universidad de San Martín de Porres, Sección de Posgrado; 2017.
13. Puente A, Puente E. Las inteligencias múltiples en el proceso de aprendizaje en los niños y niñas de 5 años del nivel inicial de la I.E. N°30715 “José Carlos Mariátegui” – Tarma. Tesis de Segunda Especialidad. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica, Facultad de Educación; 2017.
14. Salazar M. “Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes del cuarto grado de educación primaria de la institución educativa 7077 “Los Reyes Rojos” de Chorrillos, 2015”. Tesis magistral. Lima: Universidad César Vallejo, Departamento de posgrado; 2017.
15. Lunahuana , M. Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada. Tesis de Pregrado. Lima: Universidad de San Martín de Porres, Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y de Psicología; 2018.
16. Regalado G, Rojas M. La inteligencia emocional y su relación con el logro del aprendizaje en el área de Ciencia, Tecnología y Ambiente de los estudiantes del Quinto Grado “D” de Educación Secundaria de la Institución Educativa “San Carlos” - Bambamarca, 2018. Tesis Magistral. Lima: Universidad César Vallejo, Escuela de Posgrado; 2018.
17. Villafuerte R. Inteligencia emocional y propuesta de intervención psicopedagógica en los estudiantes del nivel de educación secundaria de la Institución Educativa Champagnat, Tacna – 2017. Tesis de Segunda Especialidad. Moquegua: Universidad José Carlos Mariátegui, Escuela de Posgrado; 2018.

18. Zevallos E. Inteligencia emocional y desarrollo de la afectividad en estudiantes del VI Ciclo en la Institución Educativa "Quenrra" de Churubamba - 2015. Tesis Magistral. Huánuco: Universidad César Vallejo - Sede Huánuco, Escuela de Posgrado; 2015.
19. Medrano V. Programa "giro emocional", para desarrollar la inteligencia interpersonal e intrapersonal en niños del nivel inicial, del Centro Poblado la Esperanza, Huánuco - 2015. Tesis Magistral. Huánuco: Universidad de Huánuco, Escuela de Postgrado; 2017.
20. Goleman D. La Inteligencia Emocional en la Empresa Barcelona: Kairós. S.A.; 2008.
21. Ugarriza N, Pajares L. Adaptación y estandarización del inventario de inteligencia emocional de Bar-On ICE: NA, en niños adolescentes. Segunda ed. Lima; 2001.
22. Suarez. Aproximación teórica al concepto de inteligencia. ; 2010.
23. Bitney , Simon. Escala de la Inteligencia en el ser humano; 1905.
24. Dueñas. Aportes de las Inteligencias Múltiples ; 2005.
25. Suarez , Mendoza. La Inteligencia Intrapersonal; 2008.
26. Armstrong. La Inteligencia Intrapersonal; 1995.
27. Elías. Características de la Inteligencia Intrapersonal en el proceso de aprendizaje; 2003.
28. Martinez. Características de la Inteligencia Intrapersonal en el proceso de enseñanza; 2012.
29. Galán M. Ética de la investigación. Revista Iberoamericana de Educación. 2010 Octubre; I(02).
30. Helsinki. "Principios éticos en la investigación"; 2004.
31. Howard G. Inteligencia intrapersonal: la capacidad de ver cómo somos y lo que queremos. Cambridge: Universidad de Harvard; 1990.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable
¿Es efectivo el Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 de Rupa Rupa, Huánuco 2019?	Evaluar la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019.	Hi: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019. Ho: El Programa INSIDE OUT no es efectivo en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019.	Variable Independiente: Programa INSIDE OUT Variable Dependiente: Inteligencia intrapersonal
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	
¿Es efectivo el Programa INSIDE OUT en el desarrollo del autoconocimiento en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019? ¿Es efectivo el Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la autoestima en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 de Rupa Rupa, Huánuco 2019?	Determinar la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la autoconocimiento en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019. Determinar la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la autoestima en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019.	Hi1: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la autoconocimiento en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019. Ho1: El Programa INSIDE OUT no es efectivo en el desarrollo de la autoconocimiento en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019. Hi2: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la autoestima en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019. Ho2: El Programa INSIDE OUT no es efectivo en el desarrollo de la autoestima en los estudiantes	

<p>¿Es efectivo el Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la automotivación en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019?</p>	<p>Determinar la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la automotivación en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019.</p>	<p>del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019.</p> <p>Hi3: El Programa INSIDE OUT es efectivo en el desarrollo de la automotivación en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019.</p> <p>Ho3: El Programa INSIDE OUT no es efectivo en el desarrollo de la automotivación en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019.</p>	
---	---	---	--

Anexo 02: Asentimiento Informado

ID: _____

FECHA: _____

TÍTULO: EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA INSIDE OUT EN LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32496 ANDA, RUPA RUPA, HUÁNUCO 2019.

OBJETIVO: Evaluar la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

INVESTIGADORA: Bach. Jaqueline Pérez Pulido

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto que mi menor hijo participe en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente a mi menor hijo a participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la intervención (tratamiento) sin que me afecte de ninguna manera.

Firmas del participante o responsable

Firma del padre o apoderado: _____

Firma del investigador responsable: _____

Huánuco, 2019

Anexo 03: Cuestionario de Inteligencia Intrapersonal

ID: _____

FECHA: _____

TÍTULO: EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA INSIDE OUT EN LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32496 ANDA, RUPA RUPA, HUÁNUCO 2019.

OBJETIVO: Evaluar la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

INVESTIGADORA: Bach. Jaqueline Pérez Pulido

INSTRUCCIONES:

Estimado estudiante, la presente encuesta tiene por finalidad recoger información sobre el desarrollo de su inteligencia intrapersonal. Este cuestionario es de carácter anónimo y confidencial; por ello rogamos que responda con sinceridad, seriedad y en forma imparcial cada uno de los ítems. Agradecemos su gran apoyo y generosidad para responder las preguntas de la encuesta.

Lee cada uno de las frases y selecciona una de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti. Marca con un aspa (X) el número.

-  Raras veces u nunca es mi caso = 1
-  A veces es mi caso = 2
-  Muchas veces es mi caso = 3
-  Con mucha frecuencia o siempre es mi caso = 4

N°	DIMENSIONES	Raras veces u nunca es mi caso	A veces es mi caso	Muchas veces es mi caso	Con mucha frecuencia o siempre es mi caso
	AUTOCONOCIMIENTO	1	2	3	4
1	Reconozco mis propias debilidades				
2	Reconozco mis propias fortalezas				
3	Reconozco mi cuerpo íntegramente				
4	Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.				
5	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.				
6	Reconozco con facilidad mis emociones.				
7	Realmente no sé para que soy bueno(a).				
8	Me es difícil entender como me siento.				
9	Me es difícil describir lo que siento.				

AUTOESTIMA					
10	Valoro los esfuerzos que hago				
11	Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.				
12	Cuando trabajo con otro, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.				
13	Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.				
14	No tengo confianza en mí mismo(a).				
15	Me tengo mucho respeto.				
16	Estoy contento(a) con mi vida.				
17	Me resulta difícil aceptarme tal como soy.				
18	Me es difícil sonreír.				
AUTOMOTIVACION					
19	Me siento motivado incluso cuando las cosas se ponen difíciles				
20	Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.				
21	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.				
22	Soy una persona bastante alegre y optimista				
23	He logrado muy poco en los últimos años.				
24	Tengo actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas				
25	No disfruto lo que hago.				
26	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).				
27	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.				

Anexo 04: Programa INSIDE OUT

TÍTULO: EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA INSIDE OUT EN LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32496 ANDA, RUPA RUPA, HUÁNUCO 2019.

OBJETIVO: Evaluar la efectividad del Programa INSIDE OUT en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda de Rupa Rupa, Huánuco 2019.

INVESTIGADORA: Bach. Jaqueline Pérez Pulido

Programa INSIDE OUT - APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA INTRA PERSONAL

Es un medio para la formación integral de la persona las variables afectivas que se trabajan en este programa son: autoconocimiento, motivación y autoestima. El objetivo de estas actividades es fomentar la motivación del alumno es importante porque sin capacidad de auto - motivarse no hay rendimiento posible. Cualquier aprendizaje supone un esfuerzo.

Descripción de programa

- Es un programa basado en el desarrollo del autoconocimiento, autoestima, automotivación. Como factor para el desarrollo de la Inteligencia Intrapersonal y es precisamente durante la infancia cuando los niños aprenden y adquieren estas capacidades a través del juego.
- El Programa consta de 30 sesiones de trabajo práctico de duración variable diseñadas para ser llevadas a cabo por educadores en las que a través de una metodología dinámica, activa y amena los alumnos aprenderán a estimularse.
- Toma como referente la película INSIDE OUT o Intensamente esta es la explicación original que da la película a la formación de creencias, que son las encargadas de guiar nuestra vida pensando que las opiniones son en realidad hechos inamovibles. Las creencias (potenciadoras o limitantes) cuesta cambiarlas por esto mismo, porque le damos una veracidad absoluta como si fueran hechos y verdades universales. Hasta que no cambiamos el chip y nos damos cuenta que esas creencias están basadas realmente en opiniones por ejemplo: "todo me sale mal".
- Los materiales que conforman el Programa son un cuaderno del alumno y fichas, estos materiales pretenden ser para los alumnos una herramienta amena, clara y divertida de trabajo.

Estructura del Programa

Primera parte: Explorándonos a nosotros mismos (autoconocimiento)

- ✚ Sesión 01: Un encuentro conmigo (Meditación guiada)
- ✚ Sesión 02: ¿Quién soy? Estrellita súper Star
- ✚ Sesión 03: Mi autobiografía
- ✚ Sesión 04: Escudo de cualidades
- ✚ Sesión 05: Manual de las emociones
- ✚ Sesión 06: Dramatizar historias
- ✚ Sesión 07: Con mímicas me expreso
- ✚ Sesión 08: Tu último año
- ✚ Sesión 09: Mi cerebro triuno
- ✚ Sesión 10: Un viaje a mi interior
- ✚ Segunda parte: Aprendiendo a amarme (Autoestima)
- ✚ Sesión 11: Meditación guiada
- ✚ Sesión 12: Afirmaciones en el espejo
- ✚ Sesión 13: El poder del anclaje
- ✚ Sesión 14: Yo elijo amarme yo elijo valorarme
- ✚ Sesión 15: Ruleta de autoelogio
- ✚ Sesión 16: Atrapando pensamientos negativos
- ✚ Sesión 17: Me acepto tal como soy
- ✚ Sesión 18: Las gafas positivas
- ✚ Sesión 19: Véndete la tienda de los tesoros
- ✚ Sesión 20 Conexión contigo mismo (meditación guiada)
- ✚ Tercera parte: Entrenando mi mente (automotivación)
- ✚ Sesión 21: Meditación guiada
- ✚ Sesión 22: Creación de mi logo
- ✚ Sesión 23: Interpretación de mi mejor personaje
- ✚ Sesión 24: Mi tablero de visión
- ✚ Sesión 25: Mi dialogo interno
- ✚ Sesión 26: Estudiando al número 1
- ✚ Sesión 27: Mi diario de calificación
- ✚ Sesión 28: Entrenando a mi guerrero
- ✚ Sesión 29: Una visión al futuro
- ✚ Sesión 30: Meditación guiada

Metodología de enseñanza del programa

El trabajo del programa se desarrolla principalmente de una forma práctica y las nociones teóricas se llevan a la práctica en el momento para una mejor comprensión. Con el apartado preliminar, iniciamos las sesiones de trabajo, el carácter lúdico de estos ejercicios crean el ambiente ideal, la disposición personal y colectiva adecuada para realizar el trabajo posterior y este tipo de ejercicios es útil para romper el hielo, romper con inhibiciones personales, sobre todo cuando se trata de una actividad específica.

PROGRAMA INSIDE OUT

APRENDIZAJE Y
DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA INTRA
PERSONAL

1 PRIMERA PARTE: EXPLORANDONOS A NOSOTROS MISMOS

¿Qué es el autoconocimiento?

Es una habilidad que cada individuo debe desarrollar y consiste en tener conocimiento personal. Es decir, ser consciente de los sentimientos, los estados de ánimo, las limitaciones, las fortalezas y las actitudes.

De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo William Shakespeare.

SESIÓN: UN ENCUENTRO CONMIGO (MEDITACION GUIADA)

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Preparamos un audio de meditación • El lugar debe estar limpio y espacioso 	<ul style="list-style-type: none"> • Parlante • USB

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Iniciamos la sesión saludando cordialmente a los estudiantes a continuación formamos un semicírculo en el piso para poder decir nuestros nombres completos y presentarnos ante todos.
- Realizamos ejercicios de respiración y relajación sentamos en piso para lo cual los estudiantes deben estar ropa cómoda que le permita realizar los ejercicios.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
------------	---------------------------

- A continuación pedimos a los estudiantes buscar una posición confortable como tumbarse al piso, con los ojos cerrados y la atención dirigida a la experiencia interior: tomando contacto con las sensaciones físicas y la respiración.
- Pedimos silencio para poder escuchar la meditación guiada y hacemos uso de nuestra imaginación mientras la escuchamos.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
--------	---------------------------

- Los estudiantes abren los ojos y tomamos la posición inicial. Permanecen tranquilos con su experiencia durante un rato...
- Responden a interrogantes: ¿Cómo se sintieron ante la experiencia? ¿Qué se imaginaron? ¿Qué sentimiento sintieron? ¿hay algo que quisieran compartir?
- Realizan un dibujo acerca de la experiencia vivida.

SESIÓN: ¿QUIÉN SOY? ESTRELLITA SUPER STAR

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Estrellas de cartulina • Fotografías 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Plumones • Colores • Cinta adhesiva

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> • Saludamos a los estudiantes con un fuerte abrazo y entre ellos de igual forma se saludan. • Interactuamos respondiendo a las siguientes interrogantes: ¿Cómo se sienten? ¿Cómo han estado? ¿Qué es lo que más les gusta? ¿Cuál es su color preferido? ¿Cuál es su plato de comida preferido? ¿Qué es lo que más les desagrada? 	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
<ul style="list-style-type: none"> • Explicamos a los estudiantes que hoy serán unas súper estrellas y que cada uno se dará a conocer ante sus compañeros en un museo de estrellas. • Repartimos las estrellas en el centro pegaran sus fotografías y en las puntas de cada estrella contestaran a las preguntas: ¿Cuál es tu nombre? ¿Qué edad tienes? ¿lo que más me gusta hacer es...? ¿Cuál es tu comida favorita? ¿Qué es lo que más te desagrada? • Cada uno decora su estrella como mejor le agrade. 	
Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
<ul style="list-style-type: none"> • Colocamos las estrellitas en toda el aula y realizamos la técnica del museo para que entre compañeros puedan conocerse mejor. • Finalizamos la sesión felicitando por el trabajo realizado. 	

SESIÓN: MI AUTOBIOGRAFIA

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Fichas con esquemas para que realizan su autobiografía. 	<ul style="list-style-type: none"> Plumones Colores Lapiceros

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Recuerda con los niños las actividades que realizaron en la sesión anterior: Leer una biografía y autobiografía, donde identificaron las características de cada uno.
- Inicia tú la presentación, anima a tus niños a participar del juego, una vez que todos tus niños se hayan presentado: pregunta: ¿Todos conocemos cómo somos y cómo fuimos? ¿Cómo podemos compartir con nuestros compañeros nuestra historia personal?
- Diles que has pensado que sería interesante organizar su historia personal, para compartirla con los demás. Pregunta: si nosotros mismos escribimos sobre nuestra vida ¿será una biografía o una autobiografía? ¿Les gustaría escribir su autobiografía? ¿Cómo lo harían? Anota sus respuestas en la pizarra.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
------------	---------------------------

- Diles que organicen los datos en forma cronológica, podrían ayudarse con el siguiente gráfico:

MI BIOGRAFÍA

© webdelmaestro.com

Cierre	Tiempo aproximado: 5 min
---------------	-------------------------------------

- Pide a tus niños y niñas que con la ayuda de sus padres u otros familiares elijan fotografías (desde el embarazo de mamá hasta su edad actual), o se dibujen en relación a su historia personal y lleven al aula.

SESIÓN: ESCUDO DE CUALIDADES

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de escudos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Goma • Plumones y colores

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	----------------------------------

- Comunicamos al grupo aquellos aspectos positivos de la propia personalidad que uno considera importantes.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min
-------------------	--------------------------------------

- La tarea a realizar consiste en lo siguiente: Cada alumno va a realizar un escudo de armas, su propio escudo personal. En el deben representarse aquellos aspectos de su propia personalidad que considere más importantes, y que sean positivos.
Se pueden representar aspectos como:
 - Lo mejor que cada uno ha conseguido
 - La cualidad personal de la uno está más satisfecho
 - La afición que uno más estima en sí mismo.
 - Los objetivos más importantes para uno.
- Pero sólo deben representarse cosas positivas.
- Se pueden representar mediante el dibujo, o mediante fotos, recortes, etc.
- Se divide el escudo en tantas partes como aspectos se quieran representar, y en cada una de las casillas se representa un solo aspecto.
- Una vez terminado su trabajo, cada cual coloca en la pared su escudo. Puesta en común en gran

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	--------------------------------------

- Una vez que todos han terminado, se da un tiempo para que los alumnos examinen los trabajos, paseando en torno a la clase y fijándose en ellos.
- Posteriormente se abre el dialogo sobre estos temas: Aspectos de algún trabajo cuyo significado no se entiende. Qué aspectos de algún compañero me han llamado la atención.

SESIÓN: MANUAL DE LAS EMOCIONES

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

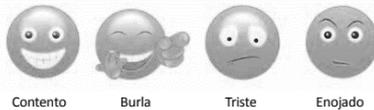
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Dibujos de caritas que expresen emociones. • Ficha de información de las emociones básicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Papel boom • Tijera • Goma • Colores y plumones.

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	----------------------------------

- Prepara previamente estas tarjetas con figuras y con frases

Cuadro de las emociones		
Me pongo muy		cuando se cumplen mis deseos.
Me		cuando tratan mal a mis amigos.
Cuando alguien se		de mí me siento



- Pregúntales: ¿hemos identificado las emociones? ¿Cuáles? ¿con qué emoción nos identificamos? ¿Por qué? Promueve la participación oral.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min
-------------------	--------------------------------------

- Pregúntales ¿Las emociones son espontáneas? ¿por qué es importante expresar nuestras emociones? Registra sus respuestas en la pizarra.

- Se les brinda a los estudiantes hojas boom para que puedan elaborar su manual de emociones conjuntamente la información sobre las emociones básicas
- De manera individual elaboran y decoran su manual de las emociones.
- La actividad consiste en pegar en una hoja diferentes situaciones en las que el niño se identifique: puede ser en un parque, con la familia, jugando, en el colegio o en el campo. Y en cada hoja colocar una cara sin gestos, para que el niño pueda pegar la carita con la emoción que le causaría cada situación.
- Cuando hayan concluido, pídeles que compartan lo que han trabajado.
- Al término de la explicación pide a los estudiantes que se abracen y que se digan: hay que comprender nuestras emociones.

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	--------------------------------------

- Orientales para que asuman un compromiso personal con relación a lo trabajado en esta sesión.
- Entrégales una carita feliz, diles que escojan una de las recomendaciones que más les guste y escriban su compromiso frente a las emociones que tienen.

SESIÓN: DRAMATIZANDO SITUACIONES

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Un ambiente adecuado • Fichas con el libreto de los personajes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vestuario • Parlante •

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	----------------------------------

- Escoges una historia o la adaptas a lo que deseas. Vas narrando los acontecimientos, poniendo vida a cada personaje y cada vivencia, utilizando las pausas, suspenso, exclamación, cambiando tono de voz. La idea es que el niño pueda meterse y vivir la historia.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
-------------------	--------------------------------------

- Repartimos los libretos y les brindamos un tiempo conveniente para su preparación.
- Ponemos énfasis en donde sea necesario para que el niño pueda asimilar y procesar lo que escucha.

- Las historias deben contener las emociones básicas.
- Luego, al terminar, le preguntas al niño qué cosas le gustaron, qué situación le alegró, qué le dio tristeza y qué cosas cambiaría de la historia.

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	--------------------------------------

- Los niños deben reconocer que situación les generan emociones de esa manera conocerse mejor y saber actuar frente a una situación similar. Es una faceta que forma parte del autoconocimiento

SESIÓN: CON MIMICAS ME EXPRESO

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con palabras o frases 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas • Sonido

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	----------------------------------

- El estudiante tiene que comprender que hay circunstancias en las que no puedan hablar, existen otras formas de expresar los sentimientos.
- Nos desplazamos por el espacio, andando, todo tipo de trayectorias, mi pie es el que indica cuando cambiar de dirección, ahora es la mano, el codo, la rodilla, etc.
- Seguimos las consignas del profesor a la hora de desplazarnos por el espacio: Andamos como si:

Estuviéramos dentro del barro

Fuéramos un enano

Fuéramos un gigante

Fuéramos un robot

Fuéramos un abuelo

Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
<ul style="list-style-type: none"> Divide los niños en dos grupos. Cada grupo escoge un miembro para hacer la mímica. Puedes ayudar al niño dándole ideas para realizar los gestos. De esta manera, podrás ver cuáles son sus limitaciones y habilidades. <p>Frases Por parejas, sin hablar solo con gestos de mimo, uno dirá al otro las siguientes frases:</p> <ol style="list-style-type: none"> Yo te quiero a ti, Tú y yo nos vamos a la playa, Tengo mucho frío, Tengo mucho calor. <ul style="list-style-type: none"> Después cada uno se inventa una frase y su compañero debe adivinarla y cambian de roles. Acompañado de explicaciones sobre la importancia del gesto haremos una recogida de gestos conocidos por todos en grupo. Después, cada grupo creará un código de gestos propio que mostrarán a los demás. 	
Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> Conversamos con los estudiantes acerca de la experiencia vivida ¿Qué les pareció el ejercicio? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les pareció difícil? ¿Cómo lo solucionaron? 	

SESIÓN: TU ÚLTIMO AÑO**PREPARACIÓN DE LA SESIÓN**

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Espacio adecuado Vestuario de médico 	<ul style="list-style-type: none"> Hojas boom Lapiceros y colores

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> Comunicar al grupo algunos deseos y expectativas personales referentes a los propios gustos y preferencias. 	

- El profesor presenta y motiva el ejercicio de la siguiente forma:
“Imagínate que el médico te ha diagnosticado una grave enfermedad y te ha dicho que te queda un año de vida.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
-------------------	--------------------------------------

- Imagínate que además, alguien te ofrece la posibilidad de pasar tu último año de vida en la tierra en la forma que tú quieras... ¿Qué harías?
- Escríbelo sirviéndote de estas preguntas:
 1. ¿Dónde irías?
 2. Nombra seis personas que te gustaría que te acompañaran.
 3. ¿Qué tres cosas te llevarías contigo porque les tienes un cariño especial?
 4. Nombra tres cosas muy especiales para ti que te gustaría hacer antes de morir”.
 5. ¿Qué te gustaría comer?
 6. ¿Cómo te vistieras?
 7. ¿Qué música escucharías?
 8. ¿Qué historia escucharías?
 9. ¿Cuál es tu mayor sueño?
 10. ¿Qué animal te gustaría que te acompañe?
 11. ¿Qué coleccionarías?
 12. Si tuvieras el poder de erradicar algo de este planeta, ¿qué sería?

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	--------------------------------------

- Cada cual comunica a los demás miembros del grupo cómo pasaría él su último año. Los demás del grupo pueden hacerle a uno preguntas similares.

SESIÓN: MI CEREBRO TRIUNO

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Una caja de zapato que haga de cerebro. • Imágenes de un reptil, 	<ul style="list-style-type: none"> • Cajas • Cartulina • Goma

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	----------------------------------

- Saludamos cordialmente a los estudiantes y les comunicamos que hoy elaboraremos nuestro cerebro para conocer cómo funciona y de esa manera desarrollar el autoconocimiento.
- Juntamente con ellos elaboramos el cerebro triuno y vamos explicando su funcionamiento.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
-------------------	--------------------------------------

- Pintamos la caja de negro y en la cara colocamos la imagen de un cerebro. Luego la dividimos en tres pisos porque lo que estamos representando es al cerebro triuno.
- Explicamos que nuestro cerebro es el resultado de la evolución en el tiempo, el primer piso es llamado el cerebro reptiliano y es la que se encarga de nuestras necesidades básicas como la alimentación, el latido de nuestro corazón etc. Y lo representamos con un reptil.
- Explicamos que años más tarde se sobrepone los mamíferos por encima del primer cerebro reptiliano y este cerebro se llama límbico o emocional y es la que se encarga de nuestras emociones y lo vamos a representar con un mono.
- Y por último se sobrepone el cerebro humano o también llamado neocortex y es que nos hace más humanos como pensar, razonar, tomar decisiones, la empatía, la compasión y lo vamos a representar con un niño.
- Una vez terminada nuestro cerebro explicamos a nuestros niños que detrás de una conducta hay un cerebro que está tomando el mando y los hace saber que hoy en día nuestro cerebro es educable y las mejores decisiones se toman desde el cerebro humano o neocortex.

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	--------------------------------------

- Para culminar la sesión les contamos una historia de cómo un hombre amable y responsable se volvió un gruñón mal humorado.

SESIÓN: UN VIAJE A MI INTERIOR (MEDITACION GUIADA)

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Preparamos un audio de meditación (autoconocimiento) • El lugar debe estar limpio y espacioso 	<ul style="list-style-type: none"> • Parlante • USB

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	----------------------------------

- Iniciamos la sesión saludando cordialmente a los estudiantes a continuación formamos un semicírculo en el piso para poder tomar una posición cómoda.
- Realizamos ejercicios de respiración y relajación sentamos en piso para lo cual los estudiantes deben estar ropa cómoda que le permita realizar los ejercicios.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
-------------------	--------------------------------------

- A continuación pedimos a los estudiantes buscar una posición confortable como tumbarse al piso, con los ojos cerrados y la atención dirigida a la experiencia interior: tomando contacto con las sensaciones físicas y la respiración.
- Pedimos silencio para poder escuchar la meditación guiada y hacemos uso de nuestra imaginación mientras la escuchamos.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
---------------	--------------------------------------

- Los estudiantes abren los ojos y tomamos la posición inicial. Permanecen tranquilos con su experiencia durante un rato...
- Responden a interrogantes: ¿Cómo se sintieron ante la experiencia? ¿Qué se imaginaron? ¿Qué sentimiento sintieron? ¿hay algo que quisieran compartir?
- Realizan un dibujo acerca de la experiencia vivida.

2 SEGUNDA PARTE: APRENDIENDO A AMARME

¿Qué es la autoestima?

Ya sabemos que una autoestima alta es una de las claves fundamentales de nuestro bienestar. El hecho de sentirnos bien con nosotros mismos y con la imagen que proyectamos es fundamental para creer en nosotros y alcanzar nuestros objetivos. Abraham Maslow

SESIÓN: MI PODER (MEDITACION GUIADA)

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Preparamos un audio de meditación (autoestima) • El lugar debe estar limpio y espacioso 	<ul style="list-style-type: none"> • Parlante • USB meditación “Mi poder”

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Iniciamos la sesión saludando cordialmente a los estudiantes a continuación formamos un semicírculo en el piso para poder tomar una posición cómoda.
- Realizamos ejercicios de respiración y relajación sentamos en piso para lo cual los estudiantes deben estar ropa cómoda que le permita realizar los ejercicios.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
------------	---------------------------

- A continuación pedimos a los estudiantes buscar una posición confortable como tumbarse al piso, con los ojos cerrados y la atención dirigida a la experiencia interior: tomando contacto con las sensaciones físicas y la respiración.
- Pedimos silencio para poder escuchar la meditación guiada y hacemos uso de nuestra imaginación mientras la escuchamos.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
--------	---------------------------

- Los estudiantes abren los ojos y tomamos la posición inicial. Permanecen tranquilos con su experiencia durante un rato...
- Responden a interrogantes: ¿Cómo se sintieron ante la experiencia? ¿Qué se imaginaron? ¿Qué sentimiento sintieron? ¿hay algo que quisieran compartir?
- Realizan un dibujo acerca de la experiencia vivida.

SESIÓN: AFIRMACIONES EN EL ESPEJO

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Hacer una lista como ejemplo de lo que queremos lograr 	<ul style="list-style-type: none"> Un espejo de mano Papel boom Lapiceros y plumones

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Saludamos a los estudiantes de manera muy cordial haciendo saber que lo estamos haciendo es porque los amamos y deseamos que tengan el éxito en las aulas.
- En una lluvia de ideas recaudamos información acerca de ¿alguna vez hablado con ustedes mismos? ¿Cómo es su lenguaje con ustedes mismos? ¿creen que son capaces de logran muchas cosas? ¿por qué?

Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
------------	---------------------------

- Pedimos a los estudiantes que pongan a la mano el espejo que se les pidió un día anticipado.
- Les diremos que a continuación nos conectaremos con nosotros mismos activando la vista y los oídos.
- Brindamos una hoja boom para que elaboren sus listas que se diran el el espejo.
 - Estoy lista para amarme.
 - Estoy lista para conocerme.
 - Yo elijo amarme
 - Yo elijo verme feliz.
 - Yo elijo valorarme
 - Elijo confiar en mí.
 - Elijo amarme y aceptarme tal como soy.
 - Elijo cuidar de mi cada día.
- Una vez elaborada la lista la repetimos mirándonos en el espejo con voz fuerte y enérgica

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Culminamos la sesión agradeciendo por su participación
- Repetir todas estas afirmaciones en las mañanas antes de salir de casa.

SESIÓN: LAS GAFAS POSITIVAS

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Plantillas de una gafas 	<ul style="list-style-type: none"> Cartulina Goma Ligas

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> Saludamos a los estudiantes y les brindamos un abrazo de bienvenida. Conversamos con ellos acerca de las gafas ¿Quién tiene unas gafas en casa? ¿les gusta las gafas? ¿Qué ven con ellas? ¿si pudieran inventar unas gafas como lo harían? 	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
<ul style="list-style-type: none"> De manera ordenada repartimos a los estudiantes el molde de unas gafas para que ellos lo elaboren y lo decoren de la mejor manera. La maestra les dice que hagan el gesto de ponerse unas gafas imaginarias y muy especiales a través de las cuales verán solo lo positivo que hay en el mundo. Cada uno se dibujara en una hoja indicando su nombre Estos folios irán pasando de mesa en mesa y los niños, todos con sus gafas positivas colocadas, irán escribiendo cualidades de sus compañeros. “Me ayuda con los deberes” o “Aprende muy rápido”. Es importante que el docente también haga su aportación, firmada. “Estos mensajes alimentarán la confianza del niño a través del reconocimiento de los compañeros y del docente, que es un referente clave en su vida” 	
Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> Recomendamos a los estudiantes que ante una situación difícil se imagines ponerse las gafas positivas y puedan ver con ello algo positivo de la vida. 	

SESIÓN: VENDETE TIENDA DE LOS TESOROS

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Frases de los mejores vendedores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio adecuado

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> • Damos la bienvenida a los estudiantes. • Conversamos con ellos acerca de ¿Quién conoce una tienda de tesoros? ¿Cómo hacen los grandes vendedores para promocionar sus productos? ¿si ustedes fuesen vendedores como lo harían? • Participamos de manera ordenada y con mucho respeto. 	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
<ul style="list-style-type: none"> • Nos ubicamos en un círculo y nos relajamos y caminamos por todo el aula y hacemos todo lo que la maestra indica. • Nos imaginamos que estamos en una gran tienda de tesoros y cada uno de ustedes es un tesoro invaluable y tienen que venderse ¿Cómo lo harían? ¿Qué anuncio inventarían para venderse ustedes mismos? • Lo que supondrá reflexionar sobre sus cosas buenas para que los demás lo compren. • Lo expondrán delante de sus compañeros. 	
Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> • Finalizamos la sesión haciéndoles saber a los estudiantes de que ellos son tesoros invaluables que valen mucho y que asid ben ser tratados por ellos mismos. 	

SESIÓN: ELIMINAR PALABRAS DESAGRADABLES

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Hacer algunos ejemplos de palabras desagradables. 	<ul style="list-style-type: none"> Papel Bonn Lapiceros Fosforo

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	----------------------------------

- Saludamos cordialmente a los estudiantes y en una lluvia de ideas socavamos información acerca de las palabras desagradables ¿Qué son las palabras desagradables? ¿Qué palabras desagradables conocen? ¿la usan con ustedes? ¿nos beneficiara en algo esas palabras? ¿Por qué? ¿podemos eliminarlo de nuestro vocabulario? ¿?como lo haríamos?

Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
-------------------	----------------------------------

- Juntamente con ellos elaboramos una lista de palabras desagradables como por ejemplo:
 - No puedo
 - No se
 - No soy capaz
 - Me da miedo
 - No soy bueno en eso
 - No soy inteligente
 - Soy feo
 - No quiero
- A continuación la leemos y nos despedimos de ellos en señal que ya no lo usaremos en nuestro vocabulario. Les hacemos saber que estas palabras no son buenas para nosotros no nos ayudan a crecer y desarrollarnos como lo que somos unos triunfadores en la vida y en la escuela.
- Nos dirigimos fuera del aula en un lugar seguro y en círculo pasamos al centro a quemar y eliminar las palabras desagradables.

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	----------------------------------

- Realizamos unas preguntas ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les gusto del ejercicio? ¿les pareció difícil? ¿creen que esto los ayudara a amarse?

SESIÓN: LA ACEPTACIÓN

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Dos cajas 	<ul style="list-style-type: none"> Siluetas de corazón y de una X Papel Bonn

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> Saludamos cordialmente a los estudiantes y les contamos una historia “Anita tomo la mejor decisión” y a continuación conversamos acerca de la historia ¿Qué les pareció la historia? ¿creen que fue la decisión? ¿Por qué? ¿Qué hubieses hecho tú? Todos opinan respetando a sus compañeros. 	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
<ul style="list-style-type: none"> La maestra enfatiza el tema de la aceptación lo cuán importante es que cada uno de nosotros nos aceptemos tales y cuales somos. Cada estudiante se dibuja a si mismo con sus características físicas cabello, piel, contextura, etc. Se les presenta dos cajas y un título “TU DECIDES” en una colocamos un corazón con la frase (aceptas como eres y líbrate de ideales incansables, confía en ti gana seguridad respeto y amor) y la otra caja con el signo de X con la frase (vivir acomplexada porque no eres perfecta, hacer cosas que odias y ganar inseguridad, desconfianza y temor) Una vez presentado las cajas cada estudiante pasara al frente y tomara la decisión colocando su dibujo en la caja que eligió. 	
Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> Culminamos la sesión haciéndolos sentir que son amados tales como son y no importa lo que los demás nos digan y depende el éxito que tengamos en la escuela de nuestra aceptación. 	

SESIÓN: EL PODER DEL ANCLAJE

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Lista con frases positivas 	<ul style="list-style-type: none"> Algún objeto con su color preferido

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Iniciamos la sesión saludando cordialmente a cada uno de ellos con frase positivo **“Eres único y especial”**
- Conversamos con ellos acerca de sus colores preferidos ¿Qué color te gusta? ¿Qué significa ese color para ti?

Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
------------	---------------------------

- Pedimos a los estudiantes que saquen el objeto con el color preferido de ellos en círculo lo mostramos a nuestros compañeros y comunicamos nuestro color preferido.
- El poder del anclaje consiste en realizar las afirmaciones cada vez que veamos el color de nuestra preferencia. Ejemplo Me gusta el color **ROJO** miro el objeto que traje que tenga el color rojo y repito **“Yo elijo amarme”** y así cada vez que vea en las calles o mi casa el color rojo repetiré la frases **“Yo elijo amarme”**
- Anclamos nuestros pensamientos positivos a un color de nuestra preferencia.

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- **Actividad para casita : cada mañana al despertar y al anochecer tomaremos nuestros objetos con el color de nuestra preferencia y repetimos la frase “Yo elijo amarme”**

SESIÓN: YO SOY**PREPARACIÓN DE LA SESIÓN**

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes de profesiones u oficios 	<ul style="list-style-type: none"> • Material humano

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Damos la bienvenida a los estudiantes y los ubicamos en un semicírculo.
- Conversamos con ellos acerca de la profesión u oficio que escogeríamos al finalizar nuestros estudios ¿Qué te gustaría ser de grande? ¿Por qué?

Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
------------	---------------------------

- Mostramos a los estudiantes las imágenes de diferentes profesiones u oficios y de manera breve explicamos cuáles son sus funciones.
- Les brindamos un tiempo adecuado para que puedan elegir la profesión u oficio que más le agrade.
- Luego pasan uno a uno al centro y dicen con voz fuerte y enérgica “Yo soy una excelente enfermera” pedimos al resto de compañeros que aplaudan las caracterizaciones.
- Este ejercicio Yo soy les permite a los estudiantes darse el valor que ellos tienen.

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Culminamos la sesión agradeciendo y felicitándolos por su participación

SESIÓN: YO ELIJO

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Elaboramos unos papelote con la frase "YO ELIJO" 	<ul style="list-style-type: none"> Papel boom Plumones Útiles de cartuchera

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Saludamos a los estudiantes de manera cordial
- Les mostramos la frase pegada en la pizarra "Yo elijo" conversamos acerca de ello ¿Qué elegimos? ¿Qué significa yo elijo amarme? ¿Qué significa yo elijo valorarme?

Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
------------	---------------------------

- Brindamos papel boom a cada estudiante y cada uno va hacer una lista de lo que significa elegir amarse:
 - Comer saludable
 - Ser limpio
 - Hablarme con cariño
 - Decir no a lo que no me agrada
 - Darme aliento
- Con esta actividad los estudiantes reconocerán el verdadero significado de amarse y valorarse.

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Les pedimos a los estudiantes que coloques esa hoja en lugar visible de sus cuartos donde la puedan y recordar que es amarse y valorarse.

SESIÓN: YO SOY IMPORTANTE (Meditación Guiada)

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Preparar la meditación Yo soy importante. Ambiente limpio y cómodo 	<ul style="list-style-type: none"> Búfer USB

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Saludamos a nuestros estudiantes de manera cordial y se dan un abrazo entre ellos.
- Pedimos que se ubiquen en un semicírculo y conversamos con ellos a partir de interrogantes ¿Qué aprendieron en estas semanas? ¿será útil lo que estamos aprendiendo? ¿por qué? ¿Cómo se sienten? ¿cambio algo en ustedes?

Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
------------	---------------------------

- Pedimos a los estudiantes que se ubiquen de la manera más cómoda posible, les pedimos que cierren sus ojos.
- Una vez relajados y de haber hecho respiraciones les pedimos que presten mucha atención en la meditación y sigan todas las indicaciones que el audio reproduce.

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Una vez concluida la meditación pedimos a nuestros estudiantes tomen la posición inicial y entablamos una conversación ¿Cómo se sintieron? ¿les agrada? ¿Qué piensan ahora de ustedes?
- Cada niño se brinda un abrazo, beso o algún signo de amor propio.

3 TERCER PARTE: ENTRENANDO MI MENTE

¿Qué es la automotivación?

La persona fija su interés por el estudio o trabajo, demostrando siempre superación y personalidad en la consecuencia de sus fines, sus aspiraciones y sus metas.

SESIÓN: EL ÁRBOL ENCANTADO (MEDITACION GUIADA)

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Preparamos un audio de meditación • El lugar debe estar limpio y espacioso 	<ul style="list-style-type: none"> • Parlante • USB

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Iniciamos la sesión saludando cordialmente a los estudiantes a continuación formamos un semicírculo en el piso para poder comentar sobre nuestros héroes favoritos.
- Realizamos ejercicios de respiración y relajación sentamos en piso para lo cual los estudiantes deben estar ropa cómoda que le permita realizar los ejercicios.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
------------	---------------------------

- A continuación pedimos a los estudiantes buscar una posición confortable como tumbarse al piso, con los ojos cerrados y la atención dirigida a la experiencia interior: tomando contacto con las sensaciones físicas y la respiración.
- Pedimos silencio para poder escuchar la meditación guiada y hacemos uso de nuestra imaginación mientras la escuchamos.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
--------	---------------------------

- Los estudiantes abren los ojos y tomamos la posición inicial. Permanecen tranquilos con su experiencia durante un rato...
- Responden a interrogantes: ¿Cómo se sintieron ante la experiencia? ¿Qué se imaginaron? ¿Qué sentimiento sintieron? ¿hay algo que quisieran compartir?
- Realizan un dibujo acerca de la experiencia vivida.

SESIÓN: EL PODER DE LA PALBRA

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Frases positivas y negativas 	<ul style="list-style-type: none"> • Papel de colorees • Plumones

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> • saludamos a nuestros niños con una frase posita “ERES LO MÁXIMO” • conversamos con ellos acerca del poder que tiene nuestras palabras en nosotros mismos, les contamos una breve historia sobre Juanito y el poder que tenían sus palabras. 	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionamos acerca de cuáles son esas palabras que tienen poder en nosotros mismos. • Les brindamos dos hojas de papel de colores para seleccionar las palabras positivas y las negativas que tienen poder en nosotros mismos. • Nos deshacemos de las palabras negativas con la frase “DESTRUYO ESTAS PALABRAS Y NO TIENEN NINGUN PODER E MI ” 	
Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
<ul style="list-style-type: none"> • Pedimos a los niños que la otra lista la coloquen un lugar donde la puedan leer todas las mañanas, las lean fuerte y con energía recordando que ellas tienen poder. 	

SESIÓN: LA FRASE DE MI DÍA

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas de colores 	<ul style="list-style-type: none"> Plumones de colores

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Damos la bienvenida a los niños
- Les presentamos un súper héroe en la pizarra y les preguntamos ¿Cuál sería la frase de este súper héroe? ¿con qué frase crees que salo de su casa? ¿Por qué?
- Les explicamos que nosotros somos como ese súper héroe que cada mañana debemos salir de casa con una frase que nos acompañe en la mochila o en el bolsillo para que haga de nuestro día el mejor de todos.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
------------	---------------------------

- Les repartimos tarjetas de colores a cada uno y ellos colocan las mejores frases que les parece. Ejemplo:
 - soy feliz
 - soy muy inteligente
 - soy muy creativo
 - me amo y todos me aman
 - tengo las mejores calificaciones
- Elaboran sus tarjetas personalizadas

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
--------	---------------------------

- Les pedimos a los estudiantes que antes de salir de casa cojan una tarjeta la coloquen en sus mochilas o bolsillos y durante la mañana esa tarjeta sea su frase de su día.

SESIÓN: PREMIATE**PREPARACIÓN DE LA SESIÓN**

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Seltas de abrazos • Frases bonitas y positivas • Silueta de un chocolate, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de colores

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
---------------	----------------------------------

- Saludamos a nuestros niños con entusiasmo y mucho cariño.
- Interactuamos con ellos ¿a quién le gustan los premios? ¿Qué premios les gradan? ¿en qué, momento creen que deben recibir un premio? ¿pueden ustedes mismos premiarse?

Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
-------------------	----------------------------------

- En este ejercicio les enseñamos a nuestros niños que tan sólo los demás nos pueden premiar que también lo podemos hacer nosotros mismos.
- Les repartimos hojas de colores y en parejas van a escribir situaciones en las que ellos mismos deberían premiarse. Ejemplo: cuando obtengo buena calificación, cuando hago las cosas con amor, cuando presto ayuda a un compañero, etc.
- Luego en parejas en una plenaria dan a conocer sus respuestas y comparten sus opiniones.
- La maestra interviene dando a conocer que siempre es bueno que uno mismo se premie por las cosas que hace bien, el premiarse uno mismo nos hace saber que podemos hacer las cosas de la mejor manera y así no podremos decir “lo pude haber hecho mejor ”

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
---------------	----------------------------------

- Les asignamos actividades a los niños para que las puedan realizar en casita como premiarse cada vez que hagan una cosa de la mejor manera, premiarse con abrazo hasta con lo que a ellos les agrada un chocolate.

SESIÓN: VISUALÍZATE

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Un ambiente cómodo y limpio 	<ul style="list-style-type: none"> • USB • Buffer

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Les damos la bienvenida a cada niño
- Socializamos con ellos mediante las interrogantes ¿Cómo han estado? ¿Qué dificultades han tenido? ¿Cómo les van con los ejercicios encargados?
- Les comunicamos que hoy nos visualizaremos como el niño o la niña que queremos ser.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
------------	---------------------------

- Realizamos unos ejercicios de relajación como la respiración y desplazarnos por el salón manteniendo una respiración adecuada.
- Les pedimos que encuentren un punto en el aula y se coloquen en un lugar donde se sientan cómodos.
- Escuchan una música de relajación y les decimos que sigan nuestras indicaciones. Imagínense ser la niña o niño que desean ser, toman la postura de su visualización
- Se visualizan y actúan como ese niño o niña de su visualización.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
--------	---------------------------

- Sentados en semicírculo entablamos una conversación con ellos ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les agrado más de este ejercicio? ¿Qué parte les fue más difícil? ¿podemos utilizar este ejercicio en nuestra vida? ¿en que podrá ayudarnos?
- Felicitamos por su participación.

SESIÓN: EL TABLERO DE LA VISIÓN

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Pedimos que con anticipación que traigan revistas periódicas, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartulina Goma Plumones

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> Iniciamos la sesión con un cordial saludo y en seguida interactuamos con nuestros niños ¿Qué metas u objetivos tienen? ¿Qué cosas desearían cumplir? ¿saben que es un tablero de visión? ¿les gustaría elaborar uno? Animamos a nuestros niños a elaborar un tablero de visión luego de la breve explicación de la maestra. 	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
<ul style="list-style-type: none"> Pedimos a los estudiantes que recorten imágenes que les inspiren por ejemplo si desean aprender a tocar un instrumento busquen una imagen que de un niño tocando y colocarán la frase que más le inspire como : “aprenderé a tocar la guitarra” Escogerán las mejores imágenes y que le ayuden a trazar el mapa a sus metas u objetivos. 	
Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
<ul style="list-style-type: none"> Cada estudiante deberá colocar su tablero de visión en lugar favorito de su casa y poder verla cada noche al dormir de esta manera se inspirará a cumplirlas. 	

SESIÓN: EL USO DE LA X

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas con X 	<ul style="list-style-type: none"> Hojas de color rojo Silueta de X

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> Saludamos cordialmente a los estudiantes y los ubicamos en un semicírculo les expresamos frases negativas como : “no son buenos para nada” “no valen nada” “no saben nada” “son unos inútiles” Interactuamos con ellos mediante las interrogantes ¿conocen a personas así? ¿Qué otras frases negativas usan hacia ustedes? ¿Qué podemos hacer con esas palabras negativas? 	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
<ul style="list-style-type: none"> La maestra explica a los niños que nosotros no somos responsables de esas palabras negativas que pueden venir de sus padres, hermanos y amigos pero que si hay un modo de evitar que esas palabras nos causen daño y es rechazándolas. Les mostramos la imagen de la X en pizarra, cada uno con sus hojas de color rojo elabora su propia X El siguiente ejercicio se efectúa de la siguiente manera, cada vez que la maestra dice una frase negativa ellos colocaran la X en frente de ellos en señal de rechazo. Los niños pueden comprender que hay una forma de bloquear esas palabras. 	
Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
<ul style="list-style-type: none"> Como actividad los niños deben colocar una X imaginaria cada vez que escuchen una frase negativa dirigidos así ellos son importar de quien venga. 	

SESIÓN: ENFRENTA TUS MIEDOS

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Lista de miedos • Tarjetas léxicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones • Papelotes, papel boom

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Iniciamos la sesión con un cordial saludo y les invitamos a escuchar la historia de David y Goliat.
- Entablamos una conversación con ellos acerca de la historia ¿Qué miedos tenemos? ¿Cómo podemos enfrentar nuestros miedos? ¿alguna vez has enfrentado algún miedo? ¿Cómo lo hiciste? ¿Cómo te sentiste?

Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
------------	---------------------------

- Les presentamos una lista de miedos y analizamos en que situaciones hemos tenido esos miedos.

Lista de miedos

- Miedo al rechazo
 - Miedo al público
 - Miedo a las exposiciones
 - Miedo a las evaluaciones
 - Miedo a los maestros
 - Miedo al fracaso
 - Miedo a las calificaciones
- La maestra presenta la siguiente frase “háblale a tu miedo hasta que tú miedo te tenga miedo” realizamos el siguiente ejercicio de hablarle a nuestros miedos hasta que el miedo nos tenga miedo ejemplo: Yo voy a obtener buenas calificaciones y lo repetimos cada vez que sintamos miedo a sacar bajas calificaciones.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
--------	---------------------------

- Cada niño elabora su lista de miedos y decide hablarle al miedo cada vez que se presente.

SESIÓN: HAZ UN TRATO CONTIGO

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas de compromiso 	<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas de compromiso Tampón

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Les damos la bienvenida a nuestros estudiantes con abrazo y con amabilidad les invitamos a que pasen a sus asientos.
- Conversamos con ellos acerca del compromiso que tienen nuestros actos frente a lo que deseamos obtener.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
------------	---------------------------

- Les repartimos una tarjeta a cada uno para que puedan hacer un pacto con ellos mismos.

MI PACTO

Con la ayuda de Dios, me comprometo a amarme, respetarme
y cumplir mis metas

- cada niño completa su nombre y firma su propio pacto que sellara consigo mismo.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
--------	---------------------------

- recomendamos que cada niño coloque su pacto en un lugar visible y cuando se sientan desmotivados lo lean y recuerden que tienen un pacto con ellos mismos.

SESIÓN: YO SOY, YO QUIERO, YO PUEDO (MEDITACION GUIADA)

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Preparamos un audio de meditación • El lugar debe estar limpio y espacioso 	<ul style="list-style-type: none"> • Parlante • USB

MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min
--------	---------------------------

- Iniciamos la sesión saludando cordialmente a los estudiantes a continuación formamos un semicírculo en el piso.
- Realizamos ejercicios de respiración y relajación para lo cual los estudiantes deben estar ropa cómoda que le permita realizar los ejercicios.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 min
------------	---------------------------

- A continuación pedimos a los estudiantes buscar una posición confortable como tumbarse al piso, con los ojos cerrados y la atención dirigida a la experiencia interior: tomando contacto con las sensaciones físicas y la respiración.
- Pedimos silencio para poder escuchar la meditación guiada y hacemos uso de nuestra imaginación mientras la escuchamos.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
--------	---------------------------

- Los estudiantes abren los ojos y tomamos la posición inicial. Permanecen tranquilos con su experiencia durante un rato.
- Responden a interrogantes: ¿Cómo se sintieron ante la experiencia? ¿Qué se imaginaron? ¿Qué sentimiento sintieron? ¿hay algo que quisieran compartir?
- Realizan un dibujo acerca de la experiencia vivida.

Anexo 05: Formato de Validación del Instrumento

Nombre del experto: _____ Especialidad: _____

“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

N°	DIMENSIONES	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
	AUTOCONOCIMIENTO				
1	Reconozco mis propias debilidades				
2	Reconozco mis propias fortalezas				
3	Reconozco mi cuerpo íntegramente				
4	Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.				
5	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.				
6	Reconozco con facilidad mis emociones.				
7	Realmente no sé para que soy bueno(a).				
8	Me es difícil entender como me siento.				
9	Me es difícil describir lo que siento.				
	AUTOESTIMA				
10	Valoro los esfuerzos que hago				
11	Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.				
12	Cuando trabajo con otro, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.				
13	Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.				
14	No tengo confianza en mí mismo(a).				
15	Me tengo mucho respeto.				
16	Estoy contento(a) con mi vida.				
17	Me resulta difícil aceptarme tal como soy.				
18	Me es difícil sonreír.				
	AUTOMOTIVACION				

19	Me siento motivado incluso cuando las cosas se ponen difíciles				
20	Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.				
21	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.				
22	Soy una persona bastante alegre y optimista				
23	He logrado muy poco en los últimos años.				
24	Tengo actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas				
25	No disfruto lo que hago.				
26	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).				
27	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.				

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO () En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO:
NO ()

El instrumento debe ser aplicado: SI ()

Firma y Sello del juez

NOTA BIOGRÁFICA

Jaqueline Pérez Pulido, nació en la ciudad de Huánuco el 04 de julio del año 1988, cursó sus estudios de nivel primario en la Institución Educativa “Virgen del Carmen” destacando por sus logros académicos y participando en concursos de PACO YUNQUE interregionales y nacionales de actuación y teatro alcanzando premios distintivos para dicha institución perteneciente a la ciudad de Huánuco ; sus estudios de nivel secundario en la Institución Educativa “Milagro de Fátima” destacando en menciones honrosas por los docentes, y representado en los concursos de FESSTA de teatro y actuación a nivel nacional obteniendo los premios de mejor actriz , en el 2004 ingreso al Instituto Pedagógico Publico “Marcos Duran Martel” en la Facultad de Educación Primaria; egresa el año 2010, obteniendo el título de Docente de Educación Primaria; así como también el Bachiller en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de octubre del 2012. En el mes de abril de 2018 egresó de la maestría en Investigación y Docencia Superior en la Escuela de Posgrado Unheval.



ACTA DE DEFENSA DE TESIS DE MAESTRO

En el Auditorio de la Escuela de Posgrado, siendo las 13:00h, del día sábado 21 DE DICIEMBRE DE 2019 ante los Jurados de Tesis constituido por los siguientes docentes:

Dr. Agustín Rufino ROJAS FLORES	Presidente
Dra. Digna Amabilia MANRIQUE DE LARA SUAREZ	Secretaria
Dr. Holger Alex ARANCIAGA CAMPOS	Vocal

Asesora de tesis: Mg. Katherine Meliza MAXIMILIANO FRETTEL (Resolución N° 01778-2019-UNHEVAL/EPG-D)

La aspirante al Grado de Maestro en Educación, mención: Investigación y Docencia Superior, Doña, Jaqueline PEREZ PULIDO.

Procedió al acto de Defensa:

Con la exposición de la Tesis titulado: "EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA INSIDE OUT EN LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32496 ANDA, RUPA RUPA, HUÁNUCO 2019".

Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y público asistente.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación de la aspirante al Grado de Maestro, teniendo presente los criterios siguientes:

- a) Presentación personal.
- b) Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- c) Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
- d) Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis las observaciones siguientes:

.....
.....

Obteniendo en consecuencia la Maestría la Nota de Diecisiete (17)
Equivalente a Muy Bueno, por lo que se declara Aprobado
(Aprobado o desaprobado)

Los miembros del Jurado firman el presente ACTA en señal de conformidad, en Huánuco, siendo las 14:00 horas de 21 de diciembre de 2019.

.....
PRESIDENTE
DNI N° 28974193

SEMEL
.....
SECRETARIA
DNI N° 06927959

[Firma]
.....
VOCAL
DNI N° 22422503

Leyenda:
19 a 20: Excelente
17 a 18: Muy Bueno
14 a 16: Bueno

(Resolución I° 01459-2019-UNHEVAL/EPG)

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TESIS ELECTRÓNICA DE POSGRADO

1. IDENTIFICACIÓN PERSONAL

Apellidos y Nombres: Jaqueline Perez Pulido

DNI: 45302185

Correo electrónico: jaquita04p@gmail.com

Teléfono de casa: -

Celular: 987530477

Oficina: -

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

POSGRADO	
Maestría:	Educación
Mención:	Investigación y Docencia Superior

Grado Académico obtenido:

Maestro en Educación, mención: Investigación y Docencia Superior

Título de la tesis:

“EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA INSIDE OUT EN LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32496 ANDA, RUPA RUPA, HUÁNUCO 2019”

Tipo de acceso que autoriza el autor:

Marcar “X”	Categoría de acceso	Descripción de acceso
X	PÚBLICO	Es público y accesible el documento a texto completo por cualquier tipo de usuario que consulta el repositorio.
	RESTRINGIDO	Solo permite el acceso al registro del metadato con información básica, mas no al texto completo.

Al elegir la opción “Público” a través de la presente autorizo de manera gratuita al Repositorio Institucional – UNHEVAL, a publicar la versión electrónica de esta tesis en el Portal Web repositorio.unheval.edu.pe, por un plazo indefinido, consintiendo que dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita, pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla, siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

En caso haya marcado la opción “Restringido”, por favor detallar las razones por las que se eligió este tipo de acceso:

Para evitar el plagio de mi tesis.

Asimismo, pedimos indicar el periodo de tiempo en que la tesis tendría el tipo de acceso restringido:

() 1 año () 2 años () 3 años () 4 años

Luego del periodo señalado por usted(es), automáticamente la tesis pasará a ser de acceso público.

Fecha de firma: 28 de enero de 2020.

Firma del autor