

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



“EFECTO DEL PROGRAMA “CONTROLANDO MIS EMOCIONES”, EN LA COLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESION DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. “JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ” AMARILIS, POSCOVID-19, 2022”

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: COMPORTAMIENTO DEL RIESGO Y VIOLENCIA

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

TESISTAS:

CALORETTI EGOAVIL, MÓNICA ANDREA
PORTILLA RIVERA, SONIA MELINA

ASESOR:

DR. SUERO ROJAS, EDILBERTO ENRIQUE

HUÁNUCO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

A Dios; a mi padre; a mis hijos que son la luz de mi vida y a todos los que me apoyaron en la realización de esta investigación.

Mónica Caloretti

A Dios, por ser mi guía espiritual y fortaleza para continuar con éxito mi carrera; a mi madre, hermanos y a mis hijos por ser los motores y motivos para seguir adelante y continuar con la realización de esta investigación.

Sonia Portilla

AGRADECIMIENTO

A nuestro distinguido profesor, Dr. Enrique Suero Rojas, de la escuela de Psicología - UNHEVAL, por su valioso aporte en la orientación y asesoría para la ejecución de la investigación.

A nuestra distinguida profesora, Dra. Rosario Sánchez Infantas, de la escuela de Psicología – UNHEVAL, por su valioso aporte en la orientación para la ejecución del proyecto para la construcción de la tesis.

Agradecemos profundamente a todos los adolescentes que participaron brindando su apoyo y respondiendo al cuestionario, en especial a la Lic. María Medina, tutora del 4to año de secundaria de la institución educativa “J.A.R.V.” por su apoyo durante la realización de las sesiones.

En este humilde y generoso trabajo de investigación, agradecemos a los distinguidos y prestigiosos profesores jurados de la escuela de Psicología – UNHEVAL por habernos brindado las enseñanzas adecuadas para nuestro trabajo de investigación.

A nuestro consultor externo por habernos brindado su valioso aporte en la orientación y sugerencia de la investigación, formando parte de esta gran investigación.

Las autoras

RESUMEN

La investigación realizada tuvo como objetivo determinar el efecto del Programa “Controlando mis Emociones”, en la Cólera, Irritabilidad y Agresión de los alumnos del cuarto año de secundaria de una institución educativa estatal del distrito de Amarilis – Huánuco. La investigación es de tipo cuantitativa, de nivel explicativo y con un diseño pre experimental, tuvo una muestra no probabilística de 34 estudiantes de sexo masculino y femenino, con edades comprendidas entre 14 y 16 años. Se aplicó como instrumento el cuestionario de cólera, irritabilidad y agresión (CIA) del Manual de Habilidades Sociales en adolescentes escolares del Ministerio de Salud. Siendo las principales conclusiones: en el pretest la mayoría 47% se ubica en el nivel promedio de cólera, 35.3% en el nivel bajo de irritabilidad, y el 35.3% en el nivel bajo de agresión. La ubicación de la mayoría de participantes, después de la aplicación de la V.I., es 52.9 % en el nivel bajo en cólera; 47.1% en el nivel bajo de irritabilidad; y 55.9% en el nivel muy bajo de agresión. Mediante la prueba estadística Chi cuadrado de independencia de variables, se encuentra asociación entre la ausencia o aplicación del programa y los niveles de las variables cólera e irritabilidad ($p = 0,001$ y $p = 0,000$, respectivamente); no así en el caso de la variable agresión ($p = 0.118$). Es decir, en términos generales la V.I. fue efectiva para su objetivo, pues dotó de capacidades de gestión emocional a los participantes.

Palabras Clave: Gestión emocional, modificación de emociones, adolescentes de Huánuco.

ABSTRACT

The objective of the research carried out was to determine the effect of the "Controlling my Emotions" Program on the Anger, Irritability and Aggression of the students of the fourth year of secondary school of a state educational institution in the district of Amarilis - Huánuco.

The research is of a quantitative type, of an explanatory level and with a pre-experimental design, it had a non-probabilistic sample of 34 male and female students, aged between 14 and 16 years. The questionnaire of anger, irritability and aggression (CIA) from the Manual of Social Skills in school adolescents of the Ministry of Health was applied as an instrument. The main conclusions being: in the pretest the majority 47% is located at the average level of anger, 35.3% at the low level of irritability, and 35.3% at the low level of aggression. The location of the majority of participants, after the application of the VI, is 52.9% in the low level of anger; 47.1% in the low level of irritability; and 55.9% in the very low level of aggression. Using the Chi square statistical test of independence of variables, an association was found between the absence or application of the program and the levels of the variables anger and irritability ($p = 0.001$ and $p = 0.000$, respectively); not so in the case of the aggression variable ($p = 0.118$).

In other words, in general terms, the VI was effective for its objective since it provided emotional management skills to the participants.

Keywords: Emotional management, modification of emotions, emotional management, adolescents from Huánuco.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPITULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1. Fundamentación de problema de investigación.....	12
1.2. Formulación del problema de investigación.....	15
1.2.1. Problema general	15
1.2.2. Problemas específicos.....	15
1.3. Formulación de objetivos	16
1.3.1. Objetivo general.....	16
1.3.2. Objetivos específicos	16
1.4. Justificación	17
1.5. Limitaciones	18
1.6. Formulación de hipótesis generales y específicas	18
1.6.1. Hipótesis general.....	18
1.6.2. Hipótesis específicas.....	18
1.7. Variables.....	19
1.7.1. Variables Dependientes:	19
1.7.2. Variable Independiente:.....	19
1.8. Definición teórica y operacionalización de variables.....	20
1.8.1. Variables dependientes	20
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO	23
2.1. Antecedentes.....	23
2.1.1 Antecedentes Internacionales	23

2.1.2	Antecedentes Nacionales	24
2.1.3	Antecedentes Regionales	28
2.2.	Bases teóricas	29
2.2.1.	Las emociones.....	29
2.2.2.	La Cólera.....	30
2.2.3.	La Irritabilidad	35
2.2.4.	La Agresión.....	37
2.2.5.	Categorías de la Cólera, Irritabilidad y Agresión	38
2.2.6.	Factores del comportamiento agresivo adolescente.....	39
2.2.7.	Control de las emociones	40
2.3.	Bases conceptuales	42
2.3.1.	Cólera.....	42
2.3.2.	Irritabilidad	42
2.3.3.	Agresión.....	43
2.3.4.	Adolescencia	43
CAPITULO III. METODOLOGIA		44
3.1.	Ámbito	44
3.2.	Población	45
3.3.	Muestra	46
3.4.	Nivel y tipo de estudio.....	46
3.4.1.	Nivel de estudio	46
3.4.2.	Tipo de estudio.....	46
3.5.	Diseño de investigación.....	47
3.6.	Métodos, técnicas e instrumentos	47
3.6.1.	Método	47
3.6.2.	Técnica e instrumento	47
3.6.3.	Instrumento	47
3.7.	Validación y confiabilidad del instrumento.....	48
3.7.1.	Validación del instrumento	48
3.7.2.	Confiabilidad del instrumento	48
3.8.	Procedimiento.....	48
3.9.	Tabulación y análisis de datos	49

3.10. Consideraciones éticas.....	49
CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	51
4.1. Presentación y análisis de resultados.....	51
4.1.1. Análisis descriptivo.....	51
4.1.2. Análisis inferencial.....	59
4.2. Interpretación de resultados.....	62
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN.....	65
CONCLUSIONES.....	67
RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS.....	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	70
ANEXOS.....	77
Anexo 1. Matriz de Consistencia.....	78
Anexo 2. Consentimiento Informado.....	79
Anexo 3. Instrumento.....	80
Anexo 4. Programa “Controlando mis Emociones” (*).....	83
Anexo 5. Confiabilidad del CIA (Santiago y Chamorro, 2018).....	98
Anexo 6. Validez del CIA (Santiago y Chamorro, 2018).....	100
Anexo 7. Lineamientos para elegir las pruebas estadísticas en la docimación de hipótesis.....	102
Anexo 8 Evidencias Fotográficas.....	103

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de Variables	22
Tabla 2	Criterios para determinar la muestra	45
Tabla 3	Evaluados por edades. Huánuco 2022.....	51
Tabla 4	Evaluados por sexo. Huánuco 2022.	52
Tabla 5	Evaluados por nivel de Cólera en el Pretest. Huánuco 2022.....	53
Tabla 6	Evaluados por nivel de Irritabilidad en el Pretest. Huánuco 2022.	54
Tabla 7	Evaluados por nivel de Agresión en el Pretest. Huánuco 2022.....	55
Tabla 8	Evaluados por nivel de Cólera en el Post test. Huánuco 2022.	56
Tabla 9	Evaluados por nivel de Irritabilidad en el Post test. Huánuco 2022.....	57
Tabla 10	Evaluados por nivel de Agresión en el Post test. Huánuco 2022.	58
Tabla 11	Prueba Chi cuadrado de Independencia entre la Cólera y la aplicación del Programa “Controlando mis emociones” (pre test y post test).....	59
Tabla 12	Prueba Chi cuadrado de Independencia entre la Irritabilidad y la aplicación del Programa “Controlando mis emociones”.	60
Tabla 13	Prueba Chi cuadrado de Independencia entre la Agresión y la aplicación del Programa “Controlando mis emociones”	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Evaluados por edades. Huánuco 2022.	51
Figura 2 Evaluados por sexo. Huánuco 2022.....	52
Figura 3 Evaluados por nivel de Cólera en el Pretest. Huánuco 2022.	53
Figura 4 Evaluados por nivel de Irritabilidad en el Pretest. Huánuco 2022.	54
Figura 5 Evaluados por nivel de Agresión en el Pretest. Huánuco 2022.	55
Figura 6 Evaluados por nivel de Cólera en el Post test. Huánuco 2022.	56
Figura 7 Evaluados por nivel de Irritabilidad en el Post test. Huánuco 2022.	57
Figura 8 Evaluados por nivel de Agresión en el Post test. Huánuco 2022.	58

INTRODUCCIÓN

El interés principal de la investigación fue determinar el efecto del programa “Controlando mis emociones”, en la Cólera, Irritabilidad y Agresión de los alumnos del cuarto año de nivel secundario de una institución educativa estatal del distrito de Amarilis del departamento de Huánuco. Complementariamente se pudo determinar el nivel que presentaban estas variables al retorno a las clases presenciales posCovid-19.

Para este propósito se buscó conocer los niveles de emociones y actitudes de vuelta a las clases presenciales de los alumnos y se utilizó el cuestionario elaborado por el Minsa que forma parte del “Manual de las Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares” que mide el estado de ánimo de los adolescentes y que permite identificar los niveles de emociones que presentaban frente al retorno de las clases.

El presente documento se encuentra estructurado por capítulos, los cuales son los siguientes:

Capítulo I: Fundamentación del problema de investigación, formulación de objetivos, justificación, limitaciones, formulación de hipótesis, variables, así como definición teórica y operacionalización de variables.

Capítulo II: Marco teórico, bases teóricas, definiciones de términos básicos.

Capítulo III: Se muestra el desarrollo de la metodología, el ámbito de intervención, población, muestra, nivel, tipo y diseño de estudio, así como métodos y técnicas, instrumentos, validación, confiabilidad de los instrumentos, procedimientos, tabulación y consideraciones éticas.

Capítulo V: Se muestran los resultados obtenidos, su presentación y análisis descriptivo e inferencial.

Capítulo VI: Comprende la discusión de los resultados con investigaciones previas.

CAPITULO I.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación de problema de investigación

Luego del aislamiento generalizado de casi 180 millones de niños, niñas y jóvenes, originado por el resultado de la pandemia causada por la Covid-19. El regreso presencial a las aulas de millones de estudiantes, que por el cambio sanitario consideraron dejar sus escuelas ha sido un asunto examinado y discutido en todos los países de la región iberoamericana. Excepto Nicaragua que no clausuró sus aulas, el resto de países se adecuó a la decisión de cerrar las escuelas como medida preventiva. En la esfera de la salud mental y emocional de los estudiantes se ve afligida por el temor, estrés en las familias, ansiedad y depresión. Encima conseguirían estar mostrando agresiones, abusos, negligencias, etc., y podrían aumentar las conductas de riesgo a largo plazo (OEI, 2022).

La UNICEF analiza a la niñez y los adolescentes como víctima oculta de la pandemia; prueba de ello en la región de América Latina y el Caribe millones de niños, niñas y jóvenes estuvieron más tiempo apartados, afectados por las penurias, enojos y desacuerdos. Como resultado del cierre de los colegios durante 158 días, más de 154 millones estuvieron momentáneamente fuera de los beneficios educacionales y 80 millones han dejado de percibir alimentación esencial (UNICEF, 2021).

Así mismo, el Perú fue uno de los países de América del Sur que permaneció con sus escuelas totalmente cerradas durante dos años (2020 y 2021), a raíz que se declaró la medida mediante el Decreto Supremo N° 008-2020-SA, entrando en vigencia el lunes 16 de marzo del 2020. A partir del 2022 en el mes de marzo se permitió la reapertura parcial de las escuelas que tenían condiciones sanitarias, siendo apenas el 20% de servicios educativos que retornaban a la semi presencialidad. La afectación emocional debido a esta situación alcanzo a toda la familia, el 73,4% de los padres y cuidadores considera que el permanecer en casa por la cuarentena debilitó su salud mental de su hijos e hijas en la cual ha originado mayores cuadros de ansiedad, depresión, estrés e ira en el contexto de posCovid-19 (MINSU-UNICEF, 2022).

Según la encuesta digital ejecutada por el Ministerio de Salud (MINSA), en cooperación con el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), el Ministerio de Educación (MINEDU) y UNICEF en el escenario después de la pandemia, el 29.6 % de adolescentes entre 12 y 17 años de edad presenta riesgo de sufrir alguna dificultad de salud mental o emocional. En ese sentido, el jefe del Departamento de Psicología del Hospital Víctor Larco Herrera (HVLH), refirió que la relación entre padres e hijos debe estar cimentada en el cariño y respeto, en la cual a raíz de la circunstancia se ha estropeado dichos vínculos poniendo en riesgo la salud mental del adolescente debido a la falta de consideración. Asimismo, el experto recomendó que los progenitores valoren, destaquen los esfuerzos y resultados, prepararlos para enfrentar los fracasos, frustraciones, agresiones y evitar cualquier trastorno que puedan ser dañinos para la salud mental de los más jóvenes (MINSA, 2021).

Después de la pandemia y el confinamiento se han originado condiciones y situaciones que han sufrido el aumento en un 50% de los trastornos clínicos en los niños, niñas y adolescentes, así como las conductas violentas intrafamiliares. Asimismo, fueron maltratados psicológicamente el 40.7% de adolescentes. Entre las dificultades clínicas la depresión es más frecuente en el 31.5%, lo cual demuestra un crecimiento significativo en prevalencia de trastornos mentales en la población infanto-juvenil que se explica en una mayor demanda de cuidados para la familia, el estado y la sociedad, según manifiesta resultados epidemiológicos realizados por el Instituto Nacional de Salud Mental “HD-HN” del Ministerio de Salud a nivel de Lima Metropolitana (INSM HD-HN, 2022).

La adolescencia es una etapa en la que los muchachos viven profundamente sus emociones. Lo más natural es que tengan dificultades para controlar sus emociones. Por ello, es un periodo en las que las emociones como la rabia o la ira pueden desbordarse fácilmente. La mayoría de los chicos no piensan en las consecuencias de sus actos, por lo que los conlleva a acciones muy impulsivas. Una actitud muy importante es aprender a identificar las causas que desatan las emociones. Proveer que el adolescente reconozca cual es el motivo de ira puede ayudarle a orientarse en este propósito y encaminarse a una perspectiva diferente de la situación.

Esto es, puede protegerse y hacer que piense en el desencadenante y medite acerca del verdadero dilema, efecto e importancia que conlleva a un estallido de la emoción en su vida (MENSALUS, 2017).

Según el Ministerio de Salud a partir de la Promoción de la Salud, las habilidades sociales contribuyen a que los adolescentes obtengan las competencias necesarias para un mejor desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los desafíos de la vida diaria, de igual forma, permiten promover la competitividad principal para lograr una transformación de cambio saludable hacia la madurez, favorecen la comprensión de la coacción por parte de los pares y manejo de emociones. Por más de una década, la investigación de intervenciones que tienen que ver con estas áreas específicas ha demostrado su efectividad para impulsar conductas deseables, tales como socialización, buena comunicación, toma efectiva de decisiones y soluciones de conflictos (MINSA, 2005, p3).

El retorno a la presencialidad ha constituido una preocupación para las autoridades educativas porque había incertidumbre relacionadas por las consecuencias que la pandemia tendría sobre el comportamiento emocional de los adolescentes, debido a esta intranquilidad emocional que alcanzó a toda la familia escolar tanto a nivel nacional como local por la permanencia en casa, surge la preocupación de fortalecer y orientarle a expresar sus emociones de la manera más adecuada a los alumnos del cuarto año del nivel secundario de la institución educativa estatal “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis – Huánuco. Para ello le brindaremos el apoyo mediante un Programa de prevención titulado “Controlando mis emociones”, elaborado por el Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado Hideyo Noguchi”, el cual ha demostrado su efectividad en la disminución de conductas inadecuadas y solución de conflictos.

El propósito principal es instruir con posiciones, ideales, razonamiento, emociones y comportamientos que permitan convivir, de manera eficaz y agradable, a través del programa de habilidades sociales del control de la ira. Para ello se partirá de estrategias específicas y psicológicas, para promocionar la aplicación en el aula se utilizará fichas de trabajo, donde se aportará información previa con recursos prácticos

para el trabajo complementario de los participantes después del Covid-19, de tal manera que reconozcan y ejerciten técnicas de control para que expresen su ira sin dañar sus relaciones interpersonales. Además, identifiquen las causas, señales, categorías, factores y pensamientos que anteceden a una reacción de ira a fin de controlarla, que practiquen el uso de auto instrucciones para favorecer un mejor manejo frente a situaciones que provocan ira, así como también evidencien que cambiando sus pensamientos sobre una situación determinada pueden cambiar sus sentimientos. Por lo tanto, se considera que sería útil la aplicación del programa ya que consiste en determinar el efecto del programa en las categorías de cólera, irritabilidad y agresión de los alumnos y que logren una disminución de los estados emocionales de la ira, como forma de aprendizaje de afrontar las adversidades frente a un ataque externo por vías no agresivas.

1.2. Formulación del problema de investigación

1.2.1. Problema general

- ¿Son independientes, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”, y los niveles de las variables Cólera, Irritabilidad y Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de Cólera, Irritabilidad y Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022, previo a la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”?
- ¿Cuál es el nivel de Cólera, Irritabilidad y Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022, después de la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”.

- ¿Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Cólera de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022?
- ¿Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Irritabilidad de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022?
- ¿Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022?

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar si son independientes, estadísticamente la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”, y los niveles de las variables Cólera, Irritabilidad y Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar cuál es el nivel de Cólera, Irritabilidad y Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022, previo a la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”.
- Identificar cuál es el nivel de Cólera, Irritabilidad y Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022, después de la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”.

- Determinar si es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Cólera de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.
- Determinar si es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Irritabilidad de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.
- Determinar si es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

1.4. Justificación

El regreso a las clases presenciales de los adolescentes escolares, tras más de 2 años de encierro por la pandemia Covid-19, generó diferentes expectativas como: miedo, estrés, rabia, así como temores de contagio en el entorno escolar.

A la luz de la situación actual la investigación fue de fundamental importancia ya que consideró los estados emocionales que presentaban entre compañeros después de la permanencia en casa, las conductas violentas y el alto índice de agresividad.

Dicha ejecución fue útil porque se ayudó a mejorar la convivencia escolar, las relaciones interpersonales entre compañeros, padres y profesores, la investigación benefició a los adolescentes del cuarto año del nivel secundario de la institución pública “J.A.R.V.”.

Los resultados de esta investigación podrán ser utilizados para fortalecer la salud mental de los alumnos y valorar el uso de información para otros estudios.

1.5. Limitaciones

Limitación bibliográfica dado que no se encontraron investigaciones relacionadas con las variables en tiempos de posCovid-19.

Limitación por falta de estudios previos sobre el tema de investigación limitando la discusión de resultados.

Limitación debido a que el tamaño reducido de la muestra no permitió realizar generalizaciones a poblaciones mayores.

1.6. Formulación de hipótesis generales y específicas

1.6.1. Hipótesis general

HG₀: Son independientes, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”, y los niveles de las variables Cólera, Irritabilidad y Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

HG₁: No son independientes, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”, y los niveles de las variables Cólera, Irritabilidad y Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

1.6.2. Hipótesis específicas

H₀₁: Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Cólera de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

H₁₁: No es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Cólera de los

alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

H0₂: Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Irritabilidad de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

Hi₂: No es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Irritabilidad de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

H0₃: Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

Hi₃: No es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

1.7. Variables

1.7.1. Variables Dependientes:

- Cólera
- Irritabilidad
- Agresión

1.7.2. Variable Independiente:

Programa “Controlando mis Emociones”.

1.8. Definición teórica y operacionalización de variables

1.8.1. Variables dependientes

Definiciones teóricas

- **Cólera:**

La cólera o ira es un estado emocional, una respuesta inesperada producida por sensación de mortificación o fastidio, que pueden ser de distinta intensidad llegando a perder el control quien la sufre. Se puede manifestar con rigidez en la frente, en el cuello, mandíbula, hombros y puños; taquicardia y calor corporal. En otros casos se puede experimentar sudor, palidez, enrojecimiento del rostro, temblores, gestos desmesurados, rabietas, y disminución de raciocinio (Gonzales, 2015).

- **Irritabilidad:**

Es un estado emocional en el que la persona tiende a ponerse de mal humor sin mucho esfuerzo. Ante las cosas más pequeñas hasta las más complejas generan reacciones hostiles (contestan de mal, gritan a la familia, amigos), y andan a la defensiva con mucha frecuencia. Esto sucede si la persona no conoce cómo administrar sus sentimientos, el estrés, los cambios externos e internos, una mala noche, una jornada laboral, asunto emocional, baja tolerancia a establecer cambios. La irritabilidad anuncia un malestar interno y los jóvenes lograr sentirse tensos, nerviosos, sensibles o al límite cuando están irritables (Gonzales, 2015).

- **Agresión:**

Es un comportamiento característico, reacio que busca producir daño u ofensa. Tiene diferentes niveles frente a situaciones o hechos específicos. Incluye explicaciones hirientes (lo que se dice y cómo se dice), insultos, maldiciones o gritos. También puede incluye las amenazas orientadas a causar cobardía o aflicción, anotaciones hirientes, violaciones y lesiones graves. Las expresiones agresivas no solo se producen por una emoción interna negativa,

sino también por el recuerdo de estímulos o signos externos, asociados a acontecimientos desagradables. Ambos avivan directamente de forma automática la respuesta negativa (Gonzales, 2015).

Definiciones operacionales

La Cólera, irritabilidad, y Agresión se definen operacionalmente como las respuestas al Cuestionario de Cólera, Irritabilidad y Agresión (CIA) que forma parte del Manual de Habilidades Sociales en adolescentes escolares del Departamento de promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM “HD-HN” (MINSa, 2005, p.97).

1.8.2 Variable Independiente

Definición conceptual:

El programa “Controlando mis Emociones”, que viene a ser un conjunto de actividades, aplicadas a la muestra de alumnos. Su propósito es disminuir los niveles de Cólera, Irritabilidad y Agresión que se encontraron en el Pretest.

Definición operacional:

Sistematización de 8 sesiones que, incluye la evaluación de entrada. Basado en los aportes de la psicología se incluyen actividades de motivación, análisis de emociones en situaciones prototipo, registro de auto instrucciones, representación de papeles, ensayos conductuales y retroalimentación. Su propósito es reconocer y ejercitar técnicas de control y expresar la Cólera, Irritabilidad y Agresión la sin dañar sus relaciones interpersonales.

1.8.3 Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de Variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable I	A. Identificando pensamientos que anteceden la ira		Variable Categórica Nominal
“Controlando mis Emociones”	Sesión de Teoría Sesión de Práctica	Programa de Tratamiento	Valores: Presente Ausente
	B. Autoinstrucciones		
	Sesión de Teoría Sesión de Práctica		
	C. Pensamientos saludables		
	Sesión de Teoría Sesión de Práctica Charla de Invitado Video-Forum		
VARIABLES Dependientes			
Cólera		Preguntas 12,13,14,15,16,17 y 18.	
Irritabilidad		Preguntas 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 y 11.	Variable Categórica Ordinal
Agresión		Preguntas 19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41 y 42.	Niveles: Muy Alto, Alto, Promedio, Bajo, Muy bajo.
		Del Cuestionario CIA	

CAPITULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Pinzón (2021), buscó determinar la agresión, victimización y factores asociados en una institución educativa de Bogotá – Colombia, población estudiantil ve la violencia física como estrategia para la consecución de sus objetivos personales y académicos, alejándose de estrategias que implican constancia y empatía. La violencia verbal presenta un alto índice de ocurrencia (dentro y fuera de la escuela), siendo la más tolerada por sus padres. Hallan que quienes se involucran en consumo de drogas tienen alta probabilidad de ser víctimas de violencia escolar; y que pueden involucrarse como agresores, pero en menor medida. Por otro lado la ciberviolencia y cyberbullying, tienen un bajo índice de nivel de ocurrencia, aunque son importantes los ataques verbales llamado flaming. Los indicadores de violencia física interna son menores, que los externos. El medio es un lugar de fácil ubicación, con presencia de pandillas, demanda de droga, numerosos asesinatos, lo que afecta el clima de convivencia escolar.

Chambi (2018), realizó un estudio sobre la influencia de la agresividad en las relaciones interpersonales en 30 jóvenes de Copacabana de la zona La Portada, con un diseño de investigación no experimental perteneciendo al enfoque cuantitativo. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de evaluación de relaciones interpersonales - C.E.R.I. y el Cuestionario de agresividad de Buss y Perry. Halla que sí existe relación ambas variables. Concluye que la mayoría de los evaluados presenta rasgos de conductas agresivas: no dominan sus desacuerdos, frustraciones e incomodidades, trata de agredir psicológica, emocional o físicamente a sus compañeros o familiares. También manifestaron no sentirse comprendidos por la sociedad y por sus padres. Las causas de su conducta son los problemas familiares, la separación

de sus padres o el factor económico. Sugiere desarrollar en los jóvenes la capacidad de escucha activa y ser escuchado; así como orientar el proceso de formación a través del dialogo, consideración y el compartir.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Castellanos y Florencio (2020) buscaron determinar el nivel de agresividad física, verbal, hostilidad en los adolescentes, en tiempos de Covid – 19 de una institución educativa particular de Huancayo, utilizando un diseño no experimental y transversal, con un nivel descriptivo y con un enfoque cuantitativo. La muestra fue de 76 alumnos, el instrumento utilizado fue el cuestionario de agresión (AQ), Concluyeron que si existe un nivel alto de agresividad en la dimensión de agresión física, verbal y de hostilidad. En conclusión si existe un nivel de agresividad alto en los adolescentes, en tiempos de pandemia.

Tello (2021), aplicó en su estudio un análisis estadístico de índole descriptivo referente al nivel de conducta que presentan los alumnos del 4to año de secundaria de una institución educativa pública de Iquitos, utilizando el cuestionario de agresión (AQ) de Buss y Perry, donde su objetivo general fue especificar las propiedades, características y rasgos importantes de la variable. Se concluye, que la variable de la conducta agresiva física tiene predominancia en el nivel bajo de los alumnos. Respecto a la conducta agresiva verbal, tiene predominancia en el nivel medio. En suma a la relación de la conducta agresiva, casi la mitad se encuentra en el nivel medio y la otra mitad en el nivel bajo y un índice menor de chicos tiene un nivel alto de conducta agresiva en el aula, proponiendo un programa para disminuir la osadía.

Vilca (2019), realizó un estudio sobre efectividad del Programa de Habilidades Sociales (para controlar la Ira) propuesto por el Ministerio de Salud, en la Irritabilidad, Cólera y Agresión en adolescentes de una institución educativa secundaria de Puno. La investigación experimental, cuasi

experimental (sic) y diseño de pre y post test con grupos experimental y control. Los 108 estudiantes de cuarto y quinto grados del nivel secundaria fueron evaluados mediante el Cuestionario CIA del MINSA. Concluye que el Programa fue efectivo pues en el postest los adolescentes se ubicaron en el nivel Promedio en las tres dimensiones; existiendo diferencias entre el pre test y el post test en el Grupo experimental al haber adquirido mecanismos adecuados para controlar sus emociones, lo cual no ocurre en grupo control.

Santos (2021) evaluó la relación entre la convivencia escolar y la gestión emocional en estudiantes de la institución educativa 80702 María Sandoval Robles en La Libertad. Como metodología aplicó la escala de evaluación de la Convivencia Escolar Directa Escacor y el Inventario de Inteligencia Emocional (ICE:NA). Como resultado obtuvo una correlación directa y significativa entre las variables convivencia escolar y gestión emocional, teniendo un valor de correlación Spearman de 0.794. La autora resalta la importancia de realizar un plan de fortalecimiento de habilidades socioemocionales en la institución educativa para mejorar la convivencia escolar.

Agurto (2018) caracteriza los niveles de agresividad en estudiantes de tercer año de secundaria de la Institución Educativa en San Martín de Porres, Lima. La metodología aplicada fue el Cuestionario de Agresividad (AQ) de Buss y Perry, adaptada al contexto peruano de Matalinares y cols. (2012). Como resultado se identificó que un 42% de la muestra tuvo un nivel medio de agresividad, predominando la dimensión de agresividad verbal, la cual se presenta en un 40% de los estudiantes; el 39% de estudiantes presenta un nivel medio de agresividad física, el 34% presenta un nivel medio de ira y 30% de nivel medio de hostilidad. El autor resalta la importancia de elaborar estrategias de intervención en el clima educativo y con apoyo de los padres impulsar adecuados hábitos de convivencia. Así mismo, el autor recomienda la realización de estudios de correlación entre la agresividad y el clima familiar, estilos de crianza, rendimiento académico, entre otras variables.

Luna (2018) identificó los niveles de agresividad de estudiantes de primero de secundaria de la institución educativa 3048 en Independencia, Lima. La metodología utilizada fue el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (1992). La autora identifica un nivel de agresividad promedio de 29.1% siendo las dimensiones de agresividad verbal y física las predominantes (31% y 23.4% respectivamente). Al analizar los resultados por género, la autora identificó un nivel alto de agresividad en las alumnas mujeres en comparación de los alumnos valores que presentaron un nivel medio de agresividad. Las estudiantes mujeres evaluadas presentaron un alto nivel de hostilidad la que se manifestó en intimidación, malos gestos, discriminación de grupo, hostigamiento, entre otros.

Encinas (2019) desarrollo el programa “Controlando Emociones” para el manejo de la ira en adolescentes de segundo y tercero de secundaria de la institución educativa Señor De La Caña en Arequipa en 2018. El programa incluyó la aplicación del Test de control de la Ira (TCI) del Ministerio de Salud (MINSA) y la realización de 8 sesiones con los estudiantes, en las que se incluyó la identificación de pensamientos irritables, la identificación de formas de controlar la cólera y estrategias prácticas para contrarrestar la agresividad. Como resultado del programa educativo, se redujo los indicadores de manejo de la ira (irritabilidad, cólera y agresividad) de un 50% a un 10%.

García (2017) aplicó el programa “Fortaleciéndome”, con el objetivo de evaluar el cambio en la agresividad en estudiantes de quinto grado de primaria de la una institución educativa en Lima; empleando para ello el Cuestionario de Agresividad (AQ) de Buss y Perry (1992). El programa barco 20 sesiones, las cuales incluían la motivación y la participación de los estudiantes, el desarrollo del tema (con dinámicas) y una etapa de metacognición. Los resultados muestran una reducción del nivel de agresividad de los estudiantes en las dimensiones agresividad física, agresividad verbal, ira y hostilidad, lo cual se vio reflejado en los resultados estadísticos ($Z=5,957 > 1,6706$ y $p - \text{valor } 0.000 < 0.05$).

Rosales (2018) evaluó el efecto del programa “Inteligencia Emocional” en la agresividad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública del Callao. La metodología aplicada fue el modelo de inteligencia emocional de los autores Salovey y Mayor (1997) y la medición de la variable evaluada mediante la Escala de Agresividad (AQ) de Buss y Perry (1992) Se identificó una reducción de la agresividad e ira manifestada en los resultados estadísticos ($t=4,1$ y $p < 0.005$).

Reyes (2015) aplicó el programa educativo “Inteligencia Emocional” en estudiantes de segundo grado de secundaria de una institución educativa en el distrito del Porvenir-La Libertad. El programa educativo incluyó estrategias didácticas enfocadas en favorecer la empatía, habilidades sociales y control de emociones. Concluyen que hubo una disminución importante del nivel de agresividad que en promedio disminuyó de 39.5% a 15.4%, del análisis estadístico se obtuvo el valor $p=0.002$ al comparar el grupo experimental con el grupo control. Se identificó que, de las dimensiones evaluadas, la agresividad verbal tenía un nivel alto en el grupo de control y experimental (64% y 68% respectivamente).

Gonzales (2015) en una institución educativa del distrito de Mariano Melgar-Arequipa investigó con el objetivo de determinar el perfil psicológico de Cólera, Irritabilidad y Agresividad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria. El estudio incluyó una muestra de 323 alumnos de ambos sexos entre 14 y 17 años de edad. Su instrumento fue el Cuestionario de Cólera, Irritabilidad y Agresión (Minsa, 2014). Concluye que el estado de Cólera de los alumnos, en menos de la mitad es de nivel Promedio, siendo mayor en los estudiantes de quinto año especialmente en Cólera. En el estado de irritabilidad menos de la mitad, es de nivel Promedio, presentando niveles más altos en los estudiantes de quinto año. Finalmente en Agresividad la mayoría se ubica en el nivel Promedio, siendo mayor en los estudiantes de quinto.

2.1.3 Antecedentes Regionales

Sánchez y Cristóbal (2022), compararon el nivel de agresividad de los estudiantes del cuarto del nivel secundario de una institución educativa urbana y de otra rural (Umari-Tambillo) del departamento de Huánuco. Predomina la Belicosidad verbal muy alta. La agresividad física es mayor en la zona urbana. La categoría predominante de Hostilidades se encuentra en una magnitud Muy Alta (suelen ser ofensivos, intimidadores, amenazadores, tercios, impacientes, impulsivos y suelen estar listos para pelear todo el tiempo). En el tiempo de pandemia se elevó la Audacias en los muchachos, siendo mayor en los jóvenes de la zona urbana (4%) y menor en la jurisdicción rural (1%).

Santiago y Chamorro (2018), realizaron un estudio de “Agresividad evaluada con el CIA – INSM HD – HM Lima, en niños de 7 a 11 años de la I.E.E. Juana Moreno nivel primario – Huánuco 2016”. Con un enfoque cuantitativo, método descriptivo y un diseño transversal estudiaron a una muestra de 524 alumnos (284 niñas y 284 niños) con el Cuestionario de Cólera, Irritabilidad y Agresión (CIA) (Minsa, 2014). Concluye que los niños de 10 y 11 años tienen puntuaciones altas en las 3 dimensiones; los chicos de 7 años obtuvieron niveles bajos; en consecuencia, hay un gran número de estudiantes irritables y coléricos que agresivos.

Sandoval (2016), buscaba determinar la presencia de la Conducta Agresiva de los alumnos de quinto grado de primaria de una institución educativa de Huánuco. El estudio buscaba reducir el comportamiento agresivo, empleando orientaciones para el uso de las alternativas. Incluyó el reconocimiento y manejo de emociones, empatía y manejo de relaciones interpersonales. Con el método experimental, un diseño de pre prueba y post prueba de un solo grupo, concluyen que el programa de “Autocontrol Emocional” fue efectivo en la reducción de la conducta agresiva pues todos se posesionaron en el nivel promedio.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Las emociones

Una emoción es un estado “se caracteriza por una activación fisiológica y por cambios en las expresiones faciales, los gestos, la postura y los sentimientos subjetivos” (Coon, 2005, p. 377).

En un primer momento, ante determinados estímulos, se presenta la activación fisiológica. En segundo término “a menudo nos sentimos motivados -o movidos- a hacer algo por emociones como el miedo, la ira o el gozo” (Coon, 2005, p. 377). “Las emociones están ligadas a muchas conductas de adaptación básicas: agredir, escapar, buscar comodidad, ayudar a la gente, reproducirse” (Plutchik, 2001 como se citó en Coon, 2005, p. 377). También las emociones tienen efectos negativos: odio, ira, desprecio, repugnancia y miedo alteran la conducta y las relaciones; sin embargo, en ocasiones las emociones favorecen la supervivencia.

Los cambios fisiológicos incluyen alteraciones en la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, la sudoración y otras reacciones; muchas de las cuales son causadas por la hormona adrenalina que son producidas por las glándulas suprarrenales. La actividad del sistema nervioso simpático hace que fluya la adrenalina hacia el torrente sanguíneo. Hepburn, et al. (1996) afirma que “las personas a quienes se han extirpado esas glándulas por causas médicas, muestran mucha menor emotividad” (Coon, 2005, p. 377).

Existen diferentes teorías respecto a las emociones. Entre las principales están las siguientes:

- La Teoría de James-Lange establece que la experiencia emocional sucede a las reacciones orgánicas. Por el contrario, según la Teoría de Cannon-Bard, las reacciones orgánicas y las experiencias emocionales se organizan en el cerebro y ocurren al mismo tiempo.

- La teoría cognoscitiva de Schachter destaca la importancia de las etiquetas que aplicamos a las sensaciones de la activación orgánica. Además, la atribución (adjudicar la activación a una fuente particular) también influye en las emociones.
- La hipótesis de la retroalimentación facial sostiene que las expresiones emocionales contribuyen a definir la emoción que está experimentando una persona (Coon, 2005, p. 396)

Las teorías contemporáneas de la emoción integran los aspectos centrales de varias de las teorías anteriores. En este modelo se asume que, dado un estímulo emocional, se lleva a cabo una evaluación cognoscitiva, esta da origen a una activación del sistema nervioso autónomo, la realización de una conducta, expresiones faciales y sentimientos emocionales, y esta afecta aún más la excitación, la conducta, la expresión y los sentimientos.

La cólera, la irritabilidad y la agresión son emociones que suelen estar estrechamente vinculadas. Así la irritabilidad hace más probable la cólera, la cual se puede expresar conductualmente como agresión. http://www.nuestrosninos.com/guias_ira.htmvisitado (22)

2.2.2. La Cólera

La Real Academia de la Lengua Española considera como sinónimos la Cólera, la Ira, el enojo y el enfado (<https://dle.rae.es/c%C3%B3lera>).

Una de las emociones que más frecuentemente experimentamos, es la Cólera, la cual consiste en un enfado muy violento que por lo general conlleva la pérdida del dominio de sí mismo y el ejercicio de violencia verbal o comportamental. Se origina en la necesidad de dominar una situación que se escapa de control (Ministerio de salud, 2005).

Causas de la Ira

McDowell y Hostetler (2006) señalan que hay muchas razones que originan y provocan el enojo a las personas que tienen ira. Se nombran las diferentes causas más frecuentes:

- Frustración: Es la etapa de la adolescencia, es la etapa activa de desarrollo de personas y son ellas las que tienden a experimentarla en cualquier momento; puede ser el tamaño de la meta alcanzada, un adolescente quiere muchas cosas, pero cuando las consigue de forma sencilla, que suelen ser tan difíciles les genera la ira por la forma de ver la situación.
- Aislamiento: En esta etapa se puede ver a los grupos de amigos, los de trabajo, y salidas cuando hay rechazo de parte de sus subgrupos de amigos, el adolescente está expuesto a responder de manera agresiva y debido a ello puede experimentar el aislamiento y pensar que se encuentra solo en algunos momentos de su vida.
- Ofensas o amenazas de ofensas: esto se puede dar por una ofensa física o emocional se origina cuando se les promete algo al adolescente, por ejemplo, menciona algo acerca de su físico o actitud, cuando no sabe perder ante un juego; una situación que le cause ira o enojo al inicio, se puede volver incontrolable y difícil de manejar.
- Injusticia: Los jóvenes son conscientes de sus derechos y obligaciones, la injusticia es una de las causas principales, para que reaccione con ira, ya que buscan proteger a las personas de su alrededor, y reclaman para poder disputar por sus derechos y el de sus colegas.
- Temor: Se asocia con la vergüenza, por eso eluden, se distraen o se divierten, para esquivar el temor, pero existe un elevado grado de ira y frustración.

Señales de la Ira

Camenisch (2010) detalla las huellas que una persona tiene cuando entra en ira, y como estas se desatan y pueden ser muy eficaces en el momento en el que lo haga sensato, para que las reconozcan e identifiquen y en la oportunidad que necesite pueda evitarlo.

Estas se dan en diferentes grados de intensidad se empieza desde la molestia hasta llegar a la agresión, puede aparecer o desaparecer, rápido o lentamente, si esta continúa y se acostumbra puede llegar a ser destructiva, si esta se manifiesta de manera libre trae consigo dificultades psicológicas, físicas y espirituales.

Ciertas señales de ira son: rechinar los dientes, respiración agitada, discurso, omisión de silencio, voz fina y chillona, voz retumbante, no oye, puño cerrado, intranquilidad, voz rasgada y dura, irritabilidad, mirada fulminante, palabras amorales, palabras humillantes, lesiones corporales a una persona o a objetos cercanos (Mejicanos, 2016, p.18).

La emoción de la Ira o Cólera en sí no es buena ni mala. Cuando se controla y se dirige puede ser útil y cuando no, es perjudicial. (http://www.nuestrosninos.com/guias_ira.htm). La ira establece un estado emocional que puede mostrarse como un ligero enojo hasta una furia intensa, y no está conducida hacia una meta (Spielberger et al., 1983, citado en Contini, 2015, p.33). Es la emoción más experimentada y recurrente de las personas, se define como el “enfado más violento donde casi siempre se pierde el dominio sobre sí mismo y se cometen violencias de palabras o de obra”. En su mayoría son aprendidas en la casa, por actividades diarias como ver televisión, jugar videojuegos o de las mismas amistades. Todas las personas tienen derecho a sentir la emoción de la ira, pero cada uno es responsable de su control y manejo (MINSA, 2005, p.49).

La cólera por lo general es desencadenada por una frustración ante el bloqueo de deseos o expectativas, que se ven impedidos de lograr por la actuación de otra persona, cuya actitud es percibida como agresiva (Ministerio de salud, 2005). La Cólera tiene una enorme fuerza destructora, siendo causa de muchas tragedias irreparables: amicales, familiares, laborales, etc., en especial si se expresa en conducta agresiva. (http://www.nuestrosninos.com/guias_ira.htm)

El control de la ira y su expresión en conducta agresiva es esencial para una interacción social positiva. Cuando una persona tiene deseos y aspiraciones muy valiosos, y en su entorno existen personas que interfieren con el logro de dichos objetivos, puede enojarse con esas personas. En esas circunstancias reaccionar con Cólera implica que el individuo frustrado hace responsable de sus dificultades. (17) (<http://www.naturpsico.net/dominar-y-controlar-la-colera/>)

Ira en los Adolescentes

El Instituto MENSALUS (2017) de España, refiere tres tipos de respuestas en el comportamiento:

Cuando la ira se manifiesta en su etapa más intensa se produce un conjunto de cambios fisiológicos y biológicos como la aceleración de la frecuencia del corazón, la presión arterial aumenta, así como la ascensión de los niveles de adrenalina y noradrenalina, hormonas que estimulan nuestro cuerpo y que van seguidas de calor, sudoración, presión torácica, etc.

Incluso es una emoción que ocasiona sensaciones de malestar, desde el aspecto evolutivo, la ira cumple un grado importante para asegurar nuestra supervivencia ante un atentado y avivar los mecanismos de defensa necesarios para acoplarnos al medio.

Respuesta corporal: el organismo se activa para la acción, el ritmo cardíaco sube, la respiración se acelera, los músculos se tensan y el flujo sanguíneo se descarga. Cuando los niveles de excitación subsisten de manera intensa existe una mayor capacidad de cometer actos impulsivos que provengan en comportamientos agresivos.

Respuesta Cognitiva: es el análisis que hacemos de la situación. Es la valoración importante para determinar el grado de agresión e inquietud percibida.

La respuesta conductual: la finalidad de la conducta ante la experiencia de la ira está situada a defendernos de aquella situación que interpretamos

como agresión física, moral o social, produciendo en nuestro cuerpo la obligación de combatir algo que nos impide o interpone.

Control de la Cólera

Como cualquier conducta la Ira (o Cólera) se puede aprender, así como el resentimiento, su reacción y cómo se la controla (Mejicanos, 2016). La Cólera es un comportamiento aprendido a lo largo de generaciones, especialmente en la sociedad occidental que considera que el hombre se consagra tras cumplir todas sus ambiciones: por lo tanto, de no lograrlo surgen la impotencia y la indignación. Controlar la Cólera implica ser responsable del comportamiento propio (http://www.nuestrosninos.com/guias_ira.htm). Observando las conductas propias frente a los demás se puede identificar las dificultades en la interpretación de la realidad, y de esa manera se podrá modificar los esquemas inadecuados que se tienen.

Es imposible no sentir ira nunca; el problema es cuando se vive habitualmente con esta emoción y se convierte en una conducta violenta frecuentemente y desenfrenada. Investigaciones llevadas a cabo sugieren que las reacciones de ira inadecuadas puedan ser reemplazadas por otras conductas apropiadas y efectivas (MINSa, 2005, p.47).

Estrategias para controlar la cólera:

- Respirar adecuadamente
- Identificar los pensamientos previos a la reacción de cólera o ira
- Practicar auto instrucciones para manejar las situaciones que la provocan. Así, por ejemplo: Mantener la calma, no exagerar al interpretar las cosas, enfocarse en los objetivos propios, no permitir que la dificultad moleste, no perder el control (<http://www.minsa.gob.pe/portal/servicios/susaludesprimero/adolescente/adol-habilidades.asp>).
- La Ira (o Cólera) es una emoción humana normal y es la forma de la subconciencia que libera presión emocional y mental, en diversas ocasiones puede quedar fuera de control y presentar comportamientos inadecuados,

debidamente a que la adolescencia es un periodo en la que los chicos se llegan a afligirse por la potencia de sentimientos u opiniones de los demás y más al presentar pensamientos poco saludables (Mejicanos, 2016, p.23).

2.2.3. La Irritabilidad

Es un estado emocional caracterizado por una sensibilidad resaltada hacia los diversos estímulos sociales y ambientales y que puede inducir enojo o tristeza exagerada. Es decir, se trata de una predisposición a irritarse (sentir ira o una excitación morbosa en un órgano o parte del cuerpo). Cumple la función de posibilitar a un organismo identificar cambios negativos en el entorno y reaccionar ante dicha variación. Esta respuesta puede tener efectos patológicos o fisiológicos.

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/temas-relacionados/irritabilidad.ht>

Los estímulos que excitan la irritabilidad pueden ser: internos, dentro del organismo y los externos, provenientes del ambiente. Por otro lado, los estímulos ante los cuales se responde pueden ser aspectos psicológicos y las respuestas que generan son exageradas, desproporcionadas o inesperadas en el ambiente de la persona.

Culturalmente la Irritabilidad, también denominada inestabilidad emocional, es rechazada, asumiendo que es un proceso voluntario, ignorando los factores que conllevan a esa excitabilidad exacerbada. Una persona con Irritabilidad Alta tiene la tendencia a estar de mal humor, no se ríe de sí misma y, frecuentemente, se está a la defensiva. En algunos casos la Irritabilidad constituye un rasgo del carácter de quien lo tiene. Al producir cambios en la Irritabilidad de la persona esta obtendrá una mejor calidad de vida, puesto que es indicador de falta de felicidad. En otros casos la Irritabilidad es el resultado de algún estímulo peculiar como la falta de descanso o causada por algún asunto emocional pendiente. Es preciso identificar la causa concreta del malestar interno que genera la Irritabilidad.

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/temas-relacionados/irritabilidad.ht>

Control de la Irritabilidad

Es posible reducir los niveles de irritabilidad a través de diversas estrategias. Así tenemos: la práctica del deporte y actividad física, por ejemplo, es aconsejable realizar deporte y ejercicio físico, desarrollar relaciones interpersonales, una alimentación sana, horarios regulares, contar con un espacio personal, practicar cotidianamente las aficiones, practicar la relajación, realizar yoga, reestructura los pensamientos, disfrutar de descanso habitualmente.

La irritabilidad frecuentemente está asociada con el estrés, nerviosismo, ciclo menstrual y la aparición de la menopausia (estas últimas causadas por un desequilibrio hormonal).

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/temas-relacionados/irritabilidad.ht>

Causas de la Irritabilidad

- Nerviosismo.
- Estrés.
- Excesiva carga laboral, el tráfico vehicular y el ruido.
- El síndrome de abstinencia del tabaco o alcohol (genera palpitaciones, ansiedad, polifagia, insomnio, incapacidad para concentrarse e Irritabilidad).
- Problemas de salud
- Descanso insuficiente

Síntomas de la Irritabilidad

- Intolerancia hacia las actitudes ajenas
- Intolerancia hacia determinados acontecimientos, irrelevantes para la mayoría de las personas.
- Tendencia a discutir.
- Tristeza.

- Actitud agresiva.

- Enojo.

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/temas-relacionados/irritabilidad.ht>

Tratamiento

- Tranquilizantes naturales disponibles sin prescripción médica.

- Empleo de analgésicos para el control de dolores pre menstruales y menstruales.

- Empleo de sustitutos del tabaco fumado en el caso de síndrome de abstinencia.

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/temas-relacionados/irritabilidad.ht>

A la propuesta médica que se presenta antes, la Psicología asume la perspectiva de dotar de habilidades a las personas con Alta Irritabilidad, a fin de dotarlos de comportamientos alternativos y socialmente más adecuados.

2.2.4. La Agresión

Es un término de raíz latina, *aggredi* que la Real Academia Española (RAE, 1992), define como ofensa y ataque. La persona agresiva es aquella que es proclive a “faltar el respeto, a ofender o provocar a los demás” (p. 61). La agresividad es, por lo tanto, una condición orientada a la destrucción o ensañamiento (Contini, 2015).

Es una inclinación a atacar física o verbalmente a otros, o a ofenderlos intencionalmente en distintas situaciones. En ocasiones la agresión se constituye en respuesta legítima si se trata de una réplica frente a un ataque externo (Carrasco & Gonzales, 2006, como se citó en Contini, 2015).

Por otro lado, la agresividad es una disposición o capacidad presente en todos los humanos, la cual se puede poner de manifiesto en determinadas

circunstancias sociales, expresándose en conductas agresivas, en diferentes intensidades y modalidades. (MINSA, 2005).

La agresión implica una trasgresión del derecho de la víctima. Por lo general, quienes realizan actos agresivos exhiben hostilidad y agresión constante y evidente contra sí mismos y para quienes los rodean.

Si bien, la agresión puede ser verbal o física, suelen presentarse ambas conjuntamente. Generalmente la agresión empieza siendo verbal, insultando o menospreciando, para pasar a los golpes; esto en el ámbito de la pareja o los entrenamientos militares, dado su eficacia para lograr intimidar o coaccionar. ya que es muy útil a la hora de querer lograr intimidación o coacción durante las prácticas militares.

Socialmente, la agresión se considera una ofensa, una falta de respeto y una provocación. En ocasiones, la agresión es la respuesta a una acción inocua de otra persona.

La agresión tiene factores diversos, internos o externos, así, por ejemplo: el consumo de drogas y los cambios emocionales, tales como depresión o neurosis.

<http://www.definicionabc.com/general/agresion.php>

2.2.5. Categorías de la Cólera, Irritabilidad y Agresión

Según el Manual de Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares (HHSS), (MINSA, 2005).

Alto y Muy Alto: Las puntuaciones en estas áreas serán consideradas como respuestas de personas con bajos mecanismos emocionales para controlar su Irritabilidad, Cólera y Agresividad.

Promedio: Los puntajes que se ubiquen en esta categoría serán interpretados como respuestas de personas que tienden a responder con ciertos descontroles de Irritabilidad, Cólera y Agresividad.

Bajo y Muy Bajo: Los puntajes que se ubiquen dentro de este grupo, serán consideradas como personas que presentan mecanismos adecuados de control y manejo de la Irritabilidad, Cólera y Agresividad.

2.2.6. Factores del comportamiento agresivo adolescente

En los ambientes de los colegios, se entiende por violencia “toda acción u omisión”, intencional o no, que genera daño real o potencial en la o el adolescente, en perjuicio de su supervivencia, afectando su desarrollo físico, psicológico y sexual, en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder, producida por pares que supone la vulneración de sus derechos. La violencia en las instituciones educativas, suceden mayormente en el aula de clases (80.3%), en el patio (30.0%), en los pasillos o escaleras (11.1%) y fuera del colegio (17.3%). Según las encuestas del documento técnico (MINSA, 2017, 75).

Bisquerra (2008) declara que uno de los comportamientos más conocidos en la ira, es la violencia, la agresión hacia las otras personas u objetos, ya sea coordinado al problema o en algunos casos cuando el muchacho está más descontrolado, no suponiendo si existe relación con la dificultad que atraviese el adolescente, suele tener costumbre de expresar la ira de forma inapropiada (Mejicanos, 2016, p.18).

Factores biológicos de la personalidad: destreza de reaccionar rápido e inesperadamente.

- Factores psicológicos de cada uno: habilidad de reacción emocional, variación en el sentido de la interacción social, acciones inapropiadas de resolver sus contratiempos.
- Factores sociales: deficiencias vinculadas con edades tempranas, ejemplos de conducta incorrectos, riesgos de recompensa inadecuadas, falta de observación afectiva y determinadas reglas en los educadores, exhibición a comportamientos violentos en cuidadores, ambiente social o medios informativos.

2.2.7. Control de las emociones

Según un estudio de Brackett, et al. (2011), el control de las emociones es un componente esencial del aprendizaje social y emocional de los escolares. Los autores argumentan que enseñar habilidades de control de emociones puede mejorar los resultados académicos, mejorar las relaciones interpersonales y promover el bienestar general. En su investigación, Brackett et al. (2011) enfatizan la importancia de crear un ambiente seguro y de apoyo para que los estudiantes aprendan y practiquen el control de las emociones. Esto incluye proporcionar instrucción explícita sobre la conciencia y regulación emocional, así como promover una cultura de empatía e inclusión dentro de la comunidad escolar.

Otros académicos, como Elias y Arnold (2006), enfatizan la necesidad de un enfoque holístico de la educación emocional que involucre la colaboración entre escuelas, familias y comunidades. Argumentan que la inteligencia emocional y las habilidades de regulación son esenciales para que los estudiantes se desarrollen mientras se preparan para la edad adulta. Las escuelas también pueden beneficiarse de la integración de técnicas de atención plena y relajación en su plan de estudios, como lo sugieren Roeser et al. (2013). Estas prácticas pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor autoconciencia y habilidades de regulación emocional, al mismo tiempo que reducen el estrés y mejoran el rendimiento académico.

En este proceso de educación emocional, muchos autores han incluido el desarrollo de Habilidades sociales. Estas son un conjunto de hábitos que permiten tolerar, mejorar las relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener algo o que queremos alcanzar, y lograr que los demás no nos obstruyan los deseos, ideales y propósitos (Maturana, 2007). Es decir, un estudiante que cuenta con Habilidades sociales, presenta un repertorio conductual alternativo a las reacciones emocionales, socialmente inadecuadas, tales como la Cólera la Irritabilidad y la Agresión.

Caballo (2007) brinda un significado que resulta accesible al señalar que las habilidades sociales son un conjunto de conductas emitidas por un sujeto en un entorno interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos,

opiniones o derechos de esa persona de una manera apropiada a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que arregla los problemas urgentes mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Caballo, 2007, como se citó en Contini, 2015, p.33).

En conclusión, la literatura apoya la importancia del control de las emociones en los escolares para su éxito académico y bienestar general. Al implementar intervenciones basadas en evidencia y promover un ambiente de aprendizaje de apoyo, los educadores pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar las habilidades que necesitan para prosperar en la escuela y más allá.

2.2.10 El Programa “Controlando mis emociones”

La Ira en los adolescentes es una manera de poner de manifiesto su incomodidad y que en la mayoría de veces llega a expresarse de manera negativa, dado que en esta etapa ellos no son totalmente capaces de gestionar, diferenciar y controlar sus emociones. De ahí surge la relevancia de que los adolescentes sean conscientes de sus actos y elijan la forma adecuada de reaccionar en la diversidad de situaciones y personas presentes.

La Psicología cuenta con diferentes técnicas y metodologías que pueden propiciar un cambio de las ideas irracionales, que posibiliten un comportamiento adaptativo a los diferentes entornos, la mejora de las interacciones sociales y el rendimiento académico. La herramienta que sistematiza detalladamente estos propósitos son los programas preventivos como el Programa “Controlando mis emociones”.

El Programa “Controlando mis Emociones” tiene como propósito dotar de estrategias para que los adolescentes participantes puedan analizar y enfrentarse a las situaciones cotidianas de una forma más adaptativa y saludable. Para ello se han diseñado 3 sesiones de teoría, 3 sesiones de práctica, 1 charla con un profesional invitado, 2 vídeos educativos y psicológicos para complementar su psicoeducación.

Si se considera que Irritabilidad, Cólera y Agresión se encuentran estrechamente relacionadas y que, frecuentemente se presentan sucesivamente, se adaptó el Programa de Manejo de la Ira del Instituto de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi. Dicho Programa, basado en el enfoque cognitivo conductual, busca lograr que los participantes reconozcan, ejerciten técnicas de control y expresen su ira sin dañar sus relaciones interpersonales. Específicamente el Programa busca que los participantes identifiquen los pensamientos que anteceden a una reacción de ira a fin de controlarla, practiquen el uso de auto instrucciones para ayudarles a controlar su ira y comprueben que el cambio de pensamientos sobre una situación problemática conlleva cambios en las emociones experimentadas.

2.3. Bases conceptuales

2.3.1. Cólera

Es un estado emocional, la cólera o ira es una respuesta inesperada producida por sensación de mortificación o fastidio, que pueden ser coléricas intensas y hallarse fuera de control. Cuando se enojan las personas pueden llegar a presentar rigidez en la frente, en el cuello, mandíbula, hombros y puños. Pueden sentir que su corazón late más veloz y su cuerpo caliente. En otros casos sudor, palidez, enrojecimiento del rostro, temblores, gestos desmesurados con rabietas, pasiones de odio que restan raciocinio. Ciertas personas no llegan a examinar la ira, sino que proceden rápidamente ocasionando daño a otros, ante dicha reacción surge la necesidad de asimilar las habilidades sociales que ayuden a los jóvenes a sostener una conducta adecuada (Gonzales, 2015).

2.3.2. Irritabilidad

Es un estado emocional en el que la persona tiende a ponerse de mal humor sin mucho esfuerzo, se irritan fácilmente, desde las cosas más pequeñas hasta las más complejas suelen a actuar a reacciones hostiles (contestan de mal, gritan a la familia, amigos), y andan a la defensiva con mucha frecuencia. Esto sucede si la persona no conoce cómo administrar sus sentimientos, el estrés,

los cambios externos e internos, una mala noche, una jornada laboral, asunto emocional, baja tolerancia a establecer cambios. A través de estos rasgos la irritabilidad anuncia un malestar interno y los jóvenes lograr sentirse tensos, nerviosos, sensibles o al límite cuando están irritables (Gonzales, 2015).

2.3.3. Agresión

Es un comportamiento característico, reacio frente a situaciones específicas, los hechos pueden ir desde levemente hasta extremadamente agresivas. La agresión puede ocuparse de explicaciones hirientes lo que dices y como lo dices. Puede alcanzar insultos, maldiciones o gritos. En lo exagerado y extraño puede darse otros encuentros amenazantes destinadas a causar cobardía o aflicción. La finalidad es hacer daño u ofender a alguien mediante anotaciones hirientes, físicamente, violaciones y lesiones graves. Las expresiones agresivas no solamente están creadas por una emoción interna negativa, incluso son recordadas por estímulos, signos externos, estímulos asociados a acontecimientos desagradables, todas estas señales pueden avivar directamente de forma automática la respuesta negativa (Gonzales, 2015).

2.3.4. Adolescencia

La etapa de la adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se origina después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transformación más importantes en la vida del ser humano, que se representa por una aceleración de estiramiento y modificación (Organización mundial de la Salud, 2005).

Torres (2014) afirma que la adolescencia es un estadio caracterizado por valiosas modificaciones tanto en el desarrollo físico, mental y emocional, como en las relaciones interpersonales, los cuales ocasionan contraindicaciones en la búsqueda de equilibrio consigo mismo y con la sociedad. Igualmente, la (UNICEF, 2015) expresa que, los adolescentes están en una etapa donde son moldeables a los predominios de los modelos sociales y de los contextos de la vida (Esteves, 2020).

CAPITULO III.

METODOLOGIA

3.1. Ámbito

El estudio de investigación se realizó en la Institución Educativa Estatal Mixta “Julio Armando Ruíz Vásquez” el cual se encuentra ubicado en el distrito de Amarilis, provincia y departamento de Huánuco; a una altitud media de 1921 m.s.n.m.

Su jurisdicción brinda un clima variable en función de las zonas latitudinales existentes de la región. En la ciudad de Huánuco existe un clima templado y seco. El distrito de Amarilis presenta una temperatura media de 19° C y como máxima 26° C, con una variación de abril a mayo y con 11° C en el mes de julio. Amarilis incluye 56 centros poblados.

Actualmente el distrito cuenta con 241 instituciones educativas entre públicas y privadas, siendo 30 del nivel secundario, 68 del nivel primario y 143 en el nivel de inicial (cuna, Pronoeí, Pietbaf, jardín) en todo su alrededor de la zona urbana y rural. También cuenta con 5 instituciones de Educación Básica Alternativa y una institución de Educación Especial, Asimismo, tiene a su cargo una Universidad Particular que alberga a cientos de universitarios de la zona (MDA, 2022).

La Dirección Regional de Educación de Huánuco, a petición de director profesor Florentino Tucto Liberato, promulga la Resolución Directoral Regional N° 03468, de fecha 25 de junio, mediante el cual designa a partir del 11 de mayo del año 2002 con el nombre de “Julio Armando Ruiz Vásquez”, siendo designada después de 36 años y pasando por diferentes denominaciones. Dicho nombre fue en honor al primer alcalde del distrito, siendo este doctor, escritor y profesor principal de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán” de Huánuco. La institución está ubicada en el Jr. Julio C. Tello N° 320 y actualmente tiene 45 años de creación y cuenta con más de 2200 alumnos matriculados y distribuidos en la modalidad de menores, adultos, así como también en los niveles de inicial, primaria y secundaria. De igual manera la institución cuenta con un centro de educación básica alternativa (CEBA); así mismo

cuenta con una buena infraestructura y mobiliarios modernos para brindar un servicio educativo de calidad y excelencia a toda la población (IEJARV, 2015).

3.2. Población

La población estuvo conformada por adolescentes del cuarto año “A” del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez”, del periodo escolar 2022; quienes retornaban a las clases semipresenciales y luego presenciales.

Los 36 alumnos del cuarto año “A”, de sexo femenino y masculino del turno tarde, compartieron las siguientes características:

Tabla 2
Criterios para determinar la muestra

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Edad: Adolescentes de 14 a 16 años	Edad: Menores de 14 años de edad Mayores de 17 años de edad
Sexo: Masculino y femenino	
Año de estudios: Cuarto de Secundaria	Año de estudios: diferentes a cuarto de Secundaria
Asistencia a clases presenciales: regular en el periodo escolar 2022.	Asistencia irregular a clases presenciales en el periodo escolar 2022
Asistencia a todas las sesiones del programa	Inasistencia a alguna de las sesiones del programa
Asistencia al pretest y al post test	Inasistencia al pretest y al post test
Inteligencia: Normal	Inteligencia de categorías inferiores a la inteligencia Normal

Al haberse excluido dos alumnos, la población quedó conformada por 34 estudiantes.

3.3. Muestra

La muestra empleada no probabilística por conveniencia; es decir participaron todos los estudiantes del cuarto año “A” que cumplían los criterios de inclusión y no incurrieran en los criterios de exclusión, quedando un total de 34 estudiantes.

Tipo de muestreo

En la obtención de la muestra se trabajó con el muestreo no probabilístico seleccionado por conveniencia. Según Arias (2012) el muestreo no probabilístico viene a ser el proceso donde se hace la selección sin tener conocimiento de la probabilidad que tiene cada persona que conforma la población y que constituirá la muestra. Las personas en esta muestra por lo general se seleccionan de acuerdo a su facilidad de acceso o criterio personal y la intencionalidad de las investigadoras.

3.4. Nivel y tipo de estudio

3.4.1. Nivel de estudio

Explicativo, el cual según Hernández y Mendoza (2018) indica que los estudios explicativos van más allá de la descripción de fenómenos, conceptos o variables o del establecimiento de relaciones entre estas; están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos de cualquier índole (naturales, sociales, psicológicos, de salud, etc.). Su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables. Así como generan un sentido de entendimiento y combinan sus elementos de estudio (Hernández, pp. 110-112).

3.4.2. Tipo de estudio

La investigación es de tipo de estudio aplicada, debido a que se aplicó los instrumentos ya existentes con fin de describir y explicar el comportamiento de los fenómenos de estudio. De enfoque cuantitativo debido a que se cuantificó los resultados determinando el nivel con una escala de tipo ordinal.

3.5. Diseño de investigación

Pre experimental de pre-test y pos-test con un solo grupo.

ESQUEMA SIMBÓLICO:

$$O_1 \text{ ----- } X \text{ ----- } O_2$$

Leyenda:

O1 = Observación de las variables dependientes (Pre-test)

X = Aplicación del programa

O2 = Observación de las variables dependientes (Pos-test)

3.6. Métodos, técnicas e instrumentos

3.6.1. Método

Observación dirigida o estructurada: “llamada también observación regulada o sistemática; utiliza instrumentos diseñados de antemano, con pautas elaboradas con reactivos dirigidos al fenómeno que se va a estudiar” (Sánchez, et al., 2018).

3.6.2. Técnica e instrumento

Psicometría: Es aquella disciplina encargada de los problemas de medición en psicología; emplea como base la estadística para elaborar teorías y desarrollar procedimientos y técnicas concretas de medición (Abad, et al. 2006).

3.6.3. Instrumento

Se aplicó el cuestionario de Cólera, Irritabilidad y Agresión (CIA), del Manual de Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares, producto del esfuerzo de un equipo interdisciplinario del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales de la Dirección de Investigación, Docencia y Atención de Salud Colectiva de IESM “HD-HN” (MINSA, 2005).

3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

3.7.1. Validación del instrumento

Chamorro y Santiago (2018) establecieron la validez del CIA, en la ciudad de Huánuco, mediante la técnica de Juicio de expertos, psicólogos docentes de la Facultad de Psicología-UNHEVAL.

3.7.2. Confiabilidad del instrumento

Se estableció mediante un estudio piloto que incluyó 25 niños huanuqueños, de sexo femenino y masculino comprendidos entre 7 a 11 años de edad. Mediante la técnica de test-retest se obtuvo un coeficiente de 1, lo cual significa una confiabilidad perfecta (Chamorro y Santiago (2018)).

3.8. Procedimiento

- En el desarrollo de la investigación se procedió al apersonamiento presencial tomando las medidas de bioseguridad correspondientes para solicitar permiso de manera verbal al subdirector, coordinador del nivel secundario, asimismo, a la tutora del aula.
- Se realizó la formalización a través de los documentos con la solicitud respectiva por secretaría general a la directora de la institución educativa.
- Obtenido el permiso se coordinó con la tutora del aula para trabajar en el horario de tutoría, no perjudicando las clases de los estudiantes.
- Se convocó a una reunión con los padres de los estudiantes y se firmó el documento de consentimiento informado con fines de investigación.
- Se administró el instrumento de recolección de datos de forma presencial.
- El trabajo de campo consistió en 8 sesiones con una duración de 40 minutos cada una, donde se incluyó dinámicas de motivación, 3 sesiones de teoría y ejemplos de situaciones, 3 fichas de trabajo práctico de situaciones (alternativas de soluciones, registro de autoinstrucciones y hoja de representación de papeles), 2 sesiones de vídeos psicológicos educativos con animaciones para adolescentes titulados “Algunas pautas para el

manejo de la ira” y “La ira y sus efectos en el cuerpo”, basados en reconocer, gestionar y controlar la ira. Asimismo, se invitó a un especialista del Centro Comunitario de Salud Mental para complementar las sesiones de trabajo.

- Finalmente se aplicó el instrumento de salida para analizar los resultados y procesamientos estadísticos.

3.9. Tabulación y análisis de datos

Se realizó el análisis descriptivo, mostrando tablas y figuras de las características sociodemográficas de los participantes. Así mismo se mostraron los datos del pre test de las variables Cólera, irritabilidad y Agresión. A continuación, se mostraron las tablas y figuras del Post test de las variables Cólera, irritabilidad y Agresión.

Se realizó el análisis inferencial mediante la prueba de independencia de Chi cuadrado con el objetivo de determinar si existe o no una asociación significativa entre dos variables categóricas. Para ello se formularon las siguientes hipótesis:

H₀ : (hipótesis nula) Las dos variables son independientes.

H₁ : (hipótesis alternativa) Las dos variables *no* son independientes.

<https://statologos.com/prueba-de-chi-cuadrado-de-independencia-en-r/9>

Se selecciona la mencionada prueba en base a los lineamientos de la ENEI (s.f.) (Ver Anexo 07), en los cuales se aprecia que las dos variables son categóricas por lo cual no es necesario realizar una prueba de normalidad. Ello procede si las variables son escalares o cuantitativas.

3.10. Consideraciones éticas

La confianza, seguridad y empatía fue lo primordial en la investigación ética. Un tradicional aforismo médico dice: “No hay medicina sin confidencialidad, no hay confidencia sin confianza y no hay confianza sin secreto” (Girard, 1999).

En la investigación se consideraron los siguientes principios éticos tales como:

- ✓ El consentimiento informado para ofrecer mayor confianza a los padres de los estudiantes.
- ✓ Principio de la Beneficencia: Se priorizaron los beneficios de los escolares ayudando a mejorar comportamientos y de relación interpersonal.
- ✓ Principio de No maleficencia: Se respetó este principio porque no se puso en riesgo la autoestima, dignidad y los derechos, debido a que la información que se presenta en los resultados es de carácter confidencial no mencionando el nombre de los sujetos quienes participaron en la investigación.
- ✓ Principio de Respeto: Respetando el derecho de reconocimiento de toda persona humana como ser autónomo y con capacidad de decidir.
- ✓ Principio de Autonomía: Capacidad de decisión de los sujetos y el derecho que se respete su voluntad.
- ✓ Se respetó la propiedad intelectual de los autores realizando las citas de cada fuente que se utilizó.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1. Presentación y análisis de resultados

4.1.1. Análisis descriptivo

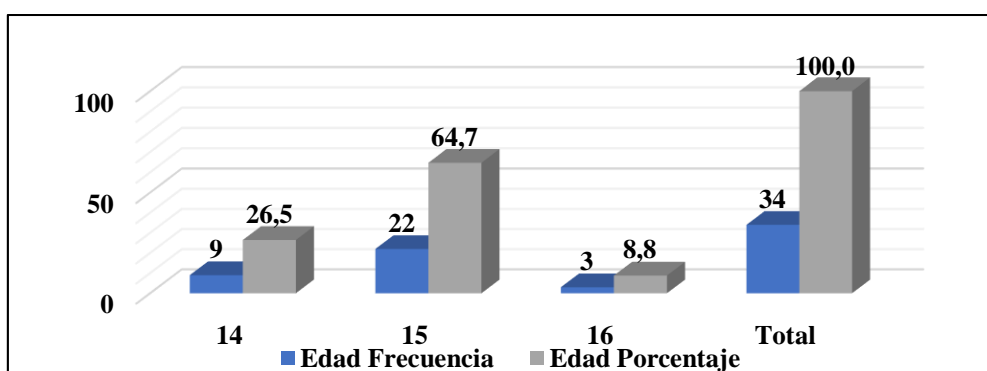
A continuación, se muestran los resultados de algunas características sociodemográficas de los evaluados, y los niveles de las variables estudiadas (pretest y post test). No obstante, participaron en el programa 36 estudiantes, por la inasistencia irregular en un caso, y presentar un nivel inferior de inteligencia, en otro caso, dichos estudiantes se excluyeron como sujetos en el estudio.

En la tabla 3 y la figura 1 se muestra a los evaluados por la edad que presentan.

Tabla 3
Evaluados por edades. Huánuco 2022.

Edad		
Edad	Frecuencia	Porcentaje
14	9	26.5
15	22	64.7
16	3	8.8
Total	34	100.0

Figura 1
Evaluados por edades. Huánuco 2022.

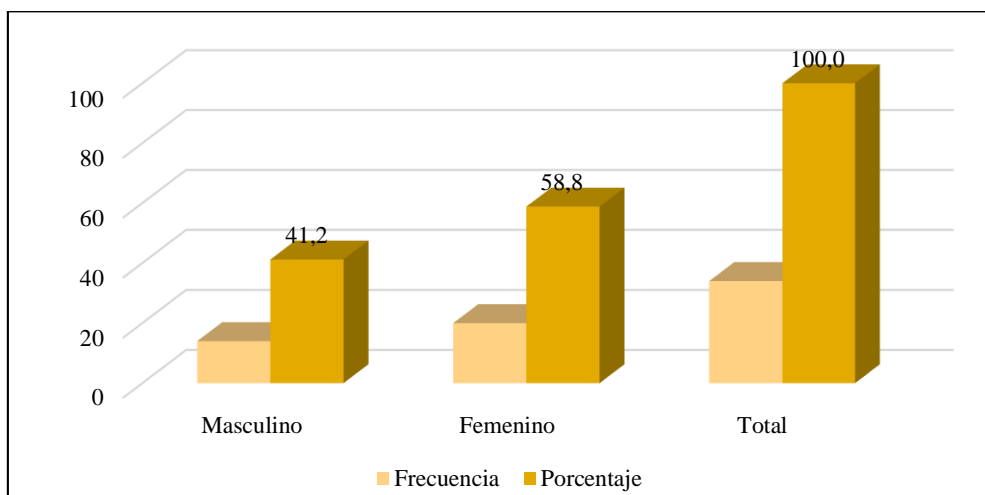


Es posible observar, en la tabla y la figura anteriormente presentadas, que casi dos tercios de los evaluados (65%) presenta 15 años, seguido de una cuarta parte (27%) que presenta 14 años y solo el 9% presenta 16 años.

Tabla 4
Evaluados por sexo. Huánuco 2022.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	14	41.2
Femenino	20	58.8
Total	34	100.0

Figura 2
Evaluados por sexo. Huánuco 2022.



Se observa en la tabla 4 y la figura 2, presentadas anteriormente, que la mayoría (59%) de estudiantes es de sexo femenino, frente a un 41% que es de sexo masculino.

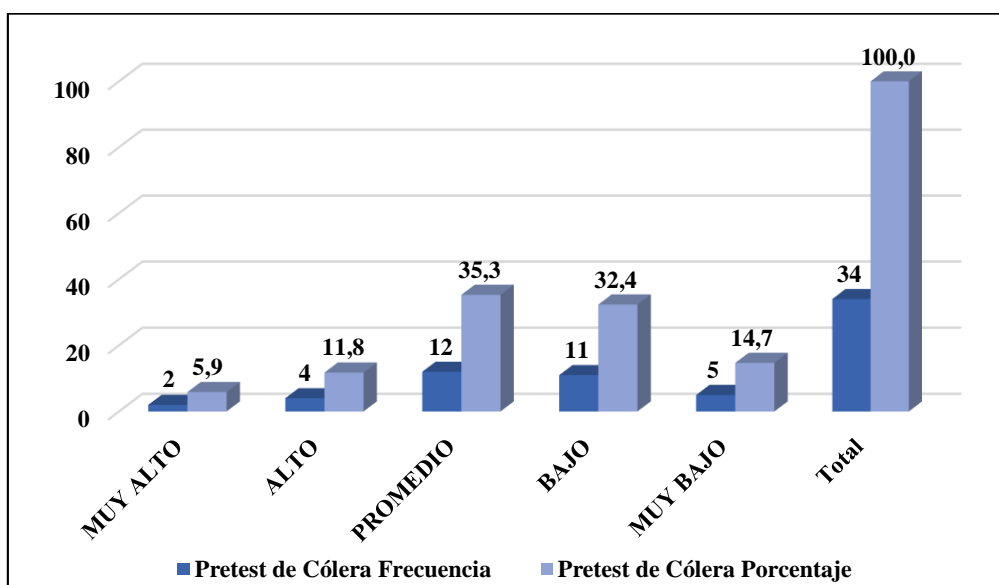
De acuerdo al objetivo específico que buscaba identificar el nivel de Cólera, Irritabilidad y Agresión de los alumnos evaluados, antes de la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”, a continuación, las Tabla 5, 6 y 7, y las Figuras 3, 4 y 5, muestran los niveles de dichas variables en la evaluación de Pre test.

Tabla 5
Evaluados por nivel de Cólera en el Pretest. Huánuco 2022.

Pretest de Cólera		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy Alto	2	5.9
Alto	4	11.8
Promedio	12	35.3
Bajo	11	32.4
Muy Bajo	5	14.7
Total	34	100.0

Nota: Administración del CIA

Figura 3
Evaluados por nivel de Cólera en el Pretest. Huánuco 2022.



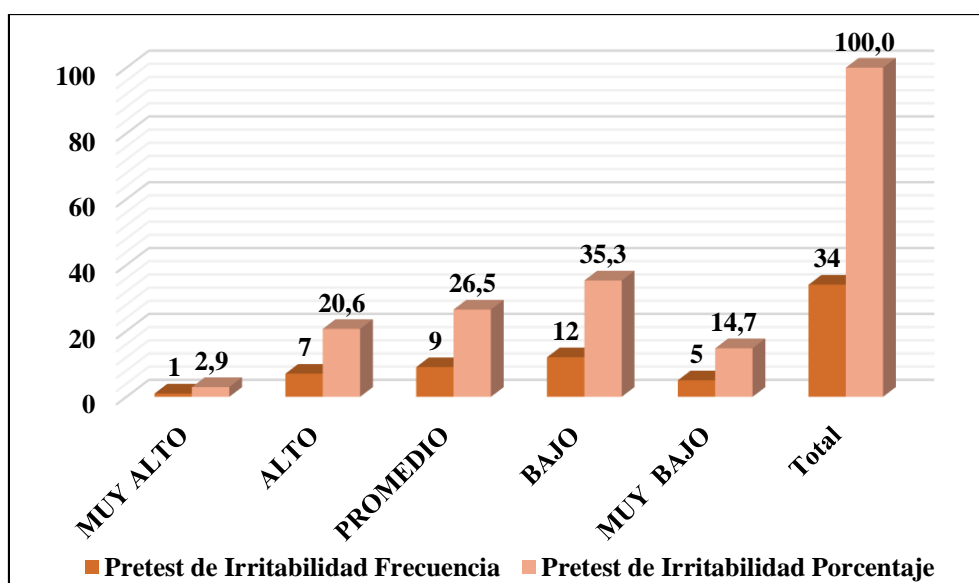
La tabla 5 y la figura 3 permiten observar que la mayoría de los evaluados (35.3%) se encuentra en el nivel Promedio de Cólera, antes de la aplicación del programa. También se observa que un 17.7% presenta niveles Alto y Muy alto de dicha variable. Llama la atención que un 47.1% se encuentre en niveles inferiores al Promedio (Bajo y Muy Bajo de Cólera en esta fase experimental).

Tabla 6
Evaluados por nivel de Irritabilidad en el Pretest. Huánuco 2022.

Pretest de Irritabilidad		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy Alto	1	2.9
Alto	7	20.6
Promedio	9	26.5
Bajo	12	35.3
Muy Bajo	5	14.7
Total	34	100.0

Nota: Administración del CIA

Figura 4
Evaluados por nivel de Irritabilidad en el Pretest. Huánuco 2022.



Nota: Administración del CIA

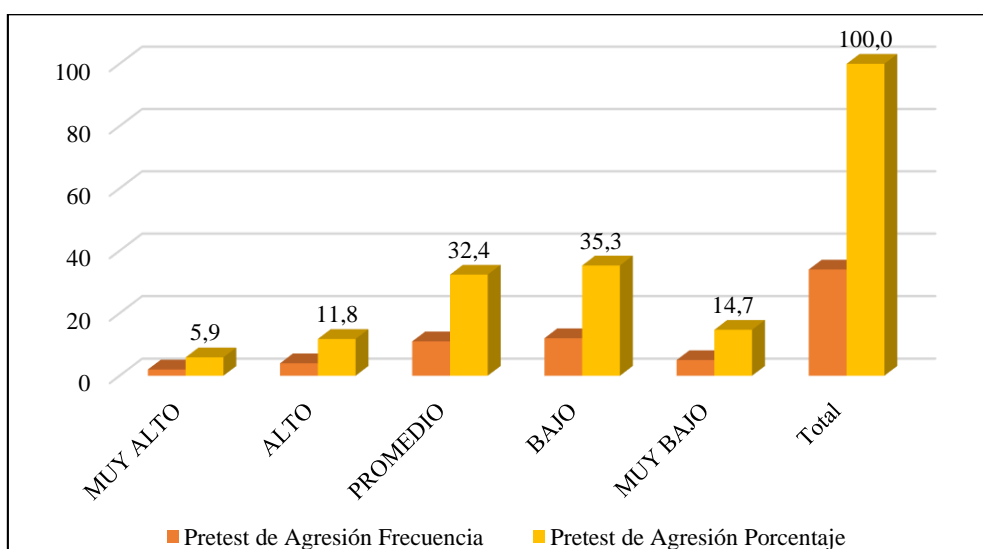
En la tabla 6 y la figura 4 se observa que la mayoría de los evaluados (35.3%) se encuentra en el nivel Bajo de Irritabilidad, antes de la aplicación del programa. También se observa que una cuarta parte (26.5%) de los evaluados presenta un nivel Promedio de Irritabilidad, y un 23.5% se encuentra en los niveles Alto y Muy Alto de dicha variable.

Tabla 7
Evaluados por nivel de Agresión en el Pretest. Huánuco 2022.

Pretest de Agresión		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy Alto	2	5.9
Alto	4	11.8
Promedio	11	32.4
Bajo	12	35.3
Muy Bajo	5	14.7
Total	34	100.0

Nota: Administración del CIA

Figura 5
Evaluados por nivel de Agresión en el Pretest. Huánuco 2022.



Nota: Administración del CIA

En la tabla 7 y la figura 5 se observa que la mayoría de los evaluados (35.3%) se encuentra en el nivel Bajo de Agresión, antes de la aplicación del programa; el 32.4 % presenta un nivel Promedio de Agresión y un 17.7% se ubica en los niveles Alto y Muy Alto de dicha variable.

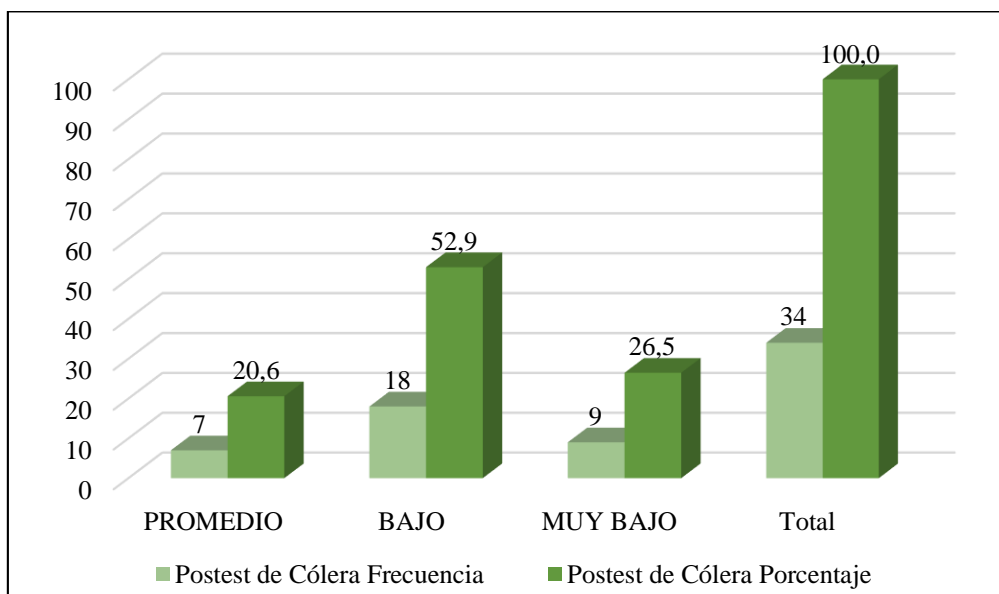
De acuerdo al objetivo específico que buscaba identificar el nivel de Cólera, Irritabilidad y Agresión de los evaluados después de la aplicación del Programa experimental, a continuación, las Tablas 8, 9 y 10, y las Figuras 6, 7 y 8, muestran los niveles de dichas variables en la evaluación de Post test.

Tabla 8
Evaluados por nivel de Cólera en el Post test. Huánuco 2022.

Post test de Cólera		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Promedio	7	20.6
Bajo	18	52.9
Muy Bajo	9	26.5
Total	34	100.0

Nota: Administración del CIA

Figura 6
Evaluados por nivel de Cólera en el Post test. Huánuco 2022.



Nota: Administración del CIA

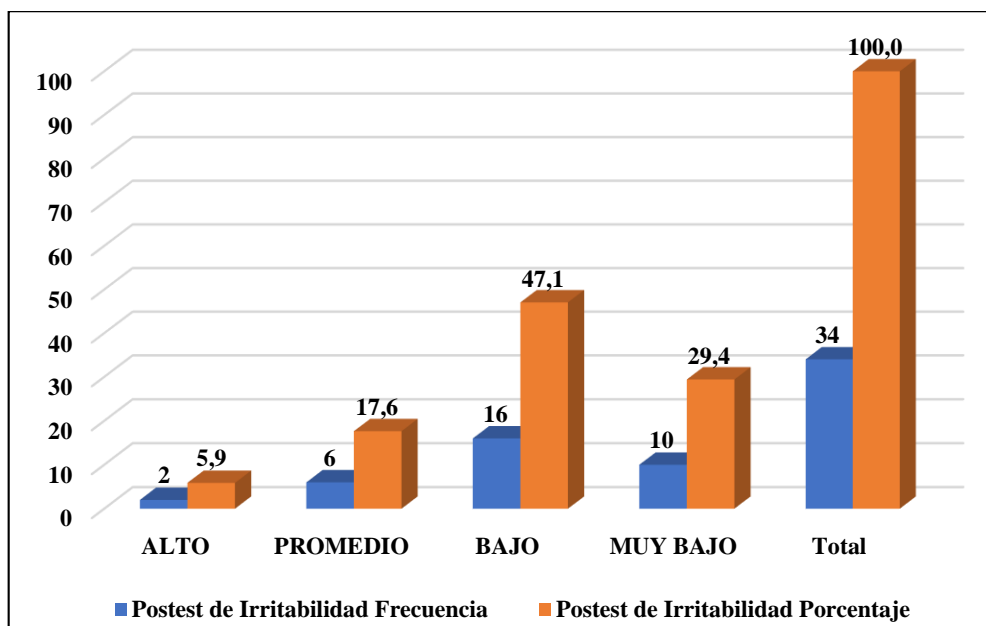
La tabla 8 y la figura 6 permiten observar que la mayoría de los evaluados (52.9%) se encuentra en el nivel Bajo de Cólera, después de la aplicación del programa. También se observa que un 26.5% presenta el nivel Muy Bajo de Cólera en dicha variable. Un quinto de los participantes se encuentra en el Nivel Promedio. Llama la atención que no hay estudiantes en los niveles Alto y Muy Alto, tras la aplicación del Programa.

Tabla 9
Evaluados por nivel de Irritabilidad en el Post test. Huánuco 2022.

Post test de Irritabilidad		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	2	5.9
PROMEDIO	6	17.6
BAJO	16	47.1
MUY BAJO	10	29.4
Total	34	100.0

Nota: Administración del CIA

Figura 7
Evaluados por nivel de Irritabilidad en el Post test. Huánuco 2022.

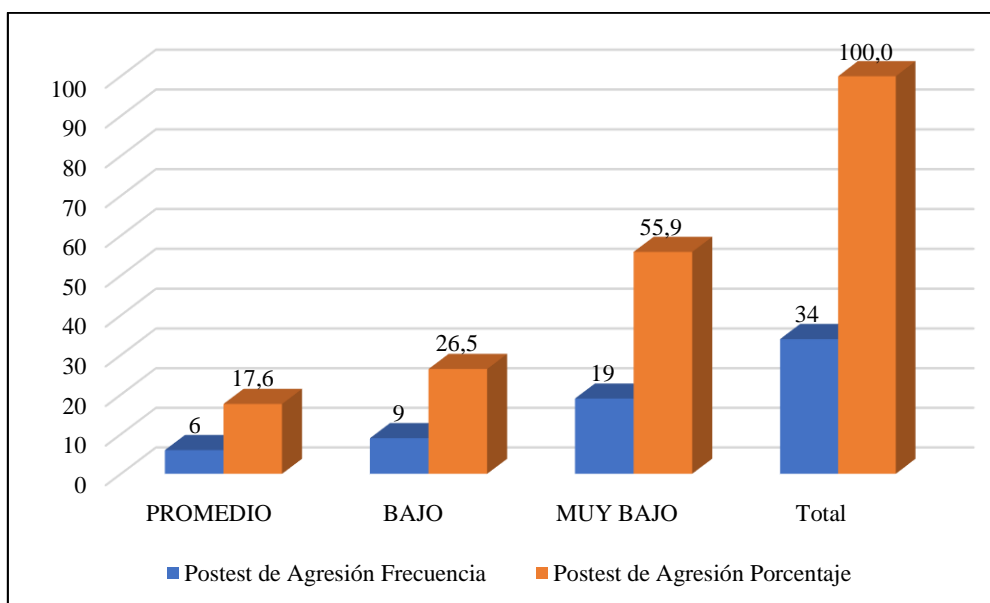


Se observa en la tabla 9 y la figura 7 que la mayoría de los evaluados (47.1%) se encuentra en el nivel Bajo de Irritabilidad, después de la aplicación del programa. Se observa también que un 29.4% presenta el nivel Muy Bajo de Irritabilidad. Solo un 17.6% se encuentra en el nivel Promedio y un 5.9% en el nivel Alto, no existiendo participantes en el nivel Muy Alto después de aplicar el Programa.

Tabla 10*Evaluados por nivel de Agresión en el Post test. Huánuco 2022.*

Postest de Agresión		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
PROMEDIO	6	17.6
BAJO	9	26.5
MUY BAJO	19	55.9
Total	34	100.0

Nota: Administración del CIA

Figura 8*Evaluados por nivel de Agresión en el Post test. Huánuco 2022.*

Se observa en la tabla 10 y la figura 8 que la mayoría de los evaluados (55.9%) se encuentra en el nivel Muy Bajo de Agresión, después de que se aplicó el Programa. Se observa también que un 26.5% presenta el nivel Bajo de Agresión. Solo un 17.6% se encuentra en el nivel Promedio. No se encuentran participantes en el nivel Alto, ni en el nivel Muy Alto, después de aplicar el Programa; es decir, esta es la variable en la que más participantes han migrado hacia los niveles más bajos de Agresión.

4.1.2. Análisis inferencial

En la investigación, la hipótesis general afirmaba que no son independientes, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de las variables dependientes Cólera, Irritabilidad y Agresión de los participantes. Dicha hipótesis se comprueba a través de las hipótesis específicas. A continuación, se presenta el análisis inferencial de hipótesis de cada una de ellas.

Cabe señalar que en dicho proceso se utilizó la prueba de independencia de chi-cuadrado para determinar si existe o no una asociación significativa entre dos variables categóricas. (<https://statologos.com/prueba-de-chi-cuadrado-de-independencia-en-r/>)

Dicha prueba plantea las siguientes hipótesis nulas y alternativas:

Programa “Controlando mis Emociones” - Niveles de la variable Cólera

H₀: Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Cólera de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

H₁: No es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Cólera de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

Tabla 11

Prueba Chi cuadrado de Independencia entre la Cólera y la aplicación del Programa “Controlando mis emociones” (pre test y post test).

Prueba de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	27,775 ^a	8	.001
Razón de verosimilitud	29.009	8	.000
Asociación lineal por lineal	16.230	1	.000
N de casos válidos	34		

a. 13 casillas (86.7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .41.

Se observa en la Tabla 11 que el p valor p (0,001) obtenido en la prueba es menor que 0,05, por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Es decir, que hay evidencia suficiente para decir que ambas variables no son independientes; la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” está asociado con los niveles de la Cólera. Específicamente el análisis descriptivo mostró que la variable independiente está asociada con una disminución de los niveles de Cólera.

Programa “Controlando mis Emociones” - Niveles de la variable Irritabilidad

H0₂: Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Irritabilidad de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

H1₂: No es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Irritabilidad de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

Tabla 12

Prueba Chi cuadrado de Independencia entre la Irritabilidad y la aplicación del Programa “Controlando mis emociones”.

Prueba de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	46,125 ^a	12	.000
Razón de verosimilitud	39.781	12	.000
Asociación lineal por lineal	19.127	1	.000
N de casos válidos	34		

a. 19 casillas (95.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .06.

Se observa en la Tabla 12 que el p valor p (0,000) obtenido en la prueba es menor que 0,05, por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Es decir, que hay evidencia suficiente para decir que ambas variables no son independientes; la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” está asociado con los niveles de Irritabilidad. Específicamente el análisis descriptivo mostró que la variable independiente está asociada con una disminución de los niveles de Irritabilidad.

Programa “Controlando mis Emociones” - niveles de la variable Agresión

H0₃: Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

Hi₃: No es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis, posCovid-19, 2022.

Tabla 13

Prueba Chi cuadrado de Independencia entre la Agresión y la aplicación del Programa “Controlando mis emociones”

Prueba de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	12,814 ^a	8	.118
Razón de verosimilitud	14.971	8	.060
Asociación lineal por lineal	6.892	1	.009
N de casos válidos	34		

a. 13 casillas (86.7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .35.

Se observa en la Tabla 13 que el p valor p (0,118) obtenido en la prueba es mayor que 0,05, por lo cual se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Es decir, que hay evidencia suficiente para decir que ambas variables son independientes; la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” no está asociada con la Irritabilidad. Específicamente el análisis descriptivo mostró que tras la aplicación de la variable independiente hay participantes que han migrado hacia los niveles más bajos de Agresión; sin embargo, la asociación encontrada entre las dos variables, no es significativa.

4.2. Interpretación de resultados

De acuerdo a los objetivos propuestos en la investigación, se irán interpretando los resultados encontrados:

En relación al nivel de Cólera que presenta la muestra estudiada, previo a la aplicación de la Variable independiente, se encontró que la mayoría de los evaluados (35.3%) se encuentra en el nivel Promedio de Cólera, un 17.7% presenta niveles Alto y Muy alto de dicha variable. Llama positivamente la atención que un 47.1% se encuentre en niveles Bajo y Muy Bajo de Cólera. Estos resultados permiten concluir que en casi la totalidad de los evaluados (82%) la Cólera no presentaba niveles que exceden a lo esperado para sus edades, según las normas del instrumento empleado.

Respecto al nivel de Irritabilidad que presenta la muestra estudiada, previo a la aplicación de la Variable independiente, se halló que la mayoría de los evaluados (35.3%) se encuentra en el nivel Bajo de Irritabilidad, antes de la aplicación del programa; una cuarta parte (26.5%) de los evaluados presenta un nivel Promedio de Irritabilidad, y un 23.5% se encuentra en los niveles Alto y Muy Alto de dicha variable. De igual manera, que en el caso de la variable Cólera, se puede afirmar y concluir que en casi la totalidad de los evaluados (77%) la irritabilidad no presentaba niveles que exceden a lo esperado para sus edades, según las normas del instrumento empleado.

En cuanto al nivel de Agresión presente en la muestra estudiada, previo a la aplicación de la Variable independiente se observó que la mayoría de los evaluados (35.3%) se encuentra en el nivel Bajo de Agresión, el 32.4 % presenta un nivel Promedio de Agresión y un 17.7% se ubica en los niveles Alto y Muy Alto de dicha variable.

Consideramos que estos hallazgos, a pesar de haber terminado un periodo de pandemia, cuarentena domiciliaria y cambio abrupto hacia la modalidad de educación virtual (con las limitaciones económicas y tecnológicas en muchos estudiantes), el Programa Curricular de Educación Secundaria del Ministerio de Educación peruano incluye estrategias y contenidos que permiten alcanzar el perfil del egresado. Así, por ejemplo, los enfoques transversales basados en el artículo 8 de la Ley General de educación “aportan concepciones importantes sobre las personas y sus interacciones con los demás, con el entorno y el espacio común y se traducen en formas específicas

de actuar” (MINEDU, 2016, p.22). Estos enfoques transversales dan lugar a estrategias diferenciadas y consensuadas entre los actores y de acuerdo a las interacciones. El producto de estos enfoques es la puesta en práctica de valores y actitudes frente a situaciones planificadas como son las relaciones humanas al interior de la escuela, el abordaje de conflictos o dilemas morales, la organización de espacios educativos; así mismo involucra la puesta de valores y actitudes en situaciones emergentes (MINEDU, 2016). Se considera que estas estrategias dotan a los estudiantes de comportamientos socialmente adecuados que son una alternativa a la Cólera e irritabilidad.

Se considera también que las competencias que incluye el currículo contribuyen en los desempeños socialmente adecuados de la mayoría de los estudiantes, por ejemplo la competencia que afirma: “Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común”(p.38), la cual incluye las capacidades: Interactúa con todas las personas, Construye normas y asume acuerdos y leyes, Maneja conflictos de manera constructiva, delibera sobre asuntos públicos, y Participa en acciones que promueven el bienestar común (MINEDU, 2016, p.38).

Es pequeño el porcentaje de estudiantes que se ubica en categorías superiores al promedio, lo cual podría indicar peculiaridades en características personales, familiares, económico sociales, en general, pero con mayor incidencia en la pandemia.

En relación al nivel de Cólera que presenta la muestra estudiada, luego de la aplicación de la Variable independiente, se observa que los estudiantes han migrado hacia niveles inferiores de Cólera: el 52.9% se encuentra en el nivel Bajo de Cólera; un 26.5% presenta el nivel Muy Bajo de Cólera y un quinto de los participantes se encuentra en el Nivel Promedio. Ya no hay estudiantes en los niveles Alto y Muy Alto, tras la aplicación del Programa. Respecto al nivel de Irritabilidad que presenta la muestra estudiada, luego de aplicar el Programa experimental, la mayoría de los evaluados (47.1%) se encuentra en el nivel Bajo de Irritabilidad; un 29.4% presenta el nivel Muy Bajo de Irritabilidad. Solo un 17.6% se encuentra en el nivel Promedio y un 5.9% en el nivel Alto. No hay participantes en el nivel Muy Alto. En cuanto al nivel de Agresión presente en la muestra estudiada, posterior a la aplicación de la Variable independiente, la mayoría de los evaluados (55.9%) se encuentra en el nivel Muy Bajo de Agresión, después de que se aplicó el Programa. Se observa también que un 26.5%

presenta el nivel Bajo de Agresión. Solo un 17.6% se encuentra en el nivel Promedio. No se encuentran participantes en el nivel Alto, ni en el nivel Muy Alto. Es decir, en las tres variables, se observó que los participantes han migrado hacia los niveles más bajos, lo cual implica que el Programa fue efectivo para sus objetivos previstos.

Sin embargo, estos cambios tras ser analizados mediante la prueba estadística Chi cuadrado de independencia de variables, muestran que en el caso de las variables Cólera e irritabilidad, existe asociación entre la ausencia o aplicación del Programa y los niveles de dichas variables. Esto no ocurre en el caso de la variable Agresión, en la cual, no obstante, los participantes han migrado hacia niveles inferiores, no están asociadas estadísticamente ambas variables.

Se considera que los diversos talleres realizados, han permitido que el estudiante tenga cambios cognitivos, actitudinales y comportamentales respecto a la Cólera, Irritabilidad y Agresión pues en la prueba de salida (post test), los estudiantes han expresado cambios en los indicadores de estas emociones. Esto implica que además de dar a conocer acerca de estas emociones, de persuadir a los participantes acerca de mostrar respuestas socialmente adecuadas, el haber incluido en los talleres, el ensayo conductual y la asignación de tareas conductuales, ha propiciado dichos resultados.

En cuanto a los contenidos desarrollados en el Programa “Controlando mis Emociones”, además de la motivación, se incluyeron actividades para la identificación de pensamientos que preceden a los pensamientos irritables, la cólera y la agresión. Se modeló y luego ejercitó en la actuación empática y la práctica de habilidades sociales como alternativas a la Cólera. Irritabilidad y Agresión. Ello habría favorecido el aprendizaje de los nuevos comportamientos socialmente adaptativos.

La inexistencia de asociación entre la Variable independiente y la Agresión, podría deberse a que dicha variable pudiera tener componentes de personalidad, temperamento, carácter o de modelos familiares o sociales de mayor arraigo y que requeriría una mayor cantidad de sesiones para su consolidación. Por otro lado, las expresiones agresivas son creadas tanto por una emoción interna negativa, pero además son recordadas por estímulos asociados a diversos acontecimientos, los cuales pueden activar automáticamente la respuesta agresiva (Gonzales, 2015).

CAPÍTULO V.

DISCUSIÓN

La investigación buscaba determinar el efecto del Programa “Controlando mis Emociones” en los niveles de las variables Cólera, Irritabilidad y Agresión de los participantes. El propósito de dicho Programa era dotar de capacidades de gestión emocional en los estudiantes, las cuales se relacionan directamente con la convivencia escolar. En tal sentido la presente investigación coincide con la recomendación del estudio de Santos (2021), quien recomienda fortalecer las habilidades socioemocionales en escolares, de La Libertad-Perú, para mejorar la convivencia escolar. Ello tras encontrar una correlación directa y significativa entre las variables convivencia escolar y gestión emocional ($r= 0.794$).

En cuanto a los niveles de las variables estudiadas, en el pre test, en el presente estudio se encuentra que el nivel de Agresión en el que se ubica, previo a la aplicación de la variable independiente, la mayoría de los participantes (35.3%) es el nivel Bajo de Agresión; el 32.4 % presenta un nivel Promedio de Agresión y un 17.7% se ubica en los niveles Alto y Muy Alto de dicha variable. Estos resultados coinciden con lo encontrado por Agurto (2018) en estudiantes de tercer año de secundaria de San Martín de Porres-Lima. Halla que un 42% de la muestra tuvo un nivel Medio de agresividad; el 34% presenta un nivel Medio de Ira y 30% de nivel Medio de Hostilidad.

De igual manera, los resultados de la presente investigación, cerca de un tercio (30.4 %) de los evaluados están ubicados en el nivel promedio de agresión, es semejante a lo hallado por Luna (2018). Dicho autor encuentra en es estudiantes de primero de secundaria, en Independencia-Lima que un 29.1% se encuentra en el nivel Promedio de agresividad. Ambos estudios difieren del de Castellanos y Florencio (2020) quienes buscaron determinar el nivel de agresividad física, verbal, hostilidad en los adolescentes, en tiempos de Covid-19 de una institución educativa particular de Huancayo. Concluyeron que existe un nivel Alto de Agresividad en la dimensión de agresión física, verbal y de hostilidad. Esta diferencia puede deberse a que en 2020 iniciaba la pandemia y aún los estudiantes no se habría adaptado a los cambios radicales que generó dicho macrofenómeno.

Respecto a la evaluación del efecto de la variable independiente en la Cólera, Irritabilidad y Agresión, en el presente estudio, se encuentra que en dichas emociones

los participantes, en el post test migran hacia los niveles más bajos de las mismas. Siendo significativa la relación entre el programa de tratamiento y la Colera y la Irritabilidad. Estos resultados son semejantes a los encontrados por Encinas (2019) quién desarrolló un programa para el manejo de la ira en adolescentes de segundo y tercero de secundaria de Arequipa. Reporta que se redujeron los indicadores de manejo de la ira (irritabilidad, colera y agresividad) de un 50% a un 10%.

Por otro lado, García (2017) aplicó un programa de 20 sesiones con el objetivo de cambiar la agresividad en estudiantes de quinto grado de primaria de una Institución Educativa en Lima. Reporta la reducción, estadísticamente significativa, del nivel de agresividad de los estudiantes en las dimensiones agresividad física, agresividad verbal, ira y hostilidad ($Z=5,957 > 1,6706$ y $p - \text{valor } 0.000 < 0.05$). Resultados que coinciden en su eficacia con el Programa aplicado en el presente estudio, en las variables Cólera e Irritabilidad; no así con la Agresión, probablemente debido al mayor número de sesiones.

Por su parte, Rosales (2018) evaluó el efecto de un programa de Inteligencia Emocional en la agresividad de una muestra de estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Callao. Dicho estudio reporta una reducción de la Agresividad e Ira manifestada en los resultados estadísticos ($t=4,1$ y $p < 0.005$). Sus resultados son semejantes a los del presente estudio, en términos de disminuir los indicadores de estos comportamientos socialmente inadecuados.

Los resultados de la presente investigación son semejantes a los de Reyes (2015) quien aplicó un programa educativo basado en la Inteligencia Emocional en estudiantes de segundo grado de secundaria de una institución educativa del Porvenir-La Libertad. Identifica una disminución importante del nivel de agresividad (disminuye de 39.5% a 15.4%) en el Grupo experimental, en comparación con el Grupo control. La diferencia entre ambas condiciones experimentales es estadísticamente significativa ($p=0.002$). Ambos estudios difieren en que la mayoría (66% en promedio) se ubicaba en el nivel Alto de Agresividad verbal antes del tratamiento. Cabe señalar que este estudio es previo a la situación de Covid-19.

En conclusión, se puede afirmar que hay consistencias entre los hallazgos descriptivos de las variables dependientes previos al tratamiento, y la efectividad de los programas en el propósito de disminuir los niveles de las variables Cólera, Irritabilidad y Agresión, o semejantes denominaciones (Agresión).

CONCLUSIONES

Se estudió a 34 estudiantes del cuarto año “A” de secundaria de la I E “Julio Armando Ruiz Vásquez” del distrito de Amarilis. El 65% de los evaluados presenta 15 años, seguido de un 27% que presenta 14 años y solo el 9% presenta 16 años. Dicha muestra estaba conformada por un 59 % de sexo femenino, y 41% de sexo masculino.

En relación al nivel de Cólera que presenta la muestra estudiada, previo a la aplicación de la variable independiente, se encontró que la mayoría de los evaluados (35.3%) se encuentra en el nivel Promedio de Cólera, un 47.1% se encuentra en niveles Bajo y Muy Bajo de Cólera, y solo un 17.7% presenta niveles Alto y Muy alto de dicha variable. Es decir, en casi la totalidad de los evaluados (82%) la Cólera no presentaba niveles que exceden a lo esperado para sus edades, según las normas del instrumento empleado.

Respecto al nivel de Irritabilidad de la muestra estudiada, previo a la aplicación de la variable independiente, se halló que la mayoría de los evaluados (35.3%) se encuentra en el nivel Bajo de Irritabilidad, una cuarta parte (26.5%) presenta un nivel Promedio de Irritabilidad, y un 23.5% se encuentra en los niveles Alto y Muy Alto de dicha variable. Es decir, en tres cuartas partes de los evaluados (77%) la irritabilidad no presentaba niveles que exceden a lo esperado para sus edades, según las normas del instrumento empleado.

En cuanto al nivel de Agresión presente en la muestra estudiada, previo a la aplicación de la variable independiente, la mayoría de los evaluados (35.3%) se encuentra en el nivel Bajo de Agresión, el 32.4 % presenta un nivel Promedio de Agresión y un 17.7% se ubica en los niveles Alto y Muy Alto de dicha variable.

Es pequeño el porcentaje de estudiantes que se ubica en categorías superiores al Promedio, en Cólera, Irritabilidad y Agresión, lo cual podría indicar peculiaridades en características personales, familiares, económico sociales, en general, pero con mayor incidencia en la pandemia.

El nivel de Cólera que presentan los participantes, luego de la aplicación de la variable independiente, se ubica mayoritariamente en los niveles inferiores: el 52.9% se encuentra en el nivel Bajo; un 26.5% presenta el nivel Muy Bajo de Cólera y un

quinto de los participantes se encuentran en el Nivel Promedio. Es decir, un 79.4 % se ubicaron por debajo del nivel Promedio, y no hay participantes en los niveles Alto y Muy Alto.

Respecto al nivel de Irritabilidad que presenta la muestra estudiada, luego de aplicar el Programa experimental, la mayoría de los evaluados (47.1%) se encuentra en el nivel Bajo; un 29.4% presenta el nivel Muy Bajo. Solo un 17.6% se encuentra en el nivel Promedio y un 5.9% en el nivel Alto. No hay participantes en el nivel Muy Alto.

En cuanto al nivel de Agresión presente en la muestra estudiada, en el post test, la mayoría de los evaluados (55.9%) se encuentra en el nivel Muy Bajo. Se observa también que un 26.5% presenta el nivel Bajo de Agresión. Solo un 17.6% se encuentra en el nivel Promedio. No se encuentran participantes en el nivel Alto, ni en el nivel Muy Alto.

En las tres variables: Cólera, Irritabilidad y Agresión, los participantes han migrado hacia los niveles más bajos, lo cual implica que el Programa fue efectivo para sus objetivos previstos.

En el análisis inferencial, mediante la prueba estadística Chi cuadrado de independencia de variables, existe asociación entre la ausencia o aplicación del Programa y los niveles de las variables Cólera e Irritabilidad. En el caso de la Agresión, no obstante, los participantes han migrado hacia niveles inferiores, no están asociadas estadísticamente ambas variables.

Las diversas actividades y contenidos de las sesiones que incluye el Programa “Controlando mis Emociones”, han permitido que el estudiante tenga cambios cognitivos, actitudinales y comportamentales respecto a la Cólera, Irritabilidad y Agresión pues en el post test, los estudiantes expresan cambios en los indicadores de estas emociones, lo que significa que hubo aprendizaje de comportamientos socialmente adaptativos.

La inexistencia de asociación entre la Variable independiente y la Agresión, podría deberse a que dicha variable pudiera tener componentes de personalidad, temperamento, carácter o de modelos familiares o sociales de mayor arraigo y que requeriría una mayor cantidad de sesiones para su consolidación.

RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS

A las autoridades de la institución educativa, retroalimentar a los docentes acerca de los logros obtenidos por los alumnos de la sección estudiada, a fin de que se continúen implementando las estrategias empleadas, supervisando y monitoreando los avances en cuanto a capacidades de gestión emocional y convivencia democrática. Esto será posible con la difusión de los resultados de la presente investigación ante los directivos de la institución educativa.

A los docentes del Aula, retroalimentar a los estudiantes respecto a los comportamientos socialmente adecuados que presentan a fin de hacerlos conscientes y de que se generalicen en sus repertorios. Esto será posible previa difusión de los resultados de la investigación a los directivos de la institución educativa.

A la tutora de aula, identificar los alumnos que presentan niveles Alto y Muy Alto en Cólera, Irritabilidad y Agresión, a fin de ser derivados a evaluación y tratamiento individualizado. Esto a través de los internos de Psicología y la referencia a los centros de salud del ámbito de la institución educativa.

A los futuros investigadores, someter a prueba nuevos programas, específicos para reducir la Agresión, al haber sido la única variable en la cual no se encontró relación entre el Programa “Controlando mis Emociones” y dicha variable dependiente. De acuerdo a otras experiencias, probablemente la duración de las sesiones deberá ser mayor.

Replicar la presente investigación con diferentes variables a fin de optimizar los resultados en el propósito de reducir la Cólera, Irritabilidad y Agresión en estudiantes adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad, F. J., Garrido, J., Olea, J. y Ponsoda, V. (2006). *Introducción a la Psicometría*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Aguiló, A. (2000, 16 marzo). *El control de la Ira, Hacer Familia N° 73, 1.III.2000*.
<https://www.interrogantes.net/alfonso-aguilo-el-control-de-la-ira-hacer-familia-no-73-iii-00/>
- Agurto, L. (2018). Agresividad en los estudiantes de 3° año de secundaria de una Institución Educativa Privada ubicada en el distrito de San Martín de Porres. Universidad Inca Garcilaso De La Vega.
- Arias, F. (2012). *Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*.
https://www.academia.edu/23573985/El_proyecto_de_investigaci%C3%B3n_6ta_Edici%C3%B3n_Fidias_G_Arias_FREELIBROS_ORG.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E. y Salovey, P. (2011). Inteligencia emocional: implicaciones para el éxito personal, social, académico y laboral. *Brújula de psicología social y de la personalidad*, 5(1), 88-103.
- Castellanos, L., Florencio, S. (2020). *Nivel de agresividad en adolescentes en tiempo de Covid-19 de una institución educativa particular Huancayo – 2020* [Tesis de Titulación, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio institucional de la universidad Los Andes
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1965/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Contini, E. (2015, diciembre). *Agresividad y habilidades sociales en la adolescencia*. Una Aproximación Conceptual, V. 15 N° (21). Pp, 31-54
<file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-AgresividadYHabilidadesSocialesEnLaAdolescencia-5645294.pdf>
- Coon, D. (2005) Fundamentos de Psicología. Décima edición. Thomson.

- Chambi, B. (2018). *Influencia de la agresividad en las relaciones interpersonales de los adolescentes de la Capilla Virgen del Copacabana de la zona La Portada* [Tesis de Grado, Universidad Mayor de San Andrés de Bolivia]. Repositorio institucional de la Universidad de Bolivia <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/18121/TG-4186.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Elias, M. J. y Arnold, H. (2006). *La guía del educador sobre inteligencia emocional y rendimiento académico: aprendizaje socioemocional en el aula*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Encinas, N. (2019). *Efecto del programa educativo “Controlando Emociones” en el manejo de la ira en adolescentes de la I.E.P. señor de la caña, Cerro Colorado – 2018*. Universidad Privada Autónoma del Sur.
- Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C. & Yapuchura, C. (2020). *Habilidades Sociales en Adolescentes y Funcionalidad Familiar*. Scielo Perú, Vol. 11 N° (1). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682020000100016
- García, E. (2017). *Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad en estudiantes del quinto de primaria “Nuestra Señora de Fátima” Comas – Lima – 2017*. Universidad César Vallejo.
- Gonzales, F. (2015). *Cólera, irritabilidad y agresión en estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa politécnico Rafael Santiago Loayza Guevara, distrito de mariano melgar, Arequipa 2015* [Tesis de Titulación, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio institucional de la universidad Alas Peruanas https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/1787/Tesis_C%c3%b3lera_Irritabilidad_Agresi%c3%b3n_Estudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Girard G. (1999). *Aspectos éticos de la atención de adolescente y jóvenes: Adolescencia y Salud Vol (1)* San José. 1409 – 4185. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000100002

- IEJARV (2015). Imitar, superar, igualar. *Nuestra historia*.
<http://iejarv.blogspot.com/p/nuestra-historia.html#:~:text=Esta%20instituci%C3%B3n%20educativa%2C%20paso%20por,Popular%20del%20Fundo%20%E2%80%9CPaucarbamba%E2%80%9D>.
- Herder (2017). Enciclopedia. *Positivismo lógico*. Recuperado
https://encyclopaedia.herdereditorial.com/wiki/Positivismo_1%C3%B3gico
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta Ed., pp. 34-352). México
<https://www.uncuyo.edu.ar/ices/upload/metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. *Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México
- INSM-HD-HN (2022, 25 noviembre). *La otra pandemia: Trastornos de salud mental y violencia en niños y adolescentes se incrementa hasta en 50% por la Covid-19*. [Nota de prensa N° 037]. <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2021/037.html>
- León, T. (11 junio 2022). *Minsa y Minedu autores mediatos de las agresiones escolares y bullying* <https://www.trahtemberg.com/articulos/3915-minsa-y-minedu-autores-mediatos-de-las-agresiones-escolares-y-el-bullying.html>
- Luna, G. (2018). Agresividad en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Pública 3048 del distrito de Independencia - 2017. Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Mejicanos, D. (2016). *Reestructuración cognitiva y control de ira* [Tesis de Titulación, Universidad Rafael Landívar de Quetzaltenango]. Repositorio institucional de la Universidad de Quetzaltenango
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Mejicanos-Diana.pdf>
- MENSALUS (2017). *Gestión de la ira en adolescentes y jóvenes*. Psicología, Psiquiatría y crecimiento personal. <https://mensalus.es/blog/infanto-juvenil/2017/12/gestion-de-la-ira-en-adolescentes-y-jovenes/>

- Ministerio de Salud (2005). IESM-HDH. *Manual de Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares*.
: http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170_adolesc.pdf
- MINSA (S.F.) IRA. http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCIÓN/170_adolesc.pdf
- Ministerio de Salud (2017). Documento Técnico. *Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú*
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
- Ministerio de Salud (2020). *La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la covid-19*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5531.pdf>
- Ministerio de Salud (2021, 30 setiembre). *El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental emocional*. [Nota de prensa]. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
- Municipalidad Distrital de Amarilis (2022, 7 diciembre). *Ficha técnica*.
<https://muniamarilis.gob.pe/ficha-tecnica/>
- Organización de Estados Iberoamericanos (2022). Informe. *Retorno escolar presencial pospandemia en Iberoamérica: Avances, reflexiones y recomendaciones*. <https://acortar.link/KqyDqW>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia*. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es#gsc.tab=0
- Organización Panamericana de la Salud (2020). *Prevención de la Violencia*.
<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia>
- Pinzón, N. (2021). *Violencia escolar en las aulas, las calles y el ciberespacio: indagación en la Institución Educativa Gabriel García Márquez de Soacha*

(2019-2021) [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de Colombia <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/82269/1032448608.2022.pdf.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., ... y Harrison, J. (2013). Entrenamiento de atención plena y reducciones en el estrés y el agotamiento de los maestros: resultados de dos ensayos de campo aleatorios con control en lista de espera. *Revista de Psicología Educativa*, 105(3), 787-804.
- Psicoactiva [Psicoactiva.com]. (17 mayo 2018). *La ira y sus efectos en el cuerpo*. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=KP7h7Z3BuPk>
- Reyes, E. (2015). Programa Educativo de Inteligencia Emocional para disminuir niveles de agresividad de los alumnos de segundo grado de secundaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez del distrito del Porvenir-2015. Universidad Nacional de Trujillo.
- Rodríguez, C. (2018). *Nivel de cólera, irritabilidad y agresión de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. N°65101 Encarnación Villacorta Peña, Pucallpa, 2018*. [Tesis de Titulación, Universidad de Huánuco]. Repositorio institucional de la Universidad de Huánuco <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1590/RODRIGUEZ%20PAIVA%20MEZA%2c%20Claudia%20Raquel%20Mar%c3%ada.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rosales, E. (2018). “Efectos de un programa de inteligencia emocional en la agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao, 2018. Universidad Cesar Vallejo.
- Sánchez, W., Cristóbal, A. (2022). *Agresividad en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Urbana y Rural, Huánuco – Umari 2021* [Tesis de Titulación, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de Huánuco

<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/7409/TPS00343S23.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en Investigación Científica, Tecnológica y Humanista*. (1° ed.). Lima: Universidad Ricardo Palma.

Santiago J., y Chamorro, N. (2018). *Agresividad evaluada con el Cía. – INSM HD – HM Lima en niños de 7 a 11 años de la I.E.E. Juana Moreno nivel primario Huánuco* [Tesis de Titulación, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de Huánuco <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/3705/TPS%2000240%20S25.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Santos, C. (2021). *Convivencia escolar y gestión emocional en estudiantes del tercer grado de secundaria de una institución educativa de Virú, 2021*. Universidad Cesar Vallejo.

Sandoval, F. (2016). *Programa autocontrol emocional en la conducta agresiva en pre adolescentes del quinto grado de primaria de la Institución Educativa San Pedro – Huánuco 2013* [Tesis de Maestría, Universidad de Huánuco]. Repositorio institucional de la Universidad de Huánuco http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/2068/TM_Sandoval_Osorio_Faviola.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tello, G. (2021). *Niveles de conducta agresiva en alumnos de cuarto año secundaria de una institución educativa pública – Iquitos 2019* [Tesis de Titulación, Universidad Científica del Perú]. Repositorio institucional de la Universidad Científica del Perú <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/1526/GISELA%20TELLO%20DEL%20CASTILLO%20-%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Unicef Perú (2022, 24 enero). *Covid-19: más de 635 millones de estudiantes siguen afectados por el cierre de escuelas* [Comunicado de prensa]

<https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/covid-19-mas-de-635-millones-de-estudiantes-mundo-siguen-afectados-por-el-cierre-de-escuelas>.

Vilca, H. (2019). *Efectividad del control de la ira en el grado de irritabilidad, cólera y agresividad en adolescentes de la institución educativa secundaria industrial N° 32, según el programa de habilidades sociales del Minsa, Puno – 2015* [Tesis de Maestría, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez]. Repositorio institucional de la Universidad Andina <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/3094>

Villalobos, Fredy [ASCOFAPSI]. (21 mayo 2020). *Algunas pautas para el manejo de ira*. [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=PK_gyiOg5to

http://suite101.net/article/controlar-la-ira-definicion-causas-manejo-y-consecuencias-a26577#.VXIScdJ_Oko

http://suite101.net/article/controlar-la-ira-definicion-causas-manejo-y-consecuencias-a26577#.VXIScdJ_Oko

http://www.nuestrosninos.com/guias_ira.htm

<http://www.naturpsico.net/dominar-y-controlar-la-colera/>

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/temas-relacionados/irritabilidad.ht>

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/temas-relacionados/irritabilidad.html>

(<http://www.minsa.gob.pe/portal/servicios/susaludesprimero/adolescente/adol-habilidades.asp>)

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/temas-relacionados/irritabilidad.ht>

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/temas-relacionados/irritabilidad.html>

ANEXOS

Anexo 1.
Matriz de Consistencia

PROBLEMAS	VARIABLES	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
General	Independiente	General	General
¿Son independientes, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”, y los niveles de las variables Cólera, Irritabilidad y Agresión (CIA) de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” (JARV) del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022?	Programa “Controlando mis Emociones”	Determinar si son independientes, estadísticamente la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”, y los niveles de las variables Cólera, Irritabilidad y Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022.	HG 0: Son independientes, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”, y los niveles de las variables CIA de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022. HG 1: No son independientes, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”, y los niveles de las variables CIA de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Jarv” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022.
Específicos	Dependientes	Específicos	Específicas
a) ¿Cuál es el nivel de CIA de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022, previo a la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”?	Cólera	a. Identificar cuál es el nivel de CIA de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022, previo a la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” .	H0 Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Cólera de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022. Hi1: No es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Cólera de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022.
b) ¿Cuál es el nivel de CIA de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022, después de la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” ?		Identificar cuál es el nivel de CIA de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022, después de la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones”	H02 Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Irritabilidad de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022. Hi2 No es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Irritabilidad de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022.
c) ¿Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Cólera de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022?	Irritabilidad	Determinar si es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Cólera de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022.	H03 Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022.
d) ¿Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Irritabilidad de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022?		Determinar si es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022.	Hi3 No es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022.
e) ¿Es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022?	Agresión	Determinar si es independiente, estadísticamente, la aplicación del Programa “Controlando mis Emociones” y los niveles de la variable Agresión de los alumnos del nivel secundario de la I.E. “JARV” del distrito de Amaris, posCovid-19, 2022.	

Anexo 2.
Consentimiento Informado

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “EFECTO DEL PROGRAMA “CONTROLANDO MIS EMOCIONES” EN LA CÓLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESIÓN DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA I.E. “JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ” AMARILIS, POSCOVID-19, 2022”.

Objetivo: Determinar el efecto del programa “Controlando mis emociones” en la cólera, irritabilidad y agresión de los alumnos del nivel secundario de una I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez” Amarilis, poscovid-19, 2022.

Consentimiento / Participación voluntaria

Yo:, padre del
alumno
identificado con DNI:

Lugar y Fecha:

Le invitamos a participar aclarando que su decisión es voluntaria y anónima. Si tienen alguna duda sobre lo que se realizará puede solicitar mayor información y se le responderá todas sus inquietudes.

Si su respuesta es positiva con respecto a los puntos tratados, proceda a firmar.

Firma

Anexo 3.
Instrumento

CUESTIONARIO DE CÓLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESIÓN (CIA)

NOMBRES Y APELLIDOS:

AÑO Y SECCIÓN: **EDAD:** **FECHA:**

INSTRUCCIONES

Este cuestionario está diseñado para saber sobre su estado de ánimo. Usando esta escala que sigue a continuación selecciona tu respuesta marcando con una "X" uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios.

N = NUNCA
RV = RARA VEZ
AV = A VECES
AM = A MENUDO
S = SIEMPRE

Recuerda que: tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

Nº	ESTADO DE ÁNIMO	N	RV	AV	AM	S
1	Soy un (una) renegón (a).					
2	No puedo evitar ser algo tosco (a) con la persona que no me agrada.					
3	Siento como que me hierve la sangre cuando alguien se burla de mí.					
4	Paso mucho tiempo molesto (a) más de lo que la gente cree.					
5	Cando estoy molesto (a) siento como si tuviera algo pesado sobre mis hombros.					
6	Me molesta que la gente se acerque mucho a mi alrededor.					
7	Fácilmente me molesto, pero se me pasa rápido.					
8	Con frecuencia estoy muy molesto (a) y a punto de explotar.					
9	No me molesto (a) si alguien no me trata bien.					
10	Yo soy muy comprensible con todas las personas					
11	Yo no permito que cosas sin importancia me molesten					
12	Es muy seguido estar muy amargo (a) acerca de algo y luego rápidamente sentirme tranquilo.					
13	Cambio rápidamente de ser capaz de controlar mi amargura a no ser capaz de controlarlo.					
14	Cuando estoy molesto (a)no puedo dejar de gritar, mientras que en otras veces no grito.					
15	Algunas veces me siento bien, y en el minuto siguiente cualquier cosa me molesta.					
16	Hay momentos en lo que estoy tan molesto (a) que siento que el corazón me palpita rápidamente y luego de un cierto tiempo me siento bastante relajado.					
17	Normalmente me siento tranquilo y de pronto de un momento a otro, me enfurezco a tal punto qué podría ser capaz de golpear cualquier cosa.					
18	Hay épocas en las cuales he estado tan molesto (a) que he explotado todo el día frente a los demás, pero luego me vuelvo más tranquilo.					

Nº	ESTADO DE ÁNIMO	N	RV	AV	AM	S
19	Pienso que la gente que constantemente fastidia, está buscando un puñete o una cachetada.					
20	Peleo con casi toda la gente que conozco					
21	Si alguien me levanta la voz, le insulto para que se calle					
22	En ocasiones no puedo controlar mi necesidad de hacer daño a otras personas.					
23	Cuando estoy amargo puedo ser capaz de cachetear a alguien.					
24	Pienso en cualquiera que me insulte o insulte a mi familia está buscando pelea.					
25	Generalmente tengo una buena razón para golpear a alguien.					
26	Si alguien me golpea primero, yo le respondo de igual manera.					
27	Puedo usar los golpes para defender mis derechos si fuera necesario.					
28	Yo golpeo a otro (a) cuando el (ella) me insulta primero.					
29	Se me hace difícil conversar con una persona para resolver un problema.					
30	No puedo evitar discutir con la gente que no está de acuerdo conmigo.					
31	Si alguien me molesta, soy capaz de decirle lo que pienso sobre él (ella)					
32	Cuando la gente me grita, yo también le grito.					
33	Cuando me enoja digo cosas feas.					
34	Generalmente hago amenazas o digo cosas feas que después no cumplo.					
35	Cuando discuto, rápidamente alzo la voz.					
36	Aun cuando estoy enojado (a), no digo malas palabras, ni maldigo.					
37	Prefiero darle la razón un poco a una persona antes que discutir.					
38	Cuando estoy enojado (a) algunas veces golpeo la puerta.					
39	Yo me podría molestar tanto que podría agarrar el objeto más cercano y romperlo.					
40	A veces expreso mi cólera golpeando sobre la mesa.					
41	Me molesto lo suficiente como para arrojar objetos.					
42	Cuando me molesto mucho boto las cosas.					

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

CUESTIONARIO DE COLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESIÓN**CLASIFICACIÓN DE LOS ÍTEMS**

GRUPO	ÍTEMS
IRRITABILIDAD	1 - 11
COLERA	12 -18
AGRESIÓN	19 - 42

CUADRO DE CATEGORÍAS**GRUPO IRRITABILIDAD**

CATEGORÍA	PUNTAJE DIRECTO
MUY ALTO	40 A
ALTO	33 A 39
PROMEDIO	27 A 32
BAJO	22 A 26
MUY BAJO	0 A..... 21

GRUPO CÓLERA

CATEGORÍA	PUNTAJE DIRECTO
MUY ALTO	28 A
ALTO	22 A 27
PROMEDIO	15 A 21
BAJO	11 A 14
MUY BAJO	0 A..... 10

GRUPO AGRESIÓN

CATEGORÍA	PUNTAJE DIRECTO
MUY ALTO	91 A
ALTO	73 A 90
PROMEDIO	53 A 72
BAJO	42 A 52
MUY BAJO	0 A..... 41

TIPO DE CALIFICACIÓN:

- Comparar respuestas con claves de respuesta
- Sumar las puntuaciones
- Categorizar según cuadro
- Interpretar

Anexo 4.

Programa “Controlando mis Emociones” (*)

I. DATOS GENERALES:

1.1	INSTITUCION EDUCATIVA	: “Julio Armando Ruíz Vásquez”
1.2	DIRECCION	: Jr. Julio Cesar Tello N° 320
1.3	LUGAR	: Amarilis - Huánuco
1.4	DURACION	: 03 de Marzo al 23 de julio del 2022
1.5	RESPONSABLES	: Portilla Rivera, Sonia Melina Caloretti Egoavil, Mónica Andrea

II. FUNDAMENTACION:

Hoy en día los adolescentes pasan por diversas dificultades emocionales y los estudiantes de las escuelas públicas de secundaria no son ajenos a las conductas y actitudes agresivas al socializar entre pares. La ira viene a ser un factor importante debido a que es una reacción natural que se puede expresar de manera interna y externa, según el ambiente en el que se desenvuelven, para ello, es necesario intervenir con diferentes técnicas y actividades metodológicas que lo impulsen a un cambio de ideas irracionales para lograr un buen comportamiento y consigo, mejorar sus relaciones sociales y rendimiento académico. Los programas vienen a ser una herramienta eficaz para poder cambiar pensamientos y sentimientos negativos, buscar alternativas, y mantener respuestas adecuadas ante un estímulo percibido ya sea en el colegio con nuestros compañeros o en el hogar con nuestros hermanos.

La ira en los adolescentes es una manera de poner de manifiesto su incomodidad y que en la mayoría de veces llega a expresarse de manera negativa, en esta etapa ellos no son capaces de gestionar, diferenciar y controlar sus emociones, de ahí nace la (*) Una adaptación del Programa Control de la Ira del ISM HD-HN importancia de que ellos mismos sean conscientes de sus actos, que encuentren la manera adecuada de reaccionar ante cualquier situación, lugar o compañeros, el ambiente es uno de los factores que influye en el manejo de la ira y esto repercute en el desenvolvimiento personal, por lo regular en el sexo masculino el comportamiento suele ser más agresivo, por ello va encaminada a desarrollar las actividades prácticas para que les ayuden y hagan consciente cualquier pensamiento, sentimiento y comportamiento negativo, y de esta manera se vea beneficiado su estado de ánimo.

A través del programa “Controlando mis Emociones” vamos ayudar a los adolescentes a desarrollar sus potencialidades propias en base al descubrimiento de sus fortalezas y que sea capaz de analizar y enfrentarse a las situaciones cotidianas de una forma más adaptativa y saludable. Así mismo el módulo cuenta con 3 sesiones de teoría, 3 sesiones de práctica (fichas de situaciones, registros de auto instrucciones y hoja de representaciones de papeles), 1 sesión de charla con un profesional invitado del centro comunitario de salud mental, 2 vídeos educativos y psicológicos para adolescentes titulados “Algunas pautas para el manejo de la ira” y “La ira y sus efectos en el cuerpo” para complementar su psicoeducación.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General:

- ✓ Lograr que los participantes reconozcan, ejerciten técnicas de control y expresen su ira sin dañar sus relaciones interpersonales.

3.2 Objetivos Específicos:

- ✓ Que los estudiantes identifiquen los pensamientos que anteceden a una reacción de ira a fin de controlarla.
- ✓ Que los participantes practiquen el uso de autoinstrucciones para ayudarles a controlar su ira.
- ✓ Que los adolescentes evidencien que cambiando nuestros pensamientos sobre una situación pueden cambiar nuestros sentimientos.

IV. METODOLOGIA:

El presente programa se desarrollará en un ambiente propicio, previamente condicionado acorde con los objetivos de cada sesión, donde los escolares deberán conocer y experimentar las seis sesiones de control de la ira:

1. Identificando pensamientos que anteceden la ira.
2. Ficha de situaciones (Qué pienso y reacción)
3. Autoinstrucciones
4. Ficha de representación de papeles de control de la ira (Instrucciones)
5. Pensamientos saludables.
6. Ficha de situaciones (¿Qué pasó?, ¿Que pensé? y ¿Cómo me sentí?)

SESION I

IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS QUE ANTECEDEN LA IRA

I. OBJETIVOS

- Que los escolares identifiquen los pensamientos que anteceden a una reacción de cólera o ira a fin de controlarla.

II. TIEMPO : 40 minutos

III. MATERIALES

- Cuaderno de trabajo, folder
- Ficha de trabajo
- Lapiceros

IV. PROCEDIMIENTO

SESIÓN TEÓRICA

1. Saludar a los estudiantes teniendo en cuenta los elementos de bioseguridad.
2. Se abordará a los estudiantes con conceptos, significados y definiciones de las emociones para sus conocimientos previos.
3. Se desarrollarán teóricamente las definiciones de los estados de ánimo, según grupos (Irritabilidad, Cólera y Agresión).
4. Las facilitadoras iniciarán la sesión leyendo la siguiente situación de ejemplo: “Mi papá no me da permiso para ir a una fiesta por el cumpleaños de mi mejor amigo(a)”.
5. Luego se les pedirá a los participantes que respondan en su cuaderno las siguientes preguntas.
 - a) ¿Qué harías si te sucediera eso?
 - b) ¿Por qué reaccionarías de esta manera, cuál es tu pensamiento?
6. Se les pedirá a dos o tres alumnos para que lean sus respuestas.
7. El facilitador preguntará si esas situaciones donde sentimos mucha frustración suceden frecuentemente en el colegio o en la casa. Pedir ejemplos y debatir.

SESIÓN PRÁCTICA

8. Saludar a los estudiantes teniendo en cuenta los elementos de bioseguridad
9. Se comentará a los participantes sobre ideas principales de la sesión anterior.
10. Seguidamente el facilitador señalará que existen diferentes reacciones frente a diversas situaciones, y que muchas de estas respuestas tienen relación con lo que pensamos.
11. Se empezará preguntando al grupo sobre la definición de la ira solicitando voluntarios para responder, luego se definirá en los siguientes términos:

La ira es una de las emociones que más frecuentemente experimentamos y que consiste en un “enfado muy violento, donde casi siempre se pierde el dominio sobre sí mismo y se cometen violencias de palabra o de obra”.

Se enfatizará la importancia de reconocer que son nuestros pensamientos los que activan cambios frente a situaciones del entorno cotidiano, favoreciendo en algunos casos, que la ira se pueda convertir en una agresión. Por ejemplo, si siempre hemos pensado que “nadie nos debe levantar la voz y si lo hace merece un castigo”, esto puede producir que, si alguien nos levanta la voz, en una situación crítica, reaccionaremos golpeando o insultando a esa persona.

Además, debe señalarse que estos pensamientos se producen como el resultado del aprendizaje que la persona ha tenido frente a ciertas situaciones.

12. Se escribirá en la pizarra el siguiente ejemplo, explicando que hay una situación que provoca un pensamiento y que éste a su vez nos produce ira provocando una respuesta, que puede ser una conducta agresiva.

Ejemplos:

SITUACIÓN	QUÉ PIENSO	REACCIÓN
Insulto: eres un(a)	Yo no soy ningún tarado, a mi nadie debe insultarme	Le pego
Un compañero de clase rompe una hoja de tu cuaderno	Nadie debe tocar mis cosas personales, “el que la hace la paga”	Le insulto y le pego
Debemos considerar que con frecuencia no hacemos consciente los pensamientos que asociamos a la situación y que desencadenan la reacción.		

13. El facilitador pedirá que los alumnos se agrupen para formar 5 grupos y que elijan un coordinador y un secretario. A cada grupo se le asignará una situación para que respondan: cuál sería el pensamiento y la reacción frente a un evento desagradable.

Grupo N° 1

Situación: Juan le dice a Carlos que no sirve para nada y que es un estúpido, porque estando enamorado de María no se le declara.

- ¿Qué pensará Carlos?
- ¿Qué reacción tendrá Carlos?

Grupo N° 2

Situación: María le pide permiso a su papá para ir a una fiesta, pero él se lo niega, además le hace recordar que tiene que limpiar toda la casa.

- ¿Qué pensará María?
- ¿Qué reacción tendrá María?

Grupo N° 3

Situación: Mario está corriendo, a la hora del recreo, hacia el quiosco, de pronto su compañero José le pone un cabe, y Mario cae al suelo.

- ¿Qué pensará Mario?
- ¿Qué reacción tendrá Mario?

Grupo N° 4

Situación: Lorena se entera que su compañero Samuel ha dicho a varios de sus amigos que ella es una “tramposa” y “jugadora”.

- ¿Qué pensará Lorena?
- ¿Qué reacción tendrá Lorena?

Grupo N° 5

Situación: Las compañeras de Carmen creen que ella se ha llevado la cartera de Lucía, por lo que le dicen que es una ratera. Lo cierto es que Carmen no conocía lo que había pasado.

- e) ¿Qué pensará Carmen?
 - f) ¿Qué reacción tendrá Carmen?
14. El facilitador pedirá a los secretarios (a)s que lean sus respuestas. Enfatizando que son los pensamientos los que podrían provocar una conducta agresiva.
15. Se culminará afirmando que existen pensamientos que activan nuestra cólera y no sólo la situación.

Alternativas de situaciones:

Situación: Has conocido a un grupo al cual te acabas de integrar, el líder te llama y te dice que para concretar tu incorporación al grupo debes de participar de una reunión donde debes de consumir licor y fumar pasta básica de cocaína.

- ¿Qué pensarías?
- ¿Qué reacción tendrías?

Situación: Verónica es informada, por el médico que la ha evaluado, que se encuentra embarazada.

Ella contenta, se lo cuenta a su enamorado, quien le dice que si ella quiere continuar con el embarazo es cosa de ella, y que no cuente con él para nada.

- ¿Qué pensará Verónica?

SESION II

AUTOINSTRUCCIONES

I. OBJETIVOS

Que los alumnos practiquen el uso de autoinstrucciones con el fin de favorecer un mejor manejo frente a situaciones que provocan ira.

II. TIEMPO: 40 minutos

III. MATERIALES

Ficha N° 1: Registro de auto instrucciones

Ficha N° 2: Hoja de representación de papeles de control de la ira.

Cuaderno de trabajo

Lapiceros

IV. PROCEDIMIENTO

SESIÓN TEÓRICA

1. Saludar a los estudiantes teniendo en cuenta los elementos de bioseguridad
2. Saludar a los alumnos manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos.
3. Se abordará a los estudiantes con la definición de autoinstrucciones para sus conocimientos previos
4. Las facilitadoras pedirán dos voluntarios para que representen la siguiente situación de sociodrama: “Luis y Raúl discuten por demostrar que su equipo de fútbol es el mejor; de pronto Luis lo insulta diciéndole que es un idiota mal nacido”.
5. Luego de la representación se hará la siguiente pregunta para el aula ¿Cómo creen que reaccione Raúl frente a este insulto?, ¿Qué pensará Raúl?, ¿Qué creen que sentirá Raúl?
6. Las facilitadoras, luego de las respuestas, preguntarán si situaciones parecidas: ¿Suceden en el colegio o en su casa?, ¿Con qué frecuencia?. Se solicitará ejemplos.
7. Las facilitadoras explicarán que éstas son situaciones donde la mayoría de los adolescentes pierden el control y terminan peleándose. Enfatizará lo conveniente que es identificar la causa de la ira preguntándose ¿Qué es lo que verdaderamente le causa la ira y lo lleva a perder el control? A manera de reflexión para descubrir por qué

reacciona violentamente. Quizás algunos pensamientos sobre experiencias en su pasado le molesta y ahora su reacción se debe a ello, más que a lo que la otra persona hizo o dijo.

Cuando se realizan reflexiones, en momentos de serenidad, sobre situaciones que nos han originado u originan con frecuencia estados de ira, podemos arribar a pensamientos que, a manera de órdenes, podemos brindarnos nosotros mismos, con la finalidad de lograr un mejor control en el momento que experimentamos la ira. A este tipo de pensamientos lo denominamos auto instrucciones.

Se explicará a los escolares que las reacciones de ira pueden ser reducidas haciendo uso de las auto instrucciones en los momentos en que se experimenta la sensación de ira. La función de estas auto instrucciones será la de reemplazar aquellos pensamientos que, sin ningún análisis, esos momentos nos viene a la mente y que generalmente aumentan nuestra ira.

Lo ideal es que empleemos estas auto instrucciones con tal frecuencia, que lleguemos a hacerlas nuestras y podamos aplicárnosla con el menor esfuerzo posible.

8. Las facilitadoras presentarán y entregarán una copia del registro de auto instrucciones (ficha N° 1) a cada alumno. Se preguntará a los escolares si consideran que decirse estos mensajes influirá en la emoción de la ira, pedir comentarios y ejemplos.

FICHA N° 1

REGISTRO DE AUTOINSTRUCCIONES

Instrucciones:

Intenta usar una de estas autoinstrucciones la próxima vez que sientas que te estás enfadando ¡Hazlos tuyos!

1. Mientras mantengas la calma, podrás controlar la situación.
2. Vamos a tomar las cosas sin exageración. No te salgas de tus casillas.
3. Piensa en lo que quieres conseguir.
4. No necesitas demostrarle nada a nadie.
5. No hay motivo para molestarse.
6. Busca las cosas positivas.
7. No permitas que esto te moleste.
8. Probablemente no es feliz, por eso se muestra tan molesto.
9. No puedes esperar que la gente actúe como tú quieras.
10. Tus músculos están tensos. Es hora de relajarse.
11. Probablemente está buscando que pierdas los papeles ¡contrólate!
12. ¡Alto!. Respira hondo varias veces.
13. Intenta resolver el problema. Puedes tratar con respeto a esa persona.
14. Otros

SESIÓN PRÁCTICA

9. Saludar a los estudiantes teniendo en cuenta los elementos de bioseguridad
10. Se comentará a los estudiantes sobre algunas ideas de la sesión anterior desarrollada.
11. Las facilitadoras pedirán que se formen cuatro o cinco grupos y que elijan un secretario y un coordinador. A continuación, se le entregará una copia, a cada coordinador, sobre diversas situaciones (Ficha N°2). El objetivo es lograr un mejor control de la ira. Cada grupo decidirá qué mensaje autoinstructivo utilizará para cada situación. Puede utilizarse el registro de hoja de instrucciones o crear su propia autoinstrucción.
12. Se solicitará a cada coordinador que, dirigiéndose al pleno del aula, de lectura a su respuesta. Se reforzarán las ideas fuerza.
13. Se culminará explicando que, así como nuestros pensamientos espontáneos pueden incrementar nuestra cólera, también darnos auto instrucciones positivas pueden disminuir nuestras conductas de agresividad.

V. ACTIVIDADES PARA LA CASA

Escribir en su cuaderno de trabajo los mensajes de afrontamiento que han aplicado durante la semana para poder controlar su cólera y no ser agresivos.

FICHA N° 2**HOJA DE REPRESENTACIÓN DE PAPELES DE CONTROL DE LA IRA****Instrucciones:**

Escribe situaciones siguientes y, después decide qué auto instrucciones de afrontamiento usarías en cada caso.

Situación 1:

Tu compañero se come tu refrigerio

¿Qué mensaje de auto instrucciones utilizarías para controlar tu ira?

Situación 2:

Tu compañero(a) te insulta delante de tu enamorado(a)

¿Qué mensaje de auto instrucciones utilizarías para controlar tu ira?

Situación 3:

El profesor te acusa de copiarte y te quita el examen, no siendo cierto eso.

¿Qué mensaje de auto instrucciones utilizarías para controlar tu ira?

Situación 4:

Tu hermano(a) se pone tu ropa nueva y la ensucia

¿Qué mensaje de auto instrucciones utilizarías para controlar tu ira?

Situación 5:

Ves a tu enamorado(a) besándote con otro(a)

¿Qué mensaje de auto instrucciones utilizarías para controlar tu ira?

Situación 6:

Tu grupo de amigos te condiciona para que puedas continuar en el grupo, a que le demuestres que puedes tomar licor hasta embriagarte y a hacer uso de otras drogas.

¿Qué mensaje de auto instrucciones utilizarías para controlar tu ira?g

Situación 7:

Le informas a tu enamorado que estás embarazada y te dicen que él no lo había previsto, que te dejará de ver y da por terminada la relación.

¿Qué mensaje de auto instrucciones utilizarías para controlar tu ira?

Situación 8:

Tu enamorado te pone como condición tener relaciones sexuales para continuar como pareja.

¿Qué mensaje de auto instrucciones utilizarías para controlar tu ira?

Situación 9:

Vas a la tienda y el vendedor te dice que tus monedas son falsas y no te las devuelve.

¿Qué mensaje de auto instrucciones utilizarías para controlar tu ira?

Situación 10:

En el microbús no te hacen caso y te dejan pasando tres cuerdas de donde tenías que bajar.

¿Qué mensaje de auto instrucciones utilizarías para controlar tu ira?

SESION III

PENSAMIENTOS SALUDABLES

I. OBJETIVOS

- Que los y las participantes evidencien que, cambiando nuestros pensamientos sobre una situación determinada, pueden cambiar nuestras emociones y/o reacciones.
- Que los y las participantes practiquen la aplicación de esta técnica en situaciones provocadoras de ira.

II. TIEMPO : 40 minutos

III. MATERIALES

- Ficha N° 3 : Hoja de situaciones cambiando pensamientos y sentimientos
- Pizarra
- Plumones
- lapicero

IV. PROCEDIMIENTO

SESIÓN TEÓRICA

1. Saludar a los escolares expresándoles el agrado de trabajar una nueva sesión y teniendo en cuenta los elementos de bioseguridad.
2. Se abordará a los estudiantes con definiciones de pensamientos positivos y pensamientos negativos para sus conocimientos previos.
3. Las facilitadoras solicitarán la mayor atención y concentración para realizar el siguiente ejercicio.

“Imagínense que se han citado con su mejor amigo (a) y habiendo esperado hasta una hora, no llega”.
4. Las facilitadoras preguntarán a 3 ó 4 participantes: ¿Qué pensaste cuando estuviste esperando y no llegó? Y ¿Qué sentiste en ese momento?, así mismo preguntarán a todo el salón si esta situación presentada sucede en el colegio o en la casa con frecuencia. Se solicitarán ejemplos.
5. Las facilitadoras explicarán que son los pensamientos o ideas, que se tienen sobre la persona o situación determinada, los que generan los sentimientos acerca de ellos. Esto se produce en el ámbito individual y

se expresa en lo social. Por ejemplo si tenemos la idea de que nuestro barrio es el mejor y que los otros son nuestra competencia y habría de pegarlos, para que no se burlen de nosotros, estas ideas condicionaría a enfrentamientos constantes con ellos. Otro ejemplo, si pensamos que los hinchas del equipo contrario a nuestra simpatía son nuestros enemigos, cualquier diferencia con ellos podría incrementar nuestra ira y ocasionar una pelea.

Es importante enfatizar que esta respuesta es en el ámbito individual, que depende de la idea o pensamiento que cada uno tiene sobre alguna persona o situación determinada.

Podemos afirmar entonces, que es posible cambiar nuestra respuesta emocional, frente a una situación o hecho determinado, haciendo uso de pensamientos positivos o saludables.

Considerando los ejemplos anteriores, si pensamos que los perros son bravos y siempre muerden, probablemente al tener que pasar delante de un perro vamos a sentir miedo.

A estos pensamientos que nos ocasionan temores o miedos les llamaremos “pensamientos negativos” y a los pensamientos que nos ocasionen confianza o mayor control, los llamaremos “pensamientos positivos”.

El propósito de esta sesión es la de identificar nuestros “pensamientos negativos” y convertirlos en “pensamientos positivos”. Aquí se pueden presentar algunos ejemplos de pensamientos positivos y pensamientos negativos (el facilitador pegara su papelógrafo, ver anexo).

6. Se pedirá analizar el siguiente ejemplo (enseñar el papelógrafo).

¿Qué pasó? Situación	¿Qué pensé? Pensamiento negativo	¿Cómo me sentí?
Mi enamorada me dejó plantado en la cita del día sábado.	No es justo que ella me haga esto, sobre todo a mí.	Con mucha furia, inquieto y no pude dormir esa noche.
	CAMBIANDO MI PENSAMIENTO Pensamiento Positivo	CAMBIO DE SENTIMIENTO
	Me desagrada de que no haya asistido a la cita; puede haberle sucedido algo inesperado, es mejor que le pregunte a ella.	Preocupado por lo que podría haberle pasado, con deseos de dialogar.

SESIÓN PRÁCTICA

7. Saludar a los estudiantes teniendo en cuenta los elementos de bioseguridad
8. Se abordará a los estudiantes con algunas ideas de la sesión anterior para sus conocimientos previos
9. Las facilitadoras pedirán que se formen cuatro o cinco grupos y que en cada uno elijan un coordinador.

A continuación, se le entregara al coordinador de cada grupo, una situación (de ficha N° 1) para que se analice y responda de acuerdo a las situaciones, con relación al ejemplo anteriormente desarrollado. Podrían utilizarse. Las autoinstrucciones para no responder agresivamente.

10. El coordinador leerá sus respuestas al grupo en general, el facilitador reforzará las ideas fuerza.
11. Se afirmará que son nuestros pensamientos los que activan e incrementan las emociones. En este sentido debemos buscar pensamientos saludables que nos hagan sentir bien.
12. Es importante informar que, para ayudarnos a pensar en positivo, es bueno buscar un estado equilibrado de nuestro cuerpo. Para ello debemos procurar obtener la mayor relajación muscular posible.

Debemos tener presente al decir que cuando se encuentren nervioso(a), irritado(a) o tenso(a), algunos de los músculos están en tensión. Si deliberadamente tensas los músculos de tu cuerpo, identificarás cuáles están en tensión y podrás orientar tu atención a relajarnos.

A continuación, presentamos un ejemplo para relajar el musculo del cuello. Se pedirá a los participantes que se pongan en una posición cómoda y que cierren los ojos; luego se solicitará que cumplan con lo que se les indique. Con voz suave, el facilitador, indicará:

- “Tensa los músculos de tu cuello, llevándolo suavemente hacia atrás, concéntrate en los lugares donde notas la tensión (los lados, la nuca)”.
- Dirige tu atención a esas zonas.
- Relájate, suelta lentamente los músculos de tu cuello.
- Pon atención en las sensaciones en esos músculos mientras se relajan.
- Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.
- Toma aire profundamente por la nariz, retenlo por unos segundos y vótalo lentamente por la boca.
- Así podemos elegir cualquier parte de nuestro cuerpo tensándolo y luego relajándolo.

FICHA N° 3
HOJA DE SITUACIONES

Situación 1

Tu mamá te llama la atención delante de tus amigos.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Situación 2

Mi hermano menor me interrumpe a cada momento cuando estoy estudiando.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Situación 3

Mi hermano mayor se burla de mí porque tengo cursos jalados.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Situación 4

Mi compañero de clase jugando me golpea constantemente.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Situación 5

Cuando le informe a mi enamorado que estoy embarazada, me dijo que esas cosas no eran para él y que daba por terminada nuestra relación.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Situación 6

Un grupo de amigos imponen que para pertenecer al grupo de defensores del barrio habría que consumir licor hasta embriagarse y luego fumar pasta para estar lúcidos.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Anexo 5. Confiabilidad del CIA (Santiago y Chamorro, 2018)

SUJETO 1	2	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2
SUJETO 2	3	2	3	2	1	2	4	2	3	2	2	4	1	1	11	2	2	1	1	2	2	1	1	2
SUJETO 3	3	2	2	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	
SUJETO 4	2	4	5	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	5	3	3	2	3	3	
SUJETO 5	4	3	4	3	1	2	4	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	
SUJETO 6	4	3	4	3	1	2	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	
SUJETO 7	2	3	2	1	2	2	4	3	2	2	3	4	3	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	
SUJETO 8	2	3	3	4	2	4	5	4	5	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
SUJETO 9	3	2	2	1	1	1	3	2	4	2	2	4	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	
SUJETO 10	4	3	4	3	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	1	
SUJETO 11	3	3	4	2	2	1	4	3	4	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	
SUJETO 12	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
SUJETO 13	3	2	2	3	2	2	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	4	2	2	2	2	
SUJETO 14	1	1	2	2	1	1	1	4	2	2	2	4	3	2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	
SUJETO 15	2	2	3	2	1	3	3	4	2	2	3	3	2	4	2	4	2	1	1	1	1	1	1	
SUJETO 16	2	3	4	4	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	
SUJETO 17	1	5	3	3	1	1	5	5	1	5	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	
SUJETO 18	1	3	3	3	1	1	4	2	2	2	5	4	4	2	1	5	2	4	2	4	2	3	1	
SUJETO 19	3	2	3	1	1	1	4	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	
SUJETO 20	3	4	5	3	4	2	3	4	2	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	
SUJETO 21	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	
SUJETO 22	4	3	3	1	1	2	4	2	5	1	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	
SUJETO 23	4	5	4	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	
SUJETO 24	3	1	3	3	1	1	4	4	11	1	5	5	5	1	4	1	4	1	5	1	1	1	1	
SUJETO 25	2	2	4	2	3	4	2	1	5	5	2	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	
ΣX	66	69	80	59	43	53	89	65	84	63	70	75	67	77	59	69	58	71	65	56	71	65	46	
ΣX^2	196	217	276	159	93	143	337	267	310	187	222	263	195	255	157	289	156	231	189	169	231	189	96	
S^2	0.9066667	1.1066667	0.8333333	0.2733333	0.7933333	0.7933333	1.2766667	0.84	0.8333333	1.1566667	1.1766667	1.0833333	1.1666667	0.6433333	0.7433333	0.74	1.0666667	0.8933333	1.2233333	1.2233333	1.25	0.4733333	1.25	

$$S^2 = \frac{\Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{n}}{n-1}$$

$$\Sigma S^2 = 58.24$$

$$S^2 = 445.36$$

$$\alpha = \frac{K}{K.1} \left[1 - \frac{\Sigma S^2}{S^2} \right]$$

$$\alpha = \frac{5}{5.1} \left[1 - \frac{58.24}{445.36} \right]$$

$$\alpha = 1 - 0.13 = 0.87$$

$$1.25 \times 0.87 = 1$$

ITEM 23	ITEM 24	ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	ITEM 28	ITEM 29	ITEM 30	ITEM 31	ITEM 32	ITEM 33	ITEM 34	ITEM 35	ITEM 36	ITEM 37	ITEM 38	ITEM 39	ITEM 40	ITEM 41	ITEM 42	sumatoria	
1	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	1	80
2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	102
1	1	5	3	3	1	2	1	1	2	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	77
4	5	5	5	4	3	4	4	5	4	5	4	4	3	4	3	4	3	2	2	2	145
3	4	5	3	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	131
3	4	5	3	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	133
2	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	3	5	3	4	4	4	3	3	115
2	2	1	3	3	2	2	1	2	3	4	2	3	3	5	3	4	4	4	3	3	143
3	3	4	5	5	5	3	3	3	4	4	1	4	2	2	3	3	1	3	2	1	95
1	3	4	4	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	143
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	110
2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	1	1	4	4	2	2	2	2	2	2	69
1	2	2	2	3	2	3	1	3	2	1	1	1	3	1	2	3	2	2	2	2	101
1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	14	2	4	3	2	2	2	2	2	88
2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	1	1	1	4	3	3	2	3	3	3	3	124
3	5	1	3	5	1	5	3	1	1	1	1	1	4	3	3	2	1	2	1	1	105
2	1	4	4	5	1	2	2	2	2	2	1	5	1	3	1	3	5	5	5	5	118
1	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	5	5	5	5	120
3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	4	89
3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	135
3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	135
4	3	4	3	4	2	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	114
1	1	4	5	5	1	4	1	3	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	142
2	4	4	4	4	2	5	2	4	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	144
56	71	83	85	91	71	71	72	62	82	74	63	79	72	82	80	75	68	77	68	66	2921
150	235	311	313	359	241	226	178	298	246	197	407	236	302	278	245	248	265	218	212	9723	
1.02333333	1.39	1.47666667	1	1.15666667	1.64	0.77666667	1.64	1.21	1.12333333	1.59333333	6.55666667	1.19333333	1.37666667	0.91666667	0.83333333	1.79333333	1.16	1.37666667	1.57333333	58.24	

ST = 445.39

INTERPRETACION D ELA SIGNIFICANCIA DE ALFA DE CRONBACH (1); LO QUE SIGNIFICA QUE LOS RESULTADOS DE LOS VEINTE CINCO ALUMNOS RESPECTO A LOS ITEMS CONSIDERADOS SE ENCUENTRAN CORRELACIONADOS DE MANERA ALTAMENTE CONFIABLE Y MUY ELEVADA

CONFIABILIDAD

Muy baja Baja Regular Aceptable Elevada

0 1

0% 100%

de confiabilidad en la medición (la medición está contaminada de error).

de confiabilidad en la medición (no hay error).

Anexo 6.
Validez del CIA (Santiago y Chamorro, 2018)

VALIDACION DEL INSTRUMENTO EN GENERAL

Sustento teórico: IESM "HONORIO DELGADO – HIDEYO NOGUCHI"

Nombre del instrumento: cuestionario de Cólera Irritabilidad y Agresión"

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje claro				X	
OBJETIVIDAD	Está expresada en conducta observada				X	
ACTUALIDAD	Adecuada al avance de la ciencia y la tecnología				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de la cantidad y claridad				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos del sistema de evaluación y desarrollo de capacidades cognitivas				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos de la tecnología educativa				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico				X	

Opinión de la aplicación:

APROBADO PARA LA APLICACIÓN.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fecha: 12/12/14

Validado por: 
Ps. ENRIQUE E. CHÁVEZ MOTE
CPP 6879

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO EN GENERAL

Sustento teórico: IESM "HONORIO DELGADO – HIDEYO NOGUCHI"

Nombre del instrumento: cuestionario de Cólera Irritabilidad y Agresión"

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje claro			X		
OBJETIVIDAD	Está expresada en conducta observada			X		
ACTUALIDAD	Adecuada al avance de la ciencia y la tecnología			X		
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica		X			
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de la cantidad y claridad		X			
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos del sistema de evaluación y desarrollo de capacidades cognitivas			X		
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos de la tecnología educativa			X		
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones			X		
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico		X			

Opinión de la aplicación:

Tenemos en cuenta las palabras técnicas y
 adecuamos más a la realidad poblacional propia
 del grupo al cual tomamos el instrumento

Fecha: 02/07/2015

Validado por: Edikerta Cruzado Sueno Rojas

Anexo 7.

Lineamientos para elegir las pruebas estadísticas en la docimación de hipótesis

CONTRASTACION DE HIPOTESIS ESTADISTICAS					
VARIABLE INDEPENDIENTE		VARIABLE DEPENDIENTE			
		VARIABLE CUALITATIVA		VARIABLE CUANTITATIVA	
		DICOTOMICA	POLITOMICA	DICOTOMICA	POLITOMICA
VARIABLE CUALITATIVA	DICOTOMICA	CHI CUADRADA		T DE STUDENT	U DE MANN WHITNEY
	POLITOMICA			ANOVA	KRUSKAL-WALLIS
VARIABLE CUANTITATIVA	PARAMETRICA	T DE STUDENT	ANOVA	CORRELACION DE PEARSON	CORRELACION DE SPERMAN
	NO PARAMÈTRICA	U DE MANN WHITNEY	KRUSKAL-WALLIS	CORRELACION DE SPERMAN	CORRELACION DE SPERMAN

Anexo 8
Evidencias Fotográficas



COORDINANDO CON EL SUB DIRECTOR



PRE TEST



CUMPLIENDO CON LAS SESIONES



VIDEO



PSICÓLOGO INVITADO



POST TEST



DESPEDIDA



DESPEDIDA

NOTA BIOGRÁFICA



Mónica Andrea Caloretti Egoavil

Bachiller en psicología, egresada de la universidad Hermilio Valdizan-Hco. nació en la ciudad de Huánuco, sus primeros años de estudios los realizó en el colegio Cooperativo San Francisco, luego realizó una carrera técnica en la especialidad de Farmacia, trabajadora en un Hospital Materno Infantil Amarilis más de 33 años, optó por seguir estudiando una carrera profesional como lo es psicología, que me ayudó a lograr los propósitos anhelados en mi vida ,y lograr también investigar sobre las emociones de los estudiantes llegando a hacer una tesis y aplicar un programa llamado “EFECTO DEL PROGRAMA “CONTROLANDO MIS EMOCIONES”, EN LA COLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESION DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. “JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ” AMARILIS, POSCOVID-19, 2022, el cual logró la modificación y el control deseado de las emociones, con el apoyo de nuestro asesor y los tutores de la institución educativa.



Sonia Melina Portilla Rivera

Nacida en la ciudad de Trujillo, departamento de la Libertad–Perú, realizó sus estudios primarios y secundarios en la ciudad de Trujillo. Realizó sus estudios superiores en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco, Escuela Profesional de Psicología. Toda su experiencia académica lo llevo a interesarse en los cursos relevantes al área educativa como: Intervención en ansiedad y depresión en niños y adolescentes, Intervención en cutting en niños y adolescentes, herramientas de psicoterapia para sesiones terapéuticas con niños y adolescentes, disciplina positiva en niños, niñas y adolescentes, abordaje psicológico en casos de bullying, intervención en casos de violencia escolar, Intervención con terapia sistémica en niños y adolescentes, abordaje en casos de duelo en niños y adolescentes e intervención en psicoterapia de niños y adolescentes. Para más adelante investigar y hacer una tesis aplicando un programa “CONTROLANDO MIS EMOCIONES”, EN LA COLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESION DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. “JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ” AMARILIS, POSCOVID-19, 2022, que le brindó mayor conocimiento en la modificación de emociones, comportamiento negativo, actitudes antisociales y gestión emocional.



Universidad Nacional "Hermilio Valdizán" de Huánuco



Facultad de Psicología

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

**CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DEL TEMA N° 017-2023-DUI-FAPSI-
UNHEVAL**

Que en atención a lo solicitado por el asesor de tesis y en virtud del informe presentado de Conformidad y originalidad de tema, se hace constar que:

La investigación titulada: **"EFECTO DEL PROGRAMA "CONTROLANDO MIS EMOCIONES", EN LA COLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESION DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. "JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ" AMARILIS, POSCOVID-19, 2022"** de las bachilleres en Psicología; **CALORETTI EGOAVIL, Mónica Andrea y PORTILLA RIVERA, Sonia Melina**; presenta **ORIGINALIDAD** respecto al tema de investigación.

Se expide la presente **CONSTANCIA** a solicitud de las interesadas para los fines pertinentes.

Huánuco, 12 de abril de 2023

**DRA. FLOR MARÍA AYALA ALBITES
DIRECTORA DE LA UNIDAD INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



Universidad Nacional "Hermilio Valdizán" de Huánuco



Facultad de Psicología
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE CONTROL ANTIPLAGIO N° 017-2023-DUI-FAPSI-UNHEVAL

Que en atención a lo solicitado por el asesor de tesis y en virtud del informe presentado de Conformidad y Control Antiplagio se hace constar que:

La investigación titulada: **"EFECTO DEL PROGRAMA "CONTROLANDO MIS EMOCIONES", EN LA CÓLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESIÓN DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA I.E. "JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ" AMARILIS, POSCOVID-19, 2022"** de las bachilleres en Psicología; **CALORETTI EGOAVIL, Mónica Andrea, PORTILLA RIVERA, Sonia Melina**; presenta un índice de **similitud de 14%** según lo verificado en el reporte del análisis del Software Turnitin.

Por lo anterior, se concluye que las coincidencias no exceden el máximo de porcentaje permitido establecido en el Reglamento general de Grados y Títulos vigente de la UNHEVAL.

Se expide la presente CONSTANCIA a solicitud de las interesadas para los fines pertinentes.

Huánuco, 05 de setiembre de 2023

DRA. FLOR MARÍA AYALA ALBITES
DIRECTORA DE LA UNIDAD INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

NOMBRE DEL TRABAJO

EFECTO DEL PROGRAMA "CONTROLANDO MIS EMOCIONES", EN LA
CÓLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESIÓN DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL
SECUNDARIO DE UNA I.E. "JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ AMARILIS,
POSCOVID-19. 2022

AUTOR

CALORETTI EGOAVIL MÓNICA ANDREA/
SONIA MELINA PORTILLA RIVERA.

RECUENTO DE PALABRAS

24955 Words

RECUENTO DE CARACTERES

137873 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

113 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.8MB

FECHA DE ENTREGA

Sep 5, 2023 10:33 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 5, 2023 10:34 PM GMT-5

● **14% de similitud general**

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

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossi

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado	X	Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado	
-----------------	---	-----------------------------	--	------------------	----------	--	-----------	--

Pregrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	PSICOLOGÍA
Escuela Profesional	PSICOLOGÍA
Carrera Profesional	PSICOLOGÍA
Grado que otorga	
Título que otorga	LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Segunda especialidad (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Nombre del Programa de estudio	
Grado que otorga	

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los datos requeridos completos)

Apellidos y Nombres:	CALORETTI EGOAVIL, MÓNICA ANDREA							
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	943283103
Nro. de Documento:	22486816					Correo Electrónico:	monicaandrea1303@gmail.com	

Apellidos y Nombres:	PORTILLA RIVERA, SONIA MELINA							
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	995827614
Nro. de Documento:	21554275					Correo Electrónico:	Portillarivera.some22@gmail.com	

Apellidos y Nombres:								
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	
Nro. de Documento:						Correo Electrónico:		

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los datos requeridos completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)	SI	X	NO					
Apellidos y Nombres:	SUERO ROJAS, EDILBERTO				ORCID ID:	0000-0002-0385-6424		
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de documento:	29365389

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los Apellidos y Nombres completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	MARTINEZ MORALES, CECILIA VILMA
Secretario:	CISNEROS MARTINEZ, LEO
Vocal:	CHAVEZ HUAMAN, ELIZABETH
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	

5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

<p>a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)</p> <p>EFFECTO DEL PROGRAMA “CONTROLANDO MIS EMOCIONES”, EN LA COLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESION DE LOS ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. “JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ” AMARILIS, POSCOVID-19, 2022</p>
<p>b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: (tal y como está registrado en SUNEDU)</p> <p>LICENCIADA EN PSICOLOGÍA</p>
<p>c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.</p>
<p>d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.</p>
<p>e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.</p>
<p>f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.</p>
<p>g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.</p>
<p>h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizan (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.</p>





6. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)			2023			
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis	<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis Formato Artículo	<input type="checkbox"/>	Tesis Formato Patente de Invención	<input type="checkbox"/>
	Trabajo de Investigación	<input type="checkbox"/>	Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/>	Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos	<input type="checkbox"/>
	Trabajo Académico	<input type="checkbox"/>	Otros (especifique modalidad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)						
Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto	<input checked="" type="checkbox"/>	Condición Cerrada (*)	<input type="checkbox"/>	Fecha de Fin de Embargo:	<input type="text"/>
	Con Periodo de Embargo (*)	<input type="checkbox"/>				
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una “X” en el recuadro del costado según corresponda):			<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input checked="" type="checkbox"/> X	
Información de la Agencia Patrocinadora:						

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.

7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con 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. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma: 					
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="113 786 363 824">Apellidos y Nombres:</td> <td data-bbox="363 786 1214 824">CALORETTI EGOAVIL, MÓNICA ANDREA</td> </tr> <tr> <td data-bbox="113 824 363 864">DNI:</td> <td data-bbox="363 824 1214 864">22486816</td> </tr> </table>	Apellidos y Nombres:	CALORETTI EGOAVIL, MÓNICA ANDREA	DNI:	22486816	Huella Digital
Apellidos y Nombres:	CALORETTI EGOAVIL, MÓNICA ANDREA				
DNI:	22486816				
Firma: 					
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="113 1102 363 1140">Apellidos y Nombres:</td> <td data-bbox="363 1102 1214 1140">PORTILLA RIVERA, SONIA MELINA</td> </tr> <tr> <td data-bbox="113 1140 363 1180">DNI:</td> <td data-bbox="363 1140 1214 1180">21554275</td> </tr> </table>	Apellidos y Nombres:	PORTILLA RIVERA, SONIA MELINA	DNI:	21554275	Huella Digital
Apellidos y Nombres:	PORTILLA RIVERA, SONIA MELINA				
DNI:	21554275				
Firma:					
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="113 1404 363 1442">Apellidos y Nombres:</td> <td data-bbox="363 1404 1214 1442"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="113 1442 363 1482">DNI:</td> <td data-bbox="363 1442 1214 1482"></td> </tr> </table>	Apellidos y Nombres:		DNI:		Huella Digital
Apellidos y Nombres:					
DNI:					
Fecha: 18/08/2023					

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una **X** en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.