

PROGRAMA DE CONTROL DE IMPULSOS PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS

Rocío Milagros Coz Apumayta

Luis Centeno Ramírez

Yone Kasely Hilario

Félix Rodríguez Isidro

Universidad Continental, Huancayo, Perú

Resumen

En los últimos años los indicadores de violencia han ido en aumento, es así que observamos en los medios de comunicación constantes violencias y muertes de personas, por la falta de control de impulsos, por lo cual se aprueba el Reglamento de la Ley no. 29717. Nuestro objetivo fue analizar la influencia que genera el programa de control de impulsos, para mejorar la inteligencia emocional en los niños. Los métodos utilizados fueron científico, experimental y estadístico, con un diseño pre experimental, tomando en consideración la aplicación de una serie de actividades (talleres), para el desarrollo emocional en alumnos de siete secciones muestreadas del tercer grado nivel primario de la I.E. no. 31540 Santa Isabel de la ciudad de Huancayo. Aplicando el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On (I-CE), como instrumento de la prueba inicial y final. Se ha planteado la siguiente hipótesis estadística para dos muestras apareadas a un nivel de significancia (Sig.) del 0.05 considerando el valor de $n = 197$, luego de realizar las exclusiones, bajo los criterios de puntuaciones atípicas, índices de inconsistencias y valores ausentes, las puntuaciones totales del Cociente Emocional Total - Pre test y Post test, señala los valores de salida del estadístico de contraste $t = -3585$ con un P-valor (sig. bilateral) de ,000. Siendo el contraste de hipótesis a una cola el P-valor viene a ser ,000 que es menor a $\alpha = 0,05$ se rechaza la Hipótesis nula, lo que indica que las puntuaciones pre test, en comparación con los valores del post test son diferentes. Es decir, a un nivel de significancia del 0,05 existe evidencia estadística para comprobar que las puntuaciones de CE-T antes del desarrollo de las diferentes sesiones con los alumnos tenía un promedio inferior a las puntuaciones totales del Post test, asumiendo la efectividad del mismo.

Palabras claves: Inteligencia emocional; control de impulsos; Programa.

Abstract

In recent years the indicators of violence have been increasing, so we observe in the media constant violence and deaths of people, due to the lack of impulse control, for which the Regulation of Law No. 29717 is approved. Our objective was to analyze the influence generated by the impulse control program, to improve emotional intelligence in children. The methods used were scientific, experimental and statistical, with a pre-experimental design, taking into consideration the application of a series of activities (workshops), for emotional development in students of seven sampled sections of the third grade primary level of the I.E. N ° 31540 Santa Isabel of the city of Huancayo. Applying the Bar-On Emotional Intelligence Inventory (I-CE), as an instrument of the initial and final test. The following statistical hypothesis has been proposed for two paired samples at a significance level (Sig.) Of 0.05 considering the value of $n = 197$, after performing the exclusions, under the criteria of atypical scores, inconsistency indexes and missing values, the total scores of the Total Emotional Quotient - Pre test and Post test, indicates the output values of the contrast statistic $t = -3585$ with a P-value (sig. bilateral) of ,000. Being the hypothesis contrast to a tail the P-value comes to be, 000 that is less than $\alpha = 0.05$ the null hypothesis is rejected, which indicates that the pre test scores, in comparison with the values of the post test are different That is to say, at a level of significance of 0.05 there

is statistical evidence to verify that the CE-T scores before the development of the different sessions with the students had an average lower than the total scores of the Post test, assuming the effectiveness of the same.

Keywords: Emotional intelligence; impulse control; Program.

Introducción

Desde muy temprano los niños aprenden que la violencia es una forma eficaz, para resolver conflictos interpersonales, especialmente si se han padecido dentro del hogar, ya sea como víctimas o como testigos, la violencia se transforma poco a poco en el modo habitual de expresar los distintos estados emocionales, tales como el enojo, frustración o miedo, situación que no se constriñe solo al seno familiar, sino invariablemente se verá reflejado en la interacción de cada uno de los miembros de la familia con la sociedad.

En los últimos años en nuestro país los indicadores de violencia entre pares, entre los miembros de la familia han ido en aumento tal es así que observamos en los medios de comunicación constantes violencias y muertes de personas, por la falta de control de impulsos. Es por eso que se aprueba el Reglamento de la Ley no. 29717. Ley que promueve la convivencia sin violencia en las instituciones educativas, dentro de un marco legal, para garantizar las condiciones adecuadas de convivencia democrática entre los miembros de la comunidad educativa en especial de las y los estudiantes, estableciendo medidas y procedimientos de protección y atención integral ante los casos de violencia y acoso entre estudiantes. Pero más aún, no hay un programa de intervención que pueda canalizar en las personas la violencia y es por eso que debemos pensar en el futuro, y ver que es en los niños, y en la educación el enseñar estrategias para promover una salud mental desde la niñez, que sirva como estrategia para intervenciones y prevención de la violencia.

La universidad como formadora de futuros profesionales en psicología deben innovar nuevas estrategias desde sus asignaturas que les permitan realizar estrategias de prevención, tanto en su educación, como en la educación de los futuros ciudadanos, la Instituciones educativas están prestas en un trabajo cooperativo en bienestar de los niños. Y como formadores estamos para guiar a nuestros estudiantes universitarios, que pueden realizar intervenciones investigativas en favor de la niñez.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la influencia que genera el programa de control de impulsos en el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de la institución educativa no. 31540 Santa Isabel 2018.

Objetivos Específicos

Determinar la influencia del programa de control de impulsos en el desarrollo de la dimensión de intrapersonal en estudiantes de la institución educativa no. 31540 Santa Isabel 2018.

Analizar la influencia del programa de control de impulsos en el desarrollo de la dimensión interpersonal en estudiantes de la institución educativa Santa Isabel 2018.

Determinar la influencia del programa de control de impulsos en el desarrollo de la dimensión de adaptabilidad en estudiantes de la institución educativa no. 31540 Santa Isabel 2018.

Determinar la influencia del programa de control de impulsos en el desarrollo de la dimensión manejo del estrés en estudiantes de la institución educativa no. 31540 Santa Isabel 2018.

Determinar la influencia del programa de control de impulsos en el desarrollo de la dimensión de Estado de ánimo en estudiantes de la institución educativa no. 31540 Santa Isabel 2018.

Marco conceptual

- a) **Principales modelos de medición de la inteligencia emocional**, existen varios modelos, sin embargo, son dos los que mayor aceptación tienen como herramientas para evaluar la IE.

Modelos de habilidades: en forma general, los modelos de habilidades se centran exclusivamente en el contexto emocional de la información y el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento (Rivas y Trujillo, 2005). Como ejemplos podemos mencionar el Modelo de Mayer y Salovey, y el Modelo de Extremera y Fernández-Berrocal.

Modelos mixtos: los modelos mixtos combinan dimensiones de personalidad y la capacidad de automotivación con habilidades de regulación de emociones. Estas se establecen de acuerdo con el contexto que se desea estudiar (Rivas y Trujillo, 2005). Como ejemplos tenemos el modelo de D. Goleman, el modelo de Bar-On y el El EQ- Map de Oriolo y Cooper.

- b) **El modelo de inteligencia del Bar-On:** la inteligencia emocional es definida como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente (Bar-On, 1997; citado por Ugarriza y Pajares, 2001). Las personas emocionalmente inteligentes son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprenderse a sí mismos, actualizar sus capacidades potenciales, llevar una vida regularmente saludable y feliz. De la misma manera afirma que la IE es aprendida y que esta se puede mejorar con entrenamiento, programas e intervenciones terapéuticas (Bar-On, 1997; citado por Ugarriza y Pajares, 2001).

- c) **Componentes principales del modelo de Bar-On:** el modelo de inteligencia de Bar-On, está compuesto por cinco componentes; intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general (las cuales se describen en la tabla no. 1).

- d) **Programas en educación emocional:** al ser la inteligencia emocional un conjunto de habilidades que pueden ser aprendidas, se ha incrementado la implementación y aplicación de programas de Inteligencia Emocional en las instituciones educativas. Se espera que la enseñanza de habilidades emocionales favorezca el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes y que esto afecte positivamente tanto su bienestar como el desarrollo de las competencias. Desde la perspectiva de la intervención psicopedagógica, se está haciendo el máximo esfuerzo en desarrollar programas que consigan cambiar la problemática comportamental existente en los centros educativos (Vallés y Vallés, 2000; citado por Jiménez y López, 2009). Por extensión, los efectos específicos de la educación emocional conllevan resultados tales como: a) mejora de la autoestima y el autoconcepto que repercute en el nivel de las habilidades sociales y en las relaciones interpersonales satisfactorias, b) menor conducta antisocial o socialmente desordenada y disminución de pensamientos autodestructivos disminución en el índice de violencia y agresiones, c) menor número de expulsiones de clase, menor riesgo de inicio en el consumo de drogas, mejor adaptación escolar, social y familiar, y d) mejora del rendimiento académico (Vallés y Vallés, 2000; citado por Jiménez y López, 2009). La mayoría de estos

programas de IE contienen actividades dirigidas a la adquisición de conciencia sobre las propias emociones y el control de estas, así como a incrementar la autoestima de los estudiantes y a ampliar su repertorio de habilidades de solución de problemas (Jiménez y López, 2009). Los esfuerzos futuros deben centrarse en desarrollar programas que permitan desarrollar tempranamente las habilidades emocionales, involucrar y desarrollar las habilidades en los padres, así como en la comunidad educativa.

Componente	Subcomponente	Habilidad
<i>Intrapersonal</i>	<i>Comprensión emocional de sí Mismo (CM)</i>	Percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones.
	<i>Asertividad (AS)</i>	Expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás.
	<i>Autoconcepto (AC)</i>	Comprender, aceptar y respetarse a sí mismo.
	<i>Autorrealización (AR)</i>	Realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos hacer.
	<i>Independencia (IN)</i>	Autodirigirse, sentir seguridad de sí mismo con respecto a nuestros pensamientos y acciones.
<i>Interpersonal</i>	<i>Empatía (EM)</i>	Percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás.
	<i>Relaciones Interpersonales (RI)</i>	Establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias.
	<i>Responsabilidad Social (RS)</i>	Demostrarse a sí mismo como una persona que coopera y contribuye.
<i>Adaptabilidad</i>	<i>Solución de Problemas (SP)</i>	Identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.
	<i>Prueba de la Realidad (PR)</i>	Evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo).
	<i>Flexibilidad (FL)</i>	Realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.
<i>Manejo del Estrés</i>	<i>Tolerancia al Estrés (TE)</i>	Soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y enfrentando activa y positivamente el estrés.
	<i>Control de los Impulsos (CI)</i>	Resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.
<i>Estado de Ánimo General</i>	<i>Felicidad (FE)</i>	Sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo.
	<i>Optimismo (OP)</i>	Ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva.

Tabla no. 1. Componentes principales del modelo de Bar-On
Elaborada por los autores en base al texto de Ugarriza y Pajares (2001).

La educación emocional surge como un espacio formativo y preventivo en las distintas etapas del desarrollo humano y desde los diversos niveles educativos, entendida como:

“Un proceso educativo continuo y permanente que pretende potencializar el desarrollo de las competencias emocionales como elementos esenciales del desarrollo humano, con el objeto de capacitarlo para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2016, p. 17).

En el congreso Internacional de Educación Emocional realizado por la Pontificia Universidad Católica del Perú realizado en Lima Perú los días 16 y 17 de agosto, el Dr. Bisquerra menciona que uno de los retos actuales de la educación emocional es trabajar a través de la sensibilización donde se encuentran convergidos la familia, la sociedad y las autoridades políticas, donde se puedan ver los diferentes tipos de violencia como son la emocional, la planificada y la lúdica, en la cual es muy importante darnos cuenta de las emociones que estamos sintiendo. Asimismo saber distinguir entre el juego y la realidad, para no poder dañar a las personas que nos rodean. En un segundo momento nos refiere la formación correspondiente en las capacidades emocionales que nos permitirán realizar una mejor intervención en la educación emocional, que debe ser impartida por los maestros y padres de familia, para finalmente implementar programas de intervención fundamentadas en la investigación científica que favorezcan la transformación de las personas, pues la educación es el arma fundamental para el cambio de una sociedad y de esta manera favorezca un clima de buenas relaciones donde el ser humano sea capaz de auto controlarse frente a las diferentes situaciones que le depara la vida.

Metodología empleada

Los métodos utilizados fueron el científico, experimental y estadístico. Con un diseño pre experimental.

Propuesta.- La propuesta se denomina “Programa de control de impulsos”; La metodología fue a través de técnicas participativas, donde trabajamos con estudiantes de la asignatura de Desarrollo Psicológico Personal II, de nuestra Universidad Continental, en un número matriculado de 48 estudiantes, a los cuales se les enseñó la elaboración de propuesta de investigación, trabajamos con 7 secciones del tercero de Primaria, dividiendo el total de los estudiantes matriculados de la asignatura 6 estudiantes por aula, para que a su vez puedan trabajar en grupos más pequeños de 6 estudiantes; En los ambientes de la I.E.E. no. 31540 Santa Isabel Nivel Primario. Se enseñó a los estudiantes modos de diseño de sesiones así como la aplicación, durante las tres primeras semanas se dio la socialización de los estudiantes de psicología con los niños en su escuela, apoyándolos en diversas actividades programadas por sus maestros. Se diseñaron y aplicaron tres módulos los cuales fueron denominados:

1.- Primer Módulo: Título: “Siendo Inteligente emocionalmente”, con una duración de tres semanas: donde trabajamos los temas: Control de impulsos a través de técnicas de relajación. Y los elementos psicológicos del estado emocional.

2.- Segundo Módulo: Título: “Comunicándonos asertivamente”, con una duración de dos semanas donde trabajamos: Elementos de la comunicación asertiva y manejo de conflictos.

3.- Tercer Módulo: Título: “Liderando nuestras vidas”, con una duración de dos semanas con el tema trabajado: Seguridad personal.

Población.-La población investigada son 1 376 estudiantes de la institución educativa no. 30054 Santa Isabel Huancayo-.2018 Población objeto de estudio.

Muestra.-La muestra lo constituyen 213 estudiantes niños y niñas que cursan el tercero de primaria.

Instrumento de recopilación de datos: Se utilizó el Inventario de Inteligencia emocional de Bar-On ICE: NA, En niños y adolescentes. Adaptado y estandarizado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Águila se utilizó el cuestionario completo que consta de 60 Ítems, como instrumento de la prueba inicial y final.

Se ha planteado la siguiente hipótesis estadística para dos muestras apareadas a un nivel de significancia (Sig.) del 0.05 considerando el valor de $n = 197$, luego de realizar las exclusiones, bajo los criterios de puntuaciones atípicas, índices de inconsistencias y valores ausentes, las puntuaciones totales del Cociente Emocional Total - Pre test y Post test, señala los valores de salida del estadístico de contraste $t = -3,585$ con un P-valor (sig. bilateral) de ,000. Siendo el contraste de hipótesis a una cola el P-valor viene a ser ,000 que es menor a $\alpha = 0,05$ se rechaza la Hipótesis nula, lo que indica que las puntuaciones pre test, en comparación con los valores del post test son diferentes. Es decir, a un nivel de significancia del 0,05 existe evidencia estadística para comprobar que las puntuaciones de CE-T antes del desarrollo de las diferentes sesiones con los alumnos tenía un promedio inferior a las puntuaciones totales del Post test, asumiendo la efectividad de este mismo (Tabla 2 y Tabla 3))

	Prueba de muestras relacionadas						t	gl	Sig. (bil.)
	Diferencias relacionadas								
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza - D					
			Inferior	Superior					
Cociente Emocional Total - Pre test - Cociente Emocional Total - Post test	-7,893	30,907	2,202	-12,236	-3,551	-3,585	196	,000	

Tabla 2 - Prueba de muestras relacionadas del CE-I total del pre y post test

		Prueba de muestras relacionadas							
		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bil.)
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza - D				
					Inferior	Superior			
Par 1	CE Intrapersonal - Pretest - CE Intrapersonal - Post test	1,995	24,321	1,733	-1,422	5,412	1,151	196	,251
Par 2	CE Interpersonal - Pre test - CE Interpersonal - Post test	,898	24,700	1,760	-2,572	4,369	,511	196	,610
Par 3	CE Manejo del estrés - Pre test - CE Manejo del estrés - Post test	,873	23,475	1,673	-2,425	4,172	,522	196	,602
Par 4	CE Adaptabilidad - Pre test - CE Adaptabilidad - Post test	-4,970	23,452	1,671	-8,265	-1,674	-2,974	196	,003
Par 5	CE Ánimo general - Pre test - CE Ánimo general - Post test	-1,071	23,022	1,640	-4,306	2,164	-,653	196	,515

Tabla 3 - Prueba de muestras relacionadas

Conclusiones

Con respecto a la dimensión intrapersonal la prueba de muestras relacionadas señala los valores de salida del estadístico de contraste $t = 1,151$ con un P-valor (sig. bilateral) de ,251 para el primer par de datos. Siendo el contraste de hipótesis a una cola el P-valor viene a ser ,126 que es mayor a $\alpha = 0,05$ **NO** se rechaza la Hipótesis nula de muestras dependientes o pareadas, lo que indica que las puntuaciones medias de los valores iniciales (pre test) en comparación con los valores del post test son IGUALES.

Respecto a la dimensión interpersonal la prueba de muestras relacionadas señala los valores de salida del estadístico de contraste $t = ,511$ con un P-valor (sig. bilateral) de ,610 para el primer par de datos. Siendo el contraste de hipótesis a una cola el P-valor viene a ser ,305 $> \alpha = 0,05$ **NO** se rechaza la Hipótesis nula de muestras dependientes o pareadas, lo que indica que las puntuaciones medias de los valores iniciales (pre test) en comparación con los valores del post test son IGUALES.

Con respecto al coeficiente emocional de la dimensión manejo del estrés la prueba de muestras relacionadas señala los valores de salida del estadístico de contraste $t = ,522$ con un P-valor (sig. bilateral) de ,602 para el primer par de datos. Siendo el contraste de hipótesis a una cola el P-valor viene a ser ,301 $> \alpha = 0,05$ **NO** se rechaza la Hipótesis nula de muestras dependientes o pareadas, lo que indica que las puntuaciones medias de los valores iniciales (pre test) en comparación con los valores del post test son IGUALES.

Con respecto al coeficiente emocional de adaptabilidad la prueba de muestras relacionadas señala los valores de salida del estadístico de contraste $t = -2,976$ con un P-valor (sig. bilateral) de ,003 para el primer par de datos. Siendo el contraste de hipótesis a una cola el P-valor viene a ser ,002 $< \alpha = 0,05$ se rechaza la hipótesis nula de muestras dependientes o pareadas, lo que indica que las puntuaciones medias de los valores iniciales (pre test) en comparación con los valores del post test son DIFERENTES.

Con respecto al coeficiente emocional de la dimensión del estado de ánimo general de la prueba de muestras relacionadas señala los valores de salida del estadístico de contraste $t = -.653$ con un P-valor (sig. bilateral) de ,515 para el primer par de datos. Siendo el contraste de hipótesis a una cola el P-valor viene a ser ,258 $> \alpha = 0,05$ **NO** se rechaza la hipótesis nula de muestras dependientes o pareadas, lo que indica que las puntuaciones medias de los valores iniciales (pre test) en comparación con los valores del post test son IGUALES.

Referencias bibliográficas

- Andrade, S. (2014). Influencia de la Inteligencia emocional en la enseñanza, aprendizaje y evaluación de las ciencias naturales. (Tesis). Universidad Politécnica Salesiana.
- Bajacá, J. (2004). *Investigación pedagógica. Estado del Arte semillero*. Bogotá: Universidad Santo Tomas de Aquino.
- Briones, G. (2002). *Metodología de la Investigación cuantitativa en las ciencias sociales*. Bogotá: ARFO Editores e impresores Ltda.
- Caramelo, P. (2017). *Inteligencia emocional en niños de educación primaria: Programa de Intervención*.
- Cautela, J. & Groden, J. (1985). *Técnicas de relajación*. España: Martínez Roca S.A.
- Coon, D. (1998). *Psicología. Exploraciones y aplicaciones*. (8va. ed.). México: Internacional Thomson.
- Esquivel, F. Heredia, M. & Gómez, E. (2007). *Psicodiagnóstico Clínico del niño*. (3ra. ed.). México: Manual Moderno.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Cambridge: Bantam Books.
- Hernández, R; Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ta. ed). México: Mc Graw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.
- Jiménez, I., y López, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: Estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 41(1), 67-77.
- Lamarca, M. (2017). El desarrollo del autocontrol en la etapa infantil a través de la psicomotricidad. (Tesis doctoral). Universidad Internacional de la Rioja.
- Merchan, I. (2017). Test de habilidades de Inteligencia Emocional en la Escuela. (Tesis Doctoral). Universidad de Extremadura.
- Núñez, G. & Varga, L. (1987). *Técnicas participativas para la educación popular*. Chile: Editorial CIDE.
- Oseda, D. & otros (2015). *Metodología de la Investigación*. (5ta. ed.). Perú: Impresiones Soluciones.
- Rivas, L., y Trujillo, M. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR*. 15(25), 9-24.
- Sierra, R. (2007). *Tesis doctorales y trabajos de investigación científica*. (5ta. ed.). España: Thomson, Spain Paraninfo S.A.
- Triola, M. (2012). *Estadística*. (11na. imp.). México: Pearson Educación.
- Ugarriza, N. & Pajares, L. (2001). *Adaptación y estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn-ICE:NA, en niños y adolescentes*. Lima Perú: Libro amigo.