

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



TESIS

**MÉTODO RULER E INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS
ESTUDIANTES DEL 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA AVANTI PERÚ-CUSCO,
2024**

PRESENTADA POR:

Br. BRIYID BLANCA CANAL GOMEZ

Br. LIZ MELISSA TITO QUISPE

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN:
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN PRIMARIA**

ASESORA:

Dra. LUZ MARÍA CAHUANA FERNÁNDEZ

CUSCO – PERÚ

2025



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor LIZ MARIA CAHUANA FERNÁNDEZ
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada: MÉTODO RULER E INTELIGENCIA
EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6TO GRADO DE PRIMARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA AVANTI PERÚ- CUSCO,
2024

Presentado por: BRIVID BLANCA CANAL GOMEZ DNI N° 7572 5392 ;
presentado por: LIZ MELISSA TITO QUISPE DNI N°: 72 920664
Para optar el título Profesional/Grado Académico de LICENCIADA EN EDUCACION:
ESPECIALIDAD EDUCACION PRIMARIA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 3 veces, mediante el
Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de**
Similitud en la UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 4 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	☒
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	☐
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	☐

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto**
las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 25 de septiembre de 2025

Firma

Post firma Liz Maria Cahuana Fernandez

Nro. de DNI 23857133

ORCID del Asesor 0000-0002-1672-8608

Se adjunta:

- Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
- Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: oid: 27259:503420276

Briyid Canal G. y Liz Tito Q.

TESIS_MÉTODO RULER_INTELIGENCIA_EMOCIONAL.pdf

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:503420276

Fecha de entrega

25 sep 2025, 9:25 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

25 sep 2025, 9:30 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

MÉTODO RULER E INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6TO GRADO DE PRIMARI....pdf

Tamaño del archivo

13.6 MB

149 páginas

30.030 palabras

172.311 caracteres

4% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 9 palabras)
- Trabajos entregados
- Fuentes de Internet

Fuentes principales

- 0%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatorias

Dedico esta tesis, en primer lugar, a Dios, por guiarme y darme la fuerza para llegar hasta aquí. A mis padres, Julio Canal e Irene Gomez, por su amor, sacrificio y apoyo incondicional en cada paso de este camino. A mis hermanos, Rosa, María, Jaqueline y Jonathan, por ser mi fuente de aliento y motivación. A mis sobrinos, por su alegría y cariño. Y a mis amistades y colegas, por su comprensión, apoyo y por estar siempre a mi lado en los momentos más difíciles. A todos ustedes, gracias por hacer posible este logro.

Briyid Blanca Canal Gómez

A Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y darme la fuerza necesaria para no desistir de lograr este objetivo. A mi madre Gladis Quispe, por confiar en mí, por darme el mejor ejemplo de perseverancia y constancia que la caracterizan, que me han influenciado siempre para salir adelante. A Mervis, mi enamorado, quien ha sido mi compañero, amigo y apoyo en este camino, por demostrarme que todo es posible con esfuerzo y dedicación. Y a todas aquellas personas que me han apoyado y acompañado en este trayecto y compartirán mi felicidad en este logro, les dedico esta tesis con amor, gratitud y reconocimiento.

Liz Melissa Tito Quispe

Agradecimientos

Expreso mi más profundo agradecimiento a mi asesora doctora Luz María Cahuana Fernández por su valiosa orientación y apoyo durante este proceso, así como al director del Colegio Avanti Perú, Víctor Alberto Lechuga Pardo, por su compromiso con la educación y su inspiración. También quiero dedicar unas palabras de gratitud a esas personas especiales en mi vida, como Melissa Tito y Jhaison Noa, cuya compañía y aliento fueron fundamentales para mi persona y así con su amor y motivación constante fue un impulso para dar este gran paso. Finalmente, agradezco a la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco por brindarme las herramientas y conocimientos que hicieron posible este logro.

Briyid Blanca Canal Gómez

Quisiera expresar mi más profundo agradecimiento a mi asesor de tesis, Dra. Luz María Cahuana Fernández; su conocimiento, comprensión y paciencia contribuyeron a mi experiencia en el camino de la investigación. así como al director del Colegio Avanti Perú, Víctor Alberto Lechuga Pardo, por su apoyo incondicional. A mi compañera de tesis, Briyid Canal, quien supo motivarme constantemente para compartir este logro juntas. A mi casa de estudios, por brindarme la oportunidad de avanzar en mi carrera profesional y a todas aquellas personas que contribuyeron con el desarrollo de esta investigación.

Liz Melissa Tito Quispe

Presentación

Sr. Decano de la Facultad de Educación.

Señores distinguidos miembros del jurado, de acuerdo con lo establecido en el Reglamento de Grados y Títulos vigente, se presenta ante ustedes la tesis titulada: “Método Ruler e inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024”. El plan de tesis de este trabajo de investigación fue aprobado mediante la RESOLUCIÓN-D-Nº-4448-2024-FED-UNSAAC. En esta ocasión, este estudio es presentado por las bachilleres: Blanca Briyid Canal Gomez y Liz Melissa Tito Quispe con la finalidad de optar al Título Profesional de Licenciados en Educación.

En este marco, la inteligencia emocional es fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes de primaria, ya que en esta etapa se forman habilidades clave para su vida futura. Les ayuda a reconocer y gestionar sus emociones, construir una autoestima saludable, y regular impulsos, lo que les permite adaptarse mejor a situaciones nuevas o desafiantes. Además, fomenta la empatía, facilitando relaciones positivas y un ambiente escolar armonioso, al tiempo que mejora la resolución de conflictos de manera pacífica. También impulsa su motivación, ayudándolos a establecer metas y perseverar en el aprendizaje. Por último, desarrolla habilidades sociales esenciales como la comunicación, el trabajo en equipo y el respeto por las diferencias. Así de esta manera, esta viene a ser la motivación para el desarrollo de esta investigación ya que la inteligencia emocional en esta etapa no solo mejora el desempeño académico, sino que también sienta las bases para una vida equilibrada y exitosa.

Índice general

Dedicatorias	ii
Agradecimientos.....	iii
Presentación.....	iv
Índice general.....	v
Índice de tablas.....	vii
Índice de figuras	viii
Resumen.....	ix
Abstract	x
Introducción.....	xi
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Delimitación del problema	1
1.1.1 Delimitación conceptual	1
1.1.2 Área geográfica	1
1.1.3 Descripción del problema	2
1.2 Problemas de la investigación	9
1.2.1 Problema general	9
1.2.2 Problemas específicos	9
1.3 Objetivos de la investigación	9
1.3.1 Objetivo general	9
1.3.2 Objetivos específicos	10
1.4 Justificación de la investigación	10
1.4.1 Justificación teórica	10
1.4.2 Justificación práctica	11
1.4.3 Justificación metodológica	11
CAPÍTULO II.....	12
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	12
2.1 Antecedentes de la investigación.....	12
2.1.1 Antecedentes internacionales	12
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	14
2.1.3 Antecedentes locales	16
2.2 Bases teóricas.....	19
2.2.1 Antecedentes locales	19
2.2.2 Inteligencia emocional.....	34
2.3 Marco conceptual	54

CAPÍTULO III	58
HIPÓTESIS Y VARIABLES	58
3.1 Hipótesis de la investigación	58
3.1.1 Hipótesis general	58
3.1.2 Hipótesis específicas	58
3.2 Variables de estudio.....	58
3.2.1 Variables	58
3.3 Operacionalización de las variables.....	58
CAPÍTULO IV	60
METODOLOGÍA.....	60
4.1 Enfoque de la investigación	60
4.2 Tipo de la investigación	60
4.3 Nivel de la investigación	60
4.4 Diseño de la investigación	61
4.5 Población y muestra de la investigación.....	62
4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	63
4.7 Validación del instrumento	64
4.8 Procesamiento de datos	64
CAPÍTULO V	66
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	66
5.1 Baremación.....	66
5.2 Análisis de los datos.....	66
5.3 Estadígrafo de procesamiento y contrastación	66
5.4 Interpretación de datos	67
5.5 Fiabilidad de los instrumentos	67
Conclusiones.....	89
Recomendaciones	92
Referencias.....	96
Anexos	100

Índice de tablas

Tabla 1 Matriz de operacionalización de las variables	59
Tabla 2 Población de estudio	62
Tabla 3 Muestra del estudio por grupos	63
Tabla 4 Baremos para la variable inteligencia emocional y sus dimensiones	66
Tabla 5 Fiabilidad de la variable inteligencia emocional con SPSS.....	68
Tabla 6 Resultados descriptivos comparativo de la dimensión “Autocontrol”	69
Tabla 7 Resultados descriptivos comparativo de la dimensión “Autoconciencia”	71
Tabla 8 Resultados descriptivos comparativo de la dimensión “Empatía”	73
Tabla 9 Gráfico de barras comparativo del grupo de control - “Inteligencia emocional”	75
Tabla 10 Promedio de general pre y pos estímulo del grupo experimental	77
Tabla 11 Prueba de normalidad con Shapiro-Wilk o Kolmogorov.....	78
Tabla 12 Prueba de T Student para muestras independientes-Inteligencia emocional	80
Tabla 13 Prueba de T Student para muestras independientes-Autocontrol.....	81
Tabla 14 Prueba de T Student para muestras independientes-Autoconciencia	82
Tabla 15 Prueba de T Student para muestras independientes-Empatía	83

Índice de figuras

Figura 1 Ubicación geográfica.....	1
Figura 2 Medido emocional.....	22
Figura 3 Gráfico de barras comparativo del grupo de control - dimensión “Autocontrol” ...	69
Figura 4 Gráfico de barras comparativo del grupo experimental- dimensión “Autocontrol”	70
Figura 5 Gráfico de barras comparativo del grupo de control - dimensión “Autoconciencia”	71
Figura 6 Gráfico de barras comparativo del grupo experimental - “Autoconciencia”	72
Figura 7 Gráfico de barras comparativo del grupo de control - dimensión “Empatía”	73
Figura 8 Gráfico de barras comparativo del grupo experimental- dimensión “Empatía”	74
Figura 9 Gráfico de barras comparativo del grupo de control - “Inteligencia emocional” ...	75
Figura 10 Gráfico de barras comparativo del grupo experimental- “Inteligencia emocional”	76
Figura 11 Promedio de general pre y pos estímulo del grupo experimental	77

Resumen

El objetivo central de la investigación fue determinar la influencia de la utilización del método Ruler en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024. En ese sentido, dentro del marco metodológico empleado se puede exponer que el estudio tuvo un tipo de investigación aplicada, enfoque cuantitativo, alcance explicativo, diseño cuasi experimental, en donde la población y el tamaño de muestra estuvo conformado por 44 estudiantes del 6to grado del nivel primario (22 estudiantes de la sección “A” y 22 de la sección “B”, grupo de control y grupo experimental) a los que se les aplicó un cuestionario determinado por preguntas específicas sobre la inteligencia emocional. En ese sentido, antes de la implementación del estímulo los resultados evidenciaron que la inteligencia emocional, el autocontrol, la autoconciencia y la empatía se encontraron en un nivel moderado de aplicabilidad. Sin embargo, posterior a la aplicación del estímulo, se obtuvo que: la inteligencia emocional, el autocontrol y la empatía se encontraron en un nivel muy alto mientras la autoconciencia en un nivel alto (Resultados descriptivos). Por otra parte, se evidenció la influencia de la utilización del método Ruler en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024, afirmando que este método, es una alternativa sustancial para poder educar la gestión de las emociones.

Palabras claves: Método Ruler, inteligencia emocional, autocontrol, autoconciencia y empatía

Abstract

The central objective of the research was to determine the influence of the use of the Ruler method on the emotional intelligence of students in the 6th grade of primary school at the Avanti Perú-Cusco Private Educational Institution, 2024. In that sense, within the methodological framework used, it can be stated that the study had a type of applied research, quantitative approach, explanatory scope, quasi-experimental design, where the population and sample size were made up of 44 students from the 6th grade of the primary level (22 students from section “A” and 22 from section “B”, control group and experimental group) to which a questionnaire determined by specific questions about emotional intelligence was applied. In this sense, before the implementation of the stimulus, the results showed that emotional intelligence, self-control, self-awareness and empathy were found at a moderate level of applicability. However, after the application of the stimulus, it was obtained that: emotional intelligence, self-control and empathy were found at a very high level while self-awareness was at a high level (descriptive results). On the other hand, the influence of the use of the Ruler method on the emotional intelligence of the 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024, was evidenced, stating that this method is a substantial alternative to be able to educate the management of emotions.

Keywords: Ruler Method, emotional intelligence, self-control, self-awareness and empathy.

Introducción

Este estudio buscó analizar cómo el método Ruler influye en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024. Para lograr esto, es necesario mencionar que el método Ruler se basa en la teoría de la inteligencia emocional y busca mejorar las habilidades emocionales de los estudiantes mediante la identificación, comprensión, control y expresión adecuada de las emociones. Debido a la importancia cada vez mayor de entender las emociones en el desarrollo completo de los niños, es fundamental estudiar cómo este enfoque afecta su felicidad emocional, es decir, su capacidad de controlarse, conocerse a sí mismos y ser empáticos en diferentes situaciones y con diferentes personas.

Este estudio es importante porque hoy en día la educación no solo debe enfocarse en el aprendizaje de materias escolares, sino también en ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades emocionales para poder superar problemas personales y sociales. Usar programas de educación emocional, como el método Ruler, en las escuelas puede hacer que el ambiente sea más positivo, promover relaciones más sanas entre los estudiantes y ayudarles a tener éxito tanto en lo personal como en lo académico. En ese sentido, el presente proyecto de tesis está estructurado de la siguiente forma:

En el capítulo I se explica el problema, detallando el análisis del estado emocional de estudiantes del nivel primario a nivel internacional, nacional y local. Para ello, se revisaron investigaciones anteriores y datos importantes para comprender la situación actual de la educación emocional, señalando los principales retos y requerimientos en cada entorno. Así también, se formuló cuál es el problema a investigar, por ende se plantearon las preguntas que guiaron este estudio para averiguar cómo el método Ruler influye en la educación emocional de los estudiantes de 6to grado en la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024. De igual forma, se presentan los objetivos generales y específicos que guiaron la investigación hacia metas claras y que se puedan medir. Estos objetivos se centran en

analizar si el método Ruler es efectivo en la educación y cómo afecta las habilidades emocionales de los estudiantes. Por último, se explica por qué es importante realizar esta investigación, resaltando la necesidad de enseñar sobre emociones en las escuelas para mejorar el bienestar y las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes.

En el capítulo II se explica la base teórica, donde se estudiaron investigaciones anteriores sobre la inteligencia emocional y las distintas formas utilizadas para mejorar las habilidades emocionales en los estudiantes. Para ello, se revisaron estudios previos para entender cómo otras instituciones y entornos educativos han mejorado la inteligencia emocional. Esto sirvió como base para nuestra investigación actual. Del mismo modo, se revisaron libros y teorías importantes que explican cómo la inteligencia emocional se desarrolla en la educación de estudiantes. Vale decir, en este análisis teórico se explica cómo el método Ruler influencia en la educación emocional en general, facilitando la comprensión de sus bases y cómo se puede utilizar en la práctica educativa. Finalmente, se explica el significado de las palabras técnicas y conceptos importantes utilizados en el estudio. Para ello, este apartado tiene como objetivo explicar de forma más clara y sencilla los términos importantes para comprender el análisis y los resultados de la investigación, para que sea más fácil entender el trabajo.

En el capítulo III se presenta el planteamiento de la hipótesis general y específicas, así como también, la determinación de las variables de estudio, en el que mostramos su conceptualización y descomposición según al autor base que se consideró en cada caso.

En el capítulo IV se explica la forma en que se llevó a cabo la investigación, incluyendo los puntos clave que la guiaron. En primer lugar, se establece la delimitación de la investigación, es decir, se definen el área y los límites en los que se llevó a cabo el estudio. Después, se define cómo se va a llevar a cabo la investigación, qué tipo de estudio se realizó, de qué manera se abordó, cuál fue su alcance y cómo estuvo diseñado, todo esto ayudó a organizar y dirigir la investigación de forma correcta para lograr los objetivos propuestos.

Además, se menciona el grupo de personas que se estudió, que en este caso son los estudiantes de 6to grado del nivel primario de la Institución Educativa Avanti Perú-Cusco, junto con la población en general y cómo se escogió a los participantes del estudio, detallando los criterios y pasos a seguir para seleccionarlos. Por último, se explican las formas y herramientas que se usaron para obtener información de la muestra, explicando por qué se eligieron según los objetivos del estudio.

En el capítulo V se presentan los resultados y discusión del método Ruler de los estudiantes de 6to grado del nivel primario de la Institución Educativa Avanti Perú-Cusco. Para ello, los resultados se analizaron por dimensiones, considerando aspectos como el reconocimiento, la comprensión, el etiquetado, la expresión y la regulación de las emociones. Esto permitió calcular un promedio para cada dimensión y clasificarlo en un nivel según su valor. Así mismo, se presentan los resultados pos al estímulo o a la implementación del método Ruler en los estudiantes de 6to grado del nivel primario de la Institución Educativa Avanti Perú-Cusco. Para ello, también los resultados se analizaron por dimensiones, considerando aspectos como el reconocimiento de las emociones, la comprensión, el etiquetado, la expresión y la regulación. Esto permitió calcular un promedio para cada dimensión y clasificarlo en un nivel según su valor. Por otro lado, se muestran también los resultados comparativos promedios del pre y pos estímulo.

Y finalmente, se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los anexos. Dentro de los anexos presentamos: El estímulo basado en el método Ruler, desarrollado según las propuestas de Marc Brackett. Asimismo, se incluye una programación detallada para el desarrollo e implementación de este método en los estudiantes de 6to grado del nivel primario de la Institución Educativa Avanti Perú-Cusco, destacando las actividades planificadas y los objetivos específicos orientados a fortalecer sus habilidades socioemocionales.

1.1.3 Descripción del problema

La globalización ha despertado mucho interés en las personas por resolver los problemas que trae consigo. En este caso, es muy importante tener habilidades para manejar y controlar las emociones, lo que se llama inteligencia emocional (IE).

De acuerdo a Velásquez et al. (2023), los humanos tienen la capacidad natural de mostrar diferentes emociones de manera automática según lo que les sucede. Así también, pueden mejorar su forma de pensar y su inteligencia a través de la motivación. Todas estas ideas son parte de los aspectos importantes que la educación actual debe trabajar y mejorar. Esto significa que los maestros deben conocer estrategias adecuadas en estas áreas para poder desarrollar las habilidades necesarias en la educación. Para ello, pensar en decidir qué es más importante entre la inteligencia emocional, la motivación y el desarrollo cognitivo sería difícil, ya que cada uno se ayuda mutuamente. Cuando hablamos de inteligencia emocional, nos referimos a cómo manejamos nuestras emociones y reacciones naturales frente a situaciones positivas o negativas. Reconocer y comprender nuestras emociones desde temprana edad puede ser difícil, pero es importante aprender a identificarlas para poder controlarlas no solo en nosotros mismos, sino también en nuestras interacciones con los demás.

En los últimos años, ha aumentado la importancia de entender cómo se sienten los estudiantes a nivel mundial, ya que se reconoce que esto afecta su bienestar y desempeño en la Institución Educativa. Varios estudios en todo el mundo han mostrado que la inteligencia emocional afecta no solo la forma en que los estudiantes piensan, sino también cómo manejan el estrés, resuelven problemas y construyen relaciones positivas con los demás. Sin embargo, Puertas et al. (2020), en su estudio nos menciona que desde hace un tiempo, se han observado niveles altos de preocupación, nerviosismo y dificultades en el rendimiento académico que afectan a edades más jóvenes. Este evento ocurre debido a razones como tener más responsabilidades y libertad, tener mucha tarea escolar y no saber cómo manejar

las emociones. Por eso, en los últimos años, la Inteligencia Emocional se ha vuelto más relevante en la educación.

En Estados Unidos, se ha introducido programas de enseñanza sobre emociones en las escuelas, como el método Ruler, que ha logrado que los estudiantes mejoren en controlar sus emociones, comportarse mejor y ser más empáticos, lo que ayuda a que las escuelas sean lugares más agradables y a que haya menos problemas de comportamiento. Para ello, Profuturo (2023), nos comenta que en una investigación realizada por un grupo de expertos en emociones de la Universidad de Yale, se encuestó a 22.000 estudiantes en Estados Unidos. El 75% de las personas encuestadas expresaron sentirse aburridas, enojadas, tristes, asustadas o estresadas. En ese sentido, la razón y la información nos indican que mejorar las habilidades para relacionarse con los demás ayuda a mejorar las habilidades de pensamiento. Si nos sentimos felices y con ganas, nos irá mejor en la escuela.

En Europa, se ha impulsado la importancia de la inteligencia emocional como una manera de ayudar a los jóvenes con sus problemas emocionales y mentales. Países como Finlandia y España han creado programas educativos que se enfocan en el desarrollo de las emociones como parte importante de la educación. En Finlandia, la enseñanza de las emociones es muy importante para tener éxito en la escuela, y se incluye en las actividades diarias de clase. Por otro lado, en América Latina, en países como México, Chile y Argentina, se están realizando esfuerzos significativos para introducir programas de educación emocional, aunque todavía no están muy extendidos y son relativamente nuevos. Pero, la enseñanza de las emociones todavía tiene problemas para llevarse a cabo porque a los maestros les faltan recursos y formación suficiente. Sin embargo, investigaciones han mostrado que los estudiantes en esta área son muy sensibles emocionalmente por razones económicas y sociales, lo que destaca la importancia de implementar programas que mejoren la inteligencia emocional de manera inmediata.

De acuerdo a las investigaciones analizadas, a nivel mundial, se ha observado que los estudiantes que tienen más habilidades emocionales suelen adaptarse mejor en la escuela y en sus relaciones con otros, además de ser más fuertes ante problemas personales. No obstante, se ha encontrado que no todos los países están incluyendo la educación emocional en sus sistemas educativos, lo cual es importante para asegurar que los estudiantes se desarrollen de manera completa.

Según la información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente una de cada ocho personas tiene problemas emocionales. Esto resulta en tasas de trastornos de ansiedad que afectan al 9% de la población mundial y de depresión que afectan al 8%. Según la Organización Panamericana de Salud [OPS] (2023), en los últimos años ha habido un aumento en los países latinoamericanos en el problema de la salud mental. Esto se debe en parte a la escasez de recursos para controlar las emociones y lidiar con el estrés. Además de lo mencionado antes, la ciencia y los expertos en el tema dicen que mejorar la inteligencia emocional ayuda a tener mejores resultados en la escuela. Este avance está vinculado con temas como los sentimientos en la escuela y las interacciones entre compañeros en la escuela (MacCann et al., 2020).

En Perú, en los últimos años entre 2008 y 2022, la educación ha mejorado porque hubo importantes cambios en la forma en que funciona la educación Centro Nacional de Planeamiento Estratégico [CEPLAN] (2022). Sin embargo, la educación tiene varios problemas que afectan a los estudiantes, influyendo en su desempeño escolar y en su bienestar emocional y social. De acuerdo a los datos, hay varios problemas estructurales y sociales que hacen difícil obtener una buena educación, especialmente en las comunidades más desfavorecidas. En ese sentido, uno de los problemas más importantes es la falta de igualdad en la educación. Según el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU), hay grandes diferencias entre las áreas de ciudad y zonas rurales. En los pueblos, los estudiantes no tienen tantas oportunidades para aprender porque no hay suficientes materiales, las escuelas no están en buenas condiciones y los profesores no están bien preparados, lo que

hace que no les vaya bien en la escuela. Esto se ve en los resultados de exámenes de estudiantes (ECE), que indican que los estudiantes de áreas rurales tienen peores resultados en matemáticas y lectura que los estudiantes de áreas urbanas.

Además, la falta de habilidades sociales y emocionales en los estudiantes es un problema que preocupa cada vez más. Aunque se intenta incluir la enseñanza de las emociones en las materias escolares, muchos estudiantes en Perú no saben cómo lidiar con el estrés, la frustración o las relaciones con los demás. Esto no solo afecta cómo les va en la escuela, sino también cómo se sienten en general. La falta de programas duraderos para mejorar la inteligencia emocional empeora esta situación. En Perú, la educación tiene varios problemas que afectan a los estudiantes, influyendo en su desempeño escolar y en su bienestar emocional y social. Según los datos, hay varios problemas estructurales y sociales que hacen difícil que en los lugares más necesitados se pueda recibir una buena educación.

En la Región Cusco, en el ámbito educativo, no se ha dado mucha importancia al trabajo escolar de los niños del nivel primario. Las instituciones educativas, tanto públicas como privadas, han trabajado arduamente para mejorar el desempeño en materias importantes como matemáticas, lectura y ciencias. No obstante, aunque es importante centrarse en los estudios para avanzar en la educación, se ha notado que no se le da la debida importancia a cómo se sienten los estudiantes emocionalmente. Por ende, no prestar atención a las emociones es un problema, ya que es muy importante para que los niños se desarrollen bien en la escuela y en casa. La ausencia de programas y estrategias para fomentar habilidades emocionales como controlarse, entender a los demás y manejar el estrés puede afectar de manera negativa en cómo les va en la escuela y en su felicidad personal.

Las investigaciones han mostrado que los estudiantes que deseen mejorar su inteligencia emocional pueden afrontar los desafíos escolares de forma más equilibrada. Esto les ayuda a manejar la presión y el fracaso, y a construir relaciones saludables tanto en la

escuela como en casa. No prestar atención a los sentimientos puede causar problemas de comportamiento y dificultades en las relaciones con los demás, además de afectar la concentración y el rendimiento escolar de los estudiantes. En este caso, es muy importante que las escuelas en Cusco introduzcan programas que enseñen a los estudiantes a manejar sus emociones, además de aprender materias académicas. Esto les ayudará a tener éxito en la escuela y a tener una buena relación con sus familias.

En la Región de Cusco existen muchas instituciones educativas, algunas son públicas y otras privadas, que quieren brindar una educación completa a los estudiantes. No obstante, como investigadores y profesores de la Institución Educativa Privada Avanti Perú, nos sentimos responsables de entender completamente por qué nuestros estudiantes no están desarrollando su inteligencia emocional. Avanti Perú, es una organización que tiene más de 321 estudiantes tanto del nivel primario y secundario y está situada en el centro histórico de la ciudad del Cusco. Aunque tenemos un enfoque académico estricto (como se puede observar en los anexos de este proyecto de tesis), hemos notado que no solo la parte académica es importante, sino también la parte emocional, ya que los estudiantes enfrentan problemas emocionales que afectan su rendimiento y su bienestar en la vida diaria. Estas dificultades incluyen problemas para controlarse a sí mismo, sentir ansiedad, carecer de habilidades sociales, tener dificultades para lidiar con el estrés o resolver conflictos con otras personas.

Es importante hacer un estudio para examinar detalladamente estos sentimientos. Queremos ayudar a nuestros estudiantes a ser más inteligentes emocionalmente. Creemos que esto les ayudará no solo en la escuela, sino también en su vida diaria. Para ello, es importante trabajar en las emociones de los estudiantes para garantizar su desarrollo completo en la educación diaria. A continuación mencionamos algunos de los problemas que se han podido evidenciar en los estudiantes en el aspecto emocional:

Uno de los problemas más frecuentes es que los estudiantes tienen problemas para manejar la frustración, lo que los hace reaccionar impulsivamente cuando las cosas no salen como quieren. Estas reacciones pueden ser rabietas, decir cosas malas o actuar de manera agresiva, y no querer seguir las reglas. Además, muchos estudiantes a veces no saben manejar bien la preocupación o la presión, lo que lleva a problemas como no poder concentrarse, estar muy activo o aislarse socialmente. Otro aspecto del control de emociones es cuando les cuesta esperar para obtener lo que quieren. Por ejemplo, los estudiantes quieren respuestas rápidas a sus deseos y no les gusta esperar. Esto sucede en clase cuando los estudiantes no pueden esperar para participar, interrumpen al profesor o se ponen inquietos si no consiguen lo que quieren de inmediato.

En los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Avanti Perú, se han notado varios problemas con la forma en que entienden y reconocen sus propias emociones. La falta de comprensión de sus propias emociones ha causado problemas en su desempeño escolar y en su vida social y personal. Un problema común es que muchos estudiantes no pueden identificar sus sentimientos cuando se sienten estresados, frustrados o ansiosos. La confusión emocional que experimentan influye en cómo se comportan, ya que cuando no saben cómo manejar sus emociones, tienden a actuar de manera impulsiva o agresiva. Además, si los estudiantes no son conscientes de sus emociones, les resulta difícil entender cómo sus emociones afectan a los demás. Esto causa conflictos en la convivencia, porque no se dan cuenta de cómo sus acciones pueden afectar a sus compañeros o al ambiente en clase. No poder identificar cómo se sienten también evita que los estudiantes puedan entender a los demás, lo que hace más difícil resolver problemas y tener relaciones sanas.

Otro problema es que muchos estudiantes no pueden saber de dónde provienen sus emociones, lo que hace que repitan comportamientos inadecuados una y otra vez. Por ejemplo, hay estudiantes que se ponen nerviosos o ansiosos sin darse cuenta de que esas emociones pueden estar relacionadas con cosas como exámenes o interacciones sociales. Esto hace que no sepan cómo manejar esas emociones de forma adecuada.

Por otro lado, uno de los problemas principales es que muchos estudiantes muestran dificultades para ponerse en el lugar de sus compañeros. Esta falta de empatía se evidencia en situaciones cotidianas, como cuando algunos estudiantes minimizan o se burlan de los sentimientos de otros que están tristes o frustrados, sin comprender el impacto que sus acciones o palabras pueden tener en los demás. Esta actitud puede generar aislamiento y problemas de convivencia, afectando negativamente el clima escolar. Otro problema común es la incapacidad de reconocer las señales emocionales de los demás. Muchos estudiantes no logran percibir cuando un compañero se siente incómodo, preocupado o molesto, lo que impide que puedan ofrecer apoyo o actuar de manera más comprensiva. Esta carencia de empatía emocional también se refleja en la poca disposición de algunos estudiantes para ayudar a sus compañeros cuando enfrentan dificultades, ya sea académicas o personales, lo que limita el desarrollo de un entorno solidario y colaborativo.

Si no se tratan a tiempo, los problemas emocionales pueden causar malos resultados en la escuela y afectar las relaciones con compañeros y profesores. Los estudiantes que no saben controlar sus emociones suelen sentirse solos o tener más problemas con otros, lo que hace que sea más difícil trabajar juntos y respetarse en clase. Por eso es muy importante enseñar a los niños desde pequeños cómo manejar sus emociones. Esto les ayudará a identificar, controlar y comunicar sus sentimientos de forma adecuada. Estas habilidades son clave para su rendimiento en la escuela y su bienestar en general. En la Institución Educativa Avanti Perú, algunos estudiantes tienen problemas para entender y controlar sus emociones. De esta forma, si no se toman las medidas correctivas en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes, podría causar problemas de comportamiento, falta de interés y malas calificaciones en ciertos casos. Esto muestra que es importante enseñar a los estudiantes sobre emociones para que se entiendan mejor a sí mismos. Esto es clave para su felicidad y también para mejorar en la escuela y en sus relaciones con los demás.

Para mejorar el aspecto emocional de los estudiantes, la Institución Educativa Privada Avanti Perú debería implementar una serie de medidas enfocadas en desarrollar las

habilidades socioemocionales de los estudiantes, con el fin de promover su bienestar integral y potenciar su rendimiento académico. La implementación de estas medidas permitirá a la Institución Educativa Privada Avanti Perú fomentar el desarrollo emocional de sus estudiantes, garantizando una formación integral que no solo se enfoque en el rendimiento académico, sino también en el bienestar personal, social y emocional de cada estudiante.

1.2 Problemas de la investigación

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la influencia de la utilización del método Ruler en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es la influencia de la utilización del método Ruler en el autocontrol de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024?
- ¿Cuál es la influencia de la utilización del método Ruler en la autoconciencia de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024?
- ¿Cuál es la influencia de la utilización del método Ruler en la empatía de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la influencia de la utilización del método Ruler en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

1.3.2 *Objetivos específicos*

- Determinar la influencia de la utilización del método Ruler en el autocontrol de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.
- Determinar la influencia de la utilización del método Ruler en la autoconciencia de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.
- Determinar la influencia de la utilización del método Ruler en la empatía de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 *Justificación teórica*

La justificación teórica de este estudio se basó en la creciente evidencia de la importancia de las emociones en el desarrollo integral de los estudiantes. Las investigaciones en los campos de la psicología y la educación han demostrado que el bienestar emocional está directamente relacionado con el rendimiento académico, las habilidades sociales y el bienestar general de los estudiantes. Evaluar las emociones de los estudiantes y aplicar una estrategia que las desarrolle no solo es esencial para mejorar su desempeño en el ámbito académico, sino también para potenciar su bienestar individual y colectivo.

Teóricamente, este estudio se fundamentó en las teorías de la inteligencia emocional, desarrolladas por autores como Daniel Goleman, quien sostiene que la capacidad de reconocer y gestionar las propias emociones, así como entender las emociones de los demás, es crucial para el éxito en la vida y el trabajo. La educación emocional, según expertos, debe ser vista como un componente esencial en la formación de los estudiantes, ya que no solo influye en su rendimiento académico, sino también en su capacidad para enfrentar situaciones de estrés, resolver conflictos y establecer relaciones saludables.

1.4.2 Justificación práctica

En la práctica, los docentes y el personal educativo observan diariamente que los problemas emocionales, como la ansiedad, la frustración y la falta de autocontrol, dificultan el desempeño académico de los estudiantes. Además, la falta de empatía y las dificultades para manejar las emociones negativas generan conflictos interpersonales que deterioran el clima escolar y limitan el aprendizaje colaborativo. En ese sentido, este estudio, al evaluar las emociones de los estudiantes, ofrece información concreta sobre las áreas emocionales que necesitan fortalecerse. Además, al implementar una estrategia diseñada para desarrollar las competencias emocionales de los estudiantes, se busca mejorar tanto su bienestar individual como las dinámicas de convivencia en el aula. En concreto, esto se tradujo en una mejor capacidad de autorregulación, mayor empatía entre compañeros, y una disminución de conductas disruptivas que afectan el proceso de enseñanza-aprendizaje.

1.4.3 Justificación metodológica

El presente proyecto de investigación, presentó esta justificación porque se emplearon métodos procedimientos, técnicas e instrumentos del método científico que nos brindarán validez y confiabilidad en la información que podamos obtener. Para ello, este estudio sirvió de base para otros trabajos académicos referidos a estas dos variables como son el método Ruler y la inteligencia emocional.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 *Antecedentes internacionales*

- a)** Del Ángel y Domínguez (2021) desarrollaron el estudio titulado: “Las estrategias del programa Ruler para desarrollar la inteligencia emocional”. Para ello, el propósito de este estudio fue verificar si las técnicas del programa Ruler ayudan a mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes de sexto grado. El enfoque cualitativo ayudó a responder a este estudio con la participación de niños de diez y 11 años. En otros niveles educativos, los estudiantes han mostrado mejoras en su desempeño académico, en el ambiente escolar, en su inteligencia y habilidades sociales y emocionales. También se ha observado una reducción en la ansiedad y la depresión, un desarrollo de habilidades de liderazgo y una actitud más positiva hacia la enseñanza. Por eso, se espera que al usar las estrategias del programa Ruler con estudiantes de sexto grado, tengan un efecto similar y ayuden a mejorar su inteligencia emocional.
- b)** Fernández y Cabello (2020) investigaron sobre el tema: “La Inteligencia Emocional como fundamento de la Educación Emocional”. Este estudio analizó la importancia de la inteligencia emocional en la educación emocional en su 30 aniversario. Específicamente, se explica el concepto de inteligencia emocional de Peter Salovey y John Mayer y se destacan sus beneficios en comparación con otros conceptos como el de Daniel Goleman para enseñar sobre emociones en la sociedad y en las escuelas. También se muestra la evidencia científica de los beneficios de la Educación Emocional en las escuelas, demostrando su importancia en la salud, la felicidad, la convivencia y el rendimiento académico de los estudiantes. Por último, se menciona al programa de educación emocional Ruler, el cual se basa en el modelo de

habilidades de Mayer y Salovey. Este programa demuestra que cuando los estudiantes reciben una educación emocional adecuada y participan en programas bien ejecutados, experimentan una mejor calidad de vida en sus relaciones sociales, familiares y académicas.

- c)** Chiluisa y Guamán (2023) desarrollaron el estudio: “El programa Ruler de inteligencia emocional durante el proceso de intervención educativa para promover un entorno escolar positivo y propició para el aprendizaje en los estudiantes del octavo año educación general básica, de la Unidad Educativa Guaranda de la Ciudad de Guaranda, Provincia Bolívar, estudio desarrollado durante los meses de mayo a septiembre 2023”. El objetivo de este estudio fue fomentar un ambiente positivo y favorable para el aprendizaje con la ayuda del programa Ruler de inteligencia emocional, para mejorar la intervención educativa. Para ello, estos investigadores emplearon la siguiente metodología: El estudio abordó un análisis heurístico-hermenéutico, de paradigma sociocrítico, de enfoque mixto, tipo de investigación aplicada y observacional. Para recolectar datos se emplearon la guía de observación, encuesta y entrevista. La población de estudio estuvo conformada por 58 estudiantes de los octavos años, 73 docentes de diferentes niveles educativos y 2 psicólogos. Los resultados de la investigación permitieron concluir que, el método Ruler, ayudó a que los profesores, estudiantes y padres sean más conscientes de sus emociones y las de los demás. Esto les permitió entender cómo las emociones afectan el pensamiento, la motivación, las acciones diarias y el comportamiento. Es importante recordar que para aprender de manera significativa es fundamental considerar habilidades mentales como la atención, la memoria y la toma de decisiones, las cuales también están conectadas a las emociones. Por lo tanto, el método Ruler es una herramienta importante para integrar el manejo de emociones en el proceso de enseñanza y aprendizaje, que es el objetivo principal de la educación.

2.1.2 Antecedentes nacionales

- a)** Arias y Huapaya (2023) investigaron sobre el tema: “Inteligencia emocional y su relación con el aprendizaje basado en proyectos en estudiantes del V ciclo de Educación Básica Regular en el distrito de Llipata-Ica”. Este estudio quería averiguar si la Inteligencia emocional está relacionada con el Aprendizaje Basado en Proyectos. Para ello, este método busca que los estudiantes construyan su propio conocimiento de manera significativa y trabajando juntos. En ese sentido, se realizó un estudio para describir a 60 estudiantes de quinto y sexto grado de primaria de tres escuelas en una zona rural de Llipata, Palpa, Ica. En cuanto a la metodología, el estudio fue de tipo experimental, con un enfoque cuantitativo y de corte transversal. Según el estudio, se encontró que hay una fuerte relación positiva entre las variables analizadas. También se observó que las partes de la Inteligencia Emocional, como conocerse a uno mismo, manejar las emociones y entender a los demás, han mejorado y están en un nivel medio en el grupo estudiado. De todas estas variables, el manejo de las emociones tiene una mayor relación con la segunda variable. Esto sugiere que mejorar esta habilidad podría aumentar de manera significativa las capacidades para aprender a través de proyectos.
- b)** Abanto y Romero (2020) desarrollaron el estudio titulado: “Nivel de inteligencia emocional en los niños de 5 años de la institución educativa N° 209, Trujillo”. Este estudio tuvo como propósito evaluar la inteligencia emocional de los niños de esta escuela. En lo que respecta a la metodología, este estudio no implicó experimentación y tuvo un diseño sencillo y descriptivo de tipo transversal. Se utilizó una muestra de personas disponibles en lugar de toda la población. Se utilizó la observación para recopilar información, se empleó un test psicométrico como herramienta y se aplicó la inferencia estadística para analizar los datos. El mayor desafío fue determinar qué tan desarrollada está la inteligencia emocional de los niños en Trujillo y si las estrategias educativas de la escuela son las adecuadas para mejorar su

comportamiento y emociones en sus relaciones con los demás. Según los datos recopilados, indican que el 63% de los estudiantes evaluados tienen un nivel alto de Inteligencia Emocional, mientras que el 37% restante tiene un nivel medio. Se puede concluir que las formas en que los maestros y los padres enseñan en la Escuela N° 209 son efectivas, ya que los niños evaluados obtuvieron calificaciones altas, mayormente en los niveles Alto y Medio. No se encontraron casos en el nivel Bajo de la institución educativa.

c) Quispe (2023) realizó la tesis con el tema: “Inteligencia emocional y rendimiento académico de los estudiantes del 2do grado. Trujillo-2023”. El objetivo principal de este estudio fue averiguar cómo la inteligencia emocional se relaciona con el desempeño académico de los estudiantes de segundo grado en la escuela de Ingeniería. Se llevó a cabo un estudio descriptivo con una muestra de 26 estudiantes. Se utilizaron dos encuestas para recopilar información. Los resultados mostraron que el 54% tiene un nivel medio de inteligencia emocional y el 46% tiene un nivel alto. En cuanto al rendimiento académico, el 17% tiene un nivel alto en la parte pedagógica, el 50% tiene un nivel alto en la parte familiar, el 17% tiene un nivel alto en las calificaciones, y el 100% tiene un nivel medio en las medidas adoptadas. Se encontró que el 46% de los estudiantes tiene un nivel alto de inteligencia emocional y el 81% tiene un rendimiento académico medio. Finalmente, se descubrió que hay una conexión importante y directa entre la inteligencia emocional y el desempeño escolar. El coeficiente de correlación obtenido fue de 0,824, con una significancia estadística de 0,000.

d) Chupillon (2022) realizó el estudio: “Inteligencia emocional y su relación del rendimiento académico en el área de comunicación del V ciclo de la I.E. 0017-Tarapoto”. El objetivo principal fue averiguar cómo la inteligencia emocional se relaciona con el desempeño escolar. La forma en que se lleva a cabo el estudio se basa en una investigación básica sin experimentos, que buscó establecer relaciones

causales a través de datos numéricos y estadísticas para obtener conclusiones. Se seleccionaron 60 estudiantes del quinto año de una población total de 159 estudiantes. Se utilizó la prueba TMMS-24 para medir la inteligencia emocional y otra prueba para evaluar el desempeño académico. Se descubrió que hay una conexión entre las variables analizadas, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0,340, lo que indica una correlación baja. Por lo tanto, la hipótesis alternativa es aceptada ($P < 0,05$) y la hipótesis nula es rechazada. Según estos resultados, se puede decir que hay una conexión entre la inteligencia emocional y cómo les va a los estudiantes en sus estudios de comunicación.

2.1.3 Antecedentes locales

- a) Sulla y Sulla (2021) realizaron el estudio titulado: “Inteligencia emocional y relaciones interpersonales en estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa N ° 57003, “Almirante Miguel Grau” Espinar, Cusco – 2019”, tuvieron como objetivo fundamental analizar cómo la inteligencia emocional se relaciona con las relaciones entre los estudiantes de quinto grado de la escuela mencionada. En ese entender, estos investigadores en cuanto a la metodología emplearon el estudio hipotético-deductivo, tipo descriptivo correlacional, diseño no experimental. Para ello definieron como población de estudio a 681 estudiantes y la muestra estuvo conformada por 125 estudiantes. Para ello, se empleó la encuesta y el cuestionario como instrumento de recolección de datos. Posterior a ello, obtuvieron los siguientes resultados: Se determina un valor $\alpha = 0,011$ menor a 0,05 ($0,011 < 0,05$); por lo tanto se concluye que “Si existe un nivel de relación significativo de la inteligencia emocional entre las relaciones interpersonales de los estudiantes de quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 57003, Almirante Miguel Grau de la Provincia de Espinar, Cusco – 2019”. Con el grado de correlación 0,226 el cual indica una correlación positiva media para ambas variables.

- b)** Ccoya y Huachaca (2023) desarrollaron el estudio intitulado: “Inteligencia emocional y comprensión lectora en estudiantes del V ciclo de primaria, Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera Cusco-2022”, cuyo objetivo principal fue estudiar cómo la inteligencia emocional se relaciona con la habilidad de entender lo que se lee en estudiantes de quinto grado en la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera de Cusco en el año 2022. Donde se utilizaron las ideas de autores importantes para cada una de las variables, autores que describen de manera precisa cómo se comportan las variables con una buena comprensión. Se empleó un método de análisis cuantitativo para estudiar a 62 estudiantes de primaria. Se utilizó un diseño de investigación no experimental con un enfoque en relaciones entre variables. Se les administraron cuestionarios validados y confiables a los estudiantes. Los resultados muestran que hay una relación entre las variables analizadas, ya que se encontró un coeficiente de correlación de Spearman de 0.924, lo que se considera una correlación positiva fuerte. Se ha determinado que si los estudiantes del quinto grado de la escuela Fortunato Luciano Herrera en Cusco aplican la inteligencia emocional de manera adecuada, su comprensión de lectura mejorará en el año 2022.
- c)** Cuyo y Gamarra (2024) realizaron la investigación titulada: “Talleres de inteligencia emocional y estilos de aprendizaje en estudiantes de tercero de secundaria de la I.E Mx. De Aplicación Fortunato L. Herrera-2023”. Este estudio se enfocó en ver cómo los talleres de inteligencia emocional afectan la forma en que los estudiantes de tercer año de secundaria aprenden. La investigación se enfocó en aplicar conocimientos, explicar fenómenos, y utilizó un diseño pre experimental con 35 estudiantes como muestra. Se descubrió que enseñar inteligencia emocional en los talleres ayudó a mejorar los estilos de aprendizaje de los estudiantes. La utilización de diferentes métodos de enseñanza fue exitosa al centrarse en mejorar las habilidades de aprendizaje de los estudiantes. Esto se reflejó en un alto porcentaje de estudiantes, el 88.6%, que mejoraron significativamente y alcanzaron un nivel alto. Al usar la prueba

de Wilcoxon en muestras relacionadas, se obtuvo un valor de Z de -5,136 con una significancia de 0,000, mucho menor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$. Esto sugiere que hay una diferencia estadísticamente importante entre los resultados del pre test y post test en los estilos de aprendizaje.

- d)** Huillca y Huillca (2023) desarrollaron una investigación del tema: “Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones, Canas, Cusco, 2022”. El objetivo central de este estudio fue determinar la relación que se tiene entre el estrés académico y la inteligencia emocional. Para ello, en cuanto a la metodología, las investigadoras emplearon el tipo de investigación básica, enfoque mixto, nivel descriptivo correlacional. La población fue de 18 y la muestra de 18 estudiantes. Se empleó la encuesta como técnica de recolección de datos. Finalmente, los resultados evidenciaron que la prueba de hipótesis indica que el valor de P es .708 mucho mayor al nivel de significancia lo que significa que se debe aceptar la hipótesis nula que indica que entre el estrés académico y la inteligencia emocional, no es significativa.

Análisis de los antecedentes

A lo largo de los años, se han realizado investigaciones sobre el método Ruler y la inteligencia emocional, destacando la importancia de estas herramientas para el desarrollo personal y académico de los estudiantes. Sin embargo, al analizar los antecedentes, se observa una notable limitación en cuanto a estudios prácticos, propositivos y experimentales que asuman la responsabilidad de trabajar directamente en la mejora del estado emocional de los estudiantes, tanto a nivel local como nacional. La mayoría de los estudios se centraron en la comprensión teórica de la inteligencia emocional, pero muy pocos se enfocan en la implementación concreta de estrategias para mejorar el bienestar emocional en el contexto escolar.

Este vacío en la literatura ha dejado sin cubrir un aspecto importante del desarrollo estudiantil: el equilibrio entre el progreso académico y el emocional. En este sentido, el presente trabajo de investigación se propone llenar ese vacío, implementando y evaluando el impacto del Método Ruler en el contexto local. El objetivo es no solo sumar a la bibliografía existente, sino también destacar la importancia de incluir el desarrollo emocional como parte integral de la formación educativa en la Institución Educativa Privada Avanti Perú. Al enfocarse en el bienestar emocional, se busca promover no solo mejores resultados académicos, sino también un entorno educativo más saludable y positivo.

Los antecedentes revisados evidencian que cuando las emociones de los estudiantes se gestionan y mejoran, las consecuencias son altamente beneficiosas, no sólo en términos de rendimiento académico, sino también en el clima escolar y las relaciones interpersonales. Por tanto, esta investigación asume el reto de aportar un enfoque experimental y práctico, cubriendo una necesidad urgente en la formación emocional dentro del sistema educativo.

Así también, en comparación con el estudio actual, que tiene como finalidad identificar la influencia del Método Ruler en el desarrollo de la inteligencia emocional, los estudios revisados abordan también la inteligencia emocional, pero en relación con otras variables. No obstante, mientras que los estudios anteriores comprueban la relevancia de la inteligencia emocional en distintos contextos educativos, nuestra investigación aporta un enfoque innovador al aplicar una metodología específica para potenciar, lo que la diferencia y la posiciona como un aporte práctico dentro del campo educativo.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Antecedentes locales

A. Origen y conceptualización: El método Ruler fue creado en el Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale, liderado por Marc Brackett y su equipo de investigadores. Para ello, surge como una respuesta a la creciente evidencia sobre la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo académico y

personal. El enfoque se basa en cinco habilidades emocionales: reconocer, entender, etiquetar, expresar y regular las emociones, con el objetivo de mejorar el bienestar emocional, el clima escolar y las relaciones interpersonales. Desde su creación, este método ha sido implementado en escuelas de todo el mundo, ayudando a estudiantes y docentes a gestionar mejor sus emociones.

El método Ruler, que es un medidor de emociones, ayuda a que los profesores, estudiantes y padres sean más conscientes de sus emociones y las de los demás. Esto les permite entender cómo las emociones afectan el pensamiento, la motivación, las acciones diarias y el comportamiento. En ese sentido, es importante recordar que para aprender de manera significativa es fundamental considerar habilidades mentales como la atención, la memoria y la toma de decisiones, las cuales también están conectadas a las emociones. Por lo tanto, el método Ruler puede ser una herramienta importante para integrar el manejo de emociones en el proceso de enseñanza y aprendizaje, que es el objetivo principal de la educación.

Para Brackett (2020), el método Ruler es un enfoque educativo (desarrollado por el Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale), diseñado para enseñar habilidades de inteligencia emocional en escuelas y entornos educativos.

B. Habilidades del método Ruler. El acrónimo Ruler hace referencia a cinco habilidades emocionales fundamentales, tal como definió (Brackett, 2020) que para el presente estudio se consideran las dimensiones:

a) Reconocimiento de emociones (recognizing): De acuerdo a Brackett (2020), la habilidad de reconocer las emociones, una de las cinco competencias del método Ruler, se refiere a la capacidad de identificar y percibir correctamente las emociones tanto en uno mismo como en los demás. Esta habilidad es esencial, ya que es el primer paso para desarrollar una inteligencia emocional sólida. Para ello, reconocer las emociones implica ser consciente de las señales físicas, cognitivas y

conductuales que reflejan los diferentes estados emocionales. Por ejemplo, saber identificar cuándo se está sintiendo estrés, tristeza, alegría o frustración, y también observar esas emociones en los demás a través del lenguaje corporal, el tono de voz o las expresiones faciales.

El desarrollo de esta habilidad es fundamental en el ámbito educativo porque permite que los estudiantes tomen conciencia de sus propias emociones y aprendan a gestionarlas antes de que interfieran en su comportamiento o rendimiento académico. Además, les ayuda a ser más empáticos, al captar las emociones de sus compañeros y profesores, favoreciendo así la construcción de relaciones más saludables y el desarrollo de un clima escolar positivo. En ese sentido, el reconocimiento adquiere particular relevancia debido a que la mayoría de nuestra comunicación se caracteriza por su naturaleza no verbal. Esto abarca las manifestaciones faciales, el lenguaje no verbal y el tono vocal: no las palabras, sino nuestra manera de articularlas. Las palabras tienen la capacidad de falsear u ocultar la verdad. Las manifestaciones físicas raramente lo manifiestan.

El primer paso para implicarse plenamente con nuestras propias emociones y las de otra persona, incluso antes de conocer las causas específicas que producen esos sentimientos, es cultivar la habilidad del reconocimiento. Para ello, existe una herramienta que puede ser de utilidad.

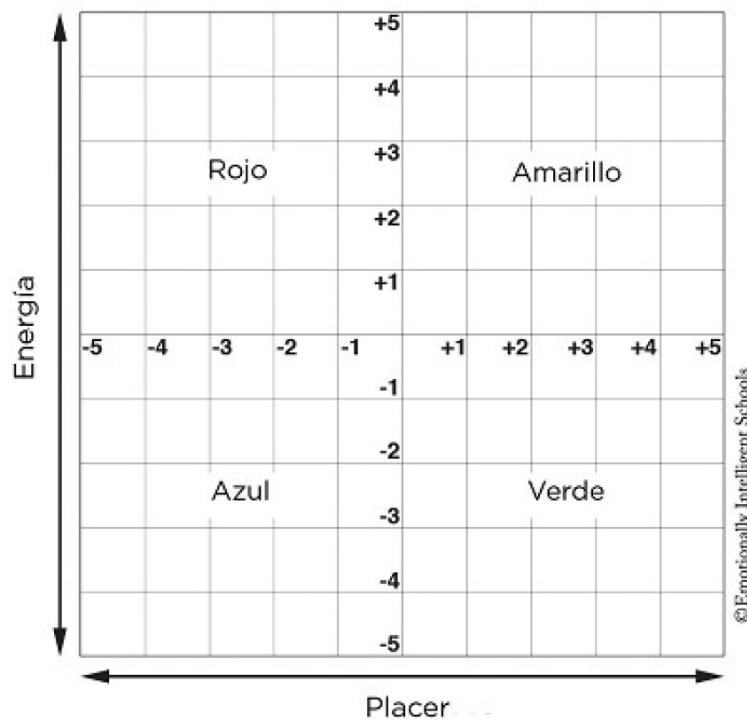
El instrumento de medición emocional fue concebido a partir de lo que se denomina "el modelo circunplejo de la emoción", tal como lo propuso James Russell, profesor del Boston College. Desde su perspectiva, las emociones humanas se caracterizan por dos características o dimensiones esenciales: la energía y el placer. En ese sentido, Russell demostró una notable perspicacia al cruzar estas dimensiones con el objetivo de generar un único gráfico capaz de ilustrar todas las emociones. El eje horizontal simboliza el grado de placer, oscilando desde lo extremadamente

desagradable hasta lo extremadamente gratificante. El eje vertical simboliza el nivel de energía, que oscila desde extremadamente baja hasta extremadamente alta.

Estas dos fuerzas proporcionan información significativa sobre nuestra vida emocional en un momento específico. A pesar de que no somos conscientes de nuestras emociones, nuestro sistema emocional lleva a cabo una vigilancia constante de nuestro entorno con el objetivo de identificar las modificaciones que puedan tener relevancia para nuestros objetivos, valores y bienestar.

Figura 2

Medido emocional



Nota. Figura obtenida de la fuente bibliográfica de (Brackett, 2020).

El instrumento de medición emocional ha sido diseñado para documentar todas las emociones que el individuo puede experimentar y representarlas en un gráfico análogo al propuesto por Russell. Facilita el registro de nuestras percepciones acerca de lo placentero o desagradable y la energía con el objetivo de comprender

información fundamental sobre las emociones de manera única. Este instrumento facilita la visualización de cientos de emociones, que abarcan desde la ira hasta la serenidad, desde el entusiasmo hasta la desesperación, así como la presencia simultánea de sentimientos contradictorios y la gama completa de emociones intermedias.

Como se puede observar en la figura 2, el instrumento de medición emocional consiste en un cuadrado segmentado en cuatro divisiones por el eje horizontal (placer) y el eje vertical (energía). El extremo izquierdo del eje horizontal representa el extremo de lo desagradable, simbolizado con un -5 ; en el extremo derecho se ubica su contraparte: lo muy agradable, representado con un $+5$. De manera análoga, la energía elevada se ubica en la parte superior del eje vertical, mientras que en la parte inferior se localiza su contraparte. Un valor numérico determina una coordenada entre los dos ejes; en el punto muerto del gráfico, la neutralidad tanto en términos de placer como de energía sería equivalente a cero.

Cada cuadrante es asignado con un color distinto, con el objetivo de reflejar su estado emocional. Para ello, el cuadrado superior derecho presenta una tonalidad amarilla. En ese lugar, experimentamos una sensación placentera y un nivel de energía elevado. Si uno se ubica en el cuadrante amarillo, experimentará sentimientos de felicidad, entusiasmo y optimismo. Es probable que camines erguido y experimentes un brillo en los ojos. Vale decir, experimentas una sensación de vitalidad y disposición para explorar el mundo.

Con respecto al cuadrante superior izquierdo presenta una coloración roja. Se refiere al cuadrante que representa la sensación desagradable y la energía alta. Quizás experimentes sentimientos de irritación, ansiedad, frustración o temor; sin embargo, también puedes experimentar pasión, aserción y competitividad. Es posible que su organismo experimente tensión, una respiración entrecortada y un ritmo cardíaco

acelerado. Está preparado para combatir o huir; posiblemente estás mentalizando para lograr un éxito profesional; o estás preparado para ofrecer una defensa audaz a quien requiere tu asistencia. Independientemente; en este cuadrante, uno se deja guiar por una fuerza potente.

Lo que refiere al cuadrante inferior derecho presenta una tonalidad verde: una sensación agradable y una energía reducida. Posees un estado de tranquilidad, equilibrio, serenidad y apacible. El organismo tiende a mantenerse en un estado de confort, con una respiración gradual. Se manifiesta una sonrisa tenue y se experimenta una sensación de seguridad y serenidad.

Finalmente, el cuadrante inferior izquierdo exhibe una tonalidad azul, indicando una sensación desagradable y una energía disminuida; se puede fluctuar entre la tristeza y la apatía, y desde ahí hasta la depresión total. Sin embargo, también alberga la empatía y la preocupación por los demás. Tu apariencia se caracteriza por una apariencia cabizbajo, un ceño flexionado y una postura corporal probablemente encorvada. El anhelo de retirarse o desaparecer o el anhelo de consolar a quienes han padecido una adversidad.

b) Comprensión de emociones (understanding): Ahora es el momento de elegir si queremos entender por qué sentimos lo que sentimos, ya sea nosotros mismos o los demás. Es común que ocultemos nuestras emociones detrás de un comportamiento cerrado, posponiendo enfrentarlas para un momento más adecuado, si es que lo hacemos. Cuando intentamos entender cómo se sienten los demás, también debemos enfrentarnos a la realidad. Es como abrir una sorpresa: no sabemos qué pasará, cómo nos afectará o qué se espera que hagamos al respecto.

Toda esta tensión se debe a una sola pregunta: ¿por qué? ¿Por qué sientes esto? ¿Por qué en este momento? Entender las emociones comienza cuando nos preguntamos: ¿por qué nos sentimos de esta manera? ¿Por qué sientes esto? ¿Qué la

causa? las preguntas son difíciles. Tal vez haya una red complicada de eventos y recuerdos en la que una emoción provoca otra. Es común que una pregunta genere más preguntas, una serie de dudas que pueden llevarnos a explorar diferentes temas. Cómo quitar las capas de una cebolla. Es comprensible que cause temor: una vez que comenzamos a hacer preguntas, ya no podemos retroceder.

La competencia primordial de la comprensión radica en la identificación del tema subyacente o la causa potencial que impulsa la emoción. No formulamos interrogantes ni atendemos a las respuestas con el objetivo de proporcionar una atención empática. Al escuchar, aspiramos a un significado que trasciende las palabras articuladas.

La adquisición de la capacidad de comprensión no siempre representa un proceso sencillo. Normalmente, la necesidad de entender una emoción se intensifica con su intensidad: un incremento en su intensidad conlleva un incremento en el desafío. Se trata de una realidad que se aplica a todos los individuos, y particularmente a los niños, quienes carecen de vocabulario, conexiones corticales prefrontales o ánimo suficiente para expresar con claridad sus emociones más profundas.

Como se indicó previamente, el amarillo representa el espacio donde se ubican las emociones caracterizadas por un elevado grado de satisfacción y un elevado nivel de energía.

Estas emociones incluyen la alegría, la sorpresa y el entusiasmo, entre otras. ¿Cómo se originó? Se ha producido un evento positivo, potencialmente inesperado, y lo celebramos de manera interna. Hemos realizado avances significativos hacia una meta de relevancia. Anticipamos un suceso o experiencia que nos proporcionará felicidad.

El cuadrante rojo alberga emociones adversas con un elevado nivel de energía. Es rojo por un motivo específico: en este espacio se ubican la ira, el miedo y la ansiedad. Dado su similitud en ciertos aspectos, es fácil su confusión. Se trata de un error frecuente al intentar discernir qué emociones dictan las acciones de un individuo. El rojo se identifica igualmente como el color de la pasión. Las emociones presentes en este cuadrante suelen conducirnos a un estado de alerta máxima, atribuible a nuestra percepción del riesgo. Se refiere a la respuesta de confrontación o evasión que provoca un incremento en el ritmo cardíaco, la respiración y la presión arterial. En situaciones de enfado, nuestra atención se dirige hacia un individuo o circunstancia externa que nos trata de manera inequitativa: nuestra atención se dirige hacia el exterior, incrementando nuestra vigilancia o adoptando una actitud asertiva. Si experimentamos temor, estamos en estado de alerta frente a un riesgo inminente. Si estamos apasionados, nuestro objetivo es persuadir a los demás de que nuestras perspectivas son las adecuadas.

El espacio azul se caracteriza por una sensación de placer y energía reducidas, lo que sugiere que nos encontramos en un punto intermedio entre la tristeza y la depresión. Nuestra capacidad cognitiva es restringida y pesimista. Observamos nuestro interior y nos enfocamos en el fracaso, la pérdida o cualquier circunstancia que pueda ser el origen de estas emociones.

El espacio verde se caracteriza por un alto grado de placer y una energía reducida. Se trata del campo del instrumento de medición emocional en el que experimentamos sentimientos de serenidad y satisfacción. Nuestro cuerpo y nuestra mente experimentan sensaciones de confort e íntimo. Nos enfocamos en valorar el instante presente. Nuestra exigencia de solucionar problemas o reparar situaciones se ubica en su nivel más bajo.

A partir de la comprensión de nuestro cuadrante emocional, podemos enfocarnos en las especificidades. Estas constituyen algunas de las interrogantes que podemos plantear al intentar comprender nuestras emociones personales:

- ¿Qué ha pasado? ¿Qué estaba haciendo antes de que ocurriera esto?
- ¿Cuál puede ser la causa de mi reacción y de mis sentimientos?
- ¿Qué ha pasado esta mañana, o la noche anterior, en relación con esta situación?
- ¿Qué ha pasado en relación con esta persona? (En el caso de que nuestra emoción tenga que ver con una relación).
- ¿Qué recuerdos tengo de este lugar o de esta situación?

Cuando actuamos como un científico de las emociones en relación con otra persona, podemos plantear estas preguntas:

- ¿Qué ha podido provocar ese sentimiento?
- ¿Qué es lo que te suele hacer sentir así?
- ¿Qué ocurre para que te sientas así?
- ¿Qué estabas haciendo justo antes de empezar a sentirte así? ¿Con quién estabas?
- ¿Qué es lo que necesitas ahora? ¿Qué puedo hacer para ayudarte?

Durante la etapa de comprensión, la ciencia de las emociones empieza a transformarse auténticamente en una indagación, casi una narrativa de detectives.

La comprensión implica usar nuestra habilidad para narrar, ser capaces de ver las cosas desde diferentes puntos de vista y buscar similitudes para poder reconstruir cómo llegamos a la situación actual. Para lograrlo, debemos ser expertos en emociones, no críticos. Si no hacemos preguntas, no estaremos practicando esta habilidad. El experto en emociones quiere realmente entender que todas las emociones son datos importantes. No podremos ayudarnos a nosotros mismos, a

nuestros hijos y a nuestros compañeros hasta que comprendamos por qué sentimos ciertas emociones.

c) Etiquetado de emociones (labeling): Dentro del proceso Ruler, la letra "L" de etiquetar es clave, es el punto central. Relaciona el reconocimiento y la comprensión con la expresión y la regulación, que es cuando tomamos las acciones necesarias para fortalecer nuestra vida emocional. Sin ponerle nombre, nuestros sentimientos siguen siendo confusos. Cuando mencionamos los nombres, comenzamos a tener su poder.

Etiquetar emociones consiste en poder expresar con precisión lo que sentimos, tanto para nosotros mismos como para los demás. Cuando usamos varias veces algunas palabras sobre sentimientos, volvemos a sentirnos como en la adolescencia, cuando solíamos estar callados. Etiquetar nuestras emociones con palabras precisas consigue cuatro objetivos:

- Autoriza y ordena nuestras vivencias. Cuando asociamos una palabra con un sentimiento, le damos más importancia a la emoción y creamos una imagen mental de cómo percibimos el mundo, lo que nos permite compararla con otros sentimientos nuestros y de los demás.
- Ayuda a que otros sepan lo que necesitamos. Cuando expresamos claramente nuestros sentimientos, las personas que nos rodean entenderán por qué actuamos de cierta manera. Es el comienzo de entender cómo se sienten los demás.
- De la misma manera, nos ayuda a entender lo que otros necesitan. Cuando entendemos los sentimientos de alguien, es más sencillo brindarle apoyo.
- Finalmente, nos conecta con el resto del mundo. Nuestros sentimientos se convierten en una manera de comunicarnos, una forma de compartir la vivencia de estar vivos. Muchas investigaciones respaldan los beneficios para la salud de

tener relaciones sociales. Todo comienza con nuestra habilidad para reconocernos mutuamente. La forma en que las personas expresan sus sentimientos nos ayuda a entender sus vidas como si estuviéramos leyendo una historia. Las palabras nos ayudan a narrar una historia.

Es importante ponerle la palabra adecuada a lo que sentimos, porque al identificar una emoción, ya estamos pensando en cómo manejarla. Si pensamos que nuestro hijo está ansioso cuando en realidad siente vergüenza o miedo, no estaremos enfrentando sus verdaderas emociones. A veces estas emociones pueden parecerse a la ansiedad desde afuera. La falta de información clara en las etiquetas puede dificultar nuestra capacidad para manejar nuestras emociones negativas.

Una manera fácil es usar el medidor emocional, que es como un mapa de los sentimientos. Si consultamos el texto con regularidad, es posible que comencemos a entender algunas de las palabras que contiene. El medidor intenta incluir todos los diferentes sentimientos de cada categoría emocional. En una parte muestra emociones como estar molesto, enojado, inquieto o aterrado. El color verde cambia de estar calmado a serenarse, de tranquilo a equilibrado. El color azul pasa de triste a muy triste, y de estar solo a sentirse apartado. El color amarillo cambia de estar contento a muy feliz, y de sentir esperanza a sentirse positivo.

d) Expresión (expressing): Los tres capítulos anteriores nos pedían que aprendiéramos habilidades emocionales importantes. Identificar y entender nuestros propios sentimientos y los de los demás. Entender por qué suceden las cosas y qué pasa después. Identificar esas emociones con precisión. Estos pasos comparten algo importante: se relacionan con cómo sentimos emociones por dentro. Explorar los sentimientos no es sencillo, pero no implica un gran peligro externo.

Con nuestras palabras y acciones, revelamos quiénes somos. Ahora tenemos que decidir si puedo compartir esto. Si la respuesta es afirmativa, ¿hasta qué punto lo

compartiremos, cuándo, dónde y con quién? ¿Debo dejar que mi familia, amigos y seres queridos sepan cómo me siento y por qué? Esto puede dar miedo, como contar lo que sucedió en mi niñez me asustó mucho. El maltrato, la intimidación. Antes de mostrar lo que sentimos, a veces nos preguntamos: "¿Me van a escuchar?" ¿Seré aceptado? ¿Me van a juzgar? ¿Recibiré la ayuda que necesito? ¿Me van a decir que no? ¿Estoy listo para enfrentar estos sentimientos?

La letra "E" puede ser la más asustadiza de todas, ya que es donde guardamos todo lo que hemos aprendido en nuestra vida y empezamos a actuar según lo que sabemos sobre nosotros mismos.

Con el tiempo, se ha encontrado que las personas se sienten más o menos cómodas al expresar sus emociones dependiendo del lugar en el que se encuentran y de las personas que los rodean. Algunas veces no nos damos cuenta de cuándo estamos mostrando ciertas emociones. Pensamos que estamos escondiendo lo que realmente sentimos o que estamos manteniendo una expresión neutra, pero nuestras pequeñas expresiones faciales, como una sonrisa falsa, un rápido movimiento de ojos o una mirada coqueta, revelan que en realidad hay algo distinto sucediendo en nuestro interior.

Una destreza importante en la comunicación es prestar atención. No solo oír. Debemos mostrar claramente que estamos dispuestos a escuchar con paciencia y receptividad todo lo que se nos comunique. Sin poner los brazos en forma de equis. Sin estar inquieto. Así también, sin dejar de mirar. Aquí también es importante la distinción entre el científico y el juez de las emociones. Cuando respondemos a lo que escuchamos usando nuestras palabras, gestos, expresiones faciales y miradas, estamos comunicando: "Estoy aquí para apoyarte". No te crítico, "Quiero comprender y apoyarte".

Además de las limitaciones que nos ponemos a nosotros mismos, existen muchas reglas sociales sobre quién puede mostrar ciertas emociones y quién no. Estas reglas son muy complicadas y a menudo se basan en ideas preconcebidas que pueden causar daño. En momentos de mucha protesta social, como los que estamos viviendo ahora, las reglas se modifican y mejoran. Como hemos observado, cuando hay desigualdad, injusticia y falta de equidad, solemos reaccionar con enojo, porque así somos las personas. A veces, la ira asusta a las personas. Ambas emociones crean un sentimiento de conflicto y descontento que nos hace pensar en nuestra realidad.

La forma en que nos comunicamos afecta nuestra vida emocional y también tiene beneficios físicos y mentales demostrados por estudios. Para ello, debemos recordar que la comunicación no solo se da de forma oral y en persona. A veces es complicado compartir con otras personas. En esos momentos es mejor escribir las cosas. Muchas personas hemos pasado por la situación de escribir en un diario o en una carta lo que nos resultaba difícil de decir en una conversación.

Según el profesor James Pennebaker de la Universidad de Texas en Austin, menciona que mantener secretos puede causar problemas de salud a las personas. Pero cuando expresamos nuestros sentimientos y pensamientos con palabras, nuestra salud mejora, según su estudio.

Expresar emociones nos beneficia de estas formas específicas:

- Disminuyen de forma significativa las visitas al médico.
- Se refuerza el sistema inmunitario.
- Baja la presión sanguínea.
- Mejora el estado de ánimo a largo plazo.
- Se reduce el estrés.
- Mejora el rendimiento de los estudiantes universitarios.
- Disminuye el absentismo laboral.

e) Regulación (regulating): En este punto se debe volver a la primera parte y volver a preguntarnos ¿Cómo nos sentimos? Pero también queremos saber qué haremos al respecto. El control de las emociones es una parte importante de la estrategia Ruler. Es posiblemente la habilidad más difícil de las cinco. Es muy difícil pensar en cómo sería la vida sin poder controlar nuestras emociones. Has estado haciéndolo desde que naciste, en mayor o menor medida, en cada momento de tu vida consciente. Cada emoción que sentimos es diferente. Lo que hoy te hace sentir mal, mañana puede no ser tan importante.

Hasta ahora, todas las habilidades Ruler han sido principalmente ideas y expresiones verbales. Ahora viene la parte más complicada: poner en acción todo lo que hemos aprendido en las cuatro habilidades Ruler anteriores.

James Gross, un experto en control de emociones y profesor de Psicología en la Universidad de Stanford, describe la regulación de emociones como "la forma en que las personas afectan sus emociones, cómo las alcanzan, las experimentan y las muestran".

De todas las habilidades, esta es la que abarca aspectos más emocionantes. De alguna manera, esto hace que sea tanto fácil como difícil de manejar al mismo tiempo: hay muchas maneras diferentes de regularlo, dependiendo de la situación y las emociones involucradas. Las estrategias efectivas ahora podrían no ser útiles en el futuro. Las cosas que te sirven pueden no ser útiles para tu pareja o hijo.

Como mencioné antes, nuestras emociones fluyen constantemente, como un río, y debemos regularlas continuamente para mantener el equilibrio. Así es como nos aseguramos de mantener el equilibrio y no ser dominados por emociones fuertes. Todos conocemos a personas que tienen dificultades para controlar sus emociones.

Sus emociones los confunden y suelen exagerar su comportamiento de una manera que no es muy útil. Por otro lado, también hay personas que ocultan sus

emociones hasta parecer frías e insensibles. No está bien no sentir nada, es igual de malo que reaccionar demasiado.

Al principio, la regulación nos ayuda a controlar nuestras emociones. Con el tiempo, esta habilidad evoluciona hacia algo más complejo: la correulación. Desde que somos niños, todas las veces que interactuamos con otras personas implica que nos influenciamos mutuamente. Es imposible estar con alguien sin verse afectado por su estado de ánimo, y viceversa.

Hasta ahora hemos explicado el método Ruler como una secuencia organizada de pasos, desde el reconocimiento hasta la comprensión, y así sucesivamente. Sin embargo, las mentes y los sentimientos de las personas no están tan ordenados, y no procesamos la información por partes separadas. Muchas veces controlamos nuestras emociones sin siquiera darnos cuenta de lo que estamos sintiendo. Si alguien en el trabajo te trata mal, tu mente pasa rápidamente de la calma a la ira, preparándote para defender tu dignidad. Respiras profundamente y te alejas un poco sin pensarlo. Esto se refiere a las reglas que se aplican automáticamente. Vale decir, la regulación de las emociones empieza concediéndonos a nosotros mismos y a los demás el permiso para experimentar nuestros sentimientos, todos ellos.

Hay cinco grupos principales de controlar las emociones. En cada grupo, hay muchas estrategias diferentes que se pueden usar, y la elección de una depende de varios factores como el momento, el lugar y cómo nos sentimos. También influyen la edad, la personalidad y la cultura de cada persona, así como lo que ha pasado antes y lo que esperamos que pase después.

La primera categoría es una estrategia vital para nosotros: Respirar conscientemente nos ayuda a calmarnos y estar presentes en el momento actual, reaccionando menos o no dejándonos abrumar por lo que ocurre a nuestro alrededor.

La segunda categoría incluye lo que se llaman estrategias proactivas. Esto significa que esperamos algo que nos hará sentir mal y elegimos evitarlo o cambiar lo que nos rodea.

La tercera forma de categoría son las maneras de cambiar en qué nos enfocamos. Existen diferentes maneras de hacerlo, pero todas se basan en lo mismo: la idea de que podemos reducir el efecto de una emoción al alejar nuestra mente de lo que la causó. Puede ser tan fácil como prender la televisión, evitar situaciones estresantes o decirnos algo positivo a nosotros mismos.

Vamos a llamar "estrategias de reformulación cognitiva" a la cuarta categoría. Primero estudiamos lo que causa una emoción y luego intentamos verla de manera diferente; básicamente, se trata de cambiar nuestra forma de ver la realidad para poder controlarla.

Para terminar, hablaré sobre el "metamomento", una herramienta que nos ayuda a actuar de forma adecuada en lugar de reaccionar exageradamente a nuestras emociones.

2.2.2 *Inteligencia emocional*

A. Origen y conceptualización: Algunos escritores dicen que Charles Darwin fue uno de los primeros en usar el término inteligencia emocional, destacando lo importante que es para sobrevivir y adaptarse. Pero en los años 80, Howard Gardner dijo en su libro "Estructuras de la mente" que las personas no tienen solo un tipo de inteligencia, sino varias. Es lo que se conoce como "Inteligencias múltiples", entre ellas, hablaba sobre la importancia de entender y manejar nuestras emociones (Glover, 2017).

Por otro lado, Bariso (2018), nos comenta que cuando Daniel Goleman publicó la obra *Inteligencia Emocional* en 1995, el término era poco conocido. Dentro

del ámbito académico, emergía un concepto novedoso, una teoría propuesta por dos psicólogos, John D. Mayer y Peter Salovey, que postulaba que, al igual que poseemos una diversidad de habilidades intelectuales, también poseemos una diversidad de habilidades emocionales que ejercen una influencia determinante en nuestros pensamientos y comportamientos. No obstante, las circunstancias evolucionaron cuando la revista TIME introdujo la idea como noticia de portada el 2 de octubre de 1995. La Inteligencia Emocional se mantuvo durante un año y medio en la clasificación de los libros más vendidos en Estados Unidos, una lista que se publica anualmente por el New York Times. Así también, la publicación Harvard Business Review atribuía una calificación al concepto de revolucionario y destructor de paradigmas, y esta popularidad inesperada propició que numerosos individuos reconsideraran su concepción del intelecto y del comportamiento emocional. No obstante, a pesar de que la denominación de inteligencia emocional era novedosa en aquel periodo, el concepto al que se refería no presentaba innovaciones significativas.

Goleman sintetiza el pensamiento de numerosos académicos del comportamiento humano con el objetivo de interrogar el valor de la inteligencia racional como estrategia para predecir el éxito en diversas esferas de la vida: en el ámbito empresarial, familiar, relaciones interpersonales, entre otros. Goleman sostiene que el coeficiente intelectual no es adecuado para evaluar el logro personal y profesional de un individuo. La inteligencia pura no proporciona los criterios necesarios para determinar si se ha logrado o se espera éxito en la vida. Es posible que los individuos de mayor inteligencia puedan verse inmersos en una pasión desmedida o un impulso incontrolable. Existen otros elementos tales como la habilidad para motivarse y resistir las decepciones, gestionar los impulsos, prevenir que los trastornos comprometan la capacidad de pensamiento y la capacidad de empatía, entre otros. Esta es una forma de inteligencia que se distingue de la racional y que tiene un impacto significativo en el rendimiento de funciones vitales.

La inteligencia emocional subraya la función que las emociones desempeñan en el funcionamiento psicológico del individuo ante circunstancias adversas como la pérdida familiar, la confrontación con ciertos riesgos, un conflicto laboral, entre otros. En cualquiera de estas circunstancias, habitualmente existe una interacción emocional que puede resultar en el éxito o el fracaso de una tarea. Cada emoción proporciona una predisposición específica hacia la acción, asegurando que el repertorio emocional del individuo cuente con las herramientas precisas para realizar su labor (Bariso, 2018).

Este conjunto de competencias socioemocionales, definidas por Goleman como inteligencia emocional, puede ser segmentado en dos áreas distintas:

- La inteligencia intrapersonal: Se refiere a la habilidad para establecer un prototipo realista y exacto de uno mismo, teniendo acceso a las emociones propias y empleándolas como directrices en el comportamiento.
- La inteligencia interpersonal: Se refiere a la habilidad para entender a los demás, discernir sus motivaciones, conocer sus mecanismos operativos y establecer una relación apropiada. Se refiere a la habilidad para identificar y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones ajenas.

Por lo tanto, la inteligencia emocional emerge como un elemento fundamental para el éxito debido a su habilidad para identificar, regular e inducir emociones y estados anímicos, tanto en uno mismo como en otros (Goleman, 1995).

Glover (2017), menciona que la inteligencia emocional está constituida por un conjunto de habilidades psicológicas que permiten apreciar y expresar nuestras propias emociones, entender las de nuestros semejantes y utilizar esta información para que nos ayude a comportarnos de manera correcta y alineada con nuestros objetivos. Así también, Bariso (2018), afirma que la inteligencia emocional es la

facultad de dirigir las emociones para que actúen a nuestro favor, y no en nuestra contra.

Por su parte, Corvey (2022), manifiesta que la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de una persona para gestionar y controlar sus emociones y poseer la capacidad de controlar también las emociones de los demás, en ese sentido, puede influir en las emociones de otras personas también. Para ello, debemos tener claro que, tener un alto nivel de inteligencia emocional nos permite empatizar con nuestro alrededor, con ello podemos comunicarnos eficazmente y ser conscientes de nosotros mismos y de la sociedad, porque la forma en que respondemos a nosotros mismos y a los demás, influye en nuestro entorno familiar y laboral, en ese sentido, vivir en este mundo significa interactuar con muchos tipos diferentes de personas, así como con cambios y sorpresas constantes. En concreto, ser emocionalmente inteligente es la clave de cómo se responde a lo que la vida nos da, es por ello que la inteligencia emocional es especialmente importante, porque cuando se trata de situaciones estresantes como los conflictos, los cambios y los obstáculos, son en esos momentos, en que es fundamental recordar que hay que practicar la bondad, y estar en contacto con nuestras emociones puede ayudarnos a nosotros mismos y a nuestro entorno social.

Así también, Delpaso (2022), nos comenta que en primer aspecto es que la inteligencia emocional se caracteriza por ser indispensable para la gestión de las emociones con los demás. Esto alude a la habilidad para comprender, comprender y administrar la emoción y las emociones de los individuos en su entorno. Se centra en la identificación y comprensión de las emociones en plan, tales como la tensión, el enojo, la vergüenza, la irritación y la felicidad interna. La elevada inteligencia emocional se presenta como una predicción más acertada del éxito personal y profesional que un alto coeficiente intelectual.

Los individuos con habilidades emocionales adecuadamente desarrolladas tienden a experimentar una sensación de complacencia y eficiencia en su vida, y a dominar los patrones mentales que fomentan su propia productividad. Sin embargo, aquellos que no consiguen establecer un orden en su vida emocional experimentan conflictos internos que obstaculizan su capacidad para concentrarse en sus tareas laborales y razonar con claridad (Goleman, 1995). Para ello, la inteligencia emocional se vincula con la comprensión y gestión de las emociones. Tradicionalmente, se ha postulado que un individuo con trastornos emocionales no podía razonar, lo que podría sugerir una incompatibilidad entre la inteligencia y las emociones. Goleman evidencia que la conciliación entre inteligencia y emociones es factible, siempre que la inteligencia no sea dominada por las emociones, pueda regularlas y dirigir las de tal manera que se logre un resultado exitoso (Glover Marian, 2017).

Según Goleman citado por Glover (2017), la victoria en la vida no se logra únicamente con la inteligencia racional. Se postula que la inteligencia constituye únicamente el 20% del éxito, mientras que el 80% restante es atribuible a otros factores.

B. Características de la inteligencia emocional: Según Goleman citado por Glover (2017), las principales características de la inteligencia emocional son cinco:

- **Conciencia de uno mismo:** Sería la habilidad para identificar las propias emociones, sentimientos o estados anímicos. Las emociones presentan diversos niveles de intensidad, algunas pueden alcanzar una intensidad tal que nos permitamos percatarnos de ellas, mientras que otras pueden no alcanzar el umbral mínimo de percepción consciente. Goleman postula que, a través de un esfuerzo deliberado, es posible incrementar la conciencia de nuestras respuestas viscerales, y consecuentemente, nuestras emociones más inadvertidas. La relevancia de comprender nuestras emociones radica en su capacidad para regular y, simultáneamente, modificar los estados emocionales adversos. Las

emociones inconscientes tienden a traicionarnos y tienen el potencial de propiciar el fracaso en una entrevista laboral o en cualquier otra circunstancia que nos confronte con el éxito o el fracaso Glover (2017).

- **Equilibrio anímico:** Se refiere a la habilidad para regular el malestar con el fin de prevenir sus consecuencias adversas, interpretadas como comportamientos indeseables. Uno de los casos más frecuentemente observados es el manejo de la ira. El control puede ser optimizado, por ejemplo, mediante la búsqueda de aislamiento de la situación, aislamiento personal o la implementación de técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación Glover (2017).
- **Motivación:** Se refiere a la habilidad para inducir emociones y estados anímicos favorables, tales como la confianza, el entusiasmo y el optimismo. La inclinación hacia el optimismo o el pesimismo puede ser intrínseca, sin embargo, la práctica puede rectificar esta circunstancia si el individuo es capaz de identificar el pensamiento más adverso. El equilibrio anímico facilita la resolución de numerosas circunstancias de alta intensidad emocional (Glover, 2017).
- **Control de impulsos:** Los individuos con una inteligencia emocional adecuada poseen la habilidad de posponer satisfacciones significativas en pro de un objetivo específico. Se refiere a la posibilidad de que el sistema psíquico opere bajo el principio de realidad (Glover, 2017).
- **Sociabilidad:** La sociabilidad se relaciona con la comprensión y regulación de las emociones y estados anímicos ajenos. A medida que adquirimos mayor competencia en la interpretación de las señales emocionales ajenas, mejoraremos nuestra capacidad para regular nuestras propias manifestaciones emocionales. Cualquier individuo, independientemente de su profundo conocimiento en el campo laboral, si no logra establecer relaciones interpersonales efectivas,

experimentará una considerable reducción en sus posibilidades de éxito (Glover, 2017).

C. Desarrollo de la inteligencia emocional. Glover Marian (2017), comenta que las emociones inducen en nuestro organismo una variedad de respuestas que pueden ser clasificadas como estallidos emocionales. Este fenómeno se produce cuando el centro emocional del cerebro domina al centro racional. Cuando un estímulo atraviesa los sentidos, la información se transmite al tálamo, donde se traduce neurológicamente. Posteriormente, la información se dirige a la corteza cerebral, donde se desempeña la función lógica y racional. La toma de decisiones se lleva a cabo en la corteza cerebral ante la diversidad de estímulos sensoriales que llegan. No obstante, no toda la información se transmite directamente del tálamo a la corteza: una pequeña fracción de la información se transmite directamente del tálamo al centro emocional, facilitando la toma de decisiones inmediatas e instintivas antes de que nuestra capacidad racional pueda procesar la información. La interrelación entre el tálamo y los centros emocionales da lugar al fenómeno conocido como secuestro o estallido emocional, que propicia la acción antes del proceso de pensamiento.

Durante dichos estallidos emocionales, se manifiestan expresiones tales como gritos y sollozos, que pueden modificar el tono emocional convencional, modificar la cadencia de los pensamientos y perder el control de las acciones. En las emociones más violentas, es posible liberar sentimientos reprimidos y reactivar antiguos fantasmas en forma de modalidades primitivas, en las cuales el sujeto puede manifestarse con modalidades inadecuadas.

Cuando somos capaces de identificar nuestras propias emociones, la capacidad de controlarlas se incrementa significativamente. El entrenamiento en el desarrollo de habilidades emocionales facilita el desarrollo de la habilidad para

gestionar las emociones apropiadas para cada acción, regulando su expresión y preservando el equilibrio emocional. Además, mediante la transmisión de estados emocionales se fomentan actitudes y respuestas positivas, se valora el costo emocional asociado a cada acción y se fomenta el desarrollo de habilidades sociales.

La estructura emocional fundamental puede ser alterada a través de un cierto nivel de conciencia práctica: los circuitos neurológicos implicados pueden verse perturbados o fortalecidos por la reiteración de determinados comportamientos. La infancia y la adolescencia representan dos etapas cruciales para el desarrollo de la inteligencia emocional; sin embargo, es en la etapa de la madurez cuando los individuos pueden educar sus emociones de manera ventajosa. Para ello, el proceso de aprendizaje puede configurar ciertos elementos cruciales de la realidad emocional a nivel individual y colectivo. Es innegable que la capacidad emocional no puede mejorar de manera instantánea, dado que el cerebro emocional requiere de semanas y meses para modificar sus patrones habituales. Para que un hábito novedoso sustituya a otro, es necesario un período de tiempo y una cierta práctica. La buena noticia radica en que, a medida que un individuo dedica tiempo al esfuerzo por cambiar, la durabilidad de dicho cambio se incrementa.

Una comprensión efectiva de la inteligencia emocional facilita la gestión, dirección y aplicación de las emociones, facilitando que estas operen en pro y no en contra de la personalidad. Así, las emociones tienen la capacidad de orientar todas las actitudes de nuestra vida cotidiana hacia pensamientos y comportamientos constructivos que potencien los resultados finales deseados. Es por ello que, debido a la interrelación entre emociones, pensamientos y acciones, nuestras estrategias son responsables de la construcción de una educación emocionalmente inteligente.

Para desarrollar la inteligencia emocional es importante realizar algunos ejercicios prácticos con cierta regularidad con el fin de desarrollar la inteligencia emocional según Goleman citado por (Glover, 2017):

- Por ejemplo mantener un registro emocional, es decir, realizar un análisis al término del día sobre la evolución emocional de la jornada. Por ejemplo, ante una situación de estrés, o ante un episodio de tristeza, entre otros. Esto facilitará la comprensión de las emociones y proporcionará un feedback específico sobre las posibles emociones individuales.
- Observar el lenguaje no verbal: La escucha activa constituye una de las competencias sociales que todos deberíamos poseer, aunque su implementación es difícil. Es imperativo considerar el lenguaje no verbal y la transmisión de las emociones. Es crucial prestar atención integral a la comunicación de los demás, dado que nuestras reflexiones y convicciones pueden contribuir a la contaminación de nuestra interacción interpersonal. Por lo tanto, se recomienda prestar especial atención a los gestos, las miradas, las expresiones y las emociones de nuestro comunicador.
- La técnica de la rueda de la vida: Esta es una de las técnicas más efectivas para el autoconocimiento, facilitando la identificación de nuestros anhelos y necesidades, que frecuentemente se encuentran ocultos por las demandas sociales. Es necesario dibujar un círculo en una hoja de papel en blanco, segmentándolo en diversas áreas de relevancia para nosotros, como la relación de pareja, las relaciones interpersonales, el tiempo libre, entre otros. Posteriormente, se debe establecer un orden de preferencia para cada uno de estos elementos.
- Existen diversas modalidades de meditación, las cuales, en términos generales, resultan eficaces en la mejora de la inteligencia emocional. Una de las

modalidades de meditación es la vipassana, que enfatiza la conciencia y la concentración en la respiración, centrándose en el flujo de aire que ingresa y sale por la nariz.

- Cuando la mente inicia su funcionamiento, resulta crucial asignarle una etiqueta a los pensamientos y emociones, observarlos y permitir su avance, aceptándolos.
- Es importante, cada intervalo de tiempo específico, tomar un instante de nuestra existencia para examinar el instante actual. Así, la mente se aclara y se puede responder a diversas circunstancias de la vida con la cabeza, en lugar de hacerlo con el corazón.
- Los programas de desarrollo personal constituyen un método efectivo para potenciar las competencias emocionales, dado que fortalecen las prácticas grupales de naturaleza experiencial y vivencial, que resultan altamente beneficiosas para el aprendizaje de esta modalidad de inteligencia.
- Las sesiones de asesoramiento pueden también contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional. Un coach se define como un experto en desarrollo emocional, cuyo objetivo es facilitar un mejor conocimiento personal y el desarrollo de sus habilidades emocionales. El mentor nos acompaña en este proceso de transformación hacia un bienestar superior, permitiendo a cualquier individuo superar sus creencias restrictivas.

D. Impacto de la inteligencia emocional en el entorno. Corvey (2022), menciona que la inteligencia emocional mejora nuestra vida y el entorno de manera notoria. Como es conocido, no son los individuos con mayor inteligencia los que obtienen mayor éxito o se sienten más realizados en la vida. Es probable que conozcas a individuos con notables habilidades académicas, pero que, sin embargo, muestran incapacidad para gestionar el estrés y las emociones durante los exámenes finales. En

este contexto, existen ciertas esferas de la existencia humana a las que la inteligencia emocional puede influir. En otras palabras, la inteligencia emocional ejerce un impacto significativo en todas las esferas de la vida, pero a continuación se enumeran algunas de las áreas a las que puede influir:

- El desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes tiene un impacto profundo y positivo en diversos aspectos de su vida académica, social y personal. Al fortalecer habilidades como la autoconciencia, el autocontrol, la empatía y la capacidad de relacionarse de manera efectiva, los estudiantes no solo mejoran su rendimiento académico, sino que también se preparan mejor para enfrentar los desafíos emocionales y sociales dentro y fuera del entorno escolar.
- En el desempeño laboral, la inteligencia emocional tiene el potencial de facilitar la navegación por las complejidades sociales del entorno laboral, liderar y motivar a otros y sobresalir en la carrera profesional. Por lo tanto, en la evaluación de candidatos para puestos laborales, numerosas organizaciones consideran que la inteligencia emocional es tan relevante como la habilidad técnica y demandan evaluaciones de su inteligencia emocional previo a su contratación.
- En cuanto a la salud física, es decir, la incapacidad para regular los niveles de estrés puede resultar en serias afecciones de salud. Por ejemplo, el estrés desmedido puede incrementar la presión arterial, deteriorar el sistema inmunológico, incrementar la probabilidad de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, contribuir a la infertilidad y acelerar el proceso de envejecimiento. Sin embargo, el primer paso para potenciar la inteligencia emocional consiste en adquirir habilidades para mitigar el estrés.
- En términos de salud mental, el estrés desmedido puede incidir negativamente en la salud mental, incrementando la susceptibilidad a la ansiedad y la depresión.

En otras palabras, la incapacidad para comprender y manejar las emociones puede resultar en una exposición a las fluctuaciones de humor, dado que la incapacidad para establecer vínculos sólidos puede propiciar una sensación de soledad y aislamiento.

- En el ámbito de las relaciones interpersonales, la comprensión de las emociones y su control, permite una mayor articulación de las emociones propias y la comprensión de las emociones ajenas. Esto facilita una comunicación más eficiente y la formación de relaciones más robustas, tanto en el ámbito laboral como en la vida personal.

En este contexto, la inteligencia emocional trasciende la mera identificación y gestión de nuestras emociones. En realidad, se refiere a la adquisición de una auténtica conciencia emocional, que puede ser empleada para establecer relaciones más robustas y respetuosas. Además, representa un método potente para alcanzar un mayor éxito, seguridad, productividad y felicidad, dado que potencia la calidad de vida, las relaciones interpersonales, la autopercepción y el rendimiento laboral. No obstante, se podría argumentar que esta metodología debería ser incorporada en el currículo escolar, dado que facilita la crianza de niños más competentes, seguros y felices, una aspiración de cada progenitor.

E. Cultivar la inteligencia emocional. Según Bariso (2018), comenta que las investigaciones han evidenciado que ciertas actividades recreativas preferidas pueden potenciar nuestra habilidad para comprender y regular las emociones. Estas constituyen seis métodos sorprendentes y gratificantes para potenciar la inteligencia emocional:

- Ver películas: Si se aprecia el cine, habrá identificado las respuestas emocionales que una película puede provocar: desde generar empatía hacia un personaje que experimenta una deficiencia severa hasta experimentar cómo un argumento

inspirador eleva el ánimo. Por lo tanto, cuando se vea una película, se recomienda dedicar unos momentos a la reflexión sobre las emociones que se han generado al observar diversas escenas. Pregunte: «¿Cuál ha sido el impacto de esta película en mí y cuál es el motivo de este?». Facilitará una comprensión más profunda de tus respuestas emocionales.

- Escuchar música: La música ejerce una influencia significativa en nuestras emociones. En la próxima ocasión en que comience a sonar tu lista de reproducción, presta atención a las emociones que te inspira cada pieza musical, e intenta desentrañar las razones subyacentes que cada una de ellas suscita en tu interior.
- Leer: Diversas investigaciones recientes han evidenciado que la lectura de obras de ficción ejerce un efecto singular en la capacidad cognitiva. A medida que se adentra en el relato, la imaginación se expande y permite ponerse en la piel de los personajes, comprender sus pensamientos, emociones y motivaciones. Este proceso contribuye al desarrollo de una empatía que posteriormente será aplicada en la vida diaria.
- En un análisis sistemático de treinta y seis investigaciones sobre la inteligencia emocional en el marco del deporte y las actividades físicas, se ha identificado una correlación entre una inteligencia emocional desarrollada y una respuesta optimizada al estrés físico y psicológico, así como una actitud más optimista al abordar las actividades físicas. Los autores del artículo postulaban, además, que los individuos que experimentaban regularmente el riguroso entrenamiento y la presión competitiva del deporte evidenciaban una habilidad para comprender y gestionar sus emociones y las de sus pares.
- Escribir: Cada vez más investigaciones indican que la escritura, particularmente en relación con eventos traumáticos o con intensa carga emocional, funciona

como una forma de catarsis y contribuye en múltiples aspectos a nuestra salud emocional.

- Viajar: Según una investigación contemporánea, un viaje de larga duración puede potenciar significativamente la estabilidad emocional, desplazarse de nuestra zona de confort y fomentar la ampliación de perspectivas.

F. Competencias emocionales según Goleman. Categoriza diversas habilidades prácticas de la inteligencia emocional:

a) La autoconciencia: Involucra la identificación de los propios estados anímicos, los recursos disponibles y las intuiciones. Las habilidades emocionales que requieren autoconciencia incluyen:

- La conciencia emocional, que identifica las propias emociones y los efectos que pueden tener.
- La correcta autovaloración, que significa conocer las propias fortalezas y sus limitaciones.
- La autoconfianza, que otorga un fuerte sentido del propio valor y capacidad.

b) La autoregulación: Hace alusión a la gestión de los propios estados anímicos, impulsos y recursos. Las habilidades emocionales que requieren la autorregulación incluyen:

- El autocontrol, mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos.
- La confiabilidad, mantener los estándares adecuados de honestidad e integridad.
- La conciencia, asumir las responsabilidades del propio desempeño laboral.
- La adaptabilidad, o flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio.
- La innovación, esto es, sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones.

c) La motivación: Se refiere a las tendencias emocionales que orientan o promueven la consecución de los objetivos preestablecidos:

- Impulso de logro, el esfuerzo por mejorar o alcanzan un estándar de excelencia laboral.
- Compromiso con las metas del grupo o de la organización.
- Iniciativa, la disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.
- Optimismo, la persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.

d) La empatía: Implica tener conciencia de las emociones, necesidades y inquietudes de los demás:

- Comprensión de los otros, darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de los compañeros de trabajo. Estar atento a las necesidades de los otros y reforzar sus habilidades.
- Anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades de quienes nos acompañan en la aventura de la vida.
- Potenciar la diversidad o, lo que es lo mismo, cultivar las oportunidades laborales a través de distintos tipos de personas.
- Conciencia política, ser capaz de leer las corrientes emocionales del grupo, así como el poder de las relaciones de sus miembros.

e) Destrezas sociales: Implica ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros. Este objetivo depende de las siguientes capacidades emocionales:

- Influencia: idear efectivas tácticas de persuasión.
- Comunicación: Saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes.
- Saber manejar los conflictos, negociando y resolviendo los desacuerdos que se presenten dentro del grupo.

- El liderazgo, entendido como la capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo en su conjunto.
- Alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo.
- Colaboración y cooperación: trabajando con otros para alcanzar metas compartidas.
- Las capacidades de equipo, ser capaces de crear sinergias para la persecución de metas colectivas.

Por otro lado, Dilpaso (2022), categoriza los componentes de la inteligencia emocional de la siguiente manera:

a) *El autoconocimiento.* El autoconocimiento es ser capaz de poner etiquetas a las cosas, de poner palabras del mismo modo que cuando fuiste por primera vez al circo pues las personas que te llevaron te decían pues estos son los payasos, estos son los elefantes, esos son las llamas y veías la diferencia entre una llama y un caballo, entre un funambulista y un trapeartista, entonces el ver las diferencias entre esos dos elementos que ayudaron a etiquetar esto es un funambulista, esto es un trapeartista, esto es un payaso y a conocer hoy en día la diferencia entre esos tres personajes no del mismo modo que te enseñaron en un pasado a reconocer los colores verdad, con las emociones sucede lo mismo tenemos un abanico así de grande de etiquetas emocionales y el ser capaz de etiquetar las emociones con este tipo de palabras te va a ayudar a definir mejor qué es lo que tú sientes o qué es lo que siente la gente que está contigo, a lo mejor tienes a una persona que puedes decir que está furiosa o que está enojada y cuál es la diferencia entre que este irritada (Dilpaso, 2022).

b) *La regulación.* La regulación emocional es la capacidad de gestionar y controlar nuestras emociones de manera consciente, adaptándolas a las circunstancias para responder de forma adecuada. Implica reconocer las emociones que estamos experimentando, comprender su origen y decidir cómo expresarlas o

manejarlas para evitar reacciones impulsivas o desproporcionadas. A través de la regulación emocional, las personas pueden reducir el impacto negativo de emociones intensas como la ira, la ansiedad o la frustración, y potenciar las emociones positivas (Dilpaso, 2022).

Esta habilidad es fundamental para mantener el equilibrio emocional en situaciones desafiantes, ya que permite tomar decisiones reflexivas en lugar de dejarse llevar por el impulso del momento. La regulación emocional no significa suprimir las emociones, sino aprender a procesarlas de forma saludable, utilizando estrategias como la reestructuración cognitiva (cambiar la forma de pensar sobre una situación), la distracción o la reevaluación del contexto (Dilpaso, 2022).

G. Niveles de la Inteligencia emocional. De acuerdo a (Dilpaso, 2022), encontramos 3 niveles de la inteligencia emocional, tal como se explican a continuación:

a) Bajo: Se refiere al nivel en el que la consciencia de una gran parte de las emociones que experimentas es insuficiente. Este nivel se encuentra en la experiencia de individuos que afirman, por ejemplo, que su forma de expresarse no es molesta, ya que es mi manera de expresar mis emociones, y si no te gusta, te vas a otro lado y ya está. No me vengas con que estoy molesto, que te chillo, que te trato mal, pues es mi forma de expresar mis emociones y ya está, déjame en paz que lo único que haces es criticar. Por lo tanto, aquellos individuos que no son capaces de reconocer la manifestación de sus emociones, se encuentran en el nivel más bajo de inteligencia emocional (Dilpaso, 2022).

b) Medio: Se refiere a ser consciente de tus emociones después de una situación determinada por ejemplo, tienes una emoción de explosión hacia otra persona llegando a levantar la voz porque estás irritado, tienes enojo y a lo mejor metes un poco la pata en cómo externalizar y luego después de esa situación piensas que debía

haberme puesto así, a veces dices oye perdona porque me he pasado entonces ese sería el siguiente nivel del nivel 2 de inteligencia emocional, es cuando tú eres consciente de tus emociones pero después cuando ya no hay vuelta de hoja cuando ya no las has conseguido regular en ese momento y lo intentas hacer después.(Dilpaso, 2022).

c) Alto: Se refiere a la capacidad de manejar y regular las emociones conforme se producen. Este fenómeno puede manifestarse ocasionalmente, como cuando se circula en el tráfico urbano y se encuentran vehículos que no activan el intermitente, frenan de manera abrupta y se encuentran con un semáforo en el ámbar. En ese momento, se percibe una alteración emocional. Adicionalmente, cuando se llega tarde a una reunión, se genera una tensión que provoca alteraciones en el individuo y se percibe como un riesgo de explosión. Por lo tanto, el tercer nivel implica ser consciente del estado emocional, la consciencia de la respiración, la consciencia de cómo los pensamientos empiezan a fluir a gran velocidad, y la capacidad de expresar "me voy a respirar con tranquilidad". En este tercer nivel, los individuos son conscientes de las emociones a medida que se manifiestan y son capaces de afirmar "voy" (Dilpaso, 2022).

H. Pilares de la inteligencia emocional. Corvey (2022), determina los pilares fundamentales para dominar la inteligencia emocional, porque no es difícil, solo es cuestión de hacerlo, en el presente estudio son considerados como dimensiones:

a) El autocontrol: Un componente esencial es el autocontrol emocional, entendido como la habilidad para regular tus emociones e impulsos perturbadores, con el fin de mantener la eficacia en situaciones estresantes o incluso hostiles. No obstante, esto no implica la supresión de las emociones, sino el control de nuestras emociones perturbadoras, no las emociones positivas. Así, mediante el autocontrol

emocional, será posible administrar impulsos perturbadores y emociones desestabilizadoras, preservando la lucidez y la serenidad (Corvey, 2022).

Goleman (1995), menciona que el autocontrol es la capacidad de gestionar y regular las propias emociones de manera consciente y efectiva, en lugar de dejarse llevar por impulsos o reacciones automáticas. Vale decir, implica la habilidad de mantener la calma ante situaciones estresantes, evitar respuestas emocionales inapropiadas y manejar sentimientos negativos como la ira, la ansiedad o la frustración. El autocontrol emocional permite responder de manera reflexiva y adecuada, manteniendo la estabilidad emocional y tomando decisiones más racionales. En ese sentido, destaca que el autocontrol es esencial para el liderazgo y el éxito personal, ya que ayuda a las personas a actuar con integridad, adaptarse a los cambios y mantener relaciones positivas en diversas situaciones.

b) La autoconciencia: Otro elemento fundamental es la autoconciencia emocional, entendida como la habilidad para sincronizarse con las emociones propias, percibir las señales internas y discernir cómo estas influyen en nuestra autoconciencia y nuestro rendimiento. Esta competencia es esencial para el liderazgo a cualquier nivel, así como para numerosas facetas de la vida. No obstante, el objetivo primordial de cultivar la autoconciencia emocional radica en que nos facilita la comprensión de cómo nuestras percepciones corporales y emociones nos afectan a nosotros mismos, a los demás y al entorno en general. En este contexto, cada instante representa una oportunidad para la autoconciencia, y una mayor práctica incrementa nuestra competencia para identificar el espacio entre los estímulos y nuestra respuesta a dichos estímulos, asegurando así un enfoque más consciente y experto. En términos académicos, la ausencia de autoconciencia emocional dificulta la competencia y la utilización consistente de otras habilidades de inteligencia emocional (Corvey, 2022).

En otras palabras, se recomienda cuestionarse acerca de sus sentimientos o el estado físico, evitar cualquier temor al expresar sus emociones, y examinar los patrones de dichos sentimientos. Se recomienda dedicar un momento para reflexionar sobre las áreas que contribuyen y las que no lo hacen, y posteriormente adoptar aquellas que contribuyen a mejorar su bienestar.

Para Goleman (1995), la autoconciencia emocional es la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones en el momento en que ocurren. Implica estar en sintonía con los sentimientos y entender cómo estos afectan el comportamiento, los pensamientos y las decisiones. La autoconciencia emocional también abarca el conocimiento de las propias fortalezas y debilidades emocionales, lo que permite gestionar las emociones de manera más efectiva. En ese sentido, Goleman considera que la autoconciencia es fundamental para la inteligencia emocional, ya que es el primer paso para regular las emociones, actuar de manera coherente con los valores personales y mejorar las relaciones interpersonales.

c) La empatía: Un elemento esencial adicional es la empatía. En otras palabras, imaginemos estar en proximidad con un ser querido, tal como un hijo, hermano o amigo cercano, y cuando este empieza a llorar, puede que también se manifieste tristeza. Por lo tanto, al experimentar empatía emocional, estamos atravesando una experiencia emocional compartida. La empatía también puede ser categorizada en tres circunstancias distintas:

- Que puedas sentir la misma emoción que la otra persona.
- Que puedas sentir tu propia angustia en respuesta a su dolor.
- Que puedas sentir compasión hacia la otra persona.

Dado que existe una correlación positiva entre la empatía emocional y la disposición para asistir a los demás, es más probable que un individuo con quien se pueda practicar la empatía emocional se sienta impulsado a asistir a otro individuo en

situación de necesidad. En consecuencia, es muy sencillo apreciar las ventajas de la empatía emocional en la salud global y el disfrute de nuestras interacciones más significativas.

Por su parte Bariso (2018), señala que, en el contexto contemporáneo, se pueden hallar diversas interpretaciones del término "empatía" dependiendo de la fuente, pero la mayoría se refieren a una u otra variante de este concepto: la empatía se define como la habilidad para comprender e interpretar los pensamientos y emociones ajenas. Para experimentar y manifestar empatía, no es necesario tener experiencias similares o estar en las mismas circunstancias que otro individuo. El objetivo es intentar observar las situaciones desde su perspectiva, con el fin de comprender sus pensamientos o emociones.

Según Goleman (1995), la empatía es una de las cinco competencias clave de la inteligencia emocional. La define como la capacidad de comprender y reconocer las emociones de los demás, poniéndose en su lugar y respondiendo de manera adecuada a sus necesidades emocionales. Goleman enfatiza que la empatía no solo implica entender cómo se sienten los demás, sino también percibir sus puntos de vista y reaccionar de manera compasiva. Según él, esta habilidad es esencial para construir relaciones sólidas, mejorar la comunicación y desarrollar habilidades sociales efectivas tanto en el ámbito personal como profesional. Así también, Goleman y Cherniss (2005), indican que la empatía es la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.

2.3 Marco conceptual

- **Agresividad:** La agresividad es una forma de comportamiento o actitud que se caracteriza por la intención de causar daño o incomodidad a otros, ya sea de manera física, verbal o psicológica. Puede manifestarse a través de acciones directas, como

golpear o insultar, o de formas más sutiles, como actitudes hostiles o manipuladoras (Corvey, 2022).

- **Alexitimia:** La alexitimia es un trastorno caracterizado por la dificultad para identificar, reconocer y expresar emociones, tanto las propias como las de los demás. Las personas con alexitimia suelen tener problemas para describir cómo se sienten y para comprender los estados emocionales de quienes los rodean (Goleman y Cherniss, 2005).
- **Ansiedad:** La ansiedad es una respuesta emocional natural ante situaciones de estrés, peligro o incertidumbre. Se caracteriza por sentimientos de inquietud, nerviosismo o preocupación, que a menudo se acompañan de síntomas físicos como aumento del ritmo cardíaco, sudoración, tensión muscular y dificultad para concentrarse (Bariso, 2018).
- **Clima escolar:** El clima escolar se refiere al ambiente general que se vive en una institución educativa, determinado por las interacciones, normas, actitudes y valores que prevalecen entre estudiantes, profesores, personal administrativo y la comunidad educativa en general. Este clima puede ser positivo o negativo y afecta directamente el bienestar, el rendimiento académico y el desarrollo personal de los estudiantes (Dilpaso, 2022).
- **Cognitivo:** El término cognitivo se refiere a los procesos mentales involucrados en la adquisición de conocimiento y comprensión, tales como el pensamiento, la percepción, la memoria, la atención, el razonamiento, la toma de decisiones y la resolución de problemas. Estos procesos cognitivos son fundamentales para cómo las personas interpretan, almacenan y utilizan la información que reciben del entorno (Goleman, 1995).

- **Corregulación:** La correulación es el proceso mediante el cual dos o más personas, generalmente un adulto y un niño, colaboran para regular las emociones, el comportamiento o los pensamientos del niño. En este proceso, el adulto proporciona apoyo emocional, orientación o recursos para ayudar al niño a manejar sus emociones y reacciones, enseñándole poco a poco a autorregularse (Glover Marian, 2017).
- **Defecto:** Son características o comportamientos que se perciben como limitaciones, imperfecciones o aspectos negativos en su personalidad o manera de actuar. Estos pueden dificultar las relaciones interpersonales, el desempeño en diferentes áreas de la vida o el bienestar general de la persona (Brackett, 2020).
- **Emoción:** Emociones: son reacciones que aparecen en respuesta a eventos o situaciones, el tipo de emoción que experimenta una persona viene determinado por la circunstancia que la desencadena (Corvey, 2022).
- **Enfado:** El enfado es una emoción que surge como una reacción natural ante situaciones percibidas como injustas, frustrantes, amenazantes o provocadoras. También se le conoce como ira o enojo. El enfado puede variar en intensidad, desde una leve irritación hasta una furia intensa, y puede ser una respuesta tanto a factores externos (como el comportamiento de otras personas o eventos) como internos (pensamientos, recuerdos o sentimientos) (Goleman & Cherniss, 2005).
- **Estrés:** El estrés es una respuesta física, emocional y mental a situaciones que percibimos como desafiantes o amenazantes. Es una reacción natural del cuerpo ante eventos que requieren un esfuerzo adicional, ya sea para enfrentar un problema, adaptarse a un cambio o lidiar con un conflicto. El estrés puede ser positivo o negativo dependiendo de cómo se maneje y la intensidad con que se experimente (Bariso, 2018).

- **Inteligencias múltiples:** Las inteligencias múltiples es una teoría propuesta por el psicólogo Howard Gardner en 1983, que sugiere que existen diferentes tipos de inteligencia, cada una relacionada con habilidades y talentos específicos. Según esta teoría, las personas no tienen una única "inteligencia", sino que poseen una combinación de capacidades que varían en intensidad (Dilpaso, 2022).
- **Metamomento:** El Metamomento es un término que se refiere a la capacidad de tomar conciencia y reflexionar sobre el momento presente y las propias emociones, pensamientos o acciones. Es un momento de "meta-reflexión" o "pensamiento sobre el pensamiento", en el cual se observa y evalúa una situación desde una perspectiva más amplia, con el objetivo de comprender mejor lo que está sucediendo y cómo se está reaccionando ante ello (Goleman, 1995).
- **Reflexión:** La reflexión es el proceso de pensar detenidamente sobre algo, generalmente con el objetivo de entenderlo mejor, evaluar una situación o aprender de una experiencia. Implica mirar hacia atrás, analizar pensamientos, emociones o acciones, y considerar las causas y efectos de esos elementos (Glover Marian, 2017).
- **Salud mental:** La salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Implica cómo pensamos, sentimos y nos comportamos en nuestras vidas diarias, así como nuestra capacidad para afrontar el estrés, relacionarnos con los demás y tomar decisiones (Corvey, 2022).
- **Serenidad:** La serenidad es un estado de tranquilidad y calma, tanto a nivel emocional como mental. Implica mantener la paz interior, incluso en situaciones de estrés, conflicto o incertidumbre. Una persona serena es capaz de mantener el control sobre sus emociones y reacciones, mostrando equilibrio y compostura ante las adversidades de la vida (Goleman y Cherniss, 2005).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis de la investigación

3.1.1 Hipótesis general

La utilización del método Ruler tiene influencia significativa en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

3.1.2 Hipótesis específicas

- La utilización del método Ruler tiene influencia significativa en el autocontrol de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.
- La utilización del método Ruler tiene influencia significativa en la autoconciencia de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.
- La utilización del método Ruler tiene influencia significativa en la empatía de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

3.2 Variables de estudio

3.2.1 Variables

Variable independiente: Método Ruler

Variable dependiente: Inteligencia emocional

3.3 Operacionalización de las variables

Tabla 1*Matriz de operacionalización de las variables*

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Método Ruler	Según a Brackett (2020), es un método de integración de habilidades emocionales en la educación de líderes, directivos, profesores, estudiantes y familias.	De acuerdo a Brackett (2020), estas habilidades son las siguientes:	Reconocimiento emocional	Energía Placer
			Comprensión emocional	Tema subyacente o causa posible Consecuencias
			Etiquetado emocional	Legitimar y organizar nuestras experiencias Ayuda a otros a conocer nuestras necesidades
				Conocer las necesidades de los demás
				Nuestras emociones se vinculan al resto del mundo
			Expresión emocional	Actuar o expresar
Inteligencia emocional	De acuerdo a Corvey (2022), la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de una persona para gestionar y controlar sus emociones y poseer la capacidad de controlar también las emociones de los demás, en ese sentido, puede influir en las emociones de otras personas también.	De acuerdo a Corvey (2022), se tiene pilares fundamentales para dominar la inteligencia emocional:	Autocontrol	La respiración Estrategias proactivas
				Estrategias de cambio de atención Estrategias de formulación cognitiva Metamomento
			Autoconciencia	Gestión de impulsos y emociones Lucidez y calma
				Capacidad de sintonizar con los propios sentimientos Reconocer cómo tus sentimientos te afectan a ti y a tu rendimiento
			Empatía	Percibir emociones de los demás
				Comprender la emociones de los demás

Nota. Elaboración propia, en base a fuentes bibliográficas de Brackett (2020) y Corvey (2022).

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Enfoque de la investigación

El enfoque de investigación empleado en el presente estudio fue cuantitativo, porque de acuerdo a lo que indica Hernández y Mendoza (2023), es cuando el estudio se centra en el análisis numérico y estadístico. Para ello, esta investigación se basará en este enfoque, ya que por medio de los datos recabados se obtendrá información que será presentada en gráfico de barras y tablas de frecuencias.

4.2 Tipo de la investigación

La investigación fue de tipo aplicada, ya que se centró en resolver problemas concretos aplicando teorías en situaciones reales y prácticas para encontrar soluciones (Hernández y Mendoza, 2023). Se empleó este tipo de estudio, para mostrar cómo se encuentra el estado emocional de los estudiantes del 6to grado de la Institución Educativa Avanti Perú, que dificultades presentan y posterior implementar una estrategia de evaluación y mejora de las emociones para que de este modo se desarrolle y potencialice la inteligencia emocional de los estudiantes en términos de autocontrol, autoconciencia y empatía.

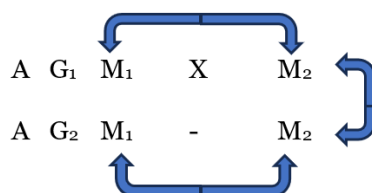
4.3 Nivel de la investigación

Una investigación explicativa tiene como objetivo principal identificar las causas de los eventos o fenómenos que se estudian, es decir, busca explicar por qué y cómo ocurren. Este tipo de investigación no solo se limita a describir o relacionar variables, sino que intenta descubrir las razones que originan dichos fenómenos, explorando relaciones de causalidad. Para lograrlo, se utilizan hipótesis que son probadas a través de métodos rigurosos y sistemáticos, con el fin de ofrecer explicaciones profundas y detalladas sobre el comportamiento de las variables implicadas (Hernández y Mendoza, 2023). En ese sentido, el

presente proyecto planteó desarrollar el alcance mencionado, porque se buscó conocer las causas y consecuencias de las emociones que interfieren en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado del nivel primario en la Institución Educativa Avanti Perú. Adicional a ello, se empleó el nivel descriptivo para conocer e identificar el nivel de la inteligencia emocional de los estudiantes previo y posterior al estímulo.

4.4 Diseño de la investigación

De acuerdo a Hernández y Mendoza (2023), el diseño experimental es un tipo de investigación en el que se manipulan deliberadamente una o más variables independientes para observar su efecto en una o más variables dependientes, con el objetivo de establecer relaciones de causalidad. Este diseño se divide y uno de ellos es el caso de los cuasi experimentales, que se tratan de estudios en los que no se tiene un control total sobre la asignación de los sujetos a los grupos de estudio, pero aun así se busca establecer relaciones de causa y efecto. Este tipo de diseño incluye la aplicación de pruebas previas a los grupos que forman parte del experimento. Los participantes son distribuidos de manera aleatoria en los grupos y, posteriormente, se les realiza una evaluación inicial al mismo tiempo. Luego, uno de los grupos recibe la intervención experimental, mientras que el otro, que actúa como grupo de control, no la recibe. Finalmente, ambos grupos son sometidos simultáneamente a una evaluación posterior para medir los efectos del tratamiento. En mención a ello, el presente estudio comprendió una investigación cuasi experimental tal como se define a continuación:



A = Asignación al azar o aleatoria

G1 = Grupo experimental

G2 = Grupo de control

X= Tratamiento, estímulo o intervención

M= Medición de los sujetos

- = Ausencia de estímulo o tratamiento

Flechas = Comparación de mediciones

4.5 Población y muestra de la investigación

4.5.1 Población

La población del presente estudio estuvo comprendida por los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Avanti Perú-Cusco. Para ello, el valor de N=314 estudiantes que conforman las secciones “A” y “B” en todos los grados. Sin embargo, existieron criterios de inclusión y exclusión por razones que se justifica en la determinación del tamaño de muestra.

Tabla 2

Población de estudio

Ítem	Grado escolar	Genero				Total (F+M)	Total % (F+M)
		F	% F	M	% M		
1	1er grado	24	7,64%	32	10,19%	56	17,83%
2	2do grado	20	6,37%	16	5,10%	36	11,46%
3	3er grado	36	11,46%	28	8,92%	64	20,38%
4	4to grado	30	9,55%	46	14,65%	76	24,20%
5	5to grado	14	4,46%	24	7,64%	38	12,10%
6	6to grado	20	6,37%	24	7,64%	44	14,01%
Total		144		170		314	100.00%

Nota: Elaboración propia, en función a los datos brindados por el Área de coordinación académica. Donde F (género femenino) y M (género masculino).

4.5.2 Muestra

La muestra de la presente investigación, estuvo comprendida por un grupo menor al de la población que estuvo determinado, en función a la objetividad y criterios razonables. Para ello, se tuvo planificado, determinar la muestra por el tipo de muestreo No probabilístico, método por conveniencia, ya que no todos los estudiantes tienen la misma condición de brindar información objetiva y precisa. En ese sentido, el tamaño de la muestra será de 44 estudiantes del 6to grado del nivel primario que corresponden a la sección “A” y

sección “B”, los cuales ya se encontraron más conscientes y comprendieron de mejor manera las preguntas que se les plantearon en el instrumento de recolección de datos.

$$n= 44$$

A continuación se presenta el detalle del número de estudiantes que conforman la muestra por grupos:

Tabla 3

Muestra del estudio por grupos

Grupo comparativo	Grado y sección	Nº de estudiantes
Grupo de control	6to grado “A”	22
Grupo experimental	6to grado “B”	22
Total		44

Nota: Elaboración propia, en función a los datos brindados por el Área de coordinación académica.

4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.6.1 Técnica

La **Encuesta** fue la técnica, que por medio del cual se obtuvo información de los estudiantes respecto a la inteligencia emocional (autocontrol, autoconciencia y empatía). Esta técnica se empleó para recolectar información específica, formulada en un documento escrito físico, brindado a los estudiantes.

4.6.2 Instrumento

El **cuestionario** fue el instrumento para recolectar datos, al hacer uso de la técnica encuesta para recolectar datos, necesariamente se tiene que emplear su instrumento que es el cuestionario, compuesto por un conjunto de preguntas específicas relacionadas a las variables de estudio. Estas preguntas se encontraron de forma clara y precisa. Para ello, se empleó la escala de Likert, para que los estudiantes puedan dar respuesta a las preguntas en función a sus experiencias vividas por medio de una serie de escalas.

El proceso de recolección de datos contó con la debida autorización para su aplicación. En una primera ocasión, se aplicó el pretest al grupo experimental y de control, con el objetivo de evaluar la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria en la Institución Privada Avanti Perú. Para llevar a cabo este estudio, se procedió a aplicar el método Ruler al grupo experimental, con el propósito de desarrollar la comprensión y progreso en la gestión de las emociones. Finalmente, una vez completada la implementación del Método Ruler con los estudiantes de 6to grado de educación primaria, se llevó a cabo la administración del post test correspondiente al instrumento de medición de la variable de inteligencia emocional.

4.7 Validación del instrumento

El instrumento aplicado para la recolección de datos fue validado por tres expertos en la materia, los cuales son:

- Lic. Celis Davalos Mejia
- Dra. Mercedes Vargas Fernandez
- Dra. Lidia Vargas Pancorbo

Para ello, en los anexos se pueden observar las evidencias correspondientes.

4.8 Procesamiento de datos

Posterior a la recolección de datos, todo lo recabado se procesó mediante el uso del software Excel y IBM SPSS Statistics. Para ello, se realizó el análisis descriptivo e inferencial. El análisis descriptivo fue para poder presentar y conocer el estado situacional de la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado del nivel primario de la institución mencionada. Por otro lado, el análisis inferencial sirvió para hacer generalizaciones o inferencias sobre una población más amplia (vale decir en los estudiantes del nivel primario), basándose en los datos obtenidos de una muestra representativa. A través de este análisis, se pudo identificar relaciones, diferencias o patrones entre las variables y

comprobar hipótesis con el fin de determinar si los resultados observados en la muestra se pueden aplicar a toda la población.

Tras completar la recolección de datos, se registraron de manera detallada en una hoja de cálculo de Microsoft Excel, utilizada como la matriz principal para el análisis. Posteriormente, se creó la base de datos en IBM SPSS para procesar la información recopilada. Un aspecto clave del estudio fue la segmentación precisa de los datos según los grupos experimentales y de control, permitiendo una comparación exhaustiva entre ambas muestras.

CAPÍTULO V

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 Baremación

Para comprender los resultados presentados en las tablas y gráficos que nos muestran los valores promedios de la variable inteligencia emocional y sus dimensiones: Autocontrol, autoconciencia y empatía, se hizo uso de la siguiente escala de interpretación:

Tabla 4

Baremos para la variable inteligencia emocional y sus dimensiones

Medida	Escala	Baremo	Interpretación
1	Nunca	1,00 - 1,80	Muy Bajo
2	Casi nunca	1,81 – 2,60	Bajo
3	Algunas veces	2,61 - 3,40	Moderado
4	Casi siempre	3,41 – 4,20	Alto
5	Siempre	4,21 – 5,00	Muy alto

Nota: Elaboración propia, en base a fuente bibliográfica de Hernández y Mendoza (2023).

5.2 Análisis de los datos

El análisis y presentación de los datos recopilados se llevó a cabo mediante tablas de frecuencia y gráficos de barras, utilizando para ello métodos de análisis estadístico descriptivo e inferencial.

5.3 Estadígrafo de procesamiento y contrastación

En el caso descriptivo, se empleó el software Excel para procesar y presentar los resultados en tablas de frecuencia de dos grupos (pre y pos) tanto del grupo de control y grupo experimental. Así también, se presentan gráficos de barras (barras internas de dos grupos) que expresan figuradamente los resultados (niveles) situaciones de la variable inteligencia emocional y sus dimensiones: Autocontrol, autoconciencia y empatía. Después de procesar y analizar los datos descriptivos, se aplicó la prueba de hipótesis utilizando el

estadígrafo "T de Student para muestras independientes". Este coeficiente mide la diferencia entre las evaluaciones antes y después del experimento, permitiendo aceptar o rechazar las hipótesis planteadas cuando el nivel de significancia es menor al 5%, siguiendo la regla de decisión establecida para este criterio convencional.

Antes de aplicar el estadígrafo, se verificó previamente la normalidad de los datos utilizando la prueba de Shapiro-Wilk, dado que el tamaño de la muestra, tanto en el grupo experimental como en el de control, así como en su conjunto, es inferior a 50 unidades.

5.4 Interpretación de datos

Los datos fueron interpretados considerando el análisis del grupo experimental y de control, con el propósito de comparar las diferencias tras la implementación del método Ruler y determinar si hubo una mejora o cambio en la inteligencia emocional de los estudiantes de 6to grado del nivel primario de la Institución Privada Avanti Perú-Cusco.

5.5 Fiabilidad de los instrumentos

Teniendo en cuenta a Hernández y Mendoza (2023), nos dan a conocer los siguientes criterios o niveles de fiabilidad del Alfa de Cronbach.

- En el rango de 0,81 a 1,00 la confiabilidad es muy alta.
- En el rango de 0,61 a 0,80 se considera una confiabilidad alta.
- En el rango de 0,41 a 0,60 se considera una confiabilidad moderada.
- En el rango de 0,21 a 0,40 se considera una confiabilidad baja.
- En el rango de 0,01 a 0,20 indica una confiabilidad muy baja.

De los resultados del programa estadístico Excel, se tuvo:

5.5.1 Fiabilidad de la variable inteligencia emocional

Tabla 5

Fiabilidad de la variable inteligencia emocional con SPSS

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	44	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	44	100,0
Estadísticas de fiabilidad			
Alfa de Cronbach		N de elementos	
,8036		18	

Nota: Elaboración propia.

Interpretación:

El resultado obtenido nos muestra un valor de Alfa de Cronbach de 0,8036 siendo este valor mayor a 0,61 por lo tanto permite calificar el instrumento de investigación de la variable inteligencia emocional con una confiabilidad alta, por tanto, fue factible para poder ser aplicado en la población de estudio.

5.5.2 Resultados descriptivos

Para el análisis descriptivo, se tomaron en cuenta las respuestas obtenidas a través de los test aplicados antes y después de la intervención (pre y pos) en un grupo de control y otro experimental. Las calificaciones se registraron en una escala de Likert, permitiendo una evaluación cuantitativa de los cambios observados. Además, se compararon los resultados obtenidos antes y después de la aplicación del método Ruler para identificar su impacto. En primer lugar, se presentan los resultados generales de la variable inteligencia emocional, seguidos de un análisis detallado de sus dimensiones específicas, como el autocontrol, la autoconciencia y la empatía. Asimismo, se realizaron interpretaciones complementarias para comprender la evolución de los participantes y la efectividad del método implementado.

Tabla 6

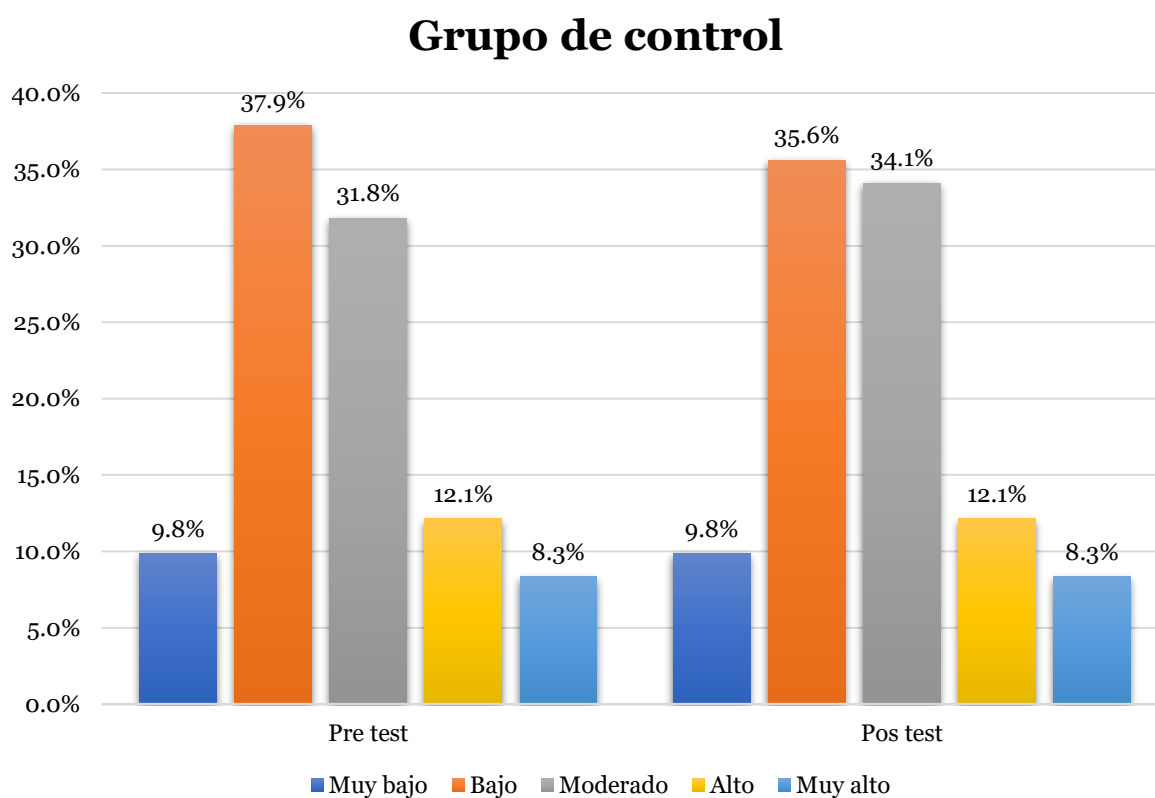
Resultados descriptivos comparativo de la dimensión “Autocontrol”

<i>Interpretación</i>	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pre test		Pos test		Pre estímulo		Pos estímulo	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Muy bajo	2,17	9,85%	2,17	9,85%	3,67	16,67%	0,33	1,52%
Bajo	8,33	37,88%	7,83	35,61%	5,83	26,52%	0,67	3,03%
Moderado	7,00	31,82%	7,50	34,09%	6,17	28,03%	0,50	2,27%
Alto	2,67	12,12%	2,67	12,12%	3,50	15,91%	10,50	47,73%
Muy alto	1,83	8,33%	1,83	8,33%	2,83	12,88%	10,00	45,45%
Total	22,00	100,00%	22,00	100,00%	22,00	100,00%	22,00	100,00%

Nota: Elaboración propia, en base al procesamiento en SPSS Statistics V26.

Figura 3

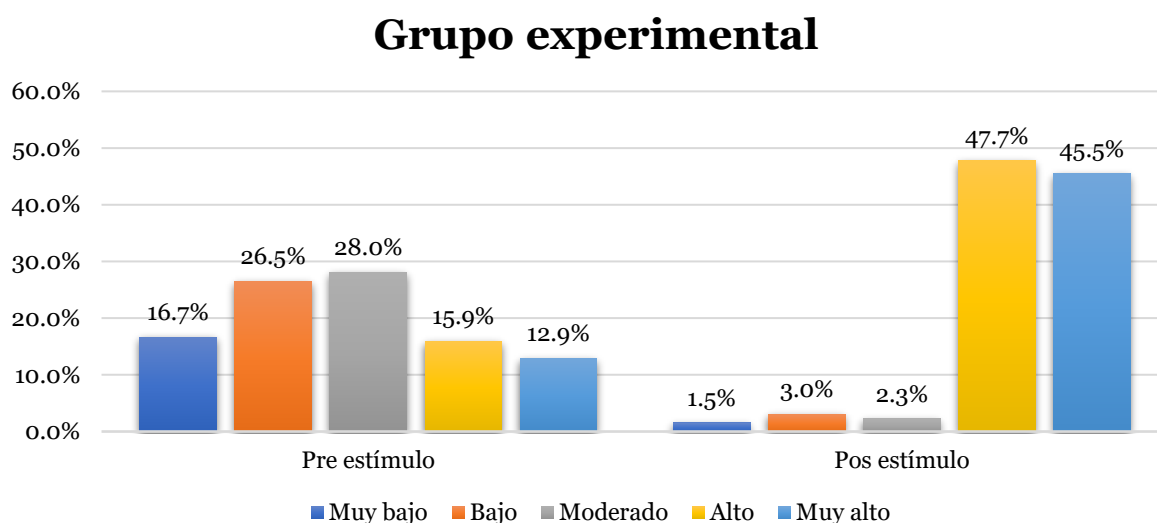
Gráfico de barras comparativo del grupo de control - dimensión “Autocontrol”



Nota. Elaboración propia.

Figura 4

Gráfico de barras comparativo del grupo experimental- dimensión “Autocontrol”



Nota. Elaboración propia.

Interpretación y análisis

Los resultados obtenidos reflejan diferencias significativas en la aplicabilidad del autocontrol emocional entre el grupo de control y el grupo experimental tras la implementación del método Ruler. En el grupo de control, los niveles de autocontrol se mantuvieron prácticamente estables antes y después del estímulo, con solo ligeras variaciones en los niveles bajo y moderado, lo que indica que no hubo un impacto relevante en la regulación emocional de estos estudiantes. En contraste, el grupo experimental mostró un notable avance después de aplicar el método Ruler, pasando de un 16,67% en nivel muy bajo a solo un 1,52%, y de un 26,52% en nivel bajo a un 3,03%, mientras que los niveles alto y muy alto aumentaron significativamente, alcanzando un 47,73% y 45,45% respectivamente. Estos hallazgos evidencian que la aplicación del método Ruler tuvo un impacto positivo en la capacidad de autocontrol emocional de los estudiantes, permitiéndoles gestionar mejor sus emociones y reacciones. La diferencia entre ambos grupos sugiere que la intervención basada en este método es efectiva para fortalecer la autorregulación emocional en contextos educativos.

Tabla 7

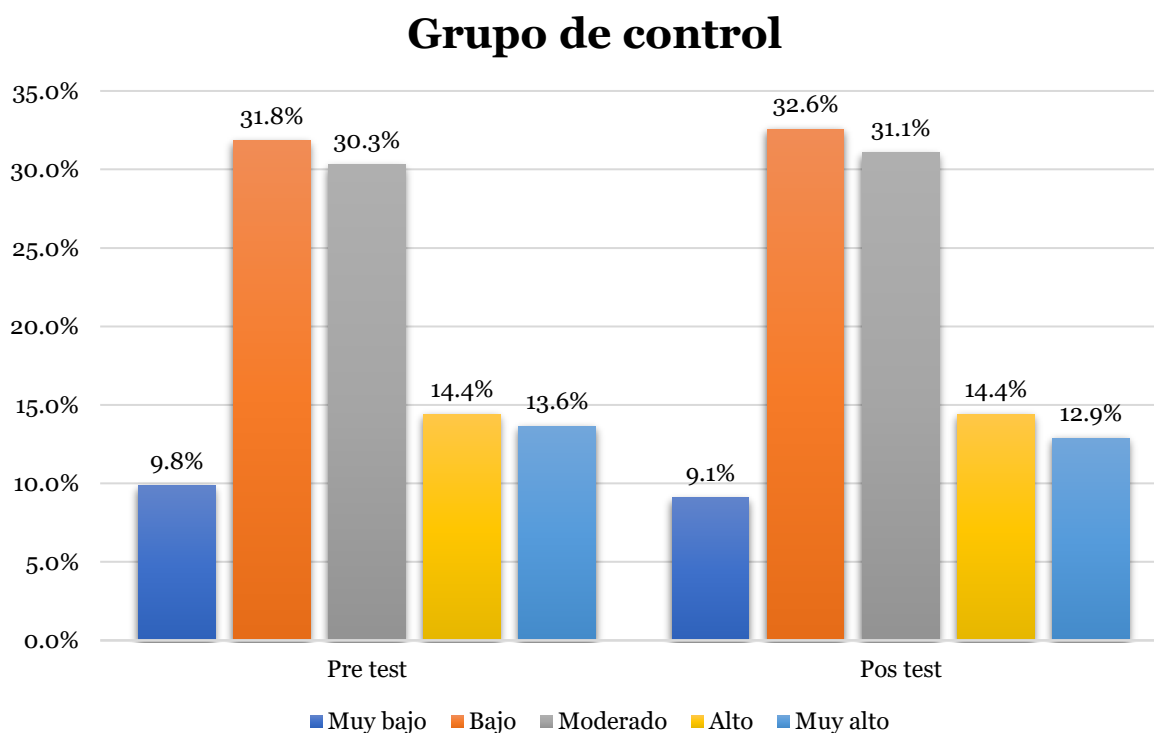
Resultados descriptivos comparativo de la dimensión “Autoconciencia”

<i>Interpretación</i>	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pre test		Pos test		Pre estímulo		Pos estímulo	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Muy bajo	2,17	9,85%	2,00	9,09%	3,33	15,15%	1,00	4,55%
Bajo	7,00	31,82%	7,17	32,58%	5,67	25,76%	1,00	4,55%
Moderado	6,67	30,30%	6,83	31,06%	5,17	23,48%	0,83	3,79%
Alto	3,17	14,39%	3,17	14,39%	4,17	18,94%	8,83	40,15%
Muy alto	3,00	13,64%	2,83	12,88%	3,67	16,67%	10,33	46,97%
Total	22,00	100,00%	22,00	100,00%	22,00	100,00%	22,00	100,00%

Nota: Elaboración propia, en base al procesamiento en SPSS Statistics V26.

Figura 5

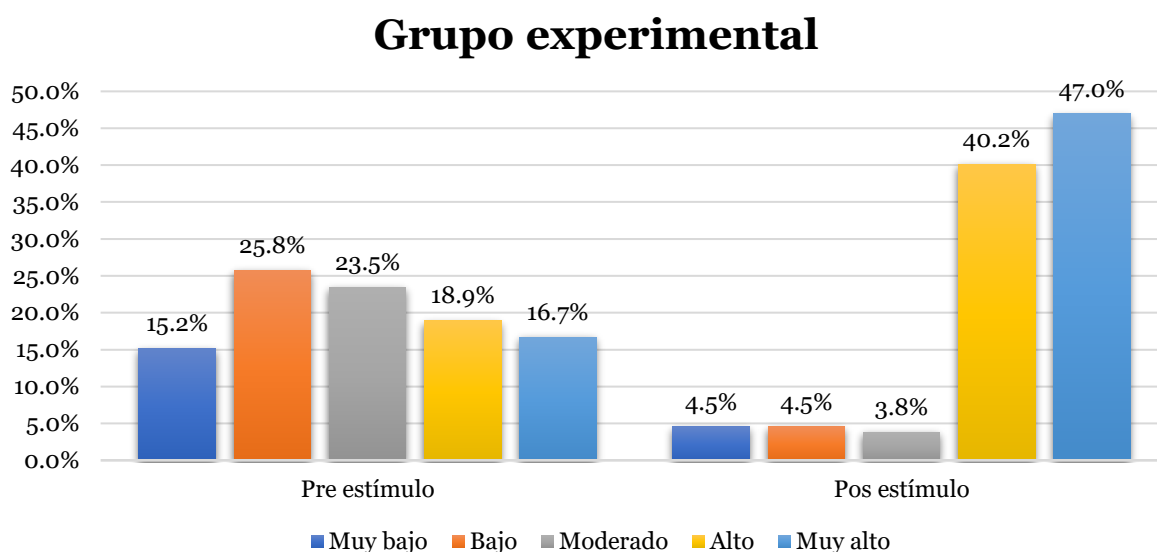
Gráfico de barras comparativo del grupo de control - dimensión “Autoconciencia”



Nota. Elaboración propia.

Figura 6

Gráfico de barras comparativo del grupo experimental - “Autoconciencia”



Nota. Elaboración propia.

Interpretación y análisis

Los resultados evidencian diferencias significativas en la autoconciencia emocional entre el grupo de control y el grupo experimental tras la aplicación del método Ruler. En el grupo de control, los niveles de autoconciencia se mantuvieron prácticamente sin cambios antes y después del estímulo, con mínimas variaciones en las categorías muy bajo, bajo y moderado, lo que indica que no hubo una mejora sustancial en la capacidad de los estudiantes para reconocer y comprender sus emociones. En contraste, el grupo experimental mostró una mejora notable, pasando de un 15,15% en nivel muy bajo a solo un 4,55%, y de un 25,76% en nivel bajo a un 4,55%, mientras que los niveles alto y muy alto experimentaron un incremento significativo, alcanzando un 40,15% y 46,97%, respectivamente. Estos datos reflejan que la aplicación del método Ruler tuvo un impacto positivo en la autoconciencia emocional de los estudiantes, permitiéndoles identificar mejor sus emociones y comprender cómo estas influyen en su comportamiento. La diferencia observada entre ambos grupos confirma que esta metodología es efectiva para fortalecer el desarrollo de la autoconciencia emocional en el ámbito educativo.

Tabla 8

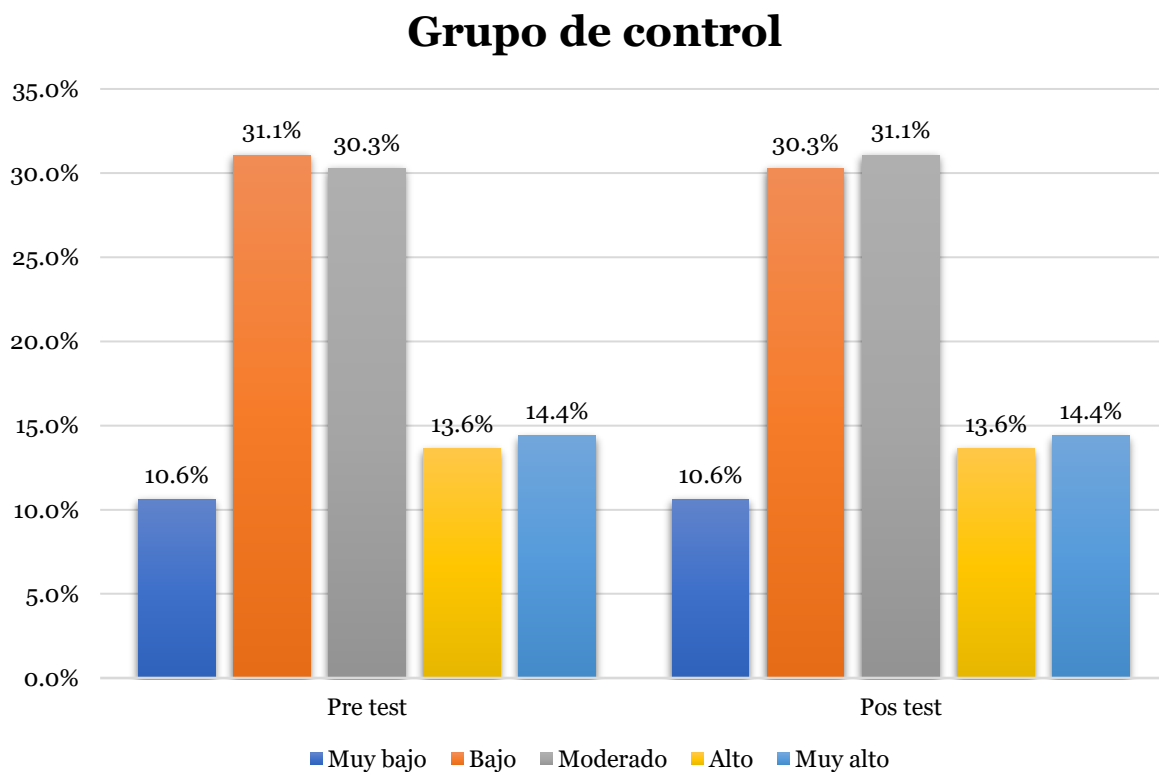
Resultados descriptivos comparativo de la dimensión “Empatía”

<i>Interpretación</i>	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pre test		Pos test		Pre estímulo		Pos estímulo	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Muy bajo	2,33	10,61%	2,33	10,61%	2,83	12,88%	0,17	0,76%
Bajo	6,83	31,06%	6,67	30,30%	5,50	25,00%	0,83	3,79%
Moderado	6,67	30,30%	6,83	31,06%	4,33	19,70%	0,67	3,03%
Alto	3,00	13,64%	3,00	13,64%	3,50	15,91%	6,00	27,27%
Muy alto	3,17	14,39%	3,17	14,39%	5,83	26,52%	14,33	65,15%
Total	22,00	100,00%	22,00	100,00%	22,00	100,00%	22,00	100,00%

Nota: Elaboración propia, en base al procesamiento en SPSS Statistics V26.

Figura 7

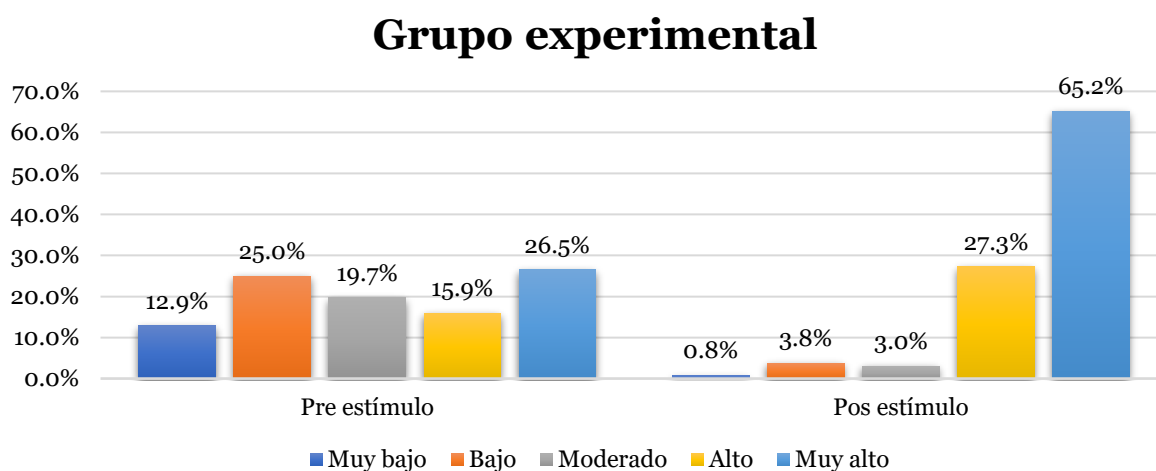
Gráfico de barras comparativo del grupo de control - dimensión “Empatía”



Nota. Elaboración propia.

Figura 8

Gráfico de barras comparativo del grupo experimental- dimensión “Empatía”



Nota. Elaboración propia.

Interpretación y análisis

Los resultados reflejan una diferencia notable en la evolución de la empatía entre el grupo de control y el grupo experimental tras la aplicación del método Ruler. En el grupo de control, los niveles de empatía se mantuvieron prácticamente sin cambios entre el pre y el pos estímulo, lo que indica que la capacidad de los estudiantes para comprender y compartir las emociones de los demás no presentó mejoras significativas. Sin embargo, en el grupo experimental, se observó un avance considerable, ya que los niveles muy bajo y bajo disminuyeron drásticamente del 12,88% y 25,00% al 0,76% y 3,79%, respectivamente. Al mismo tiempo, los niveles alto y muy alto aumentaron de manera significativa, alcanzando un 27,27% y 65,15%, lo que indica una mayor sensibilidad y capacidad de conexión emocional entre los estudiantes. Estos hallazgos evidencian que la aplicación del método Ruler tuvo un impacto positivo en la empatía de los estudiantes, permitiéndoles desarrollar una mayor comprensión y consideración por las emociones de los demás. La diferencia entre ambos grupos confirma que esta estrategia es efectiva para fomentar la empatía en el entorno educativo, fortaleciendo las relaciones interpersonales y promoviendo un ambiente más armonioso en el aula.

Tabla 9

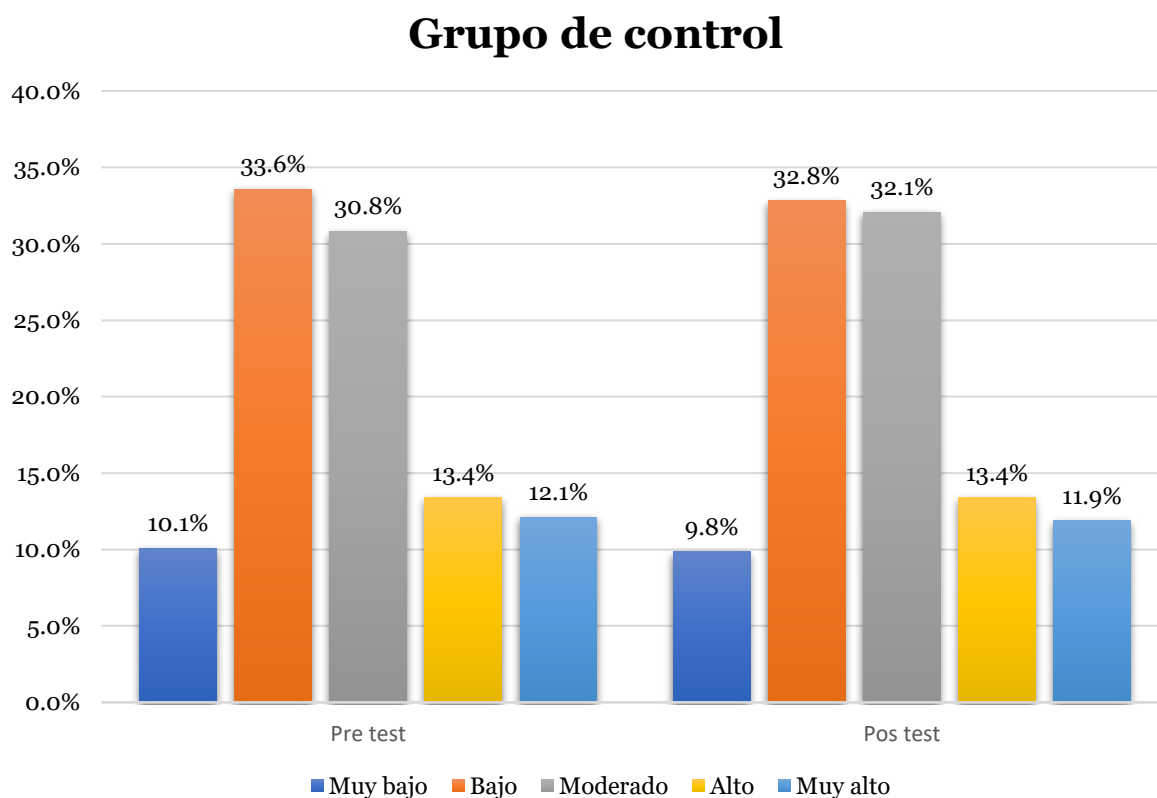
Gráfico de barras comparativo del grupo de control - “Inteligencia emocional”

<i>Interpretación</i>	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pre test		Pos test		Pre estímulo		Pos estímulo	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Muy bajo	2,22	10,10%	2,17	9,85%	3,28	14,90%	0,50	2,27%
Bajo	7,39	33,59%	7,22	32,83%	5,67	25,76%	0,83	3,79%
Moderado	6,78	30,81%	7,06	32,07%	5,22	23,74%	0,67	3,03%
Alto	2,94	13,38%	2,94	13,38%	3,72	16,92%	8,44	38,38%
Muy alto	2,67	12,12%	2,61	11,87%	4,11	18,69%	11,56	52,53%
Total	22,00	100,00%	22,00	100,00%	22,00	100,00%	22,00	100,00%

Nota: Elaboración propia, en base al procesamiento en SPSS Statistics V26.

Figura 9

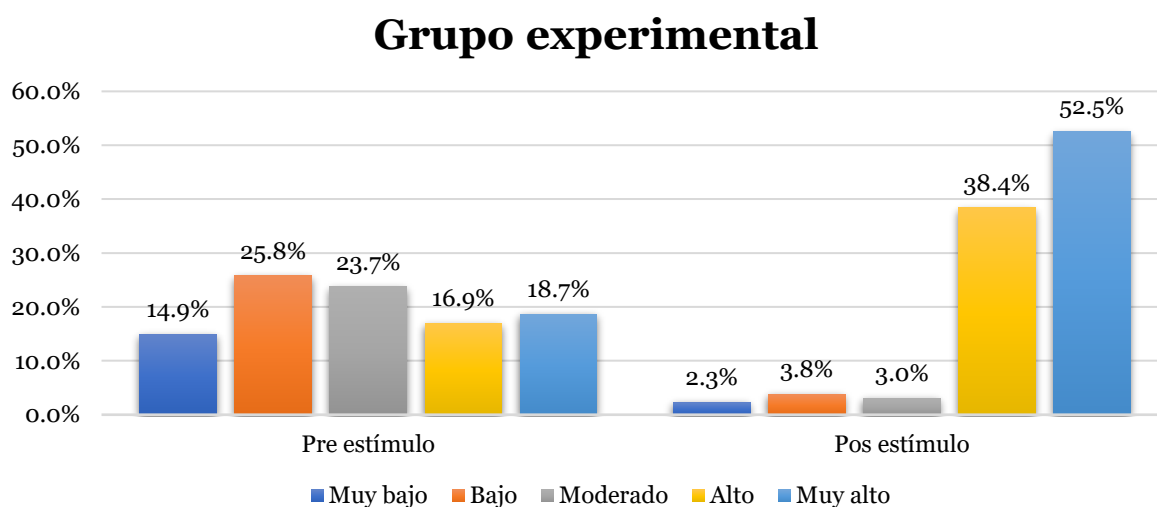
Gráfico de barras comparativo del grupo de control - “Inteligencia emocional”



Nota. Elaboración propia.

Figura 10

Gráfico de barras comparativo del grupo experimental- “Inteligencia emocional”



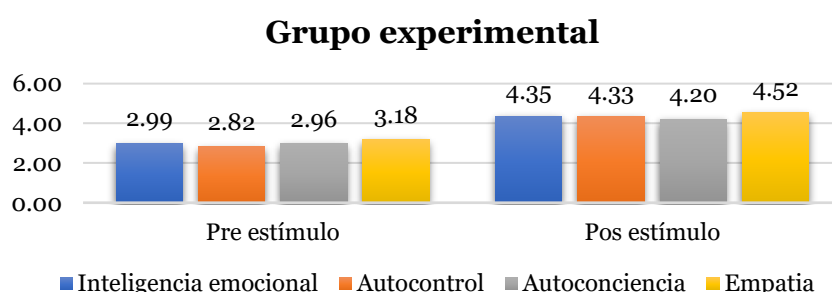
Nota. Elaboración propia.

Interpretación y análisis

Los resultados muestran una clara diferencia en la evolución de la inteligencia emocional entre el grupo de control y el grupo experimental tras la aplicación del método Ruler. En el grupo de control, los niveles de inteligencia emocional prácticamente no variaron entre el pre y el pos estímulo, lo que indica que los estudiantes no lograron mejoras significativas en su capacidad para gestionar sus emociones. En cambio, el grupo experimental experimentó un avance notable, con una reducción significativa en los niveles muy bajo y bajo, pasando de un 14,90% y 25,76% a solo un 2,27% y 3,79%, respectivamente. Asimismo, los niveles alto y muy alto aumentaron de manera considerable, alcanzando un 38,38% y 52,53%, lo que sugiere un fortalecimiento en la capacidad de reconocer, comprender y regular sus emociones de manera efectiva. Estos resultados evidencian que la aplicación del método Ruler tuvo un impacto positivo en la inteligencia emocional de los estudiantes, ayudándolos a desarrollar habilidades clave para su bienestar emocional y social. La marcada diferencia entre ambos grupos confirma la efectividad de esta metodología en el ámbito educativo, promoviendo un mejor manejo emocional y favoreciendo un entorno escolar más saludable y equilibrado.

Tabla 10*Promedio de general pre y pos estímulo del grupo experimental*

<i>Variable/dimensión</i>	<i>Pre estímulo</i>	<i>Pos estímulo</i>
Inteligencia emocional	2,99	4,35
Autocontrol	2,82	4,33
Autoconciencia	2,96	4,20
Empatía	3,18	4,52

Nota: Elaboración propia, en base al procesamiento en SPSS Statistics V26.**Figura 11***Promedio de general pre y pos estímulo del grupo experimental**Nota.* Elaboración propia.**Interpretación y análisis**

Los resultados muestran un incremento significativo tras la aplicación del método Ruler. En la fase previa al estímulo, la inteligencia emocional tenía un valor promedio de 2,99, lo que según la escala de baremación indica un nivel moderado, reflejando que los estudiantes poseían un control parcial sobre sus emociones. Las dimensiones específicas también se ubicaban en un nivel moderado, con valores de 2,82 en autocontrol, 2,96 en autoconciencia y 3,18 en empatía, lo que sugiere que, si bien los estudiantes podían gestionar sus emociones en cierta medida, aún tenían áreas de mejora. Sin embargo, después de la aplicación del método Ruler, los valores aumentaron significativamente, alcanzando 4,35 en inteligencia emocional, ubicándola en un nivel muy alto de aplicabilidad. El autocontrol subió a 4,33, la autoconciencia a 4,20 y la empatía a un nivel muy alto, demostrando un desarrollo sustancial en la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones, reconocerlas y relacionarse de manera empática con los demás.

5.5.3 Resultados descriptivos

El análisis inferencial sirvió para extraer conclusiones y generalizar los resultados obtenidos en una muestra hacia una población más amplia. A través de pruebas estadísticas, permitió determinar causalidad entre las variables, establecer diferencias significativas y realizar predicciones con un margen de error controlado. Este tipo de análisis fue clave en la toma de decisiones basadas en datos, ya que permitió validar las hipótesis y conocer la probabilidad de que los resultados observados no sean producto del azar. Como ya se mencionó, antes de emplear el estadígrafo, se comprobó la normalidad o no normalidad de los datos mediante prueba estadística. Para esto, seleccionamos un nivel de significancia de 0,05, en el cual:

H_0 : Los datos derivan de una distribución normal y se usan pruebas paramétricas

H_a : Los datos no derivan de una distribución normal y se usan pruebas no paramétricas

Si el tamaño de muestra: $n > 50$, se emplea Kolmogorov-Smirnov^a, si $n < 50$, se emplea Shapiro-Wilk. En ese estudio el tamaño de muestra estuvo conformada por 44 estudiantes que es menor a 50, por lo tanto se empleó el estadístico Shapiro-Wilk. Para ello, se formuló la regla de decisión:

Si α (Sig.) $> 0,05$ se acepta la H_0

Si α (Sig.) $< 0,05$ se rechaza la H_0

Tabla 11

Prueba de normalidad con Shapiro-Wilk o Kolmogorov

	Prueba de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre Test grupo de control	,091	22	,200*	,962	22	,532
Pos Test grupo de control	,123	22	,200*	,963	22	,546
Pre Test grupo experimental	,185	22	,050	,936	22	,167
Pos Test grupo experimental	,160	22	,147	,917	22	,065

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Elaboración propia, en base al procesamiento en SPSS Statistics V26.

La tabla indica que, según el estadístico Shapiro-Wilk, los valores de significancia, tanto para: Pre Test grupo de control, Pos Test grupo de control, Pre Test grupo experimental y Pos Test grupo experimental, son mayores a ,05, por ende, se aceptó la hipótesis nula que nos afirmó que los datos derivaron de una distribución normal y se usó la prueba paramétrica T Student para muestras independientes.

5.5.4 Prueba de hipótesis

Teniendo en cuenta que los datos de la muestra derivan de una distribución normal, se empleó la prueba paramétrica T Student para muestras independientes en la variable y sus dimensiones.

A. Prueba de hipótesis general

H_0 : La utilización del método Ruler no influye de manera significativa en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

H_a : La utilización del método Ruler influye de manera significativa en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

Tabla 12

Prueba de T Student para muestras independientes-Inteligencia emocional

Prueba de muestras independientes										
		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Inteligencia emocional Pre Test	Se asumen varianzas iguales	,677	,415	-,891	42	,378	-2,682	3,011	-8,759	3,395
	No se asumen varianzas iguales			-,891	38,280	,379	-2,682	3,011	-8,777	3,413
Inteligencia emocional Pos Test	Se asumen varianzas iguales	2,618	,113	-12,424	42	,000	-27,091	2,181	-31,491	-22,690
	No se asumen varianzas iguales			-12,424	37,604	,000	-27,091	2,181	-31,507	-22,675

Nota: Elaboración propia, en base al procesamiento en SPSS Statistics V26.

En la tabla se observa que el valor de significancia bilateral tiene un valor de $0,000 < 0,05$. En sentido, se acepta la H_a lo que afirma que hay diferencia significativa entre el grupo de control y experimental. Es decir, el Método Ruler influye de manera significativa en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

B. Prueba de hipótesis específica 1

H₀: La utilización del método Ruler no influye de manera significativa en el autocontrol de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

H_a: La utilización del método Ruler influye de manera significativa en el autocontrol de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

Tabla 13

Prueba de T Student para muestras independientes-Autocontrol

Prueba de muestras independientes										
		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Autocontrol Pre Test	Se asumen varianzas iguales	2,172	,148	-,547	42	,587	-,636	1,162	-2,982	1,709
	No se asumen varianzas iguales			-,547	38,249	,587	-,636	1,162	-2,989	1,716
Autocontrol Pos Test	Se asumen varianzas iguales	,343	,561	-10,605	42	,000	-9,545	,900	-11,362	-7,729
	No se asumen varianzas iguales			-10,605	40,794	,000	-9,545	,900	-11,363	-7,727

Nota: Elaboración propia, en base al procesamiento en SPSS Statistics V26.

En la tabla se observa que el valor de significancia bilateral tiene un valor de $0,000 < 0,05$. En sentido, se acepta la H_a lo que afirma que hay diferencia significativa entre el grupo de control y experimental. Es decir, el Método Ruler influye de manera significativa en el autocontrol de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

C. Prueba de hipótesis específica 2

H_0 : La utilización del método Ruler no influye de manera significativa en la autoconciencia de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

H_a : La utilización del método Ruler influye de manera significativa en la autoconciencia de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

Tabla 14

Prueba de T Student para muestras independientes-Autoconciencia

		Prueba de muestras independientes								
		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia Inferior Superior	
Autoconciencia Pre Test	Se asumen varianzas iguales	,160	,692	-,359	42	,722	-,364	1,014	-2,410	1,683
	No se asumen varianzas iguales			-,359	40,827	,722	-,364	1,014	-2,412	1,685
Autoconciencia Pos Test	Se asumen varianzas iguales	2,344	,133	-	42	,000	-7,864	,884	-9,647	-6,080
	No se asumen varianzas iguales			8,896	39,782	,000	-7,864	,884	-9,650	-6,077

Nota: Elaboración propia, en base al procesamiento en SPSS Statistics V26.

En la tabla se observa que el valor de significancia bilateral tiene un valor de $0,000 < 0,05$. En sentido, se acepta la H_a lo que afirma que hay diferencia significativa entre el grupo de control y experimental. Es decir, el Método Ruler influye de manera significativa en la autoconciencia de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

D. Prueba de hipótesis específica 3

H₀: La utilización del método Ruler no influye de manera significativa en la empatía de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

H_a: La utilización del método Ruler influye de manera significativa en la empatía de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

Tabla 15

Prueba de T Student para muestras independientes-Empatía

Prueba de muestras independientes										
		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Empatía Pre Test	Se asumen varianzas iguales	3,262	,078	-1,141	42	,260	-1,682	1,474	-4,656	1,292
	No se asumen varianzas iguales			-1,141	36,325	,261	-1,682	1,474	-4,669	1,306
Empatía Pos Test	Se asumen varianzas iguales	3,704	,061	-10,012	42	,000	-9,682	,967	-11,633	-7,730
	No se asumen varianzas iguales			-10,012	36,088	,000	-9,682	,967	-11,643	-7,721

Nota: Elaboración propia, en base al procesamiento en SPSS Statistics V26.

En la tabla se observa que el valor de significancia bilateral tiene un valor de 0,000 < 0,05. En sentido, se acepta la H_a lo que afirma que hay diferencia significativa entre el grupo de control y experimental. Es decir, el Método Ruler influye de manera significativa en la empatía de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

5.5.5 Discusión de los resultados

A. Hallazgos significativos. Uno de los hallazgos más críticos en la investigación es la diferencia significativa en la evolución del autocontrol emocional entre los grupos de control y experimental. Mientras que en el grupo de control los niveles de autocontrol permanecieron estables, en el grupo experimental se evidenció un avance considerable tras la aplicación del método Ruler. La reducción de los niveles muy bajos y bajos sugiere que los estudiantes lograron desarrollar estrategias más efectivas para regular sus emociones y reacciones. Este aspecto es fundamental, ya que el autocontrol emocional influye directamente en la toma de decisiones, el manejo del estrés y la convivencia escolar. La diferencia entre ambos grupos resalta la importancia de implementar metodologías innovadoras que fortalezcan la regulación emocional desde la educación primaria.

Otro aspecto importante y fundamental es el impacto del método Ruler en la autoconciencia emocional de los estudiantes, ya que esta habilidad es clave para el desarrollo de la inteligencia emocional. En el grupo de control, los niveles de autoconciencia permanecieron sin cambios significativos, mientras que en el grupo experimental se observó una mejora sustancial, con un aumento notable en los niveles alto y muy alto. Este resultado indica que los estudiantes que participaron en la aplicación del método lograron identificar y comprender mejor sus emociones, lo que les permite gestionar sus respuestas emocionales de manera más efectiva. La autoconciencia emocional es esencial para el bienestar psicológico y el éxito académico, ya que permite a los estudiantes desarrollar una mayor introspección y autocontrol en diversas situaciones de su vida cotidiana.

Finalmente, la evolución de la empatía en los estudiantes representa otro hallazgo relevante, ya que esta habilidad es fundamental para la convivencia y la construcción de relaciones interpersonales saludables. Mientras que en el grupo de

control los niveles de empatía se mantuvieron sin cambios, en el grupo experimental se evidenció una mejora notable, con una reducción significativa en los niveles muy bajo y bajo, y un aumento considerable en los niveles alto y muy alto. Esto demuestra que el método Ruler no solo favorece el reconocimiento de las emociones propias, sino que también fortalece la capacidad de los estudiantes para comprender y compartir las emociones de los demás. La promoción de la empatía en el ámbito escolar contribuye a la reducción de conflictos, el desarrollo de habilidades sociales y la creación de un ambiente de respeto y colaboración entre los estudiantes.

B. Comparación con otros estudios. La investigación de Del Ángel y Domínguez (2021) y el estudio desarrollado presentan similitudes en cuanto a su propósito, ya que ambos buscan evaluar el impacto del método Ruler en la inteligencia emocional de estudiantes de sexto grado. En el trabajo de Del Ángel y Domínguez, se empleó un enfoque cualitativo, destacando mejoras en el desempeño académico, el ambiente escolar y las habilidades socioemocionales de los estudiantes, además de la reducción de ansiedad y depresión. Su estudio se basó en la observación de cambios en la actitud y comportamiento de los niños de 10 y 11 años, sin incluir una comparación estadística entre grupos. En contraste, nuestra investigación utilizó un enfoque cuantitativo, permitiendo medir de manera objetiva la evolución de la inteligencia emocional a través de la prueba T de Student, cuyos resultados evidenciaron una diferencia significativa entre el grupo experimental y el de control. Se demostró un incremento notable en los niveles altos de inteligencia emocional tras la aplicación del método Ruler, con un impacto medible en la capacidad de los estudiantes para reconocer, comprender y regular sus emociones. Mientras que el estudio de Del Ángel y Domínguez plantea la expectativa de resultados positivos basándose en experiencias previas, nuestro trabajo confirma empíricamente la eficacia del método Ruler mediante un análisis estadístico detallado.

La investigación de Fernández y Cabello (2020) y nuestro estudio coinciden en resaltar la importancia de la inteligencia emocional en la educación, así como en reconocer el método Ruler como una estrategia efectiva para su desarrollo. Sin embargo, el estudio de Fernández y Cabello se centra en una revisión teórica sobre la evolución del concepto de inteligencia emocional a lo largo de 30 años, comparando modelos como los de Salovey y Mayer y Daniel Goleman, y destacando los beneficios generales de la educación emocional en la salud, la convivencia y el rendimiento académico. Su enfoque se basa en la recopilación de evidencia científica sobre el impacto de programas emocionales en diversos contextos escolares. Por otro lado, nuestra investigación tiene un enfoque experimental, midiendo de manera objetiva el impacto del método Ruler en estudiantes de sexto grado a través de una comparación entre grupo de control y grupo experimental. Los resultados estadísticos, obtenidos mediante la prueba T de Student, confirman una mejora significativa en la inteligencia emocional del grupo experimental, lo que respalda empíricamente la efectividad de esta metodología en la regulación emocional y el bienestar estudiantil. Mientras que el estudio de Fernández y Cabello se enfoca en el análisis teórico y la importancia de la educación emocional en general, nuestro trabajo aporta datos concretos y cuantificables que evidencian el impacto directo del método Ruler en la inteligencia emocional de los estudiantes.

C. Implicancias del estudio. La elaboración de este estudio cuasiexperimental sobre la aplicación del método Ruler para desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes del 6to grado del nivel primario de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco tiene importantes implicancias prácticas tanto en el ámbito educativo como en el desarrollo socioemocional de los niños. En primer lugar, permite evaluar de manera sistemática y objetiva el impacto de este método en las tres dimensiones fundamentales de la inteligencia emocional: el autocontrol emocional, la autoconciencia y la empatía. Al comparar los resultados antes y después de la implementación del método en un grupo experimental y

contrastarlos con un grupo de control, se pudo obtener evidencia sobre su efectividad en la regulación de emociones, el reconocimiento de estados emocionales propios y ajenos, y el fortalecimiento de relaciones interpersonales. Estos hallazgos fueron clave para fundamentar la incorporación de estrategias basadas en el método Ruler en el currículo escolar y en la formación docente, promoviendo una enseñanza más integral que incluya la educación emocional como parte fundamental del desarrollo infantil.

Por otro lado, las implicancias prácticas de este estudio también abarcan la posibilidad de diseñar y adaptar intervenciones más específicas para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes, teniendo en cuenta su contexto particular y las necesidades detectadas a lo largo de la investigación. La implementación del método Ruler puede traducirse en una mejora en el clima escolar, una reducción de conflictos interpersonales y un incremento en el bienestar emocional de los estudiantes, lo que impacta directamente en su motivación y rendimiento académico. Asimismo, los resultados del estudio pueden servir como un referente para otras instituciones educativas que busquen fortalecer la gestión emocional en sus estudiantes, brindando un modelo de aplicación basado en evidencia. En este sentido, el estudio no solo beneficiaría a la institución en cuestión, sino que también podría sentar un precedente para futuras investigaciones en educación emocional y su aplicación en el contexto escolar peruano.

D. Limitaciones del estudio. En primer lugar, el tiempo de aplicación puede ser insuficiente para observar cambios significativos, ya que el desarrollo de la inteligencia emocional es un proceso progresivo que requiere continuidad. Asimismo, pudo haber resistencia al cambio por parte de docentes, estudiantes o padres, lo que dificultó la adopción efectiva del método. Además, las diferencias individuales en los estudiantes, como su entorno familiar, su madurez emocional y sus experiencias previas, pudieron influir de manera distinta en su capacidad para asimilar las

estrategias del método. La medición de resultados también representó un reto, ya que evaluar el impacto en la inteligencia emocional implica considerar aspectos subjetivos y conductuales difíciles de cuantificar con instrumentos tradicionales.

A esto se suman factores externos, como la carga académica, la influencia del contexto familiar o social, y la disponibilidad de tiempo fuera de clases para practicar lo aprendido, que pudieron interferir en la aplicación del método. Otro aspecto relevante es la formación y capacitación de los docentes en inteligencia emocional, pues su nivel de preparación influye directamente en la calidad de la implementación. Finalmente, la disponibilidad de recursos dentro de la institución, como materiales pedagógicos, espacio en la malla curricular y apoyo sostenido de la gestión institucional, pudo condicionar su correcta ejecución y sostenibilidad en el tiempo.

En síntesis, las sugerencias que se desprenden de estas limitaciones son: extender el tiempo de aplicación del método, sensibilizar y capacitar a la comunidad educativa para disminuir la resistencia al cambio, diseñar estrategias diferenciadas que atiendan las particularidades de los estudiantes, mejorar los instrumentos de evaluación para captar dimensiones subjetivas, reducir la sobrecarga académica, fortalecer la capacitación docente y garantizar recursos suficientes y apoyo institucional para asegurar la continuidad del programa.

Conclusiones

Basándose en los resultados obtenidos en las pruebas de hipótesis, esta investigación permitió llegar a las siguientes conclusiones:

Primera: Los resultados evidencian una diferencia significativa de la inteligencia emocional entre el grupo de control y el experimental tras aplicar el método Ruler. Vale decir, mientras que el grupo de control no mostró mejoras relevantes, el grupo experimental sufrió una notable reducción en los niveles bajos de inteligencia emocional y un incremento en los niveles alto y muy alto, alcanzando un 38,38% y 52,53%, respectivamente. Esto indica que el método Ruler fortaleció la capacidad de los estudiantes para reconocer, comprender y regular sus emociones, confirmando su efectividad en la educación y favoreciendo un entorno escolar más saludable. Los resultados de la prueba T Student muestran que el valor Sig. (x) bilateral es 0,000 lo cual es menor a 0,05. Esto indica que se acepta la hipótesis alternativa (H_a), evidenciando una diferencia importante entre el grupo de control y el experimental. En consecuencia, se confirma que la aplicación del método Ruler tiene una influencia significativa en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes de 6to grado de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco en el año 2024.

Segunda: Los resultados muestran una diferencia significativa en el autocontrol emocional entre el grupo de control y el experimental tras aplicar el método Ruler. Mientras que el grupo de control no presentó cambios relevantes, el grupo experimental evidenció una mejora notable, reduciendo los niveles muy bajos y bajos de 16,67% y 26,52% a 1,52% y 3,03%, respectivamente, e incrementando los niveles altos y muy altos a 47,73% y 45,45%. Estos hallazgos confirman que el método Ruler fortalece la autorregulación emocional en los estudiantes, mejorando su capacidad para gestionar emociones en el ámbito educativo. Los resultados de la prueba T Student indican que el valor de Sig. (x) bilateral es 0,000 siendo menor a 0,05. Por lo

tanto, se acepta la hipótesis alternativa (H_a), lo que confirma una diferencia importante entre el grupo de control y el experimental. Esto demuestra que la aplicación del método Ruler tiene una influencia significativa en el autocontrol emocional en los estudiantes de 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

Tercera: Los resultados muestran una diferencia significativa en la autoconciencia emocional entre el grupo de control y el experimental tras aplicar el método Ruler. Mientras que en el grupo de control no hubo cambios relevantes, el grupo experimental presentó mejoras notables, con una reducción en los niveles bajos de autoconciencia y un aumento en los niveles alto y muy alto. Esto evidencia que el método Ruler contribuye positivamente al reconocimiento y comprensión de las emociones, fortaleciendo la autoconciencia emocional en los estudiantes y demostrando su efectividad en el ámbito educativo. Los resultados de la prueba T Student muestran que el valor de Sig. (x) bilateral es 0,000 siendo menor a 0,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa (H_a), lo que indica una diferencia importante entre el grupo de control y el experimental. Esto confirma que la aplicación del método Ruler tiene una influencia significativa en la autoconciencia emocional de los estudiantes de 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco en 2024.

Cuarta: Los resultados muestran una diferencia significativa en el desarrollo de la empatía entre el grupo de control y el experimental tras la aplicación del método Ruler. Mientras que en el grupo de control no hubo mejoras notables, en el grupo experimental los niveles muy bajo y bajo disminuyeron considerablemente, y los niveles alto y muy alto aumentaron significativamente. Esto evidencia que el método Ruler fortaleció la capacidad de los estudiantes para comprender y compartir emociones, promoviendo un ambiente escolar más armonioso y relaciones interpersonales más empáticas. Los resultados de la prueba T Student evidencian que

el valor de Sig. (x) bilateral es 0,000 siendo menor a 0,05. Esto permite aceptar la hipótesis alternativa (H_a), lo que indica que existe una diferencia importante entre el grupo de control y el grupo experimental. En consecuencia, se concluye que la aplicación del método Ruler tiene una influencia significativa en la empatía en los estudiantes de 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.

Recomendaciones

Basándose en los resultados obtenidos en las pruebas de hipótesis, esta investigación permitió llegar a las siguientes recomendaciones:

Primera: Para fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, se recomienda implementar de manera estructurada el método RULER dentro del currículo escolar, asegurando que los docentes reciban capacitación continua para aplicarlo eficazmente. Además, se sugiere destinar espacios dentro del aula donde los estudiantes puedan tomarse un momento para identificar y gestionar sus emociones antes de reaccionar impulsivamente. Es fundamental organizar talleres dirigidos a docentes y familias para sensibilizarlos sobre la importancia de la inteligencia emocional y su impacto en el bienestar y aprendizaje de los niños. Asimismo, se deben aplicar estrategias lúdicas y dinámicas, como juegos de roles, dramatizaciones y cuentos emocionales, que permitan a los estudiantes reconocer y expresar sus emociones de manera adecuada. Para evaluar el progreso, se recomienda establecer herramientas de monitoreo como diarios emocionales o encuestas periódicas, que permitan hacer un seguimiento del desarrollo emocional de los estudiantes. También es clave integrar la inteligencia emocional de forma transversal en el currículo, relacionándola con valores, trabajo en equipo y resolución de conflictos. Además, se debe fomentar un ambiente de aula basado en la confianza y el respeto, donde los estudiantes se sientan seguros para expresar sus emociones sin temor al juicio. Finalmente, es esencial que los docentes actúen como modelos de inteligencia emocional, demostrando estrategias de autorregulación y promoviendo una comunicación asertiva dentro del aula. Estas acciones contribuirán a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, facilitando su desarrollo personal y académico.

Segunda: Para que la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco pueda fortalecer el autocontrol emocional en sus estudiantes, se recomienda la implementación de estrategias que les permitan reconocer, regular y canalizar sus emociones de manera adecuada. Una de las acciones fundamentales es la enseñanza de técnicas de respiración y relajación, como la respiración profunda y la meditación guiada, las cuales ayudarán a los niños a calmarse en momentos de tensión o frustración. Asimismo, se sugiere la creación de un "Rincón de la Calma" en el aula, un espacio equipado con materiales sensoriales, cojines y carteles con estrategias para autorregularse, donde los estudiantes puedan acudir cuando necesiten manejar sus emociones. También es recomendable el uso de diarios emocionales, donde los niños puedan escribir o dibujar sus sentimientos y reflexionar sobre lo que los desencadena y cómo pueden gestionarlos de manera positiva. Además, la implementación de dinámicas como el "Semáforo de las Emociones", donde los estudiantes indiquen si necesitan apoyo para calmarse, y el "Método Parar, Respirar y Pensar", que les enseña a detenerse antes de reaccionar impulsivamente, pueden ser herramientas clave para el desarrollo del autocontrol. Por otro lado, el modelado por parte de los docentes y la enseñanza de estrategias de afrontamiento, como el uso de afirmaciones positivas y el juego de roles para ensayar respuestas asertivas, reforzarán estas habilidades en los estudiantes. Al combinar estas estrategias con un ambiente de confianza y apoyo, la institución podrá contribuir significativamente al fortalecimiento del autocontrol emocional en los niños, favoreciendo su bienestar y su desarrollo integral.

Tercera: Para que la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco pueda fortalecer la autoconciencia emocional en sus estudiantes de nivel primario, se recomienda implementar estrategias que les permitan identificar, comprender y reflexionar sobre sus propias emociones. Una acción clave es la incorporación de diarios emocionales, donde los niños puedan escribir o dibujar sobre sus

sentimientos diarios, ayudándolos a reconocer patrones emocionales y a expresar lo que sienten de manera estructurada. También se sugiere la práctica del "Termómetro de las Emociones", en el que los estudiantes evalúan su estado emocional al inicio y al final de la jornada escolar, fomentando la introspección y el reconocimiento de sus cambios emocionales. Otra estrategia efectiva es la dinámica del "Espejo de la Autoconciencia", en la que los niños describen cómo creen que se sienten en determinadas situaciones y comparan su percepción con la de sus compañeros y docentes, promoviendo una visión más clara de sus emociones. Además, se recomienda la enseñanza explícita de un "Diccionario de Emociones", donde los estudiantes aprendan a nombrar con precisión sus sentimientos, diferenciando entre estados emocionales similares y desarrollando un vocabulario emocional más amplio. Complementariamente, los docentes pueden emplear preguntas reflexivas durante las conversaciones individuales, como "¿Cómo te sentiste en esta situación?" o "¿Qué aprendiste sobre ti mismo hoy?", guiando a los estudiantes hacia una mayor conciencia de su mundo emocional. Finalmente, fomentar espacios de diálogo grupal, donde los niños puedan compartir sus experiencias y emociones en un ambiente de confianza, les permitirá desarrollar una mejor comprensión de sí mismos y fortalecer su autoconciencia emocional de manera progresiva.

Cuarta: Para fortalecer la empatía emocional en los estudiantes del nivel primario, la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco debe implementar estrategias que fomenten la comprensión y el respeto por las emociones de los demás. Una estrategia efectiva es el uso del "Espejo de la Empatía", donde los estudiantes se colocan en parejas y deben describir cómo creen que se siente su compañero en determinadas situaciones, promoviendo la identificación de emociones ajenas. Asimismo, se recomienda la implementación del "Buzón de las Emociones", en el que los niños pueden escribir sobre sus experiencias y sentimientos para luego compartirlos de manera voluntaria en un espacio de diálogo grupal, generando comprensión y

solidaridad. Otra actividad clave es el "Juego de Roles Empático", donde los estudiantes representan distintas emociones y situaciones sociales, aprendiendo a interpretar y responder de manera adecuada a los sentimientos de los demás. Además, se sugiere utilizar cuentos y relatos con mensajes sobre empatía, seguidos de preguntas reflexivas como "¿Cómo crees que se sintió el personaje?" o "¿Qué habrías hecho en su lugar?", para incentivar la perspectiva emocional. También es beneficioso incorporar el "Dado de la Confianza", un recurso lúdico en el que cada cara del dado tiene una pregunta o desafío relacionado con la empatía, como compartir un momento en el que ayudaron a alguien o describir una situación en la que se sintieron comprendidos. Finalmente, la escuela puede promover jornadas de convivencia y actividades de trabajo en equipo, donde los estudiantes cooperen en la resolución de problemas, fortaleciendo la conexión emocional con sus compañeros y desarrollando una actitud más solidaria y comprensiva.

Referencias

- Abanto Jiménez, L. D., y Romero Murrugarra, F. E. (2020). *Nivel de inteligencia emocional en los niños de 5 años de la institución educativa N° 209, Trujillo* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51531/Abanto_JLD-Romero_MFE-SD.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Arias Barrios, P. E., y Huapaya Solís, F. L. (2023). *Inteligencia emocional y su relación con el aprendizaje basado en proyectos en estudiantes del V ciclo de Educación Básica Regular en el distrito de Llipata - Ica* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/5d954fof-68od-4f4e-9c4f-3c7f326ad78b>
- Bariso, J. (2018). *Inteligencia emocional para la vida cotidiana* (1st ed.). Editorial Sirio, S.A.
- Brackett, M. (2020). *Permiso para sentir, educación emocional para mayores y pequeños con el método Ruler* (1ra ed.). Diana editorial.
- Ccoya Atau, E., y Huachaca Abarca, V. (2023). *Inteligencia emocional y comprensión lectora en estudiantes del V ciclo de primaria, Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera Cusco – 2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco].
<https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/8365?locale-attribute=en>
- Centro Nacional de Planeamiento Estratégico [CEPLAN]. (2022). *Mayor nivel educativo alcanzado*. Publicaciones. <https://observatorio.ceplan.gob.pe/ficha/t87>
- Chiluisa Toabanda, G. P., y Guamán Pilataxi, J. J. (2023). *El programa Ruler de inteligencia emocional durante el proceso de intervención educativa para promover un entorno escolar positivo y propició para el aprendizaje en los estudiantes del octavo año*

educación general básica, de La Unidad Educativa Guaranda de la Ciudad de Guaranda, Provincia Bolívar, estudio desarrollado durante los meses de mayo a septiembre 2023 [Tesis de Licenciatura, Universidad Estatal de Bolívar].

<https://dspace.ueb.edu.ec/items/b411668d-d833-491c-baf2-6ab0039e5069>

Chupillon Cubas, G. J. (2022). *Inteligencia emocional y su relación del rendimiento académico en el área de comunicación del V ciclo de la I.E. 0017-Tarapoto* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. *Inteligencia emocional y su relación del rendimiento académico en el área de comunicación del V ciclo de la I.E. 0017-Tarapoto*

Corvey, K. (2022). *Inteligencia emocional* (1st ed.). Kevin R. Corvey.

Cuyo Quispe, M. R., y Gamarra Ccapcha, S. E. (2024). *Talleres de inteligencia emocional y estilos de aprendizaje en estudiantes de tercero de secundaria de la I.E Mx. De Aplicación Fortunato L. Herrera – 2023* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco].

<https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/8826>

Del Ángel Rivera, M., y Domínguez Saldívar, A. (2021). Las estrategias del programa RULER para desarrollar la inteligencia emocional. *Congreso Nacional de Investigación Sobre Educación Normal*, 4(1), 1. <https://antiguo.conisen.mx/Memorias-4to-conisen/Memorias/2293-1717-Ponencia-doc-%20LISTO.docx.pdf>

Dilpaso, I. (2022). *Aprende a desarrollar tu inteligencia emocional* (1ra ed.). Ismael Dilpaso.

Fernández Berrocal, P., y Cabello, R. (2020). La Inteligencia Emocional como fundamento de la Educación Emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 1–8.

<https://riieb.iberio.mx/index.php/riieb/article/download/5/6?inline=1>

Glover Marian. (2017). *Inteligencia emocional* (1ra ed.). Redbook Ediciones.

- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional* (1ra ed.). Vergara.
- Goleman, D., y Cherniss, C. (2005). *Inteligencia emocional en el trabajo* (1ra ed.). Kairós.
- Hernández Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. P. (2023). *Metodología de la investigación* (2da ed.). McGraw-Hill.
- Huillca Layme, M., y Huillca Layme, N. (2023). *Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones, Canas, Cusco, 2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco].
<https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/7340>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., y Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Organización Panamericana de Salud [OPS]. (2023). *Estudio advierte sobre elevados niveles de depresión y pensamientos suicidas en personal de salud de América Latina durante la pandemia*. <https://www.paho.org/es/noticias/13-1-2022-estudio-advier-te-sobre-elevados-niveles-depresion-pensamientos-suicidas-personal>
- Profuturo. (2023). *El método Ruler para enseñar inteligencia emocional: permiso para sentir*. Soluciones Innovadoras. <https://profuturo.education/observatorio/soluciones-innovadoras/el-metodo-ruler-para-ensenar-inteligencia-emocional-permiso-para-sentir/>
- Puertas Molero, P., Zurita Ortega, F., Chacón Cuberos, R., Castro Sánchez, M., Ramírez Granizo, I., y González Valero, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84–91.
https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v36n1/es_0212-9728-ap-36-01-84.pdf

Quispe Morillo, R. A. (2023). *Inteligencia emocional y rendimiento académico de los estudiantes del 2 grado. Trujillo- 2023* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/146778>

Sulla Huallpa, L., y Sulla Huallpa, P. M. (2021). *Inteligencia emocional y relaciones interpersonales en estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa N ° 57003, “Almirante Miguel Grau” Espinar, Cusco - 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/6160>

Velásquez Pérez, Y., Rose Parra, C., Oquendo González, E. J., y Cervera Manjarrez, N. (2023). Inteligencia emocional, motivación y desarrollo cognitivo en estudiantes. *CIENCIAMATRIA*, 9(17), 4–35. <https://doi.org/10.35381/cm.v9i17.1120>

Anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia del proyecto de investigación “Método Ruler e inteligencia emocional de estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024”

Preguntas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones	Metodología
Pregunta general	Objetivo general	Hipótesis general	Método Ruler	Reconocimiento emocional	Tipo de investigación Aplicada
¿Cuál es la influencia de la utilización del método Ruler en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024?	Determinar la influencia de la utilización del método Ruler en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.	La utilización del método Ruler tiene influencia significativa en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.		Comprensión emocional	Alcance Descriptivo Explicativo
				Etiquetado emocional	Enfoque Cuantitativa
				Expresión emocional	Diseño de investigación Cuasi experimental
Preguntas específicas	Objetivos específicos	Hipótesis específicos	Inteligencia emocional	Regulación emocional	Población y muestra P= 44 estudiantes
• ¿Cuál es la influencia de la utilización del método Ruler en el autocontrol de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024?	• Determinar la influencia de la utilización del método Ruler en el autocontrol de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.	• La utilización del método Ruler tiene influencia significativa en el autocontrol de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.		Autocontrol	Técnica e instrumento T encuesta I cuestionario
• ¿Cuál es la influencia de la utilización del método Ruler en la autoconciencia de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024?	• Determinar la influencia de la utilización del método Ruler en la autoconciencia de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.	• La utilización del método Ruler tiene influencia significativa en la autoconciencia de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.		Autoconciencia	
• ¿Cuál es la influencia de la utilización del método Ruler en la empatía de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024?	• Determinar la influencia de la utilización del método Ruler en la empatía de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.	• La utilización del método Ruler tiene influencia significativa en la empatía de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.		Empatía	

Nota: Elaboración propia.

Anexo 2:**Programa de implementación del método Ruler****Objetivo general**

La implementación del método Ruler en los estudiantes de 6° grado tuvo como objetivo principal desarrollar la inteligencia emocional, brindando herramientas prácticas para fortalecer la capacidad de reconocer, comprender, expresar, regular y reflexionar sobre sus emociones de manera efectiva. Este enfoque no solo les permitió gestionar las emociones personales, sino también interpretar y responder adecuadamente a las emociones de estudiantes y docentes, fomentando una comunicación más asertiva y respetuosa.

A través de sesiones cuidadosamente diseñadas, los estudiantes aprendieron a identificar sus emociones en diferentes contextos, comprender las causas que las originan y analizar sus consecuencias, tanto a nivel personal como en sus relaciones interpersonales. Además, se promovieron estrategias para expresar sus emociones de forma apropiada y saludable, así como técnicas para regularlas en situaciones de estrés, conflicto o toma de decisiones.

La implementación del método Ruler buscó también crear un ambiente escolar positivo, caracterizado por el respeto, la empatía y el apoyo mutuo entre todos los miembros de la comunidad educativa. Esto se logró mediante herramientas como el contrato emocional del aula, el uso del Mood Meter para el monitoreo emocional diario, y actividades grupales que fortalecieron el sentido de pertenencia y colaboración.

En última instancia, este programa contribuyó a un aprendizaje integral, integrando el desarrollo socioemocional con el progreso académico. Los estudiantes no solo mejoraron su bienestar emocional, sino que también se encuentran mejor preparados para afrontar los desafíos del aprendizaje, mejorar su concentración, tomar decisiones informadas y construir relaciones saludables, sentando las bases para un desarrollo pleno en su vida escolar y futura.



UNIDAD VIII
SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1
TÍTULO DE LA UNIDAD: Navidad, regalo de paz y amor.

I. DATOS GENERALES:

ÁREA: Personal social (Tutoría) TEMA: Reconocimiento emocional (Introducción) DOCENTES: - Briyid Blanca Canal Gómez - Liz Melissa Tito Quispe	FECHA: 02/12/2024 GRADO: 6TO SECCION: A
---	--

II. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades del área	Desempeños	Evidencias de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Construye su identidad - Se valora a sí mismo. - Regula sus emociones.	Identifica y nombra sus emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo) y expresa las razones que las originan, demostrando una actitud de respeto por sí mismo y por los demás.	- Registro en el diario de emociones con ilustraciones y descripciones. - Participación en la actividad del termómetro emocional. - Aporte verbal en las actividades grupales.	Lista de cotejo

Enfoque transversal	Enfoque de orientación al bien común
Este enfoque promueve que los estudiantes desarrollen la capacidad de reconocer y gestionar sus emociones, cuidar su salud emocional y establecer relaciones saludables con los demás. Ambas sesiones buscan precisamente que los niños se conozcan a sí mismos, expresen cómo se sienten, comprendan a los demás y actúen con empatía y respeto.	

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

INICIO – 15 min

- Saludo y bienvenida:** La docente recibe a los estudiantes con entusiasmo y crea un ambiente de confianza.
- Acuerdos de convivencia:** recordar que vamos a escuchar con respeto, no interrumpir y participar con empatía.
- Motivación inicial:** Dinámica “Semáforo emocional”: cada niño elige un color que represente cómo se siente (rojo = molesto/triste, amarillo = nervioso/confundido, verde = alegre/tranquilo) y comparte brevemente.
- Presentación del propósito de la sesión:** “Hoy aprenderemos a reconocer nuestras emociones, nombrarlas y reflexionar sobre cómo manejarlas en nuestra vida diaria.”

DESARROLLO – 60 min

Problematización – 15 min

- Preguntas retadoras:
 - ¿Alguna vez has sentido una emoción que no supiste cómo manejar?
 - ¿Qué pasa cuando no entendemos lo que sentimos?



- Se forman pequeños grupos donde comparten experiencias relacionadas.
- La docente guía un breve diálogo, destacando que **todas las emociones son válidas** pero necesitamos aprender a manejarlas.

Búsqueda de información – 30 min

- **Actividad 1: “¿Qué es una emoción?” (15 min)**
 - Lluvia de ideas: los estudiantes dicen qué creen que es una emoción.
 - Visualización de un video o imágenes con ejemplos de alegría, tristeza, miedo y enojo.
 - Conversatorio guiado sobre la importancia de reconocer las emociones.
- **Actividad 2: “Caras y emociones” (15 min)**
 - Se presentan tarjetas o imágenes de rostros expresivos.
 - Los estudiantes identifican la emoción representada e imitan los gestos.
 - Reflexión: ¿en qué situaciones hemos sentido lo mismo?

Toma de decisiones – 15 min

- **Actividad 3: “Mi diario de emociones” (10 min)**
 - Cada niño completa una ficha: *Hoy sentí ____ porque ____ y reaccioné así: ____.*
 - Ilustran su emoción con un dibujo.
 - Algunos voluntarios comparten sus registros.
- **Actividad 4: “Termómetro emocional” (5 min)**
 - Cada estudiante elabora un termómetro en cartulina con cuatro niveles: muy feliz, tranquilo, preocupado y molesto.
 - La docente explica que lo usarán a lo largo de la semana para autoevaluar sus emociones.

CIERRE – 15 min

1. **Rueda de palabras:** cada niño comparte qué emoción aprendió a reconocer hoy y cómo puede manejarla la próxima vez.
2. **Metacognición:**
 - ¿Qué aprendí hoy sobre mis emociones?
 - ¿Qué estrategias puedo usar para controlarlas?
 - ¿Por qué es importante respetar los sentimientos de los demás?
3. **Compromiso personal:** Escribir en un papelito: *“Esta semana voy a reconocer cuando me sienta ____ y lo manejaré de esta manera ____.”*
4. **Cierre motivador:** La docente felicita la participación y anticipa la siguiente sesión: *“La próxima clase aprenderemos nuevas palabras para expresar cómo nos sentimos.”*



LISTA DE COTEJO

Área: Personal Social / Tutoría

Grado: Sexto grado de primaria

Sesión: Reconocimiento emocional (Introducción)

Duración: 90 minutos

Competencia: Construye su identidad

Desempeño: Identifica y nombra sus emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo) y expresa las razones que las originan, demostrando una actitud de respeto por sí mismo y por los demás.

Nº	Nombres y Apellidos	Identifica emociones	Expresa causas	Participa respetuosamente	Observaciones
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

Clave de evaluación:

AD: Logro destacado

A: En proceso de aprendizaje

B: En inicio



UNIDAD VIII

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

TÍTULO DE LA UNIDAD: Navidad, regalo de paz y amor.

I. DATOS GENERALES:

ÁREA: Personal social (Tutoría) TEMA: Reconocimiento emocional (Desarrollo) DOCENTES: - Briyid Blanca Canal Gómez - Liz Melissa Tito Quispe	FECHA: 02/12/2024 GRADO: 6TO SECCION: A
---	--

II. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades del área	Desempeños	Evidencias de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Construye su identidad Se valora a sí mismo. Regula sus emociones. Reflexiona y argumenta éticamente.	• Amplía su vocabulario emocional para expresar con mayor precisión lo que siente. • Reconoce emociones en los demás mediante la observación de expresiones, gestos y tono de voz. • Utiliza estrategias empáticas para mejorar la convivencia.	Utiliza un vocabulario emocional variado y adecuado. Identifica emociones en otros mediante la observación. Participa activamente y con empatía en dinámicas grupales.	Lista de cotejo
Enfoque transversal	Enfoque de orientación al bien común		
Este enfoque promueve que los estudiantes desarrollen la capacidad de reconocer y gestionar sus emociones, cuidar su salud emocional y establecer relaciones saludables con los demás. Ambas sesiones buscan precisamente que los niños se conozcan a sí mismos, expresen cómo se sienten, comprendan a los demás y actúen con empatía y respeto.			

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

INICIO – 15 min

- Saludo y bienvenida:** La docente recibe con entusiasmo y genera un ambiente de confianza.
- Recordatorio de acuerdos de convivencia:** respetar la palabra del compañero, escuchar con atención, participar con respeto y sin burlas.
- Motivación inicial:** Juego “¿Cuántas emociones conoces?” → los estudiantes dicen las emociones que recuerdan y la docente las anota en la pizarra.
- Presentación del propósito:** “Hoy aprenderemos a ampliar nuestro vocabulario emocional y a reconocer las emociones en los demás para convivir mejor.”

DESARROLLO – 60 min

Problematización – 15 min

- Preguntas retadoras:
 - ¿Cómo podemos decir con exactitud lo que sentimos?
 - ¿Cómo podemos saber lo que sienten los demás sin que lo digan?
- Los estudiantes dialogan en grupos pequeños sobre estas preguntas y luego comparten sus ideas en plenario.



- Conversatorio guiado sobre experiencias donde las emociones fueron muy intensas y difíciles de manejar.

Búsqueda de información – 30 min

- **Actividad 1: Respiración consciente (15 min)**
 - Se enseña la técnica 4-7-8 con tarjetas visuales:
 - Inhalar 4 segundos.
 - Retener 7 segundos.
 - Exhalar 8 segundos.
 - Se practica varias veces con música suave.
 - Se conversa sobre cómo cambió su estado emocional después del ejercicio.
- **Actividad 2: Juego de roles “Parar, respirar y pensar” (15 min)**
 - Se presentan situaciones como:
 - “Alguien te empuja en el recreo.”
 - “Perdiste tu tarea.”
 - “Un compañero te gritó sin razón.”
 - En grupos, los estudiantes dramatizan cómo reaccionarían aplicando la técnica de *parar-respirar-pensar*.
 - Reflexión: ¿qué emoción apareció? ¿Cómo cambió al respirar antes de actuar?

Toma de decisiones – 15 min

- **Actividad 3: Diario emocional con afirmaciones positivas**
 - Cada estudiante escribe:
 - ¿Cómo me sentí hoy?
 - ¿Qué emoción predominó?
 - ¿Qué afirmación positiva me ayuda hoy?
 - Ejemplos:
 - “Puedo calmarme cuando lo necesito.”
 - “Mis emociones me enseñan.”
 - Comparten algunos compromisos en voz alta.

CIERRE – 15 min

1. **Reflexión colectiva:** ¿Qué técnicas me ayudaron más a regular mis emociones?
2. **Metacognición:**
 - ¿Qué aprendí hoy sobre cómo manejar mis emociones?
 - ¿Cuándo puedo usar la respiración o el semáforo emocional?
 - ¿Por qué es importante comprometerme con mis emociones?
3. **Compromiso personal:** Cada estudiante escribe: “Cuando esté en rojo voy a ____, cuando esté en amarillo voy a ____, y cuando esté en verde voy a mantenerme así.”
4. **Cierre motivador:** La docente felicita a todos y concluye: “Regular nuestras emociones es un acto de amor propio y de respeto hacia los demás.”



UNIDAD VIII
SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 8
TÍTULO DE LA UNIDAD: Navidad, regalo de paz y amor.

I. DATOS GENERALES:

ÁREA: Personal social (Tutoría) TEMA: Regulación emocional DOCENTES: - Briyid Blanca Canal Gómez - Liz Melissa Tito Quispe	FECHA: 02/12/2024 GRADO: 6TO SECCION: A
--	--

II. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades del área	Desempeños	Evidencias de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Regula sus emociones. • Reflexiona y argumenta éticamente.	• Identifica su estado emocional y lo expresa adecuadamente. • Aplica estrategias de autorregulación como la respiración y la reflexión antes de actuar. • Refuerza su autoestima y compromiso emocional mediante afirmaciones positivas.	Participan activamente en el semáforo emocional, ejercicios de respiración, juego de roles y registro en el diario emocional, expresando emociones y compromisos.	Lista de cotejo

Enfoque transversal

Enfoque de orientación al bien común

Este enfoque promueve que los estudiantes desarrollen la capacidad de reconocer y gestionar sus emociones, cuidar su salud emocional y establecer relaciones saludables con los demás. Ambas sesiones buscan precisamente que los niños se conozcan a sí mismos, expresen cómo se sienten, comprendan a los demás y actúen con empatía y respeto.

1. MOMENTOS DE LA SESIÓN

INICIO – 15 min

- Saludo y bienvenida:** La docente inicia con un mensaje motivador: *“Hoy vamos a aprender estrategias para regular nuestras emociones y no dejarnos controlar por ellas.”*
- Recordatorio de acuerdos de convivencia:** respeto, escucha atenta, no juzgar y libertad de participación.
- Motivación inicial:** Dinámica *“Mi semáforo emocional”*:
 - Los estudiantes colocan su estado actual en un semáforo visual (rojo = incómodo, amarillo = confundido, verde = tranquilo).
 - Breve comentario sobre cómo se sienten.
- Presentación del propósito:** *“Hoy aprenderemos a regular nuestras emociones usando la respiración, el pensamiento positivo y compromisos personales.”*

DESARROLLO – 60 min

Problematización – 15 min

- Preguntas retadoras:
 - ¿Cómo cambian nuestras emociones a lo largo del día?
 - ¿Qué podemos hacer cuando sentimos enojo, tristeza o nerviosismo?


LISTA DE COTEJO
Área: Personal Social / Tutoría

Grado: Sexto grado de primaria

Sesión: Expresión emocional

Duración: 90 minutos

Competencia: Construye su identidad

Desempeños:

- Expresa sus emociones de manera consciente, libre y respetuosa.
- Reconoce la importancia de dar espacio y validez a sus propios sentimientos.
- Utiliza recursos como el arte, el diálogo y la respiración para autorregularse emocionalmente.

°	Nombres y apellidos del estudiante	Expresa sus emociones de manera consciente, libre y respetuosa	Reconoce la importancia de dar espacio y validez a sus propios sentimientos	Utiliza recursos como el arte, el diálogo y la respiración para autorregularse emocionalmente	Observaciones
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

♦ Criterios de valoración:

- ☐ Inicio del logro
- ☐ En proceso
- ☐ Logrado



- Conversatorio inicial: los estudiantes opinan sobre qué sucede cuando las emociones se guardan y no se expresan.
- La docente guía la reflexión: **expresar las emociones es saludable, no significa debilidad.**

Búsqueda de información – 30 min

- **Actividad 1: Círculo de confianza (10 min)**
 - Los estudiantes se sientan en círculo.
 - Se utiliza un objeto simbólico (pelota, corazón de papel) que se pasa de mano en mano.
 - Solo quien tiene el objeto puede hablar y compartir cómo se ha sentido en la semana.
 - Los demás escuchan en silencio y sin juzgar.
- **Actividad 2: Expresión artística emocional (10 min)**
 - Se entrega papel, colores y témperas.
 - Cada niño dibuja o pinta una emoción que desee expresar libremente.
 - Los voluntarios explican su creación.
- **Actividad 3: Técnicas de autorregulación (10 min)**
 - La docente enseña y guía prácticas sencillas:
 - Respiración profunda en cuatro tiempos.
 - “Semáforo emocional” (alto → pienso → actúo).
 - Visualización positiva.
 - Se aplican a situaciones como enojo, tristeza o nerviosismo.

Toma de decisiones – 15 min

- **Actividad 4: Simulación de situaciones**
 - La docente propone pequeños casos:
 - “Tu amigo te gritó sin razón.”
 - “No entendiste la tarea y te sentiste frustrado.”
 - “Te eligieron para representar a tu clase.”
 - Los estudiantes dicen cómo expresarían su emoción usando lo aprendido.
 - Reflexión grupal: ¿qué estrategia me ayudó más a expresarme mejor?

CIERRE – 15 min

1. **Reflexión colectiva:** cada estudiante comparte qué lo ayudó más hoy a expresar sus emociones.
2. **Metacognición:**
 - ¿Cómo me sentí en este espacio?
 - ¿Qué aprendí sobre la importancia de expresar lo que siento?
 - ¿Qué puedo hacer la próxima vez que no sepa cómo reaccionar?
3. **Compromiso personal:** escribir en el cuaderno: “Cuando me sienta ____, voy a expresarlo mediante ____ (hablar, dibujar, respirar).”
4. **Cierre motivador:** La docente concluye: “Cada emoción que expresamos nos ayuda a crecer y a vivir más libres.”



UNIDAD VIII
SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 7
TÍTULO DE LA UNIDAD: Navidad, regalo de paz y amor.

I. DATOS GENERALES:

ÁREA: Personal social (Tutoría) TEMA: Expresión emocional DOCENTES: - Briyid Blanca Canal Gómez - Liz Melissa Tito Quispe	FECHA: 02/12/2024 GRADO: 6TO SECCION: A
---	--

II. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades del área	Desempeños	Evidencias de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Regula sus emociones. • Reflexiona y argumenta éticamente.	• Expresa sus emociones de manera consciente, libre y respetuosa. • Reconoce la importancia de dar espacio y validez a sus propios sentimientos. • Utiliza recursos como el arte, el diálogo y la respiración para autorregularse emocionalmente.	Los estudiantes participan en dinámicas de expresión libre (artísticas, verbales o escritas), reconocen sus emociones, utilizan técnicas de autorregulación y comparten reflexiones personales en un ambiente de respeto.	Lista de cotejo
Enfoque transversal	Enfoque de orientación al bien común		
Este enfoque promueve que los estudiantes desarrollen la capacidad de reconocer y gestionar sus emociones, cuidar su salud emocional y establecer relaciones saludables con los demás. Ambas sesiones buscan precisamente que los niños se conozcan a sí mismos, expresen cómo se sienten, comprendan a los demás y actúen con empatía y respeto.			

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

INICIO – 15 min

- Saludo y bienvenida:** La docente recibe a los estudiantes y plantea: *“Hoy nos daremos permiso para sentir y expresar nuestras emociones sin miedo ni vergüenza.”*
- Recordatorio de acuerdos de convivencia:** respetar la palabra de los demás, no juzgar, participar con libertad.
- Motivación inicial:** Pregunta detonante:
 - ¿Qué pasaría si nunca pudiéramos expresar cómo nos sentimos?
 - ¿Es malo llorar o enojarse? ¿Por qué a veces no nos dejan sentir?
- Dinámica breve:** *“Mi emoción del día”* → cada estudiante elige una tarjeta o dibujo que represente su emoción actual y la comparte si lo desea.
- Presentación del propósito:** *“Hoy aprenderemos a expresar nuestras emociones de manera libre y respetuosa, usando el diálogo, el arte y la respiración para sentirnos mejor.”*

DESARROLLO – 60 min

Problematización – 15 min



LISTA DE COTEJO

Área: Personal Social / Tutoría

Grado: Sexto grado de primaria

Sesión: Etiquetado de emociones (Conocer nuestras necesidades y emociones)

Duración: 90 minutos

Competencia: Construye su identidad

Desempeños:

- Identifica emociones relacionadas con experiencias significativas.
- Reflexiona sobre sus necesidades emocionales y cómo responder a ellas.
- Desarrolla empatía y respeto en espacios de escucha y dramatización.

Nº	Nombres y apellidos del estudiante	Identifica emociones relacionadas con experiencias significativas	Reflexiona sobre sus necesidades emocionales y cómo responder a ellas	Desarrolla empatía y respeto en espacios de escucha y dramatización	Observaciones
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

♦ **Criterios de valoración:**

- ☐ Inicio del logro
- ☐ En proceso
- ☐ Logrado



Búsqueda de información – 30 min

- **Actividad 1: Historias compartidas (15 min)**
 - Se relatan situaciones de la vida cotidiana (ej.: nervios por un examen, alegría por un logro, enojo cuando no me escuchan).
 - En grupos, los estudiantes identifican:
 - La emoción sentida.
 - La necesidad detrás de esa emoción.
 - Comparten sus respuestas en plenario.
- **Actividad 2: Cartelera de experiencias (15 min)**
 - Cada estudiante escribe en una tarjeta una frase sobre algo que aprendió de una experiencia emocional.
 - Ejemplos:
 - “Me siento más valiente cuando pido ayuda.”
 - “Me tranquilizo cuando alguien me escucha.”
 - Se pegan todas en una cartelera común para la clase.

Toma de decisiones – 15 min

- **Actividad 3: Juego de rol y dramatización**
 - En grupos, dramatizan situaciones como:
 - “Estoy nervioso por un examen.”
 - “Me molesta que no me escuchan.”
 - “Me siento feliz cuando me felicitan.”
 - Luego se reflexiona:
 - ¿Qué emoción vimos?
 - ¿Qué necesidad tenía esa persona?
 - ¿Cómo pudo afrontarla mejor?
 - La docente destaca que **expresar necesidades con respeto fortalece las relaciones.**

CIERRE – 15 min

1. **Reflexión colectiva:** ¿Qué descubrí hoy sobre mis emociones y necesidades?
2. **Metacognición:**
 - ¿Qué emoción me costó más expresar?
 - ¿Qué necesito expresar más seguido?
 - ¿Cómo me ayuda reconocer mis necesidades para sentirme mejor?
3. **Compromiso personal:** cada estudiante completa la frase: “Cuando siento ____ voy a expresar que necesito ____ de manera respetuosa.”
4. **Cierre motivador:** La docente felicita y anima: “Recordemos siempre que pedir con respeto y expresar lo que sentimos es un acto de valentía.”



UNIDAD VIII
SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 6
TÍTULO DE LA UNIDAD: Navidad, regalo de paz y amor.

I. DATOS GENERALES:

ÁREA: Personal social (Tutoría) TEMA: Etiquetado de emociones (Conocer nuestras necesidades y emociones) DOCENTES: - Briyid Blanca Canal Gómez - Liz Melissa Tito Quispe	FECHA: 02/12/2024 GRADO: 6TO SECCION: A
--	--

II. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

7. PROPOSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE			
Competencias y Capacidades del área	Desempeños	Evidencias de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Construye su identidad Se valora a sí mismo. Regula sus emociones. Reflexiona y argumenta éticamente.	• Identifica emociones relacionadas con experiencias significativas. • Reflexiona sobre sus necesidades emocionales y cómo responder a ellas. • Desarrolla empatía y respeto en espacios de escucha y dramatización.	Participa activamente en historias compartidas, cartelera de frases reflexivas, dramatizaciones y diálogo colectivo, expresando emociones y aprendizajes con claridad.	Lista de cotejo
Enfoque transversal	Enfoque de orientación al bien común		
Este enfoque promueve que los estudiantes desarrollen la capacidad de reconocer y gestionar sus emociones, cuidar su salud emocional y establecer relaciones saludables con los demás. Ambas sesiones buscan precisamente que los niños se conozcan a sí mismos, expresen cómo se sienten, comprendan a los demás y actúen con empatía y respeto.			

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

INICIO – 15 min

- Saludo y bienvenida:** La docente recibe con calidez y dice: *“Hoy descubriremos que nuestras emociones están unidas a nuestras necesidades. Cuando algo no se cumple, sentimos; y cuando logramos algo, también sentimos.”*
- Recordatorio de acuerdos de convivencia:** escucha activa, no juzgar, compartir con libertad.
- Dinámica motivadora:** *“¿Qué emoción me acompaña hoy?”* → cada estudiante elige una emoción que lo represente y la dice o dibuja en la pizarra.
- Presentación del propósito:** *“Hoy aprenderemos a reconocer nuestras necesidades y emociones, y a expresarlas con respeto para crecer en empatía.”*

DESARROLLO – 60 min

Problematización – 15 min

- Preguntas retadoras:
 - ¿Qué emociones aparecen cuando nuestras necesidades no son escuchadas?
 - ¿Cómo podemos expresarlas con respeto?
- Conversatorio breve: los estudiantes cuentan alguna vez en que se sintieron ignorados o no comprendidos.
- Conclusión docente: **cuando identificamos lo que necesitamos, podemos expresar mejor lo que sentimos y mejorar la convivencia.**



LISTA DE COTEJO

Área: Personal Social / Tutoría

Grado: Sexto grado de primaria

Sesión: Etiquetado de emociones (Legitimar y organizar nuestras experiencias)

Duración: 90 minutos

Competencia: Construye su identidad

Desempeños:

- Identifica y reconoce sus emociones, sus causas y reacciones.
- Reflexiona sobre experiencias personales significativas.
- Expresa con libertad sus emociones y experiencias pasadas en un entorno de respeto.

Nº	Nombres y apellidos del estudiante	Identifica y reconoce sus emociones, sus causas y reacciones	Reflexiona sobre experiencias personales significativas	Expresa con libertad sus emociones y experiencias pasadas en un entorno de respeto	Observaciones
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

♦ **Criterios de valoración:**

- ☐ Inicio del logro
- ☐ En proceso
- ☐ Logrado



- ¿Qué descubrimos de nosotros mismos cuando recordamos las emociones vividas en el pasado?
- Conversatorio en grupos pequeños sobre experiencias que les hayan marcado en el último año (logros, retos, alegrías, pérdidas).
- La docente guía la conclusión: **las emociones forman parte de nuestra historia y nos ayudan a comprendernos mejor.**

Búsqueda de información – 30 min

- **Actividad 1: Diario de emociones (15 min)**
 - Cada estudiante registra tres emociones que sintió recientemente, respondiendo:
 - ¿Qué sentí?
 - ¿Por qué me sentí así?
 - ¿Cómo reaccioné?
 - Se les permite usar dibujos, colores y palabras libres.
- **Actividad 2: Línea del tiempo emocional (15 min)**
 - En una hoja grande, cada niño dibuja una línea del tiempo con 3 a 5 eventos significativos vividos durante el año.
 - En cada evento colocan:
 - Una emoción sentida.
 - Un dibujo o símbolo.
 - Una palabra clave que represente lo aprendido.

Toma de decisiones – 15 min

- **Actividad 3: Socialización grupal**
 - Voluntarios comparten parte de su diario o línea del tiempo.
 - Los compañeros practican la escucha respetuosa y agradecen lo compartido.
 - La docente resalta que **todas las emociones son válidas y que cada experiencia nos enseña algo valioso.**

CIERRE – 15 min

1. **Reflexión colectiva:** ¿Qué emociones descubrí hoy en mi historia personal?
2. **Metacognición:**
 - ¿Qué aprendí de mis experiencias pasadas?
 - ¿Qué emociones se repiten más en mí?
 - ¿Cómo cambian mis emociones con el tiempo?
3. **Compromiso personal:** cada estudiante escribe: *“Hoy comprendí que mis emociones me enseñan ____ y voy a recordarlo cada vez que sienta ____.”*
4. **Cierre motivador:** La docente felicita la valentía de compartir y dice: *“Cada emoción es un maestro que nos ayuda a crecer.”*



UNIDAD VIII
SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 5
TÍTULO DE LA UNIDAD: Navidad, regalo de paz y amor.

I. DATOS GENERALES:

ÁREA: Personal social (Tutoría) TEMA: Etiquetado de emociones (Legitimar y organizar nuestras experiencias) DOCENTES: - Briyid Blanca Canal Gómez - Liz Melissa Tito Quispe	FECHA: 02/12/2024 GRADO: 6TO SECCION: A
---	--

II. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades del área	Desempeños	Evidencias de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Construye su identidad Se valora a sí mismo. Regula sus emociones. Reflexiona y argumenta éticamente.	- Identifica y reconoce sus emociones, sus causas y reacciones. - Reflexiona sobre experiencias personales significativas. - Expresa con libertad sus emociones y experiencias pasadas en un entorno de respeto.	Los estudiantes elaboran un diario emocional con dibujos y respuestas escritas, construyen una línea del tiempo emocional y participan de manera voluntaria en una socialización final.	Lista de cotejo
Enfoque transversal	Enfoque de orientación al bien común Este enfoque promueve que los estudiantes desarrollen la capacidad de reconocer y gestionar sus emociones, cuidar su salud emocional y establecer relaciones saludables con los demás. Ambas sesiones buscan precisamente que los niños se conozcan a sí mismos, expresen cómo se sienten, comprendan a los demás y actúen con empatía y respeto.		

▪ MOMENTOS DE LA SESIÓN INICIO – 15 min Saludo y bienvenida: La docente inicia con un mensaje reflexivo: <i>“Hoy vamos a mirar hacia atrás, a nuestras experiencias, para descubrir qué emociones nos acompañaron y qué aprendimos de ellas.”</i> Recordatorio de acuerdos de convivencia: escuchamos sin juzgar, expresamos con respeto y lo compartido en clase se mantiene en confianza. Motivación inicial: Pregunta breve: ¿Qué emoción sentiste al despertar hoy? ¿Qué emoción recuerdas de ayer? Presentación del propósito: <i>“Hoy vamos a reconocer y organizar nuestras emociones en el tiempo, para darnos cuenta de que todas ellas son válidas y nos ayudan a crecer.”</i>
DESARROLLO – 60 min Problematización – 15 min Pregunta retadora:



LISTA DE COTEJO

Área: Personal Social / Tutoría

Grado: Sexto grado de primaria

Sesión: Comprensión emocional (Desarrollo)

Duración: 90 minutos

Competencia: Construye su identidad

Desempeños:

- Amplía su vocabulario emocional mediante definiciones y ejemplos prácticos.
- Reconoce que las emociones pueden variar entre personas ante una misma situación.
- Identifica emociones en otros mediante observación de señales no verbales.
- Practica la empatía en situaciones simuladas.

N.º	Nombres y apellidos del estudiante	Amplía su vocabulario emocional mediante definiciones y ejemplos prácticos	Reconoce que las emociones pueden variar entre personas ante una misma situación	Identifica emociones en otros mediante observación de señales no verbales	Practica la empatía en situaciones simuladas	Observaciones
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						

♦ **Criterios de valoración:**

- ☐ Inicio del logro
- ☐ En proceso
- ☐ Logrado



Problematización – 15 min

- Preguntas retadoras:
 - ¿Crees que todos sentimos lo mismo ante una misma situación?
 - ¿Cómo puedes saber lo que otra persona siente sin que lo diga?
- Conversatorio en pequeños grupos: comparten experiencias de situaciones donde reaccionaron distinto que sus amigos.
- La docente resalta la idea de la **diversidad emocional**.

Búsqueda de información – 30 min

- **Actividad 1: “Diccionario emocional” (15 min)**
 - En grupos, crean definiciones sencillas de emociones como alegría, miedo, enojo, tristeza, vergüenza, sorpresa.
 - Cada grupo da un ejemplo práctico de esa emoción en la escuela.
 - Se comparten en plenario y se arman tarjetas/carteles para el aula.
- **Actividad 2: Juego “¿Cómo te sentirías si...?” (15 min)**
 - Se plantean situaciones como:
 - “Si pierdes un cuaderno...”
 - “Si te eligen como líder del grupo...”
 - Cada estudiante responde con la emoción que sentiría y explica el porqué.
 - Se reflexiona sobre cómo **una misma situación puede generar emociones distintas en diferentes personas**.

Toma de decisiones – 15 min

- **Actividad 3: “Detectives de emociones” (10 min)**
 - Se observan videos cortos sin sonido o dramatizaciones hechas por la docente.
 - Los estudiantes identifican la emoción y explican en qué se basan (gestos, mirada, postura).
- **Actividad 4: Role-playing emocional (5 min)**
 - En parejas, los estudiantes representan una emoción específica (alegría, enojo, miedo, etc.).
 - Los demás identifican la emoción y comentan cómo se sintieron al verla.

CIERRE – 15 min

1. **Reflexión final:** cada estudiante menciona una palabra emocional que más le gustó aprender hoy.
2. **Metacognición:**
 - ¿Me resultó fácil o difícil reconocer emociones en los demás?
 - ¿Qué aprendí sobre la empatía?
 - ¿Por qué es importante entender que todos sentimos diferente?
3. **Compromiso personal:** cada estudiante escribe en su cuaderno: *“Hoy aprendí que puedo reconocer en los demás ____ y voy a responder con ____ (empatía, respeto, paciencia).”*
4. **Cierre motivador:** La docente agradece la participación y anticipa la próxima sesión: *“Muy pronto aprenderemos a organizar nuestras experiencias emocionales para comprendernos mejor.”*



UNIDAD VIII
SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 4
TÍTULO DE LA UNIDAD: Navidad, regalo de paz y amor.

I. DATOS GENERALES:

ÁREA: Personal social (Tutoría) TEMA: Comprensión emocional (Desarrollo) DOCENTES: - Briyid Blanca Canal Gómez - Liz Melissa Tito Quispe	FECHA: 02/12/2024 GRADO: 6TO SECCION: A
--	--

II. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades del área	Desempeños	Evidencias de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Regula sus emociones.	• Amplía su vocabulario emocional mediante definiciones y ejemplos prácticos. • Reconoce que las emociones pueden variar entre personas ante una misma situación. • Identifica emociones en otros mediante observación de señales no verbales. • Practica la empatía en situaciones simuladas.	• Explica y ejemplifica emociones correctamente. • Reconoce la diversidad emocional en distintas situaciones. • Identifica señales emocionales en los demás. • Demuestra empatía al representar emociones.	Lista de cotejo
Enfoque transversal	Enfoque de orientación al bien común		
Este enfoque promueve que los estudiantes desarrollen la capacidad de reconocer y gestionar sus emociones, cuidar su salud emocional y establecer relaciones saludables con los demás. Ambas sesiones buscan precisamente que los niños se conozcan a sí mismos, expresen cómo se sienten, comprendan a los demás y actúen con empatía y respeto.			

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

INICIO – 15 min

- Saludo y bienvenida:** La docente inicia con un mensaje motivador: *“Hoy aprenderemos cómo cada uno puede sentir diferente ante la misma situación, y cómo reconocer las emociones en los demás.”*
- Recordatorio de acuerdos de convivencia:** respetar las emociones ajenas, escuchar con atención, participar con libertad.
- Motivación inicial:** dinámica *“Mis emociones en una palabra”* → cada estudiante comparte en una palabra cómo se siente hoy.
- Presentación del propósito:** *“Hoy ampliaremos nuestro vocabulario emocional y aprenderemos a reconocer que no todos sentimos igual, además de observar cómo se expresan las emociones en los demás.”*

DESARROLLO – 60 min



LISTA DE COTEJO

Área: Personal Social / Tutoría

Grado: Sexto grado de primaria

Sesión: Comprensión emocional (Introducción)

Duración: 90 minutos

Competencia: Construye su identidad

Desempeños:

- Identifica qué es una emoción y su importancia en la vida diaria.
- Asocia rostros con emociones y justifica sus interpretaciones.
- Reconoce sus emociones a lo largo del día, reflexionando sobre causas y efectos.
- Participa en discusiones grupales que fortalecen el autoconocimiento emocional

Nº	Nombres y Apellidos	Identifica emociones	Expresa causas	Participa respetuosamente	Observaciones
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

Clave de evaluación:

AD: Logro destacado

A: En proceso de aprendizaje

B: En inicio



- ¿Para qué sirven las emociones?
- ¿Alguna vez no supiste cómo explicar lo que sentías?
- Conversatorio guiado: los estudiantes cuentan ejemplos de situaciones donde no pudieron explicar cómo se sentían.
- La docente enfatiza que **las emociones son señales que nos ayudan a comprendernos y a relacionarnos mejor con los demás.**

Búsqueda de información – 30 min

- **Actividad 1: Dinámica “¿Qué es una emoción?” (15 min)**
 - Lluvia de ideas: ¿qué palabras vienen a tu mente cuando escuchas “emoción”?
 - Visualización de imágenes y videos con ejemplos (alegría, miedo, tristeza, enojo).
 - Discusión grupal: ¿por qué sentimos eso? ¿En qué momentos aparecen?
- **Actividad 2: “Caras y emociones” (15 min)**
 - Se muestran tarjetas con rostros expresivos.
 - Los estudiantes identifican la emoción representada y explican en qué se basan.
 - Conversatorio: ¿Podemos sentir emociones diferentes ante la misma situación?

Toma de decisiones – 15 min

- **Actividad 3: “Diario de emociones” (10 min)**
 - Cada estudiante escribe cómo se sintió durante el día y qué lo causó.
 - Reflexionan: ¿Qué hice cuando sentí esa emoción? ¿Fue una buena forma de reaccionar?
 - Algunos voluntarios comparten su registro.
- **Actividad 4: Cierre grupal (5 min)**
 - Se comparte: ¿qué emoción fue la más frecuente hoy y por qué?
 - Pregunta disparadora para la próxima sesión: *“¿Qué podemos hacer cuando una emoción es muy fuerte?”*

CIERRE – 15 min

1. **Reflexión en círculo:** cada estudiante menciona una emoción que descubrió o comprendió mejor hoy.
2. **Metacognición:**
 - ¿Qué aprendí sobre mis emociones en esta sesión?
 - ¿Me resultó fácil o difícil identificarlas?
 - ¿Por qué es importante saber lo que uno siente?
3. **Compromiso personal:** escribir en el cuaderno: *“La próxima vez que sienta ____ voy a reaccionar de esta manera: ____.”*
4. **Cierre motivador:** La docente agradece la participación y anima: *“Estamos aprendiendo a conocernos mejor para crecer como personas.”*



UNIDAD VIII
SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 3
TÍTULO DE LA UNIDAD: Navidad, regalo de paz y amor.

I. DATOS GENERALES:

ÁREA: Personal social (Tutoría) TEMA: Comprensión emocional (Introducción) DOCENTES: - Briyid Blanca Canal Gómez - Liz Melissa Tito Quispe	FECHA: 02/12/2024 GRADO: 6TO SECCION: A
--	--

II. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades del área	Desempeños	Evidencias de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Regula sus emociones.	• Identifica qué es una emoción y su importancia en la vida diaria. • Asocia rostros con emociones y justifica sus interpretaciones. • Reconoce sus emociones a lo largo del día, reflexionando sobre causas y efectos. • Participa en discusiones grupales que fortalecen el autoconocimiento emocional.	Elaboración de un diario de emociones donde los estudiantes registran experiencias vividas durante el día escolar, analizan sus emociones y participan activamente en actividades visuales y reflexivas que promuevan el conocimiento emocional.	Lista de cotejo
Enfoque transversal	Enfoque de orientación al bien común		
Este enfoque promueve que los estudiantes desarrollen la capacidad de reconocer y gestionar sus emociones, cuidar su salud emocional y establecer relaciones saludables con los demás. Ambas sesiones buscan precisamente que los niños se conozcan a sí mismos, expresen cómo se sienten, comprendan a los demás y actúen con empatía y respeto.			

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

INICIO – 15 min

- Saludo y motivación:** La docente da la bienvenida y anuncia: *“Hoy iniciaremos un viaje para conocernos mejor a través de nuestras emociones.”*
- Recordatorio de acuerdos de convivencia:** escuchar con atención, respetar lo que sienten los compañeros y participar con libertad.
- Motivación inicial:** breve dinámica: *“Mi emoción de la mañana”*. Cada estudiante menciona o dibuja una emoción que sintió al llegar a la escuela.
- Presentación del propósito:** *“Hoy aprenderemos qué son las emociones, por qué son importantes y cómo reconocerlas en nosotros mismos.”*

DESARROLLO – 60 min

Problematización – 15 min

- Preguntas retadoras:



LISTA DE COTEJO

Área: Personal Social / Tutoría

Grado: Sexto grado de primaria

Sesión: Reconocimiento emocional (Desarrollo).

Duración: 90 minutos

Competencia: Construye su identidad

Desempeños:

- Amplía su vocabulario emocional para expresar con mayor precisión lo que siente.
- Reconoce emociones en los demás mediante la observación de expresiones, gestos y tono de voz.
- Utiliza estrategias empáticas para mejorar la convivencia.

Criterios de evaluación

- **C1.** Amplía su vocabulario emocional para expresar con mayor precisión lo que siente.
- **C2.** Reconoce emociones en los demás mediante la observación de expresiones, gestos y tono de voz.
- **C3.** Utiliza estrategias empáticas para mejorar la convivencia.

Nº	Estudiante	C1	C2	C3
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				

Puedes usar ☒, ☐ o símbolos como (L) Logrado, (EP) En proceso, (NL) No logrado en cada casilla.
¿Deseas también una columna adicional de observaciones por estudiante?



- La docente resalta que **aprender palabras emocionales y observar a los demás nos ayuda a convivir mejor.**

Búsqueda de información – 30 min

- **Actividad 1: “Diccionario emocional” (20 min)**
 - Cada estudiante elige 5 emociones nuevas.
 - Escribe: nombre de la emoción, definición sencilla y un ejemplo personal.
 - Comparten algunos ejemplos en grupos y luego en plenario.
- **Actividad 2: “¿Cómo te sentirías si...?” (10 min)**
 - La docente plantea situaciones como:
 - “Si alguien se burla de ti...”
 - “Si te regalan algo inesperado...”
 - Los estudiantes identifican la emoción que sentirían y explican el porqué.
 - Se resalta que **cada persona puede reaccionar diferente.**

Toma de decisiones – 15 min

- **Actividad 3: “Detectives de emociones” (10 min)**
 - Los estudiantes observan videos breves o dramatizaciones de gestos y expresiones.
 - Identifican la emoción y explican en qué se basan (gestos, tono de voz, postura).
- **Actividad 4: Role-playing (5 min)**
 - En grupos, los estudiantes representan una situación emocional.
 - Los demás identifican la emoción y ofrecen una respuesta empática.

CIERRE – 15 min

1. **Reflexión grupal:** los estudiantes comentan lo que más les gustó aprender.
2. **Metacognición:**
 - ¿Qué nuevas palabras aprendí para expresar mis emociones?
 - ¿Qué señales me ayudan a reconocer las emociones en los demás?
 - ¿Qué actividad me ayudó más a comprender cómo se sienten los otros?
3. **Compromiso personal:** cada estudiante escribe en su cuaderno: *“Esta semana voy a usar una palabra nueva para expresar cómo me siento y voy a prestar más atención a los gestos de los demás.”*
4. **Cierre motivador:** La docente felicita la participación y anticipa la próxima sesión: *“Pronto descubriremos para qué sirven las emociones y cómo podemos comprenderlas mejor.”*



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA
AVANTI PERÚ

LISTA DE COTEJO

Área: Personal Social / Tutoría

Grado: Sexto grado de primaria

Sesión: Regulación emocional

Duración: 90 minutos

Competencia: Construye su identidad

Desempeños:

- Identifica su estado emocional y lo expresa adecuadamente.
- Aplica estrategias de autorregulación como la respiración y la reflexión antes de actuar.
- Refuerza su autoestima y compromiso emocional mediante afirmaciones positivas.

°	Nombres y apellidos del estudiante	Identifica su estado emocional y lo expresa adecuadamente	Aplica estrategias de autorregulación como la respiración y la reflexión antes de actuar	Refuerza su autoestima y compromiso emocional mediante afirmaciones positivas	Observaciones
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

♦ **Criterios de valoración:**

- ☐ Inicio del logro
- ☐ En proceso
- ☐ Logrado

Anexo 3

Instrumento aplicado persona 1, pre test



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Proyecto de investigación: “Método Ruler e inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024”

Aclaración: Cuestionario dirigido a los estudiantes del 6to grado del nivel primario de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.



Objetivo: Recoger información sobre la influencia del método Ruler en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú.

Indicaciones: Lea cuidadosamente cada una de las preguntas y marque con un aspa (x) la respuesta que considere correcta. Para ello, se presenta la siguiente escala:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Sexo:

Masculino	Femenino
☒	☐

Anexo 4

Instrumento aplicado persona 1, pre test



UNSAAC



A. Preguntas realizadas sobre la Inteligencia emocional

Estimado(a) estudiante, a continuación encontrará preguntas sobre la inteligencia emocional, que forma parte del comportamiento emocional. Suplicamos la sinceridad en sus respuestas.

Nº	Situación	1	2	3	4	5
D1 – Autocontrol						
1	¿Eres capaz de reconocer cuando una emoción fuerte está afectando tu comportamiento?			X		
2	¿Te das cuenta cuando sientes un impulso de hacer algo sin pensarlo bien?		X			
3	¿Sientes que tienes el control sobre tus impulsos en la mayoría de las situaciones escolares?				X	
4	¿Si algo te molesta o incomoda, logras tener la lucidez para solucionar un problema emocional?			X		
5	¿Logras mantener la calma cuando las cosas no salen como esperabas?				X	
6	¿Para estar lucido y calmado piensas las cosas para no reaccionar mal frente a una molestia o incomodidad en la escuela?					X
D2 – Autoconciencia						
7	¿Te das cuenta de cómo te sientes en diferentes momentos del día?	X				
8	¿Puedes explicar por qué reaccionas de una determinada manera ante algo que te pasa?				X	
9	¿Eres consciente de lo que necesitas cuando te sientes incómodo/a o molesto/a?		X			
10	¿Sientes que tus emociones afectan cómo te va en tus tareas escolares?	X				
11	¿Te das cuenta de que tus emociones pueden cambiar tu forma de actuar en el aula?			X		
12	¿Reconoces que cuando estás feliz, te resulta más fácil concentrarte en tus estudios?					X
D3 – Empatía						
13	¿Te das cuenta cuando un compañero está triste o enojado?			X		
14	¿Eres capaz de notar si alguien está feliz o emocionado?		X			
15	¿Te das cuenta cuando un docente se siente triste o enojado?			X		
16	¿Intentas entender cómo se siente un amigo cuando te cuenta un problema?				X	
17	¿Te tomas un momento para pensar en lo que podría estar sintiendo otra persona?		X			
18	¿Puedes comprender como se siente un docente cuando su apariencia y actuar no es el mismo de siempre?				X	

Anexo 5

Instrumento aplicado persona 1, pos test



UNSAAC



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Proyecto de investigación: “Método Ruler e inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024”

Aclaración: Cuestionario dirigido a los estudiantes del 6to grado del nivel primario de la Institución Educativa Privada Avanti Perú-Cusco, 2024.



Objetivo: Recoger información sobre la influencia del método Ruler en la inteligencia emocional de los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Privada Avanti Perú.

Indicaciones: Lea cuidadosamente cada una de las preguntas y marque con un aspa (x) la respuesta que considere correcta. Para ello, se presenta la siguiente escala:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Sexo:

Masculino	Femenino
☒	☐

Anexo 6

Instrumento aplicado persona 1, pos test



UNSAAC



A. Preguntas realizadas sobre la Inteligencia emocional

Estimado(a) estudiante, a continuación encontrará preguntas sobre la inteligencia emocional, que forma parte del comportamiento emocional. Suplicamos la sinceridad en sus respuestas.

Nº	Situación	1	2	3	4	5
D1 – Autocontrol						
1	¿Eres capaz de reconocer cuando una emoción fuerte está afectando tu comportamiento?		X			
2	¿Te das cuenta cuando sientes un impulso de hacer algo sin pensarlo bien?				X	
3	¿Sientes que tienes el control sobre tus impulsos en la mayoría de las situaciones escolares?				X	
4	¿Si algo te molesta o incomoda, logras tener la lucidez para solucionar un problema emocional?				X	
5	¿Logras mantener la calma cuando las cosas no salen como esperabas?				X	
6	¿Para estar lucido y calmado piensas las cosas para no reaccionar mal frente a una molestia o incomodidad en la escuela?	X				
D2 – Autoconciencia						
7	¿Te das cuenta de cómo te sientes en diferentes momentos del día?			X		
8	¿Puedes explicar por qué reaccionas de una determinada manera ante algo que te pasa?				X	
9	¿Eres consciente de lo que necesitas cuando te sientes incómodo/a o molesto/a?					X
10	¿Sientes que tus emociones afectan cómo te va en tus tareas escolares?			X		
11	¿Te das cuenta de que tus emociones pueden cambiar tu forma de actuar en el aula?					X
12	¿Reconoces que cuando estás feliz, te resulta más fácil concentrarte en tus estudios?		X			
D3 – Empatía						
13	¿Te das cuenta cuando un compañero está triste o enojado?			X		
14	¿Eres capaz de notar si alguien está feliz o emocionado?					X
15	¿Te das cuenta cuando un docente se siente triste o enojado?			X		
16	¿Intentas entender cómo se siente un amigo cuando te cuenta un problema?				X	
17	¿Te tomas un momento para pensar en lo que podría estar sintiendo otra persona?					X
18	¿Puedes comprender como se siente un docente cuando su apariencia y actuar no es el mismo de siempre?				X	

Anexo 7

Validación de instrumento

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

XI. DATOS GENERALES

1.1. TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: "MÉTODO RULER E INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA AVANTI PERÚ-CUSCO, 2024"

XII. NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: Cuestionario de la inteligencia emocional.

XIII. INVESTIGADORES:

Bach. Briyid Blanca Canal Gómez

Bach. Liz Melissa Tito Quispe

XIV. DATOS DEL EXPERTO:

9. Nombre y apellidos: Lic. Celis Dávalos Mejía

10. Especialidad: Psicología

11. Lugar y fecha: Cusco, 26 de noviembre

12. Cargo e institución donde labora: Psicóloga de la I.E.P. Avanti Perú

COMPONENTE	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20 %	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80 %	Exceiente 81-100 %
FORMA	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.			X		
	2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.			X		
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.			X		
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.			X		
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.			X		
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación.			X		
ESTRUCTURA	9. ORGANIZACION	Existe una organización lógica.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				X	
	13. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	14. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

XV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

XVI. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 70%

XVII. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:



Procede a su aplicación



Debe corregirse



Celis Dávalos Mejía
PSICÓLOGA
C.P. 57883

Firma del experto

DNI: 73321122

Anexo 8

Validación de instrumento

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

I. DATOS GENERALES

1.1. TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: "MÉTODO RULER E INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA AVANTI PERÚ-CUSCO, 2024"

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: Cuestionario de la inteligencia emocional.

III. INVESTIGADORES:

Bach. Briyid Blanca Canal Gómez

Bach. Liz Melissa Tito Quispe

IV. DATOS DEL EXPERTO:

1.Nombre y apellidos: Dra. Mercedes Vargas Fernández

2.Especialidad: Educación Primaria

3.Lugar y fecha: Cusco, 26 de Noviembre

4. Cargo e institución donde labora: Docente Auxiliar - UNSAAC

COMPONENTE	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20 %	Regular 21-40%	Bueno 41- 60%	Muy bueno 61-80 %	Excelente 81-100 %
FORMA	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.					X
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación.				X	
ESTRUCTURA	8.ORGANIZACION	Existe una organización lógica.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				X	
	7.COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	8. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

VIII. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Ninguno.

IX. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

81%

X. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:



Procede a su aplicación



Debe corregirse

Firma del experto

Código Oreid:

0000 - 0001 - 1380 - 7508

Anexo 9

Validación de instrumento

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

I. DATOS GENERALES

1.1. TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: "MÉTODO RULER E INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA AVANTI PERÚ-CUSCO, 2024"

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: Cuestionario de la inteligencia emocional.

III. INVESTIGADORES:

Bach. Briyid Blanca Canal Gómez

Bach. Liz Melissa Tito Quispe

IV. DATOS DEL EXPERTO:

1. Nombre y apellidos: Dra. Lidia Vargas Pancorbo

2. Especialidad: Educación Primaria

3. Lugar y fecha: Cusco, 26 de noviembre

4. Cargo e institución donde labora: Docente de la UNSAAC

COMPONENTE	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20 %	Regular 21-40%	Bueno 41- 60%	Muy bueno 61-80 %	Excelente 81-100 %
FORMA	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				✓	
	2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.				✓	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.				✓	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				✓	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.				✓	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación.				✓	
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACION	Existe una organización lógica.				✓	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				✓	
	5. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				✓	
	6. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				✓	

V. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

VI. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 97

VII. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:



Procede a su aplicación



Debe corregirse

Firma del experto

Código Oreid:

0000 000 2674 455 60

Anexo 10

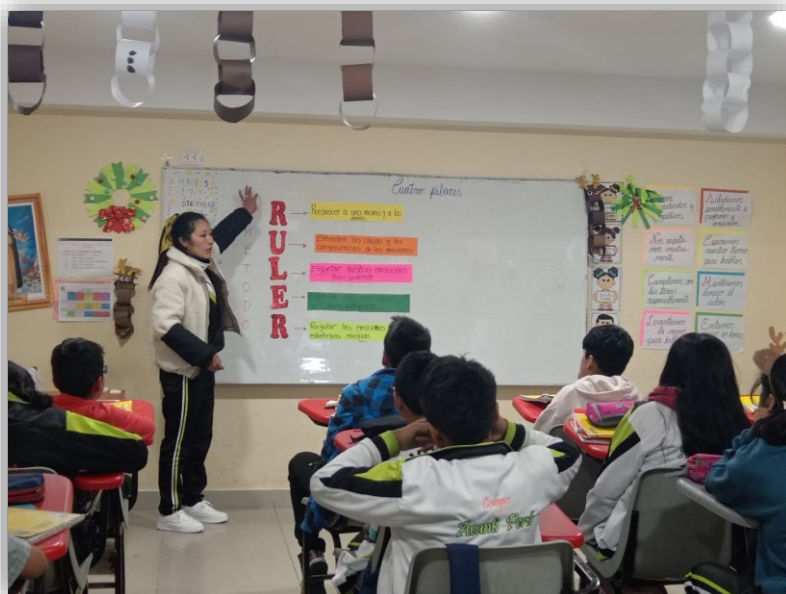
Taller de aplicación del Método Ruler



Nota. Sesión de explicación del método Ruler por Doc. Briyid Blanca Canal Gomez.

Anexo 11

Taller de aplicación del Método Ruler



Nota. Sesión de explicación del método Ruler por Doc. Briyid Blanca Canal Gomez.

Anexo 12**Taller de aplicación del Método Ruler**

Nota. Sesión de explicación del método Ruler por Doc. Liz Melissa Tito Quispe.

Anexo 13**Taller de aplicación del Método Ruler**

Nota. Sesión de explicación del método Ruler por Doc. Liz Melissa Tito Quispe.

Anexo 14

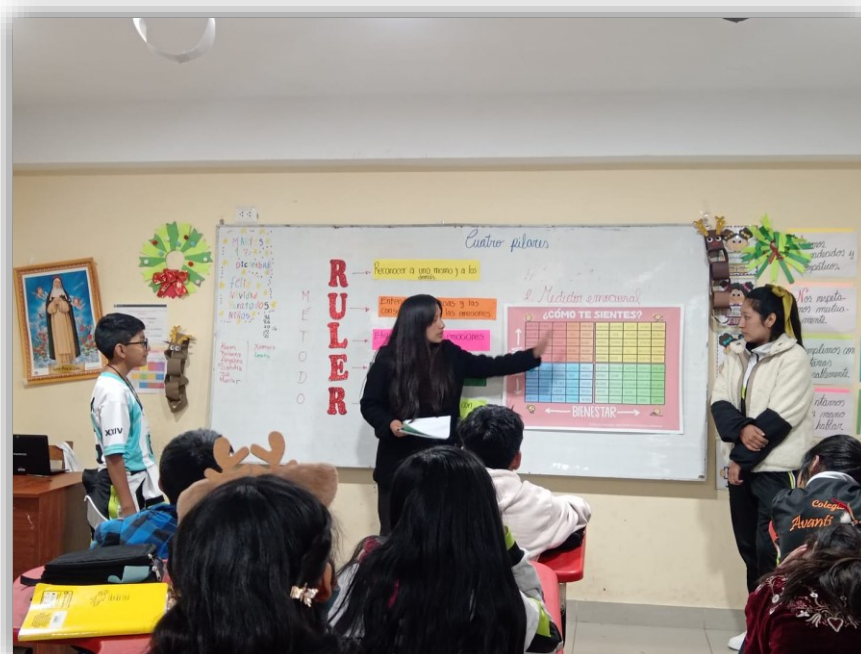
Taller de aplicación del Método Ruler



Nota. Sesión de explicación del método Ruler por Doc. Liz Melissa Tito Quispe.

Anexo 15

Taller de aplicación del Método Ruler



Nota. Sesión de explicación del método Ruler por Doc. Liz Melissa Tito Quispe.