

RESUMEN

El programa de intervención aborda la necesidad de fortalecer la inteligencia emocional en adolescentes de 1ro, 2do y 3ro de secundaria de la Unidad Educativa Nazaria Ignacia March, considerando que esta habilidad es esencial para el bienestar social y el éxito académico. A través de una serie de actividades y técnicas, el programa busca mejorar el autoconocimiento, la autorregulación emocional, la empatía y las habilidades interpersonales.

El proceso incluyó una fase inicial de evaluación utilizando el cuestionario de EEQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory (Dr. Reuven Bar-On Traducido por Daniel Gómez Dupertuis, PhD. y Cecilia Naiman, M. A) como pretest para identificar las áreas de mejora, seguida de la aplicación del programa, donde se implementaron 43 sesiones, centradas en los componentes de la inteligencia emocional intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general. Los resultados del pretest mostraron que la mayoría de los adolescentes se encontraban en un nivel promedio (45,7%) de inteligencia emocional general, mientras que solo el 21% alcanzaba niveles altos (3,1% “marcadamente alta” y 17,9% “alta”). Asimismo, el 33,3% se encontraba en niveles bajos o muy bajos de inteligencia emocional (26,1% “baja” y 7,2% “muy baja”)

Tras la aplicación del programa, se utilizó el mismo cuestionario como postest para medir su efectividad, el postest evidenció mejoras significativas. El porcentaje de estudiantes en niveles altos aumentó al 58,5% (42,6% “alta” y 15,9% “marcadamente alta”), lo que representa un incremento del 37,5%. De igual manera, el porcentaje de estudiantes en niveles bajos o muy bajos disminuyó al 11,8% (10,3% “baja” y 1,5% “muy baja”)

Los resultados tuvieron un impacto positivo en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes, incluyen mejor manejo de las emociones, mayor motivación, y relaciones sociales más saludables entre los adolescentes.

Palabras clave: Inteligencia emocional (IE), adolescente.