

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual en constante cambio, la importancia de la inteligencia emocional en los adolescentes se torna más evidente que nunca. Los adolescentes de hoy enfrentan una serie de desafíos únicos que demandan habilidades emocionales sólidas para navegar con éxito en un mundo cada vez más complejo y demandante. Fortalecer la Inteligencia Emocional en los adolescentes es muy importante, podemos destacar la importancia de promover la capacidad de gestionar las emociones de manera saludable, permitiendo a los adolescentes establecer relaciones sociales y personales de manera adecuada, promoviendo así su bienestar y su éxito tanto personal como académico.

En la etapa de la adolescencia es donde surgen cambios emocionales drásticos, dificultades para reconocer sus propias emociones y su entorno social, es aquí donde la inteligencia emocional se vuelve una herramienta necesaria para afrontar estos cambios, sin embargo, en nuestra población tarijeña muchas veces la inteligencia emocional no recibe la relevancia que merece, enfocándonos en nuestro contexto social y educativo. Por sí sola, la adolescencia es difícil de sobrellevar, tanto para los mismos adolescentes como para los padres, se brinda talleres y orientaciones por parte del municipio a todos los colegios que lo solicitan pero no se hace un seguimiento a largo plazo, es por eso que habiendo considerado la importancia de la inteligencia emocional en los adolescentes nace el presente trabajo, el cual busca fortalecer y brindar apoyo psicológico para que desarrollen conocimientos y fortalezcan sus habilidades en la gestión adecuada de las emociones.

Es crucial hablarles a los adolescentes sobre inteligencia emocional debido a su profundo impacto en su bienestar emocional y desarrollo.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA

PRÁCTICA INSTITUCIONAL

1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

1.1. PLANTEAMIENTO DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

La inteligencia emocional es un campo de estudio fascinante que ha cobrado una relevancia creciente en los últimos años. En la actualidad es preocupante la ausencia del control emocional y la frecuencia de malas conductas por los propios impulsos, la inteligencia emocional es especialmente relevante en adolescentes porque es un factor importante en el desarrollo personal y social de los individuos.

La inteligencia emocional es de suma importancia en múltiples aspectos de la vida de una persona, impactando tanto en el bienestar personal como en las relaciones interpersonales y el éxito en diversos campos, pero está no sólo mejora nuestras relaciones con otros al desarrollar una mejor comprensión y conexión con nuestros sentimientos y nuestras necesidades, sino también permite que desarrollemos una vida más equilibrada y una buena salud mental.

La inteligencia emocional, un concepto que ha revolucionado la forma en que comprendemos nuestra propia naturaleza y nuestras interacciones con el mundo que nos rodea, es mucho más que un simple conjunto de habilidades. Diversos autores que hablaron sobre este tema, fueron descubriendo más conocimientos sobre ella; por ejemplo, en 1983 Howard Gardner fue quien estableció una diferencia de ocho tipos de inteligencia y Daniel Goleman, fue quien promovió el concepto de inteligencia emocional.

En esencia, la inteligencia emocional es la habilidad de: identificar, reconocer, comprender y manejar nuestras emociones de manera efectiva, mientras también somos capaces de percibir,

interpretar y responder a las emociones de los demás de una manera empática y constructiva.

A nivel internacional en Perú se realizó una aplicación de un programa de inteligencia emocional a alumnas con rendimiento académico bajo de educación secundaria de la Institución Educativa educandas Cusco por Espejo Puma Williams Israel en el año 2017, obtuvieron resultados positivos ya que tras la aplicación del programa de inteligencia emocional se evidenció que los resultados del manejo emocional pueden mejorar el desempeño escolar en los estudiantes.

En Perú se realizó un programa motivacional en la inteligencia emocional de los estudiantes del segundo grado de secundaria, Angasmarca desarrollada por Benites (2017). Tras la aplicación se concluyó que el programa motivacional influye significativamente en la inteligencia emocional de estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Heraud, Angasmarca-2017.

En una tesis por Meneses (2022), titulada Efecto del programa "Nos Fortalecemos" para desarrollar la inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa del Cercado de Lima, 2021, Teniendo en cuenta el objetivo general que es el de determinar el efecto del programa Nos fortalecemos, los resultados obtenidos se acepta la hipótesis alterna indicando que el programa nos fortalecemos desarrolla significativamente la inteligencia emocional en los adolescentes de una institución educativa en Cercado de Lima, 2021.

A Nivel Nacional en La Paz, Bolivia se implementó un programa del manejo de la Inteligencia Emocional, enfocado al desarrollo personal y social de los alumnos del nivel secundario del colegio "Martín Cardenas" por Chipana (2006), Efectivamente; el Programa de educación del manejo de la inteligencia emocional mejoró el nivel de desarrollo personal y social,

de los alumnos del nivel secundario del colegio Martin Cárdenas, hubo cambios significativos.

A nivel local en la ciudad de Tarija, se realizó una práctica institucional Apoyo psicológico para la mejora de la inteligencia emocional, en adolescentes de 15 a 17 años de edad, en el Hogar Moisés Navajas, en la Ciudad de Tarija por Carrasco (2019). El pos test demostró una mejora significativa en el 64% de la población que logró subir del nivel “por mejorar” al nivel “bueno”.

En la fundación Renacer, se realizó una práctica Programa de apoyo psicológico para fortalecer la inteligencia emocional y resiliencia en niños/as de 9 a 11 años, por Torrez (2024). Los resultados mostraron una mejora significativa en los niveles de inteligencia emocional como de resiliencia en los niños/as participantes después de completar el programa de apoyo psicológico. Además se observaron cambios positivos en áreas como el reconocimiento y manejo de emociones, la autoestima, la capacidad de afrontamiento y la habilidad para establecer relaciones interpersonales saludables. Esta práctica institucional demuestra la efectividad de los programas de apoyo psicológico para fortalecer la inteligencia emocional y resiliencia en niños/as en entornos desfavorecidos. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar intervenciones tempranas y centradas en el desarrollo emocional para promover el bienestar psicológico de los niños/as en situación de vulnerabilidad.

Por otra parte Tolaba (2012), realizó una práctica institucional sobre: “Programa de educación emocional para la prevención de violencia en adolescentes de 1ero a 3ero de secundaria en los colegios Nuestra Señora del Rosario y Lidia de Campos de la Ciudad de Tarija”, Los resultados indica que los adolescentes tienen una vaga idea al respecto; baja o casi nula capacidad de autocontrol emocional; a su vez expresan muy poca automotivación o entusiasmo para realizar sus actividades, mediocridad y conformismo con su situación y poco interés en lograr metas.

Con las investigaciones y programas mencionados se tienen referentes teóricos que contribuyen a la implementación del programa que se quiere aplicar a los estudiantes de las unidades educativas Juana Azurduy de Padilla 1 y Juan XXIII, tanto con la pre disposición de los directores y los estudiantes. Por lo cual esta Práctica Institucional, busca promover cambios positivos y fortalecer las habilidades de los adolescentes tanto personal como académica.

1.2. JUSTIFICACIÓN

El objetivo fundamental de la práctica institucional es brindar apoyo psicológico a los estudiantes que asisten a la U.E. Juana Azurduy de Padilla 1 y Juan XXIII, para desarrollar, gestionar y promover una inteligencia emocional adecuada . La etapa de la adolescencia es un momento crucial en la vida de cualquier persona debido a que se experimentan cambios físicos, emocionales y sociales que pueden afectar el bienestar y rendimiento académico.

La importancia de esta práctica institucional nace de analizar y observar las carencias que existen en distintas unidades educativas de la ciudad de Tarija a nivel emocional en los estudiantes, de poder preparar a las y los adolescentes no solo en términos académicos, si no también en el manejo de sus emociones y relaciones interpersonales. A nivel nacional y departamental en la ciudad de Tarija existen numerosas investigaciones sobre la I.E. pero hay pocos programas de intervención dirigidos a fortalecer la inteligencia emocional a los adolescentes.

Desarrollar las habilidades emocionales en los estudiantes es un paso importante antes de ingresar a la universidad, para que puedan tener un manejo adecuado de sus emociones y poder adaptarse a los cambios tanto académicos, familiar y social.

Se trabajará en las cinco áreas de la inteligencia emocional: estado de ánimo, manejo de

estrés, adaptabilidad, relación interpersonal y relación intrapersonal, que además son importantes y determinantes para el desarrollo de los adolescentes.

Así mismo, la Práctica Institucional cuenta con un aporte teórico, ya que a través del pre test se puede recaudar información y datos estadísticos del presente año.

Aporte práctico: Además de contar con un sustento teórico los resultados obtenidos, sirven como material de consulta para futuros investigadores y con la implementación del programa de fortalecimiento de la inteligencia emocional en las unidades educativas Juan XXIII y Juana Azurduy de Padilla 1.

CAPÍTULO II

CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA

INSTITUCIÓN

2. CARACTERISTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN

Unidad Educativa Juan XXIII

2.1. Misión

Consolidar la práctica de valores socio comunitarios, como: la reciprocidad, complementariedad, responsabilidad y autoestima en el marco del respeto a la madre naturaleza, ser humano, su propia cultura y otras (Entra – Inter culturalidad), promoviendo un aprendizaje integral – holístico y descolonizador sujeto a las necesidades, problemáticas e interés del contexto, para la formación de estudiantes democráticos, con aspiraciones sociales, comunitarias y productivas.

2.2. Visión:

La Unidad Educativa “Juan XXIII – 2 T.M es una institución que brinda una educación integral-holística y trasformadora, bajo los lineamientos del nuevo modelo educativo sociocomunitario productivo, orientada al desarrollo armónico de sus potencialidades y practica de valores sociocomunitarios, con la finalidad de formar estudiantes productivos, analíticos, reflexivos, creativos, críticos y con actitudes de superación.

Unidad Educativa Juana Azurduy de Padilla 1

2.3. Misión:

La Unidad Educativa “Juana Azurduy de Padilla 1” tiene como visión: “Formar de manera integral y holística a las y los estudiantes en una Unidad Educativa activa, participativa y reflexiva,

a través de una educación de calidad, calidez e inclusiva, que desarrolle a las potencialidades humanas de los estudiantes en el ámbito científico, social, cultural, religioso, moral para mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa y la sociedad en su conjunto, y que promueva también la práctica de valores, ético – morales, espiritualidades, respeto a la diversidad. Equidad de género, solidaridad y protección al medio ambiente, para que sean la base de una sociedad más justa dentro del marco del vivir bien y en armonía con la naturaleza.

2.4. Visión:

La Unidad Educativa “Juana Azurduy de Padilla 1” es una institución que ofrece una educación de calidad y calidez; una educación inclusiva que responda a las necesidades y a la realidad de nuestro contexto dentro del marco del modelo socio-comunitario productivo; formando de manera integral y holística a los estudiantes, promoviendo la práctica de valores científicos cívicos, morales culturales para vivir bien y en armonía con la naturaleza.

CAPÍTULO III

OBJETIVO DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

3. OBJETIVO DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

3.1. OBJETIVO GENERAL

- Apoyo psicológico para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en adolescentes de las Unidades Educativas Juana Azurduy de Padilla 1 y Juan XXIII de la ciudad de Tarija.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el nivel de inteligencia emocional.
- Aplicar un Programa de Intervención psicológica para el fortalecimiento de la inteligencia emocional.
- Evaluar el impacto del Programa de Intervención, para el fortalecimiento de la inteligencia emocional, a través de una prueba pos test.

CAPÍTULO IV
MARCO TEÓRICO

4. MARCO TEÓRICO

El presente marco teórico está constituido en función al componente principal de esta práctica institucional que es la Inteligencia Emocional, a su vez, se dará una descripción de los conceptos más usados, como ser los componentes que se tomarán en cuenta para realizar el programa de apoyo.

4.1. Definición de la inteligencia emocional

Cómo se citó en la revista Espiral, se considera que existen diversas definiciones de inteligencia emocional, casi tantas como autores han escrito sobre el tema tratado. En este sentido, la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones. Asimismo, Gardner define inteligencia emocional como “El potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas”. Por otro lado, la inteligencia emocional se convierte en una habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones, (García-Fernández, 2010, pág. 44).

Mayer et al. explicaron que la inteligencia emocional es la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones. De este modo, la inteligencia emocional incluye las habilidades de:

- Percibir las emociones personales y la de otras personas.
- Tener dominio sobre las emociones propias y responder con emociones y conductas

apropiadas ante diversas circunstancias.

- Participar en relaciones donde las emociones se relacionen con la consideración y el respeto.
- Trabajar donde sea, en la medida de lo posible, gratificante desde el punto de vista emocional.
- Armonización entre el trabajo y el ocio. (García-Fernández, 2010. p. 45).

Otro de los autores tratados, Bar-On citado por García (2010), define inteligencia emocional como un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente. Sin embargo, uno de los principales autores, Goleman se refiere a la inteligencia emocional como un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones o sus estados mentales (p.45).

Daniel Goleman, psicólogo norteamericano, bajo el término de "Inteligencia Emocional" recoge el pensamiento de numerosos científicos del comportamiento humano que cuestionan el valor de la inteligencia racional como predictor de éxito en las tareas concretas de la vida, en los diversos ámbitos de la familia, los negocios, la toma de decisiones, el desempeño profesional. Citando numerosos estudios Goleman concluye que el Coeficiente Intelectual no es un buen predictor del desempeño exitoso. La inteligencia pura no garantiza un buen manejo de las vicisitudes que se presentan y que es necesario enfrentar para tener éxito en la vida (Espinoza, 2020, p. 65).

4.1.1. Principios de la inteligencia emocional.

La siguiente cuestión, una vez definida lo que es inteligencia emocional, es proporcionar unos principios básicos para que se pueda obtener una correcta inteligencia emocional. Se puede decir que la inteligencia emocional, fundamentalmente (Gómez et al., 2000 citado por García-Fernández, 2010) se basa en los siguientes principios o competencias:

- Autoconocimiento. Capacidad para conocerse uno mismo, saber los puntos fuertes y débiles que todos tenemos.
- Autocontrol. Capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios.
- Automotivación. Habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por otros.
- Empatía. Competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.
- Habilidades sociales. Capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativas para lograr un acercamiento eficaz.
- Asertividad. Saber defender las propias ideas no respetando la de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos, aceptar las críticas cuando pueden ayudar a mejorar (p.45).

4.1.2. Modelo de Goleman

Goleman establece la existencia de un Cociente Emocional (CE) que no se opone al Cociente Intelectual (CI) clásico sino que ambos se complementan. Este complemento se

manifiesta en las interrelaciones que se producen. Un ejemplo lo podemos observar entre las comparaciones de un individuo con un alto cociente intelectual pero con poca capacidad de trabajo y otro individuo con un cociente intelectual medio y con alta capacidad de trabajo. Ambos pueden llegar al mismo fin, ya que ambos términos se complementan. Los componentes que constituyen la IE según (Goleman 1995 citado por García-Fernández 2010) son:

- Conciencia de uno mismo. Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.
- Autorregulación. Es el control de nuestros estados, impulsos internos y recursos internos.
- Motivación (Motivation). Se explican como tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de objetivos.
- Empatía (Social-awareness). Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.
- Habilidades sociales (Relationship management). Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo (p.46).

4.1.3. Modelo de Bar-On.

BarOn define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio. Como tal, nuestra inteligencia no cognitiva es un factor importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, influyendo directamente en el bienestar general y en la salud emocional (Ugarriza 2010, pág.131).

Componente intrapersonal: Área que reúne los siguientes componentes: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia.

- Comprensión emocional de sí mismo (CM): La habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el por qué de éstos.
- Asertividad (AS): La habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.
- Autoconcepto (AC): La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos, así como también nuestras limitaciones y posibilidades.
- Autorrealización (AR): habilidad para realizar lo que realmente podemos, deseamos y se disfruta.
- Independencia (IN): Es la habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones (Ugarriza, pág.133).

Componente interpersona (CIE): Área que reúne los siguientes componentes: empatía, responsabilidad social y relación interpersonal.

- Empatía (EM): La habilidad de percartarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

- Relaciones interpersonales (RI): La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.
- Responsabilidad social (RS): La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, que contribuye y es un miembro constructivo, del grupo social (Ugarriza, 2001, pág 133).

Componente de adaptabilidad (CAD): Área que reúne los siguientes componentes: prueba de la realidad, flexibilidad y solución de problemas.

- Solución de problemas (SP): La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.
- Prueba de la realidad (PR): La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (objetivo).
- Flexibilidad (FL): La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes (Ugarriza, 2001, pág 133-134).

Componente del manejo del estrés (CME): Área que reúne los siguientes componentes: tolerancia al estrés y control de los impulsos.

- Tolerancia al estrés (TE): La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente el estrés. .
- Control de los impulsos (CI): La habilidad para resistir o postergar un impulso o

tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones. (Ugarriza, 2001,pág 134).

Componente del estado de ánimo en general (CAG): Área que reúne los siguientes componentes:

- Felicidad (FE): La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos.
 - Optimismo (OP): La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva, a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.
- (Ugarriza, 2001,pág.134).

4.2. Beneficios de la inteligencia emocional en la adolescencia

Influencia de Inteligencia emocional en el ajuste psicológico: Algunos estudios señalan que los adolescentes con altos niveles de IE tienen un bienestar psicológico adecuado y salud física, como también son capaces de manejar con mayor eficacia las dificultades de índole emocional. Las personas que se perciben emocionalmente inteligentes se sienten bien consigo mismo, como también, satisfechos con la vida, y por ello se sienten más felices. Los estudios señalan que los jóvenes con niveles altos de IE presentan niveles bajos de depresión y ansiedad (Dueñas, 2021).

4.3. Inteligencia emocional y relaciones interpersonales

Durante la adolescencia, un reto muy importante es la conformación de relaciones interpersonales. Los estudios en esta línea indican que los jóvenes con inteligencia emocional adecuada suelen presentar habilidades para identificar, comprender y adaptarse a los cambios de

humor de los demás, siendo capaces de afianzas amistades saludables y duraderas (Extremera y Fernández, 2004).

Desde los modelos de IE también se hace énfasis en las habilidades interpersonales. Las personas emocionalmente inteligentes no sólo serán más hábiles para percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también serán más capaces de extrapolar sus habilidades de percepción, comprensión y manejo a las emociones de los demás. Esta teoría proporciona un nuevo marco para investigar la adaptación social y emocional puesto que la IE jugaría un papel elemental en el establecimiento, mantenimiento y la calidad de las relaciones interpersonales. Los estudios realizados en esta línea parten de la base de que un alumno con alta IE es una persona más hábil en la percepción y comprensión de emociones ajenas y posee mejores habilidades de regulación. Además, las habilidades interpersonales son un componente de la vida social que ayuda a las personas a interactuar y obtener beneficios mutuos. Es decir, las habilidades sociales tienden a ser recíprocas, de tal manera que la persona que desarrolla y posee unas competencias sociales adecuadas con los demás es más probable que reciba una buena consideración y un buen trato por la otra parte, sin olvidar que el apoyo social ayuda a regular el impacto negativo de los estresores cotidianos (Extremera y Fernández, 2004).

4.4. Inteligencia emocional y desempeño escolar

Finalmente la IE es un aspecto importante durante el desempeño escolar y profesional como también para la vida en general. Numerosos trabajos han mostrado que los adolescentes con niveles altos de IE logran un mejor rendimiento académico en comparación con aquellos que no las poseen. Los adolescentes con niveles de IE bajos experimentan dificultades emocionales en el colegio y al mismo tiempo, presentan menos recursos psicológicos que les permitan hacer frente a

estas dificultades con éxito (Páez y Castaño, 2015).

4.5. Medición de la Inteligencia Emocional

Prosiguiendo la revisión acerca de los instrumentos de medición, se han identificado tres tipos de método: 1) test de competencias, 2) cuestionarios de autodescripción, 3) método de los informadores. En los test de competencia el individuo es estimulado a desempeñar diversas tareas, entre las cuales está la resolución de problemas, que presuponen la existencia de una respuesta “correcta” y por lo tanto reveladora de una IE más elevada. El problema mayormente relacionado con este tipo de test está en la selección de las tareas más pertinentes y la determinación de la respuesta correcta o más ajustada al concepto de IE (Mejía, 2013).

En los cuestionarios de autodescripción, los individuos son invitados a autodescribirse mediante las respuestas a diversas informaciones; ejemplos ilustrativos son el EQ-i desarrollado por Bar-On en este sentido, se presume que las personas manifiestan capacidades de autoanálisis y de autoconocimiento. Pero hay razones para suponer que las personas tengan un concepto de sí mismas desajustado. De esta misma forma, en determinados casos, los individuos son confrontados con preguntas potencialmente inductoras de respuestas influenciadas por la deseabilidad social; por tanto, algunas escalas autodescriptivas pueden reflejar el autoconcepto del individuo o su percepción de deseabilidad, pero no su descripción “real”; este tipo de indicador se designa como “índice de inteligencia emocional percibida o autoinformada” y revela las creencias y expectativas de los individuos sobre sus percepciones, discriminaciones y regulación de sus emociones (Extremera & Berrocal, 2004).

En el método de los informadores se solicita a observadores (ej., colegas de trabajo,

superiores jerárquicos, compañeros de curso) posicionar a un sujeto en relación con algunas afirmaciones; esta forma de evaluar los niveles de la IE parte de la preconcepción: si la IE implica la capacidad para manejar y comprender las emociones de las personas que están en nuestro entorno, ¿por qué no preguntarles a las personas más cercanas a nosotros sobre cómo manejamos nuestras emociones en público y la forma de afrontar los sucesos que se nos presentan en nuestra vida cotidiana? Este procedimiento permite la valoración de la inteligencia emocional interpersonal vista por un observador externo, pero cercano al sujeto evaluado. En la perspectiva de los expertos, este método produce beneficios al ser una medida complementaria puesto que disminuye el riesgo o sesgo de la deseabilidad social que se presentaba con el método de autoinforme; es por esto que algunos cuestionarios de valoración de la IE implementan instrumentos de observación externa (Mejía, 2013).

EQ-i de Bar-On: La prueba EQ-i tiene por objetivo identificar el grado en el que se presentan los componentes emocionales y sociales en la conducta, optando por la estrategia de medición de autorreporte dirigido a sujetos de 17 años; está compuesta por 133 ítems y está dividida en cinco factores generales que se descomponen en un total de 15 subescalas: 1) inteligencia intrapersonal: evalúa las habilidades de autoconciencia-emocional, autoestima personal, asertividad, autoactualización e independencia; 2) inteligencia interpersonal, que comprende las subescalas de empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social; 3) adaptación, que incluye las habilidades de solución de problemas, comprobación de la realidad y flexibilidad; 4) gestión del estrés, compuesta por las subescalas de tolerancia al estrés y control de impulsos, y 5) humor general, integrada por las subescalas de felicidad y optimismo. Además, el inventario incluye cuatro indicadores de validez que miden el grado con que los sujetos responden al azar o distorsionan sus respuestas y cuyo objetivo es reducir el efecto de deseabilidad social e

incrementar la seguridad de los resultados obtenidos (Mejía, 2013).

4.6. Programas de fortalecimiento de la Inteligencia Emocional

El programa de Inteligencia Emocional “educación secundaria obligatoria 12 – 14 años” tiene como objetivo desarrollar un programa práctico y orientativo, así como también:

- Aumentar su nivel de bienestar personal.
- Convertirse en personas responsables, comprometidas y cooperadoras.
- Mejorar su calidad de vida tanto física, como emocional, en una andadura a ser más felices que las generaciones anteriores.
- Aumentar sus logros profesionales (Urdangarin, Izaguirre, & Lakunza, 2008, p. 3).

Fases del programa

Como ya hemos comentado anteriormente, la estrategia de intervención más adecuada para la consecución de los objetivos de la educación emocional es el modelo de programa. A continuación, presentamos las fases que dicho programa debería desarrollar.

- 1. Análisis de contexto:** contexto ambiental, estructura, formato (duración), recursos, situación del profesorado, clima del centro.
- 2. Identificación de necesidades:** destinatarios/as, objetivos.
- 3. Diseño:** fundamentación, formulación de objetivos, contenidos a desarrollar, selección de actividades, recursos, plazos, destinatarios/as, criterios de evaluación y costes.
- 4. Ejecución:** puesta en marcha de las actividades. Atención a posibles variaciones.
- 5. Evaluación:** no basta con ofrecer valoraciones, la evaluación consiste en uno de los elementos básicos (Urdangarin, Izaguirre, & Lakunza, 2008, p. 11).

Modelo del programa

Objetivos

- Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración (Urdangarin, Izaguirre, & Lakunza, 2008, p.13)

Contenidos

- Inteligencia emocional.
- Conocimiento de las propias emociones y las del resto.
- Autoestima.
- Automotivación.
- Empatía.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades de vida.
- Habilidades sociales.
- Comprensión y regulación de las emociones (Urdangarin, Izaguirre, & Lakunza, 2008, p.14)

Metodología

Se partirá de un enfoque constructivista utilizando una metodología globalizada y activa, con el fin de construir aprendizajes emocionales significativos y funcionales en cualquier

contexto y situación

Evaluación

La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos en el diseño del programa se han cumplido. Aunque pueda resultar difícil, discutible o incluso criticable, es muy enriquecedor y propone una mejora continua del programa, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el producto del programa (Urdangarin, Izaguirre, & Lakunza, 2008, p.24).

Fernández (2024), en el departamento de Tarija realizó una práctica institucional sobre: “Programa para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de 1ero a 3ero de secundaria de la Unidad Educativa Tercera Orden Franciscana”, se ejecutaron 28 sesiones dirigidos a estudiantes de 12 a 16 años, trabajó la siguientes dimensiones:

- Intrapersonal
- Interpersonal
- Adaptabilidad
- Manejo de estrés
- Estado de ánimo

Con la aplicación del programa a los estudiantes se tuvo un impacto significativo, ya que hubo mejoras en los niveles de la inteligencia emocional, ya que aplicó un pre test y un post test estos resultados favorables validaron la eficacia del programa.

CAPÍTULO V

METODOLOGÍA DE LA PRÁCTICA

INSTITUCIONAL MÉTODOS, TÉCNICAS

5. METODOLOGÍA DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL MÉTODOS, TÉCNICAS Y MATERIALES A SER IMPLEMENTADOS EN LA P.I

5.1. DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DE LA P.I

A continuación, se describen las fases por las que atravesó la Práctica Institucional.

Fase 1: Revisión Bibliográfica del tema:

En esta etapa se realizó la revisión de información bibliográfica con la finalidad de profundizar conocimientos sobre la temática y los aspectos que deben abarcar según las edades, cómo exponerlos y el manejo técnicas grupales en adolescentes, así como la importancia de abordarlos en la adolescencia.

Fase 2: Coordinación con la institución

En esta fase se contactó al director de la Unidad Educativa Juana Azurduy de Padilla 1 y Juan XXIII a la cual se realizó la solicitud para la realización de una Practica Institucional, explicando el proceso de la misma.

Fase 3: Presentación con los estudiantes

En esta fase se realizó el primer contacto con los estudiantes de diferentes cursos, se explicó detalladamente que se llevara a cabo un programa de Apoyo Psicológico para el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional.

Fase 4: Aplicación del pre test

En esta etapa se realizó el diagnóstico inicial para obtener los datos de conocimiento previo a la aplicación del programa. Se determinó el nivel de la Inteligencia Emocional, con un pre test “Inventario de la Inteligencia Emocional de Bar-On ICE”. La Unidad Educativa brindó el ambiente para la aplicación del inventario, conjuntamente con la practicante orientando a los estudiantes en todo momento.

Fase 5: Desarrollo del programa

Se implementó un programa de intervención para el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional, se estableció el rapport con los adolescentes de las Unidades Educativas “Juan XXIII” y “Juana Azurduy de Padilla 1”. El programa se ejecutó con los diferentes cursos llevando a cabo el método activo participativo, la meta en esta fase fue contribuir en el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional a través de un apoyo psicológico. Los temas se basan en el modelo de Baron tocando las cinco áreas de la Inteligencia emocional: Relación Intrapersonal, interpersonal, Adaptabilidad, Manejo de estrés y Estado de Ánimo.

Finalizando las sesiones se pudo observar que en varios cursos había un cambio notorio de actitud por parte de los estudiantes, algunos se acercaron a la practicante para expresarle algunas dudas que tenían y lo positivo del programa.

Fase 6: Aplicación del Post Test

Una vez concluido el programa se llevó a cabo la aplicación de un post test con el mismo cuestionario del pre test, para obtener los datos sobre el nivel de conocimiento, se evaluó el impacto

del programa para el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional.

5.2. CARACTERÍSTICA DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA

La población beneficiaria está conformada por estudiantes de 5to a 6to de secundaria, en el que cada nivel consta de dos paralelos, formando así 6 cursos, entre las edades de 16 a 18 años, de las Unidades Educativas “Juan XXIII” y “Juana Azurduy de Padilla 1”.

U.E JUAN XXIII

Cuadro N° 1.

Población beneficiaria

Paralelo 6to A	Paralelo 6to B
20	20
Total: 40 estudiantes	

U.E JUANA AZURDUY DE PADILLA 1

Cuadro N° 2.

Población beneficiaria

Paralelo 5to A	Paralelo 5to B	Paralelo 6 A	Paralelo 6B
15	15	15	15
Total: 60 estudiantes.			

5.3. MÉTODOS, TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES A SER IMPLEMENTADOS EN LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

Métodos

-Metodología activo-participativo: En la implementación del programa se utilizó el método activo participativo donde los estudiantes son los actores principales del aprendizaje y el método expositivo donde se hizo uso de data para explicar los temas. La metodología activo participativa es una forma de concebir y abordar los procesos de enseñanza aprendizaje y construcción del conocimiento. Esta forma de trabajo concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción, reconstrucción del pensamiento. Esta metodología parte de los intereses del alumno/a y prepara al alumnado para la vida diaria. Su fundamento teórico se basa en la teoría de Piaget, ya que explica cómo se forman los conocimientos

- Métodos expositivos: Se utilizó el método de carácter expositivo (por las exposiciones teóricas).

- **Interactiva:** se promueve el diálogo y la discusión de los participantes con el objetivo que se confronten ideas, creencias, mitos y estereotipos en un ambiente de respeto y tolerancia.

- Métodos de enseñanza socializada: Su principal objeto es la integración social sin descuidar la individualización, el fomento de la aptitud de trabajo en equipo y del sentimiento comunitario, así como el desarrollo de una actitud hacia las demás personas.

- **El estudio en equipo:** Es una modalidad que se aplicó en las sesiones, y se les enseñó

que entre estudiantes deben colaborar de manera óptima en la construcción de nuevos conocimientos.

- **Método de discusión:** Este método, da la oportunidad de intercambiar opiniones, aclarar ideas, formar actitudes y tomar decisiones. Se basa en la interacción y el intercambio de ideas en un grupo.

5.3.1. Técnicas

- **Técnicas Grupales:** Como parte del método activo participativo: son técnicas altamente motivadoras, las cuales se constituyen en una actividad de aprendizaje transferible a la vida cotidiana; de esa manera promovió la introspección y reflexión; tal dinámica, tiene el carácter de un proceso inductivo, en grupo, ya que pueden compartir sus conocimientos, experiencias y habilidades. Se trabajó con esta dinámica en dos áreas de la inteligencia emocional: área de habilidad interpersonal y habilidad de manejo de estrés.

-**Técnica expositiva:** La facilitadora usó esta técnica cuando explicó los temas.

-**Técnica audiovisual:** Las técnicas audiovisuales pertenecen a un método que se usa para transmitir una idea o pensamiento a partir de un medio que funcione mostrando una combinación entre un elemento visual y otro auditivo juntos. La cual se usó al momento de presentar videos relacionados a los temas de Inteligencia Emocional.

- **Técnicas participativas:** Se utilizaron para que todo el grupo se integre, creando un ambiente de confianza y para que cada uno se exprese de manera libre sin temor a preguntar o aportar con sus conocimientos.

-Técnica de dramatización: Las técnicas de dramatización facilitan y desarrollan la espontaneidad en el aprendizaje de roles sociales y en materias escolares. Entre las técnicas están, el rol playing, sociodrama, inversión de roles, etc.

- Lúdicas: El método lúdico es un conjunto de estrategias diseñadas para crear un ambiente de armonía dónde los estudiantes que están inmersos en el proceso de aprendizaje, mediante el juego a través de actividades divertidas y amenas en las que pueda incluirse contenidos, temas.

Por ello la practicante usara el método activo participativo con el fin de que los adolescentes se involucren en el proceso de aprendizaje a través de dinámicas lúdicas y juegos participativos.

5.3.2. Instrumentos

Test Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes (7-18 años)

El barOn EQ-i:YV, inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes, es un inventario diseñado para medir la inteligencia emocional en niños, niñas y jóvenes de 7 a 18 años. Está basado en el modelo de inteligencia emocional de BarOn, el cual sirvió de base teórica para el diseño del BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i;Bar-On, 1997;2000), uno de los instrumentos de medida de la inteligencia emocional más utilizado para adultos. Para el presente trabajo se utilizó una adaptación del Dr. Javier Blades Pacheco y la Lic. Verónica Gonzáles, de las diferentes tablas del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: Version para jóvenes (7-18 años) de Rauven BarOn.

Según Bar-On la inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades

emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del medio ambiente. De esto modo, la inteligencia emocional es un factor importante para determinar la capacidad de éxito en la vida e influye directamente en el bienestar emocional.

Según este modelo, “las personas emocionalmente inteligentes son hábiles para reconocer y expresar sus propias emociones, poseen una autoestima positiva y son capaces de actualizar su potencial de habilidades y llevar una vida feliz. Así mismo, tienen gran facilidad para entender la forma en la que otros sienten y de mantener relaciones satisfactorias interpersonales, sin depender de los otros. Son persona optimistas, flexibles, realistas y exitosas resolviendo problemas y lidiando con el estrés sin perder el control” (Bermejo et al. 2018, pp. 9,10).

El modelo de Bar-On sobre la inteligencia emocional incluye cinco escalas: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo. Cada una de ellas a su vez formada por una serie de subescalas, relacionadas con habilidades y destrezas.

El EQ-i:YV es una integración del conocimiento teórico, de la investigación empírica y de las técnicas psicométricas actuales.

El BarOn EQ-i: YV se compone de 60 ítems distribuidos en 4 escalas a partir de las cuales se obtiene una puntuación total (inteligencia emocional total).

Dimensiones:

- Relación intrapersonal
- Relación inter personal
- Manejo de estrés

- Estado de ánimo
- Adaptabilidad

Procedimiento:

Aplicación del instrumento:

Se debe intentar crear un clima relajado para la persona a evaluar.

El facilitador debe explicar que el propósito de la sesión de evaluación es aprender más sobre sus capacidades y destrezas emocionales. También es importante comunicar que no existe límite de tiempo.

Se proporciona un ejemplar a cada persona y se pide que rellene sus datos personales.

En la portada del ejemplar aparecen las instrucciones, en las que se le pide a la persona evaluada que lea cada frase y elija las respuestas que mejor le describan. Para evitar sesgos y respuestas cargadas de deseabilidad social es importante explicar que no hay respuestas correctas ni erróneas y lo importante es que respondan lo que le pasa a la persona evaluada.

Entrega de materiales (cuadernillo, hoja de respuestas, lápiz o lapicero, cronómetro). El inventario cuenta con 60 ítems simples y emplea un grupo de respuestas de 4 puntos.

1. NUNCA ME PASA
2. A VECES ME PASA
3. CASI SIEMPRE ME PASA
4. SIEMPRE ME PASA

Calificación

Secuencia de interpretación:

- Evaluar la validez de los resultados.
- Examinar ítems omitidos: Porcentaje de Omisión

MATERIALES

- Ejemplar, en el que se presentan los 60 ítems Test de Inteligencia emocional.
- Bolígrafo o lápiz.
- Goma de borrar, Bermejo et al. (2018).

5.4. Contraparte institucional

El personal administrativo de la Secretaría municipal de la mujer, familia y poblaciones vulnerables de la oficina prevención brindó apoyo a la practicante de la siguiente manera:

- Proporcionó una proyectora para exponer las diapositivas.
- Asesoramiento permanente a través del Licenciado Edwin Gutiérrez quién orientó en el avance sucesivo para el desarrollo de la intervención.
- El ambiente (sala) en el cual se realizaron las sesiones, fue brindado por la unidad educativa.

CAPÍTULO VI

RESULTADOS, PRESENTACIÓN Y

SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO DE

INTERVENCIÓN INFORME TECNICO DE LA

INSTITUCIÓN

6. RESULTADOS, PRESENTACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO DE INTERVENCIÓN, INFORME TÉCNICO DE LA INSTITUCIÓN

En este capítulo se muestran los resultados que se obtuvieron de la aplicación del pretest de BARON “Inteligencia Emocional” de las Unidades Educativas “Juan XXIII” y “Juana Azurduy de Padilla 1” en el desarrollo de la práctica:

6.1. PRIMER OBJETIVO ESPECÍFICO

- Determinar el nivel de inteligencia emocional.

6.1.1. Análisis de Resultados del pre test

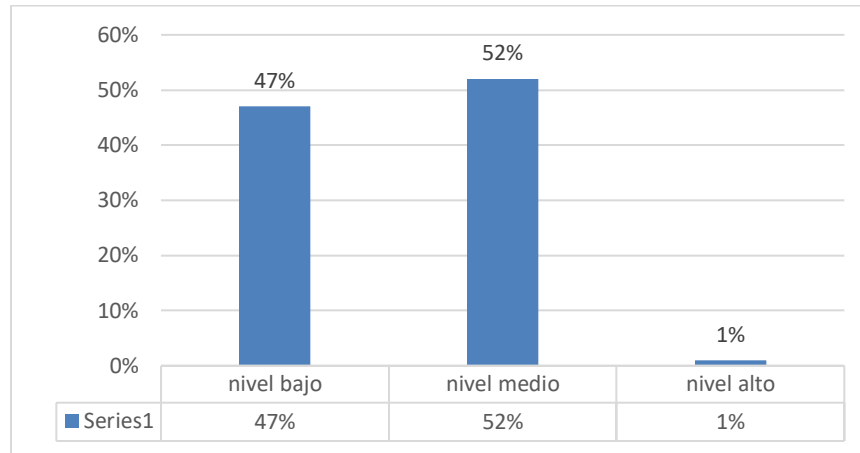
Cuadro N° 3.

Inteligencia Emocional

Inteligencia Emocional	F	%
Nivel bajo	47	47%
Nivel medio	52	52%
Nivel alto	1	1%
Total general	100	100%

Gráfica N° 1.

Inteligencia Emocional



El cuadro N° 3 y la gráfica N° 1 presentan los resultados generales de la inteligencia emocional.

El 52% de la población evaluada se sitúa en un nivel medio, se entiende con este resultado general, que los estudiantes necesitan mejorar sus habilidades sociales y adquirir estrategias para potenciarlas continuamente, así también como cualidades que fortalezcan el autoconocimiento y el autocontrol de sus emociones frente a situaciones de la vida. De acuerdo al autor Baron la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales y destrezas que influyen en la habilidad de cada individuo para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio. Dicha habilidad se basa en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva (Baron 1997, citado por Ugarriza, 2001).

Siendo de esta manera, es evidente que las y los estudiantes presentan una necesidad muy notoria en reforzar estas capacidades que según Baron son propias del ser humanos para poder

desarrollarse de manera adecuada en su ambiente

El 47% se encuentran en un nivel bajo; muestra claras dificultades para comprender y gestionar sus propias emociones, esto sugiere que un número considerable de estudiantes podría tener dificultades para manejar sus emociones y relacionarse de manera efectiva en un entorno emocional ya que los niveles bajos en inteligencia emocional pueden llevar a problemas sociales y emocionales, como la desmotivación, la baja autoestima entre otros. Por lo tanto puede tener un impacto negativo. Solo un 1% de la población logró alcanzar un nivel alto de inteligencia emocional, lo cual indica que solo una minoría cuenta con un adecuado manejo de sus emociones, poseen una fuerte capacidad para comprender y manejar sus emociones, así como para interactuar de manera efectiva con los demás.

Como menciona Javier Álvarez (2023) “quienes carecen de inteligencia emocional suelen tener dificultades para entender a los demás, ponerse en su lugar y cultivar relaciones satisfactorias. Al no identificar bien sus emociones, no saben expresar adecuadamente lo que sienten, generando malos entendidos y conflictos. Tampoco interpretan correctamente las señales emocionales de los otros, lo que dificulta la empatía y crea distancia en sus vínculos”.

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que los adolescentes carecen de habilidades emocionales suficientes y se ve la necesidad de llevar a cabo un programa de intervención de apoyo psicológico dirigida al desarrollo de la inteligencia emocional.

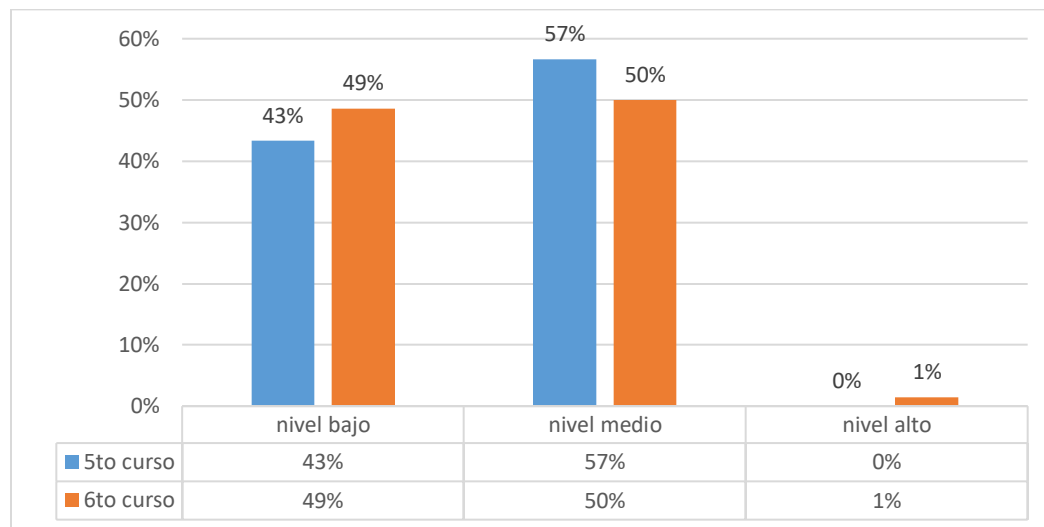
Cuadro N° 4.

Inteligencia Emocional según curso

Inteligencia Emocional	Curso					
	5to curso		6to curso		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nivel bajo	13	43%	34	49%	47	47%
Nivel medio	17	57%	35	50%	52	52%
Nivel alto	0	0%	1	1%	1	1%
Total general	30	100%	70	100%	100	100%

Gráfica N° 2.

Inteligencia emocional según curso



El Cuadro N° 4 y la Gráfica N° 2 detallan los resultados de la inteligencia emocional (IE) de acuerdo al modelo de Bar-On, diferenciados entre los estudiantes de quinto y sexto de secundaria.

En los resultados del curso quinto de secundaria, se observa que el 57% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de inteligencia emocional. Este dato sugiere que, aunque los estudiantes han desarrollado una capacidad básica para reconocer y manejar sus emociones, todavía existen áreas que requieren un fortalecimiento adicional. Según Bar-On la inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del ambiente (Bar-On 1997, 2000 citado por Bermejo 2018).

Por otro lado, un 43% de los estudiantes de quinto curso se sitúa en un nivel bajo, tomando en cuenta que son estudiantes de 15 a 16 años de edad, estos estudiantes carecen dificultades para reconocer e identificar sus emociones. Un aspecto preocupante es que ningún estudiante (0%) de este grupo alcanzó un nivel alto de inteligencia emocional. Aquí la intervención debería ser mas intensiva, enfocandose en estrategias que les ayuden a comprender sus emociones.

Los resultados obtenidos para el curso sexto de secundaria revelan que el 50% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de inteligencia emocional, son generalmente eficaces en la gestión emocional de los problemas cotidianos. Por otro lado, un 49% de los estudiantes se sitúa en un nivel bajo de inteligencia emocional. Este porcentaje refleja una preocupación considerable, ya que casi la mitad de los estudiantes presenta dificultades.

Finalmente, solo un 1% de los estudiantes de sexto alcanzó un nivel alto de inteligencia emocional. La falta de inteligencia emocional bien desarrollada en la mayoría de los estudiantes sugiere que no cuentan con las herramientas necesarias para enfrentar de manera saludable las emociones complejas que surgen en la adolescencia.

Estos resultados resaltan la importancia de fortalecer la educación emocional y las habilidades de regulación de las emociones, tanto en los cursos como quintos y sextos de secundaria ya que carecen y presentan dificultades por una gestión inadecuada de sus emociones, ya que podría ocasionar dificultades en diferentes áreas de su vida, como el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.

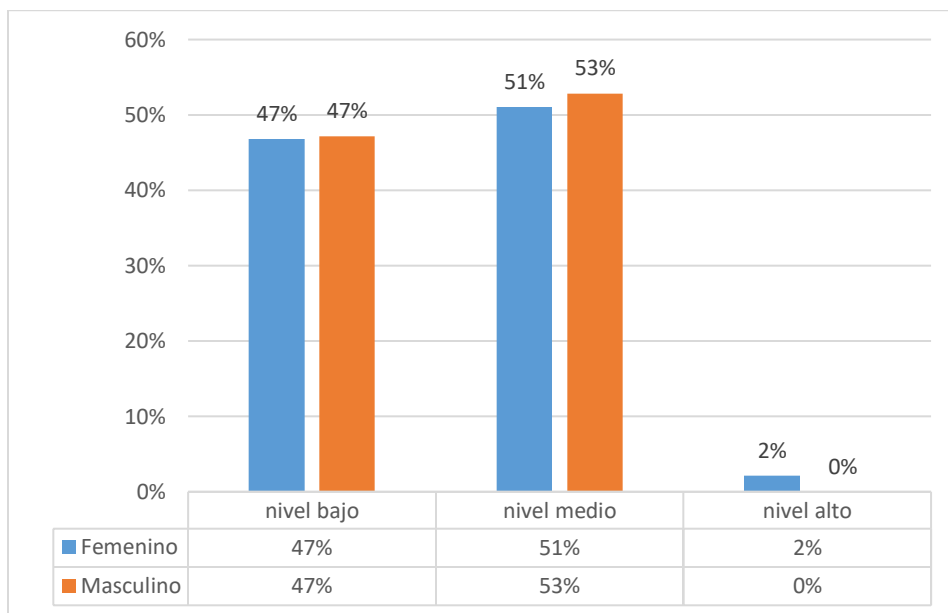
Cuadro N° 5.

Inteligencia Emocional según sexo

Inteligencia Emocional	Sexo					
	Femenino		Masculino		Total	
	F	%	F	%	f	%
Nivel bajo	22	47%	25	47%	47	47%
Nivel medio	24	51%	28	53%	52	52%
Nivel alto	1	2%	0	0%	1	1%
Total general	47	100%	53	100%	100	100%

Gráfica N° 3.

Inteligencia Emocional según sexo



El Cuadro N°5 y la gráfica N°3 presentan los resultados de la inteligencia emocional diferenciados por sexo.

Ambos sexos muestran un bajo nivel de inteligencia emocional (47% mujeres y 47% hombres), los resultados sugieren que tanto mujeres como hombres pueden experimentar dificultades en el manejo de sus emociones. De esta manera en el cuadro no se pueden apreciar diferencias significativas ya que, sin importar el sexo, los estudiantes tienden a presentar un nivel bajo de inteligencia emocional. Por otro lado se encuentran en un nivel medio de la Inteligencia emocional con un (51% las mujeres y 53% los hombres).

En otras instancias, estudios realizados por (Salovey & Sluyter 1997 citado por Serrano 2010), exponen que las mujeres tienen más probabilidades que los hombres en intentar regular las emociones al pensar en sus sentimientos y buscando la ayuda de otros, mientras que los hombres tienen más probabilidades de usar el ejercicio físico. Por otra parte, las habilidades de los jóvenes en el área emocional están probablemente influenciadas en algún grado por el cúmulo de conocimientos socio-emocionales, lo cual implica la enseñanza sobre reconocimiento de emociones en otros que podría ayudarlos a regular las emociones de forma adaptativa.

Hay que entender que tanto hombres como mujeres pueden presentar baja inteligencia emocional debido a varios factores. La socialización puede ser uno de ellos, ya que desde la infancia puede influir significativamente, pues en muchas culturas se enseña a los hombres a reprimir sus emociones y a las mujeres a priorizar las emociones de los demás sobre las propias. Además, la falta de educación emocional tanto en el entorno familiar como en el sistema educativo, puede contribuir a esta deficiencia.

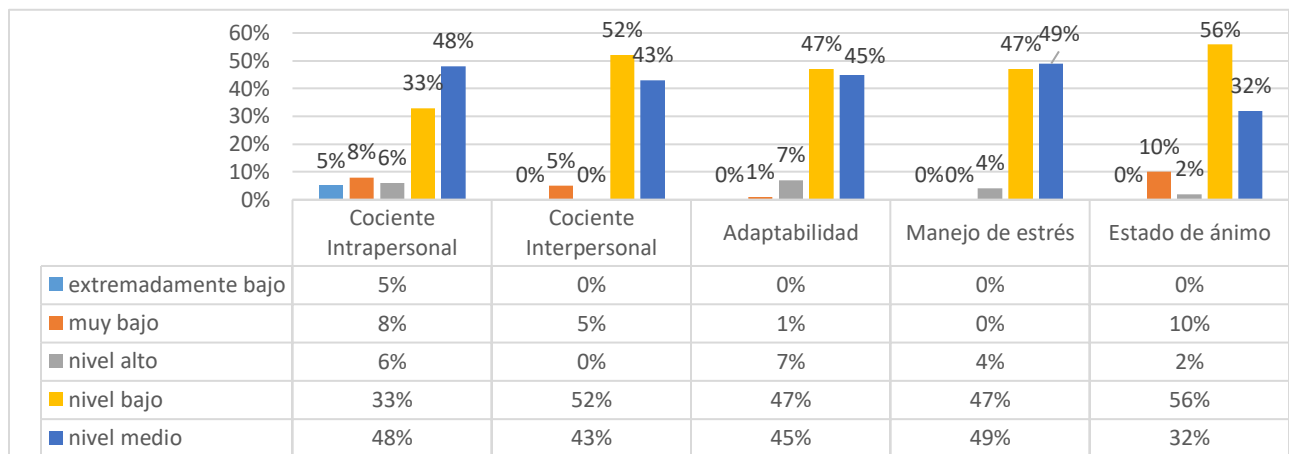
Cuadro N° 6.

Dimensiones Inteligencia Emocional

Dimensiones	Extremadamente bajo		Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	F	%
1.Cociente Intrapersonal	5	5%	8	8%	33	33%	48	48%	6	6%	100	100%
2.Cociente Interpersonal	0	0%	5	5%	52	52%	43	43%	0	0%	100	100%
3.Adaptabilidad	0	0%	1	1%	47	47%	45	45%	7	7%	100	100%
4.Manejo de estrés	0	0%	0	0%	47	47%	49	49%	4	4%	100	100%
5.Estado de ánimo	0	0%	10	10%	56	56%	32	32%	2	2%	100	100%

Gráfica N° 4.

Dimensiones Inteligencia Emocional



El cuadro N° 6 y grafica N° 4 según los resultado se presenta los resultados de las dimensiones de la inteligencia emocional.

El 48% de la población se encuentra en un nivel medio en la dimensión del nivel

intrapersonal, según refiere (Baron 1997, citado por bermejo, 2018) en esta escala comprenden sus emociones, son capaces de expresar y comunicar sus sentimientos y necesidades. Un 33% de la población se encuentra en un nivel bajo, esto significa que una tercera parte de los individuos tienen dificultades para reconocer sus emociones. El 8% de la población se encuentra en un nivel muy bajo, lo que indica que presentan dificultades más profundas en su capacidad para identificar y gestionar sus emociones. El 5% de la población se sitúa en un nivel extremadamente bajo. Finalmente, solo un 6% de la población alcanzó un nivel alto en el área intrapersonal. Este pequeño porcentaje de individuos posee una sólida capacidad para identificar y comprender sus emociones.

Características de las personas con bajas puntuaciones en la escala interpersonal, pueden mostrar dificultades para relacionarse con los demás, les cuesta identificar las emociones en los otros y actuar según exija la situación social (Bar-on 1997 citado por Bermejo 2018). El 52% de la población se encuentran en un nivel bajo de la dimensión **interpersonal**. Presentan dificultades para establecer relaciones interpersonales efectivas, el 43% esta en un nivel medio, muestran una capacidad adecuada para establecer relaciones interpersonales, les gusta tener relaciones interpersonales satisfactoria, el 5% esta en un nivel muy bajo, estos individuos enfrentan desafíos aún mayores en su habilidades interpersonales, un 0% nivel extremadamente bajo no se registró ningún participante en el nivel extremadamente bajo, esto indica que no hay individuos que se encuentren en una situación extrema.

La dimensión de **adaptabilidad** mide la capacidad de los individuos para enfrentar cambios, resolver problemas, los resultados obtenidos muestran una distribución diversa en los niveles de adaptabilidad, nivel bajo 47% casi la mitad de los participantes se encuentran en un nivel bajo de adaptabilidad, esto indica que estas personas presentan dificultades, les cuesta encontrar

soluciones adecuadas a los problemas del día a día. Un 45% se sitúa en un nivel medio de adaptabilidad, estos individuos son relativamente flexibles y pueden responder de manera positiva, pueden encontrar soluciones viables a los problemas cotidianos, solo un pequeño porcentaje de 7% de los participantes muestran un nivel alto de adaptabilidad, estas personas son altamente flexibles, creativas y efectivas al enfrentar situaciones cambiantes, un mínimo porcentaje de 1% de los participantes se encuentran en un nivel muy bajo de adaptabilidad, muestran una rigidez extrema ante los cambios.

La capacidad de manejar el estrés es un aspecto fundamental del bienestar emocional, ya que influye directamente en cómo los individuos enfrentan los desafíos y demandas de la vida diaria. Los resultados obtenidos muestran una distribución en cuanto a los niveles de manejo del estrés entre los participantes. Según Carrillo y Condo (2017), el manejo del estrés “es la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, emociones fuertes y enfrentar cada uno de estos de una manera positiva”.

El 49% casi la mitad de los participantes se encuentran en un nivel medio de **manejo de estrés**, estos datos sugieren que, aunque no experimenten un nivel severo de estrés, los estudiantes presentan cierta incapacidad para relajarse en situaciones de tensión, un porcentaje de los evaluados se encuentran en un bajo con un 47%, presentan dificultad para gestionar situaciones estresantes, solo un pequeño porcentaje de 7% de los participantes ha alcanzado un nivel alto de manejo del estrés, estos sujetos muestran una habilidad destacada para manejar situaciones de estrés de manera efectiva, son capaces de mantener la calma en momentos de presión, en el nivel de muy bajo 0% y nivel extremadamente bajo 0% no se ha registrado ningún participante.

La **dimensión de ánimo** es un componente clave del bienestar emocional, ya que afecta

cómo las personas perciben y responden a su entorno.

La gran mayoría de los participantes se encuentran en un nivel bajo con un 56%, este grupo tiende a tener una visión negativa de la vida, enfocándose en los aspectos negativos de las situaciones. Un porcentaje significativo de los participantes 32% se encuentran en un nivel medio, estas personas muestran un estado de ánimo relativamente equilibrado; es decir pueden enfrentar los altibajos de la vida de una manera moderadamente estable. Un pequeño grupo de los evaluados el 10% se sitúa en un nivel alto en la dimensión del estado de ánimo, estos sujetos tienden a ser optimistas y a enfocarse en los aspectos positivos. En el nivel extremadamente bajo con un 0% no se ha registrado ningún participante.

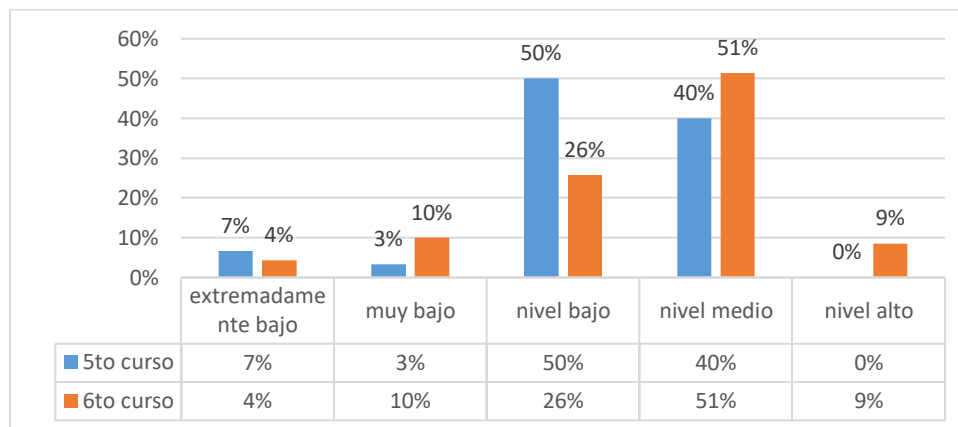
Cuadro N° 7.

Cociente Intrapersonal por curso

Cociente Intrapersonal	Curso					
	5to curso		6to curso		Total	
	f	%	f	%	f	%
Extremadamente bajo	2	7%	3	4%	5	5%
Muy bajo	1	3%	7	10%	8	8%
Nivel bajo	15	50%	18	26%	33	33%
Nivel medio	12	40%	36	51%	48	48%
Nivel alto	0	0%	6	9%	6	6%
Total general	30	100%	70	100%	100	100%

Gráfica N° 5.

Cociente Intrapersonal



En el cuadro N°7 y gráfica N°5 presentan los resultados generales del cociente intrapersonal.

La dimensión del cociente intrapersonal mide la capacidad de una persona para conocerse a sí misma, reconocer sus emociones y comunicarlas de manera efectiva.

Según los datos obtenidos del pretest los estudiantes de quinto se encuentra en un nivel bajo con el 50% y sexto de secundaria con un 26% en cuanto a su cociente intrapersonal, ambos cursos presentan dificultades para conocerse así mismos, esto sugiere que los estudiantes enfrentan dificultades para comprender, expresar sus emociones con facilidad y mantener la calma cuando experimentan enojo. En un nivel medio el curso quinto se encuentran con un 40% y sexto 51% es decir, esto implica que la mitad de la población poseen una comprensión moderada de sí mismos y son capaces de comprender, expresar sus emociones de manera adecuada, pero tanto quinto como sexto de secundaria aún requieren fortalecer estas habilidades ya que están en una etapa crucial en su desarrollo y donde carecen recursos emocionales para enfrentar sus emociones, es por eso que es importante reforzar las habilidades que poseen, para lograr una mejor regulación emocional.

Así mismo también es importante destacar que el curso quinto de secundaria se encuentran con un 7% y sexto con un 4% en un nivel extremadamente bajo del cociente intrapersonal, reflejan carencias significativas en su autoconocimiento y control emocional, es preocupante, ya que este grupo de estudiantes enfrentan serias dificultades para comprenderse así mismos, necesitan desarrollar y gestionar mejor las emociones negativas de manera adecuada, analizando dichos resultados se puede observar que los adolescentes conocen poco de sus emociones, sentimientos y la forma de expresarlos adecuadamente.

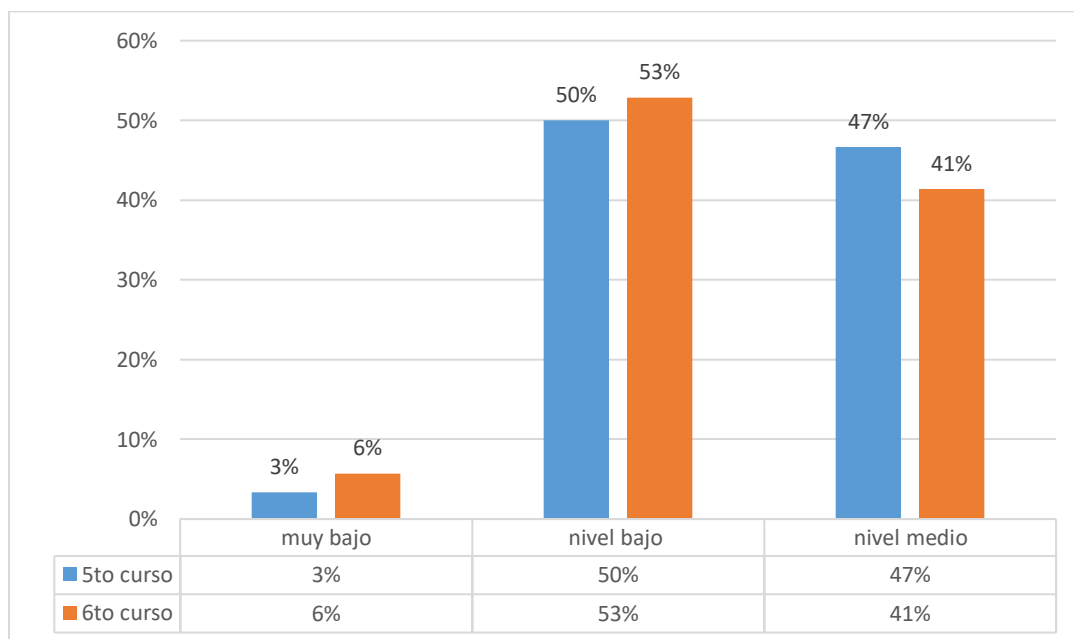
Cuadro N° 8.

Cociente Interpersonal por curso

Cociente Interpersonal	Curso					
	5to curso		6to curso		Total	
	f	%	f	%	f	%
Muy bajo	1	3%	4	6%	5	5%
Nivel bajo	15	50%	37	53%	52	52%
Nivel medio	14	47%	29	41%	43	43%
Total general	30	100%	70	100%	100	100%

Gráfica N° 6.

Cociente Interpersonal



En el cuadro N°8 y gráfica N°6 se presenta los resultados del cociente interpersonal de los

cursos quinto y sexto de secundaria.

En el curso de quinto de secundaria los resultados del cociente interpersonal indican que el 50% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo y en el curso de sexto los resultados del cociente interpersonal indica que un 53% se ubica en un nivel bajo, lo que indica que estos adolescentes tienen dificultades para establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias con los demás, reflejan grandes desafíos en la capacidad de entender y comprender a los demás.

En el nivel medio se encuentran con un 47% quinto y 41% sexto, lo que indica que aunque poseen habilidades interpersonales, estos adolescentes todavía tienen dificultades para interpretar las emociones de los demás, lo cual se debe seguir fortaleciendo. En un nivel muy bajo quinto con un 3% y sexto con un 6%, este grupo refleja un nivel bastante bajo en las habilidades interpersonales, esto indica una falta de empatía y percibir las emociones de los demás, es probable que este grupo tenga relaciones interpersonales mal gestionadas lo cual se necesita desarrollar, ya que la adolescencia significa cambios a nivel físicos, psicológicos y sociales, es por eso que es importante desarrollar esta habilidad.

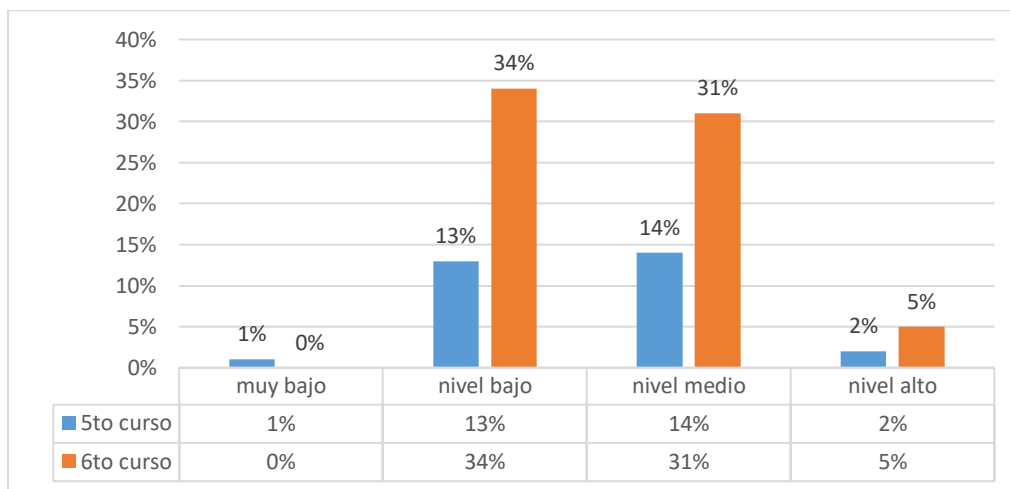
Cuadro N° 9.

Cociente Adaptabilidad por curso

Cociente Adaptabilidad	Curso					
	5to curso		6to curso		Total	
	f	%	f	%	f	%
Muy bajo	1	1%	1	0%	1	1%
Nivel bajo	13	13%	34	34%	47	47%
Nivel medio	14	14%	31	31%	45	45%
Nivel alto	2	2%	5	5%	7	7%
Total general	30	30%	70	70%	100	100%

Gráfica N° 7.

Cociente Adaptabilidad



El cuadro N° 9 y gráfica N°7 se observan los resultados de la dimensión cociente adaptabilidad de quinto y sexto de secundaria.

Un 13% de los estudiantes de quinto están en un nivel bajo de adaptabilidad y sexto de

secundaria con 34% presentan dificultades notables dificultades que carecen de destrezas para gestionar los cambios, así como también para ser conscientes de sus reacciones ante diversas situaciones, tienen inconvenientes para ajustarse a los cambios o encontrar soluciones a los problemas que se les presentan. Los estudiantes de quinto de secundaria; el 14 % se encuentran en un nivel medio de adaptabilidad, esto indica que los estudiantes tienen una capacidad moderada para manejar cambios y desafíos en su entorno. El 31% de los estudiantes de sexto se sitúa en un nivel medio estos estudiantes muestran que son capaces de enfrentarse a cambios y resolver problemas que se les presentan de forma adecuada, muestran un nivel adecuado en la toma de decisiones.

Solo el 2% de los estudiantes de quinto han alcanzado un nivel alto de adaptabilidad y un 5% de sexto. Este pequeño grupo gestionan bien los cambios y se adaptan a las normas sociales establecidas, son buenos encontrando soluciones positivas para los problemas de cada día, estos resultados son preocupantes ya la habilidad de adaptabilidad es esencial tanto en el entorno académico como el social.

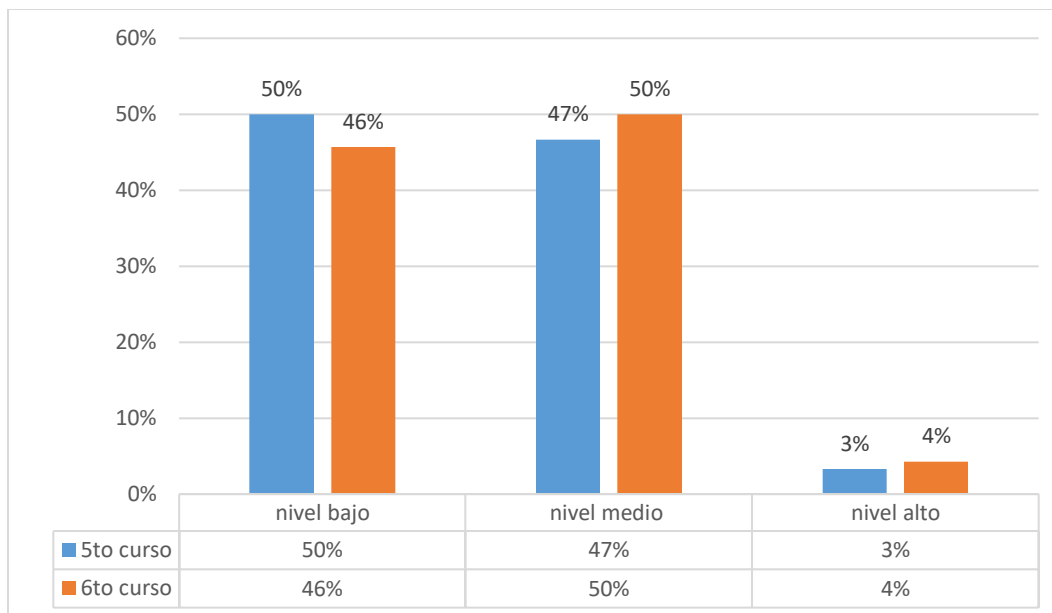
Cuadro N° 10.

Cociente manejo de estrés por curso

Cociente manejo de estrés	Curso					
	5to curso		6to curso		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nivel bajo	15	50%	32	46%	47	47%
Nivel medio	14	47%	35	50%	49	49%
Nivel alto	1	3%	3	4%	4	4%
Total general	30	100%	70	100%	100	100%

Gráfica N° 8.

Cociente manejo de estrés



En el cuadro N°10 y gráfica N°8 se presentan los resultados de la dimensión cociente

manejo de estrés.

Los estudiantes de quinto de secundaria se encuentran con un 50% y sexto con un 46% en un nivel bajo en el manejo de estrés, generalmente muestran cierta carencia para gestionar el estrés de manera adecuada, este grupo de adolescentes tienen dificultades para mantener y gestionar la calma en situaciones de estrés, no cuentan con herramientas para lidiar en situaciones estresantes, es necesario desarrollar estrategias para manejar de manera efectiva el estrés y el manejo de sus emociones, ya que puede afectar en el entorno académico y lo social.

Un 47% de los estudiantes de quinto se sitúa en un nivel medio, estos estudiantes muestran una capacidad moderada para gestionar el estrés, enfrentando de manera relativamente adecuada las situaciones estresantes, el 50% de los estudiantes de sexto, se encuentran en un nivel medio, esto indica que la mitad de los estudiantes tienen un buen manejo para enfrentar situaciones estresantes, pero que aún necesitan apoyo para desarrollar habilidades más efectivas, con el objetivo de mejorar el bienestar general de los adolescentes .

En una tesis titulada: Estrés percibido e inteligencia emocional en adolescentes de un colegio nacional en la ciudad de cajamarca por (Martinez y valdivieso 2020), los resultados obtenidos muestran una correlación inversa entre las variables de estrés percibido y la inteligencia emocional con una intensidad baja evidenciando que a mayor estrés percibido menor será la inteligencia emocional. Se ha podido evidenciar que la correlación inversa entre el estrés percibido y la inteligencia emocional en los distintos grados de edad, dando como resultado que en grados superiores como en cuarto y quinto existe una intensidad más elevada, que refiere que, a mayor inteligencia emocional presentada en estos, será menor el estrés percibido.

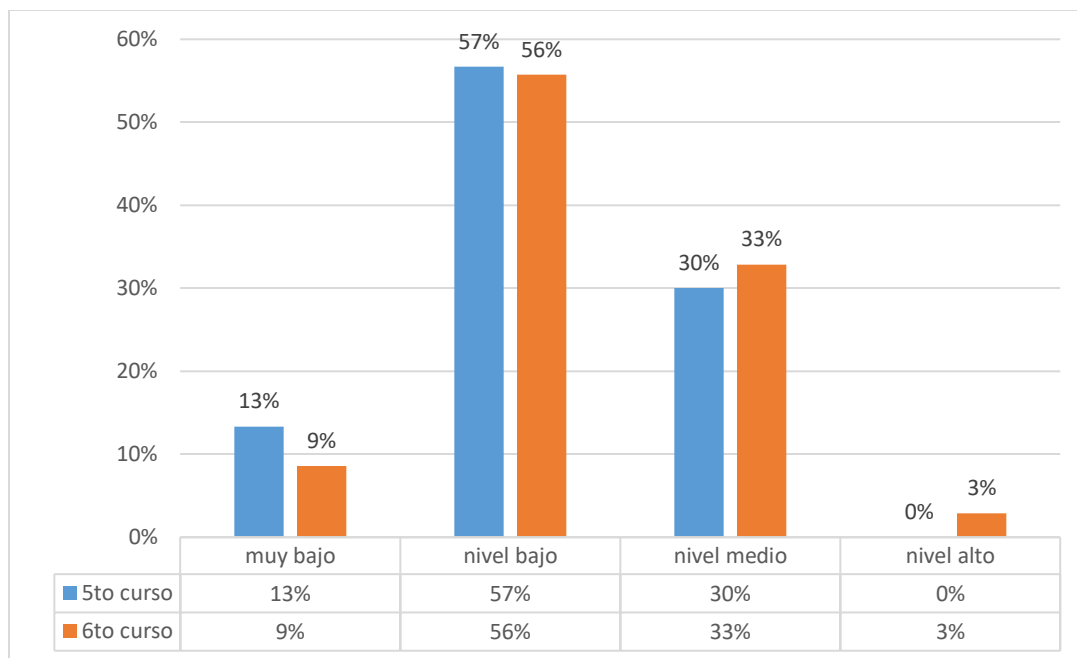
Cuadro N° 11.

Cociente estado de ánimo por curso

Cociente Estado de Animo	Curso					
	5to curso		6to Curso		Total	
	f	%	f	%	f	%
Muy bajo	4	13%	6	9%	10	10%
Nivel bajo	17	57%	39	56%	56	56%
Nivel medio	9	30%	23	33%	32	32%
Nivel alto	1	0%	2	3%	2	2%
Total general	30	100%	70	100%	100	100%

Gráfica N° 9.

Cociente Estado de Ánimo



Un 57% de los estudiantes de quinto se encuentra en un nivel bajo en la dimensión de estado de ánimo, estos estudiantes presentan dificultades para controlar sus emociones y la forma en que los eventos externos afectan su bienestar, un 56% de los estudiantes de sexto se encuentra en un nivel bajo en la dimensión de estado de ánimo. Esto indica que más de la mitad del grupo presenta dificultades significativas para regular sus emociones y mantener un equilibrio emocional, enfrentan dificultades emocionales que impactan negativamente en su motivación. Características de las personas con bajas puntuaciones en la escala estado ánimo general, son pesimistas, suelen ver los aspectos negativos de la situación. Pueden ser personas que carezcan del control de los acontecimientos que ocurren en su vida o que presentan una distorsión en cuanto a la interpretación de los sucesos que les acontecen (Baron 1997, citado por bermejo, 2018).

En quinto el 30% de los estudiantes se sitúa en un nivel medio de estado de ánimo y sexto con 33% en un nivel medio, este grupo de adolescentes son capaces de manejar sus emociones de manera adecuada y optimista, tienen la capacidad para ver los aspectos positivos de la vida.

6.2. SEGUNDO OBJETIVO ESPECIFICO

- Aplicar un Programa de Intervención psicológica para el fortalecimiento de la inteligencia emocional.

6.2.1. Programa de las sesiones

Se describe la intervencion detallada que se tuvo con la poblacion estudiantil, de las unidades educativas, los temas desarrollados en el programa son en base al autor barOn, las actividades que se implementaron son una recopilación de varios autores que se presentan a continuación:

Sesión N° I

Tema: Presentación general del programa de Inteligencia Emocional

Objetivo:

Presentar el programa de Inteligencia emocional

Materiales:

Papelógrafo, marcadores, bolígrafos, hojas impresas, ovillo de lana.

Procedimiento:

Se dió inicio a la sesión con una detallada presentación de los, objetivos, metodología, duración, horario y número de sesiones. Cada aspecto fue explicado con precisión para asegurar que todos los participantes tengan una comprensión clara de lo que se espera de ellos y del programa en su conjunto. Se centró la importancia de seguir las normativas para mantener un ambiente de respeto y colaboración.

Además, se realizó una introducción general de la Inteligencia Emocional, explorando su significado, importancia y aplicaciones en diversas áreas de la vida. Destacando los beneficios de desarrollar habilidades, para mejorar las relaciones interpersonales, la toma de decisiones y el bienestar emocional en general.

Con el objetivo de fomentar la interacción y la familiaridad entre los estudiantes, luego se

realizó una dinámica de presentación "Tela de Araña". En esta actividad, los participantes formaron un círculo y a la vez pasándose un ovillo de lana de mano en mano, cada participante se presentó, compartiendo su nombre completo y mencionando algún pasatiempo favorito o interés personal. El propósito de esta dinámica fue crear un ambiente inclusivo y propicio para el aprendizaje, promoviendo la conexión entre los participantes desde el inicio del programa.

Tiempo: Dos horas y media

Referencia

Actividad:

“Dinámica tela de araña” (extraído del video Tafadmadríd-Galo Domínguez) -

<https://www.youtube.com/watch?v=xfVcN3IL7mI>

Sesión N° 2

Tema: el auto concepto

Área 1: Habilidad intrapersonal; Sub área: El auto concepto

Objetivo de la sesión:

Fortalecer en los adolescentes el auto concepto.

Materiales:

Proyector, papelógrafo, marcadores, hoja bon, bolígrafos, dulces.

Procedimiento:

Se inició la sesión con una breve revisión del tema abordado en la sesión anterior sobre inteligencia emocional. Se hizo hincapié en la importancia de comprender y gestionar nuestras emociones para mejorar las relaciones interpersonales y la calidad de vida en general.

Luego, se realizó una dinámica para fomentar la participación activa, se llevó a cabo una dinámica del "Teléfono descompuesto". Los participantes formaron dos grupos y se les brindó un mensaje inicial que debían transmitir de un participante a otro, el primero en terminar la dinámica fue premiado por su participación.

Una vez finalizada la dinámica, se procedió con la exposición del tema principal: el auto concepto, la cual se define como la percepción que tenemos de nosotros mismos, que incluye nuestras creencias, valores, habilidades y roles en la sociedad. Se exploraron en profundidad los

factores que influyen en la formación del auto concepto.

Además, se destacó la diferencia entre auto concepto y autoestima, mientras que el auto concepto se refiere a cómo nos vemos a nosotros mismos en términos de habilidades, personalidad y roles sociales, la autoestima se relaciona con la valoración emocional que tenemos de nosotros mismos, es decir, cuánto nos apreciamos y nos valoramos.

Se dió cierre a la sesión con un espacio para preguntas y comentarios, fomentando la interacción y el intercambio de ideas entre los participantes.

Tiempo: Dos horas y media

Referencia:

Actividad: “Teléfono descompuesto” (Esta actividad fue aprendida de la materia de Psicología de la comunicación).

Sesión N° 3

Tema: comprensión emocional de sí mismos.

área1: Habilidad intrapersonal; **sub-área:** comprensión emocional de sí mismo.

Objetivos de la sesión

Desarrollar la capacidad de comprensión emocional en los participantes, permitiéndoles explorar y entender sus propias emociones de manera más profunda para mejorar su bienestar personal.

Materiales:

Proyector, papelógrafo, marcadores, hojas bon, dulces.

Procedimiento:

Se dio inicio a la sesión con una dinámica recreativa llamada "Globos en el aire", diseñada para conceptualizar la función de habilidades físicas como saltar y tener equilibrio. Los participantes formaron dos grupos y se tomaron de las manos formando un círculo. El facilitador lanzó un globo en el círculo y los participantes debían evitar que caiga al suelo, utilizando solo la cabeza y los brazos, sin soltarse de las manos. Esta actividad tuvo como objetivo proporcionar un momento de diversión y promover la cooperación entre los adolescentes antes de adentrarse en el tema principal.

El tema que se abordó en la sesión fue la identificación de las emociones, se buscó ayudar a los participantes a reconocer y nombrar sus propias emociones. Además, se enfocó en la gestión

emocional, enseñando estrategias prácticas para manejar y regular las emociones de manera saludable.

Luego se finalizó la sesión con una dinámica llamada "Fortalezas y debilidades", donde los participantes tuvieron la oportunidad de identificar sus puntos fuertes y áreas de mejora en cuanto a su capacidad para comprender y gestionar sus emociones. Esta actividad les permitió reflexionar sobre sus habilidades emocionales y establecer metas para su desarrollo personal.

La sesión combinó actividades prácticas y reflexivas para promover la comprensión emocional en los adolescentes, ayudándoles a desarrollar habilidades para identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia

Actividad: “Fortalezas y debilidades” (Albert S. Humphrey).

Sesión N° 4

Tema: Asertividad

área1: Habilidad intrapersonal; sub-área: Asertividad

Objetivos de la sesión:

Fomentar el desarrollo de habilidades de asertividad en adolescentes, brindándoles herramientas y estrategias para expresar sus opiniones, con el fin de promover relaciones interpersonales saludables.

Materiales:

Papelógrafo, marcadores, dulces, hoja bon.

Procedimiento:

Se dió inicio la sesión con una exposición detallada sobre el tema de asertividad, que es fundamental para el desarrollo de habilidades de comunicación efectiva y relaciones interpersonales saludables, se destacó la importancia de expresar opiniones, necesidades de forma adecuada y respetuosa. Durante la exposición, se abordaron diferentes aspectos de la asertividad, como la capacidad para establecer límites, decir "no" cuando sea necesario y expresar emociones de manera adecuada. Además de la exposición teórica, se llevó a cabo una dinámica interactiva relacionada con la asertividad. En esta dinámica, los participantes tuvieron la oportunidad de practicar habilidades asertivas a través de escenarios simulados o role-playing. Por ejemplo, representar situaciones comunes en las que necesiten expresar sus opiniones o defender sus

derechos de manera asertiva.

El facilitador guió la dinámica, proporcionando una retroalimentación sobre cómo mejorar la comunicación asertiva. Se alentó a los participantes a reflexionar sobre sus propias experiencias y desafíos en cuanto a la asertividad, identificando áreas de mejora y estrategias para fortalecer sus habilidades en este ámbito. La exposición sobre asertividad y la dinámica relacionada con el tema proporcionó a los participantes herramientas prácticas y experiencias vivenciales para mejorar su capacidad de comunicación asertiva y establecer relaciones más saludables y satisfactorias.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia:

Actividad: “Role- Playing” (Martín Xus).

Sesión N° 5

Tema: Independencia

Área 1: Habilidad intrapersonal; Sub área: independencia

Objetivos de la sesión:

Promover el desarrollo de la independencia en adolescentes, proporcionándoles las herramientas necesarias para explorar y ejercer su autonomía emocional, lo que les permitirá tomar decisiones conscientes.

Materiales: Proyector, papelógrafo, marcadores, hojas bon, lápices.

Procedimiento:

Se da inicio a la sesión con la exploración del tema de la independencia, reconocido como un aspecto crucial en el desarrollo de los adolescentes que se encuentran en una etapa de transición hacia la adultez. Centrándonos en el significado de la independencia, abarcando tanto su dimensión emocional como práctica, y se abordan los desafíos y beneficios asociados con la búsqueda de la autonomía personal.

Durante el desarrollo de la sesión, se proporcionó ejemplos concretos para ilustrar cómo los adolescentes pueden ejercer la independencia en diferentes áreas de sus vidas, como la toma de decisiones. Además, se abordaron temas relacionados, como la autoconfianza y la capacidad para resolver problemas por sí mismos.

Se finalizó la sesión con una dinámica que consistió en que cada adolescente recibió una

hoja de papel y un lápiz. Se les pidió que dibujen dos momentos significativos de sus vidas: el más feliz y el más triste. La finalidad de esta actividad fue explorar y expresar emociones a través del arte, así como fomentar la reflexión sobre las experiencias personales de los adolescentes.

Una vez que todos los adolescentes completaron sus dibujos, se les invitó a compartir sus creaciones con el grupo. Cada uno tuvo la oportunidad de explicar brevemente qué representaba su dibujo y por qué eligieron esos momentos como los más felices y tristes.

Durante la sesión, se creó un ambiente de apoyo y respeto, donde los adolescentes se sintieron cómodos compartiendo sus emociones.

La sesión sobre independencia y la dinámica activa, brindó a los adolescentes un espacio para explorar y desarrollar habilidades fundamentales para su crecimiento personal, mientras fortalecían sus relaciones.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia:

Actividad: “Dinámica artísticas” Carmen moral ruiz (2018)

Sesión N° 6

Tema: relación intrapersonal

Área 1: Habilidad interpersonal; **Sub área:** autorrealización

Objetivos de la sesión:

Facilitar el camino de autorrealización de los adolescentes, promoviendo el desarrollo de habilidades, la identificación de metas y alcanzar una vida plena.

Materiales:

Data, fichas de las emociones, papelógrafo, colores, hojas bon.

Procedimiento:

Se inicia la sesión explorando el tema de la autorrealización, un aspecto fundamental del desarrollo personal que implica alcanzar el máximo potencial y satisfacción en diferentes áreas de la vida. Nos centramos en qué significa realmente la autorrealización y cómo puede influir positivamente en el bienestar emocional y la realización personal de los adolescentes.

Durante esta parte inicial, se invita a los adolescentes a reflexionar sobre sus propios sueños, metas y aspiraciones, y los animamos a considerar cómo pueden trabajar hacia su autorrealización en diferentes aspectos de sus vidas, ya sea en el ámbito académico, profesional, personal.

Después de la discusión teórica, se llevó a cabo una dinámica activa y física diseñada para

que los adolescentes se desestresen, conecten con su cuerpo y sus emociones. Se realizó una técnica de relajación, que consistió en realizar ejercicios de respiración para ayudar a los adolescentes a relajarse, además de los beneficios físicos, esta dinámica también tiene como objetivo promover la conciencia emocional.

Al finalizar la actividad, reservamos un tiempo para que los adolescentes compartan sus experiencias y reflexiones. Los invitamos a expresar cómo se sintieron durante la dinámica y cómo pueden aplicar las técnicas de relajación y atención plena en su vida diaria.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia

Actividad: “Técnica de relajación” (UNODOC – Strong Families)

Sesión N° 7

Área 2: Habilidad interpersonal **Sub área:** Relación interpersonal

Objetivo de la sesión

Promover las habilidades interpersonales en los adolescentes

Materiales:

Proyector, marcadores, hoja bon.

Procedimiento:

Se dio inicio a la sesión con el tema de las relaciones interpersonales, destacando su relevancia en la vida cotidiana de los adolescentes y su impacto en su bienestar emocional y social.

Exploramos detalladamente la definición de relación interpersonal, que abarca la forma en que las personas interactúan, se comunican y se relacionan entre sí.

Los temas que se abordaron en esta sesión que forma parte de las relaciones interpersonales es el autoconocimiento, fomenta la autoexploración animándoles a reflexionar sobre sus valores, así como también el establecimiento de metas, animando a los adolescentes a establecer metas realistas y alcanzables para sí mismos.

Después de la parte teórica, se realizó una dinámica llamada “temores y esperanzas”, El facilitador dió las instrucciones, se les brindó una hoja a cada uno de los participantes, con el fin de que escribieran sus miedos y esperanzas, el facilitador invitó a los participantes a decir aquello

que habían apuntado en sus papeles, de manera voluntaria, se premió a los que quisieron expresar sus temores y esperanzas, esta dinámica tuvo la finalidad de concientizar al grupo sobre sus motivaciones, deseos, esperanzas y angustias.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia

Actividad: “Temores y Esperanzas” Nahum Montagud Rubio (2019)

Sesión N° 8

Tema: Habilidades sociales

Área 2: Relación inter personal **sub área:** habilidad interpersonal

Objetivo de la sesión:

Promover el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes, fomentando su capacidad para comprender, interpretar y responder de manera adecuada.

Materiales:

Proyector, papelógrafo, marcadores, hojas bon, lápices, dulces.

Procedimiento:

Se inicia la sesión abordando el tema crucial de las habilidades sociales en los adolescentes. Con el propósito de equipar a los adolescentes con las herramientas necesarias para establecer relaciones interpersonales saludables y gratificantes. Promoviendo actividades diseñadas para fomentar la expresión de sus sentimientos, actitudes y opiniones de manera adecuada.

Desarrollando la comunicación efectiva, la escucha activa y el arte de expresarse claramente. A medida que exploraron estas habilidades básicas.

Luego se realizó una dinámica que invitó a los participantes a explorar su red de apoyo emocional, donde reflexionaron sobre las personas, lugares y recursos a los que pueden recurrir en tiempos de crisis. A través de la creatividad y la expresión artística, finalizando

la sesión cada participante plasmó su red de apoyo a través de un dibujo, los participantes interpretaron visualmente la importancia de su red de apoyo emocional compartiendo con el grupo de manera voluntaria. **Tiempo:** Dos horas y media.

Referencia

Actividad: “Red de apoyo emocional” Extraído del video Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado”(2022).

Sesión N° 9

Tema: Empatía 1

Área 2: Habilidad interpersonal; Sub área: empatía

Desarrollar la empatía en adolescentes mediante actividades interactivas y reflexiones, para fortalecer su capacidad de comprender.

Materiales:

Proyector, papelógrafo, marcadores, dulces, proyector.

Procedimiento:

La sesión inició con la presentación de un cortometraje sobre la empatía, cuyo objetivo fue hacer que los participantes reflexionen y desarrollen la habilidad de ponerse en el lugar de los demás. Luego de presentar el cortometraje, se procedió a explicar el tema de la empatía y sus características, proporcionando a los adolescentes un conocimiento detallado y comprensivo sobre el tema. Se abordaron aspectos clave como la importancia de la empatía en las relaciones interpersonales, cómo se manifiesta en diferentes situaciones y los beneficios de practicarla en la vida diaria.

Tras la explicación, se realizó una dinámica interactiva en la que los adolescentes se pasan un globo, quien tenía el globo debía responder una serie de preguntas relacionadas con el tema. Esta actividad tenía como finalidad evaluar cuánto habían captado sobre el tema, fomentar la participación activa y consolidar los conocimientos adquiridos de una manera divertida y

dinámica. La combinación del cortometraje, la explicación teórica y la actividad práctica permitió a los adolescentes entender y practicar la empatía de forma efectiva y significativa.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia

Actividad: “Pases de globo” UNODOC – Strong Families

Sesión N° 10

Tema: empatía II

Área 2: Habilidad interpersonal; Sub área: empatía

Objetivos de la sesión:

Fomentar el desarrollo de la empatía en los adolescentes para promover una mayor comprensión y respeto hacia los demás.

Materiales:

Proyector, papelógrafo, marcadores, hoja bon, dulces.

Procedimiento:

La sesión inició con una breve revisión de los conceptos abordados en la sesión anterior, proporcionando a los adolescentes un contexto para conectar con el tema actual. Luego, se introdujo la discusión sobre cómo fomentar la empatía en los adolescentes, destacando la importancia de esta habilidad en las relaciones interpersonales y el bienestar emocional.

Se procedió a detallar diversas estrategias y herramientas prácticas que pueden utilizarse para cultivar la empatía en el día a día. Se exploraron métodos como la escucha activa, la validación de los sentimientos de los demás, la práctica del punto de vista del otro y la expresión de comprensión y apoyo.

Para ilustrar estos conceptos, se presentó un video que ejemplificaba situaciones donde la

empatía juega un papel crucial. Tras la proyección, se invitó a los adolescentes a participar en una reflexión grupal, donde pudieron compartir sus impresiones, identificar aspectos relevantes del video y discutir cómo podrían aplicar lo aprendido en sus propias vidas.

Este enfoque más desarrollado permitió a los adolescentes profundizar en la comprensión de la empatía y ofrecen herramientas concretas para su desarrollo, mientras que la visualización del video y la reflexión grupal brindaron oportunidades para la internalización y aplicación práctica de los conceptos.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia

Actividad: “Toma lo que necesitas” UNODOC – Strong Families

Sesión N° 11

Tema: Habilidad interpersonal

Objetivos de la sesión:

Mejorar las habilidades interpersonales de los adolescentes para fortalecer sus relaciones sociales.

Materiales:

Proyector, bolígrafos, marcadores, globos, dulces.

Procedimiento:

Se da inicio a la sesión con la presentación del tema de habilidades personales, enfocándose en la importancia de estas habilidades para el desarrollo de los participantes, se destaca que estas habilidades no solo son útiles en la interacción social, sino que también influyen en el éxito académico y profesional, así como en el bienestar emocional.

Se exploró cómo los adolescentes pueden aprender a desarrollar estas habilidades y comunicarse de manera efectiva. Se proporcionaron ejemplos concretos de comportamientos y actitudes que contribuyen al desarrollo de habilidades personales, como la escucha activa, la asertividad y la empatía.

Para poner en práctica estas habilidades y fomentar la cooperación en grupo, se llevó a cabo la dinámica "Globos en el Aire". En esta actividad, los adolescentes trabajaron juntos para mantener varios globos en el aire el mayor tiempo posible, lo que requiere coordinación,

comunicación y colaboración

La sesión finalizó con una reflexión grupal, los participantes tuvieron la oportunidad de compartir sus experiencias y aprendizajes durante la dinámica, así como de discutir cómo podían aplicar lo aprendido en su vida diaria. Se enfatizó la importancia de practicar estas habilidades de manera continua para mejorar su desarrollo personal y sus relaciones interpersonales.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia

Actividad: “Globos en el aire” UNODOC – Strong Families.

Sesión N°12

Tema: el estrés

Objetivo: Desarrollar habilidades para el manejo del estrés, promoviendo su bienestar emocional y su capacidad de enfrentar desafíos cotidianos.

Materiales:

Papelógrafo, marcadores, proyector, dulces.

Procedimiento:

Se da inicio a la sesión con la presentación del tema sobre el estrés y cómo manejarlo eficazmente en situaciones de presión. Se destacó la relevancia de entender las causas del estrés y cómo afecta tanto física como emocionalmente a los adolescentes. Se resaltó la importancia de identificar las señales de estrés y cómo estas pueden manifestarse en diferentes aspectos de la vida cotidiana, desde la escuela hasta las relaciones personales.

Para complementar la comprensión de los participantes sobre el tema, se presentó un video que abordaba diversas estrategias y técnicas para manejar el estrés de manera saludable. La presentación del video mostró ejemplos concretos y situaciones prácticas en las que los adolescentes podrían aplicar estas estrategias en su vida diaria.

Después de la visualización del video, se procedió a realizar una técnica de respiración guiada, esta técnica consistió en ejercicios de respiración profunda y consciente, diseñados para ayudar a los adolescentes a relajarse y reducir la tensión física y mental asociada con el estrés. Se

les enseñó cómo inhalar profundamente a través de la nariz, retener el aire por unos segundos y luego exhalar lentamente por la boca, enfocando su atención en el ritmo de su respiración.

La sesión culminó con una breve reflexión, donde los adolescentes tuvieron la oportunidad de compartir sus experiencias, pensamientos y emociones sobre el tema del estrés y las técnicas de manejo aprendidas durante la sesión. Se enfatizó la importancia de practicar estas técnicas regularmente para cultivar la resiliencia emocional y mejorar el bienestar general.

Tiempo: Dos horas y media

Referencia

Actividad: “Aprendiendo a calmarte a ti mismo” Tomado de UNODOC – Strong Families.

Sesión N°13

Tema: manejo del estrés II

Objetivos de la sesión:

Capacitar a los adolescentes en técnicas de manejo del estrés para mejorar su resiliencia y su bienestar general.

Materiales:

Proyector, papelógrafo, hoja bon, lápices.

Procedimiento:

La sesión da inicio con una retroalimentación de la sesión anterior, centrada en el manejo del estrés. Se brindó la oportunidad a los adolescentes para compartir sus reflexiones, experiencias y cualquier progreso que hayan experimentado desde la última sesión en la aplicación de las técnicas de manejo del estrés aprendidas.

Posteriormente, se llevó a cabo una dinámica participativa diseñada para que los adolescentes identificaran y reflexionaran sobre las situaciones que les generaban estrés en su vida cotidiana. Cada participante tuvo la oportunidad de escribir en un papel o dibujar aquellas situaciones estresantes que enfrentan con regularidad. Esta actividad permitió a los adolescentes tomar conciencia de los desencadenantes específicos de su estrés y comprender mejor sus reacciones ante ellos.

Después de la dinámica, se procedió a practicar el ejercicio de respiración profunda, los

adolescentes fueron guiados a través de una serie de ejercicios de respiración diseñados para ayudarles a relajarse, reducir la tensión muscular y calmar la mente. Se enfatizó la importancia de esta técnica como una herramienta efectiva para manejar el estrés en momentos de tensión.

Finalmente, se dedicó tiempo a que cada participante creara un plan de acción personalizado para manejar el estrés en su vida diaria. Se alentó a los participantes a identificar estrategias específicas que pudieron implementar cuando se enfrentaran a situaciones estresantes, como técnicas de respiración, ejercicios de relajación, búsqueda de apoyo social o prácticas de autocuidado. Se les animó a establecer metas realistas y a comprometerse con la práctica regular de estas estrategias para mejorar su capacidad de afrontamiento y su bienestar emocional.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia

Actividad: “Actividad Artística” Tomado de UNODOC – Strong Families

Actividad: “Ejercicio de respiración” Tomado de UNODOC – Strong Families

Sesión N°14

Tema: control de impulsos

Área 3: manejo de estrés; **Sub área:** control de impulsos

Objetivos de la sesión:

Desarrollar la capacidad de los adolescentes para controlar los impulsos

Materiales:

Data, papelógrafo, marcadores, dulces.

Procedimiento:

Se da inicio a la sesión con una presentación interactiva sobre los impulsos, que abarca desde su definición hasta ejemplos prácticos. Se creó un ambiente participativo donde se alentó a los jóvenes a compartir sus propias percepciones y experiencias relacionadas con el tema. Se exploraron distintos tipos de impulsos, desde los más cotidianos hasta aquellos más significativos que pueden influir en su vida diaria, como la toma de decisiones impulsivas en situaciones sociales, académicas o emocionales.

Luego de esta introducción, se llevó a cabo una dinámica donde los participantes recibieron un papel donde escribieron o dibujaron situaciones recientes en las que actuaron impulsivamente, así como sus emociones y reacciones en ese momento. Esta actividad les permitió profundizar en la comprensión de sus propios impulsos, reconociendo cómo estos pueden influir en su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales.

Tras la dinámica, se facilitó un espacio para que los adolescentes compartieran sus reflexiones y experiencias en grupo. Se promovió la escucha activa y el apoyo mutuo, creando un ambiente de confianza donde los jóvenes se sintieron cómodos para expresarse libremente. Se alentó a la reflexión sobre cómo los impulsos pueden afectar sus vidas y cómo pueden aprender a manejarlos de manera más efectiva en el futuro.

Se impulsó a los adolescentes a establecer metas personales relacionadas con el autocontrol y el manejo de impulsos.

Tiempo: Dos horas y media.

Sesión N° 15

Tema: control de impulsos II

Área 3: manejo de estrés; **Sub área:** control de impulsos

Objetivos de la sesión:

Desarrollar la capacidad de los adolescentes para controlar los impulsos

Materiales:

Data, marcadores, dulces.

Procedimiento:

La sesión comenzó con la presentación de un video educativo sobre el autocontrol emocional, enfocado tanto en la gestión de emociones negativas como positivas. El objetivo de este video fue proporcionar a los participantes una exposición más dinámica e interactiva, utilizando recursos audiovisuales que facilitaron la comprensión y reflexión sobre el tema. A través de escenas didácticas, se ilustraron situaciones cotidianas en las que las emociones pueden desbordarse y cómo es posible regularlas mediante estrategias de autocontrol.

El video abordó la importancia de reconocer nuestras emociones y la necesidad de gestionarlas de manera adecuada, enfatizando que tanto las emociones negativas como las positivas requieren control para mantener el equilibrio emocional. Por ejemplo, se mostraron situaciones en las que desacuerdos en el aula o conflictos familiares podrían desencadenar respuestas impulsivas, y se brindaron pautas sencillas para manejar esos impulsos, promoviendo

una reflexión sobre cómo nuestras reacciones pueden impactar nuestras relaciones interpersonales y nuestro entorno.

Tras la visualización del video, se creó un ambiente participativo donde se alentó a los jóvenes a compartir sus opiniones y reflexiones sobre lo que habían visto. Se les invitó a expresar cómo se relacionaban con las situaciones presentadas y a discutir la relevancia del autocontrol en su vida diaria, especialmente en el contexto académico y familiar.

Posteriormente, se llevó a cabo una dinámica de role-playing, diseñada para poner en práctica los conceptos discutidos durante la sesión. En esta actividad, los participantes asumieron distintos roles en situaciones simuladas de la vida real, especialmente dentro de un entorno académico. El propósito de esta dinámica era que los jóvenes experimentaran en primera persona cómo controlar sus impulsos negativos cuando se enfrentaran a situaciones desafiantes, como desacuerdos con compañeros de clase o con profesores.

Cada participante tuvo la oportunidad de ponerse en el lugar del otro, asumiendo roles que variaban desde el de un estudiante que se siente frustrado por una mala calificación hasta el de un profesor que debe manejar una situación conflictiva en el aula. A través de esta interpretación, los jóvenes no solo practicaron la empatía, sino que también desarrollaron habilidades para gestionar sus propias emociones en tiempo real. La actividad culminó con una reflexión grupal, donde se discutió cómo las estrategias de autocontrol pueden aplicarse en diferentes contextos, reforzando así los aprendizajes adquiridos en sesiones anteriores.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia: Actividad “Role – Playing” Martin Xus

Sesión N° 16

Tema: gestión de emociones

Área 3: manejo de estrés

Objetivos de la sesión:

Capacitar a los adolescentes para que adquieran habilidades efectivas de gestión emocional, promoviendo una mayor autoconciencia, control emocional y relaciones interpersonales positivas en diversas áreas de sus vidas.

Materiales:

Proyector, papelógrafo, marcadores.

Procedimiento:

Se da inicio a la sesión con una presentación sobre el tema de "Gestión de Emociones", diseñada con el objetivo de brindar herramientas efectivas a los adolescentes para que puedan identificar y manejar sus emociones de manera saludable. Se destacó cómo este conocimiento puede ayudarles a reducir la intensidad del estrés que experimentan en su vida diaria. Se hizo hincapié en la importancia del pensamiento positivo y la reestructuración cognitiva como medios para cambiar los patrones de pensamiento negativos que contribuyen al estrés, capacitando así a los jóvenes para abordar los desafíos emocionales con mayor resiliencia y claridad mental.

Al concluir la parte teórica, se dió paso a una dinámica participativa, cada uno de los participantes recibió un papel en blanco donde debían escribir su propio nombre. Luego, todos los

papeles fueron recolectados y mezclados en una caja.

La dinámica tomó un giro cuando cada participante sacó al azar un papel con el nombre de otro compañero. La tarea fue: leer el nombre del compañero asignado, cada adolescente debía compartir una cualidad positiva que admiraba o reconocía en esa persona. Esta actividad no solo promovió la conexión entre los participantes, sino que también cultivó un ambiente de aprecio y reconocimiento mutuo.

Una vez que todas las cualidades positivas fueron compartidas y los papeles fueron devueltos a la caja, el facilitador tomó la responsabilidad de leer en voz alta cada uno de los nombres junto con las cualidades positivas. Con el propósito de que se compartiera un momento especial, ya que cada adolescente tendría la oportunidad de escuchar elogios sinceros de sus compañeros, fortaleciendo así la confianza dentro del grupo.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia

Actividad: “Cualidades positivas” Esta actividad fue tomada de la materia de psicología de la comunicación.

Sesión N° 17

Área 4: habilidad de estado de ánimo **sub área:** felicidad

Tema: felicidad

Objetivo:

Promover el bienestar emocional y la satisfacción personal de los adolescentes a través de estrategias y acciones que potencien su felicidad.

Materiales:

Proyector, papelógrafo, marcadores, dulces, hoja. bon, colores, lápices.

Procedimiento:

Se da inicio a la sesión con el tema de la felicidad, se comienza definiendo qué es la felicidad y explorando su significado en diferentes contextos culturales y filosóficos. Se enfatizó la idea de que la felicidad no es un estado estático, sino más bien un proceso dinámico que involucra una gama de emociones y experiencias, incluida la tristeza.

Se profundizó en las características esenciales de la felicidad, desde su naturaleza subjetiva hasta su capacidad para influir en nuestro bienestar emocional y nuestra percepción del mundo que nos rodea. Se debatió cómo la felicidad puede manifestarse de diferentes maneras para diferentes personas, y cómo nuestras metas y valores individuales influyen en nuestra búsqueda de la misma.

Una vez establecido este marco conceptual, se introdujo una dinámica participativa para

involucrar a los estudiantes de manera más activa en la sesión. Se distribuyeron papeles y materiales artísticos, invitando a los estudiantes a representar visualmente sus metas personales para alcanzar la felicidad. Esta actividad no solo estimuló la creatividad de los estudiantes, sino que también les brindó la oportunidad de reflexionar sobre sus propias aspiraciones y prioridades en la vida.

Al finalizar la sesión, se facilitó una discusión abierta donde los estudiantes compartieron sus dibujos y reflexiones sobre el significado de la felicidad. Esta interacción promovió un ambiente de aprendizaje colaborativo y fomentó una mayor comprensión de este tema tan fundamental.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia

Actividad: “Frasco de las emociones” Extraído del video Katherine García (2024).

Sesión N°18

Área 4: Habilidad de estado de animo

Tema: optimismo

Objetivos de la solución:

Promover el optimismo entre los participantes, brindándoles herramientas y recursos para cultivar una actitud positiva frente a los desafíos de la vida.

Materiales:

Proyector, papelógrafo, marcadores, dulces, hoja bon, colores.

Procedimiento:

La sesión se inició con el tema central del optimismo, comenzando por definir su concepto esencial y explorando sus diversas características que lo hacen tan fundamental en la vida cotidiana. Desde una perspectiva teórica, se desglosó el optimismo como una actitud mental positiva que permite a las personas enfrentar los desafíos con esperanza y confianza en sus capacidades para superarlos. Se destacó cómo el optimismo no implica negar la realidad de las dificultades, sino más bien adoptar una perspectiva constructiva ante ellas.

A lo largo de la sesión, se profundizó en las cualidades distintivas del optimismo, como la capacidad de encontrar oportunidades de crecimiento en medio de las adversidades, la resiliencia para mantenerse firme frente a los contratiempos y la habilidad para mantener una visión positiva del futuro. Se resaltó cómo el optimismo no solo tiene un impacto positivo en el bienestar

emocional individual, sino que también puede influir en la salud física, las relaciones interpersonales y el logro de metas personales y profesionales.

Para enriquecer la experiencia de aprendizaje, al finalizar la sesión se presentó un video reflexivo que invitaba a los participantes a profundizar en sus reflexiones sobre el optimismo. Este video proporcionó un estímulo visual y emocional que complementó los conceptos discutidos durante la sesión, brindando una oportunidad para la introspección individual y la discusión en grupo.

La sesión no solo buscó informar, sino también inspirar y motivar a los participantes a cultivar una mentalidad positiva y proactiva en sus vidas diarias.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia

Actividad: Pases de globo, tomado de UNODOC – strong families

Sesión N° 19

Área 5: habilidad de adaptabilidad

Tema: aceptando mi realidad

Objetivo:

Capacitar a los adolescentes para que fortalezcan su capacidad de afrontar y resolver problemas, promoviendo la aceptación de la realidad y la aplicación de valores éticos en situaciones difíciles de la vida.

Materiales:

Proyector, papelógrafo, proyector, hojas bon.

Procedimiento:

Se dió inicio a la sesión con la presentación de un cortometraje que exploró la compleja dinámica entre la adaptación al cambio y la resistencia al mismo en la vida humana. A través de una narrativa, se muestra diversos escenarios donde los personajes se enfrentan a decisiones cruciales: adaptarse a nuevas circunstancias y desafíos o aferrarse al pasado, negándose a avanzar.

El cortometraje sirvió como un punto de partida para reflexionar sobre la importancia de desarrollar habilidades de adaptación y resiliencia en la vida cotidiana. Se destacó cómo la capacidad de enfrentar los cambios con flexibilidad y coraje es esencial para el crecimiento personal y el éxito en diferentes aspectos de la vida.

Luego de la proyección, se realizó un debate grupal donde los participantes tuvieron la oportunidad de compartir sus impresiones, reflexiones y experiencias personales relacionadas con el tema.

La reflexión grupal proporcionó un espacio seguro y enriquecedor para profundizar en los temas tratados durante la sesión y fomentar un diálogo abierto entre las participantes. Al finalizar la sesión se reforzó la importancia de desarrollar la capacidad de adaptación y la resiliencia como herramientas fundamentales para enfrentar los desafíos y aprovechar las oportunidades que la vida presenta.

Tiempo: Dos horas y media.

Sesión N°20

Área 5: habilidad de adaptabilidad **sub área:** flexibilidad

Tema: flexibilidad mental

Objetivo

Desarrollar en los participantes la habilidad de ser flexibles en la manera en que enfrentan situaciones diversas, facilitando así su adaptación a los cambios y su bienestar personal.

Materiales:

Proyector, Papelógrafo, tarjetas, dulces, bolígrafos.

Procedimiento:

Se dió inicio a la sesión de manera dinámica e interactiva, donde se presentó a los participantes una serie de tarjetas que describían diferentes problemáticas y situaciones inesperadas. Cada tarjeta planteó un escenario diverso, que requiere de una solución alternativa y creativa por parte de los participantes.

El objetivo principal de esta actividad fue estimular el pensamiento lateral y la capacidad de respuesta ante situaciones imprevistas. Se alentó a los participantes a pensar más allá de las soluciones convencionales y a explorar nuevas perspectivas para abordar los problemas presentados.

Luego de la presentación de las tarjetas, se facilitó un espacio de discusión donde los

estudiantes compartieron sus ideas y propuestas para resolver cada situación planteada. Se fomentó el intercambio de opiniones y la colaboración entre los participantes, permitiendo así la exploración de soluciones innovadoras.

Al finalizar la actividad, se resaltó la importancia de la flexibilidad y la adaptabilidad como habilidades esenciales en el mundo actual, donde los cambios y las situaciones inesperadas son cada vez más frecuentes. Se enfatizó que practicar la resolución de problemas de manera creativa y flexible no solo fortalece las habilidades cognitivas, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar con éxito los desafíos futuros, tanto en el ámbito académico como en el personal.

Tiempo: Dos horas y media.

Sesión N°21

Área 5: habilidad de adaptabilidad

Tema: solución de problemas

Objetivo:

Desarrollar en los adolescentes la capacidad de identificar, analizar, resolver problemas de manera efectiva y habilidades de toma de decisiones en diversas situaciones de la vida.

Materiales:

Proyector, papelógrafo, lapiceras, lana, dulces.

Procedimiento:

Se da inicio a la sesión con la presentación del concepto de solución de problemas, donde se define su alcance e importancia en la vida cotidiana de los adolescentes. Se proporcionaron herramientas y estrategias específicas para abordar eficazmente los conflictos y tomar decisiones informadas en diversas situaciones.

Durante la primera fase, se destacaron las habilidades clave necesarias para enfrentar problemas con éxito, como el pensamiento crítico, la creatividad y la colaboración.

Después de establecer una base teórica sólida, se realizó una dinámica práctica diseñada para reforzar los conceptos presentados y fomentar la aplicación activa de las estrategias de resolución de problemas. Se formaron grupos de cinco personas, y a cada grupo se le proporcionó

una botella colocada en el centro del círculo, junto con un bolígrafo y un pedazo de lana.

La dinámica consistió en que cada miembro del grupo atara un extremo del hilo de lana al bolígrafo y el otro extremo a sí mismos. Luego, se les dió la orden de trabajar en equipo para encontrar una estrategia que les permitiera hacer que el bolígrafo entrara en la boca de la botella, todo dentro de un límite de tiempo establecido.

Esta actividad práctica no solo desafió a los estudiantes a pensar de manera creativa y colaborativa, sino que también les permitió experimentar de primera mano la importancia de la comunicación efectiva, la coordinación y el trabajo en equipo en la resolución de problemas. Al finalizar la dinámica, se facilitó una reflexión grupal para discutir las estrategias utilizadas, los desafíos encontrados y las lecciones aprendidas.

Tiempo: Dos horas y media.

Referencia - Actividad: “Lapicero en la botella” (Tomado de un taller de la ONG cambia tu mundo).

Sesión N° 22

Cierre del programa

Objetivo:

Culminar el programa de manera efectiva, ofreciendo a los participantes un espacio final de reflexión, celebración y consolidación de experiencias, con el propósito de fortalecer el sentido de logro y **promover la retroalimentación constructiva.**

Materiales:

Proyector, tarjetas, cajitas de regalo, papelógrafo, merienda.

Procedimiento:

La sesión de cierre se centró como un momento de celebración, donde se invitó a cada participante a sumergirse en un profundo ejercicio de retroalimentación. A lo largo del programa, se les había presentado una serie de desafíos, aprendizajes y momentos de crecimiento personal.

Se facilitó un espacio abierto donde los participantes compartieron sus vivencias, desde los momentos de avance hasta los obstáculos superados con esfuerzo y dedicación. La retroalimentación no solo se centra en los aspectos académicos, sino también en el desarrollo personal, emocional y social experimentado durante el transcurso del programa.

Después de la sesión de retroalimentación, se llevó a cabo una convivencia especial para celebrar los logros alcanzados y el final exitoso del programa. Durante esta convivencia, los estudiantes compartieron momentos de alegría.

La convivencia sirvió como un recordatorio de la importancia del compañerismo y la colaboración en el camino hacia el crecimiento personal y académico. Con el objetivo de crear momentos de conexión genuina entre los participantes, reforzando así los vínculos formados a lo largo del programa.

Tiempo: Dos horas y media.

6.3. TECER OBJETIVO ESPECIFICO.

- Evaluar el impacto del Programa de Intervención, para el fortalecimiento de la inteligencia emocional, a través de una prueba post test.

6.3.1. Análisis de resultados del POST TEST

A continuación se muestra los resultados obtenidos en cuanto al tercer objetivo específico planteado: Evaluar el impacto del programa de intervención, para el fortalecimiento de la inteligencia emocional, a través de una prueba pos test. Se obtuvieron los siguientes resultados:

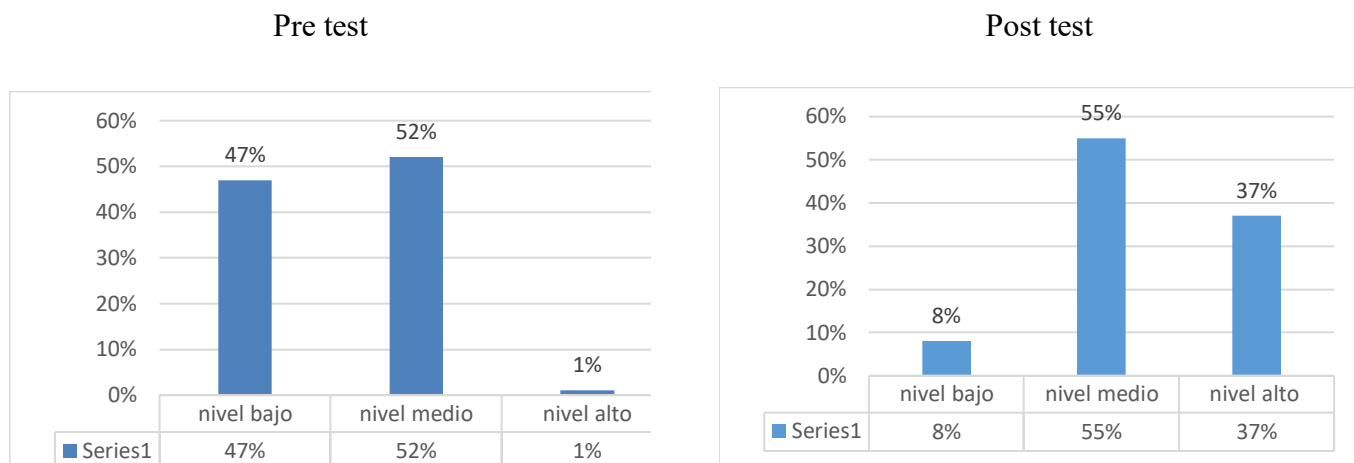
Cuadro N° 12.

Inteligencia Emocional

Pre test			Post test		
Inteligencia Emocional	F	%	Inteligencia Emocional	F	%
Nivel bajo	47	47%	Nivel bajo	8	8%
Nivel medio	52	52%	Nivel medio	55	55%
Nivel alto	1	1%	Nivel alto	37	37%
Total general	100	100%	Total general	100	100%

Gráfica N° 10.

Inteligencia emocional



De acuerdo a los datos obtenidos en el post test se observa una notable mejoría en las habilidades de inteligencia emocional, en el pre test el 47% de los estudiantes se encontraban en un nivel bajo presentaban dificultades para comprender y gestionar sus propias emociones, tras la implementación del programa se aprecia un decenso al 8% en el nivel bajo, al mismo tiempo en el nivel medio y nivel alto presentan incrementos considerables: El nivel medio subio de 52% a 55% y el alto subio de 1% a 37%, según el modelo Baron, las personas emocionalmente inteligentes son hábiles para reconocer y expresar sus propias emociones, poseen una autoestima positiva y son capaces de actualizar su potencial de habilidades y llevar una vida feliz (Baron 1997, citado por bermejo 2018).

Estos resultados indican que el programa tuvo un impacto positivo, reduciendo significativamente los niveles más bajos y aumentando la proporción en los niveles medios y altos de inteligencia emocional.

Según Ugarriza (2005), “las personas saludables que funcionan bien y son exitosas poseen

un grado suficiente de inteligencia emocional. La inteligencia emocional se desarrolla a través del tiempo, cambia a través de la vida, y puede ser mejorada con entrenamiento y programas remediales como también por intervenciones terapéuticas”(p.18).

En una tesis por (Meneses 2022), titulada Efecto del programa "Nos Fortalecemos" para desarrollar la inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa del Cercado de Lima, 2021, Teniendo en cuenta el objetivo general que es el de determinar el efecto del programa Nos fortalecemos, los resultados obtenidos se acepta la hipótesis alterna indicando que el programa nos fortalecemos desarrolla significativamente la inteligencia emocional en los adolescentes de una institución educativa en Cercado de Lima, 2021.

Cuadro N° 13.

Inteligencia Emocional según curso

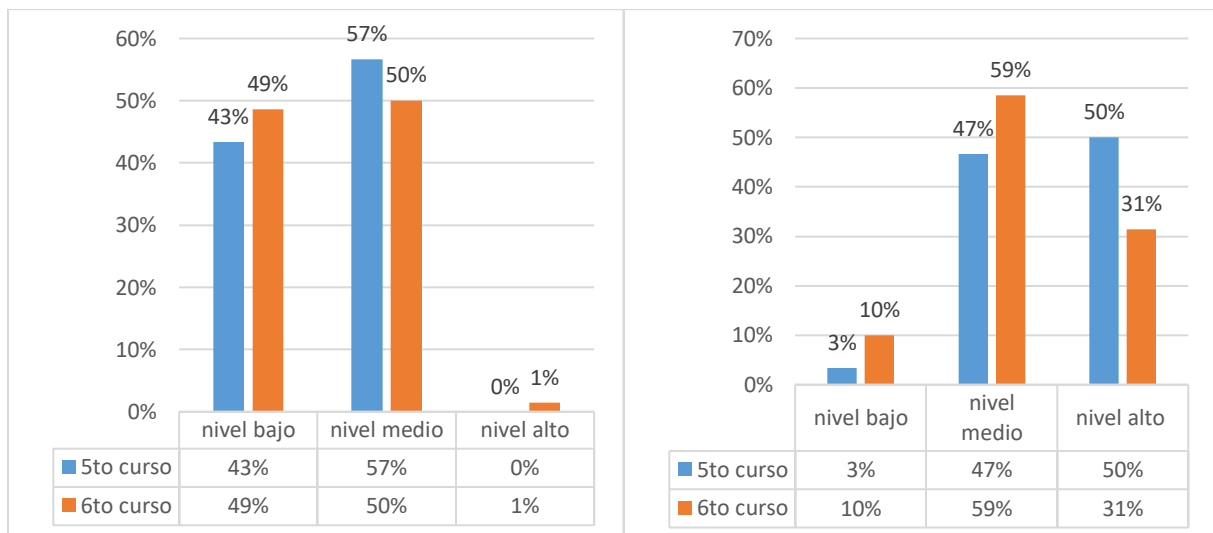
Inteligencia Emocional	Curso					
	5to curso		6to curso		Total	
	F	%	f	%	f	%
Nivel bajo	1	3%	7	10%	8	8%
Nivel medio	14	47%	41	59%	55	55%
Nivel alto	15	50%	22	31%	37	37%
Total general	30	100%	70	100%	100	100%

Gráfica N° 11.

Inteligencia Emocional según curso según curso

Pre test

Pos test



En el cuadro N° 13 y gráfica N° 11 se presentan los resultado del pos test de la inteligencia emocional según curso.

Según los datos se observa en los cursos de quinto los estudiantes han alcanzando un nivel alto de inteligencia emocional con un 50% y en sexto con un 31%, en los cursos de quinto de secundaria durante la implementación del programa se pudo observar que eran mas participativos y colaborativos con las actividades del programa y se ve reflejado en los resultados del post test, esto muestra que los estudiantes ahora presentan una buena capacidad para comprender y analizar sus emociones de manera adecuada, luego de la implementación del programa.

En quinto un 47% de los estudiantes se sitúa en un nivel medio y en sexto un 59% de los estudiantes. En el nivel bajo se logro disminuir en un 3% y 10% , la gran mayoría de la población beneficiaria presenta una mejora en el desarrollo de la inteligencia emocional.

En un estudio, desarrollo de la Inteligencia Emocional en el Bachillerato: Impacto en la Convivencia Escolar, los resultados obtenidos en esta investigación respaldan la hipótesis de que la implementación de un programa de desarrollo de la inteligencia emocional en el bachillerato puede tener un impacto positivo en las habilidades emocionales de los estudiantes y en el clima escolar. Los hallazgos son consistentes con investigaciones previas que han demostrado la efectividad de programas similares, es decir, coherentes con las teorías de la inteligencia emocional, las cuales postulan que estas habilidades pueden ser aprendidas y desarrolladas a través de intervenciones educativas. Tanto los datos cuantitativos como los cualitativos muestran un aumento en las habilidades emocionales y una mejora en el clima escolar, los mismos fueron observados en las puntuaciones de la escala de inteligencia emocional y en la percepción de un clima escolar más positivo, lo cual sugiere que el programa fue efectivo en lograr sus objetivos (Troya 2024).

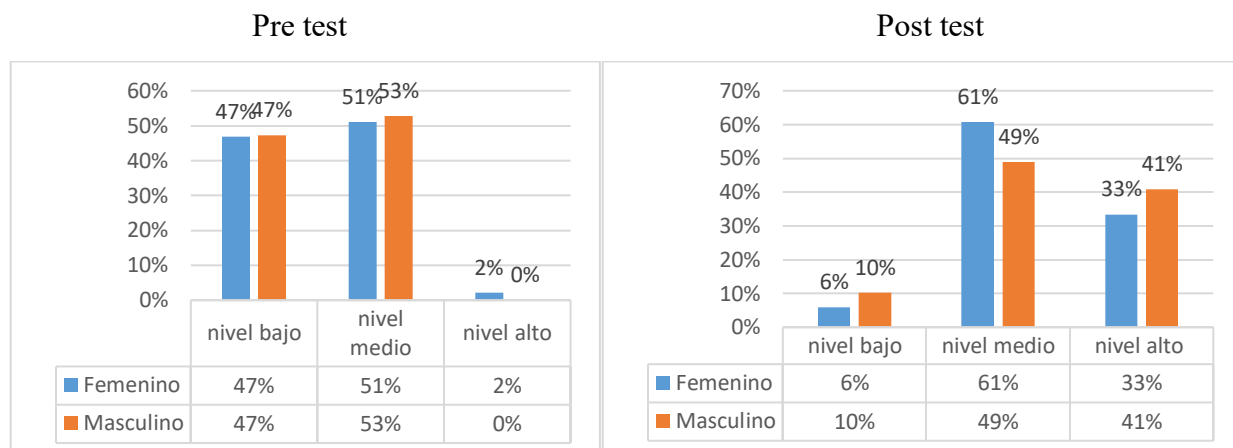
Cuadro N° 14.

Inteligencia Emocional según sexo

Inteligencia Emocional	Sexo					
	Femenino		Masculino		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nivel bajo	3	6%	5	10%	8	8%
Nivel medio	31	61%	24	49%	55	55%
Nivel alto	17	33%	20	41%	37	37%
Total general	51	100%	49	100%	100	100%

Gráfica N° 12.

Inteligencia Emocional según sexo



Al analizar los resultados, se observa que un 61% de las mujeres se encuentra en un nivel medio lo que indica que la mayoría ha alcanzado un adecuado control sobre sus emociones, siendo generalmente eficaces al enfrentar los desafíos emocionales del día a día. Un 49% de los varones se encuentra en un nivel medio de inteligencia emocional, lo que indica que la mitad de los participantes ha desarrollado una capacidad moderada para gestionar sus emociones.

Según Fernández et al. (2019) las emociones son un reflejo de quienes somos, de cómo nos sentimos y en función de eso actuamos, así mismo de como enfrentamos el día a día, de todo aquello que se presente. Sin embargo, aunque la emoción afecta a todos, hombre o mujer, se responde de diferente manera. Es sin duda, la educación de género que se recibió en casa, dentro de la familia, la que tienen mucho que ver en la forma de cómo reaccionamos, las prioridades que establecemos en función de nuestro sexo.

Por otro lado en el nivel alto se encuentran las mujeres con un 33% y los varones con un 41% alcanzado un nivel alto de inteligencia emocional. Tanto en las mujeres como en los varones se observa un cambio significativo luego de la implementación del programa demuestran una notable capacidad para gestionar sus emociones de forma efectiva. Goleman (1995) indica que las mujeres emocionalmente inteligentes tienden a ser enérgicas y a expresar sus sentimientos sin ambages, tienen una visión positiva de sí mismas y para ellas la vida siempre tiene sentido. Al igual que ocurre con los hombres, suelen ser abiertos y sociables, expresan sus sentimientos adecuadamente (p.54).

Es importante mencionar que el porcentaje del nivel bajo de inteligencia emocional ha disminuido de manera significativa, situándose un 6% mujeres y varones un 10% .

Cuadro N° 15.

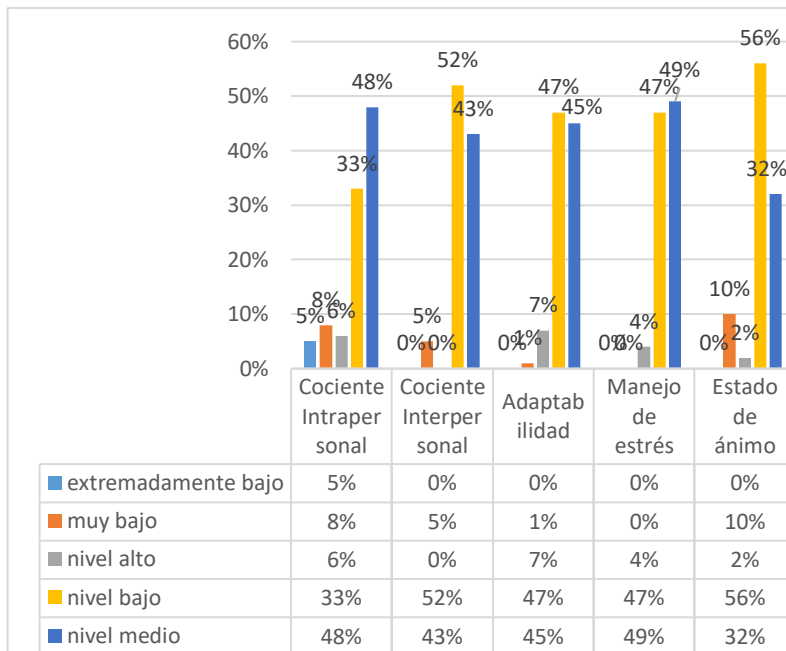
Dimensiones Inteligencia Emocional

Dimensiones Inteligencia Emocional	Nivel bajo		Nivel medio		Nivel alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Cociente Intrapersonal	10	10%	58	58%	32	32%	100	100%
Cociente Interpersonal	8	8%	46	46%	46	46%	100	100%
Adaptabilidad	12	12%	58	58%	30	30%	100	100%
Manejo de estrés	7	7%	63	63%	30	30%	100	100%
Estado de ánimo	3	3%	73	73%	24	24%	100	100%

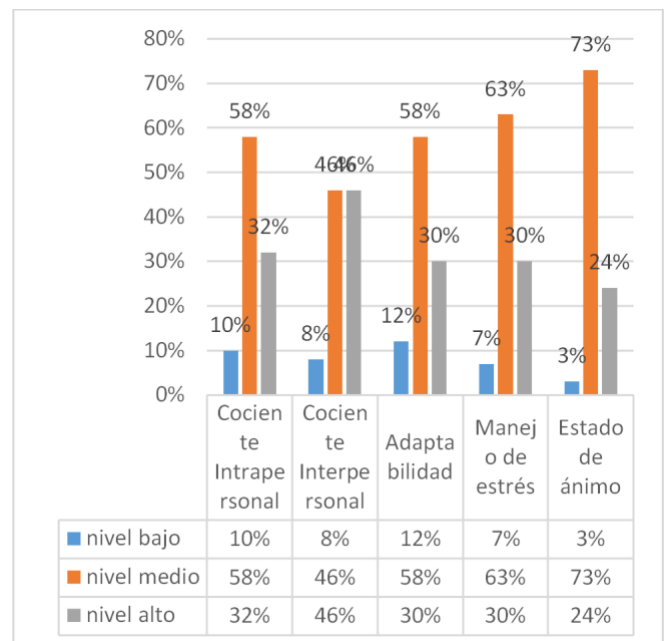
Gráfica N° 13.

Dimensiones Inteligencia Emocional

Pre test



Post test



Los datos revelan un cambio positivo en comparación con los resultados del pretest, evidenciando que el programa ha tenido un impacto significativo en el desarrollo de las habilidades

intrapersonales, el 58% de la población se encuentra en un nivel medio, por otro lado se puede observar que incremento el nivel alto de un 6% a 32% la cual refleja una mejora notable. Por otro lado, solo un 10% de los estudiantes permanece en un nivel bajo de la dimensión intrapersonal, lo que representa una disminución significativa en comparación con el pretest., el hecho de que el porcentaje en este nivel haya disminuido indica que el programa ha sido eficaz en ayudar a la mayoría de los estudiantes.

En el cociente interpersonal, los resultados del postest muestran que el 46% de la población estudiantil se encuentra en un nivel medio, lo que indica que casi la mitad de los estudiantes ha desarrollado una capacidad adecuada para interactuar con los demás, Por otro lado, otro 46% de los estudiantes ha alcanzado un nivel alto en el cociente interpersonal, demostrando habilidades sólidas relacionarse y colaborar con los demás de manera efectiva, refleja un avance adecuado tras la aplicación del programa. Finalmente, un 10% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo luego de la implemetación del programa,

En la dimensión de adaptabilidad, el 58% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio. Esto indica que la mayoría ha desarrollado una capacidad adecuada para ajustarse a cambios y enfrentar situaciones nuevas. Un 30% de los estudiantes ha alcanzado un nivel alto de adaptabilidad, mostrando una notable habilidad para ajustarse rápidamente a nuevas circunstancias y manejar eficazmente los cambios. Por último, el 12% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo de adaptabilidad.

En la dimensión de manejo de estrés, los resultados del postest muestran que el 63% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio, la mayoría ha desarrollado habilidades adecuadas para manejar el estrés, Un 30% de los estudiantes alcanzó un nivel alto en el manejo de estrés,

demonstrando una capacidad para gestionar situaciones estresantes de manera efectiva., El 7% se encuentra en un nivel bajo, lo que indica que presentan dificultades para gestionar el estrés. En la dimensión de estado de ánimo, indica que el 73% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio. Un 24% de los estudiantes ha alcanzado un nivel alto en esta dimensión, lo que refleja una habilidad para mantener un estado de ánimo positivo y equilibrado. Finalmente, el 3% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo, la disminución en el nivel bajo en comparación con el pretest señala un impacto positivo del programa.

Cuadro N° 16.

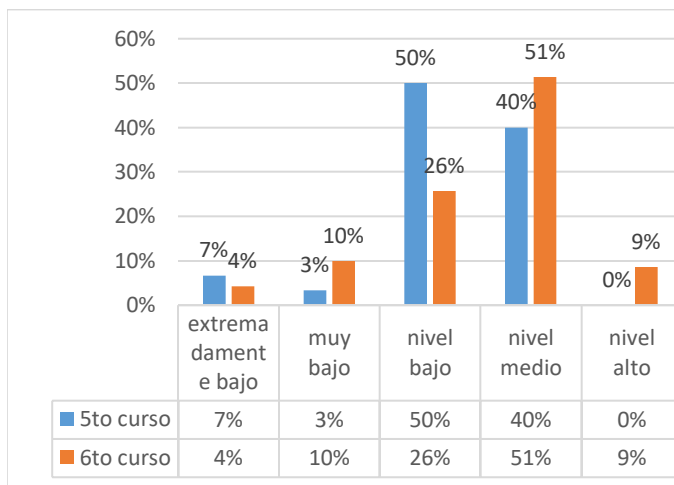
Cociente Intrapersonal según curso

Cociente intrapersonal	Curso					
	5to curso		6to curso		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nivel bajo	1	3%	9	13%	10	10%
Nivel medio	18	60%	40	57%	58	58%
Nivel alto	11	37%	21	30%	32	32%
Total general	30	100%	70	100%	100	100%

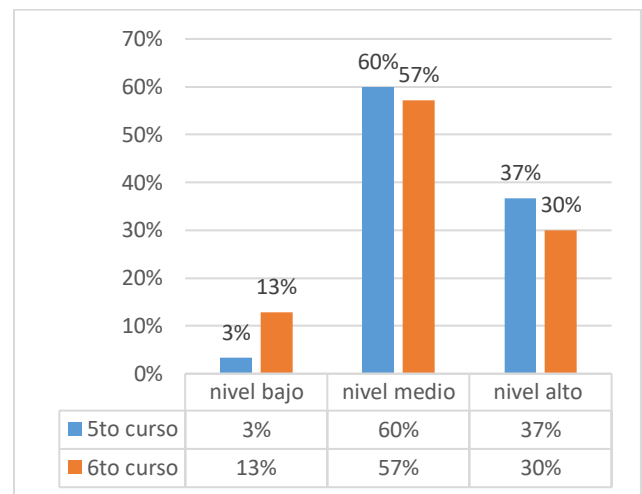
Gráfica N° 14.

Cociente Intrapersonal según curso

Pre test



Post test



Se presentan los resultados del cociente intrapersonal diferenciados por curso para quinto y sexto de secundaria.

Para el curso quinto de secundaria, los datos del post test revelan que el 60% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de cociente intrapersonal, la mayoría de los estudiantes han desarrollado una capacidad adecuada, esto significa que mejoraron la comprensión emocional de sí mismo, expresar sus sentimientos y pensamientos. Gardner citado por Goleman (1995) “La inteligencia intrapersonal por su parte, constituye una habilidad correlativa, vuelta hacia el interior que nos permite configurar una imagen exacta y verdadera de nosotros mismos y que nos hace capaces de utilizar esa imagen para actuar en la vida de un modo más eficaz” (p.47).

Así mismo tras la intervención un 37% de los estudiantes ha alcanzado un nivel alto en el cociente intrapersonal, lo que indica que los adolescentes han adquirido una mejora en la comprensión y control del manejo de sus emociones para mejorar su bienestar emocional, esto indica que el programa ayudó a desarrollar estas habilidades. Finalmente, solo un 3% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo del cociente intrapersonal.

Por otro lado para el curso sexto de secundaria, los datos del postest reflejan las siguientes distribuciones, el 57% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio es decir que tras la implementación del programa los adolescente alcanzaron un mayor control sobre sus emociones y gestionarlos de manera efectiva , un 30% de los estudiantes ha alcanzado un nivel alto en el cociente intrapersonal, destacada un desarrollo en sus habilidades para gestionar sus emociones de manera adecuada, los adolescentes lograron desarrollar a profundidad la inteligencia intrapersonal ya que es una de las más importante para poder conocerse así mismo.

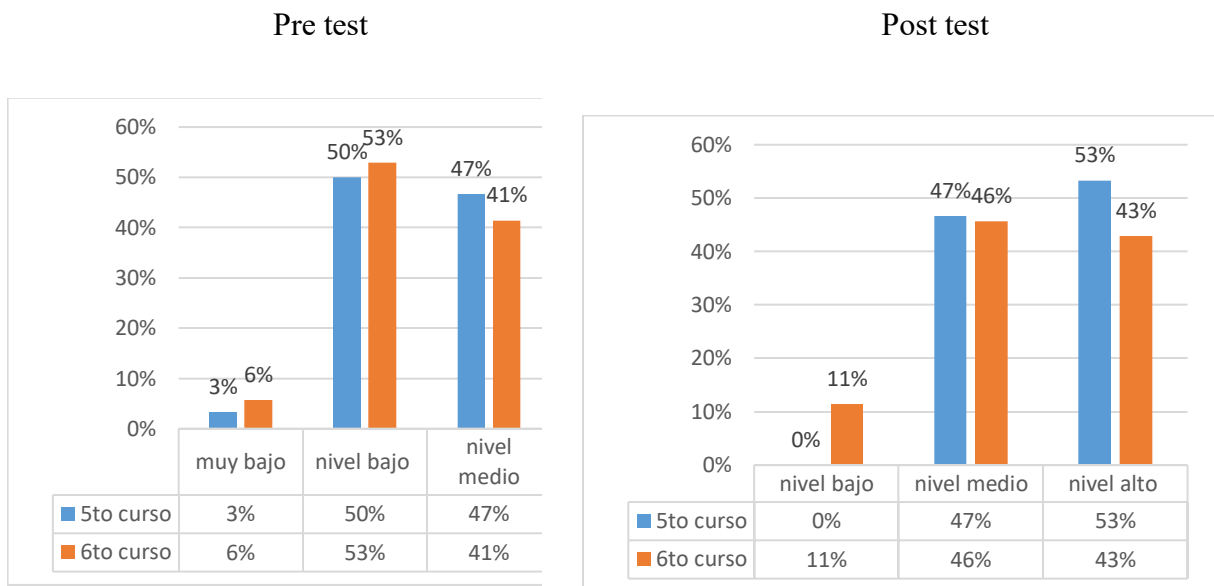
Cuadro N° 17.

Cociente Interpersonal según curso

Cociente interpersonal	Curso					
	5to curso		6to curso		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nivel bajo	0	0%	8	11%	8	8%
Nivel medio	14	47%	32	46%	46	46%
Nivel alto	16	53%	30	43%	46	46%
Total general	30	100%	70	100%	100	100%

Gráfica N° 15.

Cociente Interpersonal según curso



En la dimensión de cociente interpersonal para el curso quinto de secundaria, los resultados del post test son los siguientes:

Después de la intervención el 53% se sitúa en un nivel alto, más de la mitad de los estudiantes del curso quinto ha alcanzado un nivel alto en cociente interpersonal, significa que son capaces de comunicarse eficazmente, empatizar con los demás y resolver conflictos, logrando conectar y crear lazos con los demás, destacando que los estudiantes de quinto de secundaria si lograron desarrollar la habilidad de la interpersonalidad y demostraron interés durante el programa, un 47% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de la dimensión interpersonal este grupo ha desarrollado una capacidad básica de empatía y lograr establecer interacciones sociales más fluidas. Por otro lado un cambio significativo es que no se registra ningún estudiante en el nivel bajo de cociente interpersonal. Esto sugiere que todos los estudiantes del curso quinto tienen un nivel adecuado de las habilidades interpersonales y son capaces de mantener interacciones sociales saludables.

Gardner citado por Goleman (1995) “la inteligencia interpersonal consiste en la capacidad de comprender a los demás: cuáles son las cosas que más le motivan, cómo trabajan y la mejor forma de cooperar con ellos”(p.47).

Así mismo en la dimensión de cociente interpersonal para el curso sexto de secundaria, los resultados del post test son los siguientes: el 46% de los estudiantes casi la mitad, se sitúa en un nivel medio de cociente interpersonal, esto indica que este grupo ha desarrollado una capacidad adecuada en la gestión de sus relaciones interpersonales. Un 43% de los estudiantes ha alcanzado un nivel alto, indica que los adolescentes han logrado una buena capacidad de empatía y trabajar en equipo de forma efectiva, los adolescentes en este nivel poseen una gran capacidad para desenvolverse en la comunicación asertiva y liderazgo. Los adolescentes ahora son capaces de responder apropiadamente a las motivaciones y deseos de los demás.

Cuadro N° 18.

Cociente Adaptabilidad según curso

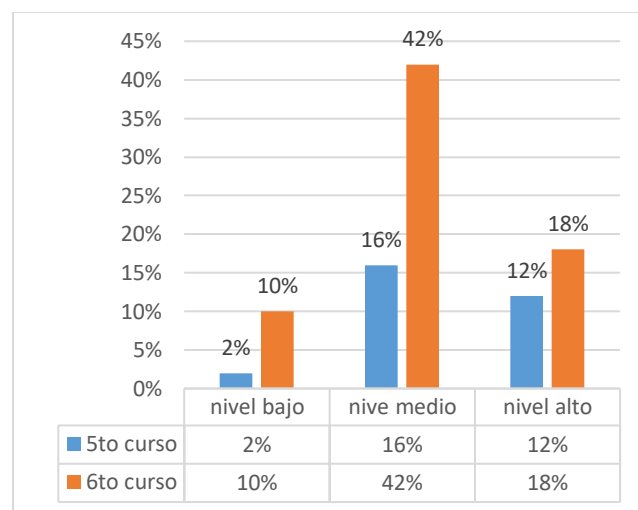
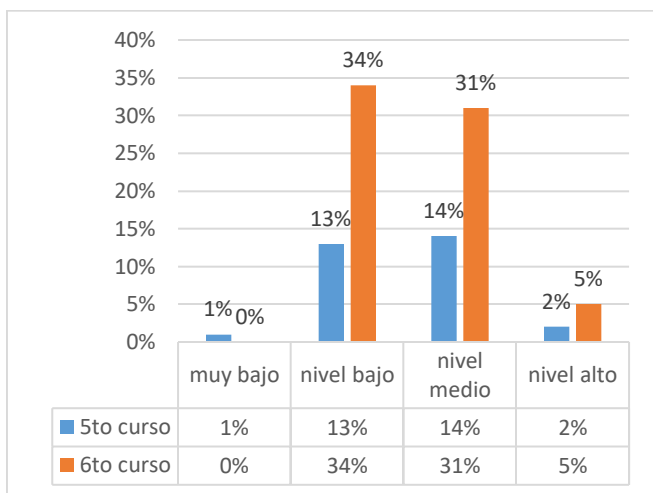
Cociente Adaptabilidad	Curso					
	5to curso		6to curso		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nivel bajo	2	2%	10	10%	12	12%
Nivel medio	16	16%	42	42%	58	58%
Nivel alto	12	12%	18	18%	30	30%
Total general	30	30%	70	70%	100	100%

Gráfica N° 16.

Cociente Adaptabilidad según curso

Pre test

Post test



En la dimensión de cociente de adaptabilidad para el curso quinto de secundaria, los resultados del pos test son los siguientes: Un 16% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de adaptabilidad esto indica que son capaces de adaptarse de acuerdo a las situaciones que se les

presenta es decir son capaces de acomodarse a los cambios en el entorno o situaciones nuevas e imprevistas, el 12% de los estudiantes ha alcanzado un nivel alto, lo cual refleja una mejora significativa en la capacidad para ajustarse a nuevas circunstancias y manejar el cambio con eficacia, lo cual es esencial a futuro ya sea en el nivel académico, laboral o social. Solo un 2% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo de adaptabilidad, lo que indica que un pequeño grupo enfrenta dificultades significativas para adaptarse a cambios y situaciones nuevas, pero la dimensión de adaptabilidad es un proceso que se debe trabajar constantemente, al inicio a la mayoría de las personas se les dificulta adaptarse a diferentes situaciones, al igual que a los adolescentes ya que enfrentan desafíos de la vida diaria.

Por otro lado el curso sexto de secundaria, los resultados del postest son los siguientes: El 42% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de adaptabilidad, esto indica que la mayoría de este grupo ha desarrollado una capacidad adecuada para ajustarse a cambios y nuevas situaciones, tomando en cuenta que son estudiantes de último año, es esencial que ahora sean más capaces de ajustarse a nuevas circunstancias de manera eficaz para la nueva etapa que les espera en sus estudios superiores. El 18% de los estudiantes ha alcanzado un nivel alto, este aumento significativo sugiere que este grupo ha desarrollado un mejor manejo de adaptabilidad, los resultados obtenidos demuestran que la intervención fue de gran ayuda para desarrollar una adaptabilidad más estable ya que esta habilidad es fundamental para el bienestar de los adolescentes.

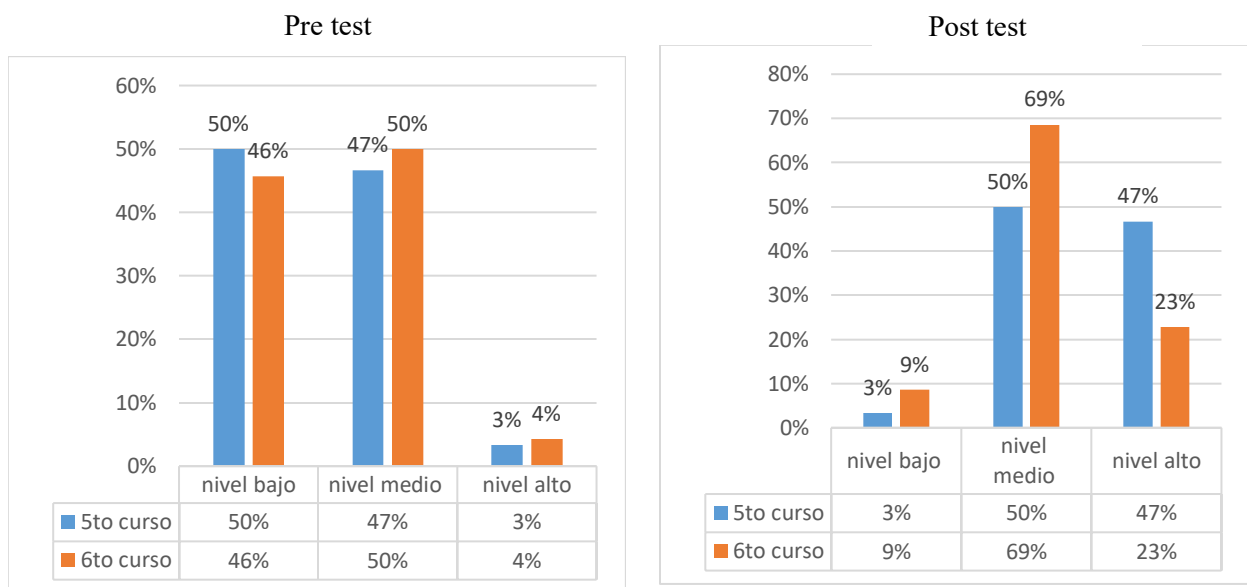
Cuadro N° 19.

Cociente manejo de estrés según curso

Cociente Manejo de estrés	Curso					
	5to curso		6to curso		Total	
	F	%	f	%	f	%
Nivel bajo	1	3%	6	9%	7	7%
Nivel medio	15	50%	48	69%	63	63%
Nivel alto	14	47%	16	23%	30	30%
Total general	30	100%	70	100%	100	100%

Gráfica N° 17.

Cociente manejo de estrés según curso



En cuanto a la dimensión de manejo de estrés los resultados obtenidos fueron los siguientes para el curso quinto de secundaria, después de la intervención los resultados del postest muestran que el 50%, es decir la mitad de los estudiantes se encuentra en un nivel medio, se considera que

son capaces de enfrentarse a situaciones estresantes de una manera saludable, un 47% de los estudiantes ha alcanzado un nivel alto, se observa que los adolescentes mejoraron notablemente, son más conscientes y capaces de solucionar problemas, la aplicación del programa reflejó un progreso significativo para gestionar el estrés de manera saludable, solo un 3% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo de manejo de estrés. Este pequeño porcentaje indica que un grupo reducido enfrenta mayores dificultades para gestionar el estrés. Los resultados del curso quinto en la dimensión de manejo de estrés muestran un desempeño general positivo, con la mayoría de los estudiantes en niveles medios y altos, y una mínima proporción en nivel bajo, el estrés es una respuesta normal a los cambios y desafíos que nos plantea la vida, es por esto que a través del programa de fortalecimiento se enseñó a los adolescentes estrategias y herramientas para la regulación del manejo del estrés entre los estudiantes.

El estrés en estudiantes de sexto de secundaria puede ser un poco más exigente por las expectativas académicas, en la dimensión de manejo de estrés los resultados muestran que el 69%, se encuentra en un nivel medio de manejo de estrés, esto indica que han desarrollado habilidades adecuadas para gestionar el estrés en su vida diaria, siendo capaces de enfrentar situaciones estresantes de manera funcional. La intervención del programa reveló un progreso significativo en la habilidad de los adolescentes un 23% de los estudiantes alcanzó un nivel alto, este grupo destaca por su capacidad superior para controlar el estrés y mantener el equilibrio emocional en situaciones difíciles, ya que muy pocos adolescentes poseían la habilidad de manejar el estrés, luego de la intervención se refleja un impacto positivo en el bienestar de los adolescentes. Baron citado por Bermejo et al. (2018) manejo del estrés, las personas generalmente son calmadas y trabajan bien bajo presión, rara vez son impulsivos y pueden responder a las situaciones estresantes controlando las emociones (p.44).

Cuadro N° 20.

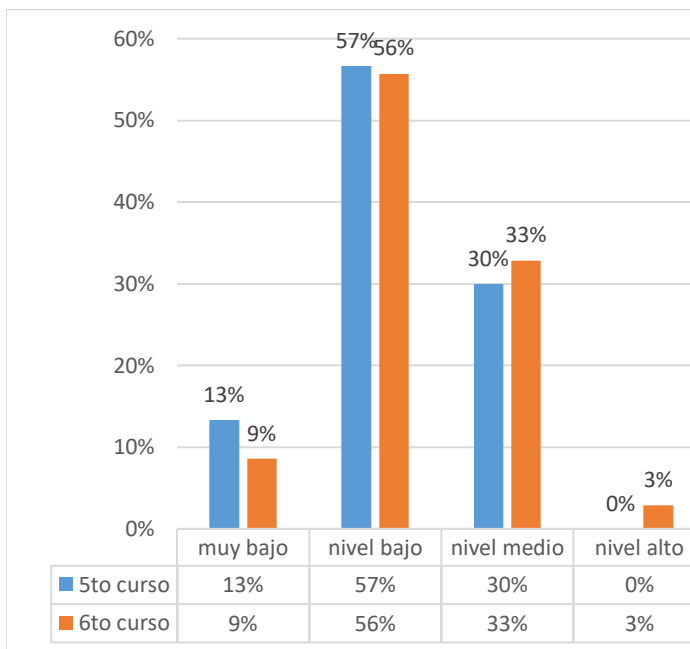
Cociente Estado de Ánimo

Cociente Estado de Ánimo	Curso					
	5to curso		6to curso		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nivel bajo	1	3%	2	3%	3	3%
Nivel medio	24	80%	49	70%	73	73%
Nivel alto	5	17%	19	27%	24	24%
Total general	30	100%	70	100%	100	100%

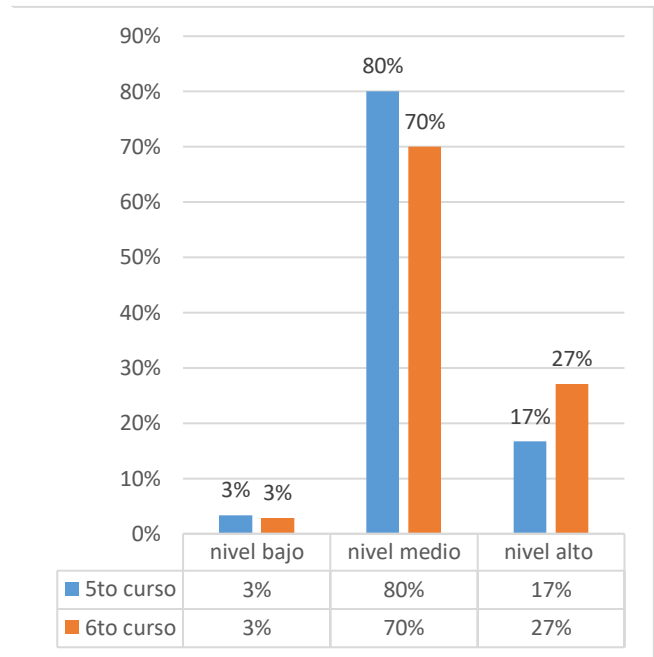
Gráfica N° 18.

Cociente Estado de Animo

Pre test



Post test



Resultados del curso quinto de secundaria el 80% de los estudiantes se encuentra en un

nivel medio de estado de ánimo, esto indica que la mayoría ha alcanzado una estabilidad emocional adecuada, siendo capaces de mantener un equilibrio emocional en su vida cotidiana. Este resultado sugiere una mejora significativa en comparación con el pretest, donde una mayor proporción de estudiantes estuviera en niveles bajos o medios. El 17% de los estudiantes ha alcanzado un nivel alto de estado de ánimo. Este grupo demuestra una notable capacidad para mantener una actitud positiva y gestionar sus emociones de manera efectiva, este porcentaje también indica un progreso respecto al pretest, ya que el incremento en el nivel alto refleja una mejora en el bienestar emocional de los estudiantes, este incremento sugiere que los adolescentes ahora mantienen un estado de ánimo estable y equilibrado. Solo un 3% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo de estado de ánimo. Este porcentaje es reducido, indicando que la mayoría de los estudiantes ha experimentado una mejora en el bienestar emocional de los adolescentes.

Resultados del curso sexto de secundaria el 70% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de estado de ánimo lo que se refleja una evolución significativa en la percepción de los adolescentes sobre su bienestar emocional. Un 27% de los estudiantes ha alcanzado un nivel alto en estado de ánimo. Este grupo destaca por su habilidad para mantener un estado emocional positivo y estable, mostrando una excelente capacidad para regular sus emociones y enfrentar situaciones desafiantes con una actitud positiva. Solo un 3% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo de estado de ánimo. En comparación con el pretest, los resultados del posttest para el curso sexto en la dimensión de estado de ánimo muestran una mejora significativa. La disminución en el porcentaje de estudiantes en el nivel bajo y el aumento en los niveles medio y alto reflejan un avance notable en el bienestar emocional de los estudiantes, destacando la efectividad del programa en el fortalecimiento de su estado de ánimo.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. CONCLUSIONES

Una vez efectuado el análisis e interpretación de los datos obtenidos, sobre el impacto que generó la aplicación del programa de Apoyo psicológico para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en adolescentes de las unidades educativas Juana Azurduy de Padilla 1 y Juan XXIII de la ciudad de Tarija, se presentan las siguientes conclusiones, las que se exponen de acuerdo al orden de los objetivos específicos planteados al inicio del documento de la Práctica Institucional.

Primer objetivo específico: “Determinar el nivel de inteligencia emocional”.

Con base a los resultados obtenidos a través del Pre Test, el 52% de la población evaluada se sitúa en un nivel medio, se entiende con este resultado general, que los estudiantes necesitan mejorar sus habilidades emocionales, el 47% se encuentran en un nivel bajo; presentan dificultades para comprender y gestionar sus propias emociones, por lo tanto puede tener un impacto negativo y solo un 1% de la población logró un nivel alto de inteligencia emocional, lo cual indica que solo una minoría cuenta con un adecuado manejo de sus emociones.

Segundo objetivo: “Aplicar un Programa de Intervención psicológica para el fortalecimiento de la inteligencia emocional”.

El Programa de Intervención se desarrolló a lo largo de veintidós sesiones, cada una diseñada para fortalecer áreas clave de la inteligencia emocional de los estudiantes, se trabajó con los cursos 5to y 6to de secundaria, con sus respectivos paralelos. Se implementó el método activo participativo, utilizando la proyección de pequeños videos y dinámicas, las sesiones se iniciaron con dinámicas, con el fin de fortalecer el trabajo en equipo y generar mayor atención de los

participantes. Cada sesión abordaba un tema específico relacionado con esta competencia, utilizando videos y actividades prácticas vinculadas al contenido. Además, se trabajó directamente con los estudiantes en dinámicas que promovían el desarrollo de sus habilidades emocionales. A lo largo del programa, los temas planteados alcanzaron los objetivos propuestos. Durante las sesiones, ellos pudieron expresar abiertamente sus ideas, dudas y experiencias personales, lo que enriqueció el proceso de aprendizaje colectivo. Este intercambio de ideas facilitó una mayor asimilación de temas abordados, permitiendo que el conocimiento adquirido fuera no solo teórico, sino también aplicado y compartido en el grupo.

Tercer objetivo: “Evaluar el impacto del programa de intervención, para el fortalecimiento de la inteligencia emocional, a través de una prueba pos test”.

Los resultados obtenidos tras aplicación del programa de inteligencia emocional demostró una mejora, de acuerdo a los datos obtenidos en el post test se observa una notable mejoría en las habilidades de inteligencia emocional, en el pre test el 47% de los estudiantes se encontraban en un nivel bajo presentaban dificultades para comprender y gestionar sus propias emociones, tras la implementación del programa se aprecia un descenso al 8% en el nivel bajo, al mismo tiempo en el nivel medio y nivel alto presentan incrementos considerables: El nivel medio subió de 52% a 55% y el alto subió de 1% a 37%. Estos resultados indican que el programa tuvo un impacto positivo, reduciendo significativamente los niveles más bajo.

Con los resultados obtenidos en el post test, se tuvo un impacto significativo, por que hubo mejoras en los niveles de la inteligencia emocional, comparando con el antes y con el después de la intervención, se observó un avance en la capacidad de los adolescentes para reconocer y regular sus emociones.

7.2. RECOMENDACIONES

Tomando en cuenta las conclusiones de la presente Practica Institucional, se propone las siguientes recomendaciones:

A las unidades educativas

- Continuar abriendo espacios para realizar prácticas institucionales, debido a lo enriquecedor para la formación de los estudiantes.
- Pedir la presencia de un gabinete psicológico en la Unidad Educativa de manera permanente para trabajar con los estudiantes ya que la adolescencia es una etapa muy delicada la cual precisa un acompañamiento psicológico en diversos temas.
- Realizar la apertura de espacios para que los padres y madres de familia participen y también formen parte de los talleres, que se les imparten a los estudiantes para lograr que ambos manejen la misma información.

Para los futuros practicantes de la carrera de Psicología

- Seguir realizando prácticas institucionales debido a que son enriquecedoras para la formación profesional como para la población beneficiaria.
- Optar por trabajar con el método activo participativo para que los estudiantes sean parte de su aprendizaje de forma activa.