

Plan de innovación para el fortalecimiento de la inteligencia emocional post pandemia en adolescentes de 13 a 17 años del distrito de Paramonga.

AUTORES:

- Bravo Carhuachin, Yeimy Mayumi
- Nores Gutiérrez, Alejandro Ricardo



PLAN DE INNOVACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL POST PANDEMIA EN ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS DEL DISTRITO DE PARAMONGA.

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

ADOLESCENTE

Etapa considerada como la transición entre la pubertad y la adultez la cual se caracteriza por la presencia de múltiples cambios en el individuo; donde existen diversos cambios entre ellos: físicos, cognitivos y sociales (OMS citada por la OMC, 2019).

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según BarOn (1997) la inteligencia emocional alude a las destrezas emocionales, individuales y sociales, que está vinculado con la facultad de reconocer emociones propias y la de los otros, teniendo interacciones más satisfactorias, las personas con esta habilidad se identifican por ser flexibles, optimistas, realistas, felices y con un nivel alto de bienestar, ya que responden mejor ante las situaciones de estrés, evitando perder la calma.

RESULTADOS ESPERADOS

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos y mejora de la autoestima.
- Manejo adecuado de los impulsos.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y la sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la alimentación.

JUSTIFICACIÓN

Objetivos de Desarrollo Sostenible

Salud y bienestar

Busca garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades.

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

Educación de calidad

Busca garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, las mismas que permitirán promover oportunidades de aprendizaje para todos.

Estabilidad emocional

Ambiente educativo confortable

- Aprendizaje
- Relaciones sociales

- Desarrollo personal
- Base del crecimiento profesional

Para potenciar las habilidades emocionales, personales, sociales y de destrezas que inciden en los adolescentes.

La situación de la emergencia sanitaria que vive el país y el mundo entero; como consecuencia de la pandemia de la Covid-19 y las medidas adoptadas para su mitigación, mayormente encaminadas al aislamiento social.

FINALMENTE: la aplicación del plan permitirá impactar de forma positiva en el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los adolescentes, la misma que influye directamente en el bienestar general y en la salud emocional.

FUNDAMENTACIÓN

SARS-CoV-2

Salud mental de adolescentes y jóvenes

Wuhan (China) a finales del 2019

ANTECEDENTES

Nizama (2020)

García (2019)

Reyes y Rosa (2021)

OBJETIVO GENERAL

Innovar a través de un plan de fortalecimiento de la inteligencia emocional post pandemia en los adolescentes de 13 a 17 años del distrito de Paramonga.

OBJETIVOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Lograr que los adolescentes aprendan a afrontar diversas situaciones en las que no se controlan las emociones, utilizando técnicas y estrategias que les permita reflexionar para tomar las mejores decisiones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas y desarrollar la capacidad de crear emociones positivas y sinergia.
- Desarrollar la capacidad de motivarse a sí mismo, para tener una visión favorable de la vida y manejar los conflictos de una manera funcional.

PLAN DE ACTIVIDADES

Tabla 1: Plan de actividades

Detalle de actividades	Año 2022											
	Mayo				Junio				Julio			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Revisar información sobre problemas sociales.	X											
Definir el tema del plan		X										
Realizar la fundamentación del plan.			X									
Redactar los objetivos y justificación.				X								
Describir los resultados esperados.					X	X						
Realizar la operacionalización de variables.						X	X					
Elaborar el presupuesto.							X					
Elaboración de la secuencia de las sesiones.						X	X					
Aplicar del plan para el fortalecimiento de la inteligencia emocional.									X	X	X	X

Nota: Elaboración Propia

PLAN DE INNOVACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL POSTPANDEMIA EN ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS DEL DISTRITO DE PARAMONGA.

PRESUPUESTO

Tabla 2: Presupuesto

Denominación	Cantidad	Precio unitario (s/.)	Precio total (s/.)
Hojas bond	1 millar	12	24
Lapiceros	1 millar	1	1 000
Papelógrafo	500	0.5	250
Plumones	400	1.5	600
Cinta masking	100	2.5	250
Lápiz	1 millar	1	1 000
Folders	1 millar	5	5 000
USB de 32GB	2	45	90
Servicio de impresiones	2 millares	0.2	100
Viáticos	2 personas	750	1500
Total			S/ 9 814

Nota: Elaboración Propia

INVERSIÓN

Tabla 3: Inversión

Entidad Financiadora	Monto	Porcentaje
Recursos Propios	S/ 9.814	100%

Nota: Elaboración Propia

COSTOS

Recursos humanos: S/ 1 500

Recursos materiales: S/ 8 314

VIABILIDAD ECONÓMICA

Si cuenta con viabilidad económica



PLAN DE INNOVACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
POST PANDEMIA EN ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS DEL DISTRITO DE PARAMONGA.

EVIDENCIA

SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDO	DIMENSIÓN
PRIMERA	Lograr un clima de entendimiento, confianza y seguridad con los adolescentes, en donde se pueda generar recepción e interacción.	- El psicólogo debe generar conexión con los adolescentes utilizando adecuada expresión corporal y gestual, con adecuado tono de voz, llamar por su nombre a los adolescentes, siendo optimista y tolerante. - Podrá utilizar preguntas cerradas y abiertas, enfocándose en las abiertas, y matizando entre ambas. - Comunicará y acordará con los adolescentes los horarios de las sesiones, el objetivo del plan, la importancia de la adherencia, la responsabilidad y motivación intrínseca para el cumplimiento de objetivos.	Encuadre y Rapport: Crear un clima de respeto y amabilidad, ayuda a obtener una adecuada comunicación, ya que ayuda a que los adolescentes, se sientan seguros al expresarse. Sentirán que son escuchados, que son entendidos en un ambiente confortable.
SEGUNDA	Conocer el grado de aceptación de su propio cuerpo y reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación.	Autoconocimiento: Se trabaja la ficha "aceptación de la figura corporal". Aquí tendrá que realizar una valoración de 1 a 10 el de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal. En base a las respuestas se refuerza lo positivo y se reflexiona.	Autoestima: La imagen que tenemos de nosotros mismos determina la manera en que nos relacionamos con los demás, y está estrechamente relacionada con la autoestima. Por ello, es necesario prestar atención en la forma en que se construye la autoestima y que el concepto que tiene de sí mismo sea positivo. La seguridad personal no se adquiere por repetirse una y mil veces lo valioso (a) y bueno (a) persona que es. El poder amarse así mismo es un aspecto psicológico que necesita ser sostenido por un largo tiempo, porque es un sentimiento frágil, se construye en principio por el concepto que tenemos de nosotros mismos.
TERCERA	Identificar las fortalezas y oportunidades de mejora y reflexionar sobre las formas de potenciarlas y mejorarlas.	Autoconocimiento: En un papel bond, en dos columnas se describen las fortalezas y en la otras las oportunidades de mejora. Se analiza las respuestas, descubriendo posibles pensamientos distorsionados, y se plantean posibles formas de mejora para lo que hay por mejorar.	
CUARTA	Ejercitar habilidades de autoconocimiento y fomentar una visión realista y positiva de sí mismo y de sus propias posibilidades.	Autoconcepto: Se le presenta la ficha "El autoconcepto", y escribe en ella frases que describan como se ve a sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida y cómo lo ven los demás. Se analiza la ficha, descubriendo posibles pensamientos distorsionados, y se hará ver el lado positivo de sí mismo, reforzando también sus cualidades.	
QUINTA	Evaluar las redes de apoyo poniendo especial énfasis en los recursos personales y las principales fuentes de contención emocional y motivación para el cambio.	Análisis de mis redes: Se analizará las redes interpersonales o amigos verificando así si cuenta con apoyo social suficiente. En una hoja se analizará a quienes tiene como amigos y a quienes a ha tenido antes como amigos. Asimismo, se responderá a las siguientes preguntas: ¿Quiénes son las personas importantes en tu vida?, ¿a quienes vas cuando necesitas apoyo?, ¿a quién apoyas tú?, ¿de quién dependes?, ¿Quiénes dependen de ti?, etc.	Habilidades sociales: La importancia de las redes interpersonales en el desarrollo y en la capacidad para afrontar los estresores psicosociales en los que las personas se ven envueltos y en como la ausencia de este apoyo puede llevar a las situaciones de estrés, ansiedad y depresión.

SEGUNDA SESIÓN

N°	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	OBSERVACIONES
1	10'	Presentación Dinámica: "Corazón a corazón".	Lograr la integración y cohesión del grupo	Participativa	Puestos de pie se les indica que camine por toda el aula, luego se unen en pareja y el guía indica "cabeza con cabeza" o "pie con pie", etc. y cuando mencionan la frase "corazón a corazón" se cambian de pareja.
2	10'	Dinámica: "Yo soy..."	Hacer consciente a los adolescentes de sus cualidades.	Participativa	En parejas, uno de ellos hará el papel de vendedor y otro de comprador, cada alumno buscará convencer a su compañero de que lo compre utilizando la frase "Yo soy..."
3	10'	- Definición de la autoestima - Formación de la autoestima - Características - Tipos	Brindar información sobre la autoestima	Explicativa	Se brindará información precisa sobre el tema del Autoestima.
4	20'	- Importancia de la autoestima - Criterios que forman la autoestima - Cualidades y logros de una buena autoestima.	Analizar y fortalecer su autoimagen reconociendo sus cualidades y logros.	Explicativa Participativa	"El desarrollo del árbol de la buena persona".
5	10'	Retroalimentación Se trabaja la ficha "aceptación de la figura corporal".	Reforzar el aprendizaje del tema central	Participativa	Se desarrollará una dinámica para reforzar lo aprendido: Aquí tendrán que realizar una valoración de 1 a 10 de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal. En base a las respuestas se refuerza lo positivo y se reflexiona.



Universidad César Vallejo



EXPO-FERIA
Proyectos de responsabilidad
social universitaria y
proyectos y artículos de
investigación científica
Del 21 al 22 julio



Escuela de
Posgrado

GRACIAS