

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

Presentado por:
•Bravo Carhuachin, Yeimy Mayumi
•Nores Gutiérrez, Alejandro Ricardo

1. FUNDAMENTACIÓN

La crisis de la COVID-19 ha repercutido en la salud mental de adolescentes y jóvenes; además, se obtuvieron datos estadísticos como: el 46% perdió el interés en disfrutar actividades que anteriormente eran de sus agrados, el 36 % se sintió desmotivado para realizar actividades habituales, el 73% ha tenido la necesidad de solicitar apoyo con respecto a su bienestar físico y mental, pero a pesar de lo anterior el 40% no prefirió hacerlo



2. OBJETIVOS

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 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.

4. JUSTIFICACIÓN

Se realizará el Plan de fortalecimiento de la inteligencia emocional en los adolescentes de 13 a 17 años del distrito de Paramonga, para potenciar las habilidades emocionales, personales, sociales y de destrezas que inciden en los adolescentes en la capacidad para adaptarse y enfrentar las demandas y presiones del medio social donde se desenvuelve.



5. 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