



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2020/2021

Convocatoria Junio

Modalidad: Diseño de propuesta de intervención.

Título: Más allá de las emociones. Programa de intervención en inteligencia emocional en adolescentes.

Autor: María Jesús Molina Valverde

Tutor: José Pedro Espada Sánchez

Cotutora: Miriam Rodríguez Menchón

Elche, 2 de Junio de 2021

ÍNDICE

1. Resumen.....	3
2. Introducción y Justificación.....	4
3. Metodología.....	7
4. Conclusiones.....	13
5. Bibliografía.....	15

ANEXOS

Anexo 1.....	19
Anexo 2.....	21
Anexo 3.....	23
Anexo 4.....	25
Anexo 5.....	26
Anexo 6.....	29
Anexo 7.....	31
Anexo 8.....	33
Anexo 9.....	35
Anexo 10.....	37

RESUMEN

La adolescencia es una etapa evolutiva compleja, dado que se generan desarrollos personales muy significativos, tales como el desarrollo metacognitivo y el desarrollo de la identidad. Por ello, se trata de una etapa de riesgo para desarrollar posibles problemas psicológicos, concretamente, emocionales. *“Más allá de las emociones”* es un programa de intervención emocional cuya población diana son los adolescentes de entre 12 a 14 años. El objetivo de este programa es ofrecerles estrategias emocionales que les permita alcanzar un bienestar psicológico y social adecuado, prevenir problemas psicológicos y mejorar su calidad de vida. El programa está compuesto por 10 sesiones, con una periodicidad semanal durante un periodo de 3 meses, y será planteado a 8 centros educativos de la provincia de Alicante. Para evaluar su eficacia se realizará una evaluación pre y post compuesta por 4 cuestionarios psicológicos orientados en los procesos emocionales.

Palabras claves: inteligencia emocional, emociones, adolescentes, problemas emocionales, programa de intervención.



INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Goleman (1995) indicó que dentro de un mismo individuo hay dos tipos diferentes de inteligencia: una que piensa (racional) y otra que siente (emocional). Según este autor, ambas inteligencias trabajarían conjuntamente, pues la inteligencia emocional se encarga de informar sobre las acciones de la inteligencia racional, y esta última regula la energía de las emociones.

Salovey y Mayeer (1990), destacaron que es necesario desarrollar la capacidad de manejo y distinción de las emociones para dirigir los propios pensamientos y comportamientos. Algunos estudios se centran, no solo en el control de las emociones, sino también en la capacidad de percibir, entender y conceder un significado a las experiencias emocionales por parte del ser humano para que alcance una correcta adaptación al medio (Ciarrochi, Chan, Caputi, y Roberts, 2001; Ramos, Fernández-Berrocal, y Extremera, 2007). Es decir, es esencial que las personas sean capaces de entender y controlar sus emociones como recurso para un buen funcionamiento social en eventos cotidianos.

Goleman (1995) definió la Inteligencia Emocional (IE) como “un conjunto de habilidades que incluyen el autocontrol, el entusiasmo, la persistencia, y la habilidad para motivarse a uno mismo”. Unos años más tarde, Salovey y Mayeer (1997) desarrollaron uno de los estudios más notables con visión científica, que concreta que la IE es “la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual”. Este modelo está compuesto por cuatro dimensiones: (a) percepción emocional, (b) facilitación emocional, (c) comprensión emocional y (d) regulación emocional. Las cuales están organizadas por nivel jerárquico de complejidad, tal y como han sido citadas, entendiendo que el nivel básico es la percepción emocional y la más compleja la regulación emocional.

Los individuos con alto nivel de IE son individuos socialmente estables, alegres e implicados en sus relaciones interpersonales (Goleman, 1995). Así pues, poseen una alta tolerancia a la frustración, mayor control de impulsos, mayor empatía, control de emociones y flexibilidad ante situaciones cotidianas (Bermúdez, Teva Álvarez, y Sánchez, 2003). Además, suelen presentar un mayor sentimiento de competencia y confianza en sí mismos (Salguero et al., 2011) y una menor disposición a padecer síntomas depresivos (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003). En la misma línea, el estudio efectuado por Goldenberg, Matheson y Mantler (2006) expuso empíricamente

que las personas que son emocionalmente inteligentes, evaluadas mediante autoinformes, presentan un bajo nivel de síntomas depresivos. Sin embargo, existen limitaciones empíricas que permitan establecer conclusiones de relación entre la IE y los estados de ánimo negativos, como la depresión o la ira (Grewal, Brackett, y Salovey, 2006).

La importancia de la IE es aún más notable en la adolescencia, ya que, es un periodo de transición vital y complejo. En esa etapa evolutiva tan comprimida (entre los 10 a los 19 años), se experimentan diferentes eventos de desarrollo personal tales como desarrollo metacognitivo, desarrollo de la identidad y asunción de conductas de riesgo (consumo de drogas y otros), hechos que podrán tener un alto impacto emocional y que podrán condicionar su etapa adulta (OMS, 2020). Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (2020) establece que esta fase es crucial para la consolidación del bienestar mental de los individuos, porque se desarrollan hábitos sociales y emocionales esenciales como el aprendizaje de gestión de emociones, entre otros. Además, revelan que entre el 10% y 20% de los adolescentes padecen trastornos mentales, sin un diagnóstico y tratamiento idóneo. La población infantil y adolescente de 0 a 10 años, muestra una alta prevalencia en trastornos de conducta, de desarrollo y eliminación (Aláez, Martínez, y Rodríguez, 2000). No obstante, en jóvenes de 10 a 18 años aumenta la prevalencia significativamente en trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión siendo estos los más comunes (Aláez et al., 2000).

Estudios previos han desarrollado programas de intervención dirigidos a adolescentes con el objetivo de mejorar sus habilidades emocionales y, por tanto, prevenir problemas psicológicos futuros. El programa INTEMO (Ruiz-Aranda, Cabello, Salguero, Extremera, y Fernández-Berrocal, 2013) basado en el modelo de cuatro dimensiones de Salovey y Mayer (1990), ha demostrado una alta eficacia en la promoción de la salud mental a largo plazo en adolescentes (Ruiz-Aranda et al., 2012) al igual que efectos positivos en el ajuste psicológico (Ruiz-Aranda, Salguero, Cabello, Palomera, y Fernández-Berrocal, 2012). Así mismo, el estudio elaborado por Sigüenza-Marín, Carballido-Guisado y Pérez-Albéniz de la Universidad de la Rioja (2019) evaluó la utilidad de dicho programa mediante un grupo experimental de ($n = 60$), mostrando que sí hay claros beneficios en la calidad de vida, ajuste psicológico, relaciones sociales y en la empatía de los adolescentes. Otras investigaciones realizadas exponen que los programas de Inteligencia emocional como INTEMO, logran una mejora de calidad de vida de los individuos al trabajar en habilidades cognitivas, emocionales y sociales (Jiménez y López-Zafra, 2010). Por otro lado, el programa de educación emocional de Cuadro y Pascual (2001) dirigido a adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria

(ESO) es un programa de intervención sobre educación e IE, cuyo objetivo es mejorar aspectos relacionados con el ámbito educativo y el bienestar emocional, como las relaciones sociales, la autoestima y el rendimiento académico.

Teniendo en cuenta que la adolescencia es una etapa crítica y que los problemas emocionales suponen un impacto negativo en el desarrollo de los jóvenes, se sugiere la necesidad de abordar la IE en esta etapa evolutiva. En este estudio se presenta el programa "*Más allá de las emociones*". El objetivo de este programa es ofrecer a jóvenes de entre 12 a 14 años de edad estrategias emocionales que les permitan alcanzar un adecuado bienestar psicológico y social, así como prevenir posibles problemas psicológicos y mejorar su calidad de vida tanto presente como futura.

Por tanto, los objetivos específicos son:

- Mejorar la percepción y comprensión de las emociones propias y ajenas en los adolescentes.
- Comprender la facilitación emocional y efectuarla mediante práctica en los adolescentes.
- Adquirir estrategias de regulación emocional para un mayor control emocional en los adolescentes.
- Desarrollar el autoconcepto y autoestima de los adolescentes para mejorar sus relaciones sociales.
- Entender la relación entre el pensamiento y la emoción para conocer la gestión emocional en los adolescentes.
- Adquirir diversas habilidades sociales para enriquecer la expresión emocional de los adolescentes.
- Desarrollar la autonomía emocional como herramienta de gestión emocional en los adolescentes.

Y la hipótesis que se plantea es:

- Tras la intervención psicológica los adolescentes mejorarán su bienestar psicosocial y reducirán la posibilidad de desarrollar problemas psicológicos futuros.

METODOLOGÍA

Consideraciones éticas

Los participantes recibirán un documento de consentimiento informado donde se les explicará el propósito y una breve explicación de las actividades que se llevarán a cabo en el programa “*Más allá de las emociones*”. Dicho documento deberá ser firmado por los tutores legales de los menores y por los adolescentes, y entregado previamente a la primera sesión del programa.

Participantes

El programa está dirigido a adolescentes de entre 12 a 14 años de edad residentes en Alicante o localidades de la provincia. Se formarán grupos reducidos, de 15 adolescentes como máximo, con la finalidad de favorecer la expresión emocional y promover una mayor integración e intimidad grupal.

Como criterios de inclusión se determinó que los participantes deben ser alumnos de los centros educativos establecidos, y presentar una edad de entre 12 a 14 años.

Instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación se aplicarán antes y después de la intervención para analizar la eficacia del programa. Además, se realizará un seguimiento a los 6 meses desde la finalización de la intervención para evaluar el mantenimiento de los efectos del programa en los adolescentes.

Cuestionario de Capacidades y Dificultades (SDQ; Goodman, 1997)

Este cuestionario permite evaluar posibles dificultades psicológicas y de comportamiento en niños de 3 a 16 años. Es un instrumento muy utilizado tanto en el ámbito clínico como de investigación, y está traducido en 40 idiomas diferentes entre ellos el español. Consta de un tiempo de administración de 10-30 minutos y está formado por 25 ítems que se dividen en 5 escalas de 5 ítems cada una: (1) Síntomas emocionales, (2) Problemas de conducta, (3) Hiperactividad, (4) Problemas de relación con compañeros y (5) Conducta prosocial. La suma de las cuatro primeras escalas permite calcular la puntuación total de dificultades. Entre sus propiedades psicométricas destaca un valor de alfa de Cronbach de 0.82 en la puntuación total de Dificultades (Rothenberg et al., 2008).

Test de Inteligencia Emocional de la Fundación Botín para adolescentes
(TIEFBA; Fundación Botín, 2015)

Este test está basado en el modelo de Mayer y Salovey (1997). Ha sido validado científicamente y adaptado a la cultura española (Fernández et al., 2017). Evalúa la capacidad de percibir, facilitar el pensamiento, comprender y regular las emociones. Consta de un tiempo de administración de 20-30 minutos con una aplicación individual o grupal, en formato papel y lápiz u online y se dirige a adolescentes (de 12 a 17 años). Las dimensiones del instrumento son: (a) Puntuación total de la IE, (B) IE Experiencial, (c) IE Estratégica, (d) Percepción emocional, (e) Facilitación emocional, (f) Comprensión emocional y (g) Regulación emocional. Cabe destacar que, a su vez mide la capacidad de los adolescentes para utilizar sus habilidades emocionales frente a problemas emocionales. Este instrumento muestra una alta fiabilidad, con un valor alfa de Cronbach de 0.91 (Fernández et al., 2017).

Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo en niños y adolescentes (STAIC; Spielberger, 1994)

Se trata de una adaptación de la escala STAI para niños de 9 a 15 años. Evalúa la ansiedad estado y la ansiedad rasgo mediante 33 elementos para cada dimensión con un tiempo de administración de 15-20 minutos en formato papel. Este instrumento, ha mostrado una alta validez y un alfa de Cronbach de 0.70 (Castrillón y Borrero, 2005).

Inventario de depresión infantil (CDI; Kovacs,1992)

Es una de las escalas autoaplicadas más utilizadas para la evaluación de depresión en población infantil y adolescente. Comprende 27 ítems, los cuales se responden mediante una escala de tres puntos, siendo 0 = ausencia del síntoma, 1 = síntoma moderado, y 2 = síntoma severo. Por tanto, la puntuación total va de 0 a 54. Entre sus propiedades psicométricas destaca un valor alfa de Cronbach entre 0.86 y 0.94 (Ollendick y Yule, 1990; Weiss et al.,1991).

Procedimiento

El programa “*Más allá de las emociones*” se ofrecerá a 8 centros de educación secundaria ubicados en Alicante o localidades de la provincia.

En primer lugar, se contactará con el responsable de cada centro y se le informará sobre las actividades y la finalidad del proyecto. Una vez obtenido su consentimiento, se les enviará vía email una ficha de inscripción para que ésta sea trasladada a los tutores legales de los menores junto con la documentación de

consentimiento que deberá ser firmada. Al igual que se solicitará el consentimiento de los jóvenes (vía email), indicando que están conformes con su participación en el programa de manera voluntaria. Así mismo, el consentimiento de ambos deberá ser presentado por escrito antes de la primera sesión del programa. No habrá un proceso de selección de los participantes al ser un proyecto con fines preventivos.

El programa de intervención consta de 10 sesiones, cuya frecuencia es semanal, dado que, se realizará una sesión de 90 minutos cada viernes de la semana. Se llevará cabo en los centros educativos, en una franja horaria de 17:00-18:30 aproximadamente, con el propósito de que el horario educativo de los menores no interfiera en la asistencia de las sesiones. El programa se prolongará durante 3 meses.

Las sesiones serán dirigidas por varios profesionales de la psicología especializados en adolescentes.

Tabla 1. Sesiones del programa “Más allá de las emociones”

En la Tabla 1 se incluye un breve resumen de las sesiones, junto con los objetivos y contenidos a tratar en cada una de ellas. En el apartado “Anexos” se incluye una descripción más detallada de las sesiones y de las actividades.

Sesión	Objetivos	Contenido
Sesión 1: <i>“Vamos a conocernos”</i>	-Presentar el programa. -Evaluar a los participantes (pre). -Crear clima grupal mediante una dinámica de grupo. -Ofrecer una breve información sobre las emociones básicas.	Introducción del programa mediante presentación de PowerPoint (Actividad 1). Dinámica de grupo “ <i>Cadena de nombres</i> ” como presentación. Evaluación de los participantes (pre). Breve explicación teórica sobre las emociones básicas.
Sesión 2: <i>“Nuestras emociones”</i>	-Adquirir el reconocimiento y comprensión de las emociones ajenas.	Actividad “ <i>Asociamos nombre e imágenes</i> ” (Actividad 2) centrada en la percepción emocional a través de expresiones faciales junto con experiencias personales.

	<p>-Fomentar la percepción y comprensión de las emociones propias.</p> <p>-Ofrecer información sobre las emociones y validar todas las emociones como correctas.</p>	<p>Actividad donde se exponen situaciones cotidianas para conocer sus reacciones emocionales.</p> <p>Breve charla sobre las emociones y su validez independientemente de su carácter positivo o negativo.</p>
<p>Sesión 3:</p> <p><i>“¿Cómo te sentirías?”</i></p>	<p>-Conocer la facilitación emocional.</p> <p>-Practicar la facilitación emocional.</p>	<p>Vídeo de YouTube <i>“Vídeo para trabajar con las emociones”</i>. Con el fin de reflexionar sobre la relación pensamiento y emoción, en diversos contextos.</p> <p>Actividad <i>“¿Cómo te sentirías?”</i> (Actividad 3) el objetivo es que los participantes analicen las situaciones planteadas e identifiquen que emociones son facilitadoras y por qué.</p> <p>Reflexión personal mediante una serie de preguntas sobre las experiencias emocionales.</p>
<p>Sesión 4:</p> <p><i>“Yo regulo las emociones”</i></p>	<p>-Conocer la regulación emocional y las consecuencias de ello.</p> <p>-Aprender a interpretar las señales corporales.</p> <p>-Adquirir técnicas de regulación emocional.</p>	<p>Teoría sobre la rabia y la ira frente a conflictos interpersonales, y explicación de técnicas de regulación emocional.</p> <p>Role-playing para que los adolescentes identifiquen las sensaciones fisiológicas relacionadas con las emociones.</p> <p>Técnica de respiración diafragmática como técnica de regulación emocional.</p> <p>Actividad de Mindfulness como herramienta de regulación emocional.</p>

		<p>Puesta en común de las sensaciones percibidas y el nivel de relajación que han alcanzado en una escala del 1 al 10.</p>
<p>Sesión 5: <i>“Yo regulo las emociones 2.0”</i></p>	<p>-Continuar practicando técnicas de regulación emocional.</p> <p>-Adquirir habilidades de regulación emocional.</p>	<p>Técnica de respiración diafragmática como técnica de regulación emocional.</p> <p>Aprendizaje de una herramienta de control emocional mediante la metáfora de la <i>“Tortuga”</i>.</p> <p>Lectura del caso de Marta (Actividad 4.0) donde realizarán un juego de rol en el que se escenificará dicho caso para experimentar las emociones leídas.</p> <p>Actividad (Actividad 4.1) para trabajar a nivel individual las expresiones emocionales.</p> <p>Lectura del segundo caso de Marta (Actividad 4.2) y elaboración de preguntas centradas en el caso (Actividad 4.3).</p>
<p>Sesión 6: <i>“Mirar hacia dentro”</i></p>	<p>-Aprender la importancia de la autoestima y su influencia en aspectos cotidianos.</p> <p>-Reforzar la autoestima de los adolescentes.</p> <p>-Mejorar su autoconcepto.</p> <p>-Adquirir actitudes positivas para afrontar situaciones cotidianas.</p>	<p>Explicación teórica sobre la autoestima y su importancia en las relaciones sociales.</p> <p>Actividad donde se refuerza los puntos fuertes de los adolescentes a nivel individual y grupal.</p> <p>Escala Ad hoc (Actividad 5) para que elaboren una representación visual sobre su autoconcepto.</p> <p>Dinámica de grupo donde se atribuyen actitudes positivas generalizadas así mismos, para mejorar su autoconcepto y autoestima.</p> <p>Reflexión individual tras la sesión para conocer sus estados de ánimo.</p>

<p>Sesión 7: <i>“Expresar lo que se siente”</i></p>	<p>-Conocer la influencia del pensamiento en las emociones y en el comportamiento. -Poner en práctica la relación entre el pensamiento, la emoción y la conducta. -Adquirir la escucha activa como habilidad socioemocional.</p>	<p>Breve explicación teórica sobre la relación pensamiento y emoción, junto con casos prácticos. Se añade el comportamiento, como elemento al modelo pensamiento y emoción y se pone en práctica mediante una actividad (Actividad 6). Explicación teórica sobre la escucha activa junto con dinámica grupal para conocer la importancia de la escucha activa en la expresión emocional.</p>
<p>Sesión 8: <i>“Expresarse mejor”</i></p>	<p>-Conocer la asertividad y resolución de conflictos como herramientas de expresión emocional. -Adquirir la asertividad como herramienta de expresión emocional. -Obtener habilidades de resolución de conflictos.</p>	<p>Breve explicación sobre la asertividad y su utilidad en la expresión emocional. Actividad “<i>Qué harías si...</i>” para trabajar distintas técnicas de asertividad en casos concretos. Role-Playing enfocado en la resolución de conflictos, junto con una ficha de preguntas sobre la dinámica (Actividad 7). Dinámica de grupo enfocada en la práctica de resolución de conflictos.</p>
<p>Sesión 9: <i>“Mi autonomía emocional”</i></p>	<p>-Responsabilizar sobre sus propias emociones y decisiones. -Aprender a pedir ayuda.</p>	<p>Cuestionario de responsabilidades (Actividad 8) para aumentar consciencia en la toma de decisiones en los adolescentes. Ficha de preguntas para conocer su opinión sobre pedir ayuda (Actividad 8.1). Actividad grupal donde se comentan experiencias personales en las que necesitan solicitar ayuda.</p>

		Breve recomendación sobre el solicitar ayuda a profesionales frente a posibles problemas psicológicos o emocionales.
Sesión 10: <i>“Despedida”</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Identificar los cambios personales. -Observar los conceptos aprendidos. -Evaluación final (post). -Agradecer la participación. 	<p>Debate grupal donde los adolescentes indicarán qué conceptos han aprendido y cuáles les parecen útiles.</p> <p>Evaluación final (post).</p> <p>Agradecimiento y entrega del certificado de asistencia (Ficha 9).</p>

CONCLUSIONES

El estudio de la Inteligencia Emocional (IE) comenzó a cobrar un mayor interés en 1990 con las investigaciones de Salovey y Mayer (1990). Se ha evidenciado que las capacidades de identificar, comprender y regular las emociones son herramientas fundamentales para afrontar situaciones estresantes que afectan al bienestar psicológico. Estas capacidades son aún más significativas en algunas etapas de la vida, como la adolescencia, de ahí el surgimiento de programas centrados en la Inteligencia Emocional (IE) con sus respectivos objetivos.

El Programa INTEMO presenta el objetivo de desarrollar las habilidades de percepción, expresión, facilitación, comprensión y control de las emociones, utilizando como modelo de aprendizaje a los educadores, cuya finalidad es alcanzar beneficios educativos y emocionales en los adolescentes. De igual modo, el programa de educación emocional de Cuadro y Pascual (2001) presenta como objetivo la mejora de aspectos relacionados con la educación y la IE, en concreto, el rendimiento académico y las relaciones sociales. En definitiva, ambos programas presentan como finalidad la mejora del rendimiento académico y el clima escolar de los adolescentes, a través de la intervención en aspectos cognitivos, emocionales y sociales.

En cambio, el programa “Más allá de las emociones” posee como objetivo principal prevenir posibles problemas psicológicos en los adolescentes, mejorando su calidad de vida mediante herramientas emocionales y sociales. En este programa no se valoran posibles beneficios académicos, puesto que, centra el foco de atención en la

situación de riesgo de los adolescentes y en la posibilidad de desarrollar problemas emocionales que pueden generar un impacto negativo en sus vidas.

Por lo tanto, este programa se considera innovador al estar compuesto por conceptos teórico-prácticos centrados en elementos psicológicos necesarios a tratar en la población diana, al igual que incluyen aspectos novedosos como la autonomía emocional. De este modo, presenta una perspectiva moderna, donde los propios adolescentes trabajan a nivel individual con sus propias carencias relacionadas con sus habilidades emocionales y sociales. Otro hecho a destacar es el seguimiento tras 6 meses desde su participación en el programa, dando importancia a los efectos que genera el programa en los participantes, y su mantenimiento a lo largo del tiempo. Además, este programa presenta cierta versatilidad respecto al ámbito de aplicación, dado que, va dirigido a los centros educativos, aunque una vez comprobada su eficacia se plantea la posibilidad de ampliar los ámbitos de aplicación.

Como cualquier proyecto, "Más allá de las emociones" posee ciertas limitaciones y propuestas de mejora. Un inconveniente a valorar, es que se lleva a cabo una sesión por semana perdiendo de algún modo la práctica de conocimientos dados, el cual se podría solucionar aumentando el número de sesiones por semana. Otro factor a tener en cuenta, es que los adolescentes pueden mostrar una actitud de incomodidad o vergüenza al trabajar en grupo aspectos de información personal como son sus propias emociones. En estos casos los profesionales serían los encargados de romper con dichas barreras y establecer un ambiente de confianza, que permita llevar a cabo la intervención de forma óptima.

Como conclusión, cabe destacar la importancia de intervenir en las habilidades emocionales y sociales de los adolescentes. Dado que, de este modo se puede prevenir posibles problemas psicológicos y emocionales futuros, al dotar a los jóvenes de estrategias emocionales que pueden utilizar para hacer frente a diferentes eventos estresantes o periodos de experimentación de emociones de carácter negativo. El aprendizaje de estas habilidades favorecerá, no solo su bienestar personal, sino también su calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aláez Fernández, M., Martínez Arias, R., y Rodríguez Sutil, C. (2000). Prevalencia de trastornos psicológicos en niños y adolescentes, su relación con la edad y el género. *Psicothema*, 12(4), 525-532.
- Baltasar, D. (2014). *Relación entre autoconcepto, ansiedad e inteligencia emocional: eficacia de un programa de intervención en estudiantes adolescentes*. Tesis de doctorado no publicada. Universidad de Extremadura, España.
- Bermúdez, M., Teva Álvarez, I., y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.
- Cabello Cuenca, E., Pérez Escoda, N., Ros Morente, A., y Filella Guiu, G. (2019) . Los programas de educación emocional happy 8-12 and happy 12-16. Evaluación de su impacto en las emociones y el bienestar. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 30(2), 53-66.
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., y Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(5), 883-892.
- Ciarrochi, J.V., Chan, A., Caputi, P., y Roberts, R. (2001). Measuring emotional intelligence (EI). En J.V. Ciarrochi, J.P. Forgas y J.D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp. 25-44). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Extremera Pacheco, N., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 0.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos desde sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332, 97-116.
- Ezeiza, B., Izagirre, A., y Lakunza, A. (s.f.). *Inteligencia emocional. Educación secundaria obligatoria*. Gipuzkoa: Visual Design.
- Fernández, P. (s.f.). *Cómo educar la Inteligencia Emocional en la escuela: El Programa Intemo*. [diapositivas de PowerPoint]. Recuperado el 10 de Febrero de 2021 desde:

<https://www.ineed.edu.uy/images/oldsite/Programas%20mejora%20IE%20marzo2015.pdf>

- Garaigordobil, M., y Peña, A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: Efectos en la Inteligencia Emocional y la Conducta Social. *Psicología Conductual*, 22(3), 551-567.
- Gardner. H. (2001). *La inteligencia reformulada*. Barcelona: Kairós.
- Gázquez, J.J., Pérez-Fuentes, M.C., Díaz, A., García-Fernández, J.M., y Inglés, C.J. (2015). Perfiles de inteligencia emocional y conducta social en adolescentes españoles. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 23(1), 141-160.
- Goldenberg, I., Matheson, K., y Mantler, J. (2006). The Assessment of Emotional Intelligence: A Comparison of Performance-Based and Self-Report Methodologies. *Journal of Personality Assessment*, 86, 33-45.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Grewal, D., Brackett, M. A., y Salovey, P. (2006). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. En D. K. Snyder, J. A. Simpson y J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families* (pp. 37-55). Washington, DC: American Psychological Association.
- Jiménez, M. I., y López-Zafra, E. (2010). Inteligencia emocional percibida y rendimiento académico en estudiantes españoles de enseñanza secundaria obligatoria. En J. J. Gázquez y M^a. C. Pérez (Coords.), *Investigación en convivencia escolar: Variables relacionadas* (pp. 505-508). Almería: Geu.
- Lemos Giráldez, S. (2003). La psicopatología de la infancia y la adolescencia: consideraciones básicas para su estudio. *Papeles del Psicólogo*, 24 (85), 19-28.
- Mayer, J.D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Ollendick, T.H., y Yule, W. (1990). Depression in British and American children and its relation to anxiety and fear. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58(1), 126-129.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Salud mental del adolescente*. Recuperado el 18 de Febrero de 2021 desde:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente*. Recuperado el 14 de Febrero de 2021 desde:

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Pascual Ferris, V., y Cuadrado Bonilla, M. (2001). *Educación Emocional: Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: CISS-PRAXIS.

Ramos, N., Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2007). Perceived Emotional intelligence facilitates Cognitive-Emotional Processes of Adaptation to an Acute Stressor. *Cognition y Emotion*, 21, 758-772.

Rothenberg, A., Becker, A., Erhart, M., Wille, N., y Ravens-Sieberer, U. (2008). Psychometric properties of the parent strengths and difficulties questionnaire in the general population of German children and adolescents: results of the BELLA study. *European Child y Adolescent Psychiatry*, 17, 99-105.

Ruiz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero, J. M., Palomera, R., Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2013). *Programa INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Madrid: Pirámide.

Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., Salguero, J. M., Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., y Balluerka, N. (2012). Short-and midterm effects of emotional intelligence training on adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 51(5), 462-467.

Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M., Cabello, R., Palomera, R., y Fernández-Berrocal, P. (2012). Can an emotional intelligence program improve adolescents' psychosocial adjustment? Results from the INTEMO Project. *Social Behavior and Personality*, 40(8), 1373-1380.

Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., y Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia. El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 143-152.

Sánchez Núñez, T. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género?: socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus

implicaciones. *Electronic journal of reserach in educational psychology*, 6(15), 455-474.

Sigüenza-Marín, V. S., Carballido-Guisado, R., Pérez-Albéniz, A., y Fonseca-Pedrero, E. (2019). Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. *Universitas Psychologica*, 18(3), 1-13.

Spielberger, C. D. (1966). *Theory and Research on Anxiety*. New York: Academic Press.

Weiss, B., Weisz, J. R., Politano, M., Carey, M., Nelson, W. M., y Finch, A. J. (1991). Developmental differences in the factor structure of the Children's Depression Inventory. *Psychological Assessment*, 3(1), 38-45.



ANEXOS

Anexo 1

Sesión 1: “Vamos a conocernos”

Objetivos:

- Presentar el programa.
- Evaluar a los participantes (pre).
- Crear clima grupal mediante una dinámica de grupo.
- Ofrecer una breve información sobre las emociones y conocer cómo éstas afectan al pensamiento y al comportamiento.

Duración aproximada: 90 minutos.

Materiales: Proyector junto con ordenador, presentación de PowerPoint y cuestionarios de evaluación.

Desarrollo de la sesión:

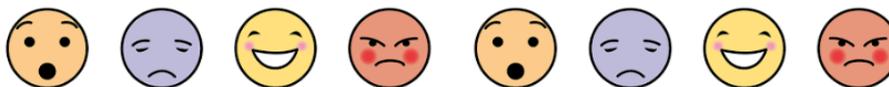
La primera sesión inicia con la presentación de los terapeutas junto con una breve presentación del programa, donde se expondrá tanto los objetivos como la programación y procedimiento del proyecto mediante una presentación de PowerPoint.

Actividad 1



PROGRAMA

“Más allá de las emociones”



Después, se propone llevar a cabo una dinámica de grupo denominada “Cadena de nombres”. Los adolescentes forman un círculo, donde se presentan y nombran a la persona que está a su izquierda, hasta que la última persona tenga que nombrar a todos los que están en el círculo.

Tras la presentación del grupo, se explica el motivo de la evaluación y las pautas a seguir para completarla correctamente. Se inicia la evaluación inicial formada por los instrumentos: Cuestionario de Capacidades y Dificultades (SDQ), Test de Inteligencia Emocional de la Fundación Botín para adolescentes (TIEFBA), Cuestionario de Ansiedad de Estado-Rasgo en niños y adolescentes (STAIC) e Inventario de depresión infantil (CDI). Una vez completados los cuestionarios, serán revisados por los profesionales para reconocer posibles errores.

Para finalizar, se elabora una breve explicación teórica sobre las siete emociones básicas del ser humano (la sorpresa, la tristeza, el desprecio, el miedo, la ira, la alegría y el asco) y sobre cómo éstas afectan al pensamiento y los comportamientos. Tras esta información, se agradecerá y felicitará a cada uno de los integrantes del grupo, por su participación con el deseo de motivarles hacia su continuidad en el programa.



Anexo 2

Sesión 2: "Nuestras emociones"

Objetivos:

- Adquirir el reconocimiento y comprensión de emociones ajenas.
- Fomentar la percepción y comprensión de emociones propias.
- Ofrecer información sobre las emociones y validar todas las emociones como correctas.

Duración aproximada: 90 minutos.

Materiales: Ficha de actividad, folios y bolígrafos.

Desarrollo de la sesión:

La sesión comienza con la actividad "Asociamos Nombre e Imágenes" (Actividad 2). El ejercicio presenta distintos emoticonos y el nombre de las emociones que representan de manera desordenada, por tanto, los jóvenes tienen que unir las imágenes con las palabras. Además, para completar la actividad deberán escribir situaciones que les produzcan esas emociones. Posteriormente, se realiza una puesta en común de las respuestas de cada uno de los adolescentes para mostrar la diversidad de situaciones que existen y que generan las mismas emociones.

Actividad 2

"Asociamos Nombres e Imágenes"

ACTIVIDAD 1. Los diferentes emoticonos representan distintas emociones, pon el nombre de cada emoción junto al emoticono que le corresponde y escribe una situación que te haya generado dicha emoción.

EMOCIONES: Alegría, rabia, confusión, alegría, sorpresa, miedo, seguridad, felicidad, enfado y envidia.





Seguidamente, se citarán situaciones que pueden llegar a experimentar en su día a día los adolescentes, por ejemplo: “Tu que sentirías si te dicen que un familiar está enfermo en el hospital”, “tú que sentirías si te encuentras con un amigo que hace mucho que no ves”, etc. El fin de esta actividad, es conocer cómo los adolescentes reaccionarían frente a estas posibles situaciones.

La sesión finaliza mediante una charla abierta acerca de las emociones. El objetivo es transmitir que no existen emociones buenas o malas y que todas son válidas y necesarias, ya que, son fundamentales para la vida. Se pretende dar importancia a la expresión de éstas, ya que, la retención de emociones negativas puede desencadenar problemas emocionales futuros.

Anexo 3

Sesión 3: “¿Cómo te sentirías?”

Objetivos:

- Conocer la facilitación emocional.
- Practicar la facilitación emocional.

Duración aproximada: 90 minutos.

Materiales: Ordenador, proyector, ficha de la actividad, folios, bolígrafos y vídeo de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss>.

Desarrollo de la sesión:

La sesión comienza con la proyección del vídeo “*Vídeo para trabajar con las emociones*”, un breve corto donde se muestra cómo surgen las emociones en distintos contextos y personas. Se visualiza el vídeo y se invita a la reflexión. Además, se da una breve explicación sobre cómo las emociones influyen en nuestro pensamiento y comportamiento en diversos contextos y cómo utilizar las emociones para nuestro propio beneficio.

Posteriormente, se lleva a cabo la actividad “*¿Cómo te sentirías?*” (Actividad 3) donde se divide a los participantes en parejas y se les entrega un folio donde deberán escribir las situaciones dictadas para que las analicen y establezcan qué emociones son facilitadoras en cada caso y por qué. Dos ejemplos de los casos son: “*Marta no ha sido invitada a la fiesta de cumpleaños de una amiga*” y “*Un amigo te ha pedido que asistas a su partido de baloncesto, pero no puedes asistir porque tienes que estudiar para un examen*”.

Actividad 3

“¿Cómo te sentirías?”

Actividad. ¿Cómo te sentirías?

Analiza las siguientes situaciones e indica qué emociones te producen. Elige una de las emociones mencionadas que creas que es facilitadora. Justifica tu respuesta.

- **Marta no ha sido invitada a la fiesta de cumpleaños de una amiga.**
¿Cómo te sentirías en esta situación?

¿Cuál de las emociones mencionadas crees que es facilitadora? ¿Por qué?
- **Un amigo te ha pedido que asistas a su partido de baloncesto, pero no puedes asistir porque tienes que estudiar para un examen.**

¿Cómo te sentirías en esta situación?

¿Cuál de las emociones mencionadas crees que es facilitadora? ¿Por qué?

- **Tu mejor amiga te ha mentado en algo importante para ti y te has enterado de ello.**

¿Cómo te sentirías en esta situación?

¿Cuál de las emociones mencionadas crees que es facilitadora? ¿Por qué?

- **Has estudiado mucho para un examen, pero lo has suspendido y se lo van a comunicar a tus padres.**

¿Cómo te sentirías en esta situación?

¿Cuál de las emociones mencionadas crees que es facilitadora? ¿Por qué?

- **Tienes una comida familiar pero no estás de acuerdo con el restaurante al que vais.**

¿Cómo te sentirías en esta situación?

¿Cuál de las emociones mencionadas crees que es facilitadora? ¿Por qué?

Una vez terminen la actividad, se pondrán en común con todo el grupo las diferentes respuestas de las parejas para crear debate.

Para finalizar la sesión de un modo dinámico, se invita a la reflexión individual con el fin de que los participantes sean capaces de reconocer sus propias experiencias emocionales y trabajar con ellas. Para ello, responderán en voz alta a las siguientes preguntas: ¿Has tenido alguna situación personal en la que hayas experimentado una emoción muy intensa? ¿Cuál? ¿La emoción influyó en la manera de comportarte? ¿Si volviera a ocurrir ahora esa misma situación, qué emoción sentirías? ¿Tu comportamiento cambiaría?

Anexo 4

Sesión 4: “Yo regulo las emociones”

Objetivos:

- Conocer la regulación emocional y las consecuencias de ello.
- Aprender a interpretar las señales corporales.
- Adquirir técnicas de regulación emocional.

Duración aproximada: 90 minutos.

Materiales: Ficha de actividad, folios y bolígrafos.

Desarrollo de la sesión:

En primer lugar, los profesionales aportan una explicación teórica sobre el enfado o la ira frente a conflictos interpersonales, dado que, es una de las reacciones más comunes en adolescentes. Se hace hincapié en la regulación emocional mediante diferentes técnicas.

Una de las técnicas utilizadas es el reconocimiento de emociones mediante las reacciones fisiológicas, a través de un role-playing. Los participantes adquieren el rol de una emoción asignada de manera aleatoria, y deberán sentir y expresar ese sentimiento tal y como ellos la manifestarían. Una vez expresadas las emociones, escribirán cuáles han sido sus sensaciones corporales durante el ensayo.

Tras el role-playing se profundizará en las sensaciones físicas que son comunes en cada una de las emociones básicas.

Otras técnicas centradas en la regulación emocional, son las técnicas de relajación. Los participantes realizarán un ejercicio de respiración diafragmática guiada por los profesionales, con el objetivo de que los adolescentes logren alcanzar un nivel óptimo de relajación.

Una vez relajados, los profesionales llevan a cabo una breve actividad de Mindfulness y les indican a los adolescentes que cierren los ojos y enfoquen la atención en pequeños detalles corporales como las palpaciones en el cuello, el movimiento de los ojos, etc.

Para finalizar, se realizará un “círculo” con los participantes para comentar que sensaciones han experimentado y que nivel de relajación han alcanzado en una escala del 1 al 10.

Anexo 5

Sesión 5: “Yo regulo las emociones 2.0”

Objetivos:

- Seguir practicando técnicas de regulación emocional.
- Adquirir habilidades de regulación emocional.

Duración aproximada: 90 minutos.

Materiales: Ficha de la actividad y bolígrafo.

Desarrollo de la sesión:

Para iniciar la sesión, los participantes se relajarán nuevamente mediante la técnica de la respiración diafragmática, con el fin de alcanzar una mayor relajación y dominio de la técnica.

Posteriormente, se expondrá la metáfora de la “Tortuga” donde aprenderán a encontrar un espacio propio (como por ejemplo sus habitaciones), es decir, en qué lugar se encuentran cómodos para lograr relajarse y pensar qué sienten en ese momento. Se utiliza el símil de la tortuga, que se esconde en su caparazón para relajarse y controlar sus emociones. Se trata de un método de regulación emocional óptimo, dado que, les ayudará a tener un mayor control en su impulsividad y control de emociones tras relajarse y centrar sus pensamientos.

Por otra parte, se realiza una lectura breve por parte del terapeuta (Actividad 4.0). Es una lectura breve sobre una mañana en la vida de Marta, una escena diaria de una adolescente, en la que se manifiestan los pensamientos y sentimientos que ella experimenta. Tras su lectura, los participantes realizarán un juego de rol divididos en parejas donde representarán la historia de Marta con el fin de generar en ellos una complicidad emocional con la joven del relato. La finalidad de dicha actividad es generar en ellos la reflexión de cómo reaccionarían a la situación expuesta a nivel emocional y conductual. Para concluir la actividad, cada participante rellenará la ficha (Actividad 4.1) de regulación emocional donde se trabajan a nivel individual las expresiones emocionales junto con los pensamientos que producen dichas emociones.

Actividad 4.0

“La historia de Marta”

“Esta mañana a Marta le ha costado levantarse de la cama, vestirse y prepararse para ir a desayunar debido a una mala noche. Su madre se ha enfadado mucho y le ha gritado:

- Eres una vaga, vas a llegar tarde a clase como siempre, estoy tan cansada de que no pongas interés en tus estudios...

Marta se ha sentido triste, ha notado un nudo en el estómago y ha tenido muchas ganas de llorar por lo mal que le ha tratado su madre. Su madre no sabe que durante la noche, Marta no pudo dormir debido a que le dolía el estómago y eso hizo que no pudiera descansar correctamente. Marta intenta explicarle el por qué esta mañana no ha podido levantarse a tiempo pero su madre dice que no quiere escucharla. Ella decide irse al colegio sin hablar con su madre.”

Actividad 4.1

Ficha

Nombre:

Cuando me enfado hago..... y pienso.....

Cuando estoy contento/a hago..... y pienso.....

Cuando estoy triste hago..... y pienso.....

Cuando me avergüenzo hago..... y pienso.....

Cuando me asusto hago..... y pienso.....

Cuando estoy seguro/a hago..... y pienso.....

Cuando siento rabia hago..... y pienso.....

Para cerrar la sesión, se procede a la lectura de otro relato sobre Marta (Actividad 4.2) siendo en este caso la resolución del conflicto que posee en la actividad anterior, mostrando una posibilidad de cómo resolver un problema interpersonal.

Actividad 4.2

Historia de Marta 2.

“Esta mañana Marta se levantó antes que su madre. Preparó el desayuno y se arregló con tiempo para ir a clase. Su madre al verla se sorprendió y ambas se miraron a los ojos, aunque su madre le dijo que seguía enfadada. Marta le comentó que quería hablar de ella sobre lo que ocurrió esa mañana.

Mientras desayunaba, Marta le dijo a su madre que no debió de haberse enfadado, dado que tenía una explicación. Marta le comentó que las palabras que le dijo le afectaron, aunque entendía que estuviera enfadada con ella. Marta aceptó que no debió irse a clase sin solucionar el problema con ella, ni gritarle diciéndole que nunca la escuchaba. Pero ella estaba tan enfadada que no pudo controlar su ira.

La madre le dió un beso a Marta con una gran sonrisa. Ambas estaban muy contentas. Después salieron juntas de la casa y llevó a Marta en coche a la escuela, escucharon de fondo su música favorita. Marta entendió que hablando se pueden solucionar los problemas. Ese día, Marta llegó muy contenta a clase.”

Tras la lectura de la misma, los adolescentes completarán la ficha con preguntas sobre el caso (Actividad 4.3) para lograr una mayor reflexión y aprendizaje sobre la regulación emocional a través del relato.

Actividad 4.3

Actividad.

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué pensó Marta para controlar el enfado que tenía su madre?

¿Cuál ha sido el cambio en su comportamiento?

¿Qué emoción siente Marta después de resolver el problema?

¿Qué emoción tiene la madre?

¿Cuál ha sido el comportamiento de la madre?

¿Qué ha provocado el cambio en la historia: las emociones, el comportamiento o el pensamiento?

Anexo 6

Sesión 6: "Mirar hacia dentro"

Objetivos:

- Aprender la importancia de la autoestima y su influencia en aspectos cotidianos.
- Reforzar la autoestima de los adolescentes.
- Mejorar su autoconcepto.
- Adquirir actitudes positivas para afrontar situaciones cotidianas.

Duración aproximada: 90 minutos.

Materiales: Folios de colores, folios con nombre de cada participante, Ad hoc y bolígrafos.

Desarrollo de la sesión:

En primer lugar, los terapeutas aportan una breve explicación sobre la importancia de la autoestima. Es un aspecto que afecta en el modo de hacer frente diversas situaciones cotidianas, por ejemplo, los estudios, ya que es necesario tener una imagen propia positiva sobre sí mismos y las propias capacidades. Además, es de gran importancia tener una alta autoestima porque no solo afecta a nivel individual sino también a las relaciones sociales. La forma en la que nos valoramos a nosotros mismos se ve reflejado en cómo valoramos al resto.

El primer ejercicio se enfoca en reforzar positivamente los puntos fuertes de los adolescentes para mejorar su autoestima. La actividad se realiza en un ambiente agradable, donde cada uno de los participantes escribirán en un folio de color verde todos los puntos fuertes que creen poseer. Así que, una vez finalicen su actividad individual se desplazarán al otro lado de la clase, donde escribirán en unos folios con el nombre de cada compañero un punto fuerte que creen tener el otro. Tras finalizar la actividad, los participantes compararán los puntos fuertes escritos por sí mismos y los mencionados por el resto. Se pretende reforzar sus puntos fuertes al ser reconocidos por sus compañeros.

A continuación, para establecer una imagen visual sobre su autoconcepto deberán completar una escala Ad hoc (Actividad 5.0), compuesta con diferentes frases donde deberán marcar con una X "Si" (correcto) o "No" (incorrecto) en base a su opinión. Por cada casilla donde su respuesta sea "No" (incorrecto) dibujarán un corazón, que posteriormente deberán contabilizar. El objetivo de esta escala es reforzar su autoconcepto.

Actividad 5.0

	Sí	No	Corazón
1.Me cuesta tomar decisiones.			
2.Me siento atractivo/a.			
3.No tengo una buena opinión de mí.			
4.Me cuesta decir mi opinión a los demás.			
5.Soy de fiar.			
6. Me preocupo con facilidad.			
7. No me cuesta expresar mis emociones.			
8.Doy siempre mi opinión.			
9.Sé lo que quiero.			
10.Me conozco muy bien.			
11.Vivo feliz.			
12.Pido ayuda cuando lo necesito.			
13.Conozco mis logros.			
14.Me gusta mi cuerpo.			
15.Me gusta mi vida.			
16. Soy humilde.			
17.Me quiero a mi mismo/a.			
18.No me gusta pedir ayuda.			
19.Me gusta mi forma de ser.			
20. A veces me gustaría ser otra persona.			

Para finalizar la sesión, los terapeutas realizan una lectura de diferentes actitudes positivas y aspectos valiosos de las personas, que les permiten afrontar eventos de la vida cotidiana de una mejor forma. Por ejemplo: *“Aprecio a mi familia”*, *“Me esfuerzo en mis estudios”*, *“Sé decir que no cuando es necesario”*, *“Me gusta mi forma de ser”*, *“Me quiero a mi mismo”*, *“Siempre digo lo que pienso”*, etc. Tras la lectura, escribirán en un folio todas las actitudes positivas que identifican como propias y las comentarán con el grupo completo.

Antes de abandonar el salón, se le preguntará a cada participante qué aprendizaje destaca de la sesión *“Mirar hacia dentro”*, cómo se siente respecto a sí mismo y cuál es el estado de ánimo con que se va a casa.

Anexo 7

Sesión 7: “Expresar lo que se siente”

Objetivos:

- Conocer la influencia del pensamiento en las emociones y en el comportamiento.
- Poner en práctica la relación entre el pensamiento, la emoción y la conducta.
- Adquirir la escuchar activa como habilidad socioemocional.

Duración aproximada: 90 minutos.

Materiales: Fichas de las actividades, folios y bolígrafos.

Desarrollo de la sesión:

La sesión inicia con una breve explicación sobre la relación de doble sentido que presentan los pensamientos y las emociones, ya que, cuando se recibe algún estímulo que aporta información sobre un hecho, en cuestión de segundos se lleva a cabo una evaluación. Si la evaluación es positiva desencadenará una emoción positiva, y si es negativa generará una emoción negativa, entendiendo que no existe emoción sin pensamiento previo.

Para lograr un mayor entendimiento del modelo y cómo los pensamientos influyen de manera directa en las emociones que experimentan, se exponen diversas situaciones cotidianas. Casos como: *“Si un profesor te pregunta algo personal que no quieres contar, eso te incomoda e inmediatamente te ruborizas. El sentimiento de la timidez apareció una vez surge el pensamiento de incomodidad”, “Un joven tiene un tropiezo gracioso en mitad de un centro comercial lleno de personas. Ese acontecimiento hace que se ruborice. El pensar que alguien le ha visto y que ha realizado una valoración negativa sobre él como que es torpe, genera en él la emoción de vergüenza” ...*

Una vez entendida la relación pensamiento-emoción se enlaza con el comportamiento, ya que, son tres aspectos psicológicos que se influyen mutuamente. Para afianzar la comprensión de la relación de los tres elementos, los participantes recibirán una ficha (Actividad 6.0) en la que redactarán posibles eventos cotidianos que les generan distintas emociones. Deben indicar los pensamientos y comportamientos que dan lugar a esa emoción, poniendo en práctica mediante eventos personales la teoría dada previamente.

Actividad 6.0

Tabla con contexto-pensamiento-emoción/comportamiento

SITUACIÓN/CONTEXTO	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	COMPORTAMIENTO

Como última actividad de la sesión, se les entrega una ficha con unas normas básicas sobre la escucha activa. Para que comprendan que no es lo mismo escuchar que prestar atención a la persona interlocutora, ya que, podemos escuchar una conversación sin poner interés o atención.

La escucha activa se trata no solo de atender al comunicado sino también comunicarle al interlocutor que se le está prestando atención mediante la conversación, gestos, movimientos corporales, entre otros. Se crea un ambiente de confianza y escucha eficaz, siendo de gran importancia en momentos de expresión emocional.

Los participantes se dividirán en parejas donde cada uno presenta un rol establecido; uno expresa cómo se siente emocionalmente y el otro lleva a cabo la escucha activa. Cada una de las parejas serán seleccionadas aleatoriamente por los terapeutas, para que tengan dicha conversación sin mirarse (espalda con espalda) o mirándose (uno enfrente del otro). Al terminar las conversaciones se compararán mediante opiniones, cómo se han sentido al expresar sus emociones sin la que persona le haga caso al estar de espaldas y cómo lo han experimentado al sí ser escuchados activamente al mirarse.

La finalidad es generar una pequeña reflexión en los participantes sobre la importancia de escuchar de forma activa o ser escuchado, en momentos de expresión emocional.

Anexo 8

Sesión 8: “Expresarse mejor”

Objetivos:

- Conocer la asertividad y resolución de conflictos como herramientas de expresión emocional.
- Adquirir la asertividad como herramienta de expresión emocional.
- Obtener habilidades de resolución de conflictos.

Duración aproximada: 90 minutos.

Materiales: Ficha con preguntas y bolígrafos.

Desarrollo de la sesión:

Para empezar, los terapeutas comentarán cómo la asertividad es una herramienta óptima para trabajar con las emociones, dado que, en diferentes contextos (como la escuela, en el hogar...) las personas están sometidas a llevar a cabo actividades que no desean hacer y eso genera la aparición de frustración o emociones negativas. Por tanto, el aprender a hablar de forma asertiva favorece a los adolescentes a la hora de expresar sus emociones, pensamientos y opiniones de un modo adecuado.

Existen diversas técnicas de asertividad que serán explicadas por parte de los profesionales, donde citarán cada una de las técnicas que pueden utilizar los participantes durante la sesión y en su vida diaria.

A continuación, realizará la actividad “*Qué harías si...*” en la que los terapeutas leerán en voz alta cada una de las situaciones hipotéticas, por ejemplo: “*Qué harías si tu amigo ha perdido un objeto importante para ti*”; “*Qué harías si tu madre te obliga a ir de compras y no te apetece*”; “*Qué harías si tu profesor te ha regañado por algo que tú no has hecho*”; “*Qué harías si tienes que hacer un trabajo con un compañero que te cae mal*”, etc. Cada uno de los participantes deberán comentar con el grupo completo cómo sería el modo en que comunicarían su opinión, utilizando distintas técnicas de asertividad.

Por otro lado, otro de los hechos más comunes en la vida de los adolescentes son los conflictos, debido a un enfado, una agresión, una discusión y elementos similares. Sin embargo, cuando se habla de conflictos se basa en desacuerdos que poseen distintas interpretaciones dependiendo de la persona implicada. Y existen tres formas esenciales de responder a los conflictos que son la evitación, el hacer frente el conflicto y arreglar el conflicto.

En la actividad, los profesionales dividirán a los participantes en tres grupos con tres situaciones conflictivas, donde cada uno de ellos posee un rol distinto (alumno, alumna y profesor). Tras la representación de las escenas conflictivas se les entregará una hoja con una serie de preguntas (Actividad 7.0).

Actividad 7.0

Preguntas

¿Cuáles son los conflictos?

- Conflicto 1:
- Conflicto 2:
- Conflicto 3:

¿Cómo ha respondido y cómo se ha sentido cada personaje?

¿Qué consecuencias tiene cada respuesta dada por los personajes?

¿Qué harías tú?

¿Cuál es la mejor manera para hacer frente al conflicto?

Nuevamente, los adolescentes se dividirán en dos grupos e inventarán situaciones de conflicto, donde prepararán diálogos de respuesta utilizando los tres modos de respuesta de resolución de conflictos. Tras la representación el grupo completo elegirán cuál es el modo más idóneo para resolver la circunstancia.

Anexo 9

Sesión 9: "Mi autonomía emocional"

Objetivos:

- Responsabilizar sobre sus propias emociones y decisiones.
- Aprender a pedir ayuda.

Duración aproximada: 90 minutos.

Materiales: Cuestionario, ficha de reflexión y bolígrafos.

Desarrollo de la sesión:

Para fomentar la autonomía emocional en los adolescentes, los profesionales destacan que los participantes son seres independientes. Personas que sienten y toman sus propias decisiones. Por tanto, es muy favorable reforzar las emociones, pensamientos y decisiones que toman.

Mediante el pase de un cuestionario (Actividad 8.0) compuesto por diversas frases sobre sus posibles responsabilidades, los participantes serán más conscientes de las decisiones que toman de forma independiente cada día, creando en ellos más conciencia sobre sus propias decisiones y emociones.

Actividad 8.0

Cuestionario de Responsabilidades

	Sí	No
1.Hago todos los días los deberes de la escuela.		
2.Mis notas son mi responsabilidad.		
3.Es mi responsabilidad cuidar de mis libros.		
4.Hago mi cama.		
5.Guardo y ordeno mi ropa en el armario.		
6.Mantengo limpia mi habitación.		
7.Cuido mi salud.		
8.Se escuchar a mis amigos.		
9.Se decir que no cuando es correcto.		
10. Doy mi opinión.		
11. Respeto las opiniones diferentes a las mías.		
12.Participo en las actividades de la casa.		
13.Expreso como me siento.		
14.Respeto la manera de pensar de mis amigos/as.		

Otro punto significativo es el pedir ayuda, porque a menudo los adolescentes no se sienten capaces de afrontar ciertas circunstancias, en las que las emociones les desbordan.

Antes de comenzar la actividad se invita a una breve reflexión mediante una serie de preguntas (Actividad 8.1). A continuación, se realiza una actividad en la que cada uno deberá contar un acontecimiento que siente que no puede solo/a y pedirá ayuda, por ejemplo: *“Yo siento que el exceso de trabajos me genera ansiedad y necesito ayuda para poder desahogarme”*. Tras cada confesión, el grupo completo aplaudirá al adolescente para reforzar su comportamiento de solicitar ayuda.

Actividad 8.1

Preguntas.

1. ¿No necesito ayuda para cumplir aquello que quiero realizar?
2. ¿En que ocasiones pido ayuda?
3. ¿En que ocasiones no pide ayuda?
4. ¿Soy capaz de ayudar a los demás?
5. ¿A quien le pides ayuda?
6. ¿Cómo pides ayuda? ¿Qué expresiones utilizas?

Para terminar los profesionales recomendarán que, frente a posibles problemas emocionales o psicológicos, es importante acudir a especialistas y pedirles ayuda. Dado que, la capacidad de reconocer un posible problema y solicitar la ayuda adecuada es una decisión admirable.

Anexo 10

Sesión 10: "Despedida"

Objetivos:

- Identificar los cambios personales.
- Observar los conceptos aprendidos.
- Evaluación final (post).
- Agradecer la participación.

Duración aproximada: 90 minutos.

Materiales: Cuestionarios de evaluación (post) y certificado de asistencia.

Desarrollo de la sesión:

En esta última sesión del programa, se pretende identificar los cambios personales que han experimentado los adolescentes. Mediante un debate abierto, los participantes comentarán cuáles son los conceptos que más les han servido para poner en práctica en su vida, y qué cambios han experimentado debido al programa.

Tras el debate, se realizará el pase de los cuestionarios que completaron en la primera sesión con el fin de observar las diferencias que han generado en ellos.

Como despedida, los terapeutas agradecerán la implicación y la participación de cada uno de ellos, y se les entregará el certificado de asistencia al programa (Ficha 9). Por último, se les felicitará por la confianza e intervención efectuada, motivándoles a poner en práctica los conceptos aprendidos para así mejorar su calidad de vida.

Ficha 9

Certificado de asistencia



