



Programa de mejora de habilidades sociales y gestión de emociones en adolescentes en riesgo de exclusión social.

Máster Universitario en Intervención Social y Comunitaria
Convocatoria Ordinal de Junio
Curso 2024-2025



Nombre de la autora: Paula Maestre Avilés

Nombre de la tutora o tutor: Lidia PamiesAubalat

Tipo de TFM: Programa de intervención

Código de la Oficina de Investigación Responsable: TFM.MIS.LPA.PMA.240323

Fecha de depósito: 5 de junio de 2025

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO: IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA SOCIAL.....	1
1.1 INTRODUCCIÓN.....	1
1.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA SOCIAL.....	3
1.3 ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES DE LA POBLACIÓN DIANA.....	4
1.4 MARCO TEÓRICO.....	7
1.5 MARCO LEGAL DE LA INTERVENCIÓN.....	15
2. PROYECTO DE INTERVENCIÓN.....	18
2.1 OBJETIVOS.....	18
2.1.1 OBJETIVO GENERAL:.....	18
2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	18
2.2 PERSONAS DESTINATARIAS (POBLACIÓN DIANA).....	19
2.2.1 DEFINICIÓN DE LA POBLACIÓN.....	19
2.2.2 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	19
2.2.3 LUGAR DE REALIZACIÓN.....	20
2.3 DESARROLLO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN.....	21
2.3.1 PLAN DE TRABAJO.....	21
2.3.2 ACTIVIDADES.....	23
2.3.3 CRONOGRAMA.....	43
2.3.4 RECURSOS HUMANOS.....	45
2.4 EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN.....	46
2.5 RESULTADOS ESPERADOS.....	48
3. CONCLUSIONES.....	50
4. BIBLIOGRAFÍA.....	52
5. ANEXOS.....	57

RESUMEN

Se desarrolla un programa basado en la necesidad de dotar a estos jóvenes de herramientas para gestionar sus emociones, mejorar su autoestima y fomentar relaciones interpersonales saludables que les ayuden en su vida cotidiana. Su propósito es fortalecer la inteligencia emocional y las habilidades sociales, factores clave para su integración en la sociedad y su bienestar personal. El programa está diseñado para adolescentes de entre 11 y 17 años en riesgo de exclusión social, residentes en un centro de menores en Elche (Alicante). Se estructura en diez sesiones distribuidas a lo largo de seis meses, abordando objetivos esenciales como la gestión del estrés, la comunicación asertiva, la toma de decisiones y el fortalecimiento del autoconcepto. Cada sesión combina dinámicas participativas, reflexiones grupales y actividades prácticas, asegurando un aprendizaje vivencial y significativo para los adolescentes. Además, el programa busca consolidar los conocimientos adquiridos mediante la evaluación continua, permitiendo medir la evolución de los participantes y realizar ajustes en función de sus necesidades. Se trabaja en un entorno seguro, promoviendo la confianza, la empatía y el respeto mutuo. Con este enfoque integral y práctico, se espera que los adolescentes desarrollen competencias emocionales y sociales que favorezcan su crecimiento personal y su futura integración en la sociedad, mejorando su calidad de vida y brindándoles más oportunidades en su desarrollo.

Palabras clave: Inteligencia emocional, Habilidades sociales, Autoestima, Adolescentes en riesgo, Gestión emocional, Resolución de conflictos.

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO: IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA SOCIAL

1.1. Introducción

La adolescencia es una fase crucial en el desarrollo de cualquier persona, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales que moldean la identidad personal y social del individuo. Como señalan Oliva et al. (2010), "la adolescencia representa un periodo crítico para la adquisición de competencias sociales y emocionales, que les ayudarán a afrontar los retos de la vida adulta" (p. 618). Este periodo de cambio implica tanto el crecimiento físico y la maduración sexual como el desarrollo cognitivo y emocional, lo que impacta en la capacidad de los adolescentes para tomar decisiones y establecer relaciones significativas en su entorno social por lo que el desarrollo de habilidades emocionales y sociales durante la adolescencia es fundamental. Según Mestre et al. (2006), "la competencia emocional y social facilita la adaptación del adolescente a su entorno social y familiar, promoviendo comportamientos prosociales y reduciendo las conductas de riesgo" (p. 52). Esto convierte a las habilidades emocionales y sociales en factores de protección que favorecen el bienestar psicológico y social de los adolescentes, especialmente cuando se enfrentan a entornos desafiantes o vulnerables.

La adolescencia es una etapa compleja de transición, marcada por el descubrimiento de la identidad personal y social, lo que requiere la adquisición de habilidades emocionales y sociales para gestionar los desafíos del entorno. En este proceso, la inteligencia emocional juega un papel esencial, ya que "la capacidad de reconocer y regular las emociones permite a los adolescentes enfrentar de manera efectiva las demandas sociales y emocionales, favoreciendo su bienestar" (Bisquerra, 2009, p. 56). En esta etapa de la vida, la gestión emocional no solo influye en las relaciones interpersonales, sino que también es determinante para el ajuste psicosocial.

Además, las habilidades sociales contribuyen de forma significativa al desarrollo de relaciones saludables y la integración social. Como indica González y Verdejo (2017), "las habilidades sociales son esenciales para la adaptación exitosa del adolescente a su entorno, permitiéndole establecer vínculos afectivos y afrontar situaciones de conflicto de manera positiva" (p. 52). Estas competencias no solo están asociadas a la interacción efectiva con

los demás, sino que también son un factor protector frente a conductas problemáticas, al facilitar la resolución pacífica de conflictos y la toma de decisiones responsables.

Para Chóliz y Villanueva (2008), es fundamental considerar que "la adolescencia es un periodo especialmente vulnerable para aquellos jóvenes que crecen en contextos de exclusión social, ya que las limitaciones económicas, familiares y educativas generan importantes carencias en su desarrollo emocional y social" (p. 3). En este sentido, los factores de protección, como el apoyo de figuras adultas y las habilidades sociales, juegan un papel esencial en el ajuste psicológico y social de estos adolescentes, promoviendo su bienestar y resiliencia frente a las adversidades.

Por otro lado, el entorno juega un papel crucial en el desarrollo de estas competencias. En el caso de los adolescentes en riesgo de exclusión social, quienes a menudo carecen de apoyo familiar o recursos educativos adecuados, el desarrollo de estas habilidades emocionales y sociales se ve comprometido. Según Martínez y García (2011), "los adolescentes en contextos desfavorecidos muestran un mayor riesgo de experimentar dificultades en el desarrollo de su inteligencia emocional, lo que repercute en su capacidad para interactuar de forma positiva con los demás y en su bienestar general" (p. 120). Esto resalta la necesidad de intervenciones específicas para mejorar estas competencias y proporcionar un apoyo adecuado a este grupo vulnerable.

En el caso de los adolescentes en riesgo de exclusión social, la falta de competencias emocionales y sociales se acentúa debido a los entornos adversos en los que se desarrollan. Según Oliva et al. (2010), "los adolescentes en contextos de vulnerabilidad, como los que viven en situaciones de pobreza o violencia familiar, experimentan mayores dificultades para adquirir y poner en práctica las habilidades emocionales y sociales" (p. 620). Este proyecto está dirigido específicamente a jóvenes de entre 11 y 17 años que viven en un centro de menores del municipio de Elche, provincia de Alicante, una población altamente vulnerable. Estos adolescentes presentan dificultades significativas para gestionar sus emociones, así como para relacionarse con los demás, lo que afecta de forma negativa su rendimiento académico y su bienestar personal. De acuerdo con Bisquerra (2009), "la falta de habilidades para manejar las emociones en contextos desfavorecidos incrementa la posibilidad de que los jóvenes desarrollen trastornos emocionales y conductuales" (p. 67).

Además, su contexto de exclusión social, que puede estar marcado por la pobreza, el abandono o la violencia familiar, aumenta el riesgo de que desarrollen problemas conductuales o emocionales más graves. Como señala González y Verdejo (2017), "la pobreza y el abandono familiar son factores de riesgo importantes que dificultan la adquisición de habilidades emocionales y sociales adecuadas, lo que puede derivar en comportamientos disruptivos y en un mayor riesgo de exclusión social" (p. 53). Este fenómeno subraya la importancia de intervenciones dirigidas a mejorar la inteligencia emocional y las habilidades sociales de estos adolescentes, ya que son esenciales para su adaptación social y su desarrollo personal.

1.2. Identificación del Problema Social

Los adolescentes en riesgo de exclusión social enfrentan una serie de desafíos que afectan gravemente su desarrollo emocional y social. Uno de los factores más determinantes en este proceso es el entorno familiar. Según Oliva et al. (2010), "el entorno familiar es uno de los principales factores que determina el bienestar emocional de los adolescentes, y en familias disfuncionales, donde el abandono o el maltrato son frecuentes, los jóvenes desarrollan carencias emocionales significativas" (p. 620). Muchos de estos jóvenes provienen de familias disfuncionales donde el abandono, el maltrato o la negligencia son frecuentes. La falta de un entorno afectivo estable no solo impide el adecuado desarrollo de las competencias emocionales, sino que además genera una sensación de inseguridad y baja autoestima en los adolescentes, lo que repercute directamente en su capacidad para relacionarse con los demás y para adaptarse al entorno escolar. En este sentido, Martínez et al. (2011) afirman que "la ausencia de apoyo afectivo y emocional en el hogar contribuye a la formación de una identidad poco consolidada, lo que dificulta la integración social del adolescente" (p. 142).

Otro factor a tener en cuenta es el contexto socioeconómico en el que se desenvuelven estos jóvenes. La pobreza y la marginación social limitan sus oportunidades educativas y de integración, lo que contribuye a su aislamiento y perpetúa el ciclo de exclusión. Según Pérez y Sánchez (2009), "la pobreza y la exclusión social afectan la capacidad de los adolescentes para acceder a recursos educativos, lo que repercute negativamente en su rendimiento académico y en su desarrollo personal" (p. 87). Además, la falta de recursos económicos se traduce en una escasez de oportunidades para acceder a actividades extracurriculares o

formativas que puedan potenciar su desarrollo personal. Como señalan González y Verdejo (2017), "la escasez de recursos económicos se asocia con la falta de acceso a actividades educativas complementarias que son esenciales para el desarrollo de competencias emocionales y sociales en los adolescentes" (p. 54).

En el ámbito escolar, los adolescentes en riesgo de exclusión social suelen experimentar dificultades académicas, derivadas tanto de la falta de apoyo familiar como de una escasa motivación para los estudios. Como apunta Bisquerra (2009), "la falta de apoyo emocional y educativo en el hogar se traduce en una escasa motivación escolar, lo que incrementa el riesgo de fracaso académico en los adolescentes" (p. 91). Estos jóvenes, muchas veces etiquetados como "problemáticos", son víctimas de acoso o discriminación por parte de sus compañeros, lo que refuerza su sensación de fracaso y contribuye a su aislamiento social. Según Fernández-Berrocal y Extremera (2006), "el acoso escolar y la discriminación contribuyen al deterioro de la autoestima de los adolescentes en riesgo, lo que agrava su aislamiento y su dificultad para adaptarse al entorno escolar" (p. 117).

Además de los factores externos, estos adolescentes también presentan problemas emocionales derivados de la falta de inteligencia emocional. Como destaca Gámez y García (2011), "la falta de habilidades emocionales adecuadas conduce a comportamientos impulsivos, agresivos y disruptivos, que a su vez dificultan su integración social y escolar" (p. 76). Al no tener las herramientas necesarias para gestionar sus emociones, suelen mostrar conductas impulsivas o disruptivas, como agresividad, depresión o consumo de sustancias. Estas conductas no solo dificultan su integración social, sino que también agravan su situación de vulnerabilidad. En este sentido, Fernández-Berrocal y Extremera (2006) afirman que "el desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental para reducir los riesgos conductuales y mejorar la adaptación de los adolescentes en contextos de vulnerabilidad social" (p. 113).

1.3. Análisis de las necesidades de la población diana

Los adolescentes en riesgo de exclusión social necesitan intervenciones específicas que les ayuden a paliar los efectos negativos de los factores de riesgo a los que están expuestos. Según Zuluaga y Díaz (2013), "los jóvenes en situaciones de vulnerabilidad requieren programas de intervención que fomenten el desarrollo emocional y social, ya que enfrentan

mayores riesgos de sufrir problemas de adaptación y bienestar" (p. 39). Una de las principales necesidades que presentan es el desarrollo de habilidades emocionales. Estos jóvenes deben aprender a identificar y gestionar sus emociones de manera efectiva para evitar conductas autodestructivas o reacciones desproporcionadas ante situaciones de conflicto. La falta de esta capacidad incrementa su estrés y ansiedad, afectando tanto su rendimiento académico como sus relaciones personales. Tal y como afirma Fernández-Berrocal y Extremera (2006), "la falta de habilidades emocionales adecuadas está estrechamente vinculada con un aumento en los niveles de ansiedad y estrés, lo que dificulta tanto la adaptación escolar como social" (p. 112).

Otra necesidad fundamental es el desarrollo de habilidades sociales. Los adolescentes en riesgo de exclusión social tienden a carecer de las herramientas necesarias para interactuar de manera efectiva con sus compañeros, lo que genera un aislamiento progresivo. Según Gámez y García (2011), "la falta de habilidades sociales en los adolescentes excluidos socialmente puede resultar en el aislamiento social y una mayor vulnerabilidad a los problemas emocionales" (p. 75). Es crucial que aprendan a comunicarse de manera adecuada, a resolver conflictos de forma pacífica y a establecer relaciones basadas en el respeto y la empatía. Como destacan López y García (2012), "desarrollar competencias sociales es esencial para que los adolescentes se adapten mejor a su entorno y mejoren sus relaciones interpersonales" (p. 58).

Finalmente, la regulación emocional es otro aspecto clave que debe trabajarse en estos adolescentes. La capacidad para manejar sus emociones de manera saludable les permitirá evitar reacciones impulsivas o agresivas, mejorando así su capacidad para relacionarse con su entorno y su bienestar general. En este sentido, Salovey y Mayer (1990) explican que "la regulación emocional es esencial para el bienestar psicológico, ya que permite a los individuos tomar decisiones más equilibradas y adaptarse mejor a situaciones conflictivas" (p. 199).

El desarrollo de una inteligencia emocional sólida y de buenas habilidades sociales es esencial para el bienestar de los adolescentes, especialmente para aquellos en riesgo de exclusión social. Según Bisquerra (2009), "la inteligencia emocional permite a los individuos reconocer, entender y manejar tanto sus propias emociones como las ajenas, lo cual es clave para una adaptación exitosa a los desafíos de la vida" (p. 56). La falta de estas

competencias no solo dificulta su adaptación a las demandas del entorno, sino que también los coloca en una posición de desventaja en su vida futura. De acuerdo con García-Sánchez et al. (2016), "la carencia de habilidades emocionales y sociales adecuadas está relacionada con un aumento en la probabilidad de desarrollar trastornos emocionales y conductuales, lo que limita las oportunidades de desarrollo personal y profesional de los adolescentes" (p. 42). Sin una adecuada gestión emocional, estos jóvenes son más propensos a desarrollar problemas de salud mental, a abandonar sus estudios y a tener dificultades para encontrar y mantener un empleo. Además, la falta de habilidades sociales les impide integrarse de manera efectiva en la sociedad, perpetuando su situación de exclusión. Tal como señalan Fernández-Berrocal y Extremera (2006), "la falta de competencias sociales puede generar un aislamiento creciente, lo cual contribuye directamente a la exclusión social y la marginalización de los jóvenes" (p. 113).

Este proyecto busca proporcionar a los adolescentes en riesgo de exclusión social las herramientas necesarias para mejorar su capacidad de interacción y su gestión emocional. Según López y Pérez (2014), "las intervenciones que favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales son fundamentales para la integración de los adolescentes en situaciones de vulnerabilidad, ya que mejoran su autoestima y sus relaciones interpersonales" (p. 87). Al intervenir en estas áreas clave, se pretende no solo mejorar su bienestar presente, sino también aumentar sus posibilidades de éxito en el futuro. Según López-Pérez et al. (2017), "una adecuada intervención en inteligencia emocional puede aumentar significativamente las probabilidades de que los jóvenes en riesgo de exclusión social logren completar su educación y se integren con éxito al mercado laboral" (p. 75).

En resumen, la intervención en la falta de habilidades sociales e inteligencia emocional de los adolescentes en riesgo de exclusión social es una necesidad urgente para asegurar su correcta integración en la sociedad. Este proyecto, dirigido a jóvenes del centro de menores en Elche, se justifica en la importancia de dotar a esta población vulnerable de las herramientas necesarias para mejorar su bienestar emocional y social. Al fortalecer sus competencias en estas áreas, se contribuye a romper el ciclo de exclusión en el que se encuentran inmersos, promoviendo su desarrollo integral y su inclusión social. Como concluyen González y Fernández (2011), "las intervenciones psicosociales que refuerzan la

inteligencia emocional y las habilidades sociales en jóvenes vulnerables son esenciales para su integración social y desarrollo positivo a largo plazo" (p. 56).

1.4. Marco Teórico

El desarrollo de un programa de intervención social enfocado en la gestión de emociones y habilidades sociales en adolescentes en riesgo de exclusión social requiere un marco teórico fundamentado en la psicología del desarrollo, la teoría de la inteligencia emocional y los enfoques psicosociales. Este marco permite comprender las necesidades específicas de la población objetivo y guiar las estrategias de intervención.

La adolescencia es una etapa clave del desarrollo humano caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Estos cambios, aunque naturales, requieren que los adolescentes se adapten a nuevos retos y expectativas que moldean su identidad personal y social. Este proceso es particularmente desafiante para aquellos en riesgo de exclusión social debido a las circunstancias adversas que enfrentan, como pobreza, violencia familiar o falta de recursos educativos (Oliva et al., 2010).

La exclusión social se define como la falta de acceso a recursos, derechos y servicios esenciales, lo que perpetúa la desigualdad y dificulta la integración de los adolescentes en la sociedad (Zuluaga & Díaz, 2013). En este contexto, el desarrollo de habilidades emocionales y sociales se convierte en un factor protector fundamental para reducir los riesgos asociados con la vulnerabilidad social y fomentar un desarrollo integral.

El impacto de estas condiciones adversas se intensifica durante la adolescencia, ya que es una etapa en la que los jóvenes están consolidando su identidad y estableciendo las bases de sus relaciones futuras. Los adolescentes en riesgo de exclusión social enfrentan barreras adicionales que no solo limitan su desarrollo personal, sino que también afectan negativamente su bienestar emocional y social. Según Chóliz y Villanueva (2008), factores como la pobreza, el desempleo familiar y la violencia en el entorno incrementan la probabilidad de experimentar problemas de salud mental, bajo rendimiento escolar y aislamiento social.

La inteligencia emocional, definida por Salovey y Mayer (1990) como la capacidad para percibir, comprender y regular las emociones propias y las de los demás, desempeña un

papel crucial en el bienestar emocional y la interacción social. Adolescentes con alta inteligencia emocional suelen presentar menores niveles de estrés y ansiedad, mejores habilidades de afrontamiento y relaciones interpersonales más saludables (Fernández-Berrocal & Extremera, 2006).

En el contexto de exclusión social, esta habilidad actúa como un factor protector que permite a los adolescentes enfrentar las adversidades con mayor resiliencia. Según Bisquerra (2009), los programas educativos que promueven la inteligencia emocional no solo fortalecen la autoestima de los jóvenes, sino que también mejoran su capacidad para gestionar conflictos y tomar decisiones responsables.

La inteligencia emocional no es una competencia innata; se desarrolla y fortalece a través de experiencias significativas y la práctica constante. Como explica Bisquerra (2000), la educación emocional “pretende potenciar el desarrollo de competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona” (p. 20). Por ello, los programas de intervención que incluyen talleres de educación emocional tienen el potencial de transformar la manera en que los adolescentes gestionan sus emociones y se relacionan con su entorno. Un adolescente con inteligencia emocional desarrollada puede, por ejemplo, afrontar un conflicto interpersonal con empatía y resolución asertiva, evitando respuestas impulsivas o agresivas.

Las habilidades sociales, que incluyen competencias como la comunicación efectiva, la empatía y la resolución de conflictos, son esenciales para la integración y el desarrollo personal de los adolescentes. Según Mestre et al. (2006), estas competencias facilitan la creación de redes de apoyo y reducen la probabilidad de comportamientos problemáticos.

Adolescentes en riesgo de exclusión social suelen presentar déficits significativos en estas habilidades, lo que agrava su situación de vulnerabilidad y dificulta su integración en entornos educativos y sociales (Del Barrio y Llorca, 2008). La falta de habilidades sociales puede llevar a un círculo vicioso de aislamiento y rechazo, aumentando el riesgo de conductas antisociales. En este sentido, los programas de intervención que fortalecen estas competencias mediante dinámicas grupales y talleres prácticos han demostrado ser efectivos para fomentar la interacción positiva y la cohesión social (Moreno et al., 2009).

Por ejemplo, una actividad grupal orientada a la resolución de conflictos no solo enseña a los adolescentes técnicas prácticas, sino que también crea un espacio seguro para practicar estas habilidades en un entorno controlado. Esto, a su vez, incrementa su confianza para aplicar lo aprendido en situaciones reales

Enfoques teóricos relevantes

La teoría de los sistemas ecológicos de Bronfenbrenner (1979) ofrece un marco valioso para comprender cómo los entornos en los que los adolescentes se desarrollan influyen en su bienestar. Este modelo analiza las interacciones entre los diferentes sistemas (microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema) que rodean al individuo, destacando la importancia de los entornos positivos para el desarrollo. Por ejemplo, un adolescente que cuenta con un entorno familiar afectivo y con acceso a recursos educativos tendrá mayores posibilidades de superar adversidades y desarrollarse integralmente.

Por otro lado, el enfoque del desarrollo positivo adolescente, planteado por Oliva et al. (2010), propone centrar las intervenciones en las fortalezas y recursos de los jóvenes, en lugar de enfocarse únicamente en sus déficits. Este enfoque promueve competencias emocionales, sociales y académicas que facilitan una transición exitosa hacia la adultez. La promoción de habilidades como el liderazgo, la responsabilidad y la resolución de problemas fomenta no solo su desarrollo personal, sino también su capacidad de contribuir positivamente a la sociedad.

Intervenciones basadas en evidencia

Se han desarrollado diferentes programas que trabajan los diferentes aspectos expuestos y las diferentes habilidades sociales. A continuación, se describen los mismos y se desarrollan las características principales de estos:

- Programa de Desarrollo de Habilidades Sociales (PDHS) – Del Barrio & Llorca (2008)

Este programa tiene como objetivo principal el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en adolescentes, con una implementación que se lleva a cabo en contextos escolares. El PDHS promueve habilidades esenciales como la comunicación efectiva, la

resolución de conflictos y la empatía entre los jóvenes, buscando mejorar sus relaciones interpersonales y su integración en el entorno escolar. Según Del Barrio y Llorca (2008), este programa ha demostrado ser eficaz en mejorar las relaciones entre los adolescentes, contribuyendo a su desarrollo emocional y social.

En cuanto a este tipo de programas podemos hacer referencia al El Programa SEA, desarrollado por TEA Ediciones, está diseñado para fomentar habilidades sociales, emocionales y de atención plena en adolescentes, especialmente en el contexto educativo. Su objetivo principal es ayudar a los jóvenes a reconocer y gestionar sus emociones, comprender los sentimientos de los demás y mejorar sus relaciones interpersonales, promoviendo así su bienestar emocional y social.

El programa consta de 16 sesiones de aproximadamente 50 a 60 minutos, impartidas en el aula por orientadores escolares, psicólogos educativos o profesores formados en educación socioemocional. Las sesiones se estructuran en torno a la conciencia emocional, la regulación emocional y el desarrollo de habilidades sociales, combinando dinámicas grupales, ejercicios de mindfulness y reflexiones individuales. Está dirigido a estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años) y resulta especialmente beneficioso para aquellos con dificultades en la gestión emocional o en sus relaciones sociales.

La evaluación de este programa ha mostrado resultados positivos, como una mejora significativa en la capacidad de regulación emocional, un incremento en la empatía y la calidad de las relaciones interpersonales, además de una reducción de comportamientos disruptivos y mayores niveles de compromiso académico. Las investigaciones que respaldan estos resultados utilizan escalas validadas para medir competencias socioemocionales, confirmando la eficacia del Programa SEA en el contexto escolar. TEA Ediciones (s.f.)

- Programa de Intervención en Problemas Emocionales en Adolescentes – Oliva et al. (2008); Cardona et al. (2020)

Este programa está diseñado para abordar los problemas emocionales que enfrentan los adolescentes, especialmente aquellos entre 11 y 13 años que presentan síntomas de ansiedad, depresión o conductas disruptivas. El programa se lleva a cabo en atención primaria y consta de 12 sesiones, cada una con una duración aproximada de 60 minutos.

Las sesiones se desarrollan en grupos pequeños, permitiendo una atención personalizada y fomentando la participación activa de los adolescentes.

Los profesionales encargados de impartir este programa son psicólogos clínicos o trabajadores sociales, con experiencia en el manejo de trastornos emocionales en jóvenes. El programa se centra en el autoconocimiento emocional, la gestión de emociones, y la mejora de la autoestima, mediante el uso de técnicas como la reestructuración cognitiva, dinámicas grupales y actividades de relajación.

En términos de evaluación, el programa ha mostrado resultados positivos en la mejora del bienestar emocional de los participantes. Un estudio realizado por Oliva et al. (2008) indica que los adolescentes que participaron en este programa presentaron una mejora significativa en sus niveles de ansiedad y depresión, así como en su capacidad para gestionar el estrés y las emociones de manera saludable.

Por otra parte, una evaluación del programa, realizada por Cardona et al. (2020), ha mostrado resultados positivos en la mejora de las habilidades sociales de los adolescentes, así como una disminución de los conflictos interpersonales y una mayor integración en el entorno escolar.

- Programa de Habilidades para la vida en adolescentes – WorldHealthOrganization (1997)

El Programa de habilidades sociales para la vida fue desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el propósito de dotar a los adolescentes de herramientas para afrontar los desafíos de la vida cotidiana de manera efectiva. Se centra en la toma de decisiones, la autonomía y la gestión de conflictos, aspectos fundamentales para el bienestar personal y social de los jóvenes (WorldHealthOrganization, 1997).

Este programa tiene como objetivo promover el desarrollo de habilidades clave en los adolescentes, como la toma de decisiones, la autonomía, y la gestión de conflictos. Está dirigido a adolescentes de 12 a 18 años y se implementa en un formato de talleres interactivos que incluyen actividades grupales y debates. El programa consta de 8 sesiones, cada una de aproximadamente 90 minutos.

Los educadores, psicólogos y trabajadores sociales son los encargados de impartir el programa, utilizando una metodología participativa para involucrar a los adolescentes de manera activa en su propio proceso de aprendizaje. Los contenidos incluyen temas como la resiliencia, la prevención de conductas de riesgo (como el consumo de sustancias), y la promoción de la salud mental.

La evaluación del programa se ha realizado mediante encuestas antes y después de la intervención, y los resultados han mostrado una mejora significativa en el autoconcepto y las habilidades sociales de los participantes. Un informe de UNICEF (2022) señala que los adolescentes que participaron en el programa mostraron un aumento en su autoestima y una mayor capacidad para tomar decisiones responsables, lo que impactó positivamente en su bienestar general.

- Programa de Intervención precoz en situaciones de Violencia Filio-Parental – Fuentes (2016)

Este programa se enfoca en abordar la violencia filio-parental, que implica situaciones en las que los adolescentes ejercen comportamientos violentos hacia sus padres o cuidadores. Está diseñado para adolescentes de 12 a 18 años que presentan actitudes agresivas dentro del entorno familiar. El programa consta de 10 sesiones de 60 minutos cada una, y se lleva a cabo en un formato grupal, con sesiones tanto para los adolescentes como para los padres.

El programa es impartido por psicólogos clínicos y trabajadores sociales, quienes utilizan enfoques basados en la resolución de conflictos y la mejora de la comunicación familiar. Los contenidos del programa incluyen el aprendizaje de habilidades de afrontamiento, el manejo de la agresión y el fortalecimiento de las relaciones familiares.

Un estudio de Fuentes (2016) documenta que este programa ha mostrado resultados positivos en la reducción de la violencia y en la mejora de la dinámica familiar. Los adolescentes que participaron en el programa reportaron una disminución en los comportamientos violentos, mientras que los padres experimentaron una mejora en las estrategias de manejo de conflictos.

- Programa de Prevención de Conductas de Riesgo (PPCR) – Botvin, Griffin & Nichols (2006)

El Programa de Prevención de Conductas de Riesgo (PPCR) fue creado por Botvin, Griffin y Nichols para reducir la incidencia de comportamientos de riesgo en adolescentes, como el consumo de sustancias, la violencia y el embarazo adolescente. Su implementación se basa en la metodología participativa, promoviendo la autogestión emocional, la toma de decisiones responsables y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables (Botvin, Griffin & Nichols, 2006).

El PPCR tiene como objetivo prevenir las conductas de riesgo entre los adolescentes, tales como el consumo de sustancias, el embarazo adolescente y la violencia. Este programa se lleva a cabo en comunidades educativas y está dirigido a jóvenes de entre 12 y 18 años, con una duración de 10 sesiones de 90 minutos cada una.

El programa está basado en la metodología participativa, lo que significa que los adolescentes son activos en su aprendizaje, reflexionando sobre sus comportamientos y tomando decisiones informadas. Las sesiones incluyen actividades sobre la autogestión emocional, la toma de decisiones responsables, la prevención de conductas problemáticas y el fomento de relaciones saludables.

El PPCR es impartido por psicólogos, educadores sociales y trabajadores comunitarios. Se han utilizado materiales didácticos y actividades prácticas para promover una mayor comprensión y empoderamiento de los jóvenes sobre los riesgos asociados con comportamientos peligrosos.

En cuanto a la evaluación, Oliva, Parra y Arranz (2008) encontraron que el programa mostró resultados significativos en la reducción de conductas de riesgo en los adolescentes participantes, especialmente en lo que respecta al consumo de sustancias y la violencia. También se observó un aumento en el sentido de responsabilidad personal y la capacidad de toma de decisiones informadas.

- Programa de Acompañamiento Psicosocial (PAP) – UNICEF (2009); Fuentes (2016)

El Programa de Acompañamiento Psicosocial (PAP) fue desarrollado por UNICEF para proporcionar apoyo a adolescentes en riesgo de exclusión social, mejorando su bienestar emocional y social a través del apoyo y la orientación individualizada. Se implementa en centros de atención a menores y programas de intervención social (UNICEF, 2009).

El PAP está diseñado para jóvenes en riesgo de exclusión social, generalmente entre 14 y 18 años. Este programa se ofrece en centros de atención a menores y en programas de intervención social. La duración del PAP es de 6 a 12 meses, con sesiones semanales que varían entre 60 y 90 minutos.

El objetivo principal del PAP es mejorar el bienestar emocional y social de los adolescentes mediante orientación y apoyo individualizado. Durante las sesiones, se trabajan temas como el autoconocimiento emocional, la gestión de conflictos y el refuerzo de la autoestima. Los profesionales encargados de impartir el programa son psicólogos clínicos y trabajadores sociales, quienes realizan intervenciones tanto grupales como individuales.

Una evaluación del PAP realizada por Fuentes (2016) indica que el programa ha tenido un impacto positivo en el desarrollo del autoconcepto de los adolescentes, mejorando sus habilidades de interacción social y promoviendo una mayor empatía. Además, los adolescentes que participaron en el programa mostraron una mayor capacidad para establecer relaciones interpersonales positivas, reduciendo comportamientos de exclusión social y violencia.

- Programa de Prevención del Absentismo Escolar (PPAE) – Ministerio de Educación y Formación Profesional (2010); Amer, Barceló & Barrio (2020)

Fue desarrollado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional y se basa en estrategias de tutoría, refuerzo positivo y colaboración con las familias, logrando mejorar la asistencia escolar y el rendimiento académico (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2010).

El PPAE tiene como objetivo prevenir el absentismo escolar entre adolescentes de 12 a 18 años, con un enfoque en mejorar la motivación y la vinculación de los estudiantes con su

centro educativo. Este programa consta de 12 sesiones que se distribuyen a lo largo del curso escolar, con una duración de 60 minutos por sesión.

El programa se imparte en un contexto escolar y está dirigido por tutores escolares, psicólogos educativos y trabajadores sociales, con el apoyo de las familias. Las actividades incluyen la mejora de la convivencia, el refuerzo de la relación con la familia, y el fomento de la participación en actividades escolares.

Un estudio realizado por Amer, Barceló y Barrio (2020) documenta que el programa ha sido exitoso en reducir el absentismo escolar en adolescentes, mejorando sus actitudes hacia la escuela y su rendimiento académico. Los adolescentes que participaron en el programa mostraron un incremento en su asistencia escolar y una mayor implicación en su proceso de aprendizaje.

Un aspecto relevante de estos programas es su enfoque participativo, donde los adolescentes no son receptores pasivos, sino agentes activos en su proceso de aprendizaje. Esto incrementa su compromiso y refuerza el impacto positivo de las intervenciones.

1.5. Marco legal de la intervención

El marco legal que regula las intervenciones sociales en adolescentes en riesgo de exclusión social está fundamentado en un conjunto de normativas internacionales, nacionales y autonómicas que buscan garantizar los derechos de los menores, promover su bienestar y asegurar su desarrollo integral. Este apartado describe las principales leyes y tratados aplicables, destacando su relevancia para el diseño e implementación de programas de intervención.

Normativa Internacional

En el ámbito internacional, la *Convención sobre los Derechos del Niño* (1989), adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas, es el marco fundamental que garantiza los derechos de los menores. Este tratado establece que los Estados deben proteger a los niños y adolescentes de toda forma de discriminación, violencia o negligencia, asegurando su acceso a la educación, la salud y la participación social. En particular, el artículo 27 subraya el derecho al desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social, mientras que el

artículo 19 insta a los Estados a proteger a los menores de todo tipo de abuso o maltrato. El presente programa responde a esta exigencia al proporcionar herramientas para que los adolescentes puedan gestionar sus emociones de manera saludable y mejorar sus interacciones sociales, favoreciendo así su inclusión y su bienestar.

Otro instrumento clave es la *Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*, que incluye metas específicas para garantizar una educación inclusiva y equitativa (Objetivo 4) y reducir las desigualdades (Objetivo 10), ambos aspectos directamente relacionados con la prevención de la exclusión social en la adolescencia. El programa de intervención actúa en este ámbito fortaleciendo la inteligencia emocional y las habilidades sociales de los jóvenes, lo que les permite gestionar mejor los desafíos del entorno escolar y social.

Normativa Nacional en España

En España, la intervención con adolescentes en riesgo de exclusión social está regulada por diversas leyes que enfatizan la protección de los menores y la promoción de su desarrollo integral:

- *Ley Orgánica 1/1996, de Protección Jurídica del Menor*, que establece el marco para garantizar los derechos fundamentales de los menores y regula las competencias de las administraciones públicas en su protección.
- *Ley Orgánica 8/2021, de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia*, que refuerza las medidas de prevención y protección frente a cualquier tipo de violencia, con especial atención a menores en situaciones de vulnerabilidad.
- *Ley de Educación (LOMLOE, 2020)*, que incluye disposiciones para asegurar la equidad y la inclusión en el sistema educativo, promoviendo medidas específicas para estudiantes en riesgo de exclusión.

Estas normativas garantizan el derecho a la educación, la protección frente a situaciones de riesgo y la obligación de las instituciones de promover la igualdad de oportunidades. Este programa se propone responder a esta necesidad proporcionando a los adolescentes herramientas para gestionar sus emociones, resolver conflictos de manera asertiva y fortalecer su autoestima, previniendo así situaciones de violencia o marginalidad. También se alinea con la LOMLOE al proporcionar un espacio donde los adolescentes pueden

fortalecer sus competencias socioemocionales, mejorando así su integración en el entorno escolar y reduciendo el riesgo de fracaso o abandono educativo.

Normativa Autonómica

En el ámbito autonómico, las comunidades autónomas desarrollan sus propias leyes y planes de acción para garantizar la atención a la infancia y adolescencia. En el caso de la Comunidad Valenciana, donde se ubica este proyecto, destaca:

- *Ley 26/2018, de Derechos y Garantías de la Infancia y la Adolescencia en la Comunidad Valenciana*, que refuerza los derechos de los menores, asegurando su acceso a servicios sociales, educativos y de salud.
- *Plan Estratégico de Infancia y Adolescencia 2021-2024*, que establece acciones concretas para prevenir la exclusión social, mejorar la atención integral y fomentar la participación activa de los jóvenes en la sociedad.

Esto responde a la necesidad del programa, ya que busca empoderar a los adolescentes, fortalecer su resiliencia y mejorar su capacidad de relacionarse con los demás, reduciendo así su riesgo de exclusión social.

Relevancia para el Programa de Intervención

El marco legal establece las bases para el diseño e implementación de programas de intervención social, garantizando que estos se alineen con los derechos fundamentales de los adolescentes. Estas normativas no solo legitiman las acciones propuestas, sino que también ofrecen directrices claras sobre las obligaciones de las instituciones y los profesionales implicados.

Por ejemplo, la Ley Orgánica 8/2021 enfatiza la importancia de las intervenciones que aborden de manera integral los factores de riesgo, promoviendo la coordinación entre los sistemas educativo, social y sanitario. De igual manera, los planes autonómicos destacan la necesidad de enfoques inclusivos y participativos que consideren las características específicas de los menores atendidos.

En este contexto, el programa de intervención propuesto no es una acción aislada, sino una iniciativa respaldada por un sólido marco legal que obliga a las instituciones a garantizar el bienestar integral de los menores. Tanto las normativas internacionales, nacionales y autonómicas como los planes estratégicos vigentes coinciden en la necesidad de dotar a los adolescentes de herramientas que les permitan desenvolverse de manera saludable en la sociedad, mejorar sus oportunidades educativas y reducir su vulnerabilidad.

Por lo tanto, este programa no solo responde a una necesidad social detectada en el contexto de los adolescentes en riesgo de exclusión social, sino que se alinea con los principios y obligaciones establecidos por la legislación, asegurando su relevancia y legitimidad en el ámbito de la intervención social.

2. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo General:

Fomentar el desarrollo de las habilidades sociales y manejo emocional en adolescentes en riesgo de exclusión social.

2.1.2. Objetivos Específicos:

- Concienciar a los adolescentes sobre la importancia del manejo de las emociones en sus vidas y su impacto en su bienestar personal y relaciones sociales.
- Sensibilizar sobre la relevancia de las habilidades sociales para la integración en la sociedad y su influencia en el bienestar emocional y social.
- Incrementar las habilidades sociales esenciales: la comunicación asertiva, el respeto, la empatía, la colaboración y las muestras de afecto en las interacciones diarias de los adolescentes.
- Adquirir herramientas para el manejo emocional.
- Mejorar la capacidad de gestión emocional para manejar el estrés y la ansiedad.
- Mejorar la autoestima y el autoconcepto en situaciones sociales.
- Desarrollar estrategias de toma de decisiones en situación de interacción social.

2.2. Personas destinatarias (Población diana)

2.2.1. Definición de la población

El presente programa está dirigido a adolescentes de entre 11 y 17 años que se encuentran en situación de riesgo de exclusión social. Estos jóvenes residen en un centro de menores en Elche (Alicante), un entorno caracterizado por altos índices de vulnerabilidad social y emocional. Las principales problemáticas de esta población incluyen la ausencia de redes de apoyo significativas, la inestabilidad en sus entornos familiares y la exposición a situaciones de marginación y desigualdad.

La población diana presenta, además, dificultades relacionadas con la gestión emocional, como incapacidad para regular sus emociones en contextos de estrés o conflicto. Esto se combina frecuentemente con limitaciones en la interacción social, evidenciadas en conductas como la falta de habilidades comunicativas, agresividad o retraimiento. Según estudios como el de Chóliz y Villanueva (2008), estas características incrementan la probabilidad de desarrollar trastornos conductuales o emocionales, afectando su capacidad de adaptación a contextos educativos y sociales. Por lo tanto, el programa busca dotar a estos adolescentes de herramientas efectivas para mejorar su gestión emocional y fortalecer sus relaciones interpersonales, favoreciendo su desarrollo integral y su inclusión social.

2.2.2. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión

- Adolescentes con edades comprendidas entre los 11 y los 17 años.
- Residentes en el centro de menores ubicado en Elche, Alicante.
- Identificados en situación de riesgo de exclusión social por los servicios sociales, educativos o judiciales, con base en indicadores como pobreza, inestabilidad familiar, historial de abandono escolar o exposición a violencia.
- Jóvenes que presenten dificultades significativas en la gestión emocional o habilidades sociales, evidenciadas mediante evaluaciones psicológicas o informes educativos.
- Participación voluntaria en el programa, con el consentimiento informado del menor y/o su tutor legal.
- Manejo adecuado del castellano, y la adquisición de lecto-escritura.

Criterios de Exclusión

- Menores que no residan en el centro de menores referido o que no pertenezcan al ámbito geográfico del programa.
- Adolescentes con trastornos mentales severos que requieran intervenciones clínicas especializadas no compatibles con las actividades del programa.
- Jóvenes que se encuentren en procesos judiciales que limiten su disponibilidad para participar en las actividades del programa.
- Casos en los que no se cuente con el consentimiento necesario del tutor legal o del propio adolescente para participar.

Estos criterios permiten delimitar la población beneficiaria del programa, asegurando que las intervenciones estén alineadas con las necesidades específicas de los participantes y que los recursos se distribuyan de manera eficiente.

2.2.3. Lugar de realización

El programa se desarrollará en un centro de menores ubicado en el municipio de Elche, Alicante. Este centro, gestionado por instituciones públicas y concertadas, ofrece un entorno estructurado y seguro para trabajar con adolescentes en situación de riesgo. Su infraestructura incluye espacios adecuados para la realización de actividades grupales e individuales, como aulas, salas de reuniones y áreas al aire libre, que facilitan la implementación de talleres y dinámicas del programa.

La ubicación estratégica del centro permite una coordinación eficiente con otros recursos locales, como centros educativos, servicios de salud y programas de apoyo comunitario. Esto fomenta un enfoque integral en la intervención, asegurando que los adolescentes tengan acceso a un sistema de apoyo amplio y cohesionado.

El entorno controlado del centro garantiza la seguridad y la supervisión necesaria para trabajar con una población vulnerable. Esto resulta crucial para proporcionar un espacio en el que los adolescentes puedan participar activamente en las actividades del programa, favoreciendo su desarrollo emocional y social en un ambiente adaptado a sus necesidades específicas. Asimismo, la proximidad del centro a recursos complementarios en la ciudad de Elche, como talleres de formación y servicios de orientación psicológica, amplía las

posibilidades de éxito del programa al integrar diversas iniciativas que refuercen los objetivos de la intervención.

2.3. Desarrollo del proyecto de intervención

El programa de intervención social se enfoca en el desarrollo y mejora de la gestión de emociones y habilidades sociales de los adolescentes en riesgo de exclusión social. A lo largo de diez sesiones, los participantes abordarán aspectos fundamentales de la inteligencia emocional, tales como la identificación, expresión y regulación de emociones, así como el aprendizaje de técnicas para la resolución de conflictos y la mejora de la comunicación interpersonal.

El número total de sesiones es de diez, cada una de aproximadamente una hora de duración, adaptadas a las características y necesidades de la población diana. Las sesiones se estructuran de manera dinámica y participativa, con el uso de actividades prácticas y recursos multimedia que fomentan la reflexión y el aprendizaje activo.

El acceso a la muestra será directo a través del centro de menores, donde los adolescentes se beneficiarán de un enfoque personalizado y respetuoso, promoviendo su involucramiento activo en el proceso de intervención. Se utilizarán técnicas como dinámicas de grupo, juegos de rol y ejercicios prácticos, para garantizar la efectividad de las intervenciones en la mejora de sus habilidades sociales y emocionales.

2.3.1. Plan de trabajo

El programa se basa en un enfoque integral que combina actividades grupales, talleres interactivos y dinámicas individuales para fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales en adolescentes de entre 11 y 17 años en riesgo de exclusión social. El trabajo se organiza en tres fases principales:

- Evaluación Inicial

La fase de evaluación inicial tiene como objetivo obtener una comprensión profunda del contexto emocional y social de los adolescentes, lo que permitirá diseñar una intervención más personalizada. Durante las dos primeras semanas del programa, se llevarán a cabo observaciones directas en el centro de menores, donde los profesionales estarán atentos a

las interacciones sociales y emocionales de los adolescentes en diferentes contextos. Además, se realizarán entrevistas individuales con los adolescentes para conocer sus experiencias, emociones, expectativas y dificultades en cuanto a sus habilidades sociales y emocionales. También se llevará a cabo entrevistas con los educadores y otros profesionales del centro, quienes brindarán información adicional sobre las características y necesidades específicas de cada adolescente. Para completar el diagnóstico, se aplicarán cuestionarios estandarizados que permitirán medir variables como la autoestima, las habilidades de resolución de conflictos y la capacidad de manejar el estrés. Esta información servirá como base para establecer objetivos claros y personalizados para cada participante, asegurando que el programa responda a sus necesidades concretas.

- **Intervención**

Durante la fase de intervención, que se llevará a cabo a lo largo de un curso escolar, se realizarán talleres interactivos y dinámicas grupales enfocadas en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales. Estos talleres estarán diseñados para fomentar la participación activa de los adolescentes, utilizando una metodología participativa en la que los jóvenes serán los protagonistas de su propio aprendizaje. Las sesiones semanales cubrirán temas clave como la gestión emocional, la empatía, la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y la autoestima, siempre adaptadas a las características y necesidades de los adolescentes. Se utilizarán dinámicas grupales y juegos de rol para poner en práctica estos conceptos, creando un espacio seguro donde los adolescentes puedan expresar sus emociones, reflexionar sobre sus experiencias y aprender de las vivencias de los demás. Además, se fomentará el trabajo colaborativo y la cooperación entre los participantes, lo que fortalecerá su sentido de pertenencia y apoyo mutuo. Las sesiones tendrán una duración de 60 minutos. Esta fase busca proporcionar herramientas prácticas que los adolescentes puedan aplicar en su vida cotidiana para mejorar su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales.

- **Evaluación Final y Mantenimiento**

En las últimas dos semanas del programa, se llevará a cabo la evaluación final para medir los avances alcanzados por los adolescentes en términos de inteligencia emocional y habilidades sociales. Para ello, se utilizarán los mismos cuestionarios aplicados en la

evaluación inicial, permitiendo comparar los resultados y observar el progreso en áreas clave como la autoestima, la capacidad de resolución de conflictos y el manejo de las emociones. Además, se realizarán entrevistas finales con los adolescentes y los profesionales del centro para obtener una visión cualitativa sobre los cambios experimentados durante el programa. La reflexión grupal será un componente importante de esta fase, ya que brindará a los adolescentes la oportunidad de compartir sus logros, retos y aprendizajes, consolidando lo trabajado a lo largo de las sesiones. Finalmente, se diseñará un plan de mantenimiento para asegurar que los avances conseguidos se mantengan a largo plazo. Este plan incluirá estrategias de seguimiento y apoyo, como actividades de refuerzo, y la creación de un entorno que continúe promoviendo el desarrollo emocional y social de los participantes. El objetivo es garantizar que los adolescentes puedan aplicar y fortalecer lo aprendido incluso después de la finalización del programa.

2.3.2. Actividades

FICHA SESIÓN N.º 1

Nombre de la sesión: Círculo de resolución de conflictos
Objetivos del programa: <ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar sobre la relevancia de la gestión emocional en las relaciones interpersonales. - Fomentar la comunicación efectiva y la empatía en la resolución de conflictos.
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y comprender las emociones involucradas en los conflictos. - Explorar estrategias de resolución pacífica y colaborativa. - Desarrollar habilidades para expresar desacuerdos de manera asertiva.
Duración de la sesión: 60 minutos
Contenidos a trabajar: <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de emociones en situaciones conflictivas. - Técnicas de comunicación para la resolución de conflictos. - Estrategias de negociación y mediación.

Métodos/actividades:

La sesión comienza con una dinámica "**Historias en imágenes**". Se presentan a los adolescentes varias imágenes de conflictos cotidianos (como dos personas discutiendo, alguien ignorando a otro, un grupo enfrentado). En equipos, deben inventar una historia breve sobre lo que sucede, sus emociones y cómo creen que se puede resolver la situación. Luego, se comparten las historias en grupo y se analizan en conjunto.

A continuación, se introduce la actividad principal: "**El espejo del conflicto**". Se divide al grupo en parejas y se les entrega una tarjeta con un pequeño conflicto (por ejemplo, "Tu amigo se olvidó de invitarte a su cumpleaños" o "Alguien tomó tu lugar en un equipo sin preguntarte"). Cada pareja debe representar la escena de dos maneras:

1. **Cómo NO resolverlo** (de forma agresiva o pasiva).
2. **Cómo resolverlo de forma asertiva** (usando comunicación efectiva).

Después de cada dramatización, el resto del grupo comenta qué han observado y qué cambiarían. Este ejercicio permite a los adolescentes experimentar de manera práctica los efectos de sus palabras y acciones.

Para reforzar lo aprendido, se realiza la actividad "**Cambio de perspectiva**". Cada participante escribe en un papel un conflicto que haya vivido y lo deposita en una caja. Luego, cada uno toma un papel al azar (que no sea el suyo) y debe escribir cómo cree que la otra persona se sintió en esa situación y qué consejo le daría. Se comparten algunas respuestas en grupo, fomentando la empatía y la comprensión de distintos puntos de vista.

Finalmente, se cierra la sesión con la dinámica "**El contrato de la paz**". Cada adolescente escribe una estrategia personal que se compromete a aplicar en futuros conflictos y firma su "contrato" como símbolo de compromiso consigo mismo. Se guardan los contratos en un sobre que se abrirá en sesiones futuras para reflexionar sobre los avances.

Necesidades técnicas:

- Imágenes de conflictos cotidianos.
- Tarjetas con situaciones de conflicto.
- Caja para la actividad de cambio de perspectiva.
- Hojas para los contratos de la paz.

FICHA SESIÓN N.º 2**Nombre de la sesión:** Árbol de apoyo**Objetivos del programa:**

Sensibilizar sobre la relevancia de las habilidades sociales para la integración en la sociedad y su influencia en el bienestar emocional y social.

Objetivos de la sesión:

- Reflexionar sobre la importancia de contar con una red de apoyo en momentos difíciles.
- Identificar a las personas y actividades que ofrecen apoyo emocional y social.
- Fomentar el respeto y la colaboración en las relaciones interpersonales.

Duración de la sesión: 60 minutos**Contenidos a trabajar:**

- Conciencia sobre la importancia del apoyo social.
- Identificación de redes de apoyo en el entorno personal.
- Estrategias para fortalecer las relaciones de confianza y respeto.

Métodos/actividades:

La sesión comenzará con una breve introducción sobre la importancia de contar con una red de apoyo y cómo las relaciones de respeto y colaboración pueden influir en el bienestar emocional y social. Se destacará que todos enfrentamos desafíos y que tener personas de confianza nos ayuda a superarlos.

A continuación, se entregará a cada adolescente una hoja en blanco donde dibujarán un árbol. Se les explicará que las raíces del árbol representarán sus principales desafíos o dificultades, mientras que las ramas simbolizarán sus fuentes de apoyo, como amigos, familiares, educadores o actividades que les ayuden a sentirse bien.

Cada participante escribirá en las raíces los obstáculos o situaciones difíciles que ha enfrentado o enfrenta actualmente. Luego, en las ramas, anotarán las personas, recursos o actividades que les han ayudado o podrían ayudarles a superar esas dificultades. Podrán usar colores y dibujos para hacer su árbol más representativo.

Una vez finalizado el dibujo, se realizará una puesta en común voluntaria en la que los adolescentes compartirán sus árboles y reflexionarán sobre la importancia de tener un sistema de apoyo sólido. Se generará un debate guiado con preguntas como:

- ¿Cómo se sintieron al identificar sus apoyos?
- ¿Qué pueden hacer para fortalecer esas relaciones?
- ¿Cómo pueden ser una fuente de apoyo para los demás?

Para cerrar la actividad, se reforzará la idea de que las dificultades pueden afrontarse con ayuda y que fomentar relaciones de respeto y colaboración beneficia tanto a nivel individual como colectivo. Se animará a los participantes a fortalecer sus redes de apoyo y a brindar ayuda a los demás cuando sea posible.

Necesidades técnicas:

- Hojas en blanco o plantillas con la silueta de un árbol.
- Lápices de colores o rotuladores.
- Pizarra o cartulina para guiar la reflexión final.

Observaciones:

Se recomienda reforzar la confidencialidad para que los adolescentes se sientan cómodos al compartir sus experiencias.

FICHA SESIÓN N.º 3

Nombre de la sesión: Mapa de habilidades sociales
Objetivos del programa: <ul style="list-style-type: none">- Incrementar habilidades esenciales como el respeto y la colaboración.- Fomentar la reflexión sobre las fortalezas y áreas de mejora en las habilidades sociales.
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none">- Identificar y valorar las propias habilidades sociales.- Desarrollar conciencia sobre las habilidades que necesitan mejorar.- Crear un plan personal para fortalecer la comunicación, la empatía y la colaboración.
Duración de la sesión: 60 minutos
Contenidos a trabajar: <ul style="list-style-type: none">- Definición de habilidades sociales clave (respeto, empatía, escucha activa, asertividad, colaboración).- Autoevaluación de fortalezas y áreas de mejora.- Diseño de un plan personal de desarrollo de habilidades.
Métodos/actividades: <p>La sesión comienza con una actividad rompehielos titulada "El espejo social". En parejas, cada adolescente tendrá que decir tres características positivas que ha observado en su compañero en sesiones previas. Esta dinámica ayuda a generar un ambiente de confianza y refuerza la importancia de las habilidades sociales en la percepción que los demás tienen de nosotros.</p> <p>Tras esta introducción, se invita a los participantes a sentarse en círculo para una breve reflexión grupal: <i>¿Qué significa tener buenas habilidades sociales? ¿Por qué algunas personas parecen relacionarse con facilidad y otras encuentran más dificultades?</i> A través de preguntas guiadas, los adolescentes compartirán sus experiencias y opiniones.</p>

Luego, se introduce la actividad principal: **"El Mapa de mis Habilidades Sociales"**.

Cada participante recibe una cartulina en la que dibujará un mapa con dos secciones:

1. **"Mis fortalezas"**, donde plasmará aquellas habilidades sociales que considera que ya maneja bien, utilizando palabras clave, dibujos o símbolos que las representen.
2. **"Mis áreas de mejora"**, donde señalará aquellas habilidades que le gustaría desarrollar o mejorar.

Para ayudar en la identificación de estas habilidades, el facilitador entrega tarjetas con diferentes habilidades sociales escritas en ellas (por ejemplo, "Escucha activa", "Asertividad", "Manejo de conflictos", "Empatía", "Trabajo en equipo"). Cada adolescente seleccionará las tarjetas que más le representen y las pegará en su mapa en la sección correspondiente.

Tras completar sus mapas, los participantes trabajarán en la segunda parte de la actividad: **"Construyendo mi puente de mejora"**. En esta sección del mapa, cada adolescente debe idear y escribir al menos tres estrategias para fortalecer una de sus áreas de mejora. Pueden incluir acciones concretas, como practicar la escucha activa en conversaciones diarias, expresar su opinión con más confianza en situaciones grupales o pedir ayuda cuando lo necesiten.

Una vez terminados los mapas, se lleva a cabo la actividad **"La rueda del compromiso"**. Los adolescentes se colocan en círculo y, de manera voluntaria, cada uno comparte un aspecto que quiere mejorar y una estrategia que implementará en su vida cotidiana. Para finalizar, cada participante recibe una pulsera o tarjeta simbólica que representa su compromiso con su propio crecimiento personal.

Para cerrar la sesión, se realiza una breve meditación guiada en la que los adolescentes visualizan cómo se relacionan con los demás aplicando sus nuevas estrategias. Se enfatiza la importancia de la práctica y la paciencia en el proceso de mejora de las habilidades sociales.

Necesidades técnicas:

- Cartulinas y hojas de papel grandes.
- Rotuladores y lápices de colores.
- Tarjetas con ejemplos de habilidades sociales.
- Pulseras o tarjetas simbólicas para el cierre de la actividad.

Observaciones (opcional):**FICHA SESIÓN N.º 4****Nombre de la sesión:** Caminata en los zapatos del otro**Objetivos del programa:**

Incrementar las habilidades sociales esenciales: la comunicación asertiva, el respeto, la empatía, la colaboración y las muestras de afecto en las interacciones diarias de los adolescentes.

Objetivos de la sesión:

- Fomentar la empatía y la comprensión de las emociones ajenas.
- Reflexionar sobre el impacto de nuestras acciones en los demás.
- Desarrollar estrategias para mejorar la convivencia y la resolución de conflictos.

Duración de la sesión: 60 minutos**Contenidos a trabajar:**

- Identificación y comprensión de las emociones en los demás.
- Análisis de situaciones de exclusión y conflicto.
- Estrategias para fomentar la empatía y mejorar la convivencia.

Métodos/actividades:

La sesión comenzará con una introducción sobre la importancia de la empatía en las relaciones interpersonales y su papel en la mejora de la convivencia y la resolución de conflictos. Se explicará cómo ponerse en el lugar del otro nos ayuda a comprender sus emociones y reacciones.

A continuación, los adolescentes se dividirán en parejas y se les asignarán distintos

roles para representar situaciones cotidianas en las que se experimentan sentimientos de exclusión, rechazo o incomprensión. Por ejemplo, en una escena, un adolescente interpretará a una persona que ha sido excluida, mientras que el otro asumirá el rol de quien excluye. En otra, se podrán recrear situaciones de falta de comunicación o malentendidos.

Después de la dramatización, cada pareja reflexionará sobre la experiencia y compartirá sus emociones y pensamientos con el grupo. Se abrirá un espacio de diálogo guiado con preguntas como:

- ¿Cómo se sintieron en cada rol?
- ¿Qué emociones experimentaron al ser excluidos o ignorados?
- ¿Cómo creen que estas situaciones afectan a las personas en su vida diaria?
- ¿De qué manera la empatía puede mejorar nuestras relaciones con los demás?

Para finalizar, se reforzará la importancia de ser más conscientes de las emociones ajenas y de la necesidad de actuar con respeto y comprensión en las interacciones diarias. Se invitará a los adolescentes a comprometerse a poner en práctica lo aprendido en su entorno.

Necesidades técnicas:

- Tarjetas con diferentes situaciones de exclusión o malentendidos.
- Espacio amplio para la representación de las escenas.

FICHA SESIÓN N.º 5

Nombre de la sesión: El camino de las palabras

Objetivos del programa:

Incrementar las habilidades sociales esenciales: la comunicación asertiva, el respeto, la empatía, la colaboración y las muestras de afecto en las interacciones diarias de los adolescentes.

Objetivos de la sesión:

- Comprender la importancia de la comunicación asertiva en las interacciones sociales.
- Identificar como el lenguaje puede afectar a los demás, tanto positiva como negativamente.
- Desarrollar estrategias para expresar pensamientos y emociones de manera efectiva y respetuosa.

Duración de la sesión: 60 minutos

Contenidos a trabajar:

- Concepto de comunicación asertiva y su diferencia con la comunicación agresiva o pasiva.
- Impacto de las palabras en las emociones y las relaciones interpersonales.
- Estrategias para mejorar la comunicación en situaciones conflictivas.

Métodos/actividades:

La sesión comenzará con una breve introducción sobre los distintos estilos de comunicación: asertiva, agresiva y pasiva. Se utilizarán ejemplos cotidianos para que los adolescentes reconozcan cómo se comunican en diferentes situaciones.

Posteriormente, se formarán pequeños grupos y se les asignarán diferentes escenas para dramatizar. Estas situaciones estarán relacionadas con conflictos cotidianos o casos de bullying, donde se enfrentarán a dilemas de comunicación.

Cada grupo representará la escena dos veces:

1. **Primera representación:** utilizando un estilo de comunicación ineficaz (agresivo o pasivo).
2. **Segunda representación:** aplicando una comunicación asertiva, aprendida en la primera parte de la sesión.

Tras cada dramatización, se abrirá un espacio de reflexión donde los participantes compartirán sus emociones y aprendizajes, analizando cómo cambió la situación al emplear un lenguaje más respetuoso y claro. Se les guiará con preguntas como:

- ¿Cómo se sintieron en cada estilo de comunicación?

- ¿Qué diferencias notaron en la resolución del conflicto?
- ¿Cómo creen que la comunicación asertiva puede ayudar en su vida diaria?

Para finalizar, se presentarán estrategias concretas para mejorar la comunicación, como el uso del "yo siento", la escucha activa y la expresión de pensamientos sin atacar a los demás.

Necesidades técnicas:

- Tarjetas con diferentes situaciones de conflicto.
- Espacio amplio para la dramatización.

FICHA SESIÓN N.º6

Nombre de la sesión: El termómetro de la Ira

Objetivos del programa:

Adquirir herramientas para el manejo emocional.

Objetivos de la sesión:

- Identificar las situaciones que generan ira, miedo o frustración en los adolescentes.
- Aprender a reconocer los diferentes niveles de ira y su impacto en el comportamiento.
- Explorar estrategias efectivas para gestionar y reducir la intensidad de la ira.

Duración de la sesión: 60 minutos

Contenidos a trabajar:

- Reconocimiento de emociones (ira, frustración, miedo).
- Niveles de intensidad emocional y su representación gráfica.
- Estrategias de autorregulación emocional.
- Prevención de respuestas impulsivas ante la ira.

Métodos/actividades:

La sesión comenzará con una breve introducción en la que se explicará a los adolescentes la importancia de reconocer y gestionar la ira. Se abordará cómo esta emoción puede influir en sus decisiones y relaciones interpersonales, destacando la

importancia de controlar su intensidad para evitar conflictos o reacciones impulsivas.

A continuación, se pedirá a los participantes que piensen en situaciones concretas que les generan ira, frustración o miedo en su vida cotidiana. De forma individual, escribirán estas situaciones en un papel, identificando los detonantes que las provocan. Posteriormente, de manera voluntaria, podrán compartir algunos ejemplos con el grupo, fomentando un ambiente de confianza y respeto.

Después de esta reflexión inicial, se entregará a cada participante una plantilla del "termómetro emocional" (Anexo II), donde podrán representar gráficamente la intensidad de la ira en diferentes situaciones, utilizando una escala del 1 al 10. Se les pedirá que ubiquen sus experiencias en esta escala, identificando los signos físicos y emocionales que experimentan en cada nivel, desde una leve molestia hasta la máxima explosión de ira.

Una vez completado el termómetro, se abrirá un espacio de diálogo en el que se analizarán diferentes estrategias para gestionar la ira de manera efectiva. Se explicarán herramientas como la respiración profunda, contar hasta 10, cambiar de entorno, expresar sentimientos de manera asertiva y buscar apoyo en una persona de confianza. Los adolescentes reflexionarán sobre cuáles de estas estrategias podrían ser útiles en su vida diaria y seleccionarán al menos dos que se comprometan a probar en futuras situaciones de estrés.

Para finalizar, se llevará a cabo una puesta en común en la que los participantes compartirán sus reflexiones sobre la actividad, destacando qué han aprendido y cómo creen que estas herramientas pueden ayudarles a controlar mejor su ira en el futuro. Se enfatizará la importancia de la autorregulación emocional y se reforzará la idea de que las emociones, aunque naturales, deben ser gestionadas para evitar consecuencias negativas.

Necesidades técnicas:

- Plantilla del termómetro emocional (Anexo II).
- Materiales de escritura (papel, bolígrafos, colores).
- Pizarra o cartulina para explicar conceptos clave.

FICHA SESIÓN N.º 7

Nombre de la sesión: Taller de relajación y gestión del estrés
Objetivos del programa: <ul style="list-style-type: none">- Mejorar la capacidad de gestión emocional para manejar el estrés y la ansiedad.- Adquirir herramientas para el manejo emocional.
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none">- Reconocer los efectos del estrés y la ansiedad en el cuerpo y la mente.- Aprender y practicar técnicas de relajación para reducir la tensión emocional.- Fomentar la integración de hábitos saludables para el bienestar emocional.
Duración de la sesión: 60 minutos
Contenidos a trabajar: <ul style="list-style-type: none">- Identificación de síntomas de estrés y ansiedad.- Técnicas de relajación: respiración profunda, visualización y mindfulness.- Estrategias para aplicar estas técnicas en la vida cotidiana.
Métodos/actividades: <p>La sesión comenzará con una breve conversación en grupo sobre qué es el estrés y cómo lo experimentan en su día a día. Se les pedirá que identifiquen señales físicas y emocionales que han sentido en momentos de ansiedad o presión. Esta reflexión inicial ayudará a generar conciencia sobre la importancia de gestionar el estrés de manera efectiva.</p> <p>A continuación, se realizará una introducción a diversas técnicas de relajación. Se comenzará con la respiración profunda, guiando a los adolescentes a inhalar y exhalar de manera consciente para reducir la tensión. Luego, se practicará la visualización, donde se les pedirá que cierren los ojos y se imaginen en un lugar tranquilo y seguro, permitiendo que su mente se relaje. Finalmente, se llevará a cabo una breve sesión de mindfulness, centrándose en la atención plena al momento presente y en la conexión con sus sensaciones corporales.</p>

Después de estas prácticas guiadas, se abrirá un espacio de diálogo para que los participantes compartan sus sensaciones y experiencias. Se les animará a reflexionar sobre qué técnicas les han resultado más efectivas y cómo pueden incorporarlas en su vida diaria para afrontar situaciones de estrés o ansiedad.

Para concluir, se les entregará una pequeña guía con recordatorios sobre las técnicas aprendidas y se les motivará a utilizarlas de manera regular para mejorar su bienestar emocional.

Necesidades técnicas:

- Espacio tranquilo y cómodo.
- Música relajante (opcional).
- Guía con ejercicios de relajación.

Observaciones:

FICHA SESIÓN N.º8

Nombre de la sesión: Círculo de complementos positivos

Objetivos del programa:

Mejorar la autoestima y el autoconcepto en situaciones sociales

Objetivos de la sesión:

- Ayudar a los adolescentes a identificar y valorar sus propias fortalezas.
- Fomentar la empatía y el reconocimiento positivo hacia los demás.
- Reflexionar sobre el impacto de los comentarios positivos en la autoestima.

Duración de la sesión:60 minutos

Contenidos a trabajar:

- Autoestima y autoconcepto.
- Expresión emocional positiva.
- Reforzamiento de la identidad personal y grupal.
- Comunicación asertiva y habilidades sociales.

Métodos/actividades:

Para comenzar la sesión, el facilitador dará la bienvenida a los adolescentes y explicará brevemente el propósito de la actividad, resaltando la importancia del reconocimiento positivo tanto hacia uno mismo como hacia los demás. Se hará énfasis en cómo los comentarios positivos pueden influir en la autoestima y fomentar una actitud más optimista.

A continuación, se formará un círculo con todos los participantes. Cada adolescente recibirá una hoja con su nombre escrito en la parte superior. El facilitador explicará que la dinámica consiste en escribir comentarios positivos sobre cada compañero, destacando sus fortalezas, cualidades o logros.

Cada participante pasará su hoja a la persona situada a su derecha. Esta persona escribirá un mensaje positivo sobre el compañero cuyo nombre figura en la hoja y, una vez terminado, la hoja seguirá circulando en la misma dirección hasta que todos los participantes hayan escrito en cada una de las hojas.

Una vez que todas las hojas hayan regresado a sus dueños, se dará un tiempo para que cada adolescente lea en privado los comentarios que ha recibido. Luego, se abrirá un espacio de reflexión grupal en el que los participantes podrán compartir cómo se han sentido al recibir estos mensajes y qué impacto han tenido en su percepción personal.

El facilitador guiará la reflexión final destacando la importancia de reconocer y valorar tanto las propias cualidades como las de los demás. Se fomentará la expresión de emociones y el respeto mutuo, reforzando así los objetivos de la sesión.

Necesidades técnicas:

- Hojas de papel con los nombres de cada participante.
- Lápices o bolígrafos.
- Plantilla (Anexo I) para estructurar los comentarios positivos.

Observaciones:

Es importante generar un ambiente seguro y de confianza para evitar burlas o

comentarios negativos.

FICHA SESIÓN N.º 9

Nombre de la sesión: Mi espejo positivo
Objetivos del programa: Mejorar la autoestima y el autoconcepto en situaciones sociales.
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none">- Fomentar el reconocimiento de las propias cualidades y logros.- Desarrollar una imagen positiva de sí mismos a través del refuerzo grupal.- Promover la autoafirmación y la confianza en las propias capacidades.
Duración de la sesión: 60 minutos
Contenidos a trabajar: <ul style="list-style-type: none">- Autoestima y valoración personal.- Reforzamiento de la identidad y seguridad personal.- Expresión emocional y reconocimiento positivo.- Comunicación asertiva y apoyo grupal.
Métodos/actividades: <p>El facilitador comenzará la sesión explicando la importancia de la autoestima y cómo influye en las relaciones personales y en la percepción de uno mismo. Se invitará a los adolescentes a reflexionar sobre sus cualidades y logros personales.</p> <p>A continuación, cada participante recibirá una cartulina con la forma de un espejo dibujado en ella. En la parte superior escribirán su nombre y en el interior del espejo plasmarán tres cualidades que valoren en sí mismos, un logro del que se sientan orgullosos y una afirmación positiva sobre su identidad.</p> <p>Luego, los participantes colocarán sus "espejos" en la pared. El facilitador explicará la segunda parte de la actividad: cada uno recibirá post-its de colores y deberá escribir en ellos mensajes positivos para sus compañeros, destacando sus</p>

fortalezas, actitudes y características que valoran. Los mensajes se pegarán en los espejos de cada participante.

Después de que todos hayan recibido mensajes en sus espejos, se dará un tiempo para que cada adolescente lea en privado los comentarios que ha recibido. Se abrirá un espacio de reflexión donde los participantes compartirán cómo se han sentido al leer sus mensajes y qué impacto ha tenido en su percepción personal.

Para finalizar, el facilitador guiará un breve ejercicio de visualización en el que cada adolescente imaginará un futuro en el que se sienta seguro de sí mismo, logrando sus objetivos y enfrentando situaciones con confianza.

Necesidades técnicas:

- Cartulinas con forma de espejo.
- Lápices y rotuladores de colores.
- Post-its de diferentes colores.

Observaciones:

Es importante reforzar un ambiente de respeto y confianza, asegurándose de que los comentarios escritos sean genuinamente positivos y motivadores.

FICHA SESIÓN N.º 10

Nombre de la sesión: Mi historia de éxito

Objetivos del programa:

Mejorar la autoestima y el autoconcepto en situaciones sociales.

Objetivos de la sesión:

- Fomentar el reconocimiento de los logros personales y el esfuerzo individual.
- Ayudar a los adolescentes a construir una narrativa positiva sobre sí mismos.
- Potenciar la confianza en sus habilidades y capacidades para superar desafíos.

Duración de la sesión: 60 minutos

Contenidos a trabajar:

- Autoestima y valoración personal.
- Identificación de logros y superación de dificultades.
- Construcción de una autoimagen positiva.
- Expresión emocional y comunicación asertiva.

Métodos/actividades:

El facilitador comenzará la sesión con una breve charla sobre la importancia de reconocer los propios logros y cómo esto fortalece la autoestima. Se explicará que, muchas veces, nos centramos más en nuestros errores que en nuestros éxitos, y esta actividad ayudará a cambiar esa perspectiva.

Cada participante recibirá una hoja en blanco con el título **“Mi Historia de Éxito”** y una serie de preguntas guía, como:

- ¿Cuál es un desafío que has superado en tu vida?
- ¿Qué hiciste para lograrlo?
- ¿Qué habilidades o fortalezas te ayudaron a superarlo?
- ¿Cómo te sentiste al lograrlo?
- ¿Qué consejo te darías a ti mismo para futuros desafíos?

Los adolescentes tendrán tiempo para reflexionar y escribir su historia. Una vez finalizada, formarán parejas y compartirán sus historias con un compañero, quien les dará retroalimentación positiva sobre su experiencia y reconocerá sus logros.

Luego, cada adolescente elegirá una palabra clave que represente su historia (por ejemplo, “valentía”, “perseverancia” o “esfuerzo”) y la escribirá en una hoja grande en la pizarra. Se hará una lluvia de palabras con todos los términos escogidos, creando un mural de fortalezas colectivas.

Para finalizar, el facilitador conducirá una breve reflexión grupal, destacando cómo cada persona tiene fortalezas únicas y cómo reconocerlas fortalece la autoestima y la confianza en uno mismo.

Necesidades técnicas:

- Hojas con la plantilla de preguntas.
- Lápices y bolígrafos.
- Pizarra o cartulina grande para la lluvia de palabras.

Observaciones (opcional):**FICHA SESIÓN N.º 11****Nombre de la sesión:** La presión del grupo**Objetivos del programa:**

- Desarrollar estrategias de toma de decisiones en situaciones de interacción social.
- Mejorar la autoestima y el autoconcepto en situaciones sociales.

Objetivos de la sesión:

- Identificar situaciones de presión grupal y su impacto en la toma de decisiones.
- Aprender estrategias para resistir la presión social y tomar decisiones basadas en valores personales.
- Fortalecer la autoestima y la autonomía en contextos sociales.

Duración de la sesión: 60 minutos**Contenidos a trabajar:**

- Concepto de presión de grupo y su influencia en el comportamiento.
- Estrategia para decir “no” y establecer límites personales.
- Importancia de la autoestima y la seguridad en la toma de decisiones.

Métodos/actividades:

Para desarrollar esta sesión, se comenzará con una conversación grupal en la que los adolescentes compartirán qué entienden por presión de grupo y en qué

situaciones creen que pueden experimentarla. A partir de sus respuestas, se expondrán ejemplos cotidianos donde la presión grupal influye en la toma de decisiones, como la incitación a participar en conductas de riesgo o en acciones que no desean realizar.

Después de esta introducción, se llevará a cabo una dinámica de dramatización en la que los participantes representarán diferentes situaciones en las que alguien experimenta presión grupal. Se organizarán pequeños grupos y cada uno interpretará un caso concreto, cambiando de roles para ponerse en la piel tanto de la persona que ejerce presión como de quien la recibe. A través de esta actividad, los adolescentes podrán reflexionar sobre las emociones que surgen en estas circunstancias y sobre cómo reaccionar de manera asertiva.

Tras cada dramatización, se abrirá un espacio de diálogo donde los participantes compartirán sus sensaciones y analizarán el impacto del grupo en la toma de decisiones. Se fomentará la reflexión sobre la importancia de establecer límites, tomar decisiones alineadas con los propios valores y rodearse de personas que respeten sus elecciones.

Para finalizar, cada participante escribirá una estrategia personal que pueda aplicar cuando enfrente presión social en su vida cotidiana. Esto reforzará la autonomía y la capacidad de tomar decisiones de manera consciente y segura.

Necesidades técnicas:

- Tarjetas con situaciones de presión grupal.
- Espacio amplio para la dramatización.

Observaciones:

Es importante reforzar la idea de que resistir a la presión social no significa aislarse, sino rodearse de personas que respeten sus decisiones.

FICHA SESIÓN N.º 12

Nombre de la sesión: Jornada de reflexión y logros.

Objetivos del programa:

- Consolidar aprendizajes adquiridos a lo largo del programa.
- Fomentar el reconocimiento de los avances personales y grupales.
- Reforzar la autoestima y la motivación para seguir desarrollando habilidades emocionales y sociales.

Objetivos de la sesión:

- Reflexionar sobre los cambios personales experimentados.
- Promover la gratitud y el reconocimiento hacia los compañeros.
- Diseñar un plan personal de crecimiento para el futuro.

Duración de la sesión: 60-90 minutos

Contenidos a trabajar:

- Autoconocimiento y valoración de los progresos.
- Expresión de emociones positivas hacia uno mismo y hacia los demás.
- Planificación del desarrollo personal post-programa.

Métodos/actividades:

La sesión comienza con una dinámica "**Línea del tiempo emocional**". Cada participante recibe una cartulina con una línea en la que debe marcar diferentes momentos del programa:

1. Un reto que le costó afrontar.
2. Un aprendizaje clave que se lleva.
3. Un momento en el que se sintió orgulloso de sí mismo.
4. Un mensaje que le diría a su "yo" del inicio del programa.

Cada uno decora su línea del tiempo y la comparte con el grupo en un espacio de respeto y escucha activa.

A continuación, se lleva a cabo "**El buzón de los logros**". Se entrega una hoja a cada adolescente con el nombre de un compañero al azar. En ella, deben escribir algo positivo sobre el crecimiento que han visto en esa persona (por ejemplo, "Has mejorado en hablar en público" o "Ahora eres más empático con los demás").

Luego, todos depositan los mensajes en un buzón y el facilitador los reparte para que cada uno lea los reconocimientos que ha recibido.

Después, se introduce la actividad "**Mi carta al futuro**". Cada adolescente escribe una carta para sí mismo en la que expresa sus avances, retos y consejos para seguir mejorando. Estas cartas se guardan y se les entrega un sobre con la fecha en la que podrán abrirlas (por ejemplo, seis meses después).

Para cerrar la jornada, se realiza la dinámica "**El símbolo de mi transformación**". Se colocan diversos materiales (cartulina, revistas, pegamento, colores) y se invita a cada participante a crear un símbolo visual que represente su evolución en el programa (puede ser un dibujo, collage, palabra clave, etc.). Luego, cada uno explica su símbolo al grupo y se realiza un cierre motivador en el que todos comparten sus expectativas para el futuro.

Finalmente, se entrega un pequeño diploma o reconocimiento simbólico a cada participante, acompañado de un mensaje motivador del facilitador, reforzando el valor de su esfuerzo y compromiso.

Necesidades técnicas:

- Cartulinas y material para decorar.
- Hojas para el buzón de logros.
- Sobres para las cartas al futuro.
- Materiales de manualidades (colores, pegamento, revistas).
- Diplomas o reconocimientos simbólicos.

Observaciones:

Se recomienda cerrar la sesión con palabras de motivación para que continúen aplicando lo aprendido en su vida diaria.

2.3.3. Cronograma

A continuación, se presenta el cronograma del programa de intervención (Tabla 1), que abarca de octubre a marzo, con una frecuencia quincenal. En la tabla se detallan de forma organizada los meses, las semanas concretas en las que se llevarán a cabo las sesiones y

el título de cada una de ellas. Esta planificación temporal permite una implementación progresiva de los contenidos, facilitando el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales de los adolescentes de manera estructurada y continua. Cada sesión está diseñada con un objetivo específico y responde a una necesidad concreta del grupo, asegurando así la coherencia y la efectividad del programa a lo largo del tiempo.

Tabla 1

Cronograma del programa de intervención en habilidades sociales y emocionales

Mes	Semana	Nombre de la Sesión
Octubre	1ª semana	Círculo de resolución de conflictos
Octubre	3ª semana	Árbol de apoyo
Noviembre	1ª semana	Mapa de habilidades sociales
Noviembre	3ª semana	Caminata en los zapatos del otro
Diciembre	1ª semana	El camino de las palabras
Diciembre	3ª semana	El termómetro de la ira
Enero	1ª semana	Taller de relajación y gestión del estrés
Enero	3ª semana	Círculo de complementos positivos
Febrero	1ª semana	Mi espejo positivo

Febrero	3ª semana	Mi historia de éxito
Marzo	1ª semana	La presión del grupo
Marzo	3º semana	Jornada de reflexión y logros

2.3.4. Recursos humanos

En la siguiente tabla, se describen los recursos humanos necesarios para la implantación del programa, así como el perfil y funciones a desarrollar (Tabla 2).

Tabla 2

Recursos humanos necesarios para la implantación del programa

RECURSO HUMANO	PERFIL	FUNCIONES
Coordinador del programa	Profesional en intervención social o psicología.	Diseño, coordinación y supervisión del programa. Evaluación de los progresos y gestión de la logística.
Educadores sociales	Formación en trabajo social, pedagogía o psicopedagogía.	Apoyo en la implementación de actividades, gestión de dinámicas grupales, observación del comportamiento.
Colaboradores externos	Especialistas en áreas como mindfulness, arte o deportes.	Conducción de talleres específicos, como relajación, arte terapéutico o actividades deportivas.

2.4. Evaluación del proyecto de intervención

La evaluación del proyecto es un pilar fundamental para garantizar su efectividad, permitiendo medir el grado de cumplimiento de los objetivos y la evolución de los adolescentes participantes. Este proceso se estructurará en tres fases: evaluación inicial, procesual y final, integrando metodologías cualitativas y cuantitativas que ofrecerán una visión integral del impacto del programa. Dentro de estas fases, se aplicarán dos instrumentos de evaluación específicos para evaluar la evolución de los adolescentes. Uno de ellos está destinado a medir el trastorno de ansiedad generalizada, a través del Cuestionario GAD-7 (Spitzer, Kroenke, Williams & Löwe, 2006), el cual, consta de 7 ítems que se responden en una escala tipo Likert de 4 puntos, donde el paciente indica con qué frecuencia ha experimentado síntomas de ansiedad durante las dos últimas semanas; y otro, correspondiente a la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965), ampliamente utilizado para evaluar la autoestima en distintos contextos y que consta de 10 ítems donde los participantes indican en qué medida están de acuerdo con afirmaciones sobre autoestima. (Ver Anexos III y IV)

Evaluación Inicial

La evaluación inicial tiene como finalidad conocer las características de partida de los adolescentes, identificar sus principales necesidades y establecer una línea base que permita comparar los resultados obtenidos al finalizar la intervención. Para ello, se aplicarán cuestionarios diseñados específicamente para medir habilidades sociales, gestión emocional y autoestima. Estos instrumentos estarán complementados por entrevistas individuales con los participantes y reuniones con el equipo educativo del centro.

Adicionalmente, se realizarán observaciones estructuradas en las primeras sesiones grupales, lo que permitirá evaluar la dinámica interpersonal de los adolescentes y detectar posibles áreas de mejora. Los datos recogidos en esta fase no solo guiarán el diseño detallado de las actividades, sino que también servirán para personalizar la intervención según las necesidades específicas de cada participante. (Ver Anexo V)

Evaluación Procesual

A lo largo del programa, se llevará a cabo un seguimiento continuo para monitorear el progreso de los adolescentes y realizar los ajustes necesarios en las actividades. Durante este periodo, se aplicarán cuestionarios breves al finalizar cada módulo temático, con el objetivo de evaluar los aprendizajes adquiridos y recoger impresiones sobre la dinámica del programa.

Asimismo, se organizarán grupos de discusión con los adolescentes en momentos clave, como las vacaciones de Navidad y Semana Santa, para explorar sus percepciones sobre la utilidad de las actividades y los cambios experimentados en sus habilidades emocionales y sociales. Estas sesiones estarán acompañadas de reuniones periódicas con el equipo educativo para analizar los avances, identificar dificultades y proponer estrategias de mejora.

La evaluación procesual permitirá documentar los cambios intermedios y garantizar que las actividades se mantengan alineadas con los objetivos del programa y las necesidades emergentes de los participantes. (Ver Anexo VI)

Evaluación Final

La fase final de la evaluación buscará determinar el impacto global del programa, valorando el grado de cumplimiento de los objetivos planteados y la efectividad de las estrategias utilizadas. Para ello, se reaplicarán los cuestionarios iniciales con el fin de comparar los resultados y analizar los cambios significativos en las habilidades sociales, la gestión emocional y la autoestima de los adolescentes.

Además, se realizarán entrevistas finales con los participantes y el personal del centro, permitiendo recoger testimonios cualitativos que enriquezcan el análisis de los resultados. En esta etapa, también se analizarán casos destacados que evidencien avances significativos, proporcionando ejemplos concretos del impacto del programa.

La evaluación final culminará con la elaboración de un informe que incluirá los resultados cuantitativos y cualitativos, un análisis comparativo entre la situación inicial y la final, y recomendaciones para futuras intervenciones. Este informe será compartido con las

instituciones responsables y podrá servir como referencia para replicar y mejorar el programa en otros contextos. (Ver Anexo VII)

Indicadores Globales de Éxito

El éxito del programa se valorará en términos de la mejora en las habilidades sociales, la gestión emocional y la participación activa de los adolescentes. Asimismo, se tendrá en cuenta la percepción de los participantes y el equipo educativo sobre los beneficios del programa. La evaluación también buscará evidenciar cambios en la dinámica del centro, como una reducción de conflictos y una mayor cohesión entre los adolescentes.

Este enfoque integral garantizará que el programa no solo cumpla sus objetivos, sino que también genere aprendizajes valiosos que puedan ser aplicados en futuras intervenciones. Si necesitas más ajustes o añadir algún elemento, estaré encantado de ayudarte.

2.5 Resultados esperados

Nivel Individual

A nivel individual, el proyecto busca que los adolescentes desarrollen una mayor capacidad para gestionar sus emociones de forma efectiva, especialmente en situaciones de estrés o conflicto. Este desarrollo se reflejará en una mejora notable en su autoconciencia emocional, permitiéndoles identificar y regular emociones como la ira, la tristeza o la frustración. Además, se espera que los participantes implementen estrategias prácticas de afrontamiento, como técnicas de relajación y mindfulness, para manejar situaciones difíciles con mayor control y calma.

Otro de los resultados esperados es el fortalecimiento de la autoestima y el autoconcepto. A través de las actividades diseñadas, los adolescentes tendrán la oportunidad de reconocer sus fortalezas, habilidades y logros personales, lo que les ayudará a construir una percepción más positiva de sí mismos. Este cambio no solo potenciará su confianza, sino que también favorecerá su capacidad para enfrentar nuevos desafíos.

Por último, se espera que los adolescentes adquieran habilidades sociales esenciales como la empatía, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos. Estas habilidades les

permitirán interactuar de manera más saludable con su entorno, construir relaciones más positivas y resolver problemas interpersonales de forma efectiva.

Nivel Grupal

A nivel grupal, el programa tiene como objetivo fomentar un ambiente de cohesión y apoyo mutuo entre los participantes. Las dinámicas grupales están diseñadas para promover la colaboración y el respeto, creando un espacio seguro donde los adolescentes puedan expresarse sin temor a ser juzgados. Este ambiente positivo reducirá significativamente los conflictos entre ellos y fortalecerá los vínculos afectivos dentro del grupo.

Además, se espera que el grupo funcione como un recurso protector frente a las adversidades externas. A través del trabajo conjunto, los participantes podrán construir redes de apoyo que perduren más allá del programa, favoreciendo su integración social y su capacidad para enfrentar desafíos colectivos.

Nivel Institucional

En el ámbito institucional, uno de los principales resultados esperados es el fortalecimiento de las estrategias de intervención educativa y social implementadas en el centro de menores. El programa proporcionará herramientas prácticas y replicables que el personal del centro podrá utilizar para abordar las necesidades emocionales y sociales de los adolescentes en riesgo.

Asimismo, se espera que el proyecto sirva como modelo de intervención transferible a otros contextos similares. La documentación detallada de las actividades, los resultados obtenidos y las lecciones aprendidas permitirá que este programa sea adaptado e implementado en otros centros de menores o instituciones educativas, ampliando su impacto a largo plazo.

Indicadores Globales

El éxito del proyecto se medirá a través de indicadores concretos, como el incremento en las puntuaciones de cuestionarios relacionados con habilidades sociales y gestión emocional, la reducción de conflictos observados en el centro y la percepción positiva de los participantes sobre el impacto del programa en sus vidas. Estos resultados reflejarán el cumplimiento de

los objetivos planteados y contribuirán al desarrollo integral de los adolescentes participantes.

3. CONCLUSIONES

Este programa de intervención ha sido diseñado con el propósito de mejorar la inteligencia emocional y las habilidades sociales en adolescentes en riesgo de exclusión social, proporcionándoles herramientas fundamentales para su bienestar personal y su integración en la sociedad. A través de diez sesiones estructuradas, se han trabajado aspectos clave como el autoconocimiento, el manejo del estrés y la ansiedad, la comunicación asertiva, la empatía, la toma de decisiones en situaciones sociales y el fortalecimiento de la autoestima. Estas competencias resultan esenciales para que los adolescentes puedan afrontar de manera positiva los retos que se les presenten en su día a día, facilitando su desarrollo personal y social.

Los resultados obtenidos a partir de la implementación del programa han permitido evidenciar la importancia de abordar la inteligencia emocional y las habilidades sociales en esta población. La participación activa de los adolescentes en las sesiones ha favorecido la creación de un espacio de confianza y aprendizaje, en el que han podido expresar sus emociones, compartir experiencias y mejorar su capacidad para interactuar de manera efectiva con los demás. No obstante, como cualquier intervención, este programa presenta ciertas limitaciones que es necesario considerar para su mejora y continuidad.

Una de las principales limitaciones radica en la temporalidad del programa. Aunque el diseño contempla diez sesiones distribuidas a lo largo de varios meses, el desarrollo y fortalecimiento de la inteligencia emocional y las habilidades sociales requieren de un trabajo constante y prolongado en el tiempo. Muchos de los adolescentes que participan en el programa han experimentado situaciones de vulnerabilidad y exclusión social que han afectado su desarrollo emocional, lo que implica que el aprendizaje y la consolidación de nuevas estrategias demandan un proceso más extenso que el propuesto en esta intervención. Para que los beneficios sean realmente duraderos, sería recomendable ampliar el número de sesiones o, en su defecto, implementar sesiones de refuerzo periódicas tras la finalización del programa.

Otra limitación relevante es la heterogeneidad de los participantes. Cada adolescente tiene una historia de vida única, diferentes niveles de desarrollo emocional y diversas experiencias previas en el manejo de sus emociones y relaciones sociales. Esta diversidad puede influir en la manera en que cada joven asimila los contenidos y en la efectividad de las estrategias trabajadas. Si bien el programa está diseñado para ser flexible y adaptable, resulta fundamental contar con recursos adicionales que permitan personalizar aún más la intervención según las necesidades individuales de cada participante.

Por otro lado, se ha observado que algunos adolescentes presentan resistencia inicial a participar activamente en actividades que implican la expresión de emociones. En entornos de exclusión social, es frecuente que las emociones no hayan sido trabajadas de forma positiva o que los jóvenes tengan dificultades para verbalizar sus sentimientos. Esto puede generar cierta barrera al inicio del programa, lo que destaca la importancia de incluir estrategias de motivación y dinámicas que favorezcan la implicación de todos los participantes.

Para el futuro, se plantean diversas propuestas de mejora y continuidad del programa. Una de las principales recomendaciones es la implementación de un seguimiento a largo plazo, con sesiones de refuerzo cada cierto tiempo para evaluar la evolución de los adolescentes y reforzar los aprendizajes adquiridos. También sería beneficioso integrar la intervención con otros agentes del entorno de los adolescentes, como educadores, familiares o tutores, ya que su implicación puede contribuir a reforzar las estrategias aprendidas y fomentar su aplicación en distintos contextos de la vida cotidiana. Además, se podría valorar la posibilidad de incorporar recursos digitales e interactivos que hagan más dinámico el proceso de aprendizaje y aumenten la motivación de los participantes.

El impacto de este programa en los adolescentes puede ser muy significativo. La adquisición de herramientas para el manejo de las emociones y las relaciones sociales no solo mejora su bienestar psicológico en el presente, sino que también les proporciona habilidades fundamentales para su futuro. La capacidad de gestionar el estrés, la ansiedad y los conflictos de manera efectiva puede tener un efecto positivo en múltiples ámbitos de su vida, incluyendo su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su integración en la comunidad. Además, el fortalecimiento de la autoestima y el autoconcepto contribuye a que los adolescentes enfrenten los desafíos con mayor confianza y seguridad en sí mismos.

En conclusión, este programa de intervención representa un recurso fundamental para el desarrollo socioemocional de adolescentes en situación de vulnerabilidad. A pesar de las limitaciones identificadas, su implementación ha demostrado ser una herramienta eficaz para promover el bienestar emocional y social de los participantes, proporcionándoles estrategias que pueden aplicar en su vida diaria. No obstante, es imprescindible seguir trabajando en la mejora y continuidad de este tipo de iniciativas, asegurando que los adolescentes tengan acceso a un apoyo sostenido en el tiempo que les permita consolidar y fortalecer las habilidades adquiridas. Invertir en la inteligencia emocional y las habilidades sociales de los jóvenes no solo beneficia su desarrollo individual, sino que también contribuye a la construcción de una sociedad más equitativa e inclusiva, en la que cada persona tenga las herramientas necesarias para afrontar su futuro con mayor autonomía y confianza.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Amer, J., Barceló, M. V., & Barrio, B. P. (2020). Prevención del absentismo escolar en los centros educativos de secundaria. *Educació Social. Revista d'intervenció socioeducativa*, (75), 165-181.
- Amer, M., Barceló, L., & Barrio, M. (2020). *Programa de Prevención del Absentismo Escolar: Evaluación de un programa en contexto escolar*. *Psicología y Educación*, 38(4), 121-134.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *La educación emocional y su impacto en el desarrollo personal y social*. Editorial Síntesis.
- Boletín Oficial del Estado. (1996). Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1996-1069>
- Boletín Oficial del Estado. (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>

- Boletín Oficial del Estado. (2021). Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2021-9347>
- Botvin, G. J., Griffin, K. W., & Nichols, T. D. (2006). Preventing youth violence and delinquency through a universal school-based prevention approach. *Prevention Science*, 7(4), 403-408.
- Cardona, A. (2020). Factores implicados en el fracaso escolar de adolescentes con conducta delictiva. *Revista Criminalidad*, 62(2), 219-232.
- Cardona, L. (2020). *Evaluación de un programa de intervención en habilidades sociales en adolescentes en el contexto escolar*. *Psicología Educativa*, 34(2), 221-234.
- Chóliz, M., & Villanueva, J. (2008). La exclusión social en adolescentes: factores de riesgo y protección. *Revista de Psicología Social*, 23(1), 1-19.
- Del Barrio, C., & Llorca, A. (2008). Programa de desarrollo de habilidades sociales en adolescentes. *Revista de Educación*, 346, 163-183.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en el contexto educativo: un análisis de sus implicaciones teóricas y prácticas. *Revista de Educación*, 339, 109-128.
- Fuentes, M. S. I. (2016). *Influencia de la familia en el autoconcepto y la empatía de los adolescentes* (Tesis doctoral, Universitat de València).
- Fuentes, M. (2016). *Programa de Acompañamiento Psicosocial para adolescentes en riesgo de exclusión social: Evaluación y resultados*. *Psicología Social y Comunitaria*, 28(1), 98-110.
- García-Campayo, J., Zamorano, E., Ruiz, M. A., Pardo, A., Pérez-Páramo, M., López-Gómez, V., ... & Rejas, J. (2010). Cultural adaptation into Spanish of the generalized anxiety disorder-7 (GAD-7) scale as a screening tool. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(1), 8.

- García-Sánchez, J. N., Sánchez-Carracedo, D., & Pérez-Padilla, L. (2016). *Competencias emocionales en jóvenes en riesgo de exclusión social: intervención psicosocial*. Editorial Síntesis.
- Gámez, P., & García, J. (2011). La importancia de las habilidades sociales en el desarrollo adolescente. *Revista de Psicología Social*, 26(1), 70-77.
- Generalitat Valenciana. (2018). Ley 26/2018, de 21 de diciembre, de Derechos y Garantías de la Infancia y la Adolescencia en la Comunidad Valenciana. Diario Oficial de la Generalitat Valenciana. https://dogv.gva.es/datos/2018/12/24/pdf/2018_119277.pdf
- Generalitat Valenciana. (2021). Plan Estratégico de Infancia y Adolescencia 2021-2024. <https://infancia.gva.es/es/web/infancia/inici>
- González, J., & Verdejo, C. (2017). *El desarrollo emocional y social en la adolescencia*. Editorial Pearson.
- González, L., & Fernández, M. (2011). *La intervención psicosocial con adolescentes en riesgo de exclusión social*. Editorial Mad.
- Ingul, J. M., Klöckner, C. A., Silverman, W. K., & Nordahl, H. M. (2012). Adolescent school absenteeism: Modelling social and individual risk factors. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(2), 93-100. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2011.00615>.
- López, J., & García, M. (2012). *Competencias sociales y su impacto en la adolescencia en riesgo de exclusión social*. Editorial Graó.
- López, M., & Pérez, F. (2014). *Desarrollo emocional y habilidades sociales en adolescentes en contextos vulnerables*. Editorial Graó.
- López-Pérez, M., Sánchez, J., & Rodríguez, T. (2017). *Intervenciones psicosociales en adolescentes vulnerables: La importancia de la inteligencia emocional y las habilidades sociales*. Editorial Universidad de Salamanca.
- Martínez, A., & García, M. (2011). *Psicología de la adolescencia y contextos de vulnerabilidad social*. Editorial Wolters Kluwer.

- Mestre, M. V., Samper, P., & Frías, M. D. (2006). Procesos de adaptación psicosocial en la adolescencia: El rol de la empatía y la inteligencia emocional. *Anales de Psicología*, 22(1), 50-56.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2010). *Plan para la reducción del abandono temprano de la educación y la formación*. Disponible en: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:0f5e8b6a-8e1f-4e5e-8b2d-4f5e8b6a8e1f/plan-reduccion-abandono.pdf>
- Moreno, E., Estévez, E., Murgui, S., & Musitu, G. (2009). Relaciones familiares y conducta antisocial en adolescentes: El papel de la empatía. *Psicología Conductual*, 17(2), 251-267.
- Oliva, A., Parra, A., & Arranz, E. (2008). Prevención de conductas de riesgo en adolescentes: Un enfoque integral. *Psicología Conductual*, 16(2), 119-135.
- Oliva, A., Parra, A., & Arranz, E. (2008). *Programa de intervención en problemas emocionales en adolescentes: Evaluación de un programa preventivo en atención primaria*. *Revista de Psicología Social*, 23(2), 134-145.
- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, Á., Hernando, Á., & Pertegal, M. Á. (2010). Más allá del déficit: Construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infancia y Aprendizaje*, 33(4), 601-611.
- Pérez, J. (2010). Educación emocional en la adolescencia: Un programa de intervención. *Psicología y Educación*, 2(1), 35-48.
- Pérez, M., & Sánchez, J. (2009). *Adolescencia y exclusión social: Implicaciones educativas*. Editorial Narcea.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

Spitzer, Kroenke, Williams, y Löwe, (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, 166, 1092-1097.

UNICEF (2009). *A Practical Guide for Developing Child Friendly Spaces*. Disponible en: https://www.unicef.org/protection/Child_Friendly_Spaces_Guide.pdf

UNICEF. (2022). *Life skills programmes for adolescents: Impact on empowerment and resilience*. Retrieved from unicef.org.

World Health Organization (1997). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*. WHO Programme on Mental Health. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>

Zuluaga, P., & Díaz, G. (2013). *Intervención psicosocial en adolescentes en situación de vulnerabilidad*. Editorial Mad.



5. ANEXOS

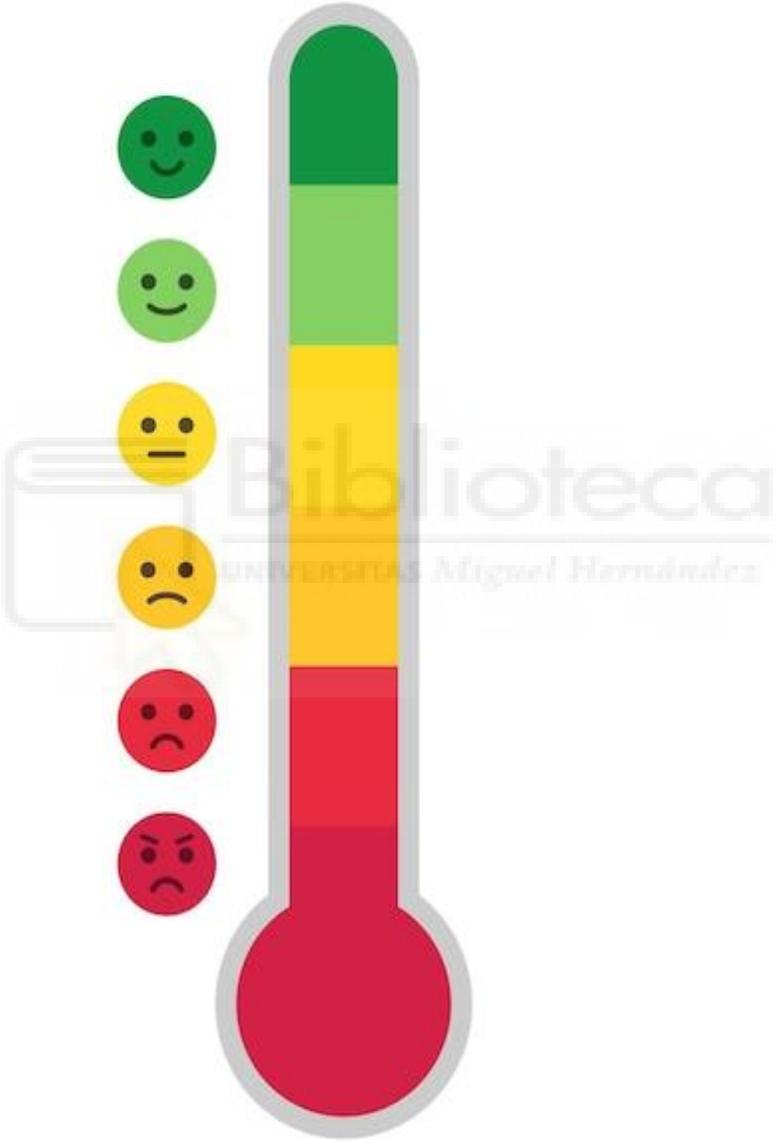
Anexo I: Plantilla para escribir comentarios positivos

Instrucciones:

1. Los adolescentes deben escribir comentarios positivos sobre sus compañeros, destacando sus fortalezas, cualidades y logros.
2. Utilizarán la siguiente plantilla para organizar sus pensamientos.

Comentario positivo sobre... (nombre del compañero/a)	Fortalezas Identificadas	Logros y cualidades destacadas

Anexo II: Termómetro de la ira



Instrucciones:

Después de usar el termómetro, los adolescentes deben reflexionar sobre las situaciones que los hacen enojar, cómo las manejan y qué estrategias de afrontamiento podrían usar.

Situación que desencadenó ira	Nivel de ira (de 1 a 10)	Estrategias usadas ¿Cómo se controló la ira?	Estrategias alternativas (Métodos que podrían ayudar a controlar mejor la ira)

Anexo III:

CUESTIONARIO BREVE DE EVALUACIÓN DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (GAD-7)

(Spitzer, Kroenke, Williams, y Löwe, 2006)

En los últimos 14 días, ¿con qué frecuencia le han supuesto una molestia los siguientes problemas? (Para indicar su respuesta rodee el número con un círculo)
0 = No, en absoluto; 1 = Algunos días; 2 = Más de la mitad de los días; 3 = Casi todos los días.

1. Sentirse nervioso/a, angustiado/a o muy tenso/a	0	1	2	3
2. Ser incapaz de dejar de preocuparse o de controlar la preocupación	0	1	2	3
3. Preocuparse demasiado por diferentes cuestiones	0	1	2	3
4. Tener problemas para relajarse	0	1	2	3
5. Estar tan inquieto/a que le resulta difícil permanecer sentado/a	0	1	2	3
6. Enfadarse o irritarse con facilidad	0	1	2	3
7. Sentir miedo de que algo terrible pueda ocurrir	0	1	2	3

CORRECCIÓN

Cada uno de los 7 ítems se puntúa de 0 a 3, aportando una puntuación de gravedad de 0 a 21. Esta medida de ansiedad se desarrolló después del PHQ y fue incorporada en el PHQ-SADS.

PUNTOS DE CORTE:

≥ 10 (Estudio PsicAP) Sensibilidad .87; Especificidad .78

≥ 8 (versión española García-Campayo et al. (2010) 3 (Sensibilidad .93; Especificidad .85)

Interpretación:

5-9 = Leve

10-14 = Moderado

15-21 = Grave

El Cuestionario GAD-2 incluye los 2 primeros ítems y la puntuación máxima es de 6 puntos. El punto de corte en este caso es 3.

Anexo IV:

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Anexo V: Cuestionario de Evaluación Inicial

Objetivo: Identificar las necesidades iniciales de los adolescentes, sus habilidades sociales y su capacidad de gestión emocional al inicio del programa.

Instrucciones:

Este cuestionario tiene como objetivo conocer cómo te sientes y cómo manejas ciertas situaciones en tu vida diaria. Por favor, responde de manera honesta. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Marca la opción que mejor te represente.

Datos Personales

- Nombre (opcional): _____
- Edad: _____
- Sexo: _____

Sección 1: Habilidades Sociales

1. Me siento cómodo/a al expresar mis opiniones en un grupo.
 - Si
 - No
 - A veces (Explícalo):
2. Cuando tengo un conflicto con alguien, intento resolverlo hablando.
 - Si
 - No
 - A veces (Explícalo):
3. Siento que puedo pedir ayuda cuando lo necesito.
 - Si
 - No
 - A veces: (Explícalo):

Sección 2: Gestión Emocional

4. Suelo controlar mis emociones cuando estoy molesto/a.
 - Si
 - No
 - A veces (Explícalo):
5. Identifico qué siento cuando estoy triste, enfadado/a o feliz.
 - Si
 - No
 - A veces (Explícalo):
6. Cuando algo me preocupa, sé cómo calmarme.
 - Si
 - No
 - A veces (Explícalo):

Preguntas Abiertas:

1. ¿Qué situación te hace sentir más cómodo/a con otras personas?

2. ¿Cuándo sientes que no puedes manejar tus emociones?

Anexo VI: Cuestionario de Evaluación Procesual

Instrucciones:

Este cuestionario busca conocer tu opinión sobre las actividades realizadas hasta ahora y los cambios que has notado en ti. Responde de manera honesta.

Datos Personales

- Nombre (opcional): _____

Sección 1: Percepción sobre las Actividades

1. Las actividades realizadas me han ayudado a entender mejor mis emociones.

2. Me siento más seguro/a al hablar con mis compañeros y expresar mis ideas.

3. Creo que las actividades realizadas son útiles para mi vida diaria.

Sección 2: Cambios Percibidos

4. Desde que comenzó el programa, siento que manejo mejor mis emociones en situaciones difíciles.
- Si
 - No
 - A veces (Explícalo):
5. He notado cambios en la forma en que me relaciono con mis compañeros.
- Si
 - No
 - A veces (Explícalo):

Preguntas Abiertas:

1. ¿Qué actividad del programa te ha gustado más y por qué?

2. ¿Hay algo que cambiarías o mejorarías en las actividades?

Anexo VII: Cuestionario de Evaluación Final

Instrucciones:

Este cuestionario busca evaluar tu experiencia general en el programa y los cambios que has notado en ti. Responde con sinceridad.

Datos Personales

- Nombre (opcional): _____

Sección 1: Cambios Personales

1. Ahora sé identificar mejor cómo me siento en distintas situaciones.
 - Si
 - No
 - A veces (Explícalo):
2. He mejorado en mi forma de resolver conflictos con los demás.
 - Si
 - No
 - A veces (Explícalo):
3. Me siento más seguro/a al participar en actividades grupales.
 - Si
 - No
 - A veces (Explícalo):

Sección 2: Valoración del Programa

4. Considero que las actividades han sido útiles para mi desarrollo personal. Razona tu respuesta.
 - Si
 - No
-
-

5. Recomendaría este programa a otros adolescentes. Razona tu respuesta.

- Si
- No

Preguntas Abiertas:

1. ¿Cuál es el mayor aprendizaje que te llevas del programa?

2. ¿Cómo crees que este programa podría ayudarte en el futuro?

