



Grado en psicología  
Trabajo de Fin de Grado  
Curso 2016/2017  
Convocatoria Junio

**Modalidad:** Propuesta de intervención

**Título:** Diseño de un programa de desarrollo de Inteligencia Emocional para prevenir el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes

**Autor:** Juan Cano López

**Tutora:** Cordelia Estévez Casellas

Elche a 16 de Junio de 2017

# ÍNDICE

<b>1. Resumen.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Método.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1.Objetivos e hipótesis.....</b>	<b>10</b>
<b>3.2.Destinatarios de la intervención.....</b>	<b>10</b>
<b>3.3.Contenidos y temporalización.....</b>	<b>11</b>
<b>3.4.Evaluación e instrumentos.....</b>	<b>12</b>
<b>3.5.Descripción de las sesiones y materiales.....</b>	<b>13</b>
<b>4. Discusión y conclusión.....</b>	<b>23</b>
<b>5. Bibliografía.....</b>	<b>24</b>
<b>6. Anexos.....</b>	<b>28</b>

## 1.RESUMEN

El consumo de alcohol y tabaco por parte de la población adolescente española es uno de los problemas de salud pública más importante a los que se enfrenta este país. El inicio precoz en el consumo de estas sustancias psicoactivas, la elevada prevalencia y las graves consecuencias psicológicas, físicas y sociales que se derivan, ponen de relieve la necesidad de continuar trabajado en materia de prevención. Por otro lado, la inteligencia emocional ha generado en las últimas dos décadas numerosos estudios en ámbitos tan importantes como el educativo y el laboral, aportando importantes resultados. En esta línea surge la propuesta de diseñar un programa de prevención primaria de alcohol y tabaco en adolescentes de 11-12 años, estudiantes de 1º de la ESO, basado en el desarrollo de la inteligencia emocional. Así, el programa está compuesto de 10 sesiones prácticas que trabajan la percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional en base al modelo de habilidades de Mayer y Salovey (2007).

**Palabras clave:** inteligencia emocional, adolescentes, alcohol, tabaco, intervención.



## 2.INTRODUCCIÓN

El consumo de sustancias psicoactivas es tan antiguo como la propia humanidad. Ciencias como la Antropología han demostrado que el ser humano ha empleado drogas como alcohol, tabaco u opio, entre muchas otras con distintos fines terapéuticos, religiosos o recreativos, durante siglos.

Hoy día, el consumo nocivo de alcohol y tabaco supone uno de los problemas de salud pública más importantes a los que se enfrentan todos los países, los datos mundiales sobre mortalidad y morbilidad así lo indican. Cada año se producen 3,3 millones de muertes en el mundo debido al consumo de alcohol, lo que representa un 5,9% de todas las defunciones. A su vez, el tabaco mata cada año a casi 6 millones de personas, de las que más de 5 millones son consumidores del producto y más de 600.000 son no fumadores expuestos al humo de tabaco ajeno (OMS, 2016). Por otro lado, el uso de este tipo de sustancias es un factor causal de más de 200 enfermedades y trastornos, tanto físicos como mentales, que genera una carga sanitaria, social y económica considerable para el conjunto de la sociedad (OMS, 2015).

Si centramos la mirada sobre la prevalencia en la población adolescente española respecto a estas conductas de riesgo los datos son alarmantes. Según la última encuesta sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias de 14 a 18 años de toda España (ESTUDES 2014/2015), el alcohol es la sustancia más consumida por parte de esta población en ambos sexos, observándose un 76,8% de adolescentes que han consumido alcohol alguna vez en los últimos 12 meses junto a un 68,2% de adolescentes que manifiestan haberlo consumido en los últimos 30 días. Por otro lado, más de la mitad de la muestra, el 57,6% de los adolescentes encuestados, realizó botellón alguna vez durante el último año mientras que el 22,2% manifiesta haberse emborrachado alguna vez en el último mes. Dentro de este consumo de riesgo, los datos sobre el consumo de atracón o “binge drink” llaman especialmente la atención ya que el 32,2% de los adolescentes afirman haber bebido cinco o más vasos, cañas o copas de bebidas alcohólicas en una misma ocasión durante los últimos 30 días. Estos datos indican un cambio en el patrón de consumo, el cual se caracteriza por ingerir grandes cantidades concentradas en el fin de semana.

Con respecto al tabaco, los datos procedentes de la misma encuesta muestran que es la segunda droga de mayor consumo entre los estudiantes. El 38,4% de los mismos afirma haber consumido tabaco alguna vez en la vida, lo cual correspondería a un consumo experimental. El 31,4% de los adolescentes durante el último año, el 25,9% en el último mes y hasta un 8,9% diariamente en los últimos 30 días, el cual es un dato alentador al tratarse del mínimo histórico registrado, desde que se inició esta encuesta en 1994, comparado con

el máximo que fue un 23,7% en el año 1996. Sin embargo, aunque en comparación a los datos de años anteriores se está consiguiendo un considerable descenso en el consumo de alcohol y una tendencia descendente mantenida en el consumo de tabaco, la prevalencia sigue siendo muy elevada. Hasta 285.700 y 137.000 estudiantes de entre 14 y 18 años han empezado a consumir alcohol y tabaco respectivamente este año. (ESTUDES 2014/2015).

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales. Establecer límites cronológicos para este período se hace difícil, aunque de acuerdo a los conceptos convencionalmente aceptados por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana de 10 a 14 años y la adolescencia tardía de 15 a 19 años.

Si nos fijamos en los datos recogido en ESTUDES 2014/2015 la edad de inicio en el consumo de alcohol y tabaco se sitúa entorno a los 13 años, la cual corresponde a la adolescencia temprana. Este hecho supone un grave riesgo para su salud inmediata y posterior desarrollo como adultos. Esta etapa de la vida se caracteriza por un desarrollo muy importante del cerebro que incluye el establecimiento, la remodelación y la consolidación de los circuitos neuronales en lugares clave de la corteza prefrontal y en otras áreas corticales y subcorticales, esenciales en las funciones ejecutivas del cerebro (Guerra y Pascual, 2010). Por tanto, la alteración del desarrollo neurológico normal del cerebro por consumo de drogas puede suponer un importante impacto a nivel psicológico y comportamental (Spear, 2002). Por ejemplo, se ha demostrado una clara correlación entre la edad en la que se comienza a consumir alcohol y el riesgo de padecer alcoholismo en la edad adulta. Cuanto antes se empieza a beber, el riesgo es mayor (Grant BF, Stinson FS, Harford TC, 2001). También se han encontrado efectos permanentes sobre el córtex prefrontal, principalmente en funciones psicológicas como el seguimiento de normas, la regulación emocional y el aprendizaje (Chambers, Taylor y Potenza 2003). Además, existen evidencias sobre daños en otras zonas cerebrales como el hipocampo, el cual se encuentra implicado en procesos de aprendizaje y memoria (DeBellis, Clark, Beers, Soloff, Boring, Hall, Kersh y Keshavan, 2000). Por otro lado, fumar es un factor de riesgo importante para desarrollar cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad coronaria y una serie de cánceres en fumadores de larga duración (Brook, Brook, Zhang, & Cohen, 2004). Esta conducta puede hacer que los adolescentes sufran de falta de aliento, asma, síntomas alérgicos y aumentos en las enfermedades respiratorias, así como en otras enfermedades (Wilkinson y Abraham, 2004).

El inicio precoz en este consumo nocivo de sustancias psicoactivas, la elevada prevalencia, unido a las graves consecuencias físicas, psicológicas y sociales que se derivan, han mantenido la investigación sobre nuevas variables que puedan influir en estas conductas con el fin de aumentar la efectividad de los programas preventivos. Este es el caso de la Inteligencia emocional, IE a partir de ahora, el cual es un concepto relativamente nuevo que ha suscitado un gran interés y sobre el cual se han hecho numerosos estudios y programas de intervención, especialmente en los ámbitos educativo y laboral.

La IE se introdujo en la literatura científica a manos de Mayer y Salovey (1990) y se popularizó gracias al Best Seller “Inteligencia emocional” de Daniel Goleman (1995). Actualmente existen dos modelos teóricos que definen y sirven de guía en el estudio de la IE, el modelo de habilidad y el modelo de rasgo o mixto. Estos se diferencian entre sí fundamentalmente por los elementos o dimensiones que se incluyen en cada uno de ellos y en la manera de medir el constructo (Mayer, Salovey y Caruso, 2000). El primero de ellos corresponde a el de Mayer y Salovey (1997) y considera la IE como una habilidad o competencia cognitiva, mientras que los modelos de Goleman (1995) y Bar-On (1997) forman parte del segundo combinando capacidades mentales con rasgos de personalidad.

Esta propuesta de intervención se basa en el modelo de habilidades de Mayer y Salovey ya que en la actualidad cuenta con mayor evidencia empírica (Mestre y Fernández-Berrocal, 2007) y el grueso de publicaciones encontradas respecto a la influencia de IE en el consumo de alcohol, tabaco y adicciones se basan en el.

Según Mayer y Salovey (2007): “La inteligencia emocional implica la habilidad para percibir y valorar con exactitud la emoción; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando éstos facilitan el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual”. (Anexo 1)

Como se puede observar en esta definición, los autores señalan cuatro habilidades cognitivas (percepción, facilitación, comprensión y regulación) implícitas en la conducta emocionalmente inteligente que se relacionan entre sí y constituyen las cuatro ramas de su modelo, ordenadas jerárquicamente desde la más básica a la más compleja. (Mayer y Salovey, 1997). Así, numerosas investigaciones han estudiado la relación entre estas habilidades que componen la IE y el consumo nocivo de sustancias psicoactivas, principalmente alcohol (Schutte, Malouff y Hine, 2011) y tabaco (Hill y Maggi, 2011), con la finalidad de comprender cuales están implicadas en estas conductas de riesgo para la salud y cómo median en dichos comportamientos.

En un revisión sistemática llevada a cabo por Kun y Demetrovics (2010) se analizaron 36 artículos que trataban sobre la relación entre la IE y las adicciones, tanto químicas como conductuales. Los autores comprobaron en la literatura científica que niveles más bajos de IE corresponden a un consumo de alcohol y tabaco más intenso y problemático, así como a un uso más intensivo de sustancias ilegales. A su vez los resultados analizados indican que dos componentes particulares de la IE, la “descodificación y diferenciación de las emociones” y “la regulación de las emociones”, desempeñan un papel clave en relación con el uso de sustancias y las adicciones.

En otro metaanálisis más reciente desarrollado por Resurrección, Salguero y Ruiz-Aranda (2014) revisaron la relación entre la IE y el desajuste psicológico en los adolescentes. Los estudios incluidos en dicha revisión sugieren que una IE más alta se asocia con un menor grado de desadaptación psicológica, consistente con estudios análogos sobre adultos (Kun y Demetrovics, 2010). Concretamente los adolescentes con IE más alta, evaluados por autoinforme o prueba de rendimiento máximo, mostraron mejor ajuste emocional, menor estrés percibido, menos comportamientos de riesgo (por ejemplo, abuso de sustancias o intentos de suicidio), mejores estrategias de afrontamiento y menos estrategias desadaptativas. En esta misma línea, una investigación que estudió conjuntamente IE y evaluaciones múltiples de aspectos positivos y negativos del comportamiento cotidiano en una muestra de 330 estudiantes universitarios revelaron una asociación significativa entre baja IE, un mal ajuste psicológico y comportamientos negativos. Así, la incapacidad para percibir las emociones o utilizarlas para facilitar mejores cogniciones, habilidades que corresponden a las dos ramas más “básicas” del modelo de Mayer y Salovey (2007), se asocia a resultados negativos que incluyen el uso de sustancias, como alcohol y tabaco, conductas desviadas y malas relaciones con los amigos (Brackett, Mayer y Warner, 2004).

Por otro lado, estudios que han explorado directamente la relación entre la IE y el consumo de alcohol y tabaco en población universitaria y adolescentes, han demostrando que existe una correlación negativa y que habilidades como la percepción y la regulación emocional son claves para explicar dichos comportamientos.

Un estudio con una muestra de 205 adolescentes de California con una media de edad de 12,63 años, concluyeron que los adolescentes estudiados que presentan una IE más alta poseen mayor habilidad para detectar las presiones de sus iguales y afrontar más eficazmente estas situaciones convirtiéndolos más resistentes a la presión de grupo y por tanto presentando un menor consumo de tabaco y alcohol (Trinidad y Johnson, 2002). Posteriormente los mismos autores realizaron una investigación, con una muestra mayor de

416 estudiantes con una edad media aproximada de 11 años, que tenía como objetivo examinar la relación entre IE y los factores de riesgo para el consumo de tabaco en adolescentes. Los resultados indicaron que la IE alta constituye un factor de protección. Concretamente, una IE alta se relacionó con una mayor percepción negativa de las consecuencias del consumo de tabaco, una mayor capacidad percibida de rechazar ofertas de cigarrillos, así como una menor probabilidad de intención de fumar en el próximo año. De esta manera, los estudiantes pueden ser capaces de rechazar las ofertas de fumar al comprender claramente sus propios sentimientos acerca de esta conducta así como al identificar las presiones de los compañeros, entender y manejar las emociones asociadas al rechazar dichas ofertas (Trinidad, Unger, Chou, Azen y Johnson, 2004).

En España también se ha contribuido a aumentar el conocimiento en este ámbito de investigación con importantes estudios que han analizado el papel que desempeñan las habilidades emocionales, tanto auto-informadas como evaluadas mediante tareas de ejecución.

Así, Limonero, Tomás-Sábado y Fernández-Castro (2006) encontraron que aquellos estudiantes que presentan bajos valores en el componente de reparación emocional son aquellos que manifiestan un consumo de tabaco más regular, más precoz y de mayor cantidad.

A su vez, Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Extremera (2006) trabajaron con una muestra de 490 hombres y 645 mujeres con una edad comprendida entre los 11 y los 21 años, obteniendo que los adolescentes que tienen una mayor percepción de habilidad a la hora de regular sus estados emocionales informan de un menor consumo de tabaco y alcohol y aquellos que creen prestar atención a sus emociones en mayor medida informan de un mayor consumo de estas sustancias. Los autores lo explican de la siguiente manera: "Si el adolescente focaliza su atención de manera excesiva en sus sentimientos, pero no es capaz de clarificar qué siente en cada momento ni de regular internamente sus emociones, es más probable que opte por otras formas menos adecuadas para afrontar sus estados emocionales. Los adolescentes con una mayor capacidad percibida para manejar sus emociones son más capaces de afrontarlas en su vida cotidiana facilitando un mejor ajuste psicológico y teniendo así un menor riesgo de consumo abusivo de sustancias"

Por último, cabe destacar la investigación que se llevó a cabo por parte de Ruiz-Aranda, Cabello, Salguero, Castillo, Extremera y Fernández- Berrocal (2010) con 1467 alumnos adolescentes malagueños. Acorde a los resultados vistos anteriormente, se concluyó que los adolescentes que creen prestar atención a sus emociones en mayor medida informan de un mayor consumo de estas sustancias y aquellos sujetos que nunca



han fumado se perciben con una mayor capacidad para regular sus propias emociones que aquellos sujetos que han fumado alguna vez en la vida. También se señala la importancia de la percepción emocional. Los adolescentes que tienen una mayor capacidad para percibir las emociones de los demás informan de un menor consumo de sustancias, por ejemplo aquellos que nunca han consumido tabaco mostraron valores más elevados en esta prueba.

Como se ha podido comprobar, existen numerosas evidencias científicas que demuestran la influencia de la IE en el consumo de alcohol y tabaco. A su vez, cada vez son más los profesionales que ponen de manifiesto la relevancia de este constructo y que señalan la necesidad de continuar con las investigaciones para poder diseñar programas preventivos más efectivos que contemplen el desarrollo de estas competencias emocionales (García del Castillo-López, García del Castillo y Marzo, 2012; García del Castillo, García del Castillo-López, Gázquez Pertusa y Marzo 2013). Los factores de riesgos que se asocian a las complejas conductas de fumar o beber alcohol son numerosos. Mientras que muchos de estos factores no pueden ser modificados, las capacidades que incluye la IE pueden ser aprendidas y mejoradas previniendo así futuras conductas de riesgo para la salud (Mayer y Salovey, 1997).

Además de la literatura científica al respecto, desde hace un par de décadas hasta la fecha, se han desarrollado programas de educación socioemocional implementados en el ámbito escolar con numerosos resultados prometedores, como por ejemplo el descenso de comportamientos agresivos y el aumento del rendimiento académico en los alumnos. Es el caso del SEL (Social and Emotional Learning), impulsado en la década de los noventa en EEUU como un marco integrador para coordinar diferentes programas de prevención y promoción de la salud, el cual se basa principalmente en el concepto de IE desarrollado por Peter Salovey y John Mayer en 1990. En España también se han llevado a cabo proyectos homólogos, un ejemplo es el proyecto "Intemo" en Málaga (Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Salguero, 2008).

Por todo ello, se ha querido diseñar un programa de intervención enfocado a desarrollar la IE en adolescentes como un factor de protección para prevenir el consumo de alcohol y tabaco basado en el modelo de habilidades de Salovey y Mayer.

### **3.MÉTODO**

#### **3.1 Objetivos e hipótesis**

La principal finalidad de este trabajo es elaborar un programa de prevención de consumo de alcohol y tabaco en adolescentes de 11-12 años basado en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Los objetivos e hipótesis del programa elaborado son los siguientes.

**Objetivo general:** Prevenir el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes de 11-12 años desarrollando su inteligencia emocional.

#### **Objetivos específicos:**

Al finalizar el programa el adolescente será capaz de:

1. Definir qué es la inteligencia emocional.
2. Reconocer e identificar tanto las propias emociones como la de aquellos que nos rodean.
3. Expresar emociones y sentimientos con precisión y de manera adecuada.
4. Comprender cómo las emociones actúan sobre el pensamiento y la manera de procesar la información.
5. Usar las emociones para facilitar la resolución de problemas, toma de decisiones y fomentar la creatividad.
6. Comprender cómo se relacionan diferentes emociones.
7. Percibir causas y consecuencias de los sentimientos.
8. Interpretar sentimientos complejos como mezcla de emociones o estados emocionales contradictorios.
9. Estar abiertos tanto a los estados emocionales positivos como negativos.
10. Regular los estados emocionales propios y los de los demás sin minimizarlos o exagerarlos.

Por tanto, la hipótesis de nuestro programa es que al desarrollar la inteligencia emocional de los adolescentes consecuentemente estos no presentarán conductas de consumo de alcohol y tabaco.

#### **3.2.Destinatarios de la intervención**

El programa de intervención que se presenta está dirigido a adolescentes con edades comprendidas entre 11 y 12 años correspondientes a la adolescencia temprana, concretamente a alumnos de 1º de la ESO.

Se ha seleccionado esta población diana debido a que la edad de inicio aproximada en el consumo de alcohol y tabaco es de 13 años y el objetivo del programa es actuar antes de la aparición de estas conductas de riesgo para la salud, tratándose así de una prevención primaria. Además, esta etapa se considera crucial para el desarrollo emocional de los sujetos debido a los grandes cambios que se producen.

### 3.3. Contenidos y temporalización

La intervención consta de 10 sesiones que se aplicarían con una periodicidad semanal durante casi 3 meses. Cada una de las sesiones tendrán una duración aproximada de 60 minutos y se desarrollaría en el horario de las tutorías impartidas en el instituto con grupos de entre 8 y 10 sujetos. Las personas encargadas de su implementación serían psicólogos especializados en el campo de la IE.

Todas las sesiones se desarrollarían mediante un procedimiento común. En primer lugar, al inicio de cada sesión, se haría una breve introducción teórica de los contenidos a trabajar en ese día, seguido de la realización de las actividades que correspondan a cada temática. Por último, a modo de despedida, se haría una puesta en común para resolver dudas y reflexionar sobre los contenidos tratados.

Tabla 1. Organización del programa en módulos, sesiones y objetivos.

Modulo	Sesiones	Objetivos
<b>Presentación del programa</b>	<b>Sesión 1</b>	-Conocer a los alumnos. -Introducir el concepto de inteligencia emocional. -Explicar el programa.
<b>Módulo I. Percepción emocional</b>	<b>Sesión 2</b>	-Reconocer e identificar tanto las propias emociones como la de aquellos que nos rodean.
	<b>Sesión 3</b>	-Expresar emociones y sentimientos con precisión y de manera adecuada.
<b>Módulo II. Facilitación emocional</b>	<b>Sesión 4</b>	-Comprender cómo las emociones actúan sobre el pensamiento y la manera de procesar la información.
	<b>Sesión 5</b>	

		-Usar las emociones para facilitar la resolución de problemas, toma de decisiones y fomentar la creatividad.
<b>Módulo III. Comprensión emocional</b>	<b>Sesión 6</b>	-Comprender cómo se relacionan diferentes emociones. -Percibir causas y consecuencias de los sentimientos.
	<b>Sesión 7</b>	-Interpretar sentimientos complejos como mezcla de emociones o estados emocionales contradictorios.
<b>Módulo IV. Regulación emocional</b>	<b>Sesión 8</b>	-Estar abiertos tanto a los estados emocionales positivos como negativos. -Regular los estados emocionales propios y los de los demás sin minimizarlos o exagerarlos.
	<b>Sesión 9</b>	
<b>Cierre del programa</b>	<b>Sesión 10</b>	-Repasar y valorar los contenidos trabajados en el programa. -Recoger las sugerencias de los alumnos. -Despedirnos del grupo.

### 3.4.Evaluación e instrumentos

El programa se evaluará mediante un pre-test y un post-test permitiendo de esta manera contrastar el efecto de la intervención. La administración de las pruebas se hará una semana antes del comienzo del programa y una vez haya finalizado, realizando un seguimiento al inicio del curso siguiente.

A los sujetos se les garantizará el anonimato, para que los datos recogidos no se vean sesgados, a la vez que se les hará saber que dichas pruebas no se tratan de exámenes académicos y deben contestar con total franqueza.

Los tests que se emplearán para evaluar la eficacia del programa serán los siguientes:

**-Cuestionario sobre consumo de alcohol y tabaco:** se administrará un breve cuestionario con preguntas sobre el consumo de alcohol y tabaco que recogerán

datos sobre si los sujetos han probado o no estas sustancias y en caso afirmativo, la edad de inicio y la frecuencia de consumo.

**-Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004):** Este instrumento está integrado por 24 ítems y proporciona un indicador de los niveles de inteligencia emocional percibida. Se trata de un autoinforme de fácil administración y corrección cuya escala está compuesta por tres subfactores: Atención a los propios sentimientos, Claridad emocional y Reparación de las emociones. Cabe mencionar que no se utilizará el MSCEIT (Extremera y Fernández, 2004) el cual mide las habilidades emocionales a través de tareas de ejecución y se considera uno de los métodos mas fiables y validos, debido a que la edad minima para su administración es de 17 años. Aún así el TMMS-24, utilizado en numerosas investigaciones, demuestra fiabilidad y consistencia interna siendo así de gran ayuda para evaluar el desarrollo de la IE en los alumnos.

### 3.5.Descripción de las sesiones y materiales

#### Sesión 1: Presentación del programa

##### Objetivos:

1. Conocer a los alumnos.
2. Introducir el concepto de inteligencia emocional.
3. Explicar el programa.

**Materiales:** Ordenador y proyector

**Duración:** 60 minutos

#### Desarrollo de la sesión

Al comienzo de esta primera sesión se hará una toma de contacto con los alumnos tratando de crear un clima grupal de confianza, respeto y participación. Para ello cada miembro de la clase se presentará de manera individual diciendo su nombre y mencionando alguna afición que tenga. A continuación, se introducirá el concepto de inteligencia emocional de manera teórica, explicando la función de las emociones y las habilidades que componen el modelo sobre el que vamos a trabajar sirviendo de punto de partida para las siguientes sesiones y atendiendo a su vez cualquier duda que pueda surgir. Posteriormente se explicará el programa que se desarrollará durante las próximas semanas detallando los objetivos que se

persiguen así como los contenidos y tipo de actividades que se realizarán. Por último, a modo de despedida se proyectará un breve video de la película de animación “Inside Out”.

## Sesión 2: Percepción emocional. Parte 1

### Objetivos:

1. Reconocer e identificar tanto las propias emociones como la de aquellos que nos rodean.

**Materiales:** Ordenador, proyector, bolígrafos o lápices, fichas de autorregistros y una caja.

**Duración:** 60 minutos

### Desarrollo de la sesión

En primer lugar, a modo de introducción, se explicará qué es la percepción emocional y las habilidades que implica esta capacidad. También se hablará de cómo la expresión facial, el tono de voz o la postura corporal son unos indicadores que nos proporcionan información extra acerca de las emociones que experimentamos. Se tratará por tanto que los alumnos comprendan la importancia que tiene para las personas a la hora de relacionarse con los demás el ser conscientes de nuestros propios sentimientos así como identificar las emociones de aquellos que nos rodean. Seguidamente se realizará una serie de actividades para trabajar estas habilidades. Por último, se mandará como tarea para casa la actividad número 3 para fomentar en los adolescentes la práctica diaria de lo aprendido y se resolverá cualquier duda.

### Actividad 1. ¿Qué están sintiendo?

Se proyectarán unas imágenes de distintas caras y tendrán que averiguar qué emoción está expresando cada una de ellas y apuntarlas individualmente en la ficha proporcionada. Una vez acabado el ejercicio se planteará grupalmente una serie de cuestiones y se darán las respuestas correctas.

### Actividad 2. La caja de las emociones

Habrá una caja que contendrá unas tarjetas escritas con emociones y otras con situaciones hipotéticas. Cada alumno tendrá que salir y coger una al azar. Si se saca una tarjeta de emoción tendrá que poner 2 ejemplos de momentos en los que se haya sentido así y el porqué. Por otro lado, si se saca una tarjeta de situación deberá imaginarselo en primera persona y decir cómo se sentir .

### Actividad 3. El diario emocional

Para esta última actividad se organizar  a los alumnos en parejas y se les explicará que deberán observarse mutuamente durante toda la semana, hasta la siguiente sesión, en diferentes lugares (recreo, clase, casa, etc). Se les proporcionará una hoja de autorregistro donde anotarán como creen que se siente su compañero y él mismo en algunas situaciones y por qué creen que se han sentido así, entre otras cosas.

## Sesión 3: Percepción emocional. Parte 2

### Objetivos:

1. Expresar emociones y sentimientos con precisión y de manera adecuada.

**Materiales:** Bolígrafos o lápices y fichas.

**Duración:** 60 minutos

### Desarrollo de la sesión

Al comienzo de esta sesión se analizar  los registros que se mandaron como tarea para "casa" en la sesión anterior. Cada alumno comentar  una situación registrada con su respectiva emoción y respuestas debatiendo grupalmente los resultados, aportando razonamientos que expliquen lo expuesto y proponiendo alternativas de pensamiento y conducta. Posteriormente se explicará que igual que es importante ser hábiles reconociendo e identificando las emociones propias y ajenas también lo es el saber como expresarlas con precisión y de manera adecuada. Para ello se destacar  la necesidad de tener un amplio vocabulario emocional y se hablar  brevemente de las habilidades sociales, centrando la explicación en los estilos de comunicación interpersonal (Asertivo, agresivo y pasivo) que servirá de herramienta a la hora defender nuestros derechos y hacerles saber a los demás

lo que sentimos de una manera adecuada. Se trabajará estos contenidos a través de las actividades 1 y 2.

### **Actividad 1. Casos conflictivos**

En primer lugar se leerán en voz alta unas situaciones a toda la clase pidiendo que presten atención y se pongan en el lugar de los protagonistas de lo narrado. A continuación se contestará unas preguntas de manera individual que posteriormente se expondrán grupalmente sirviendo de transición para la actividad número 2.

### **Actividad 2. Role-playing “Expresando emociones”.**

En esta actividad se realizará un ejercicio de role-playing por parejas que consistirá en representar unas escenas partiendo de las situaciones analizadas anteriormente pero cambiando el comportamiento de los personajes por otro que consideren más adecuado. El objetivo es que los alumnos expresen lo que sienten y las necesidades asociadas a ese estado emocional de una manera precisa y adecuada, siempre partiendo del respeto al interlocutor. Antes de comenzar se darán unas breves instrucciones a los alumnos, no obstante se permitirá que actúen libremente reservando las correcciones para el final de la sesión.

## **Sesión 4: Facilitación emocional. Parte 1**

### **Objetivos:**

1. Comprender cómo las emociones actúan sobre el pensamiento y la manera de procesar la información.

**Materiales:** Ordenador, proyector, bolígrafos o lápices y fichas.

**Duración:** 60 minutos

### **Desarrollo de la sesión**

Esta sesión corresponde a la primera del módulo de facilitación emocional y a diferencia de las sesiones anteriores se comenzará con una actividad que servirá tanto de introducción para comprender de qué trata esta habilidad como dinámica de distensión. Tras la primera



actividad se explicará que esta habilidad considera cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. Los pensamientos, las emociones y el comportamiento están en interacción continua, existiendo una influencia recíprocas entre ellas. Se tratará pues de que comprendan que las emociones ayudan a dirigir nuestra atención hacia la información considerada relevante, hasta el punto de que determina tanto la manera en que procesamos la información como la forma de enfrentarnos a los problemas. Lo que resta de la hora se destinará a reflexionar sobre este contenido expuesto a través de un par de ejemplos trabajados en la segunda actividad.

### **Actividad 1. Emocionando mis recuerdos**

Antes de comenzar se explicará a los alumnos el procedimiento de la actividad para que sepan que tienen que hacer. En primer lugar escucharán una melodía “alegre” (pj: una canción de salsa) tras la cual deberán recordar y describir algún acontecimiento significativo de sus vidas. Después harán lo mismo tras escuchar una melodía “triste” (pj: una balada). En ambas ocasiones se dejará unos instantes de reflexión en silencio. Para terminar se plantearán unas preguntas relativas a la experiencia y a los recuerdos evocados.

### **Actividad 2. Reflexionando**

Se proyectará una escena de la película de animación “Inside out” para analizar conjuntamente que servirá de ejemplo y reflexión de lo explicado teóricamente.

## **Sesión 5: Facilitación emocional. Parte 2**

### **Objetivos:**

1. Usar las emociones para facilitar la resolución de problemas, toma de decisiones y fomentar la creatividad.

**Materiales:** Ordenador, proyector, bolígrafos o lápices y fichas.

**Duración:** 60 minutos

### **Desarrollo de la sesión**

Esta semana se continuará trabajando la facilitación emocional enfocando la sesión a aprender a tener en cuenta las emociones y usarlas para razonar o focalizar la atención, entre otros procesos cognitivos, y así favorecer la realización de diversas tareas como puede ser resolver conflictos, fomentar la creatividad o tomar decisiones. Para ello se realizarán las actividades 1 y 2.

### **Actividad 1. Cada emoción con su situación**

Se les proporcionará a los alumnos una tabla con dos columnas: en una se presentarán diversas situaciones/tareas y en la otra emociones. La actividad consistirá en unir cada tarea con la emoción que puede facilitar realizarla eficazmente. Las emociones no se podrán repetir, solo se podrá utilizar una vez cada una. Finalmente se corregirá grupalmente el ejercicio comentando el porqué de cada respuesta.

### **Actividad 2. Lateral thinking**

Antes de comenzar la actividad se le pedirá a los alumnos que reflexionen acerca de cuál es su estado emocional en ese momento (relajado, triste, alegre, preocupado, etc). Después grupalmente el monitor expondrá una serie de acertijos que están diseñados para abordarlos desde un enfoque creativo que se aleje del patrón habitual de pensamiento lógico. Los alumnos irán proponiendo soluciones hasta que acierten. Por último, se reflexionará a partir de cada caso individual como los estados emocionales pueden influir en nuestro pensamiento y comportamiento. Por ejemplo, la alegría nos ayuda a la hora de aportar soluciones innovadoras y pensar de manera más flexible.

## **Sesión 6: Compresión emocional. Parte 1**

### **Objetivos:**

1. Comprender cómo se relacionan diferentes emociones.

**Materiales:** Ordenador, proyector, bolígrafos o lápices y fichas.

**Duración:** 60 minutos

### **Desarrollo de la sesión**

El módulo de comprensión emocional supone una ampliación de los conocimientos adquiridos en el módulo de percepción emocional, siendo el despliegue de habilidades y destrezas que lo componen más complejo. En esta sesión se trabajará con el objetivo de que los alumnos amplíen el vocabulario emocional y lo empleen correctamente, por ejemplo etiquetando emociones o concienciándose de cómo varía la intensidad y valencia de las mismas. También se pretenderá que comprendan cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a distintas emociones secundarias. Para ello se hará una breve introducción teórica seguida del desarrollo de dos actividades.

### **Actividad 1. Medidor emocional**

Para esta actividad primero se proporcionará a cada alumno una ficha con un medidor emocional que es un cuadro compuesto de cuatro cuadrantes de diferentes colores (rojo, amarillo, azul y verde) situados sobre dos ejes:

- El eje horizontal que indica el grado en el que una emoción es agradable o desagradable
- El eje vertical que indica el nivel de energía/activación que ofrecen las emociones al cuerpo.

Después se les pedirá que apunten en cada cuadrante todas las emociones que se les ocurran teniendo en cuenta los criterios de clasificación. Posteriormente se rellenará una plantilla de forma grupal utilizando las respuestas de los alumnos para corregir y aclarar las posibles dudas. Por último se pedirá a los alumnos que dediquen 5 minutos al día a reflexionar una serie de preguntas, utilizando el medidor emocional, con las que desarrollaran una mayor conciencia y comprensión emocional.

### **Actividad 2. Mezclando emociones**

En esta actividad el monitor asignará a cada alumno el rol de una emoción. En primer lugar cada uno de ellos se presentará brevemente explicando para qué sirve y cómo puede identificarse en las personas. Más adelante se explicará cómo surgen emociones secundarias o estados de ánimo más complejos de la combinación de distintas emociones. Para ello el monitor mencionará una de esas emociones secundarias (p.ej: Remordimiento) y los alumnos deberán juntarse con el compañero que ellos consideren para generarla (p.ej: Culpa y pena).

## Sesión 7: Compresión emocional. Parte 2

### Objetivos:

1. Percibir causas y consecuencias de los sentimientos.
2. Interpretar sentimientos complejos como mezcla de emociones o estados emocionales contradictorios.

**Materiales:** Ordenador, proyector, bolígrafos o lápices, y fichas.

**Duración:** 60 minutos

### Desarrollo de la sesión

En esta séptima sesión se continuará trabajando la comprensión emocional. Se practicarán con los alumnos destrezas que utilizan diariamente sin llegar a ser del todo conscientes, como puede ser las actividades tanto anticipatorias como retrospectivas que sirven para conocer las causas que generan un estado anímico y las futuras consecuencias que pueden tener las acciones. También se trabajará la empatía pues es la clave para ponerse en el lugar de los demás, comprender sus estados emocionales y los efectos que causan y en última instancia manejarlos adecuadamente.

### Actividad 1. Adivina qué pasó y qué pasará

En esta actividad se trabajará la comprensión emocional a través de un fragmento de video. En primer lugar el psicólogo les indicará que deben analizar tanto el lenguaje verbal como el corporal y el grado de intensidad de las emociones expresadas. Una vez acabado el video los alumnos, de manera individual, contestarán a una serie de cuestiones diseñadas para ejercitar la habilidad de percibir estados emocionales complejos, las causas que los provocan y las consecuencias que se pueden derivar. Por último, se pondrá el video completo para averiguar qué había ocurrido previamente y como acaba la situación y así reflexionar grupalmente los diferentes aspectos trabajados.

### Actividad 2. Role-playing

En esta actividad se realizarán unos role-playing que tratarán distintas situaciones conflictivas con el objetivo de que los alumnos desarrollen la empatía poniéndose en el lugar de los demás y mejoren así la expresión y la comprensión emocional.

En primer lugar, el psicólogo explicará el caso aportando los datos necesarios para que éste se pueda representar, describiendo los personajes que intervienen y asignándoles un papel a cada alumno. Se les indicará que deben improvisar los diálogos asumiendo sus roles y actuando acorde a ellos teniendo presente que el objetivo de la dinámica no es obtener un ganador ni un perdedor.

Por último, una vez finalizada la representación, se hará una puesta en común analizando cómo se han sentido en el papel que les ha tocado representar y que opinan al respecto.

## Sesión 8: Regulación emocional. Parte 1

### Objetivos:

1. Estar abiertos tanto a los estados emocionales positivos como negativos.
2. Regular los estados emocionales propios y los de los demás sin minimizarlos o exagerarlos.

**Materiales:** Bolígrafos o lápices, fichas y autorregistros.

**Duración:** 60 minutos

### Desarrollo de la sesión

En esta octava semana del programa se empezará a trabajar la regulación emocional, considerada la habilidad más compleja de la IE por el amplio abanico de competencias que se ha de desarrollar previamente.

#### Actividad 1.

Se explicará a través de una metáfora la necesidad de estar abiertos a tolerar todos los estados emocionales que se experimentan, con independencia de si son agradables o no, ya que aportan información de cómo nos encontramos y es imprescindible para poder manejarlos en función de su utilidad.

#### Actividad 2.

En esta actividad se les enseñará a los alumnos a utilizar una tabla de autorregistro como técnica para regular su estado emocional. Se explicará grupalmente cómo utilizar las

casillas que componen la tabla poniendo ejemplos en cada una de ellas. También se les indicará que durante cada día de la semana, hasta la siguiente sesión, deberán practicar con ella para así poco a poco dominar la técnica.

## Sesión 9: Regulación emocional. Parte 2

### Objetivos:

1. Regular los estados emocionales propios y los de los demás sin minimizarlos o exagerarlos.

**Materiales:** Ordenador, proyector, bolígrafos o lápices, fichas y autorregistros.

**Duración:** 60 minutos

### Desarrollo de la sesión

La penúltima sesión servirá para terminar de trabajar la regulación de las emociones. Para ello se proporcionará a los alumnos diferentes estrategias que mitigan las emociones negativas y potencian las positivas, sin reprimir ni exagerar la información que transmiten, y practicando un par de técnicas de gran eficacia. Para finalizar la sesión, tras realizar las dos actividades propuestas y a modo de distensión, se escuchará una canción que habla sobre cómo tranquilizarse ante el enfado.

### Actividad 1. Banco de estrategias

En primer lugar se reflexionará con los alumnos acerca de cómo regulan normalmente distintas emociones (p.ej: tristeza o miedo), si lo hacen adecuadamente y que consecuencias perjudiciales creen que puede acarrear el hacerlo de manera incorrecta. Posteriormente se les proporcionará a cada uno una hoja con una serie de estrategias para que amplíen su repertorio y sepan distinguir entre las más y menos efectivas.

### Actividad 2. Relajación muscular

Se practicará la relajación muscular progresiva de Jacobson para que los alumnos aprendan a modificar la respuesta fisiológica (tensión) y la experiencia subjetiva (malestar) que generan ciertos estados emocionales (p.ej: estrés o ansiedad).

## Sesión 10: Cierre del programa

### Objetivos:

1. Repasar y valorar los contenidos trabajados en el programa.
2. Recoger las sugerencias de los alumnos.
3. Despedirnos del grupo.

**Materiales:** Ordenador, proyector, bolígrafos o lápices y cuestionario.

**Duración:** 60 minutos

### Desarrollo de la sesión

Esta décima y última sesión se destinará a despedir el programa. Se repasará grupalmente los contenidos más importantes trabajados en cada módulo mientras los alumnos podrán compartir sus experiencias personales e impresiones acerca de los beneficios que han notado en su día a día, dudas o curiosidades que puedan albergar. De esta manera también se pretende generar un feedback mutuo entre el profesional y los alumnos que ayudará a mejorar el programa para futuras aplicaciones. Cerca del final de la sesión se administrará un breve cuestionario para recoger la opinión global sobre el programa y su aplicación. Por último, a modo de despedida se proyectará un video.

## 4.DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Pese a que los avances en los resultados obtenidos en materia de prevención sean alentadores, la realidad es que el consumo de riesgo de alcohol y tabaco en población adolescente continúa siendo una grave problemática para la sociedad española. Los altos datos de prevalencia, unidos a la precoz edad de inicio de consumo y las graves consecuencias sanitarias, sociales y económicas que se derivan de dicha conducta han mantenido la investigación sobre nuevas variables que puedan influir en estas conductas con el fin de aumentar la efectividad de los programas preventivos. Este es el caso de la Inteligencia emocional.

Por lo expuesto anteriormente, el objetivo fundamental de esta propuesta de intervención era elaborar un programa de prevención de consumo de alcohol y tabaco para adolescente de 11-12 años basado en el desarrollo de la inteligencia emocional. Se ha diseñado el programa en base al modelo de IE de Mayer y Salovey (2007), el cual ha generado numerosas investigaciones en este campo aportando importantes resultados al

respecto. Por otro lado, para el diseño del programa se ha utilizado como referencias el “Programa INTEMO” (Ruiz-Aranda, Cabello, Salguero, Extremera, & Fernández-Berrocal, 2013) y “CASEL” debido a que también se basan en el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (2007) y entre sus numerosos objetivos se encuentra el prevenir conductas disruptivas.

Cabe destacar que, pese a que este programa se basa en evidencia científica y técnicas contrastadas para trabajar la IE, no se ha llegado a implementar y por lo tanto no se ha demostrado su eficacia. Así, los resultados esperables y deseables tras una hipotética implementación son que los adolescentes de 11 y 12 años desarrollarán sus habilidades emocionales interpersonales e intrapersonales propiciando un incremento de su resistencia al consumo de sustancias.

Por último, de cara al futuro, se destaca la necesidad de seguir desarrollando investigaciones que aporten mayor conocimiento a este campo para poder diseñar y aplicar programas en los que la práctica emocional, sino como única, sea una herramienta fundamental en materia de prevención.

## **5.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Brackett, M. A., Mayer, J. D., y Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*(36), 1387-1402.

Brook, J.S., Brook, D.W., Zhang, C., & Cohen, P. (2004). Tobacco use and health in young adulthood. *The Journal of Genetic Psychology*, 165, 310-323.

Chambers, R., Taylor, J. y Potenza, M. (2003). Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: A critical period of addiction vulnerability. *American Journal of Psychiatry*,16,1041-1052.

Ciarrochi, J., Forgas, J. P., y Mayer, J. D. (Eds.) (2001). *Emotional Intelligence and everyday life.* (76-77). New York: Psychology Press.

DeBellis, M.D., Clark, D.B., Beers, S.R., Soloff P.H., Boring, A.M., Hall, J., Kersh, A. y Keshavan, M.S. (2000). Hippocampal volume in adolescent-onset alcohol use disorders. *American Journal of Psychiatry*,157,737-744



Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (s.f.). La inteligencia emocional como habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*.

Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (1999). Investigaciones empíricas en el ámbito de la inteligencia emocional. *Ansiedad y estrés*, 5 (2-3), pp 247-260.

Fernández-Berrocal, Pablo; Extremera Pacheco, Natalio; (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, Diciembre-Sin mes, 63-93.

García del Castillo-López, A., García del Castillo, J.A. y Marzo, J.C. (2012). La relevancia de la inteligencia emocional en la prevención del consumo de alcohol. *Informació Psicològica*, 104, 100-111.

García del Castillo, José A.; García del Castillo-López, Álvaro; Gázquez Pertusa, Mónica; Marzo Campos, Juan Carlos; (2013). La Inteligencia Emocional como estrategia de prevención de las adicciones. *Salud y drogas*, . 89-97.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Grant BF, Stinson FS, Harford TC. Age at onset of alcohol use and DSM-IV alcohol abuse and dependence: a 12-year follow-up. *J Subst Abuse* 2001;13:493-504.

Guerri C, Pascual M. Mechanisms involved in the neurotoxic, cognitive, and neurobehavioral effects of alcohol consumption during adolescence. *Alcohol* 2010;

Hill, E.M. y Maggi, S (2011). Emotional intelligence and smoking: Protective and risk factors among Canadian young adults. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 45-50.

Kun, B., y Demetrovics, Z. (2010). Emotional Intelligence and Addictions: A Systematic Review. *Substance & Use Misuse*, 45, 1131-1160.

Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., y Fernández-Castro, J. (2006). Perceived emotional intelligence and its relation to tobacco and cannabis use among university students. *Psicothema*, 18, 95-100.

Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyte (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Mestre Navas, J. M., y Fernández-Berrocal (2007). Manual de inteligencia emocional. Madrid: Ediciones Pirámide.

Pérez C (coord.). Prevención del consumo de alcohol y tabaco. Guía didáctica para el profesorado del primer ciclo de la ESO. Ministerio de Educación y Cultura. Ministerio de Sanidad y Consumo. 1999.

Resurreccion, D.M. Salguero, J.M. & Ruiz-Aranda, D. (2014): Emotional intelligence and psychological maladjustment in adolescence: A systematic review, *Journal of Adolescence* 37, 461- 472

Riley, H., y Schutte, N. S. (2003). Low emotional intelligence as a predictor of substance-use problems. *Journal of Drug Education*, 33, 391-398.

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

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9 (3), 185-211.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hine, D. W. (2011). The association of ability and trait emotional intelligence with alcohol problems. *Addiction Research & Theory*, 19(3), 260-265.

Spear, L.P. (2002). Alcohol's effects on adolescents. *Alcohol Research & Health*, 26, 287-291

Trinidad, D. R., Unger, J. B., Chou, C., Azen, S. P., y Johnson, C. A. (2004). The protective association of emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents. *Personality and Individual Differences*, 36, 945-954.

Trinidad, D.R. y Johnson, C.A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 95-105.

Universitat Autònoma de Barcelona. (2007, November 3). Emotional Intelligence And The Use Of Tobacco And Cannabis. *ScienceDaily*.

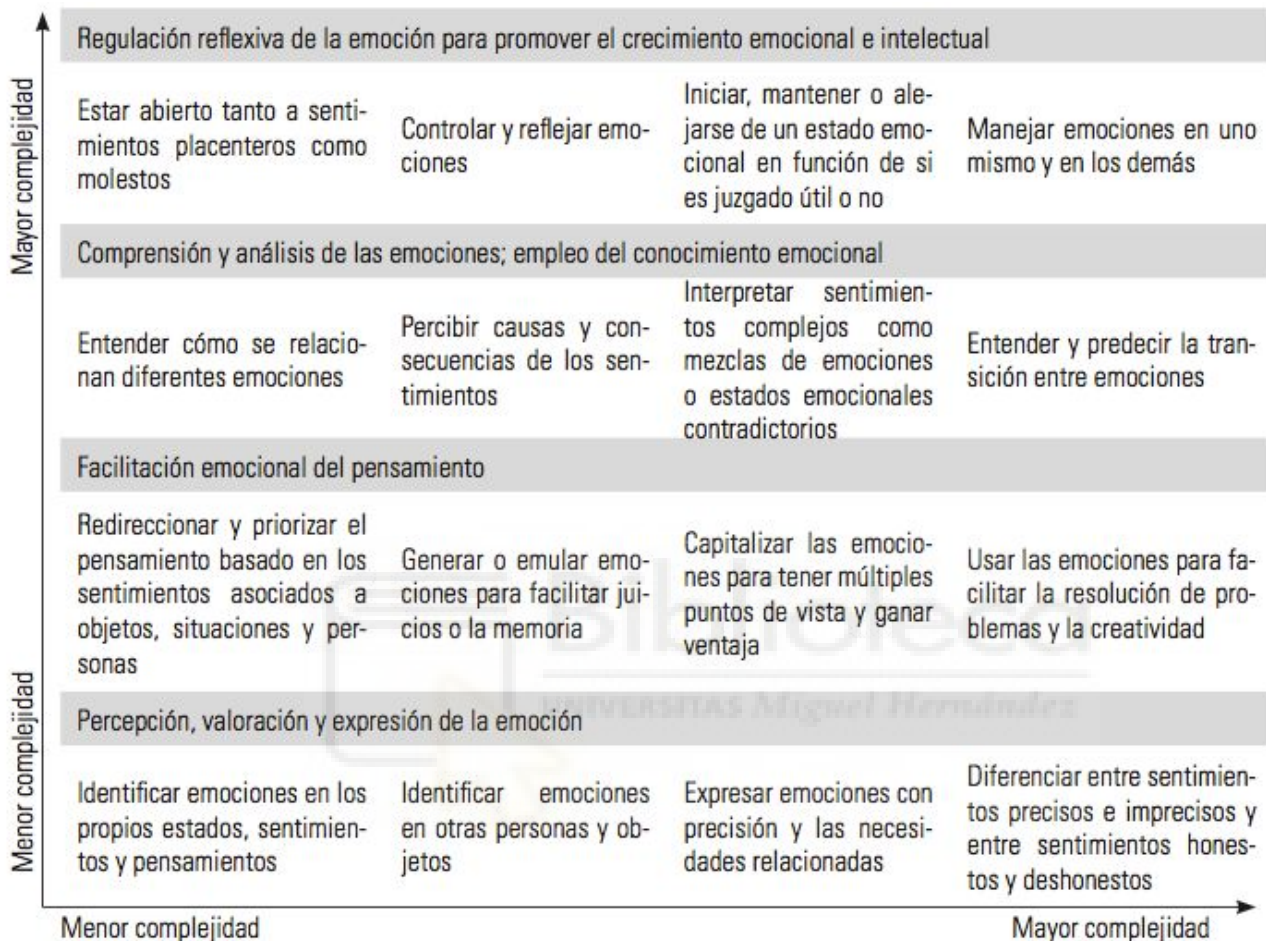
Wilkinson, D. & Abraham, C. (2004). Constructing and integrated model of the antecedents of adolescent smoking. *British Journal of Health Psychology*, 9, 315-333.



## 6.ANEXOS

### Anexo 1

**Figura 1. Modelo de cuatro ramas de inteligencia emocional**



Fuente: Basado en Salovey, Detweiler-Bedell, Detweiler-Bedell, y Mayer (2008)

### Anexo de las sesiones

#### Sesión 1: Presentación del programa

Video "Inside out": <https://www.youtube.com/watch?v=zffTIDL2wyY>

#### Sesión 2: Percepción emocional. Parte 1

##### Actividad 1. ¿Qué están sintiendo?



**Ficha 1. ¿Qué están sintiendo?**

Imagen nº1:

Imagen nº2:

Imagen nº3:

Imagen nº4:

Imagen nº5:

¿Qué emoción te ha costado más averiguar?

¿Has confundido alguna emoción?

¿Qué rasgos faciales te han dado más información?

### Actividad 3. Diario emocional

Fecha y día	Situación: ¿qué sucedió?	Emoción propia	Emoción compañero	Explicación

## Sesión 3: Percepción emocional. Parte 2

### Actividad 1. Casos conflictivos

#### Caso 1:

Un día Laura se entera en el recreo que su mejor amiga María la critica a la espalda. Durante varios días decide no hablarle y evitarla, hasta que un día a la salida del instituto María la empieza a perseguir de camino a casa preguntándole qué le pasa. Laura no le hace caso hasta que de pronto empieza a llorar y gritarle. María lo niega todo y dice que se lo han inventado y que para ella es su mejor amiga.

#### Caso 2:

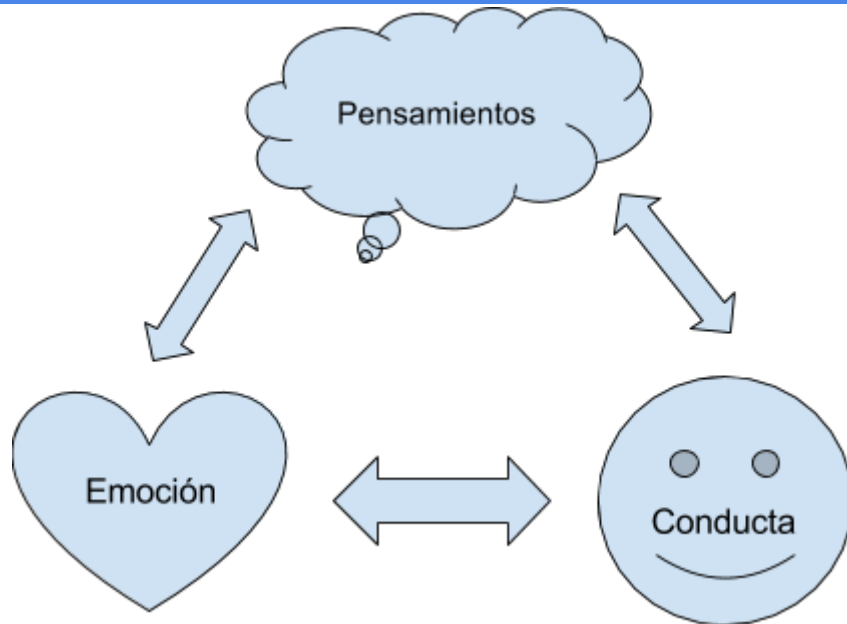
Juan está paseando con su perro por el parque y se le acerca un chico mayor que él que está haciendo botellón con otros chicos. Este muchacho le ofrece beber cerveza en tono burlesco pero Juan acelera el paso y no le hace caso. El chico empieza a insultarle mientras se aleja riéndose.

-Menciona 3 emociones que sentirías en función de cada personaje y el porqué.

-¿Que estilo de comunicación tiene cada personaje, agresivo, pasivo o asertivo?

-¿Cuál sería la manera más asertiva de reaccionar?

## Sesión 4: Facilitación emocional. Parte 1.



### Actividad 1. Emocionando mis recuerdos

Canción alegre: <https://www.youtube.com/watch?v=YXnjy5YIDwk>

Escribe alguna anécdota/vivencia que te recuerde esta canción:

Canción triste: <https://www.youtube.com/watch?v=4N3N1MlvVc4>

Escribe alguna anécdota/vivencia que te recuerde esta canción:

¿Te ha sido más difícil escribir un recuerdo que el otro? ¿Cual? ¿Porqué?:

¿Ves alguna relación entre la melodía escuchada y el acontecimiento recordado?:

¿Crees que la forma en que te sientes influye sobre lo que piensas?:

### Actividad 2. Reflexionando

Escena Inside out que muestra la influencia de las emociones sobre el pensamiento y en la conducta:

## Sesión 5: Facilitación emocional. Parte 2.

### Actividad 1. Cada emoción con su situación

Debes identificar cuál de las emociones puede ayudarte a realizar bien la tarea relacionándolas adecuadamente. Piensa el porqué.

Situación/tarea	Emoción que facilita su ejecución	Explicación (Una vez hecho)
Escribir una carta de despedida a un amigo que se va del colegio	Tristeza/Melancolía	La tristeza nos facilita la reflexión, la expresión emocional, y nos permitirá en este caso empatizar con la otra persona y su situación
Antes de salir de casa no encuentras los deberes del día	Sorpresa	La sorpresa nos facilita la búsqueda de información y el análisis de la situación
Quieres convencer a un amigo para que no pruebe el alcohol	Temor/Miedo	El miedo nos hace tomar medidas de precaución y nos facilita el análisis de riesgos
Tienes que dar una muy buena noticia a tus padres	Alegría	La alegría motiva, infunde energía y facilita la creatividad de quien la siente
Tienes un examen final que decide el curso	Tensión/Ansiedad	Un mínimo de tensión nos permite funcionar adecuadamente, facilitando a nuestros procesos de pensamiento un nivel de energía y agilidad
Te has enterado que un amigo te robó el estuche	Enfado	El enfado nos facilita la actitud de lucha y la superación de obstáculos, evitando el conformismo



## Actividad 2. Lateral thinking

### Acertijo nº1:

Un hombre vive en el décimo piso de un edificio. Cada día toma el ascensor hasta la planta baja para dirigirse al trabajo o ir de compras. Cuando regresa, siempre sube en el ascensor hasta el séptimo piso y luego por la escalera los restantes tres pisos hasta su apartamento en el décimo. ¿Por qué lo hace?

Solución: El hombre es un enano. Alcanza el botón del ascensor de la planta baja pero no llega hasta el décimo piso. El del séptimo piso es el más alto al que llega

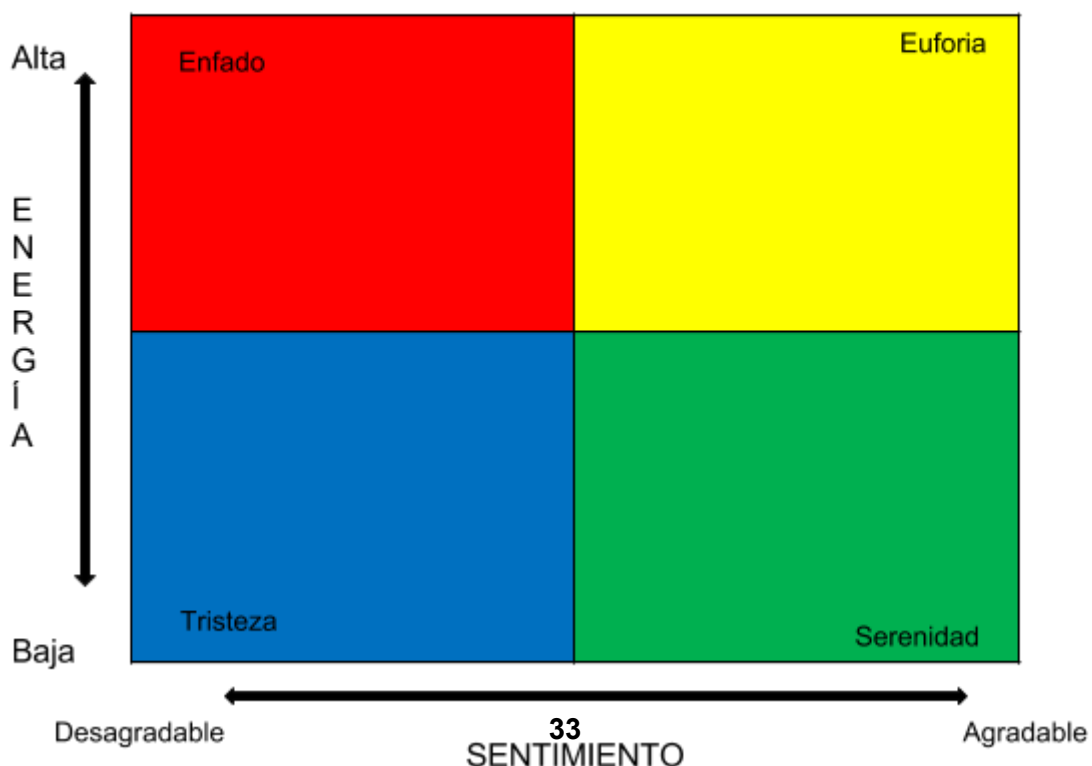
### Acertijo nº2:

Un hombre entró en un bar y solicitó al camarero un vaso de agua. Nunca antes se habían encontrado. El cantinero sacó un arma de debajo del mostrador y apuntó al hombre. El hombre dijo: "Gracias" y se fue. ¿Por qué?

Solución: El hombre tenía hipo. El cantinero lo reconoció por la forma de hablar y sacó su arma para darle un susto. Lo logró y le curó el hipo, por lo que el hombre se lo agradeció.

## Sesión 6: Comprensión emocional. Parte 1.

### Actividad 1. Medidor emocional



- 1) ¿Cómo me siento ahora mismo? Me sitúo en el Medidor Emocional.
- 2) ¿Por qué creo que me siento así?
- 3) ¿Qué palabra describe mejor mi estado actual?
- 4) ¿Cómo estoy expresando cómo me siento?
- 5) ¿Este sentimiento me ayuda en algo?

## Sesión 7: Comprensión emocional. Parte 2.

### Actividad 1. Adivina qué pasó y qué pasará

- ¿Qué está ocurriendo?
- ¿Qué crees que ha provocado esta situación?
- ¿Qué crees que pasará luego?

### Actividad 2. Role-playing

#### Ejemplo de caso:

Los participantes representarán a un grupo de 4 amigos que se encuentran charlando tranquilamente en la piscina del campo de uno de ellos celebrando su cumpleaños. De pronto, el más mayor saca un paquete de tabaco de su mochila y convence a otro para que fumen y así festejar el día de una manera diferente. Los otros dos muchachos, el cumpleañosero y el otro chico, discuten con ellos recriminándoles su mal comportamiento e instándolos a que deberían parar. Cada personaje deberá argumentar su comportamiento y tratar de resolver el conflicto de una manera adecuada.

- **Personaje 1:** será el chico mayor. Carismático, capacidad para el habla, mandón y egoísta.
- **Personaje 2:** será uno de los chicos que no accede a fumar. Consecuente, sensato y lógico.
- **Personaje 3:** será el cumpleañosero que tampoco fuma. Asertivo, gran capacidad de diálogo y capaz de establecer una discusión racional.
- **Personaje 4:** será el chico que accede a fumar. Sumiso, acepta cualquier proposición. Se cree más débil que el resto.

## Sesión 8: Regulación emocional. Parte 1.

### Actividad 1. La metáfora del grifo

Inspirado en Mozaz, Mestre y Núñez-Vázquez (2007):

Regular las emociones es como tener acceso a un “grifo” donde éstas fluyen como un torrente de agua. Así, la supresión emocional (por ejemplo, de la ira) implicaría cerrar por completo el grifo, con el riesgo que supone acumular más volumen de agua de lo que se puede retener; pero abrirlo totalmente implica dejar fluir más volumen de agua de la que una persona inexperta puede saber controlar. En la mayoría de las ocasiones, la clave está en la modulación moderada del proceso emocional, es decir, saber hasta que punto conviene abrir el grifo, controlar qué volumen de agua vamos a liberar, cual será la presión con la que fluya, saber hasta que punto debemos dejar discurrir el torrente de agua y cuándo conviene cerrar el grifo.

### Actividad 2. Cambia tus pensamientos

Esta técnica puede utilizarse antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

Situación, ideas o imágenes que provocan estrés, ansiedad, miedo, ira..	Pensamientos negativos	Emoción ¿qué siento?	Conducta ¿qué hago?
Ej: Salir con los amigos	No soy tan bueno como ellos No les caigo bien	Angustia Vergüenza	Apenas hablo Evito ciertas actividades

## Sesión 9: Regulación emocional. Parte 2.

### Actividad 1. Banco de estrategias

- Estrategias de distracción: escuchar música, practicar un deporte o quedar con un amigo.
- Contar hasta diez cuando se sienta que una emoción es tan intensa que nos sobrepasa y vamos a “estallar”.
- Autoinstrucciones: Decirte a ti mismo frases como..”Soy capaz de controlarme, puedo manejar esta situación, no voy a dejar que me dominen mis emociones” “Tranquilo, primero calmate y luego sigues hablando” “Sí, detectó que estoy triste, pero no puedo dejar que esto afecte a..”
- Tiempo fuera: retirarse momentáneamente de la situación que nos está generando un estado emocional desagradable y luego volver.
- Relajación progresiva de Jacobson (trabajada en clase).
- Reestructuración cognitiva mediante autorregistro (trabajada en clase).

Estrategias menos efectivas: aquellas que incluyen actuar de forma pasiva.

- Ver la televisión
- Comer
- Dormir
- Intentar reducir la tensión directamente a través del uso de drogas o alcohol
- Pasar tiempo solo o evitando a la persona a la que uno culpa como responsable de su malestar.

### Actividad 2. Relajación progresiva de Jacobson.

Relajación progresiva de Jacobson:

Antes de comenzar con el ejercicio se procurará que el ambiente del aula sea el adecuado eliminando posibles distracciones externas, atenuando la luz y poniendo música relajante de fondo. Durante el ejercicio el psicólogo irá guiando en todo momento a los alumnos con instrucciones concisas que evoquen a la vez sensaciones de tranquilidad y placer.

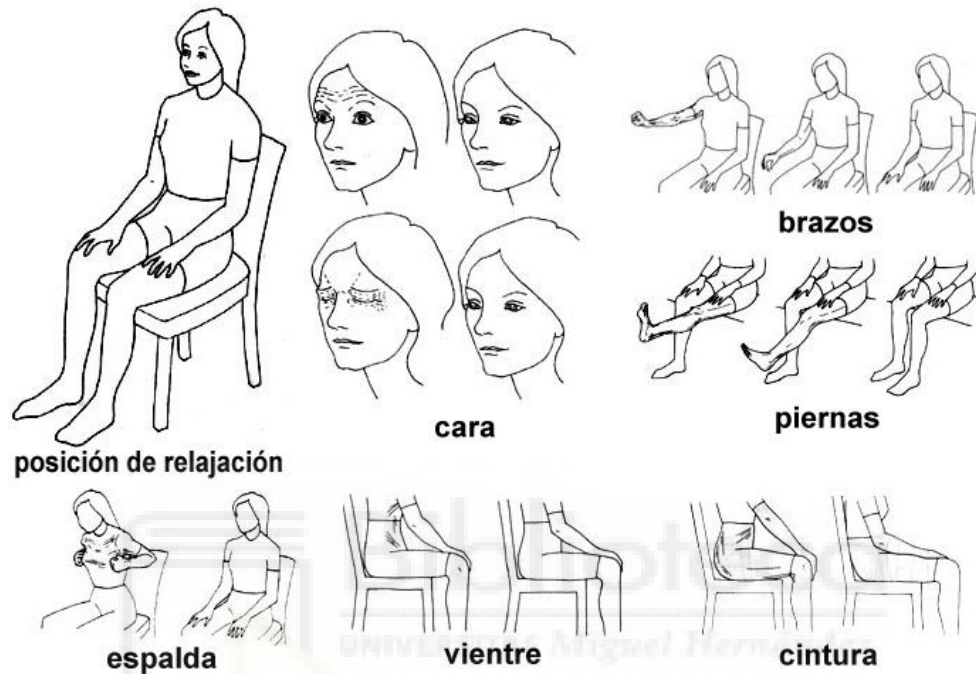
Resumen de los pasos para la relajación:

-Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.

-Vamos a relajar lenta e individualmente todos los músculos de nuestro cuerpo aplicando 5 segundos de tensión sobre ellos y 10 de distensión.

-Empezaremos por los dedos de los pies, pasando por las piernas, abdomen, hombros, pecho, espalda y cuello hasta llegar a la cara.

-Una vez que hayamos relajado todos los músculos del cuerpo, nos imaginamos en un lugar tranquilo y relajante (por ejemplo, en una playa).



Video canción "Me tranquilizo" <https://www.youtube.com/watch?v=FWEz-DQSZWw>

## Sesión 10: Cierre del programa.

Video final: "Las emociones se contagian"

<https://www.youtube.com/watch?v=XdnzccTW4KE>

### Cuestionario de satisfacción.

La finalidad de este cuestionario es recoger vuestras valoraciones acerca del programa. No hay opiniones buenas ni malas por eso es muy importante que respondas con sinceridad, ya que tus opiniones nos ayudarán a mejorar en futuras aplicaciones. Te recordamos que se trata de un cuestionario totalmente anónimo.

Teniendo en cuenta que 0 sería la peor puntuación y 5 la mejor, rodea la puntuación que más represente tu opinión en cada frase. Muchas gracias por colaborar.

**1. Valora tu nivel de satisfacción general con el programa.**

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

**2. Valora tu nivel de satisfacción con el profesional que ha impartido el programa.**

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

**3. ¿Qué interés que han tenido para ti los contenidos tratados?**

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

**4. ¿Qué interés han tenido para ti las actividades realizadas?**

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

**5. Valora en qué medida te servirá en tu día a día (conocer a ti mismo, relacionarte con los demás, etc) lo aprendido en el programa.**

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

**Por último.. ¿Tienes alguna sugerencia?:**