



**Universidad
de La Laguna**

Trabajo de
Fin de Master

Propuesta de
intervención en
inteligencia
emocional en
adolescentes

Autor del TFM
Tutora del TFM

Nauzet Quesada Díaz
Carmen Hernández Jorge

Máster en Psicología General Sanitaria

Curso 2022-2024

Universidad de La Laguna
Facultad de Psicología y Logopedia

Resumen

La adolescencia es una etapa vital caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales que ponen a prueba las capacidades de gestión emocional que tengan los jóvenes. Es fundamental contribuir en su educación emocional para cuidar su salud física y mental, prevenir conductas de riesgo y asegurar su rendimiento académico.

El objetivo de este trabajo es proponer un programa de intervención dirigido a adolescentes de 14 a 17, aplicable tanto a centros escolares como a asociaciones juveniles. Se compone de 8 sesiones con actividades cognitivas, afectivas y conductuales dirigidas a aumentar la inteligencia emocional de los participantes bajo el modelo de habilidad propuesto por Salovey y Mayer (1990). Para conocer el éxito del programa se evaluarán las competencias emocionales mediante el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

Palabras clave: Inteligencia emocional, educación emocional, programa de intervención, adolescentes.

Abstract

The teenage years are a life stage characterised by physical, emotional and social changes, which put young people's emotion handling capabilities to the test. In order to care for their physical and mental wellbeing, prevent risky habits and ensure their academic performance, emotional education is essential.

The goal of this report is to propose an intervention programme aimed at young people aged 14-17, applicable to both schools and non-academic youth associations. The 8-session programme entails cognitive, affective and behavioural activities, with the goal of improving emotional intelligence in participants under the ability model proposed by Salovey and Mayer (1990). In order to find out the efficacy of the programme, emotional competencies will be assessed via the Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

Keywords: Emotional intelligence, Emotional education, Intervention programme, Teenagers.

MARCO TEÓRICO

Modelos actuales de Inteligencia Emocional

Actualmente, en la literatura científica existen dos grandes tipologías de modelos de inteligencia emocional (Montes, 2018).

En primer lugar, se encuentran los modelos mixtos, los cuales consideran la inteligencia emocional como la combinación de dimensiones de personalidad y habilidades emocionales. Este tipo de modelos son más conocidos a nivel divulgativo y se centran en encontrar qué competencias emocionales llevan al éxito (Montes, 2018). En esta categoría se sitúa el modelo de Goleman (1995), el cual define las competencias emocionales como una capacidad aprendida basada en la inteligencia emocional que se traduce en un rendimiento excepcional en el trabajo. Para este autor, los componentes de la IE son la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

Por otro lado, se encuentran los modelos de habilidad o del procesamiento emocional de información. Estos se centran en la forma en la que procesamos la información emocional y las capacidades que tenemos en dicho procesamiento. El modelo de habilidad de Salovey y Mayer (1990) pertenece a esta tipología y plantea la inteligencia emocional como la capacidad que tenemos las personas de utilizar nuestras emociones de forma adaptativa para ajustarnos al contexto. Para estos autores la inteligencia emocional está construida a partir de cuatro habilidades:

- La percepción y expresión: implica la identificación de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para expresarlas.

- La facilitación emocional: influye en nuestro pensamiento y forma de procesar la información, facilitando la formación de juicios y el análisis.
- La comprensión y análisis: permite etiquetar y comprender las relaciones entre ellas, así como la situación que las ha generado.
- La regulación de las emociones: capacidad de gestión y control de las propias emociones y las de los demás.

Éste será el modelo en el que se base nuestro programa de intervención ya que presenta una serie de ventajas claves sobre los modelos mixtos (Fernández-Berrocal y Cabello, 2021).

Beneficios de la Inteligencia Emocional

Son múltiples los beneficios físicos y psicológicos de la educación emocional y así queda reflejado en la evidencia científica. Se ha demostrado que las personas con mayor inteligencia emocional muestran una mejor salud física y mental, presentando menos síntomas psicósomáticos, ansiedad, estrés y depresión (Fernández-Berrocal y Extremera, 2016; Martins, Ramalho y Morín, 2010; Megías-Robles, Gutiérrez-Cobo, Gómez-Leal, Cabello, Gross y Fernández-Berrocal, 2019). Además, ayuda a adaptarse mejor a las exigencias del día a día y facilita la búsqueda de emociones positivas (Sánchez-Álvarez, Extremera y Fernández-Berrocal, 2015).

Se refleja también en los estudios que mayores niveles de inteligencia emocional se relacionan con menores conductas que ponen en riesgo la salud. Por ejemplo, es un factor de protección de la idea y los intentos de suicidio (Domínguez-García y Fernández-Berrocal, 2018) y de las conductas de riesgo como el consumo de alcohol, tabaco o drogas ilegales (Kun y Demetrovics, 2010).

Atendiendo al contexto escolar se observa como la inteligencia emocional mejora las relaciones entre ellos y disminuye los comportamientos agresivos como el bullying (Gómez-Ortiz, Romera y Ortega-Ruiz, 2017; Gutiérrez-Cobo, Cabello y Fernández-Berrocal, 2017). Además, aquellos alumnos más inteligentes emocionalmente resultan tener un mejor rendimiento académico, incluso controlando variables como inteligencia general o rasgos de personalidad (MacCann, Jiang, Brown, Double, Bucich y Minbashian, 2020).

Características de la Adolescencia

Es conocido que la adolescencia puede ser una etapa de la vida compleja (Arnett, 1999), donde los cambios de humor son frecuentes, donde hay mayor conflicto con las figuras de autoridad e incluso mayor vulnerabilidad a realizar conductas de riesgo. Atendiendo a los planteamientos de Bermúdez (2017) entendemos que los adolescentes están en el proceso de buscar una mayor independencia y se preparan para la etapa de la adultez. Este autor también nos señala cómo a estos cambios vitales han de sumarse el aumento de las exigencias a nivel académico, personal y social.

Queda puesto de manifiesto que la adolescencia es una etapa de muchos cambios y nuevas experiencias (Lara, 2006) en la cual, si no se cuenta con las habilidades necesarias para gestionarla adecuadamente, puede llevar a la persona a cometer hechos perjudiciales para su salud física, emocional y social. Es por ello que autores, como Fernández (2005), consideran fundamental implantar programas transversales que fomenten la educación emocional para cuidar la salud y el bienestar de los jóvenes.

Programas actuales de inteligencia emocional

Ante esta necesidad surgen programas como el RULER (Brackett, Rivers, Reyes, y Salovey, 2012). Es considerado uno de los programas más efectivos de Estados Unidos y tiene como objetivo mejorar el bienestar personal, el rendimiento académico, las estrategias de aprendizaje y el clima en el aula. Se dirige al desarrollo de la inteligencia emocional a toda la comunidad educativa, es decir, no solo a los niños sino también a todos los adultos implicados. La investigación científica demuestra que se cumplen los objetivos planteados, además de disminuir la ansiedad y la depresión e incrementar las habilidades de liderazgo y los sentimientos positivos sobre la enseñanza (Rivera y Domínguez, 2021).

Un programa de gran relevancia en España es el programa INTEMO (Ruiz-Aranda, Castillo, Salguero, Cabello, Fernández-Berrocal, y Balluerka, 2012) el cual ha demostrado que al finalizar la intervención los adolescentes presentaron menores niveles de ansiedad, depresión y somatización social, además de aumentar su autoestima (Ruiz-Aranda, Castillo, Salguero, Cabello, Fernández-Berrocal, y Balluerka, 2012). Otras investigaciones han mostrado como aquellos alumnos entrenados en el INTEMO mostraron menor hostilidad y conductas agresivas, además de tener una conducta más prosocial y empática (Castillo, Cabello, Herrero, Rodríguez-Carvajal, y Fernández-Berrocal, 2018; Castillo, Salguero, Fernández-Berrocal y Balluerka, 2013). Este programa se conforma de 12 sesiones de 55 minutos donde se abordan las habilidades emocionales propuestas por Salovey y Mayer (1990).

Otro programa de inteligencia emocional conocido en España es el PREDEMA, escrito por las autoras Montoya, Postigo y González (2016). Mediante la educación de

las emociones trata de mejorar el bienestar psicológico, la convivencia escolar, la implicación académica, la tolerancia a la frustración y las habilidades necesarias para desarrollar proyectos de vida saludable. Está formado por 11 sesiones: 4 dirigidas a entender las emociones, 2 enfocadas a la facilitación emocional del pensamiento y 5 centradas en la regulación emocional. Su efectividad ha sido probada, por ejemplo, en un estudio donde participaron 293 adolescentes demostró que es capaz de crear aprendizajes significativos en las cuatro competencias emocionales (Postigo-Zegarra, Schoeps, Montoya-Castilla, y Escartí, 2019).

Tras el estudio y el análisis de estos programas dedicados a mejorar la inteligencia emocional en adolescentes se plantean los objetivos de esta propuesta de intervención.

OBJETIVOS

Esta propuesta de intervención tiene como objetivo general mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes. Los objetivos específicos que plantea son:

- Conocer las emociones, tanto las primarias como las secundarias.
- Utilizar vocabulario emocional que permita comunicar las emociones
- Conocer las manifestaciones físicas, mentales y conductuales de las emociones.
- Comprender qué situaciones provocan determinada emoción y su función.
- Aceptar las emociones y las sensaciones que provocan
- Aplicar herramientas para gestionar la tristeza, la ira y el miedo.
- Practicar mindfulness como medio para aumentar las emociones placenteras.
- Mejorar el diálogo interno de los participantes.

METODOLOGÍA

Participantes

Este programa está dirigido a adolescentes y se ofertará a institutos, dónde las sesiones podrían realizarse en los horarios dedicados a las tutorías, y a asociaciones juveniles, como asociaciones de vecinos, organizaciones religiosas o grupos dedicados al ocio y tiempo libre (por ejemplo, las asociaciones scouts).

El programa se desarrollará con grupos de entre 10 y 30 participantes, todos ellos pertenecientes a población no-clínica. El rango de edad óptimo para la realización de las actividades planteadas es de 14 a 17 años, pero se contempla que adaptándolo también puedan beneficiarse adolescentes de entre 12 a 19 años.

Criterios de inclusión:

- Tener edades comprendidas entre 14 y 17 años.
- Formar parte del centro escolar o asociación juvenil en la que se lleve a cabo.
- Disponibilidad y compromiso para asistir a las sesiones.
- Hablar español.

Criterios de exclusión:

- Ausencia del consentimiento informado de sus padres, madres o tutores legales.
- Presencia de trastornos psicológicos clínicos.
- Presencia de trastornos de desarrollo graves que afecten a su capacidad de participar.

Instrumentos de evaluación

Para medir la mejoría en las puntuaciones pre y post de inteligencia emocional de los participantes utilizaremos el cuestionario Trait Meta-Mood Scale-24 (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004). El cuestionario está compuesto de 24 ítems medidos mediante una escala tipo Likert que va del 1 (nada de acuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo) y evalúa tres dimensiones de la inteligencia emocional percibida de los participantes:

- Atención emocional: evalúa a la percepción de las propias emociones
- Claridad emocional: evalúa la comprensión de los estados emocionales.
- Reparación emocional: mide la capacidad percibida para de forma correcta.

También, llevaremos a cabo una evaluación individual de cada sesión del programa mediante el cuestionario de evaluación planteado por el programa de inteligencia emocional en secundaria "Gipuzkoan Emozioak" (Ezeiza, Izagirre, y Lakunza, 2008). Esta herramienta (mostrada en el apéndice) nos permitirá reflexionar sobre el funcionamiento de programa, permitiéndonos identificar modos de mejora y nuevas estrategias de acción frente a dificultades encontradas. Este cuestionario contiene diferentes indicadores que se evaluarán en una escala de 1 a 10 grado de placer, grado de participación, clima del grupo, comunicación y escucha, y grado de obtención de los objetivos. Además, cuenta con dos preguntas abiertas donde se desarrollará una breve descripción de la impresión subjetiva de la sesión y se enumerarán los elementos positivos y las dificultades encontradas.

Por último, al finalizar el programa realizaremos una encuesta de satisfacción (adjuntada en el apéndice) para obtener feedback directo por parte de los participantes y

así poder tener en cuenta sus experiencias personales para la evaluación global del programa. Este consistirá en escalas tipo Likert desde el 1 (nada en absoluto) hasta el 5 (totalmente de acuerdo) para cuestiones como “¿Crees que estas sesiones te han ayudado?” o “¿Crees que los temas tratados han sido relevantes?”. También, cuenta con preguntas abiertas como “¿Qué sesión te ha parecido más interesante?” y “¿Qué más te hubiera gustado trabajar?”. Es importante mencionar que este cuestionario se realiza de forma anónima para asegurar la mayor honestidad posible por parte de los participantes.

Criterios psicoeducativos

Para asegurar la eficacia del programa, esta propuesta de intervención se fundamenta en una serie de criterios de calidad. En primer lugar, se trabajarán a nivel cognitivo, afectivo y comportamental las distintas competencias de la inteligencia emocional en base al modelo teórico propuesto por Salovey y Mayer (1990). Además, se aplicarán los criterios educativos planteados en el manual de habilidades de comunicación para profesionales escrito por Hernández-Jorge (2005):

- Preparar adecuadamente el contexto de trabajo, tanto a nivel físico como psicosocial.
- Transmitir la información de forma clara, integrada y comprensible.
- Suscitar la atención mediante el contraste estimular, temático y procedimental.
- Generar expectativas positivas dirigidas hacia el profesional, el contenido y los participantes.
- Elaborar y producir información nueva para los participantes.
- Mantener la implicación y motivación en el aprendizaje.
- Trabajar en grupo para aumentar la motivación y la cohesión grupal.

Cronograma

El programa de intervención tiene una duración de dos meses al estar conformado por 8 sesiones totales, las cuales se realizarán cada semana y tendrán una duración de una hora. Previo al comienzo de la intervención se elaborará un calendario indicando los días y el horario en el que tendrán lugar las sesiones, aunque podrá modificarse dependiendo de la disponibilidad de las participantes y de los profesionales que imparten el programa. En la Tabla 1 se exponen las sesiones y su contenido.

Tabla 1

Cronograma de sesiones del programa

Sesiones	Resumen
	Presentar al profesional y los participantes.
Sesión 1:	Plantear los objetivos y conocer las expectativas.
Introducción al programa	Explicar las normas grupales.
	Realizar los cuestionarios.
Sesión 2:	Conocer las emociones primarias y secundarias.
Presentando las	Trabajar la conciencia emocional.
emociones	Trabajar el reconocimiento de emociones.
Sesión 3:	Diferenciar entre emociones agradables y desagradables.
Aceptando los	Conocer la función de las emociones.
sentimientos	Aprender a aceptar las sensaciones desagradables.
	Transitar las emociones desagradables de un recuerdo.

Sesión 4: Abrazando la tristeza	Aprender qué situaciones la producen, cómo se manifiesta y qué función tiene. Conocer un curso de acciones que nos permitan transitar esta emoción. Ser capaz de dar un buen consuelo a los demás.
Sesión 5: Aprendiendo a usar la ira	Aprender qué situaciones la producen, cómo se manifiesta y qué función tiene. Usar la asertividad para solucionar conflictos. Aprender técnicas que permitan descargar la ira.
Sesión 6: Conociendo al miedo	Aprender qué situaciones la producen, cómo se manifiesta y qué función tiene. Conocer cómo activar nuestra valentía. Practicar la respiración profunda.
Sesión 7: Generando emociones agradables	Aprender las actitudes básicas del mindfulness. Poner en práctica la atención al disfrute. Mejorar el diálogo interno.
Sesión 8: Cierre del programa	Realizar los cuestionarios y evaluar la satisfacción. Reflexionar sobre los contenidos del programa. Reconocer los logros y cerrar el programa.

Desarrollo de las sesiones

SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Presentar los objetivos, contenidos y procedimientos del programa. ● Conocer las expectativas de los participantes sobre el programa. ● Evaluar la inteligencia emocional de los participantes. 	
Actividad 1: Presentación	
Duración: 20 minutos	Materiales: diapositivas
<p>En la primera sesión se dará a conocer el programa y los miembros del grupo. Se comenzará con una presentación de los profesionales encargados de llevarlo a cabo y de los participantes. A continuación, se pondrán en consonancia las expectativas de los participantes con los contenidos del programa, explicando el cronograma de actividades y los objetivos planteados. Finalmente, se informará de las normas grupales necesarias para un buen ambiente de trabajo, las cuales consistirán en el respeto mutuo, la puntualidad, la participación activa y la confidencialidad.</p>	
Actividad 2: Realización de cuestionarios	
Duración: 40 minutos	Materiales: cuestionarios impresos
<p>En la segunda parte de la sesión se enseñará la función y la finalidad del cuestionario que vamos a realizar, haciendo especial hincapié en su utilidad como herramienta de autoconocimiento. Utilizaremos el TMMS-24 para estudiar la percepción, la comprensión y regulación de las emociones.</p>	

SESIÓN 2: PRESENTANDO LAS EMOCIONES

Objetivos:

- Conocer y comprender cuáles son emociones primarias y secundarias.
- Ayudar a aumentar la conciencia emocional.

Actividad 1: Conociendo nuestras emociones

Duración: 15 minutos

Materiales: proyector para las diapositivas y la película

El primer paso para gestionar nuestras emociones es ser capaces de percibir las, de esta forma, los participantes podrán poner en marcha las herramientas que aprendamos a lo largo del programa.

Comenzaremos definiendo en grupo lo que es una emoción, continuaremos con una lluvia de ideas de todas las emociones y usaremos sus propuestas para diferenciar cuáles son las primarias y cuáles las secundarias. Utilizaremos como analogía los colores primarios y cómo estos al mezclarse dan lugar a una gran variedad de colores.

Finalizamos este apartado con el visionado del fragmento de la película “Del revés” para ayudarles a recordar las emociones primarias (Roch, 2021).

Actividad 2: Dando forma a lo que sentimos

Duración: 45 minutos

Materiales: tarjetas con el nombre de las emociones y plastilinas de colores

Dependiendo del tamaño del grupo repartiremos individualmente o en pequeños grupos un papelito con el nombre de una emoción. Este papel no se lo

pueden enseñar a nadie, y se les pide que representen con las plastilinas esa emoción. Una vez estén terminadas el resto debe de tratar de adivinar qué emoción les ha tocado representar.

Tras cada emoción presentada, los participantes deben plantearse con cada una: si es una emoción que les guste o les disguste, dónde suelen sentirla, qué situaciones les provocan esas emociones y cómo se darían cuenta de que están sintiéndola. Estas reflexiones las compartirán con el grupo, para recapacitar sobre sus propias sus emociones y aprender cómo las experimentan el resto de participantes.

SESIÓN 3: ACEPTANDO LOS SENTIMIENTOS

Objetivos:

- Aprender a aceptar las sensaciones y experiencias emocionales, aunque puedan ser desagradables.

Actividad 1: Medidor emocional

Duración: 10 minutos

Materiales: pizarra

Comenzamos la sesión representando en la pizarra el medidor emocional desarrollado por el Yale Center for Emotional Intelligence para su programa RULER (Brackett, Rivers, Reyes, y Salovey, 2012). Esta puede encontrarse en el apéndice y consiste en un gráfico en el que los participantes deben situarse según su energía (baja o alta) y su sentimiento (agradable o desagradable). Con esta actividad comenzamos a plantearles cuestiones como qué es sentirse bien o mal, y en qué se diferencian.

Actividad 2: ¿Cuál es la función de las emociones?	
Duración: 10 minutos	Materiales: proyector para las diapositivas
<p>Explicaremos que las emociones nos sirven para adaptarnos mejor, nos dan información relevante sobre las situaciones que estamos viviendo y por ello debemos pararnos a escucharlas. A partir de este punto nos centramos en el debate de si las emociones son buenas o malas, o si tiene más sentido hablar de aquellas que son agradables y las que son desagradables. Para cerrar la explicación se les preguntará sobre qué hacen ante una emoción desagradable tratando de poner de manifiesto como a menudo tratamos de no sentirlas, ignorarlas y distraernos. Se concluirá que es normal querer mitigar el malestar que nos producen, pero es importante aceptar esas sensaciones desagradables y los aprendizajes que nos puedan traer.</p>	
Actividad 3: Sintiendo un recuerdo	
Duración: 35 minutos	Materiales: folios, colores y reproductor de música
<p>Repartiremos un folio y colores a los participantes para que dibujen un recuerdo que les suscite una emoción desagradable que puedan tolerar. Se utilizará música de fondo para crear un ambiente de concentración y reflexión.</p> <p>Cuando todos hayan acabado su dibujo los participantes se tumben en el suelo con los ojos cerrados, si no fuera posible, que se recuesten sobre la mesa como si fueran a dormir. Pediremos que traten de recordar quién estaba, en dónde, qué se dijo, qué fue lo que les molestó... e iremos haciendo un recorrido pausado por contenidos mentales y sensaciones físicas, aceptándolas, aunque puedan incomodarnos.</p>	

Para acabar esta visualización realizarán respiraciones lentas y profundas. Pedimos que abran los ojos y se les propone compartir con el resto del grupo qué sintieron, cómo se manifestó ese recuerdo y qué reacciones hubo en su cuerpo.

Para finalizar la sesión, los participantes se pondrán de pie en un círculo y con la música de “Peer Gynt Suite No. 1, Op. 46: Morning Mood” (u otra canción similar que evoque una sensación de despertar) realizarán una serie de movimientos para aliviar la carga emocional y acabar la sesión más calmados.

SESIÓN 4: ABRAZANDO LA TRISTEZA

Objetivos:

- Aprender qué situaciones producen tristeza, cómo se manifiesta y su función tiene.
- Conocer qué podemos hacer para gestionar momentos de tristeza.
- Ser capaces de consolar a otras personas que experimenten tristeza

Actividad 1: ¿Qué es la tristeza?

Duración: 25 minutos

Materiales: proyector para mostrar los fragmentos de la película y una pizarra

En esta sesión, tras cada espacio de debate mostraremos un fragmento de la película “Del revés” sobre la tristeza para facilitar a los participantes la conexión con esta emoción.

Comenzamos preguntando qué es la tristeza y así partir desde los conocimientos de los participantes. A continuación, compartirán con el resto del grupo situaciones que a ellos les hayan producido tristeza, y se les mostrará como suelen tratarse de situaciones de cambio o de pérdida. Para el siguiente paso, usaríamos las situaciones planteadas por los compañeros y compañeras para preguntar cómo y qué sentirían en esas situaciones. Trataríamos de buscar síntomas fisiológicos, conductuales y cognitivos y los apuntaríamos en la pizarra, explicándoles que estas son “las señales” de que estamos tristes.

Antes de pasar a la gestión debemos de tener aclarar cuál es la función de la emoción, que en este caso es la introspección, la reflexión y la búsqueda de apoyo y, por tanto, la cohesión.

Actividad 2: ¿Qué hago con mi tristeza?

Duración: 15 minutos

Materiales: papel, rotuladores y pizarra

En esta actividad cada alumno debe apuntar una o dos ideas de qué hacer cuando uno está triste en un pedazo de papel. Estas se colocarán en orden según a que etapa de la gestión de la tristeza corresponda:

- 1º Permitir sentir y experimentar la tristeza, aceptándola sin juicios
- 2º Buscar apoyo y ayuda en otras personas
- 3º Buscar algo de calma y serenidad
- 4º Y buscar activamente actividades agradables y reconfortantes

De esta forma quedará representada una secuencia clara a la hora de transitar esta emoción con sus propias ideas y recursos.	
Actividad 3: El buen consuelo	
Duración: 20 minutos	Materiales: proyector para mostrar los fragmentos de la película y diapositivas
<p>Para acabar la sesión, se explicará que en la gestión de la tristeza también es muy importante saber consolar a los demás. Esto se debe a que su función es acercarnos a los otros en busca de ayuda, y si nosotros no sabemos apoyarles podemos hacerles daño. Para ello se mostrará en el proyector una serie de acciones que podemos tomar cuando un amigo está triste, y se abrirá debate si es una buena forma de consolar o si podría molestar a la otra persona. Esta diferencia se ejemplificará con los fragmentos de la película “Del Revés”, mostrando como tratar de animar sin permitir a la otra persona a experimentar la tristeza puede ser contraproducente, mientras que apoyar sin juicio permitiendo a la otra persona desahogarse ayuda a transitar la tristeza.</p>	

SESIÓN 5: APRENDIENDO A USAR LA IRA

Objetivos:

- Aprender qué situaciones producen ira, cómo se manifiesta y su función.
- Ser capaz de utilizar la ira para solucionar conflictos mediante la asertividad.
- Conocer técnicas de desfogue para desescalar la ira.

Actividad 1: Conociendo la ira	
Duración: 15 minutos	Materiales: proyector para las diapositivas y fichas del termómetro de la ira impresas.
<p>En primer lugar, comentaremos situaciones que nos hagan enfadar y se explicará cómo estas suelen estar relacionadas con injusticias, abusos u obstáculos en nuestro camino. A continuación, expondremos los síntomas que nos pueden ayudar a detectar que estamos enfadados como el exceso de energía o el tipo de pensamientos que podemos tener. Se aclarará también que el enfado nos ayuda a defendernos y a crear justicia, pero no podemos permitir que nos lleve a hacer daño a otra persona.</p> <p>Para finalizar, rellenarán la ficha del “termómetro de la ira” mostrada en el apéndice, en la que escribirán como se sienten cuando están calmados, molestos, irritados, enfadados y cuando explotan de ira. Les enseñaremos que debemos de tratar de gestionarla desde que aparece, ya que será más fácil que actuar cuando la emoción sea muy intensa y nos sobrepase demasiado.</p>	
Actividad 2: La asertividad como solución a los conflictos	
Duración: 30 minutos	Materiales: proyector para las diapositivas y pizarra
<p>Cuando uno se enfada tiene que valorar si está en una situación en la que pueda defenderse o no, y en el caso de que podamos defendernos nuestra mejor herramienta será la comunicación.</p>	

Ser asertivo, significa mostrar al resto lo que pensamos y sentimos, sin herir a la otra persona, pero exige responder de forma que defendamos nuestros derechos. De esta forma podremos expresar nuestra ira desde el diálogo.

Durante este apartado enseñaremos y pondremos en práctica las bases de la asertividad como hablar desde el yo, no evitar el conflicto, atender a la postura y el lenguaje no verbal, ser directos, no faltar el respeto... Para ello se realizará un roleplaying con distintas situaciones que puedan reflejar realidades de los participantes (por ejemplo, una discusión con los padres).

Actividad 3: Descargando la ira

Duración: 15 minutos

Materiales: folios y un espacio que permita hacer ejercicio

Para cerrar la sesión explicaremos que no siempre estamos en una situación donde podamos o queramos defendernos. En esos casos tenemos que dar salida a la energía que se condensa en nuestro cuerpo y nuestra mente.

Para librarla, comenzaremos a apuntar en un folio (sin pensarlo mucho) todo lo que le diríamos a esa persona con el objetivo de sacarlo de nuestra cabeza. A continuación, podemos poner música energizante y mover nuestro cuerpo cada vez con mayor intensidad, como saltos o tratar de empujar la pared. Para acabar, cada uno se coloca en una postura en la que se encuentre cómodo y trata de descansar siguiendo la voz del profesional. Este hará un escáner corporal de los distintos grupos musculares centrandose su atención en disfrutar de la sensación de cansancio y relajación.

SESIÓN 6: CONOCIENDO AL MIEDO	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crear mayor conciencia sobre nuestros miedos. • Entender qué nos puede producir miedo, cómo se manifiesta y su función. • Aprender qué es la valentía y cómo podemos ponerla en acción. • Entrenar la respiración profunda como método de relajación. 	
Actividad 1: ¿Qué forma tiene el miedo?	
Duración: 20 minutos	Materiales: pizarra, folios y ceras blandas
<p>Comenzaremos la sesión preguntándoles qué es para ellos/as el miedo, tratando de generar un pequeño debate de donde podamos extraer las aportaciones de los participantes, las cuales apuntaremos en la pizarra.</p> <p>A continuación, repartiremos folios y ceras blandas para que representen en un dibujo su idea de lo que es el miedo para ellos, su experiencia y las sensaciones que tienen al tener miedo. Una vez finalizados se mostrarán los dibujos al resto de los compañeros/as y aquellas personas que lo deseen comentarán el significado de su dibujo.</p>	
Actividad 2: Conozcamos al miedo y a la valentía	
Duración: 20 minutos	Materiales: proyector para las diapositivas

Usando de base las experiencias que ya han compartido los participantes exploraremos los estímulos que pueden desencadenar esta emoción, como pueden ser animales, lugares como un hospital, personas como un miembro de tu familia o el dentista, situaciones desagradables como que te juzguen y se burlen, o sucesos catastróficos como un accidente. A continuación, comentaremos cómo se manifiesta en nosotros mediante pensamientos (preocupaciones), nuestro cuerpo (agitación) y nuestro comportamiento (evitación). Y, por último, explicaremos qué función tiene el miedo, ya que esta emoción, aunque sea desagradable, nos está intentando proteger de algo que consideramos peligroso.

Es importante hacerles entender que mientras más evitamos aquello que nos asusta más nos va a costar en un futuro afrontarlo, es por ello por lo que debemos de activar nuestra valentía. La valentía es una de nuestras muchas fortalezas, nos permite enfrentarnos a situaciones desagradables, aunque nos cueste y nos suponga un reto. Debemos mencionar a los participantes que es una fortaleza que todos tenemos en cierta medida, y esta es entrenable y se puede potenciar (Castro, 2023).

Finalizaremos exponiendo formas en las que podemos activar nuestra valentía como, por ejemplo, trabajando nuestro diálogo interno para ser más compasivos con nosotros mismos, realizando autoafirmaciones que aumenten nuestra confianza, pidiendo ayuda a alguien que nos acompañe en el proceso de enfrentar nuestros miedos o logrando calmar nuestra mente y nuestro cuerpo a través de la respiración.

Actividad 3: Respiración profunda

Duración: 20 minutos

Materiales: lugar para sentarse o tumbarse cómodamente

La respiración profunda es una técnica de relajación muy utilizada para gestionar los síntomas de ansiedad (Rodríguez, García y Cruz, 2005).

En primer lugar, daremos pautas para realizar la respiración profunda en sus casas: buscar un lugar tranquilo sin ruidos ni interrupciones, elegir un momento sin prisa y le dedicamos 10-15 minutos, usar ropa cómoda y poner música relajante.

Debemos de practicarla con constancia para conseguir los beneficios deseados, ya que al principio puede producir sensaciones incómodas.

Para poner en práctica la técnica nos colocaremos en una postura cómoda, cerramos los ojos y tratamos de abandonarnos, centrando la atención en las sensaciones sin juzgar si son agradables o desagradables. Inspiramos lenta y profundamente por la nariz tratando de llevar el aire a la zona abdominal y soltamos todo el aire lentamente por la boca. Pondremos música relajante de fondo y se irán dando pautas para que los participantes tengan una guía durante el ejercicio. Tras 10-15 minutos les pedimos que abran los ojos y que compartan con el resto del grupo la experiencia.

SESIÓN 7: GENERANDO EMOCIONES AGRADABLES

Objetivos:

- Aprender las actitudes básicas del mindfulness.
- Aprender a dirigir la atención al disfrute de la experiencia.
- Crear un diálogo interno más positivo.

Actividad 1: Atención al disfrute

Duración: 30 minutos

Materiales: una bolsa de pasas

Comenzaremos esta sesión comentando a los participantes que el día a día está lleno de momentos agradables que podemos disfrutar, pero que la rutina, las prisas y el estrés normalmente nos impiden saborearlos. Siguiendo la guía de atención plena “El camino del mindfulness” escrita por Teasdale, Williams y Segal (2014) haremos un pequeño debate sobre qué opinan los participantes sobre las 7 actitudes que defiende esta práctica: no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no esforzarse, aceptación y ceder.

Estas actitudes las pondremos en práctica en la siguiente actividad donde comenzaremos repartiendo una uva pasa a cada participante. Siguiendo las instrucciones de este manual (Teasdale, Williams y Segal, 2014), pedimos a los participantes que exploren la pasa primero con la vista, luego el tacto de las manos, con el olfato, con el tacto de la boca y finalmente se centren en el sabor dulce y su textura al comérsela. Comentamos entre todos cómo ha sido la experiencia y tratamos de relacionar sus comentarios con las 7 actitudes explicadas previamente.

Actividad 2: Mensajes de ánimo	
Duración: 30 minutos	Materiales: un reproductor de música, un taco de pósits por participante y colores
<p>Para la segunda actividad nos basaremos en el Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada del colegio oficial de psicólogos, concretamente, en el ejercicio llamado “una sorpresa en cada rincón” (Cataluña, 2017).</p> <p>Comenzaremos explicando la importancia de nuestro diálogo interno y como a veces tendemos a hablarnos de forma muy negativa. Para ilustrarlo les preguntamos primero “¿Qué piensan cuando se equivocan?” y luego “¿Qué piensan cuando es un amigo el que se equivoca?”, explicándoles que debemos de hablarnos con la misma compasión con la que hablamos a nuestros amigos.</p> <p>Para favorecer un diálogo interno más positivo crearemos en esta actividad mensajes positivos que luego puedan colocar en su habitación para verlos día a día. Repartiremos pósits y colores, y pediremos que escriban 5 cosas (cada una en un posit) de las que estemos agradecidos/as. Mientras tanto podemos utilizar música alegre para crear un ambiente más dinámico. Una vez hayan acabado tendrán que escribir 5 frases que crean que les pueda animar como “tú puedes” o “¿y si todo sale bien?”. Para finalizar, pediremos que escriban una cosa buena de cada compañero del grupo, y cuando hayan terminado se lo entreguen.</p>	

SESIÓN 8: CIERRE DEL PROGRAMA	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Evaluar la inteligencia emocional de los participantes. ● Conocer la satisfacción de los participantes tras el programa. ● Recoger feedback que permita mejorar el programa. ● Animar a la reflexión sobre los contenidos impartidos. 	
Actividad 1: Valoración grupal	
Duración: 20 minutos	Materiales: ninguno
<p>Finalizaremos el programa de intervención abriendo un debate sobre los contenidos impartidos, las actividades realizadas y la posibilidad de mejora. Se hará especial énfasis en aquellos elementos que han resultado ser los favoritos de los participantes y aquellos aspectos que pudieron ser más costosos, densos y con posibilidad de mejora. En este debate se realizará la pregunta “¿Con qué aprendizaje o técnica concreta te quedas de este programa?” para fomentar la reflexión y ayudar a traer de nuevo a la conciencia de los adolescentes un elemento que les resultará de especial ayuda, permitiéndoles recordarlo e integrarlo mejor.</p>	
Actividad 2: Realización de cuestionarios	
Duración: 40 minutos	Materiales: cuestionarios impresos
<p>Además de la prueba psicométrica realizada en la primera sesión, el TMMS-24, añadiremos además un cuestionario de satisfacción. Éste nos permitirá tener un registro escrito de las opiniones de los participantes y, además, al realizarse de forma</p>	

anónima, tendrán una mayor libertad para expresarse y poder dar más información sobre los aspectos del programa que no están funcionando.

Tras la realización de las pruebas se agradecerá la participación, se pondrán de manifiesto los cambios positivos observados en el grupo y se facilitará la información de contacto para resolver cualquier duda que haya podido quedar sin resolver.

Resultados esperados

Teniendo en cuenta otros programas similares y sus resultados es esperable encontrar, en primer lugar, un aumento en las tres dimensiones del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). Esto se debe a que a lo largo de las sesiones hemos podido trabajar la percepción de las emociones, su comprensión y la regulación de estas, dando una mayor percepción de competencia a los participantes. Las evaluaciones de las sesiones nos permitirán poner de manifiesto los puntos fuertes y débiles de las actividades propuestas y detectar qué mejoras pueden realizarse en futuras aplicaciones del programa. Por último, es esperable encontrar una valoración mayoritariamente positiva en la encuesta de satisfacción, no solo por el factor de la discapacidad social, sino también porque la implantación de este tipo de programas tiende a romper la rutina y presentar actividades novedosas para el grupo.

CONCLUSIONES

Consideramos que a lo largo de este trabajo se ha puesto de manifiesto la importancia de atender a las necesidades emocionales de los adolescentes y enseñarles herramientas para gestionarlas, describiéndose además los beneficios que esto comporta para ellos en distintos ámbitos de su vida.

La sociedad está dándose cuenta de la importancia de esta necesidad y demanda cada vez más una mejor educación emocional. Una de las evidencias de esto ha sido la creación de asignatura de Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA) implantada por la Consejería de Educación de la Comunidad Canaria, siendo la única comunidad autónoma del estado que tiene esta asignatura en el currículum

A pesar del avance que supone esta iniciativa, aún queda un largo camino para asegurar la educación emocional en nuestra comunidad, ya que todavía no se ha ampliado a los escolares de 12 a 16 años, es decir a la enseñanza secundaria. Es por ello, por lo que programas como el planteado en este trabajo cobran mayor relevancia, ya que no se está cubriendo esta necesidad en esta parte del ciclo vital

Por eso consideramos que generar programas como este podría ayudar a paliar este déficit, al mismo tiempo que contribuirían a expandir su aplicación más allá de las aulas, interviniendo en las asociaciones juveniles planteadas.

BIBLIOGRAFÍA

- Arnett, J. J. (1999). Adolescent Storm and Stress, Reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317-326.
- Bermúdez, V. E. (2017). Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Cuestiones pedagógicas*, 26, 37-52.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R. y Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER Feeling Words Curriculum. *Learning and Individual Differences*, (22), 218–224.
- Bruzzone, D. (2008). Pedagogía de las alturas. *Logoterapia y educación*. México DF: Ediciones LAG.
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P. y Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(5), 883-892.
- Castillo, R., Cabello, R., Herrero, M., Rodríguez-Carvajal, R. y Fernández-Berrocal, P. (2018). A Three-year Emotional Intelligence Intervention to Reduce Adolescent Aggression: The Mediating Role of Unpleasant Affectivity. *Journal of Research on Adolescence*, 28(1), 186-198.
- Castro, S. (14 de abril de 2023). *La Valentía: ¿Soy realmente valiente?*. Instituto europeo de psicología positiva.
- https://www.iepp.es/valentia/#La_valentia_como_fortaleza_personal

- Cataluña, D. (2017). *Manual de Ejercicios de Psicología Positiva Aplicada*. Madrid: Huna Soluciones Gráficas, S. L.
- Cloninger, C. R. (2004). *Feeling good. The science of well-being*. Nueva York: Oxford University Press.
- Domínguez-García, E. y Fernández-Berrocal, P. (2018). The Association Between Emotional Intelligence and Suicidal Behavior: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, (9), 2380.
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Paidós.
- Ezeiza, B., Izagirre, A. y Lakunza, A. (2008). *Gipuzkoan emozioak ezagutu ikasi landu bizi*. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.
- Fernández, B. P. (2005). Las personas sin habilidad emocional tienen mayor tendencia a caer en conductas de riesgo. *Noticias Ciencia* (Universidad de Granada).
Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29211215.pdf>
- Fernández-Berrocal, P. y Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1, 31-46.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review*, (8), 311-315.

- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M. y Ortega-Ruiz, R. (2017). La competencia para gestionar las emociones y la vida social y su relación con el fenómeno del acoso y la convivencia escolar. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (88), 27-38.
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Cabello, R. y Fernández-Berrocal, P. (2017). Inteligencia emocional, control cognitivo y el estatus socioeconómico de los padres como factores protectores de la conducta agresiva en la niñez y la adolescencia. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (88), 39-52.
- Hernández-Jorge, C. (2005). *Habilidades de comunicación para profesionales*. Santa Cruz: Arte-Comunicación Visual.
- Kun, B. y Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: a systematic review. *Substance Use y Misuse*, 45(7-8), 1131-1160.
- Lara Xampala, Hugo A. (2006). Investigaciones recientes sobre adolescencia e inteligencia emocional. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 11(2), 413-416. ISSN: 0185-1594. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29211215.pdf>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M. y Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150.

- Martins, A., Ramalho, N. y Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554–564.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3- 31). New York: Basic Books.
- Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M.J., Gómez-Leal, R., Cabello, R., Gross, J.J y Fernández-Berrocal, P. (2019). Emotionally Intelligent People Reappraise Rather Than Suppress Their Emotions: The Moderating Effect of Gender and Age. *PloS One*, 14(8).
- Montes, A. M. (2018). *Competencias emocionales en el análisis de la intención emprendedora del alumnado universitario: implicaciones para la educación en emprendimiento* [Tesis doctoral, Universidad de Granada].
- Montoya-Castilla, I., Postigo-Zegarra, S. y González-Barrón, R. (2016). *Programa de educación emocional para adolescentes (PREDEMA): de la emoción al sentido*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Postigo-Zegarra, S., Schoeps, K., Montoya-Castilla, I. y Escartí, A. (2019). Programa de educación emocional para adolescentes (PREDEMA): valoración desde la perspectiva de los participantes y sus efectos en las competencias socio-afectivas. *Journal for the Study of Education and Development*, 42(2), 319-334.
<https://doi.org/10.1080/02103702.2019.1578925>

- Rivera, M. A. y Domínguez, A. (22 de junio de 2021). *Las estrategias del programa RULER para desarrollar la inteligencia emocional*. 4º Congreso nacional sobre educación normal.
- Roch, A. A. (2021). Emociones primarias y secundarias a través del cine en el aula. *Educación y futuro*, (23), pag 35-62. ISSN: 1695-4297
- Rodríguez, T., García, C. M. y Cruz, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), 55-70.
- Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., Salguero, J. M., Cabello, R., Fernández-Berrocal, P. y Balluerka, N. (2012). Short-and midterm effects of emotional intelligence training on adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 51(5), 462-467.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer J. D, Goldman, S., Turvey, C y Palfai, T, (1995) Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Mood Scale. En J.W Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health* (pp. 125-154). Washington DC, EEUU: American Psychological Association.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2015). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: a meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, (11), 276-285.
- Teasdale, J., Williams, M. y Segal, Z. (2014). *The Mindful Way Workbook*. New York, The Guilford Press.

APÉNDICE

Cuestionario de evaluación de la sesión

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grado de placer										
Grado de participación										
Clima del grupo										
Comunicación y escucha										
Grado de obtención de los objetivos										

ELEMENTOS POSITIVOS, DIFICULTADES Y FORMAS DE MEJORA

DESCRIPCIÓN SUBJETIVA DE LA SESIÓN

Encuesta de satisfacción

Encuesta de satisfacción del programa

¿Crees que estas sesiones te han ayudado a ti o a tus compañeros?

	1	2	3	4	5	
Nada en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

¿Crees que estas sesiones te han ayudado en algo? ¿En qué?

¿Crees que los temas que se han tratado son importantes?

	1	2	3	4	5	
Nada en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

¿Cuál te ha resultado más interesante?

¿Cuál te ha resultado menos interesante?

¿Crees que es positiva la actuación de este tipo de profesionales?

	1	2	3	4	5	
Nada en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

¿Qué resultados crees que se han conseguido?

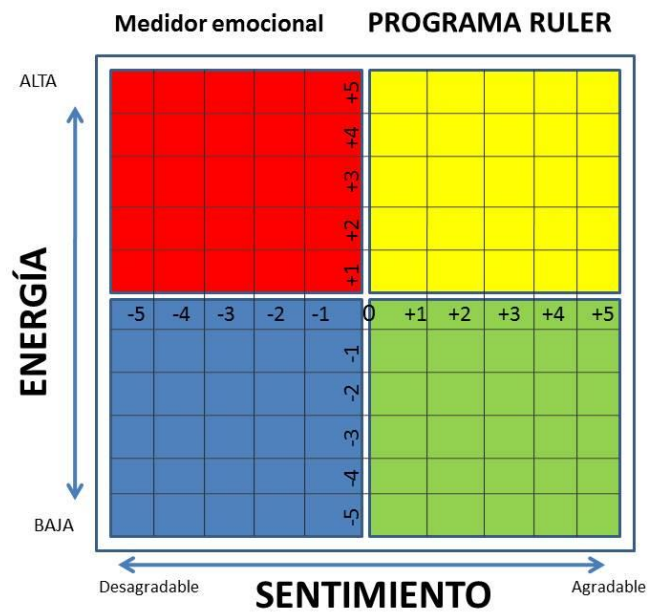
¿Volverías a repetir el programa si pudieras?

	1	2	3	4	5	
Nada en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

¿Qué es lo que te hubiera gustado trabajar o qué te gustaría trabajar si pudieras repetirlo?

¿Algo más que desees añadir?

Medidor emocional del programa RULER



Termómetro de la ira

