



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Alumno/a: Manuela Munuera Parra
Tutor/a: Beatriz Montes Berges
Dpto.: Departamento de psicología

Mayo, 2022

RESUMEN:

Es importante trabajar la inteligencia emocional en adolescentes puesto que es una etapa de cambios difícil de afrontar en la que es complicado comprender sus propias emociones y las ajenas, por ello, es importante dotar de estrategias de afrontamiento a los más jóvenes. El proyecto se basa en una intervención compuesta por siete actividades organizadas en cuatro sesiones ejecutadas por un/una educador/a social, con supervisión y ayuda del educador/a del centro.

La intervención será ejecutada en el Grupo Educativo de Convivencia (GEC) masculino de la provincia de Jaén, con adolescentes con edades comprendidas entre los 14 y los 17 años de edad. En las siguientes páginas podemos encontrar información sobre inteligencia emocional y la educación en la población infanto juvenil, así como conceptos de salud mental, ansiedad y depresión. El proyecto se origina por la necesidad emocional, en todos los aspectos, generada en los jóvenes y busca mejorar la inteligencia emocional así como comprender sus emociones y las ajenas. La metodología utilizada abarca tanto el ámbito individual como el grupal, fomentando un clima de confianza y adaptando las diferentes sesiones a las necesidades de cada participante, usando una metodología enseñanza-aprendizaje lúdica y motivadora.

Es de relevancia subrayar que en un futuro cercano, el proyecto será trasladado a otros Grupos Educativos de Convivencia de la provincia andaluza, gestionados por la “Fundación Meridianos”.

Palabras clave: adolescencia, inteligencia emocional, ansiedad, depresión, emociones.

ABSTRACT:

It is important to focus on emotional intelligence in teenagers, as this is a difficult stage of change in which it is complicated to understand one's own emotions and those of others, which is why it is important to provide young people with coping strategies. The project to be presented is based on an intervention composed of eleven activities organized in four sessions executed by one social educator, with the supervision and help of an educator from the center of intervention.

The intervention will be in the Grupo de Convivencia (GEC) masculine from the county of Jaen, with teenagers between the 14s and 17s years old. In the following pages can be found information about themes like emotional intelligent and the education in the population from infants to teenagers, and concepts like mental health, anxiety and depression. The project originates from the emotional necessity, in all its aspects, generated in the youth, it searches to improve the emotional intelligent and understand their emotions and other people's emotions. The methodology used is based as in the individual ambit as in the group, promoting a friendly environment adapting the different sessions to the necessities of each individual, converting a process of teaching-learning.

To conclude, is relevant highlight that in the near future, the project will be passed to other "Grupos Educativos de Convivencia" from the county of Jaén, managed by the "Fundación Meridianos".

Key words: youth, emotional intelligent, anxiety, depression, emotions

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
2.1. Adolescencia como etapa	5
2.2. Adolescencia y bienestar psicológico	6
2.3. Inteligencia emocional y adolescencia	7
2.4. Ansiedad como concepto	9
2.5. Ansiedad y adolescencia	10
3. PROYECTO DE INTERVENCIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES	12
3.1. Justificación	12
3.2. Descripción del proyecto	13
3.2.1. Alcance del proyecto	13
3.2.2. Localización	14
3.2.3. Características del área de intervención	14
3.2.4. Destinatarios de la intervención	14
3.3. Objetivos	15
3.3.1. Objetivo general	15
3.3.2. Objetivos específicos	15
3.4. Metodología	16
3.5. Actividades	16
3.6. Recursos	29
3.7. Temporalización	30
3.8. Presupuesto	33
3.9. Evaluación	34
4. CONCLUSIONES	35
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
6. ANEXOS	43

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, cada vez son más las personas que desarrollan algún tipo de trastorno psicológico, con todo lo que conlleva, pero aún así este tema sigue siendo tabú en muchas personas y sobre todo en los/las adolescentes.

Los y las adolescentes atraviesan un momento en su vida en el que aumenta la exigencia en diversos ámbitos. Las personas en esta etapa adquieren responsabilidades debido a la adquisición de nuevas experiencias y activan así el desarrollo de factores de protección y su capacidad de afrontamiento (Bermúdez, 2017).

Aquellos y aquellas adolescentes emocionalmente sanos y fuertes, utilizarán herramientas para solucionar problemas, gestionar emociones propias, interpretar emociones ajenas, desarrollar menos estados estresantes, ansiosos o depresivos, etc. (Extremera y Fernández; 2013). Por el contrario, según datos aportados por la *Revista de psiquiatría infanto-juvenil* (2019), las tasas de prevalencia de trastornos psicológicos se sitúan para la población adolescente entre el 15 y el 20%, y destaca que en el caso de personas adultas con este tipo de trastornos, el 80% de ellos/as presentaron el inicio de estos trastornos antes de los 18 años.

Las instituciones educativas son un sitio idóneo para detectar los inicios de un trastorno, así como proporcionar la información necesaria para prevenir o abordar los problemas. Sin embargo, aún son muy pocas las instituciones que tienen programas educativos destinados a la educación mental. Se han realizado varios estudios que demuestran que el alumnado que nunca ha recibido información sobre salud mental, son más vulnerables a los problemas emocionales que el estudiantado que sí habían obtenido información (Lellis, et al., 2014).

Por ello, a continuación, se desarrollará un proyecto de intervención de inteligencia emocional en adolescentes, con la finalidad principal de mejorarla. Este proyecto goza de un enfoque metodológico basado en la participación y cooperación grupal, dinámico, lúdico y flexible, basado en el principio a la diversidad, además de adquirir un carácter evaluativo

continuo. Su evaluación inicial, continua y final, permitirá clasificar la intervención como positiva o negativa.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Adolescencia como etapa

Buchanan y Hughes (2002) afirman que la adolescencia está marcada por estereotipos que sitúan a los/las adolescentes como poseedores de características más negativas que en otras etapas anteriores. Esta etapa evolutiva es considerada como una fase compleja, dramática y tormentosa, en la que se debe tener en cuenta que las relaciones parentales serán difíciles, el humor cambiante del adolescente será notable y pueden ser vulnerables a la realización de conductas de riesgo (Arnett, 1999).

Sin embargo, investigaciones más actuales revelan que a pesar de que esta etapa está sujeta a un alto índice de probabilidad de experimentar emociones conflictivas o complejas (Ridao y Moreno; 2008), los/las adolescentes también experimentan emociones positivas a lo largo de esta etapa, tanto personal como socialmente.

La adolescencia se trata de una etapa caracterizada por cambios significativos en el ser humano. Las personas empiezan a buscar la independencia familiar y comienzan a prepararse para la etapa de adultez (Bermúdez, 2017).

Los y las adolescentes atraviesan un momento en su vida en el que aumenta la exigencia en el ámbito académico o profesional, personal y social. Las personas en esta etapa adquieren responsabilidad en la elección sobre su imagen corporal, sexualidad, independencia, relaciones interpersonales, ascenso del colegio al instituto, etc., Esto supone la adquisición de nuevas experiencias activando así su capacidad de afrontamiento (Bermúdez, 2017).

La familia es un pilar fundamental en la etapa adolescente puesto que deben propiciar un avance y adaptación correcta, consiguiendo así que la persona desarrolle su identidad adecuadamente y se adapte a la vida en comunidad. Para ello, el contexto debe promover la comunicación entre sus miembros, empeño por propiciar las interacciones sociales, promover

acuerdos entre los progenitores y el/la menor, y buen clima familiar (Pichardo, Fernández y Amezcua, 2002; Rodríguez, Herrera, Lorenzo y Álvarez, 2008).

Para conseguir un clima familiar agradable, según diversos autores, es necesario establecer buena comunicación, intimidad y cohesión intrafamiliar además de compenetración, confianza y apoyo (Moreno, et al., 2009). Por el contrario, según Nunes, Rigotto, et al., (2012), destacan que un entorno familiar negativo, los/las adolescentes pueden adoptar conductas disruptivas y antisociales, llegando a provocar en el menor problemas emocionales como ansiedad, estrés, sentimiento de soledad y depresión (Liu, 2003).

2.2. Adolescencia y bienestar psicológico

Como se ha mencionado en párrafos anteriores, la adolescencia es percibida como un periodo complejo puesto que está significativamente marcado por estereotipos negativos que sitúan a los chicos y chicas en un marco compuesto por cambios psicosociales y fisiológicos, además de humor cambiante, conflictividad y momentos turbios en el entorno que los rodea (Ridao y Moreno; 2008). Estos cambios se perciben como adaptativos, sin embargo, pueden provocar en la persona inquietud emocional (Bermúdez, 2017).

El bienestar psicológico es un estado indicativo de hábitos de vida saludables, variables psicológicas positivas y ausencia de síntomas clínicos. Además, existen distintas variables del área psicológica, como el autoconcepto y la autoestima, que actúan como evaluadores de bienestar personal y social (Goñi, Rodríguez y Ruiz de Azúa, 2004).

Los hábitos de vida saludables están asociados al bienestar psicológico, permitiendo deducir, el primer lugar, que la práctica de deporte será beneficiosa para el/la adolescente, consiguiendo reducir niveles de estrés y mejorando su estado de ánimo (Jiménez, Martínez, Miró, y Sánchez; 2008); en segundo lugar, se enfatiza la importante relación que existe entre bienestar psicológico y alimentación saludable (Lindberg y Swanberg, 2006); y por en tercer lugar, con respecto a hábitos de vida saludables, entra en juego la calidad del sueño, que según Marín, Tobón, et al. (2008) es de gran importancia el número de horas, toma de medicamentos, despertares a media noche o pesadillas, etc. Diversos autores afirman que la

generación infanto juvenil descansa menos del tiempo recomendado (Roberts, Roberts y Duong, 2009); y por último, fumar y/o beber genera una mala salud, por lo que generará también un alto malestar psicológico (Da Silva et al., 2007).

Con respecto al área de variables psicológicas, se debe tener en cuenta el autoconcepto y la autoestima como dos variables fuertes de valoración de bienestar psicológico (Goñi, Rodríguez y Ruiz de Azúa; 2004). La felicidad de la persona, sería según Delfabbro, Winefield, et, al. (2011) otro factor importante para poseer bienestar personal, emocional y social. Otros estudios apuntan como variables relevantes, la extroversión que se inclina hacia el bienestar positivo y la satisfacción, y al neuroticismo (Garaigordobil, Aliri y Fontaneda, 2009), y al neuroticismo considerado, según la RAE (2014), como una enfermedad en el sistema nervioso determinada por inestabilidad emocional , demostrando así todo lo contrario a la extroversión (Garaigordobil, Aliri y Fontaneda, 2009). La ira y la impulsividad se consideran variables que afectan de manera negativa en el bienestar psicológico de la persona (Fernández y Pritchard, 2021). Y, por último, subrayar la ansiedad y la depresión como factores que potencian el malestar psicológico (Steger, Mann, Michels, y Cooper; 2009; Wade, Wilksch, y Lee, 2012).

2.3. Inteligencia emocional y adolescencia

La inteligencia emocional (IE), como concepto es definida como “la capacidad de percibir con exactitud, valorar y expresar emociones; la capacidad de encontrar y/o generar sentimientos cuando éstos faciliten el pensamiento y la capacidad de comprender y regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p.5)

Siguiendo investigaciones más actuales, la concepción de inteligencia emocional apunta a “un constructo que complementa el concepto tradicional de inteligencia, enfatizando las contribuciones emocionales, personales y sociales dentro de la conducta inteligente” (Suberviola, 2020).

Según Ciarrochi, Chan, et. al. (2001), el interés por la Inteligencia Emocional se origina en el supuesto de que las personas capaces de interpretar bien y comprender sus sentimientos encontrarán mayor bienestar psicológico tanto personal como socialmente.

La inteligencia emocional, se dota de cinco elementos que capacitan a la persona a tener o carecer de una buena regulación emocional, son los siguientes: En primer lugar, el reconocimiento de las propias emociones (sólo el sujeto sabe por qué y qué siente). En segundo lugar, el control y manejo de esas emociones (como miedo, ira, alegría); en tercer lugar, la importancia de buenas cualidades como la perseverancia, la motivación, los errores, o la autoconfianza. El penúltimo elemento se trata de la empatía, es decir, de la capacidad de las personas para ponerse en el lugar de los demás, generando escucha activa, comprendiendo y entendiendo las emociones del otro. Y, por último, la facilidad de crear relaciones interpersonales.

Para Lara (2006) la etapa adolescente se asocia a muchos cambios que llevará a la persona, si no cuenta con las habilidades suficientes para gestionarlos, a cometer hechos perjudiciales para su salud. Por ello, Fernández (2005), subrayó la gran importancia de la implantación de programas transversales de educación emocional desde contextos y entornos que los más jóvenes frecuenten como podrían ser los propios centros educativos.

Los/las adolescentes emocionalmente inteligentes que gozan de buena salud mental y saben gestionar y utilizar herramientas para solucionar problemas, serán propensos a desarrollar menos estados de ansiedad o depresión, estrés, síntomas físicos, etc. (Extremera y Fernández, 2013)

El sistema educativo debe conocer que las emociones evolucionan a través de la interacción social, y por lo tanto, debe construir un ambiente en que los jóvenes sean competentes emocionalmente (Suberviola, 2020). Los/las adolescentes deben aprender a gestionar sus emociones, reconocerlas y saber responder ante ellas, así como saber reconocer y responder a las de los demás, de esta manera, será más probable que los jóvenes evolucionen de manera exitosa y correcta en cada ámbito vital.

2.4. Ansiedad como concepto

Uno de los trastornos psicológicos más frecuentes durante la adolescencia es la ansiedad. Este término según el Diccionario de la Real Academia Española, emana del latín *anxietas*, considerando el concepto de ansiedad como: *estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo*. La ansiedad se compone por diversas manifestaciones físicas y/o mentales no asociadas a riesgos reales sino que se declara en forma de crisis puntual o como un estado más permanente (Sierra, Ortega y Zubeidat; 2003).

Siguiendo las líneas de Sandín y Chorot (1995), la ansiedad como trastorno psicológico es la reacción involuntaria del organismo ante un estímulo perjudicial además de contener un rasgo anticipatorio, es decir, alertar de un posible peligro para la persona. Por todo esto la ansiedad es considerada de *utilidad biológico-adaptativa*.

Este estado se compone por, al menos, tres formas de reacción:

- a) Subjetivo-cognitivo, como puede ser la inquietud, preocupación, aprensión, pánico, entre otras
- b) Fisiológico-somático, se trata de una serie de modificaciones en el funcionamiento del sistema nervioso como puede ser la sudoración, temblor, aceleración respiratoria, descenso de la salivación, palpitaciones, vómitos, entre otros como palidez facial o difícil control de la respiración
- c) Motor-conductual, haciendo referencia a la expresión facial, movimientos o posturas corporales singulares, además de respuestas basadas en la huida y evitación (Sandín y Choro, 1995)

En cuanto a los factores individuales predisponentes para sufrir ansiedad o depresión, Ruiz y Lago (2005) afirman que algunos de ellos serían los siguientes:

- Factores genéticos
- Temperamento-comportamiento
- Sobreprotección, separación de los cónyuges, estilos educativos punitivos.
- Acontecimientos vitales estresantes
- Ambiente social desfavorable

La ansiedad durante la adolescencia, según el ICD-10 y DSM-V, no se puede clasificar de forma definitiva, pero consideran que los trastornos más frecuentes son la ansiedad de separación, ansiedad fóbica, hipersensibilidad social, trastorno de rivalidad con los hermanos y trastorno reactivo de la vinculación (Ruiz y Lago, 2005).

2.5. Ansiedad y adolescencia

La adolescencia es la etapa en la que más cambios se produce en los jóvenes, algunos jóvenes adquieren fortaleza para poder abordar los días de forma positiva, pero sin embargo otros, están sujetos a condiciones vulnerables que provocarán un riesgo para su salud. (Flores, 1990).

Existen factores de protección, entre ellos, expresar valores y creencias entre jóvenes es muy importante, por la controversia que tiene entre ellos la comunicación y la inclusión en grupos. Variará su salud mental, en cuanto a sus opiniones y la información que hayan recibido anteriormente. (Lellis, et al., 2014)

Según Coopersmith (1967), la autoestima es uno de los factores que más evolucionan en ésta época adolescente. La persona, hace una evaluación propia que la llevará a la aceptación o al rechazo. Este fenómeno, al principio de la adolescencia, se ve un poco mermado debido a los cambios y modificaciones anteriormente mencionadas, pero conforme la persona va consiguiendo libertad, autonomía y responsabilidad, estos niveles de autoestima, aumentan (Bermúdez, 2017).

La autoestima influirá en la habituación a nuevas experiencias, en los niveles de ansiedad y depresión, aceptación de su entorno social, evolución o estancamiento en el ámbito escolar, entre otros (Montt y Ulloa, 1996). Ésto nos hace ver que existe gran correlación entre baja/alta autoestima con bienestar/malestar psicológico, según Rodríguez (2009), si una persona posee bajos niveles de autoestima y pobre aceptación, desarrollará emociones y actitudes negativas que derivarán en síntomas depresivos, ansiosos y de malestar psicológico.

También existen factores dificultadores como sentimientos de angustia, vulnerabilidad, pérdida de control, etc., pueden aparecer a lo largo de esta etapa y de forma muy rápida, lo cual puede derivar en depresión o ansiedad si no se actúa con antelación. Durante la etapa de adaptación al nuevo ciclo se presentan variaciones emocionales derivadas del estrés, así como desajustes familiares o en su entorno social. (Lellis, et al., 2014).

Diversos estudios demuestran que en la etapa adolescente son bastantes comunes las dificultades comportamentales y emocionales. Por un lado, Fonseca-Pedrero, Muñiz, et al., (2011), en una muestra de 1319 sujetos, observaron que el 12% aproximadamente, presentaba algún complejo emocional, y entre un 5,9% y un 25,7%, presentaba algún problema de comportamiento. Por otro lado, esta vez con 300 adolescentes, hallaron que un 54% mostraban ansiedad, un 32% alteraciones afectivas y un 29% queja somática (López Soler, Alcántara, Fernández, Castro, y López Pina, 2010). Y por último, Aláez, et al. (2000), haciendo hincapié en los trastornos psicológicos, encontraron que un 23% mostraba trastornos conductuales, un 14% trastornos depresivos y un 13,3%, ansiedad, en una muestra de 404 sujetos.

Las causas de estas actitudes, pueden generar en la persona malestar psicológico. Estos altos niveles pueden proceder de problemas individuales, competitividad en el aula, por aspectos característicos del centro o por su propio grupo de iguales. Estas cifras, alarman de la necesidad de programas de manejo de emociones (Bermúdez, 2017).

Se han realizado varios estudios transculturales, en los que el alumnado que nunca han recibido información sobre salud mental, son más vulnerables a los problemas emocionales mientras que eso no ocurría en el alumnado que sí habían obtenido información. Teniendo en cuenta, que para muchos jóvenes aún es un tema tabú la salud mental. (Lellis, et al., 2014)

En México por ejemplo, está visibilizada la educación mental, tratan con total normalidad la ansiedad o depresión y además se ofrecen grupos de apoyo o ayuda individualizada. (Lellis, et al., 2014)

Algunos centros están desarrollando nuevas dinámicas para fomentar la salud mental, esta iniciativa creada por la OMS tiene por finalidad que todo el alumnado tenga oportunidad

de trabajar la salud mental. Para ello se utilizarán las redes sociales, ya que es un medio bastante utilizado por los jóvenes hoy en día. Así se conseguirá potenciar el desarrollo de estas propuestas y motivar al alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje en salud mental (Lellis, et al., 2014).

3. PROYECTO DE INTERVENCIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

3.1. Justificación

Teniendo en cuenta que la ansiedad y la depresión así como otros trastornos, son factores de riesgo para el desarrollo de la persona, es fundamental destacar que estas dificultades provocarán también en los/las adolescentes consecuencias negativas que perjudicarán su vida personal y social, tales como el deterioro de las relaciones con la familia y los grupos de iguales, baja autoestima, malestar psicológico a largo plazo, entre otras.

El siguiente proyecto está elaborado con el objetivo de mejorar la inteligencia emocional en los/las adolescentes. Ellos y ellas son el futuro, por lo que no se pueden dejar de lado las diversas problemáticas que presentan.

La desinformación sobre trastornos psicológicos cada vez es mayor, por lo que es de gran importancia, dotar a los y las jóvenes de herramientas para conocer las señales que alertan de poder estar sufriendo alguno de estos trastornos.

El interés que ha llevado a la realización de este proyecto ha sido poder profundizar en los trastornos psicológicos, concretamente ansiedad y depresión, con adolescentes del Grupo Educativo de Convivencia (GEC) masculino, en la provincia de Jaén, de la Fundación "Meridianos", la cual colabora con el proyecto, y lo respalda económicamente. Además, se propondrá trasladarlo a otros Grupos Educativos de Convivencia gestionados por esta misma Fundación.

El proyecto se inicia con la participación de 7 adolescentes del GEC, aunque está enfocado para ejecutarlo hasta con un máximo de 10 participantes, si por el contrario, algún centro cuenta con más usuarios, se modificaría la intervención.

Para poder detectar sus necesidades y lo que conocen acerca de esta problemática, se realiza un cuestionario (Anexo 1) previo al comienzo de las sesiones, para poder conocer más a fondo sus ideas acerca de los trastornos, concretamente sobre ansiedad y depresión. El cuestionario se va a realizar a través de google form, ya que los chicos tienen acceso a internet, móvil u ordenador. Además, se registran las respuestas (aunque de forma anónima) en el mismo formulario, lo que servirá para analizar el punto de partida del grupo y como instrumento de evaluación inicial.

A lo largo de toda la intervención, se tendrán en cuenta las necesidades y características tanto individuales como grupales.

3.2. Descripción del proyecto

3.2.1. Alcance del proyecto

El proyecto se llevará a cabo con el Grupo Educativo de Convivencia (GEC) masculino.

Se trata de un medio abierto en el cual jóvenes de género masculino cumplen un dictamen judicial. El/la menor convive en el grupo educativo y fuera del entorno familiar, proporcionando así seguridad, protección y afecto para lograr autonomía personal, funcional, social y formativa/laboral. La persona sometida a esta medida debe convivir, durante el periodo de tiempo establecido por el Juez, con otra persona, con una familia distinta a la suya o con un grupo educativo, adecuadamente seleccionados para orientar a aquélla en su proceso de socialización. La actuación del recurso se orienta en desarrollar intervenciones educativas y de reinserción social acordes a las medidas judiciales aplicadas.

3.2.2. Localización

El centro se encuentra ubicado en Calle *La Luna*, número 78. Código postal: 23009, Jaén.

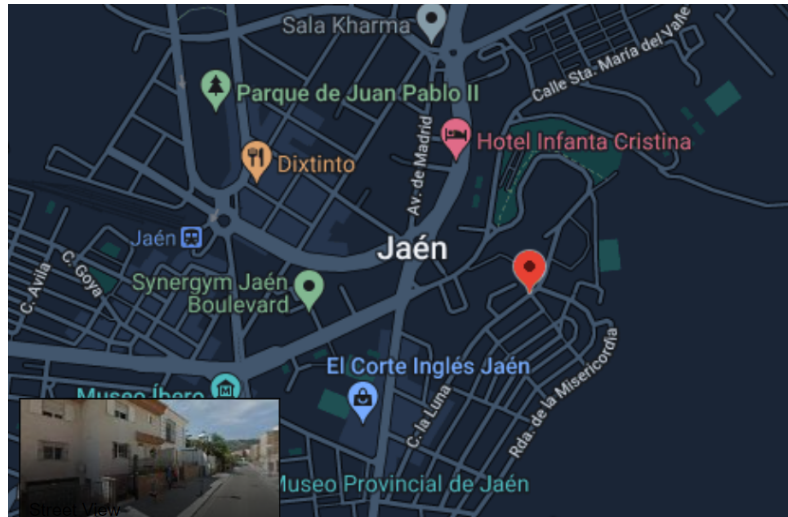


Imagen extraída de: *Instituto de Geografía Nacional. Datos del mapa (2022).*

3.2.3. Características del área de intervención

El centro consta de cocina, despensa, salón, habitaciones con capacidad para 8 personas, tres baños, oficina del equipo multidisciplinar, patio y cochera, actualmente se utiliza como sala multiusos.

El contexto que lo rodea se compone por parques, plazas y zonas verdes por donde pasear. Se trata de un barrio humilde que se encuentra rodeado por muchos comercios locales y otros muchos de otra índole, como supermercados, panaderías, cafeterías, tiendas de ropa, etc. Además de contar con varios institutos a poca distancia.

3.2.4. Destinatarios de la intervención

Los chicos que encontramos en el GEC son jóvenes que han entrado en el Sistema Judicial de Menores por ser considerados culpables de uno o varios hechos delictivos.

Actualmente, se cuenta con 7 chicos, de edades comprendidas entre los 15 y los 17 años, encontrando a uno con 15 años, tres con 16 años, otros tres con 17.

Todos los/las menores convivientes son procedentes de Andalucía, pero es más frecuente la presencia de jóvenes de localidades más próximas a la provincia de Jaén. Así, encontramos en su mayoría a chicos de Granada, de Córdoba, de Jaén y este año a ninguno de otras localidades.

Actualmente, se encuentran dos chicos procedentes de Granada, uno de ellos de Córdoba y los demás de Jaén.

3.3. Objetivos

3.3.1. Objetivo general

- Mejorar la inteligencia emocional en adolescentes con medidas judiciales.

3.3.2. Objetivos específicos

- Crear un ambiente de confianza entre los participantes
- Indagar en los conocimientos sobre salud mental que poseen los participantes.
- Reflexionar sobre las emociones propias y ajenas
- Conocer causas y consecuencias de la ansiedad
- Modificar conductas erróneas ante situaciones ansiosas
- Adquirir estrategias de actuación ante situaciones ansiedad

3.4. Metodología

La metodología en la que se basa este proyecto tiene diversos enfoques que a continuación se van a mencionar.

La intervención goza de un carácter participativo-cooperativo, implicando a los jóvenes en el proyecto desde el primer momento, junto con el/la educador social. A su vez

será dinámica y lúdica, ya que las sesiones estarán compuestas por actividades que desarrollan su parte física, implicando movimiento además de crear un ambiente de armonía en el que los participantes se vean inmersos en el proceso de aprendizaje a través del juego.

También puede considerarse como una metodología continua puesto que los conocimientos que se aborden y adquieran a lo largo de las sesiones, serán utilizados a corto y largo plazo en diversas situaciones de la vida de la persona.

Además, la intervención tendrá una temporalización flexible, será adaptada a los tiempos que los jóvenes demanden, así como se tendrán en cuenta las dificultades o necesidades individuales que presenten los/las menores. Se contempla como fundamental el principio de diversidad, concibiendo como actitud esencial la inclusión y aceptación de este principio.

3.5. Actividades

A continuación, se explicitan las actividades que se van a desarrollar durante la intervención. Se trata de 4 sesiones de 2 horas aproximadamente, compuestas por actividades diseñadas para la obtención de los objetivos específicos de la propuesta.

SESIÓN NÚMERO 1	
Tipo: Presentación	Duración: 2 horas
Objetivo de la sesión. Crear un ambiente de confianza entre los participantes	
Adaptaciones u observaciones: Se adaptarán tiempos y se atenderán a las necesidades que los participantes presenten	

Actividad número 1. ¡Nos presentamos!

Descripción y desarrollo de la actividad:

En primer lugar, debemos contar con un dado gigante en el que cada una de sus caras, tendrá las siguientes premisas escritas: “Mi sueño en la vida sería...”, “Un aspecto negativo y otro positivo sobre ti mismo”, “Tu mejor experiencia”, “¿Cómo de importante es la familia?”, “Un aspecto positivo de tu compañero”, y “¿Qué animal serías?”



A continuación, se hace un círculo formado por los participantes, y por orden, con mediación del/a educador/a social, se irán presentando (uno por uno) diciendo su nombre y edad y seguidamente lanzarán el dado, teniendo que contestar a la cuestión planteada.

Objetivos:

- Conocer el grupo
- Observar el comportamiento de los jóvenes
- Romper el hielo entre los participantes
- Crear confianza participante-educador/a social

Recursos espaciales: 1 sala multiusos

Recursos materiales:

- Dado gigante

Actividad número 2. ¡En venta!

Descripción y desarrollo de la actividad:

Los chicos deberán simular que son como un anuncio de televisión en el que tienen que intentar “venderse” lo mejor posible para que los demás los compren.



Objetivos:

- Conocer a los participantes
- Crear un ambiente participativo

- Reflexionar sobre sus buenas cualidades

Recursos espaciales: 1 sala multiusos

Recursos materiales: Ninguno

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 1

Tras finalizar las actividades, se entregará a los participantes un cuestionario (Anexo 2) para que evalúen tanto la sesión como la intervención del/a educador/a social.

El/la educador social, al terminar la sesión, reflexionará y rellenará una lista de control (Anexo 3) para dejar reflejado el comportamiento de los chicos y la cumplimentación o no de los objetivos propuestos para esta sesión.

SESIÓN NÚMERO 2.	
Tipo: Introductoria	Duración: 2 horas aproximadamente
Objetivo de la sesión. Indagar en los conocimientos sobre salud mental que poseen los participantes	
Adaptaciones u observaciones: Se adaptarán tiempos y se atenderán a las necesidades que los participantes presenten	

Actividad número 1. Mural de la autoestima
Descripción y desarrollo de la actividad: Utilizando dos metros de mantel blanco, los participantes escribirán, con ayuda del  coordinador, con letras grandes la palabra “autoestima” y el resto de espacio se rellenará con frases y palabras motivadoras como, por ejemplo: “Si puedes soñarlo, puedes hacerlo”, “En la vida no hay tiempo para rendirse”, “Me encanta tu pelo”... Aquí los participantes serán libres para escribir aquello que haga sentir bien a quien lo lea. Posteriormente, se firma y se pega en la pared de la sala. Objetivos: - Crear un ambiente de compañerismo - Generar relaciones interpersonales a través del trabajo grupal - Establecer las primeras premisas del proyecto

- Poner en conocimiento de los/las adolescentes el tema que se abordará en las sesiones.

Recursos espaciales: 1 sala multiusos

Recursos materiales:

- 2 metros de mantel de papel
- Rotulador negro permanente de punta gruesa
- Rotuladores multicolor
- Cinta adhesiva

Actividad número 2. ¡Conceptos escondidos!

Descripción y desarrollo de la actividad:

Para dar comienzo a la segunda actividad de la segunda sesión, el/la educador/a tendrá que esconder los papeles (**Anexo 4**) que contienen los siguientes conceptos:



1. Salud mental
2. Inteligencia emocional
3. Ansiedad
4. Depresión
5. “Es una condición que permite el desarrollo físico, intelectual y emocional óptimo de un, en la medida que ello sea compatible con la de otros individuos” (Bertolote, 2008)
6. “Un constructo que complementa el concepto tradicional de inteligencia, enfatizando las contribuciones emocionales, personales y sociales dentro de la conducta inteligente” (Suberviola, I; 2020).
7. “Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo” (Española, R. A., 1826).
8. “Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos” (Española, R. A., 1826)

Posteriormente, los participantes tendrán que buscar los papeles escondidos en la sala e intentar entre todos enlazarlos con la definición correcta.

Se abrirá un debate donde se valorarán diferentes puntos de vista y se interiorizarán los conceptos, comentándolos.

Objetivos:

- Conocer las bases que los jóvenes tienen sobre salud mental.
- Introducir los conceptos *ansiedad* y *depresión*

Recursos espaciales: 1 sala multiusos

Recursos materiales:

- Anexo 4

Actividad número 3. ¿Conocemos la ansiedad y la depresión?

Descripción y desarrollo de la actividad:

Para finalizar y aprovechando que el grupo está más cansado, se realizará una actividad más tranquila.



A través de este enlace:

<https://view.genial.ly/61a5eb4336c7d00e03473894/interactive-content-cuanto-sabe-s-de-salud-mental>, se accederá a un juego online en el que se proponen una serie de preguntas que, por orden y guiados por el/la educador/a social, los jóvenes deben contestar correctamente eligiendo entre las opciones de respuesta sugeridas.

Objetivos:

- Reflexionar sobre los conceptos ansiedad, depresión, salud mental e inteligencia emocional.
- Interiorizar los conceptos ansiedad, depresión, salud mental e inteligencia emocional.
- Mantener el interés de los destinatarios hasta el final de la sesión
- Participar de forma ordenada y respetuosa

Recursos espaciales: 1 sala multiusos

Recursos materiales:

- Proyector

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

Tras finalizar las actividades, se entregará a los participantes una encuesta de satisfacción (Anexo 5), donde podrán valorar las diversas actividades realizadas, así como si se ha adquirido algún conocimiento.

El/la educador social, al terminar la sesión, reflexionará y rellenará una lista de control (Anexo 6) para dejar reflejado el comportamiento de los chicos y la cumplimentación o no de los objetivos propuestos para esta sesión.

SESIÓN NÚMERO 3:	
Tipo: Desarrollo	Duración: 2 horas aproximadamente
Objetivos de la sesión. - Reflexionar sobre las emociones propias y ajenas - Conocer causas y consecuencias de la ansiedad	
Adaptaciones u observaciones: Se adaptarán tiempos y se atenderán a las necesidades que los participantes presenten	

Actividad número 1. ¡Caja de emociones!	
Descripción y desarrollo de la actividad: Para introducir la actividad, se comenzará hablando de que todas las personas sufren problemas a lo largo de la vida, que nos convierten en vulnerables y hay ocasiones en las que no se actúa de manera correcta. Tras la breve introducción, de manera individual se entrega una ficha (Anexo 7) que deberán rellenar, el/la educador social actuará como apoyo para todas las posibles dudas que surjan. Una vez rellena la ficha, se pondrán en común de manera voluntaria, puesto que es información personal y no tienen por qué verse obligados a exponer. Después se guardan las fichas en la caja de las emociones y se cierra, simbolizando así el cierre de etapas.	
Objetivos: - Reflexionar sobre las emociones propias	



- Reflexionar sobre las emociones ajenas
- Desarrollar estrategias para controlar situaciones ansiedad o depresivas
- Actuar ante respuestas ansiosas o depresivas ajenas

Recursos espaciales: 1 sala multiusos

Recursos materiales:

- Copias para los participantes del Anexo 7

Actividad número 2. ¿Qué pasaría?

Descripción y desarrollo de la actividad:

Aprovechando que el grupo está más cansado, se realizará una actividad más tranquila.

A través de este enlace:



<https://view.genial.ly/61a509c4c396150dd9028fc3/interactive-content-casos-practicos-interactivos>, se accede a un juego online en el que se posibles efectos que pueden ocurrir si no se tiene una inteligencia emocional positiva.

Por orden y guiados por el/la educador/a social, los chicos deben contestar correctamente eligiendo entre las opciones de respuesta que el mismo juego sugiere.

Objetivos:

- Reflexionar sobre los efectos de la ansiedad y depresión
- Adquirir el aprendizaje sobre los efectos de la ansiedad y la depresión
- Motivar a los jóvenes a través del juego interactivo
- Participar durante la sesión de forma ordenada y respetuosa
- Trasladar el aprendizaje a la realidad

Recursos espaciales: 1 sala multiusos

Recursos materiales:

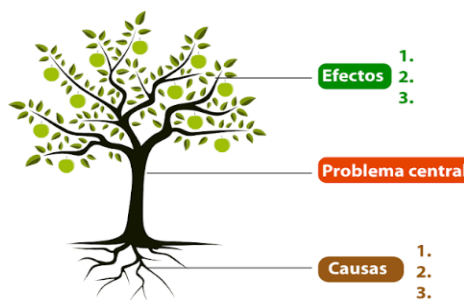
- Proyector

Actividad número 3. Árbol pintado.

Descripción y desarrollo de la actividad:

Utilizando el mismo tipo de mantel que en actividades anteriores, se deberá cortar 1 metro y medio.

A continuación, se dibuja un árbol que ocupe el máximo posible de papel. Posteriormente, se realizará una lluvia de ideas donde se debatirán posibles causas y efectos de la ansiedad y la depresión, el/la educador/a social deberá liderar las intervenciones para darle un enfoque formativo.



Una vez realizada la lluvia de ideas, todas las causas y consecuencias seleccionadas se reflejan en folios de colores y se recortan. Con cinta adhesiva se pegan las causas en las raíces del árbol; el problema central (ansiedad y depresión) irá situado en el tronco; y, por último, los efectos, que se pegan en las ramas.

Objetivos:

- Organizar las ideas adquiridas sobre salud mental.
- Diferenciar causas y efectos
- Conseguir la colaboración grupal

Recursos espaciales: 1 sala multiusos

Recursos materiales:

- 1 metro y medio de mantel de papel
- Tijeras
- Folios de colores
- Bolígrafos
- Cinta adhesiva

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 3

La tercera sesión será valorada siguiendo la observación directa y sistemática del comportamiento de los/las adolescentes, así como de la consecución de los objetivos propuestos para dicha sesión.

En ésta evaluación será partícipe el educador que se encuentre de turno en el GEC, aportando así dos visiones como sería, por un lado, la perspectiva del educador/a social que interviene directamente con los/las menores y, por otro lado, la perspectiva del educador-observador del GEC, que aportará una visión más objetiva. Para ello, entre ambos deberán rellenar un registro de información (Anexo 8)

SESIÓN NÚMERO 4.	
Tipo: Cierre	Duración: 2 horas aproximadamente
Objetivos de la sesión. - Modificar conductas erróneas ante situaciones ansiosas - Adquirir estrategias de actuación ante situaciones ansiedad	
Adaptaciones u observaciones: Se adaptarán tiempos y se atenderán a las necesidades que los participantes presenten	

Actividad número 1. ¡Así actúo!	
Descripción y desarrollo de la actividad: En esta actividad, se visualizará un video, al que se accede a través de éste enlace: https://view.genial.ly/6283aa6504e8fd0012d8d331/interactive-content-lupa, y posteriormente será comentado entre los participantes.  Objetivos: - Facilitar la adquisición del conocimiento a través de plataformas digitales. - Aprender a cómo actuar ante una situación vulnerable. - Reflexionar sobre las actuaciones recomendadas.	
Recursos espaciales: 1 sala multiusos Recursos materiales: - Proyector	
Actividad número 2. Role Playing	
Descripción y desarrollo de la actividad: Para esta actividad se reparten tres situaciones (Anexo 9) que posteriormente serán representadas por tres de los participantes, así como las premisas que deberán seguir otros tres participantes distintos para dar respuesta a dichas situaciones (ninguna de las partes tiene	



conocimiento de lo que va a realizar la otra). Las premisas a seguir serán erróneas, esto situará a los participantes en controversia.

Una vez representados los distintos Role Playing, se debatirá y se pondrán en común aquellas respuestas erróneas que hayan observado y se propondrán acciones correctas.

Objetivos:

- Conocer las reacciones de los jóvenes
- Modificar conductas erróneas a través de la observación y la recreación de escenas
- Adquirir pautas de actuación ante situaciones ansiosas

Recursos espaciales: 1 sala multiusos

Recursos materiales:

- copia Anexo 9

Actividad número 3. Merienda

Descripción y desarrollo de la actividad:

Los participantes realizarán una merienda grupal, en la que se ofrecerán magdalenas y galletas, junto con un zumo o batido. Se aprovechará este ratito para comentar opiniones sobre las diferentes sesiones y recordar anécdotas.



Objetivos:

- Aportar un refuerzo positivo a los/las adolescentes
- Liberar tensiones acumuladas durante las sesiones
- Crear un ambiente de debate más informal

Recursos espaciales: 1 sala multiusos

Recursos materiales:

- **1 paquete de magdalenas**
- **1 paquete de galletas**
- **1,5 litros de zumo/batido**

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 4

La cuarta sesión será evaluada de la siguiente manera.

Cuando haya llegado el momento de la merienda, el coordinador de la actividad, propondrá al educador/a del GEC, una asamblea en un ambiente de confianza en el que aprovecharán para reflexionar y debatir, sobre la última sesión, para ello se rellenará un cuestionario (Anexo 10) que servirá como instrumento de evaluación.

3.6. Recursos

RECURSOS NECESARIOS PARA LAS SESIONES

Recursos espaciales

- 1 aula multiusos
- 1 pared blanca

Recursos humanos

- 1 educador social
- 1 educador/a del GEC

Recursos materiales

- Dado gigante
- Caja de cartón pequeña
- 3,5 metros de mantel blanco
- Rotulador permanente negro de punta gruesa
- Rotuladores de colores de punta gruesa
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- Proyector
- Folios de colores
- Bolígrafos
- 1 paquete de galletas con chocolate
- 1 paquete de magdalenas
- 6 copias del anexo 2 (evaluación alumnos,

El material que quede en stock y recursos fungibles, serán utilizados para futuras intervenciones	sesión uno) • 1 fotocopia del anexo 3 (evaluación profesional, sesión 1) • 1 fotocopia del Anexo 4 (conceptos escondidos) • 6 fotocopia del Anexo 5 (evaluación alumnos, sesión 2) • 1 fotocopias del Anexo 6 (evaluación profesional, sesión 2) • 6 fotocopias del anexo 7 (Caja de las emociones) • 1 fotocopia del anexo 8 (evaluación profesiona, sesión 3) • 1 fotocopias del anexo 9 (Situaciones y premisas) • 1 fotocopia del anexo 10 (evaluación profesional, sesión 4) • 1 fotocopia del anexo 11 (rúbrica final)
--	---

(Tabla: Elaboración propia)

3.7. Temporalización¹

JULIO 2022				
SESIONES	SEMANAS			
	1	2	3	4
Sesión 1	Viernes día 8 De 10:00h - 12:00h			

¹ Las sesiones del proyecto están programadas para realizarlas en dos horas. Las actividades ocuparían entre el 80 y el 90% del tiempo, invirtiendo el restante en las evaluaciones de las mismas, así como en los posibles incidentes, dudas, tiempos de debate, etc, que puedan surgir durante la intervención.

Actividad 1 ¡Nos presentamos!	Viernes día 8 De 10:00h - 10:45h			
Actividad 2 ¡En venta!	Viernes día 8 De 10:45h - 11:20h			
Incidentes, dudas, tiempos de debate, etc	Viernes día 8 De 11:20h - 12:00h			
Sesión 2		Miércoles día 13 De 10:00h - 12:00h		
Actividad 1 Mural de la autoestima		Miércoles día 13 De 10:00h - 10:30h		
Actividad 2 ¡Conceptos escondidos!		Miércoles día 13 De 10:30h - 11:10h		
Actividad 3 ¿Conocemos la ansiedad y la depresión?		Miércoles día 13 De 11:10h - 11:30h		
Incidentes, dudas, tiempos de debate, etc		Miércoles día 13 De 11:30h - 12:00h		
Sesión 3			Jueves 21 De 10:00h - 12:00h	
Actividad 1 Caja de emociones			Jueves día 21 De 10:00h - 10:30h	

Actividad 2 ¿Que pasaría?			Jueves día 21 De 10:30h - 10:50h	
Actividad 3 Árbol pintado			Jueves día 21 De 10:50h - 11:30h	
Incidentes, dudas, tiempos de debate, etc			Jueves día 21 De 11:30h-12:00h	
Sesión 4				Viernes día 29 De 17:00h - 19:00h
Actividad 1 ¡Así actúo!				Viernes día 29 De 17:00h - 17:25h
Actividad 2 Role playing				Viernes día 29 De 17:25h - 17:45h
Actividad 3 Merienda				Viernes día 29 De 17:45h - 18:10h
Incidentes, dudas, tiempos de debate, etc				Viernes día 29 De 18:10h - 19:00h

(Tabla: Elaboración propia)

3.8. Presupuesto

Tipo de recursos	Recursos necesarios	Cantidad	Precio
Espaciales	1 aula multiusos		0€
	1 pared blanca		0€
	1 pared vacía		0€
Humanos	1 educador social		60€ (precio/hora) x 8 = 480€ 480€
	1 educador/a del GEC		Colaboración 0€
Materiales	Dado gigante (enlace a compra: https://acortar.link/hfOCKu)	1	16.88€
	Caja de cartón pequeña	1	0€ Reciclada
	Rollo de papel blanco (enlace a compra: https://acortar.link/Gdn8P5)	1 1m x 100m	16.99€
	Rotulador permanente negro de punta gruesa (enlace a compra: https://acortar.link/QnJvx7)	1 rotulador	1.71€
	Rotuladores de colores de punta gruesa (enlace a compra: https://acortar.link/QnJvx7)	2 cajas	Precio por unidad: 5€ 5€ x 2 = 10€
	Cinta adhesiva (enlace a compra: https://acortar.link/eVU0KG)	1 rollo de 19mm x 33m	0.90€
	Tijeras (enlace a compra: https://acortar.link/WGYCSH)	2	Precio por unidad: 0.81€ 0.81 x 2 = 1.62€

	Proyector	1	0€
	Folios de colores (enlace a compra: https://acortar.link/ZbskKa)	1 pack de 100 folios multicolor	4.19€
	Bolígrafos (enlace a compra: https://acortar.link/miPmeA)	Pack de 4 bolis bic	Precio por unidad: 2.65€ 2.65€ x 2 = 5.30€
	Galletas con chocolate (enlace a compra: https://acortar.link/gQo1iv)	1 paquete (300g)	1.77€
	Fotocopias necesarias para las actividades y evaluaciones	27 copias	Precio por unidad: 0.03 0.03 x 25 = 0.75€
	Magdalenas (enlace a compra: https://acortar.link/fUANim)	1 pack (270g)	0.99€
	Batido de chocolate (enlace a compra: https://acortar.link/63b98P)	1 litro	0.99€
	Zumo (enlace a compra: https://acortar.link/9mx5kU)	1 litro	0.83€
Incidentes		15%	9.18€
			COSTE TOTAL 553.09€

(Tabla: Elaboración propia)

3.9. Evaluación

La evaluación que sigue este proyecto tiene como finalidad valorar la intervención tanto en su inicio, como en su desarrollo y cierre, por otro lado, analizar en qué medida se han conseguido los objetivos establecidos y permitirá valorar si la intervención ha sido adecuada y adaptada al colectivo infanto juvenil.

La evaluación inicial consiste en la elaboración de un pretest (anexo 1) en el que, las personas participantes deben contestar con total sinceridad. Posteriormente, se analizarán los diferentes ítem que darán respuesta al punto del que partimos con el colectivo así como los conocimientos que tienen los jóvenes sobre salud mental, ansiedad, depresión y otros conceptos a abordar durante el proceso de intervención. Además, servirá para adecuar la intervención a los destinatarios y modificar la metodología, si es necesario, para que sea la adecuada.

En la evaluación continua se comprobará si las metas y los objetivos propuestos se están cumpliendo, si los/las adolescentes están interiorizando el aprendizaje y se determinará si el proyecto tiene algunos defectos que mejorar. Para ello, a lo largo de las cuatro sesiones del proyecto, se encuentran instrumentos de evaluación que valorarán las actividades, las actitudes individuales y grupales de los participantes, que nos facilitarán el proceso de análisis final.

La evaluación final se determinará con la cumplimentación de una rúbrica (anexo 11). Este instrumento permitirá conocer si el objetivo general se ha conseguido y si los participantes han desarrollado, de manera apropiada, los conocimientos, las actitudes y las aptitudes dignas de esta intervención.

4. CONCLUSIONES

El desarrollo del Proyecto de intervención en Inteligencia emocional de adolescentes ha sido creado con el objetivo de mejorar la inteligencia emocional en adolescentes con medidas judiciales, y así ofrecer un lugar al crecimiento y desarrollo de estrategias. Además, ha posibilitado una alta adquisición de conocimiento tanto de la problemática como del colectivo que nos concierne.

La intervención ha precisado de una investigación y un abordaje a fondo de los conceptos llegando a su futura intervención, todo ello, amparado por una evaluación continua.

Al inicio de la intervención se entregará un cuestionario que pondrán en conocimiento del/la educador social, los conocimientos que los participantes tienen sobre inteligencia emocional y sus consecuencias. Cada sesión de intervención, tiene su propia evaluación, lo que supondrá una más minuciosa para cerciorarse de si el objetivo principal se ha conseguido. Por último, una rúbrica final recogerá todos los datos aportados a lo largo del proyecto por las demás evaluaciones, dando lugar a una evaluación integral.

La implicación por parte de los participantes del proyecto es fundamental. Los profesionales que intervendrán en la puesta en marcha del proyecto, están dotados de buenas cualidades y habilidades tanto personales como sociales como la empatía, el respeto, el entusiasmo, habilidad cooperativa y para trabajar en grupo, entre otras.

Gracias a experiencias prácticas - formativas en el Grupo Educativo de Convivencia masculino de la provincia de Jaén, se observa, por un lado, una baja autoestima por parte de los convivientes, cansancio emocional y dificultad para exteriorizar emociones, por lo que las actividades lúdicas de las sesiones, despertarán curiosidad entre los más jóvenes además de lograr la motivación para crecer emocionalmente; y por otro lado, el perfil de los/las adolescentes con el que se intervendrá, se evalúa como participativo, colaborador y con ganas de aprender, por lo que a líneas futuras, el colectivo elegido no debería ser ningún impedimento para la ejecución del proyecto.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aláez Fernández, M., Martínez-Arias, R., y Rodríguez-Sutil, C. (2000). Prevalencia de trastornos psicológicos en niños y adolescentes, su relación con la edad y el género. *Psicothema*, 12(4), 525-532. Disponible en: <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7756/7620>

Arnett, J. J. (1999). Adolescent Storm and Stress, Reconsidered. *American Psychologist*, 54 (5), 317-326. Disponible en: http://www.jeffreyarnett.com/articles/ARNETT_storm_and_stress.pdf

Belloch, A., Bonifacio, S., & Francisco, R. (2008). Manual de psicopatología. Disponible en:

http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/187801/BellochA_Manual_de_psicopatolog%C3%ADa.pdf?sequence=1

Bertolote, J. M. (2008). Raíces del concepto de salud mental. *World Psychiatry*, 6(2), 113-116. Disponible en:

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33813117/Origenes_del_concepto_de_salud_mental-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1652919248&Signature=DoJPHLMx25fO6~DcZVaUAELiqkiIXCjilli85WW4vZUI-abUFqKrB1~d0jcuEmp8JoRfNmSoVQ8hflQcOTI0hMPIYWw9mZbLXbkCXC5Lf6g~AHS710AImCyXQeQMrU7IKbvmbcj3pTop6Lq1XNSHL5VswHhiG9yta411p6uzL2No0eUTqlhDL6SOM4lecOiyGcIMbynB6-rSU1pwjK9A4akBOO0FEE~LRVOJPNQIRbOMF3Hfo2-o1VID-uR8EDILrbbokCtET7LLJ~KXVBz4JgyXi5ZxjFuG7kCS3UKWFb8CRG5xabF3Ca~CsjhM3S7FeDTGPGxzDdMYEi~b2ITBA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Bermúdez, V. E. (2018). Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Cuestiones pedagógicas*, 26, 37-52. Disponible en:

https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/83493/03.%20MO%2003_26%20DEFINITIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Buchanan, C. M. y Hughes, J. I. (2002). Mothers' beliefs concerning adolescence: Links to feelings of efficacy, causal attributions, and parenting practices. En Symposium titulado: Parents' beliefs and expectations about adolescence: How and when do they matter? Ninth Biennial meeting of the Society of Research on Adolescence. Nueva Orleans, Louisiana, Abril 11-14. Disponible en:

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1174/021037008786140904?needAccess=true>

Ciarrochi, J., Chan, A. Y. y Bajgar, J. (2001). Medición de la inteligencia emocional en adolescentes. *Personalidad y diferencias individuales*, 31 (7), 1105-1119. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/155/15506205.pdf>

Delfabbro, P., Winefield, A., Anderson, S., Hammarström, A., y Winefield, H. (2011). Body

image and psychological well-being in adolescents: the relationship between gender and school type. *Journal of Genetic Psychology*, 172(1), 67-83. Disponible en:

<https://revistas.ua autonom a.cl/index.php/ejep/article/view/1068/819>

Española, R. A. (1826). *Diccionario de la real academia española*. en la Libr. de Parmantier. Disponible en:

<https://dle.rae.es/>

Estévez, E., Moreno, D., Murgui, S., y Musitu, G., (2008). Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes. *Revista mexicana de psicología*, 25(1), 119-128. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/2430/243016300009.pdf>

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>

Flores, M. C. (1990). Percepción y actitud ante los problemas de salud mental entre jóvenes de educación media-superior. *Salud Mental*, 13(2), 18-23. Disponible en:

http://revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/405/405

Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Lemos-Giráldez, S., y Muñiz, J. (2011). Prevalencia de la sintomatología emocional y comportamental en adolescentes españoles a través del Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Revista de Psicopatología y Psicología clínica*, 16(1), 17-25. Disponible en:

<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2011-16-1-1005/Documento.pdf>

Garaigordobil, M. (2015). Predictor variables of happiness and its connection with risk and protective factors for health. *Frontiers in Psychology*, 6, 1176. Disponible en:

<https://revistas.ua autonom a.cl/index.php/ejep/article/view/1068/819>

Gil Jorge, I. (2017). Relación entre clima familiar, problemas emocionales-conductuales y mecanismos de afrontamiento en adolescentes. Disponible en:

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/23219/TFM000706.pdf?se>

[quence=1&isAllowed=y](#)

Goñi, A., Rodríguez, A., y Ruiz de Azúa, S. (2004). Bienestar psicológico y autoconcepto físico en la adolescencia y juventud. *Psiquis*, 25(4), 141-151. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/1798/179814011006.pdf>

Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>

Lara-Cantu, M.A., Verduzco, M.A., Acevedo, M., y Cortés, J. (1993). Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de Coopersmith para adultos, en población mexicana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25(2), 247-255. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80525207.pdf>

Lara Xampala, Hugo A. (2006). Investigaciones recientes sobre adolescencia e inteligencia emocional. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 11 (2), 413-416. [fecha de Consulta 12 de Mayo de 2022]. ISSN: 0185-1594. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/292/29211215.pdf>

Lellis, M. D., Calzetta, C., & Gómez, T. (2014). Promoción de la salud en entornos educativos: El empleo de NTIC en el aprendizaje en salud. *Revista Iberoamericana de Educación*. Disponible en:

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/178289/v.66%20p%20175-188.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lindberg, L., y Swanberg, I. (2006). Well-being of 12-year-old children related to interpersonal relations, health habits and mental distress. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20(3), 274-281. Disponible en:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1471-6712.2006.00405.x>

López, C. G., Escudero, M. B., Montes, I. M. C., & Pérez, I. D. (2019). Análisis de las diferencias en la atención a la salud mental del niño y adolescente en España a través de los

Planes Estratégicos de Salud Mental Autonómicos. Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil, 36(1), 20-30. Disponible en:

<https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/310/264>

López Chamón, S. (2006). Manifestaciones clínicas de la depresión. Sintomatología: síntomas afectivos, de ansiedad, somáticos, cognitivos y conductuales. Medicina de Familia-SEMERGEN, 32(Supl. 2), 11-15. Disponible en:

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-pdf-X113835930690811>

[5](#)

López Soler, C., Alcántara, M., Fernández, V., Castro, M., y López Pina, J. A. (2010). Características y prevalencia de los problemas de ansiedad, depresión y quejas somáticas en una muestra clínica infantil de 8 a 12 años, mediante el CBCL (Child Behavior Checklist). Anales de psicología, 26(2), 325-334. Disponible en:

<https://revistas.um.es/analesps/article/view/109301/103931>

Marín, A., Franco, A., Alpi, S., Tobón, S., y Sandín, B. (2008). Trastornos del sueño, salud y calidad de vida: una perspectiva desde la medicina comportamental del sueño. Suma Psicológica, 15(1), 217-240. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/1342/134212604009.pdf>

Mateo, C. M., Hernández, M. P., & Cabrero, R. S. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: Variables psicológicas asociadas y predictoras. European journal of education and psychology, 12(2), 139-151. Disponible en:

<https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejep/article/view/1068/819>

Montt, M. E., & Chávez, F. U. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. Salud mental, 19(3), 30-35. Disponible en:

http://revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/596/596

Pacheco, N. N. E., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers, (352), 34-39. Disponible en:

<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170/993>

Pichardo, M.C., y Amezcua, J.A. (2001). Importancia del autoconcepto y el clima familiar en la adaptación personal. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación*, 5 (7), 181-191. Disponible en:

https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/6871/RGP_7-15.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pichardo, M.C., Fernández de Haro, E., y Amezcua, J.A. (2002). Importancia del clima social familiar en la adaptación personal y social de los adolescentes. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 55(4), 575-589. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=294345>

Rápida, G. (2007). Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en Atención Primaria. Disponible en:

https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/gpc_430_ansiedad_lain_entr_ra_pid.pdf

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23a ed.). Disponible en:

<https://www.rae.es/>

Ridao, P., & Moreno, C. (2008). Percepción de los adolescentes y sus progenitores de la adolescencia como etapa evolutiva. *Infancia y Aprendizaje*, 31(4), 499-513. Disponible en:

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1174/021037008786140904?needAccess=true>

Ruiz, A., & Lago, B. (2005). Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. *AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría*, 265-280. Disponible en:

https://www.aepap.org/sites/default/files/ansiedad_0.pdf

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Steger, MF, Mann, JR, Michels, P. y Cooper, TC (2009). Significado en la vida, ansiedad,

depresión y salud general entre pacientes que han dejado de fumar. *Revista de investigación psicosomática* , 67 (4), 353-358. Disponible en:

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399909000798?casa_token=MIOC3xF9sOkAAAAA:yxYu0xhXis-XciPSq7AIMO0NI9sgSWswMxfXH30fHIiL8WOeyn5YLvu9Lb9_SR3H46seHe8Aqw

Suberviola, I. (2020). Aspectos básicos sobre el concepto y puesta en práctica de la coeducación emocional. *Foro de educación*, 18(1), 189-207. Disponible en:

<https://forodeeducacion.com/ojs/index.php/fde/article/view/682/447>

Taksi, V. y Mohoric, T. (julio de 2006). El papel de la inteligencia emocional , rasgo en los resultados positivos en la vida. Tercer Congreso Europeo de Psicología Positiva. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>

6. ANEXOS

Anexo 1. Pretest

Enlace a formulario online:

<https://docs.google.com/forms/d/1vMaYisaRF3fmq-TKkKTkfRgwhV5fmRLHuyFl6Z3E8og/edit>

(Documento para imprimir)

**MARCA CON UNA “X” AQUELLAS PREGUNTAS EN LAS QUE SU RESPUESTA SEA “SÍ, NO O NO LO SÉ”.
CONTESTA ABIERTAMENTE EN AQUELLAS PREGUNTAS QUE LO SOLICITEN. (ANÓNIMO)**

¿Crees que alguna vez has tenido ansiedad?	SÍ	NO	NO LO SÉ
¿Cómo definirías la ansiedad? Contesta abiertamente.			
¿Crees que alguna vez has tenido depresión?	SÍ	NO	NO LO SÉ
¿Cómo definirías la depresión? Contesta abiertamente.			
¿Sabrías identificar tus propias emociones?	SÍ	NO	NO LO SÉ
¿Sabrías identificar las emociones de los demás?	SÍ	NO	NO LO SÉ
¿Alguna vez has tenido que recurrir a un profesional, psicólogo o psiquiatra? Si la respuesta es “sí”, ¿Has acudido a la seguridad social o a una entidad privada?			
¿Alguna vez has convivido con alguna persona que haya tenido problemas de salud mental?	SÍ	NO	NO LO SÉ
¿Has experimentado pensamientos negativos hacia tu persona o hacia los demás?	SÍ	NO	
¿Cómo crees que proyectas tus emociones en los demás?			
¿Has recibido información acerca de esta temática?	SÍ	NO	
¿Sabes controlar tu frustración?	SÍ	NO	NO LO SÉ

En la edad de la adolescencia, ¿sentías comprensión sobre tus emociones por parte de sus adultos más cercanos?	SÍ	NO
Sientes/sientes que los cambios de humor eran debidos a cambios hormonales o a cuestiones de la edad?	SÍ	NO NO LO SÉ
¿Tenías/tenes miedo a ser juzgado por expresar tus emociones?	SÍ	NO
EDAD:		

RODEA CON UN CÍRCULO LA OPCIÓN (A/ B/ C) CORRECTA.

1. La ansiedad o depresión son enfermedades:
 - a. Raras
 - b. Muy comunes
 - c. Pueden ser contagiosas en algunos casos
2. Las personas con ansiedad o depresión:
 - a. Pueden casarse y tener hijos
 - b. No pueden, ya que su enfermedad les impide mantener relaciones normales
 - c. Lo mejor es que sólo se relacionan con otros enfermos mentales
3. Si a un conocido tuyo le diagnosticaron ansiedad o depresión:
 - a. Tratas de alejarte
 - b. Mantienes un contacto superficial
 - c. Tratas de mantener la relación y ayudarle
4. Crees que una persona con ansiedad o depresión:
 - a. Debe contar a todo el mundo sobre ello
 - b. Lo mejor es que no lo cuente a nadie
 - c. Solo cuando sea necesario, como otra enfermedad
5. Las personas con ansiedad o depresión:
 - a. No son competitivas en la empresa
 - b. Estas no afectan a la competitividad

c. Tienen limitaciones y no pueden trabajar

6. La ansiedad o la depresión:

- a. Son para toda la vida
- b. No tienen tratamiento
- c. Se puede tratar

Anexo 2. Cuestionario para los destinatarios (Sesión 1)

MARCA CON UNA "X" AQUELLA RESPUESTA QUE CONSIDERE MÁS ADECUADA			
	BIEN	REGULAR	MAL
¿Cómo te has sentido al realizar esta actividad?			
¿Te sientes interesado por las diversas actividades que se van a realizar?			
¿Él/la organizador/a de la sesión ha estado preocupado/a por los participantes?			
¿Te ha gustado trabajar en equipo?			
¿Ha sido positiva la experiencia?			
¿Te apetece seguir participando en el proyecto?			
¿Piensas que este proyecto no servirá para nada en un futuro?			
¿Piensas que este proyecto no servirá para nada en un futuro?			

Anexo 3. Lista de control para el/la profesional (Sesión 1)

	SÍ	NO
¿Los chicos han hecho un buen uso del material?		
¿Consideras que has captado la atención de los más jóvenes?		
¿La motivación de los jóvenes era adecuada?		
¿Has percibido interés por parte de los/las adolescentes?		
¿Los chicos, por lo general, han sido participativos?		
¿Consideras que se crea un clima positivo entre los participantes?		
¿Se han respetado los turnos de palabra?		
¿Crees que los jóvenes han entendido la finalidad de la sesión?		
¿Los contenidos han quedado claros para los participantes?		
Otras observaciones:		

(Tabla: elaboración propia)

Anexo 4 . ¡Conceptos escondidos!

Salud mental

**Inteligencia
emocional**

Ansiedad

Depresión

“Es una condición que permite el desarrollo físico, intelectual y emocional óptimo de un individuo, en la medida que ello sea compatible con la de otros individuos”
(Bertolote, 2008)

“Un constructo que complementa el concepto tradicional de inteligencia, enfatizando las contribuciones emocionales, personales y sociales dentro de la conducta inteligente”
(Suberviola, I; 2020).

“Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”
(Española, R. A.,1826).

“Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos”
(Española, R. A., 1826)

Anexo 5. Encuesta de satisfacción para destinatarios (Sesión 2)

MARCA CON UNA “X” TU GRADO DE SATISFACCIÓN.

1. Muy satisfecho

2. Satisfecho

3. Ni satisfecho, ni insatisfecho

4. Insatisfecho

5. Muy insatisfecho

	1	2	3	4	5
Las actividades han sido dinámicas					
He sentido al grupo unido					
He aprendido algo nuevo que no sabía					
Las actividades no me interesan					
Quiero aprender más sobre ansiedad y depresión					

(Tabla: elaboración propia)

Anexo 6. Lista de control para el/la profesional (Sesión 2)

	SÍ	NO
¿Los chicos han hecho un buen uso del material?		
¿Consideras que has captado la atención de los más jóvenes?		
¿La motivación de los jóvenes era adecuada?		
¿Has percibido interés por parte de los/las adolescentes?		
¿Los chicos, por lo general, han sido participativos?		
¿Se han respetado los turnos de palabra?		
¿Crees que han adquirido los conocimientos que intentabas transmitir?		
¿Ha sido necesario modificar algún aspecto de la sesión? (si es que sí, reflejalo en “otras observaciones”).		
Otras observaciones:		

(Tabla: elaboración propia)

Anexo 7. Ficha caja de emociones

SOBRE MI				
Situación que te preocupa (Ej. Suspenden un examen)	Que pienso sobre la situación (Ej. Me siento culpable)	Cómo actúo (Ej. Hiperventilo, lloro, grito, me pongo nervioso...)	Qué cosas me impide hacer ese problema (Ej. Asistir al día siguiente a clase)	Cómo soluciono el problema (Ej. Hablo con mi profesor)
SOBRE UN FAMILIAR CERCANO (Sin especificar el familiar)				
Situación que le preocupa	Qué piensas tú sobre la situación	Cómo actúas	Qué cosas crees que le impide hacer ese problema	Cómo ayudas a solucionar el problema

SOBRE UN AMIGO				
Situación que le preocupa	Qué piensas tú sobre la situación	Cómo actúas	Qué cosas crees que le impide hacer ese problema	Cómo ayudas a solucionar el problema

(Tabla: elaboración propia)

Anexo 8. Registro de observación profesional (Sesión 3)

Aspectos positivos de la sesión:
Aspectos negativos de la sesión:
<u>Otros aspectos importantes:</u>

(Tabla: elaboración propia)

SITUACIONES

Eres una persona que está en un banco de la calle sentada, muy triste y casi llorando, con una actitud nerviosa e intranquila.

Llevas unas semanas muy vulnerable e intentas comunicarlo a tu madre

Presientes que un familiar cercano está pasando por un mal momento y se lo cuentas a tu amigo.

PREMISAS

Paso por la calle y veo que una persona está llorando e intranquila, directamente me acerco, la abrazo y me pongo a llorar con ella.

Tu hijo te comunica que está muy triste, tu reaccionas diciendo “son cosas de la edad”, “seguro que mañana estás mejor”, “no sigas pensando tonterías”.

Tu amigo te comenta que un familiar cercano suyo está pasando por un mal momento, tú reaccionas diciendo que la única solución es convencerlo de acudir a un profesional.

Anexo 10. Encuesta de satisfacción profesional (Sesión 4)

	SÍ	NO
¿Han participado de manera activa en todas las actividades?		
¿Se ha creado un clima acogedor?		
¿Participaríais en más proyectos de ésta índole?		
¿Se han conseguido los objetivos propuestos?		
¿Creéis que seríais capaces de exteriorizar los conocimientos adquiridos ante situaciones reales?		
¿Consideráis la inteligencia emocional como una cualidad estrictamente necesaria?		
¿La intervención ha sido adecuada?		
¿El coordinador/a de las actividades ha sido la persona adecuada? (En caso de marcar “No”, justifique su respuesta en “otras observaciones”).		

(Tabla: elaboración propia)

