



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Adivina cómo me siento: Programa de Inteligencia emocional para adolescentes

Alumno/a: Díaz Valdivia, Laura María

Tutor/a: Augusto Landa, José María

Dpto.: Psicología Social

Mayo, 2020

ÍNDICE

1. Resumen	2
1.1. Abstract.....	2
2. Introducción	3
2.1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?	3
2.2. Beneficios de la Inteligencia emocional	5
2.3. Inteligencia emocional y educación	6
3. Objetivos.....	8
3.1. Objetivo general	8
3.2. Objetivos específicos.....	8
4. Metodología	9
4.1. Participantes	9
4.2. Instrumentos.....	9
4.3. Procedimiento	10
5. Actividades del programa	12
6. Cronograma.....	24
7. Presupuesto	25
8. Conclusiones	26
9. Referencias bibliográficas.....	27
10. Anexos	31

1. Resumen

La Inteligencia Emocional es “la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; para entender la emoción y el conocimiento emocional; y para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual” (Salovey y Mayer, 1997). Las personas con una alta inteligencia emocional tienen mejores relaciones sociales, mayor rendimiento académico y bienestar psicológico. Actualmente hay pocos centros educativos que cuenten con un programa y dediquen tiempo a ofrecer actividades para mejorarla. La finalidad de este trabajo es la propuesta un programa de intervención de educación emocional para mejorar el bienestar psicológico de los adolescentes en el aula, así como su relación entre ellos. Se trata de un proyecto basado en el Modelo de IE de Mayer y Salovey (1997) y dirigido al alumnado escolarizado en un centro educativo con edades comprendidas entre 14 y 16 años.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, Adolescentes, Centro educativo.

1.1. Abstract

Emotional Intelligence is “the ability to perceive, value and manifest emotions; to access and generate feelings that facilitate thinking; to understand emotion and emotional knowledge and to regulate emotions and promote emotional and intellectual growth”. (Salovey and Mayer, 1997) People with high emotional intelligence have better social relationships, higher academic performance and psychological well-being. Currently, there are few educational centers that spend time offering activities to improve it. The purpose of this dissertation is the proposal of emotional education intervention program to improve the psychological well-being of adolescents in the classroom, as well as their relationship between them. It is a project that is based on Mayer and Salovey IE model (1997) and it is addressed to students enrolled in an educational center and aged from 14 to 16 years.

Keywords: Emotional Intelligence, Teenagers, Educational center.

2. Introducción

2.1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Las emociones juegan un papel importante en nuestro desarrollo y vida diaria puesto que nos predisponen a la acción. Éstas nos ayudan a dirigir la atención hacia aquello que es importante para nosotros y determinan la manera en la que procesamos la información y la forma de enfrentarnos a los problemas. Además, pueden provocar cambios en las cogniciones que obligan al sistema cognitivo a ver las cosas desde un punto de vista diferente, ya que un pensamiento se puede convertir en positivo cuando una persona está feliz o en negativos si se encuentra triste (Salovey y Birnbaum, 1989).

Diversos estudios demuestran que la forma en la que gestionamos nuestras emociones nos deriva al éxito personal, social y académico; por lo que tener una buena habilidad para percibir, comprender y empatizar con las emociones propias y de los demás es algo necesario para ser emocionalmente inteligente y así tener un mejor bienestar psicológico, mejores relaciones sociales y mayor rendimiento académico (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). Además, las emociones juegan un papel fundamental en la toma de decisiones y muestran gran información de la relación entre el individuo y su entorno (Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo y Palomera, 2011).

En 1990, Peter Salovey y John Mayer utilizaron por primera vez concepto Inteligencia emocional (IE) para referirse a la “habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información afectiva para guiar el pensamiento y las acciones de uno”. Además, destacaron las cualidades emocionales que debe tener una persona para tener ser emocionalmente inteligente: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control del genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolver los problemas, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto (Salovey y Mayer, 1990).

Daniel Goleman promocionó este término en 1995 gracias a su publicación *Emotional Intelligence* y potenció la creación de perspectivas de la IE basadas en rasgos de personalidad en lugar de en capacidades cognitivas (Goleman, 1995). Es por eso que en 1997, Mayer y Salovey reformularon la definición de IE para prestarle una mayor importancia a los aspectos cognitivos. Esta vez definieron la IE como la “la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento;

para entender la emoción y el conocimiento emocional; y para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual” (Salovey y Mayer, 1997).

En 1997, Salovey y Mayer reformularon su *Modelo de habilidades de la Inteligencia Emocional*, en el que organizaban la IE en 4 ramas: percepción, facilitación, comprensión y regulación; haciendo especial hincapié en las habilidades cognitivas implícitas en la conducta emocional (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005).

- Percepción, Valoración y expresión de la emoción: Hace referencia a la habilidad que tienen las personas de identificar las emociones propias y de otras personas, además de los estados, sensaciones fisiológicas y cognitivas que suponen. También hace referencia a la habilidad de expresar de forma precisa las emociones y discriminar entre sentimientos y expresiones sinceras y no sinceras de nosotros mismos y de los demás.
- Facilitación emocional del pensamiento: Implica la habilidad para considerar los sentimientos y emociones cuando razonamos o queremos solucionar algún problema. Por ello, se utilizan las emociones para redirigir y priorizar el pensamiento hacia aquello que consideramos importante, facilitar la toma de decisiones, la solución de problemas y la creatividad.
- Comprender y analizar las emociones: Alude a la habilidad para etiquetar emociones y reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones y, agruparlas según su categoría. Implica la comprensión del significado de las emociones, así como la habilidad para interpretar la combinación de los estados emocionales que dan lugar a las emociones secundarias (por ejemplo el remordimiento: sentimiento de culpa y pena por algo que has dicho o hecho). Además, supone la destreza de reconocer las transiciones entre emociones, como puede ser la transición la ira a la vergüenza.
- Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual: Abarca la habilidad para estar abierto a los sentimientos tanto para aquellos que son positivos como los que no lo son y, reflexionar sobre éstos para usarlos o no dependiendo de su utilidad. También, implica la habilidad para regular las emociones propias y ajenas mitigando las emociones negativas e intensificando las positivas, sin alterar la información a transmitir.

Actualmente entendemos la IE como “procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta” (Salovey, 2007).

2.2. Beneficios de la Inteligencia emocional

La IE tiene grandes beneficios en la salud física y mental de los adolescentes. Los estudios de Southam-Gerow y Kendall (2000) confirman que los chicos/as con alta IE tienen un menor número de síntomas físicos, menos niveles de ansiedad y somatización. Por su parte, Extremera, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda y Cabello (2006) declaran que los adolescentes emocionalmente inteligentes poseen un riesgo inferior de padecer depresión.

Colorado (2012), destaca la importancia de la IE en el desarrollo humano, estudia la relevancia del suicidio en los adolescentes y la relación que tiene con la IE y concluye que la IE es un factor protector ante el suicidio en los jóvenes. Asimismo, Puigbó, Edo, Rovira, Limonero y Fernández-Castro (2019) exponen que la IE en adolescentes promueve una mejor utilización de estrategias de afrontamiento de los problemas frente al estrés.

Otra de las diversas ventajas que tienen las personas con alta IE es un mejor ajuste personal y social. Éstos poseen una “mayor habilidad para identificar el estado emocional de otras personas y tienen mejores relaciones sociales, mejor consideración hacia sus padres y mayor percepción de sentirse estimado por éstos y, un menor nivel de sentimientos de estrés y tensión en las relaciones sociales” (Salguero et al, 2011). Esto es debido a que si un adolescente sabe identificar las emociones de otro será capaz de mostrar una mayor empatía hacia esa persona, modificar su comportamiento y adaptarse mejor a la situación; creando así una ambiente más positivo que no le generará estrés o ansiedad.

Del mismo modo, la IE influye en el consumo de drogas ya que, los adolescentes con menor IE tienen peores habilidades sociales e interpersonales, que pueden dar lugar a conductas de riesgo como el consumo de drogas, entre las que destacan tabaco, alcohol, cannabis o cocaína (Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Extremera, 2006).

La IE sirve para prevenir la violencia, ya que influye en la conducta agresiva. Se ha confirmado que los chicos/as con baja IE muestran mayores niveles de agresividad física y verbal y mayor número de emociones negativas como pueden ser la hostilidad o la ira. Por el contrario, los adolescentes con alta IE muestran una mejor capacidad de comunicación y de resolución de conflictos (Inglés et al, 2014).

Los adolescentes emocionalmente inteligentes tienen un mejor rendimiento académico. Ibarrola (2015), afirma que algunos casos de peor rendimiento académico son causados por el desconocimiento sobre cómo gestionar los problemas emocionales. Además,

los chicos/as con pocas habilidades emocionales muestran una actitud más negativa hacia el profesorado. Del mismo modo, Lam y Kirby (2002), exponen que la IE contribuye de manera positiva en los estudiantes con puntuaciones altas, ya que éstos consiguen mejores calificaciones gracias a su mayor capacidad de regulación emocional. Tal y como afirma Izard et al en 2001, la IE predice una mayor competencia social y académica.

2.3. Inteligencia emocional y educación

La educación emocional nace como respuesta educativa a las necesidades que se originan en la sociedad: depresión, ansiedad, violencia, problemas de disciplina, trastornos de la alimentación, drogadicción, etc. Se ha demostrado que el factor emocional es un aspecto muy importante en la prevención y desarrollo de algunas enfermedades, ya que muchas emociones negativas tienen gran impacto negativo en la salud (Perea, 2002).

En el pasado, la educación se centró en el desarrollo de habilidades cognitivas, capacidad de pensamiento, razonamiento y memorización de los contenidos. No obstante, desde finales del siglo XX se ha prestado mayor atención al papel de las emociones en el desarrollo de los adolescentes. La educación emocional está recogida en la LOGSE, ya que en su artículo 1 declara que “Todos los españoles tienen derecho a una educación básica que les permita el desarrollo de su propia personalidad y la realización de una actividad útil a la sociedad” (Boletín Oficial del Estado, 1985). Esto no solo conlleva atender al desarrollo cognitivo del alumno, sino prestarle atención al componente emocional contemplado en el desarrollo de la personalidad. A pesar de esta medida, la educación emocional está contemplada como una asignatura independiente del curriculum educativo y debería integrarse como una asignatura transversal ya que proporciona ayuda y facilita un mejor conocimiento y control de las emociones, que conducen a una mayor confianza, autoestima y comunicación (Navas, 2010). Por esto, el contexto educativo es idóneo para educarlos y así observar las diferencias individuales del alumnado en cuanto a la forma de percibir, expresar y regular las emociones. (Cavero, 2019).

Hay muy pocas guías que contengan orientaciones concretas sobre cómo actuar y educar emocionalmente al alumnado de forma práctica. Aun así, las etapas de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria son en las que se ha aportado más investigación, destacando en Primaria los mejores resultados. Asimismo, los programas más efectivos y que han aportado mayores beneficios son los que tienen una prolongación media y han utilizado instrumentos de rasgos de personalidad en su evaluación (Pilar et al, 2020).

Las escasas herramientas y recursos existentes son producidos por la falta de formación y desconocimiento por parte de los docentes. Fernández-Martínez y Montero-García (2016) proponen que una de las estrategias fundamentales para poder llevar a cabo una adecuada educación emocional es el trabajo del educador. Éste debe trabajar consigo mismo y adquirir habilidades emocionales para ser un ejemplo positivo para los alumnos. Además, es necesario que los docentes no solo enseñen a identificar y expresar las emociones; también deben enseñar herramientas y técnicas que permitan la adquisición de estilos de vida saludables como por ejemplo estrategias de afrontamiento frente al estrés, ansiedad o preocupación, herramientas para mejorar sus relaciones y de autorregulación emocional. Asimismo, es imprescindible explicar a los jóvenes que no hay que evitar o escapar de aquellas emociones negativas o situaciones que son aversivas para nosotros, se debe reconocer el papel que tienen éstas, canalizarlas y afrontarlas de una forma positiva (Navas, 2010).

Según los estudios de Acosta y Clavero (2018), “existe una relación estadísticamente significativa y directamente proporcional entre felicidad e inteligencia emocional”; por lo que si apostamos por una educación emocional en los más pequeños, estaríamos apostando por su felicidad y bienestar psicológico.

Según Pilar et al., (2020), “el 90% de las implementaciones prácticas producen altos efectos positivos en los estudiantes, ya que les ayuda a sus habilidades emocionales y sociales, dotándolos de la capacidad para aprender a afrontar las dificultades académicas surgidas diariamente en clase, así como a regular sus emociones”.

Trabajar le IE tiene un gran impacto para todos los alumnos. En un estudio de 2013 (Briones, Palomera y Gómez-Linares, 2014), analizaron la valoración por parte de los estudiantes sobre su experiencia educativa. En ella, los alumnos manifestaron su aprendizaje respecto a valores y competencias para su vida personal y profesional. Destacaron una mejora en la valoración y conocimiento personal y de los demás, en habilidades sociales y afrontamiento positivo.

En el curso 2015 (Palomera, Briones y Gómez-Linares, 2016) hicieron otra evaluación de un programa sobre IE en la que obtuvieron resultados que mostraban grandes mejoras en la noción sobre su autoconcepto y autoeficacia creativa en el alumnado.

Por último, Palomera, Briones, Gómez-Linares y Vera (2017) evaluaron el impacto de un programa de formación sobre IE en varias facultades de educación y concluyeron que el programa había tenido gran impacto en su confianza, empatía, autoestima y afecto negativo.

La adolescencia es una etapa en la que surgen todo tipo de cambios: cognitivos, físicos, emocionales y psicosociales; por lo que todo lo aprendido en esta etapa será significativo para las etapas posteriores del desarrollo. Tratar la IE en adolescentes es una de las mejores herramientas que podemos enseñarles ya que ésta les va a permitir desarrollar diferentes habilidades como percibir, expresar, facilitar, comprender y manejar las emociones propias y de los demás compañeros y con ello mejorar su bienestar psicológico. Por todo lo expuesto es de vital importancia la creación de un programa de intervención sobre inteligencia emocional que ayude a los adolescentes a desarrollar su competencia emocional y mejorar tanto personal como socialmente.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Desarrollar un programa de intervención de educación emocional para adolescentes en el aula ordinaria con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y la relación entre compañeros de clase.

3.2. Objetivos específicos

- Enseñar a los alumnos a percibir, valorar y expresar sus propias emociones y sentimientos.
- Educar al alumnado en la identificación, comprensión y análisis emocional propio y del resto de compañeros.
- Enseñarles la habilidad de regular las emociones moderando las emociones negativas e intensificando las positivas.
- Mejorar el clima de clase.

4. Metodología

4.1. Participantes

El programa va dirigido al alumnado con edades comprendidas entre 14 y 16 años que esté escolarizado en el segundo ciclo de Educación Secundaria (3º y 4º). Las actividades se llevarán a cabo en aulas ordinarias por lo que se trabajará con clases de alrededor de 20 alumnos. Además, será necesario formar a los tutores o tutoras de los grupos para que éstos participen en las actividades junto al Psicólogo.

4.2. Instrumentos

Se realizará una evaluación pre-post en la que se aplicarán una serie de test para evaluar tanto el bienestar psicológico como los conocimientos que tiene el alumnado sobre Inteligencia Emocional. Se utilizarán los mismos instrumentos para la evaluación pre y la post para poder comprobar la eficacia del programa, qué han aprendido los alumnos y en qué medida ha mejorado su bienestar psicológico. Además se aplicará un cuestionario de satisfacción con el programa al finalizar éste. Para ello, se utilizará:

Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., (2006): Se trata de una versión en castellano de las Escala de Bienestar Psicológico de Ryff que intentan disminuir la longitud y facilitar la aplicación de las escalas originales. Consta de 39 ítems que debe completar el alumnado mediante una escala tipo Likert y, que evalúa 6 escalas: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Se aplicará de forma individual (Anexo I)

Test de Inteligencia Emocional Fundación Botín para adolescentes (TIEFBA). Se trata de un test de inteligencia emocional que evalúa la capacidad de percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional en adolescentes de 12 a 17 años. Se puede aplicar tanto de forma colectiva como individual y en formato online o en papel y lápiz. En nuestro caso lo aplicaremos de forma colectiva y en formato de papel y lápiz. Proporciona 7 puntuaciones diferentes: cuatro puntuaciones que aluden a las ramas del Modelo de Habilidad, dos puntuaciones de área (estratégica y experiencial) y una puntuación total (Fernández-Berrocal, 2015).

Cuestionario de satisfacción con el programa: Se trata de un cuestionario de preguntas abiertas en el que se plantean diferentes preguntas en el que se pide opinión al alumnado sobre los aspectos tratados, la forma de desarrollar el proyecto, cómo de útil

consideran el proyecto, en qué les ha ayudado y qué cuestiones consideran que se deberían mejorar. Se aplicará de forma individual en formato papel y lápiz. Su aplicación tiene una duración de 30 minutos y lo podemos encontrar en el Anexo II.

4.3. Procedimiento

Este proyecto apuesta por un modelo multinivel que aborda el trabajo tanto de los alumnos como del equipo docente (tutores) encargados de su desarrollo. Se trata de un programa con una metodología activa. Está compuesto por dos fases: una primera fase en la que hay que ponerse en contacto con el centro educativo, explicar el programa y formar a los profesores; y una segunda en la que se trabaja durante 12 sesiones diversas dinámicas y actividades con el alumnado sobre los diferentes aspectos relacionados con la IE.

La labor del psicólogo en relación al profesorado es la de formarlo sobre conocimientos emocionales básicos a tratar durante las sesiones e instruirlo para que éste sea capaz de desarrollar las actividades en el aula ordinaria junto con el psicólogo.

Si nos centramos en el nivel del alumnado, la intervención va dirigida a la percepción y expresión de emociones, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional, al mismo tiempo que se mejora la relación entre los compañeros.

- **Percepción y expresión de emociones:** Se enseñará al alumnado a identificar y reconocer emociones y sentimientos propios y de los demás compañeros. Para realizarlo, es importante trabajar la atención e interpretación de señales emocionales.
- **Facilitación emocional:** Se trabajará con el alumnado la capacidad para tener en cuenta los sentimientos y emociones cuando razonamos o solucionamos problemas. Para ello, es importante enseñarles la importancia de entender cómo las emociones afectan a nuestro pensamiento y cómo éste puede influir en nuestro comportamiento.
- **Comprensión emocional:** Se orientará sobre la capacidad de diferenciar las señales emocionales, etiquetarlas y reconocer en qué categorías se agrupan. Esta es una tarea complicada ya que diferentes estados emocionales pueden dar lugar a emociones secundarias y crear confusión en el alumnado. También se trabajará la comunicación interpersonal, escucha activa y empatía.
- **Regulación emocional:** Se instruirá al alumnado para que sea capaz de reflexionar sobre emociones y sentimientos y regularlos. Esto implica enseñarles a moderar sus emociones negativas y fomentar las positivas sin alterar la información que desean

transmitir. Es la tarea más compleja ya que supone tener un gran conocimiento intrapersonal.



En primer lugar se contactará con el centro en el que se desarrollará el proyecto y se explicará el programa y el método de trabajo tanto al equipo directivo como a los tutores. Posteriormente se realizará otra reunión en la que se resolverán todas las dudas surgidas por parte de los profesionales del centro y se realizarán las charlas de formación para los profesores/tutores. Posteriormente se procederá a la realización de las dinámicas con el grupo de clase.

Durante el desarrollo del proyecto se mantendrán reuniones con el profesorado para que éste informe de los avances realizados o de los problemas que han encontrado al ejecutar las dinámicas. Además, se hará una evaluación inicial y otra final para evaluar el impacto y los beneficios o perjuicios que se han generado en el alumnado tras el desarrollo del proyecto.

Todo esto se programará a lo largo del curso académico. Las actividades se realizarán en la hora de tutoría y su periodicidad será de dos sesiones al mes. A pesar de tener un cronograma y unas sesiones establecidas, éstas serán flexibles ya que se tendrá en cuenta la retroalimentación que reciba el profesorado por parte del alumnado para valorar qué actividades se pueden realizar con el grupo de clase.

5. Actividades del programa

Las sesiones a realizar constarán de diferentes dinámicas desarrolladas por un Psicólogo y diversas actividades impartidas por otro psicólogo y el tutor del grupo.

Sesión 1: Introducción a las emociones

- **Fase 1:** Se hace una breve explicación del proyecto que se va a desarrollar con el alumnado, los principales objetivos de éste y contenidos que se va a trabajar. Su duración es de 10 minutos.
- **Fase 2:** Se realiza la primera dinámica grupal. La dinámica tiene dos fases, en primer lugar se realizará una charla formativa y posteriormente se realizará una actividad para trabajar lo tratado en la formación. Su duración es de 40 minutos.
- **Fase 3:** Se realiza una reflexión grupal sobre las cuestiones tratadas y se resolverán las dudas existentes. Su duración es de 10 minutos

Nombre	Dinámica Comienza a emocionarte
Cuestión a tratar	Introducción a las emociones
Objetivos	▪ Enseñar al alumnado qué son las emociones y los sentimientos y la diferencia entre estos. ▪ Ampliar el conocimiento sobre emociones básicas.
Materiales	Pizarra electrónica para reproducir el PowerPoint de apoyo, las fotos y videos utilizados para la explicación.
Procedimiento	<i>Formación</i> Se explica qué son las emociones, su clasificación y se exponen ejemplos mediante fotos y videos de personas famosas que despierten interés en el alumnado (Jugadores de futbol, cantantes, actores...). Posteriormente se explica que son los sentimientos y la diferencia entre éstos y las emociones. Para comprobar que los niños han comprendido lo expuesto, se utilizan diferentes fotos y videos de personas que expresen una emoción o sentimientos y el grupo de clase deberá adivinar de qué se trata.

	Actividad	Consiste plantear diferentes personajes famosos y asociarles una emoción, por ejemplo: Felicidad-Fofito (payaso), Ira-Gruñón (7 enanitos), Tristeza-Cenicienta, Miedo-Muñeca Anabel.
Forma de trabajo		Tanto la formación como la actividad a desarrollar se trabajarán de forma grupal.
Duración		40 minutos

Sesión 2: Percepción emocional I

- **Fase 1:** Se realiza un breve resumen de lo tratado en la dinámica anterior y se explica de forma concreta la dinámica a trabajar hoy. Su duración es de 5 minutos.
- **Fase 2:** Se imparte la siguiente dinámica. Como todas las dinámicas consta de una formación inicial y posteriormente de una actividad práctica para trabajar lo tratado. La duración es de 45 minutos.
- **Fase 3:** Se realiza una puesta en común sobre las diferentes formas de percibir y expresar las emociones que han trabajado con la actividad entre los compañeros de clase. La duración es de 10 minutos.

Nombre	Dinámica Atiende tus emociones
Cuestión a tratar	Percepción y expresión emocional
Objetivos	▪ Conseguir que el alumno sea capaz de prestar atención a las emociones propias y ajenas. ▪ Hacer pensar en las ventajas e inconvenientes que tiene la percepción y expresión emocional.
Materiales	▪ Pizarra digital para la exposición del PowerPoint. ▪ Hoja de respuesta a las preguntas planteadas (Anexo III).

Procedimiento	Formación Se expone la importancia de identificar y expresar tanto nuestras emociones como la de los demás. Expresarlas nos hace sentir mejor a nosotros mismos y ayuda que los demás se sientan bien. También se explica por qué es importante aprender a percibir las emociones, a prestar atención a nuestro entorno y a nuestras propias expresiones. La importancia de fijarse en la posición corporal, gestos faciales, tono de voz... Para que los chicos vean un ejemplo, se ponen videos en el que varias personas expresan sus emociones de una forma diferente.
	Actividad Se pide a los alumnos que reflexionen y piensen en situaciones que les provoquen emociones y cómo se sintieron en cada momento. También deben pensar en cómo reaccionaron ante esa emoción y si hicieron algo para expresarla, o si por el contrario intentaron cohibirse en su expresión y qué le provocó esto.
Forma de trabajo	La formación se trabaja grupalmente, aunque la actividad se realiza de forma individual.
Duración	45 minutos.

Sesión 3: Percepción emocional II

- **Fase 1:** Se recuerda lo trabajado en la sesión anterior y se resolverán las dudas al respecto. Su duración es de 5 minutos.
- **Fase 2:** Se hacen dos actividades de clase, su duración es de 50 minutos.
- **Fase 3:** Se realiza una reflexión grupal en la que todos aportan ideas sobre lo que han sentido y qué han aprendido en la sesión. Su duración es de 5 minutos.

Nombre	Rol-playing
Cuestión a tratar	Percepción y expresión emocional
Objetivos	Crear un acercamiento hacia la identificación de la expresión emocional

Material	▪ Diálogo de conversación/Escena a trabajar (Anexo IV) ▪ Folios de papel para que los alumnos tomen sus anotaciones.
Procedimiento	Se elige a varios alumnos aleatoriamente para representar la historia, se les dará tiempo para interiorizarla y prepararla y, posteriormente la expondrán ante sus compañeros. Los compañeros de clase deben prestar atención al diálogo e intentar adivinar qué emoción siente cada compañero y las diferentes formas de expresión que ha utilizado. También deben explicar qué provoca en ellos las emociones percibidas de sus compañeros.
Forma de trabajo	Se trabaja de forma grupal
Duración	30 minutos

Nombre	Atiende tus emociones
Cuestión a tratar	Autoconocimiento y expresión emocional
Objetivos	▪ Hacer consciente al alumnado de las cosas o personas importantes para ellos y qué les transmiten o qué les hace sentir. ▪ Conseguir que expresen los sentimientos generados.
Material	▪ Hoja de respuesta (Anexo V) ▪ Lápiz o bolígrafo
Procedimiento	Se reparte la de respuestas en la que encontraremos diferentes espacios a rellenar, donde cada uno de estos espacios contiene el nombre de la emoción a tratar. El alumnado debe apuntar en cada espacio qué aspectos consideren importantes y qué les provoca la emoción a tratar (Por ejemplo, Felicidad: estar con mis amigos, jugar al fútbol, me provoca serenidad...). Después de completar la hoja de respuesta, el alumnado debe formar parejas y decirle a sus compañeros qué han anotado en cada cuadro y porqué lo han hecho.
Forma de trabajo	La hoja de respuestas se trabaja de forma individual, después se comentar con una persona lo anotado.
Duración	20 minutos

Sesión 4: Facilitación emocional I

- **Fase 1:** Se realiza un breve resumen de lo tratado en la dinámica anterior y se explicará de forma concreta la dinámica a trabajar hoy. Su duración es de 5 minutos.
- **Fase 2:** Se imparte la siguiente dinámica con una duración de 45 minutos.
- **Fase 3:** Se realiza una puesta en común sobre sus experiencias al tomar decisiones teniendo una determinada emoción. La duración es de 10 minutos.

Nombre	Dinámica Emoción o Razón
Cuestión a tratar	Facilitación emocional
Objetivos	• Enseñar al alumnado a tener en cuenta sus emociones a la hora de tomar decisiones.
Materiales	▪ Pizarra digital para la explicación del tema a tratar y visionar los videos. ▪ Hoja de respuesta (Anexo VI)
Procedimiento	<i>Formación</i> Se explica qué es la Facilitación emocional: habilidad de tener en cuenta las nuestras emociones y sentimientos cuando intentamos realizar una actividad, razonar, tomar decisiones o solucionar problemas. Se trata de que el alumnado entienda que lo que sentimos en un determinado momento puede afectar a nuestro pensamiento y con eso, hacer que nuestra forma de comportarnos cambie. También se va a hablar sobre las emociones negativas y positivas y cómo influyen en nuestra toma de decisiones. Asimismo, se expone lo valioso que es dirigir nuestra atención hacia aquello que nos hace felices, ya que nuestro estado de ánimo puede cambiar nuestra propia perspectiva. Se exponen diferentes ejemplos de toma de decisiones cuando sentimos diferentes emociones, por ejemplo cuando miedo nos paraliza, la felicidad nos hace tomar decisiones a la ligera...

	Actividad Se ponen videos en los que se muestra cómo varias personas toman diferentes decisiones y se comportan de forma totalmente diferente ante una misma situación dependiendo de su estado emocional. Una vez terminada la visualización de los videos, se pide al alumnado que reflexione sobre los videos y respondan a unas preguntas (Hoja de respuesta: Anexo IV)
Forma de trabajo	La formación se trabaja de forma grupal y la actividad de forma individual.
Duración	45 minutos

Sesión 5: Facilitación emocional II

- **Fase 1:** Se hace un resumen de lo tratado en sesiones anteriores y se pregunta si durante la semana han visto cómo influyen las emociones en la toma de decisiones y qué consecuencias han tenido. Su duración es de 10 minutos.
- **Fase 2:** Se realiza la actividad posteriormente explicada. La duración es de 40 minutos.
- **Fase 3:** Se realiza una puesta en común sobre cómo influyen las emociones en nuestra forma de actuar/trabajar y pensamientos. La duración será de 10 minutos.

Nombre	Todo influye
Cuestión a tratar	Facilitación emocional
Objetivos	Hacer a los chicos conscientes de que nuestras emociones influyen tanto en nuestra forma de pensar como en la de actuar y trabajar
Materiales	▪ Ordenador con conexión a internet y altavoces. ▪ Folios y lápiz. ▪ Hoja de respuesta (Anexo VII).

Procedimiento	Los chicos deben pensar en una canción y asociarla a una de las emociones tratadas en sesiones anteriores. Posteriormente la escribirán en papeles y entregarán éstos al tutor. El profesor saca alguno de estos papeles y pone en la pizarra digital la canción elegida para que todos los alumnos la escuchen. Para concluir, se reparte al grupo de clase una hoja en la que deben reflexionar y contestar una serie de preguntas tras escuchar cada canción.
Forma de trabajo	Individual
Duración	40 minutos

Sesión 6: Comprensión emocional I

- **Fase 1:** Se hace un resumen de lo trabajado anteriormente y se explicará de forma concreta la dinámica. Su duración es de 5 minutos.
- **Fase 2:** Se imparte la siguiente dinámica, con una duración de 45 minutos
- **Fase 3:** Se realiza una puesta en común sobre las emociones secundarias y las diferentes formas de entenderlas del alumnado. Su duración es de 10 minutos.

Nombre	Dinámica Hablemos de emociones secundarias
Cuestión a tratar	Comprensión emocional
Objetivos	Enseñar al alumnado a diferenciar emociones, etiquetarlas y asignarlas a categorías.
Materiales	Pizarra digital
Procedimiento	<i>Formación</i> Se habla sobre cómo desarrollar la capacidad para diferenciar las señales emocionales, aprender a etiquetarlas y reconocer en qué categorías se agrupan. Se recuerda junto al grupo de la clase las emociones primarias, y se explica qué son y cómo se generan las llamadas “emociones secundarias”. Posteriormente, el profesional explica que es normal sentir varias emociones a la vez, ya que puede ser contradictorio y llegar a confundirles (Ej. amor y odio por una persona) y pregunta al alumnado si alguna vez lo han experimentado y cómo se sintieron.

	<i>Actividad</i> Se elabora una tabla en el que se anotan diferentes emociones secundarias y se debate con el alumnado aquellas emociones que las componen y cómo las experimenta cada uno.
<i>Forma de trabajo</i>	Se trabaja de forma grupal
<i>Duración</i>	45 minutos

Sesión 7: Comprensión emocional II

- **Fase 1:** Se recuerda cuáles son las emociones trabajadas anteriormente, haciendo especial mención en las emociones secundarias. Su duración es de 10 minutos.
- **Fase 2:** Se realiza la actividad con una duración de 40 minutos.
- **Fase 3:** Se habla de aquellas preguntas y emociones en las que más dificultad se ha encontrado y resuelven dudas. Su duración es de 10 minutos.

Nombre	50/15
Cuestión a tratar	Comprensión emocional.
Objetivos	Enseñar al alumnado a identificar y etiquetar las emociones.
Materiales	▪ Preguntas a realizar y tarjetas de respuesta (Anexo VIII). ▪ Cronómetro.
Procedimiento	La actividad está basada en el clásico juego “50/15”, en el que el psicólogo dice la definición de cualquier concepto emocional trabajado anteriormente y los chicos deben adivinar de qué concepto se trata. Para responder a las preguntas el grupo de clase cuenta con 50 segundos y disponen de diferentes opciones (A, B, C y D). Cada alumno tiene las tarjetas de respuestas y debe levantarla la que considere correcta antes de acabar el tiempo. Además cuentan con tres comodines que solo se pueden utilizar una vez (uno de ellos aporta un extra de 20 segundos de tiempo, otro permite eliminar dos de las opciones de respuesta para facilitar la respuestas y, el último comodín permite al alumno preguntar a un compañero su opinión sobre la pregunta).
Forma de trabajo	Individual.
Duración	40 minutos.

Sesión 8: Comprensión emocional III

- **Fase 1:** Se recuerda lo trabajado en la sesión anterior y se introduce la actividad de hoy. Su duración es de 5 minutos.
- **Fase 2:** Se realiza la actividad, cuya duración es de 45 minutos.
- **Fase 3:** Se pregunta al alumnado aquellas situaciones que son de mayor dificultad y se debate con la clase las diferentes formas de abordarlas. Su duración es de 10 minutos.

Nombre	Sin palabras
Cuestión a tratar	Comprensión y expresión emocional
Objetivos	Enseñar al alumnado a expresar las emociones, identificarlas y comprenderlas.
Materiales	Cronómetro
Procedimiento	La actividad está basada en el juego “Gestos”. Para realizarla, se escoge a alumnos de forma aleatoria para que escenifiquen emociones mientras sus el resto de compañeros deben adivinarlas. Los alumnos elegidos tienen unos segundos para leer la palabra y pensar cómo la van a escenificar y, posteriormente tienen 60 segundos para la escenificación. Cuando se termine esa actuación el alumno que haya adivinado la palabra debe convertirse en actor y escenificar la siguiente palabra. La única regla del juego es la de no realizar sonidos. Las palabras a escenificar son: Ira, vergüenza, culpa, envidia, orgullo, desprecio, curiosidad, optimismo, desesperación, miedo y decepción.
Forma de trabajo	Se trabaja de forma grupal.
Duración	45 minutos.

Sesión 9: Comprensión emocional IV

- **Fase 1:** El profesor habla de la importancia de tener buena comunicación con el grupo de clase, y de los beneficios que puede tener. Del mismo modo, explica qué es la escucha activa y la empatía y cómo se va a trabajar en clase. Su duración es de 10 minutos.
- **Fase 2:** Se realizarán las actividades con una duración es de 40 minutos.

- **Fase 3:** Al finalizar la actividad se debatirá en grupo cómo se han sentido al escuchar lo que le han dicho sus compañeros y cómo se han sentido al hablar de ellos. Su duración es de 10 minutos.

Nombre	Escuchemos a los demás
Cuestión a tratar	Comunicación interpersonal y escucha activa
Objetivos	▪ Fomentar en el alumnado la escucha activa y mejorar la comunicación interpersonal entre los compañeros de clase. ▪ Mejorar la convivencia en el aula.
Materiales	Aula espaciosa
Procedimiento	Para realizar la actividad debemos colocar al alumnado en dos filas (posicionándolos unos enfrente de otros). Dispondrán de varios minutos en los que en primer lugar uno de ellos deberá hablar y decirle a su compañero qué piensa sobre él/ella, posteriormente el otro compañero deberá hacer lo mismo. Una vez finalizado el tiempo, una de las filas avanzará hacia la derecha y otra hacia la izquierda para realizar de nuevo la actividad con un compañero diferente.
Forma de trabajo	Grupal
Duración	20 minutos

Nombre	Seamos empáticos
Cuestión a tratar	Empatía
Objetivos	Conseguir que el alumnado tome conciencia de las situaciones que generan malestar en sus compañeros y comprendan cómo se sienten.
Materiales	Folios de papel y lápiz
Procedimiento	Para hacer la actividad cada alumno deberá apuntar en un papel alguna situación que le haya generado malestar independientemente de si ha sido en clase o fuera del aula. Cada uno escribirá de forma anónima una situación en el papel, lo doblará y se lo entregará al tutor. Cuando el tutor tenga el papel de todos los alumnos cogerá al azar algunos de estos y comentará las situaciones en voz alta. Se debatirá con el grupo de clase cómo cree que se sintió ese compañero en ese determinado momento, que hubieran sentido o hecho cada uno en esa situación y

	qué harían para ayudarlo.
Forma de trabajo	Grupal
Duración	20 minutos

Sesión 10: Regulación emocional I

- **Fase 1:** Se recuerda lo trabajado en las sesiones anteriores y se introduce la dinámica a realizar. Su duración es de 5 minutos.
- **Fase 2:** Se imparte la dinámica por el Psicólogo, con una duración de 50 minutos.
- **Fase 3:** Se resuelven todas las dudas surgidas y se pide opinión al alumnado sobre lo tratado en la sesión. Su duración es de 5 minutos.

Nombre	Dinámica Aprende a respirar
Cuestión a tratar	Regulación emocional
Objetivos	Enseñar al alumnado regular sus emociones mediante la respiración.
Materiales	PowerPoint de apoyo a la explicación
Procedimiento	<i>Formación</i> El profesional explica por qué es importante aprender a regular nuestras emociones para nuestra vida. Del mismo modo, explica que cuando en un momento determinado nos invade una emoción es imposible evitarla, aunque la forma en la que la experimentamos y expresamos sí puede ser modificada por nosotros; por lo que trabajaremos mediante la respiración para conseguirlo. Se explicará la importancia de aprender a identificar nuestro patrón respiratorio ya que éste puede alterar las emociones que experimentamos.
	<i>Actividad</i> Se realiza una sesión de respiración con el grupo de clase en la que se enseña a ser consciente de nuestro patrón respiratorio, ralentizar nuestra respiración y a hacer respiraciones profundas.
Forma de trabajo	Grupal.
Duración	50 minutos.

Sesión 11: Regulación emocional II

- **Fase 1:** El profesor habla de la importancia del pensamiento positivo, ya que éste nos ayuda a generar emociones positivas y promueve un comportamiento más adaptativos. También comenta algunos ejemplos de cómo generarlo. Su duración es de 15 minutos.
- **Fase 2:** Se realiza la actividad con una duración de 30 minutos.
- **Fase 3:** Tras leer lo que sus compañeros han escrito, se reflexiona de forma grupal sobre cómo se han sentido tanto al escribir los agradecimientos como al recibirlos. Su duración es de 10 minutos.

Nombre	Gracias
Cuestión a tratar	Regulación emocional
Objetivos	Potenciar el pensamiento positivo a través del agradecimiento.
Materiales	Folios de papel y lápiz
Procedimiento	La tarea consiste en escribir en un papel un motivo por el que damos gracias a nuestros compañeros de clase. Deben escribir qué motivos tienen para dar gracias a cada uno de sus compañeros y posteriormente se los repartirán entre ellos. Cuando cada alumno tenga sus papeles de agradecimiento, leerá lo que sus compañeros le han escrito.
Forma de trabajo	Individual
Duración	30 minutos.

Sesión 12: Regulación emocional III

- **Fase 1:** Se recuerda al alumnado las diferentes estrategias de regulación emocional tratadas anteriormente y se resuelven dudas respecto a éstas. Su duración es de 10 minutos.
- **Fase 2:** Se realiza la actividad con una duración de 30 minutos.
- **Fase 3:** Se comenta con el grupo las diferentes respuestas y formas de actuar de cada uno y cuál/es consideran que son las más correctas. Su duración es de 20 minutos.

Nombre	¿Cómo debemos actuar?
Cuestión a tratar	Regulación emocional
Objetivos	Hacer reflexionar al alumnado sobre las diferentes formas de actuar

	ante una situación.
Materiales	Hoja de situaciones (Anexo IX)
Procedimiento	Se reparte al alumnado una hoja en la que se plantean diferentes situaciones y se les pregunta cómo actuarían ante esa situación y si utilizarían alguna estrategia para regular sus emociones. Las situaciones planteadas pueden generar todo tipo de emociones por lo que no hay una única respuesta correcta en la que debe contestar qué haría en ese determinado momento.
Forma de trabajo	Individual
Duración	30 minutos.

6. Cronograma

Actividad	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun
Contacto con el centro										
Formación profesorado										
Evaluación inicial										
Sesión 1										
Sesión 2										
Sesión 3										
Reunión con el profesorado										
Sesión 4										
Sesión 5										
Reunión con el profesorado										
Sesión 6										
Sesión 7										
Sesión 8										
Sesión 9										

Leyenda:

- Reuniones con el centro
- Evaluación
- Introducción a las emociones
- Actividades Percepción y Expresión emocional
- Actividades Facilitación emocional
- Actividades Comprensión emocional
- Actividades Regulación emocional

Este programa requiere de la colaboración de diferentes agentes:

Psicólogo 2: Se necesitará una persona Graduada en Psicología para impartir las actividades junto al tutor de clase. El profesional debe tener amplios conocimientos sobre Inteligencia Emocional para poder desarrollarlas de la forma más óptima y utilizar un

lenguaje adaptado a la edad del alumnado. También se encargará de realizar la evaluación inicial y final, por lo que deberá implementar los cuestionarios a los alumnos y comunicar los resultados obtenidos al coordinador del proyecto. Esta persona cobrará 40 euros la hora y trabajará 12 horas de preparación y desarrollo de las actividades (7 horas de actividades y 5 de preparación) y, 15 horas de implementación y corrección de la evaluación (5 horas de implementación y 10 de preparación y corrección). Supondrá un coste de 1,080€.

Profesor/Tutor: El profesor deberá apoyar al psicólogo en las actividades del programa de intervención, por lo que anteriormente deberá asistir a unas charlas formativas. Su contratación no depende del coordinador del proyecto ya que será el tutor/profesor del centro educativo el que las lleve a cabo.

También se necesita un aula amplia para poder impartir las dinámicas y actividades, así como para realizar la evaluación y reuniones con el centro. Ésta no tendría ningún coste puesto que se realizarán en el centro escolar.

En cuanto al material de papelería, reprografía y didáctico, necesitamos bolígrafos y papel para el desarrollo de las actividades, las hojas de respuestas de las diferentes actividades y los cuestionarios de evaluación. Todo ello supondrá un coste de 200 euros. Por último, contamos con un bote de 200 euros para cubrir cualquier imprevisto.

El presupuesto total de este proyecto de intervención es de 3,880 euros.

8. Conclusiones

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de una persona, ya que es ella ocurren muchos cambios tanto a nivel psicológico, social, académico, etc. Trabajar la IE en esta etapa resulta de gran interés ya que a través de ésta se puede mejorar el bienestar psicológico del alumno. Del mismo modo, las emociones son muy importantes en nuestra vida ya que una buena gestión de éstas nos facilita el éxito tanto a nivel personal, social como académico y juegan un papel muy importante en la toma de decisiones.

Se ha comprobado su entrenamiento tiene grandes beneficios ya que actúa como factor protector ante el suicidio y promueve el uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas frente al estrés, mejora las relaciones sociales y a potencia la empatía del alumnado con el que se trabaja, previene la violencia y conductas de riesgo y, ayuda al alumnado a tener un mejor rendimiento académico, entre otros.

Este programa está basado en el Modelo de Habilidad de Salovey y Mayer (1997) por lo que está enfocado para trabajar sus 4 ramas: Percepción, Valoración y expresión; facilitación; Comprensión y, Regulación emocional. Está dirigido a todo el alumnado de entre 14 y 16 años de edad de un centro educativo, escolarizado en el segundo ciclo de Educación secundaria que corresponde con los cursos de 3º y 4º de la ESO. El proyecto consta de 12 sesiones que tienen como objetivo mejorar el bienestar psicológico y la relación entre compañeros de clase.

Se espera que con este entrenamiento el alumnado adquiera diversas habilidades como confianza, mejora de autoestima, empatía, mejor comunicación y afrontamiento de problemas que les permita manejar y responder ante sus emociones de una manera más eficaz.

9. Referencias bibliográficas

Acosta, F. P., y Clavero, F. H. (2018). Predictores de la felicidad y la inteligencia emocional en la educación secundaria. *Revista Colombiana De Psicología*, 27(1), 71-84. doi:<http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v27n1.62705>

Briones, E., Palomera, R., y Gómez-Linares, A. (2014). Dilemas de la formación en valores en los grados de Magisterio. Ponencia presentada en el XI Foro Internacional sobre la Evaluación de la Calidad de la Investigación y de la Educación Superior (FECIES). Bilbao (España).

Boletín Oficial del Estado. Ley Orgánica 8/1985, de 3 de Julio reguladora del Derecho a la Educación., Boletín Oficial del Estado (1985). Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/1985/BOE-A-1985-12978-consolidado.pdf>

Cavero, M. Á. B. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria obligatoria. *Revista Española De Orientación y Psicopedagogia*, 30(1), 75-92. Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/2225753265/C32D206E2A0949F4PQ/1?accountid=14555>

Colorado, Y. S. (2012). La inteligencia emocional como factor protector ante el suicidio en adolescentes. *Revista De Psicología GEPU*, 3(1), 182-200. Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/1425867668?accountid=14555>

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Cuestionario MSCEIT (Versión española 2.0) de Mayer, Salovey y Caruso. Toronto, Canada: Multi-Health Systems Publishers.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412004000200005&lng=es&tlng=es

Fernández-Berrocal, P. (2015). Nuevos instrumentos de evaluación de la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. *Educación emocional y social: análisis internacional. Informe Fundación Botín 2015*.

Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93. Recuperado de: http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). “El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional: Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe”. *Boletín de Psicología*, 80, 59-77. Recuperado de: <https://search.proquest.com/docview/620971455?accountid=14555>

Fernández-Martínez, A. M., y Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la inteligencia emocional desde la educación infantil. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66. doi:<http://dx.doi.org/10.11600/1692715x.1412120415>

Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., & Cabello, R. (2006). Inteligencia emocional, estilos de respuesta y depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 191-205. Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/621927784?accountid=14555>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Ibarrola, B. (2015). Aprendizaje emocionante. Madrid: SM.

Inglés, C. J., Torregrosa, M. S., García-Fernández, J. M., Martínez-Monteagudo, M. C., Estévez, E., & Delgado, B. (2014). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1), 29-41. doi:<http://dx.doi.org/10.30552/ejep.v7i1.97>

Izard, C.E., Fine, S.E., Schultz, D., Mostow, A.J., Ackerman, B.P. y Youngstrom, E.A. (2001). Emotion knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk. *Psychological Science*, 12, 18-23.

Lam, L. T., y Kirby, S. L. (2002). Is emotional intelligence an advantage? An exploration of the impact of emotional and general intelligence on individual performance. *The journal of Social Psychology*, 142 (1), 133-143.

Navas, M. d. C. O. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud/emotional education and its implications for health. *Revista Española De Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), 462-470. Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/1268718344?accountid=14555>

Palomera, R., Briones, E., & Gómez-Linares, A. (2016). Innovar en educación activando la creatividad de los futuros docentes. *VIII Congreso Internacional de Psicología y Educación (CIPE 2016)*. Alicante.

Palomera, R., Briones, E., Gómez-Linares, A., & Vera, J. (2017). Filling the gap: improving the social and emotional skills of pre-service teachers. *Revista de Psicodidáctica*, 22(2), 142-149.

Perea, R. (2002). Educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Educación XXI*, 4, 15-40. Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/1112222045?accountid=14555>

Pilar, P. M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., & Gabriel González Valero. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: Un meta-análisis. *Anales De Psicología*, 36(1), 84-91. doi:<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.345901>

Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., & Fernández-Castro, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1-6. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003

Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., y Extremera, N. (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 223-230. Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/621929571?accountid=14555>

Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 143-152. doi:http://dx.doi.org/10.30552/ejep.v4i2.71

Salovey, P. (2007). Prólogo. En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (coords.), *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 17-19). Madrid: Pirámide.

Salovey, P. y Birnbaum, D. (1989). Influencia del estado de ánimo en cogniciones relevantes para la salud. *Revista de personalidad y psicología social*, 57 (3), 539.

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition y Personality*, 9.

Southam-Gerow, M.A. y Kendall, P.C. (2000). Un estudio preliminar de la comprensión emocional de los jóvenes remitidos para el tratamiento de los trastornos de ansiedad. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29: 3, 319-327. doi: http://dx.doi.org/10.1207/S15374424JCCP2903_3

10. Anexos

Anexo I: Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff

<i>Apéndice I</i> Escalas de bienestar psicológico	
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas 2. <i>A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones</i> 3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente 4. <i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</i> 5. <i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga</i> 6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad 7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo 8. <i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar</i> 9. <i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí</i> 10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto 12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo 13. <i>Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría</i> 14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas 15. <i>Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones</i> 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo 17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro 18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí 19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad 20. <i>Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo</i> 21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general 22. <i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i> 23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida 24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo 25. <i>En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida</i> 26. <i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza</i> 27. <i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos</i> 28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria 29. <i>No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida</i> 30. <i>Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida</i> 31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo 32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí 33. <i>A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo</i> 34. <i>No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está</i> 35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo 36. <i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona</i> 37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona 38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento 39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	Autoaceptación: ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. Relaciones positivas: ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. Autonomía: ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. Dominio del entorno: ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. Crecimiento personal: ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. Propósito en la vida: ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29. Los ítems inversos se presentan en letra cursiva. Los ítems seleccionados para la versión de 29 ítems se presentan resaltados en negrita.

Anexo II: Cuestionario de satisfacción con el programa

Conteste los siguientes ítems según grado de conformidad, siendo:

1: Muy poco

2 Poco

3 Normal

4 Bastante

5 Mucho

Ítems	1	2	3	4	5
1. Me han parecido interesantes los temas tratados en el programa.					
2. Los contenidos tratados me han parecido fáciles de comprender.					
3. El profesor y los Psicólogos han explicado con claridad los contenidos y actividades.					
4. El Profesor y Psicólogos me ha motivado para realizar las					

actividades de clase					
5. Considero que estas dinámicas y actividades me han ayudado mucho.					
6. Las actividades prácticas me han parecido adecuadas respecto a los contenidos teóricos.					
7. Las dinámicas y actividades están bien organizadas..					
8. Me gustaría volver a realizar este tipo de actividades en clase .					
9. Me he sentido cómodo al realizar las actividades y dinámicas.					
10. Estoy satisfecho con las actividades realizadas.					

11. Indica un aspecto positivo del proyecto.

12. Indica un aspecto negativo del proyecto.

13. Muestra tu opinión sobre el programa.

14. Señale qué aspectos consideras que se deberían mejorar.

Anexo III: Dinámica atiende tus emociones

1. ¿Consideras importante percibir y expresar emociones?

2. ¿Expresas tus emociones a los demás? ¿Por qué?

3. ¿Qué emociones te cuesta menos expresar y por qué?

4. ¿Qué emociones te cuesta más expresar y por qué?

5. Teniendo en cuenta tus experiencias personales escribe qué situaciones te provocaron diferentes emociones, cómo te hicieron sentir y cómo actuaste ante ellas.

EMOCIÓN	SITUACIÓN	CÓMO ME HIZO SENTIR	CÓMO ACTUÉ
Alegría			
Tristeza			
Ira			

Miedo			
Asco			
Sorpresa			

Anexo IV: Actividad “Rol-playing”.

Historia Fin de año

Personajes: Lourdes, Pedro, Ángel, Ana, Luis y Rosa. Forman dos grupos: a la derecha están Lourdes, Pedro y Ángel; a la izquierda Ana y Luis. En un lateral está Rosa observando.

Los jóvenes se encuentran rodeados de botellas y sujetando unos cuencos de barro. De fondo se escuchan campanadas. Es de noche y llevan gorros de cartón sobre la cabeza y guardan bolsas de confeti.

Lourdes: Esperad, esperad... ¡Esos son los cuartos! Todavía no. Primero vienen 4 cuartos y después son las campanadas.

Pedro: Ya, esta es... ¡La primera! ¡No, perdón! ¡Son solo los cuartos! No comáis

Ángel se saca una uva de la boca, que se había introducido por error, los otros también se equivocan.

Ana: ¡Estos todavía no se han enterado de cómo van las campanadas de fin de año! Los pobres son no hacen nada bien... Tienen el Instituto en su pueblo y, ¿De qué les sirve? ¡De nada!

Luis: Tú déjalos y no le hagas caso. ¡Atenta, que esto empieza ya!

Pedro se pone hecho una fiera, pero Ángel lo detiene.

Lourdes: ¡Ahora sí! ¡Esta es la primera campanada!

Suenan las doce campanadas y se comen las uvas. Finalmente, comienzan a arrojar el confeti y se abrazan celebrando el nuevo año. En el lateral se encuentra Rosa.

Rosa: ¡Vaya tradición! ¡Comerse las uvas en verano! ¡Solo se le podía ocurrir a ellos ¡Es tristísimo! Entiendo que un año se quedaran sin electricidad y que ese año tuvieran que comérselas en agosto, pero... ¿por qué siguen haciéndolo?... ¡Lo que hacen para sacar dinero! ¡Me voy! ¡Me voy a dormir! ¡A ver si me dejan!

Todos la miran mientras se marcha, pero nadie dice nada; se encojen de hombros y siguen celebrando.

Anexo V: Actividad “Dime qué te pasa”.

TRISTEZA	ALEGRÍA
IRA	MIEDO
ASCO	SORPRESA

Anexo VI: Dinámica “Emoción o razón”.

1. ¿Crees que influyen nuestras emociones en la toma de decisiones? ¿Por qué?

2. ¿Sueles tener en cuenta tus emociones a la hora de tomar decisiones? ¿Por qué?

3. ¿Consideras que sentir una emoción en un determinado momento puede ayudar a superar ese problema? Si la respuesta es sí, explícalo mediante un ejemplo.

4. ¿Consideras que sentir una emoción en un determinado momento puede empeorar esa misma situación? Explíquelos mediante un ejemplo.

5. ¿Crees que hay una/s emoción/es más importante/s que otra/s en la toma de decisiones? Razone su respuesta.

Anexo VII: Actividad “Todo influye”.

1. Contesta la siguiente tabla:

CANCIÓN	QUÉ EMOCIÓN ME GENERA	EXPLICA UN RECUERDO QUE VINCULES A ESTA CANCIÓN

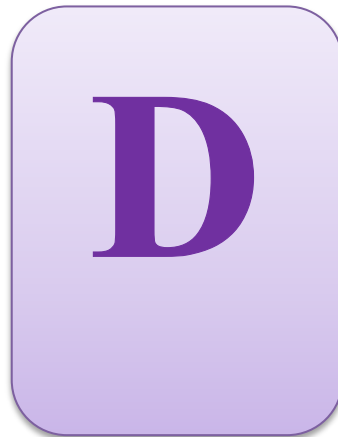
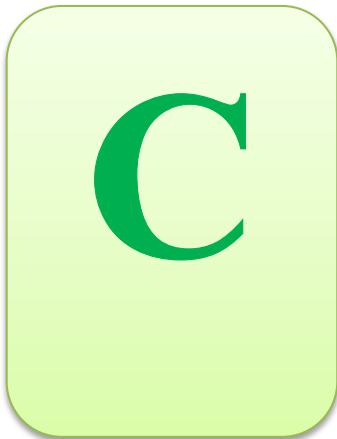
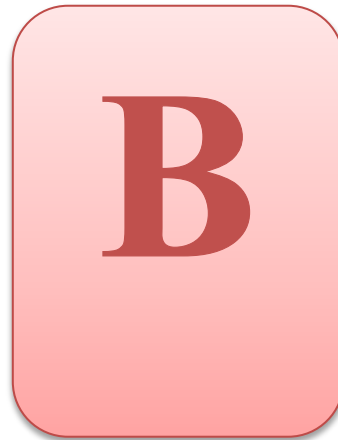
2. De las situaciones vinculadas ¿Cuál es tu favorita? ¿Por qué la asocias a esa canción y emoción?

3. ¿Crees que hay relación entre las canciones y los acontecimientos y situaciones elegidos?

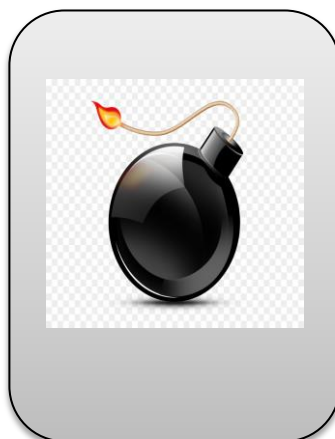
4. ¿Crees que es más fácil escribir un acontecimiento vinculado a una emoción positiva? ¿Por qué?

Anexo VIII: Actividad “50/15”.

Se utilizarán las siguientes tarjetas de respuesta:



Comodín tiempo



Comodín elimina opciones



Comodín del público

Las preguntas a realizar son:

- 1) Es una caída general de nuestra energía, de nuestro estado de ánimo. En algunas ocasiones, cuando la sentimos perdemos el apetito, las fuerzas el deseo y el impulso.
A) Miedo B) Alegría C) Tristeza D) Ira
- 2) Es una emoción pasajera, que no dura para siempre., nos hace estar buen humor y con ganas de sonreír.
A) Ira B) Miedo C) Tristeza D) Alegría
- 3) Desagrado que nos causa algo que consideramos repugnante.
A) Asco B) Placer C) Deseo D) Envidia
- 4) Surge ante situaciones que son valoradas como injustas. A veces también cuando atentan contra nuestros valores morales y libertad personal.
A) Miedo B) Tristeza C) Ira D) Indignación
- 5) Nos ayuda a estar alerta ante el peligro, aunque a veces puede llegar a paralizarnos.
A) Ira B) Miedo C) Sorpresa D) Tristeza
- 6) Ponerse en el lugar de otro y pensar en cómo se puede sentir.
A) Aceptación B) Ternura C) Odio D) Empatía
- 7) Posición subjetiva en la que se tiene la seguridad de que no nos va a ocurrir ningún daño o prejuicio, en una situación determinada, o bien, después de que realicemos una acción
A) Miedo B) Aversión C) Confianza D) Sorpresa
- 8) Reacción ante una acción que sucede en el medio que nos rodea. Es una emoción básica neutra
A) Confianza B) Sorpresa C) Alegría D) Tristeza
- 9) Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.
A) Indignación B) Envidia C) Alegría D) Ansiedad
- 10) Sentimiento de tristeza o enojo que experimenta la persona que no tiene o desearía tener para sí sola algo que otra posee.
A) Tristeza B) Envidia C) Ansiedad D) Vergüenza
- 11) Pérdida de la paciencia o de la tranquilidad de ánimo, causada generalmente por la consideración de un mal irreparable o por la impotencia de lograr éxito.
A) Desesperación B) Ira C) Deseo D) Tristeza
- 12) Sentimiento de pérdida de dignidad causado por una falta cometida o por una humillación o insulto recibidos.
A) Indignación B) Desesperanza C) Tristeza D) Vergüenza

- 13) Tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más negativo o más desfavorable.
A) Pesimismo B) Tristeza C) Indignación D) Miedo
- 14) Sentimiento de satisfacción hacia algo propio o cercano a uno que se considera meritorio.
A) Alegría B) Ira C) Orgullo D) Sorpresa
- 15) Responsabilidad o causa de un suceso o de una acción negativa o perjudicial, que se atribuye a una persona o a una cosa.
A) Tristeza B) Alegría C) Desprecio D) Culpa

Anexo IX Actividad “¿Cómo debemos actuar?”.

Situación 1: Vuelvo del recreo y al entrar a clase me encuentro a un compañero cogiendo mis cosas de la mochila.

Situación 2: He estudiado para un examen durante dos semanas. El profesor acaba de entregarme las notas del examen y he sacado un 2.

Situación 3: Estoy en casa jugando con el ordenador y mi madre me pide que tienda la lavadora, justo lo que más odio hacer.

Situación 4: Llevo 10 años con mi perro Miki, y éste lleva unos días comportándose de una forma muy rara. Lo hemos llevado al veterinario y tras una revisión nos ha dicho que tiene una enfermedad grave y puede morir pronto.

Situación 5: Al llegar a casa veo un gran paquete en la puerta de mi dormitorio. Le pregunto a mi madre que qué es eso y me dice que es un regalo para mí. Lo abro es lo que tanto deseo, una videoconsola.

Situación 6: Voy al cine con mis amigos y entre todos deciden ver una peli de miedo, algo que saben que detesto.

Situación 7: Estoy en una compañía de baile y para cada actuación importante me pongo mis calcetines de la suerte. Justo antes de empezar los busco y no los encuentro por ningún sitio. Le pregunto a mi madre y ella tampoco los ha visto, los he perdido.

Situación 8: He conseguido convencer a mi madre para irme todo el fin de semana a la casa de campo que tiene mi amigo.

Situación 9: Mi madre me pide que le ayude a doblar y ordenar la ropa en el armario. Nos ponemos a ordenar y cuando llevamos una hora trabajando me doy cuenta de que toda la ropa que estamos ordenando está sucia y tenemos que lavarla de nuevo. Todo lo que hemos hecho no sirve de nada.

Situación 10: Acabo de comprarme un helado con mis amigos, estamos dando un paseo y tropiezo con un escalón que no he visto. Al tropezar caigo al suelo, se me cae el helado y mis amigos se ríen al ver la situación.