



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

Alumno/a: Romero Fernández, Sergio

Tutor/a: Prof. D. José María Augusto Landa

Junio, 2019

ÍNDICE.

1. Resumen/ Abstract.....	3
2. Introducción, conceptualización y justificación teórica de la intervención	4
2.1. Antecedentes de la Inteligencia Emocional.....	4
2.2. Definición de conceptos asociados con la intervención	5
2.2.1. Inteligencia Emocional.....	5
2.2.2. Síndrome de Down.....	8
2.2.3. Calidad de vida.....	8
2.3. Justificación del diseño e implementación de la intervención	9
2.4. Revisión de otros programas.....	12
3. Objetivos e hipótesis.....	14
3.1. Objetivo general.....	14
3.2. Objetivos específicos.....	14
3.3. Hipótesis.....	15
4. Metodología	15
4.1. Participantes.....	15
4.2. Procedimiento.....	16
4.3. Instrumentos de evaluación	17
5. Intervención.....	18
5.1. Descripción del plan de intervención.....	18
5.2. Cronograma	34
5.3. Presupuesto Orientativo para la puesta en práctica	34
6. Resultados previstos y principales limitaciones y sugerencias.....	35
7. Referencias bibliográficas.....	36
8. Anexos.....	41

1. Resumen/ Abstract.

Resumen: El presente programa de intervención se basa en el Modelo de Habilidad de Mayer y Salovey (1997). Su aplicación está destinada a personas con Síndrome de Down, con edades comprendidas entre 21 años y 40, con un nivel cognitivo suficiente para su aplicación, basada en la prueba de inteligencia K-BIT (Kaufman y Kaufman, 1997) pertenecientes a la Asociación Síndrome de Down Jaén y provincia. El programa será aplicado a 36 participantes, divididos en dos grupos, uno será el grupo experimental con 18 participantes, y otro será el grupo control con otros 18. El programa se estructura en 12 sesiones, incluyendo la sesión pre test, post-test y el seguimiento. El objetivo es entrenar la Inteligencia Emocional con el objeto de intentar mejorar la calidad de vida y las relaciones interpersonales, junto a la felicidad de éstos sujetos. Se prevén resultados positivos y satisfactorios en las áreas de calidad de vida, felicidad y relaciones interpersonales. Se debe tener en cuenta la escasez de programas de intervención en esta población, y por ello nuestro interés en su estudio y aplicación.

Palabras clave: Inteligencia emocional, síndrome de Down, Relaciones interpersonales, calidad de vida, felicidad.

Abstract: The present intervention program is based on the Skill Model of Mayer and Salovey (1997). Its application is intended for people with Down syndrome, aged between 21 and 40 years, with a sufficient cognitive level for its application, based on the K-BIT intelligence test (Kaufman and Kaufman, 1997) belonging to the Asociación Síndrome of Down Jaén and province. The program will be applied to 36 participants, divided into two groups, one will be the experimental group with 18 participants, and another will be the control group with another 18. The program is structured in 12 sessions, including the pre-test, post-test and monitoring. The objective is to train the Emotional Intelligence in order to try to improve the quality of life and interpersonal relationships, together with the happiness of these subjects. Positive and satisfactory results are expected in the areas of quality of life, happiness and interpersonal relationships. The scarcity of intervention programs in this population should be taken into account, and therefore our interest in its study and application.

Keywords: Emotional intelligence, Down syndrome, interpersonal relationships, quality of life, happiness.

2. Introducción, conceptualización y justificación teórica de la intervención.

2.1. Antecedentes de la Inteligencia Emocional.

Desde la antigua Grecia, Aristóteles, con su eudemonismo aristotélico, definió que la felicidad se halla en la vida virtuosa, aquella propia del ser humano y su existencia, consistente en una actividad no solo racional, sino también sensitiva, con relación a las emociones, sin centrarse solamente en la emoción (Margot, 2007).

Por entonces, Aristóteles ya concebía la importancia que tenían las emociones en el ser humano, en su búsqueda de la felicidad y de la calidad de vida, junto con aquella parte racional que todos los demás consideraban como única o la más importante.

Con los avances en investigación a lo largo del tiempo, el estudio de las emociones ha crecido de manera exponencial, tomando relevancia en campos de estudio como son el de la filosofía, en el de la educación y en el de la psicología. Observamos, en general, que el estudio de las emociones ha sido y será de gran interés al público a lo largo de los años (Ardila, 2010).

Por lo tanto, el término de Inteligencia Emocional (IE) comienza a ser considerado de revelación y relevancia en el siglo XX, considerándose un concepto en constante expansión y con un gran potencial. Un ejemplo de ello es cuando Thorndike (1920), comienza a hablar acerca de otras formas de inteligencia que distanciaban de la concepción tradicional, como una inteligencia social, refiriéndose a una habilidad para el entendimiento y trato a personas. Es en estos momentos cuando los investigadores empiezan a discernir la posibilidad de la existencia de más inteligencias.

Gardner (1983) propone su teoría de las Inteligencias Múltiples. En la teoría, se fundamenta en la valoración de las capacidades individuales, con la importancia de expresar que la inteligencia es una capacidad que permite la resolución de problemas del día a día, o incluso generar dichos problemas o algunos nuevos, todo con un fin de dar productos nuevos y servicios dentro de un ámbito cultural.

Sin embargo, es en 1983 cuando Gardner identifica los ocho tipos de inteligencias dentro de su teoría de Inteligencias Múltiples, como son la Inteligencia Lógico-Matemática, Lingüística, Espacial, Musical, Corporal-kinestética, Intrapersonal, Interpersonal y Naturalista. El autor considera que se le debe dar la misma importancia a cada una de ellas, y Gardner (1985) comienza a criticar que no se les da la misma importancia a todas, por ejemplo, desde el sistema educativo, dando énfasis en las dos primeras como únicas reveladores de índices de inteligencia, o de cuando alguien era “inteligente”. Por lo tanto aquí comenzamos a ver la denotación que comienza a tener aspectos de la vida como las relaciones con los demás y con uno mismo como un aspecto de la inteligencia, algo importante a tener en cuenta y estudiar.

Su estudio no solo despierta gran interés desde hace algunas décadas, como puede ser en el ámbito laboral, académico o social, si no que muchos programas de

intervención están basados en algún modelo concreto de Inteligencia Emocional (IE) como premisa para su implementación y obtención de resultados positivos.

Es en el campo de la psicología donde se introduce, al menos de manera oficial y documentada, el término de Inteligencia Emocional, acuñado por Salovey y Mayer (1990), siendo introducido en dos artículos científicos que fueron publicados en el año 1990, el primero de la mano de Mayer, DiPaolo y Salovey (1990), pero fue en el artículo segundo, de Salovey y Mayer (1990), donde definieron la Inteligencia Emocional como: *“Una inteligencia social, que incluye la habilidad para supervisar y entender las emociones propias y de los demás, discriminar entre ellas y usar la información afectiva para guiar el pensamiento y las acciones de uno”* (p. 189).

Siete años después, la definición fue reformulada, sirviendo en la actualidad como referencia. Esta reformulación de la definición de IE por Mayer y Salovey (1997) se trata de que ésta *“incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción, habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”* (p. 10).

Goleman (1995) con la publicación de su libro *Inteligencia emocional: qué puede importar más que la inteligencia*, consigue que la IE gane mucha atención, ya no solo por parte de los medios de comunicación, sino también por parte de los investigadores.

2.2. Definición de conceptos asociados con la intervención.

2.2.1. Inteligencia Emocional.

Existen diversas definiciones de Inteligencia Emocional, así que tendremos en cuenta varias de ellas para entender mejor el contexto y objetivo del programa de intervención a desarrollar. En primer lugar, cabe destacar la existencia de diferentes modelos de Inteligencia Emocional, como son los Modelos de Habilidad y los Modelos Mixtos.

El primero contempla su fundamentación en las habilidades de procesamiento de información emocional, siendo unos modelos que no contemplan elementos de la personalidad, si no que se centran en habilidades cognitivas o destrezas, como ocurre en el modelo de Mayer y Salovey (1990). En el caso de los segundos, los Modelos Mixtos, deciden incluir los rasgos de personalidad, tales como el control del impulso, motivación, tolerancia a frustración, manejo del estrés, ansiedad, asertividad, confianza y persistencia. Autores que fundamentan sus modelos en los Mixtos son Goleman (1995) y Bar-On (1997).

El primer autor mencionado, Goleman (1995), en su modelo mixto de la Inteligencia Emocional, desarrolla que existe un coeficiente emocional y un coeficiente intelectual a la vez, complementándose a partir de sus interrelaciones. Por lo tanto, un sujeto puede presentar altos niveles de coeficiente intelectual pero con una capacidad al trabajar más baja, sin embargo, otro sujeto puede presentar un coeficiente emocional más alto y uno intelectual algo más bajo, pero tener una gran capacidad de trabajo. En su modelo, la Inteligencia Emocional está compuesta por: La conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Dicho modelo tiene varios ámbitos de aplicación, pero en el que más se ha utilizado ha sido en el laboral y en las organizaciones (García-Fernández y Giménez-Mas, 2010).

En el caso del modelo mixto de Bar-On (1997), está formado por diferentes componentes, como son el componente intrapersonal, interpersonal, del estado de ánimo, de adaptabilidad, de manejo de estrés y del estado de ánimo general. Dentro de cada componente, a su vez, se incluyen varios constructos, dándole al modelo una mayor complejidad y capacidad de abarcar más aspectos emocionales del sujeto. Entre estos constructos, se encuentran la asertividad, autorrealización, independencia, responsabilidad social, solución de problemas, flexibilidad, control de impulsos, optimismo, etc. Componentes que se especifican más y son más concretos. Además, el modelo utiliza el concepto de Inteligencia emocional y social, teniendo en cuenta el impacto e importancia de las competencias sociales en la vida, donde Bar-On (1997) contempla que la capacidad que tiene la Inteligencia emocional y social de modificarse y adaptarse, es claramente mejor y superior a la que tiene la inteligencia de carácter cognitivo (García-Fernández y Giménez-Mas, 2010).

Luego, dentro de los modelos (tanto de habilidad como mixtos) cada autor contempla una definición del constructo de Inteligencia Emocional, variando de unos a otros.

Una de ellas es aquella que ofrecen Mayer y Salovey (1997), donde, dentro de su modelo de la Inteligencia Emocional: *“implica la habilidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión; la habilidad de acceder y genera sentimientos para facilitar el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y conocimiento emocional, y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento intelectual y emocional”*. (p. 4).

Tampoco se debe dejar atrás la definición propuesta de Inteligencia Emocional proporcionada por Valles (2005), que la define como la capacidad intelectual donde los problemas sean resueltos a través del uso de las emociones. Por lo tanto, la IE es la capacidad de percibir, entender y llegar a aplicar la magnitud, fuerza y perspicacia de las emociones, como fuente de energía propia del ser humano, como fuente de información, en las relaciones. (Cooper y Sawaf, 1997).

Por lo tanto, como ya se ha mencionado, existen dos diferenciaciones esenciales dentro de los modelos de la Inteligencia Emocional, los de habilidad y mixtos, uno decide contemplar habilidades cognitivas frente a rasgos de personalidad en su

fundamentación. En este programa nos centraremos y basaremos en el Modelo de Habilidad de Mayer y Salovey (1997).

La elección de éste modelo, frente a otros modelos, como son el modelo mixto de Goleman (1995) y el modelo mixto de Bar-On (1997^a), donde ambos incluyen rasgos estables de personalidad, es que se encuentran evidencias de su utilización en diferentes programas de intervención por centrarse en las 4 habilidades esenciales para una buena consecución en el entrenamiento y mejora de las habilidades emocionales, sin el componente de la personalidad como rasgo.

El Modelo de Habilidad de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997), centrado en las habilidades cognitivas, se trata de un modelo jerárquico, comenzado con aquellas habilidades más básicas hasta ir ascendiendo hacia las complejas, estando todas las habilidades relacionadas entre sí y vinculadas. El modelo incluye cuatro habilidades:

1. *Percepción, evaluación y expresión de emociones:* Permite la identificación de las emociones propias y de los demás. Es incluida la habilidad para identificar las emociones a través de la apariencia, del sonido, o en obras de arte, haciendo también referencia a la capacidad de uno mismo en la expresión de sus emociones y las necesidades correspondientes.
2. *Facilitación emocional del pensamiento:* Capacidad para poder generar sentimientos que ayuden y faciliten el pensamiento, puesto que las emociones son capaces de priorizar e incluso dirigir el pensamiento, orientando la atención al foco de información más importante, y además, consiguen facilitar la toma de decisiones, a la vez que realizar un cambio de perspectiva. En ciertas ocasiones, permiten definir el modo en el que enfrentamos problemas.
3. *Comprensión y análisis de las emociones:* Permite nominar las emociones y el reconocimiento de la relación palabras-emociones. Incluye interpretación de emociones, y la habilidad de entender la complejidad dentro de los cambios emocionales, pues hay ocasiones donde se experimentan diversas emociones simultáneamente.
4. *Regulación de las emociones:* Permite estar atento a estados emocionales positivos y negativos, como un único modo para su entendimiento, y la habilidad de poder regular las propias emociones y de los demás, con la minimización de las negativas e intensificación de las positivas.

Entonces, para una regulación eficaz y adecuada de las emociones, se necesita buena comprensión, que requiere una buena percepción y expresión emocional, pero con cierto inconveniente, pues no siempre se cumple esto, ya que algunas personas poseen una alta capacidad para percibir emociones, careciendo a veces de la comprensión y regulación emocional (Mayer y Salovey, 1997). En efecto, el programa de Intervención en Inteligencia Emocional para personas con Síndrome de Down, se basará en dichas habilidades desarrolladas por el modelo de habilidad ya mencionado.

2.2.2. Síndrome de Down.

Conocido también como trisomía del par 21, el Síndrome de Down es causa de una alteración genética debida a la presencia de un cromosoma extra en el par 21, por causas como un problema en la disyunción, disyunción, y una translocación desequilibrada (Pérez Chávez, 2014).

Las personas con Síndrome de Down pueden llevar a cabo una vida emocional tan intensa y rica como la que pueden experimentar los demás, incluso con una vivencia de igual o más intensidad de los afectos y de los sentimientos. La evidencia emocional que presentan estas personas aparece en la variedad de personalidades y sus diferentes temperamentos entre ellos, característicos de cada uno de ellos (Ruiz, 2004). Las personas con síndrome de Down son diferentes entre ellos, no hay dos exactamente iguales que presenten las mismas características.

Aun así, el perfil emocional es establecido a partir de la adolescencia, y Ruiz (2004 y 2009) menciona las características emocionales y sociales de las personas con síndrome de Down: Distorsión menor de las emociones, captación del ambiente afectivo, problemática en la expresión e identificación de las emociones en sí mismo y poder expresarlas verbalmente, sensibles a emociones como la ira y la tristeza en los demás, pero con una rapidez en la captación del cariño y alegría. Presentan un menor control al expresar las emociones, con un consecuente bajo nivel de interacción social espontáneo. Intentar mantener siempre el mismo estado sentimental, con el consecuente tono emocional estable, con dificultad en la expresión de emociones imaginarias, y por lo tanto, con una baja empatía.

En la tesis realizada por Ordoñez y Ponce (2012) se menciona también que el desarrollo de una persona con síndrome de Down, desde la niñez, se halla condicionado por factores de índole social, como son los factores de la escuela, de la comunidad o incluso de la familia, y además, pese a la necesidad de atención a éstos, un niño con estas características necesita estimulación elevada, y con una estimulación y aprendizaje en competencias emocionales, podrá desenvolverse en la adolescencia y en la adultez, con mayor eficacia en los ámbitos sociales, y en general, en todos los demás ámbitos.

Por lo tanto, el ámbito emocional de estas personas es algo conocido pero no con tanta certeza como en las personas que no presentan sus características, por lo que su estudio es algo bastante actual, en auge, y con premisas prometedoras de hallazgos que den luz a un amplio abanico de posibilidades en el trabajo de las emociones en personas con Síndrome de Down.

2.2.3. Calidad de vida.

La calidad de vida se encuentra relacionada en cómo funciona la sociedad, con sus normas y valores propios, que una persona debe asumir directa o indirectamente, y a partir de ellos, construir unas aspiraciones y unos niveles que les permita apreciar la calidad que tienen sus actuaciones y como se siente esa persona frente a éstas en los

campos más importantes de su vida, con una consecuente construcción de un bienestar psicológico que el individuo padece (Victoria, 2005).

Existen diferentes definiciones acerca de la calidad de vida, como la definición de Celia y Tulskey (1990) donde mencionan que dicha calidad de vida es lo que el paciente es capaz de apreciar de su propia vida, y la satisfacción que tiene con su nivel de funcionamiento actual, en comparación con el que la persona piensa que es el adecuado o el posible. Por otro lado, es definida por Chaturvedi (1991) como: *“Por definición, la calidad de vida es la sensación subjetiva de bienestar del individuo”* (p. 91).

En el caso de Diener (1984) en cuanto a la satisfacción con la vida, lo toma como un constructo global, reflejo de un juicio cognitivo que realiza cada individuo de su vida. Tomando esta iniciativa, algunos estudios dan luz que algunas variables psicológicas se hallan muy relacionadas con la satisfacción con la vida (White, Wójcicki y McAuley, 2009). Más adelante, Diener, en 1994, a través de numerosas publicaciones acerca del bienestar, define que el juicio que la persona tiene acerca de su satisfacción tiene base en la condición que se encuentra en ese momento, junto a sus estándares. Cuando se produzca una diferencia entre las necesidades y las metas que desea realizar, el sentimiento subjetivo de bienestar se verá menguado. Además, y teniéndolo muy en cuenta, Diener (1994), al hablar sobre el componente cognitivo, menciona que la calidad de vida se trata de un proceso de juicio constante que realiza el individuo comparándose con un modelo establecido por el mismo, cambiando este modelo conforme la vida avanza y cambian las necesidades.

Pero la definición que realmente interesa es aquella que se postule como integradora, una definición como la proporcionada por Ardila (2003), que ve la calidad de vida como *“un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona, que posee aspectos objetivos y subjetivos, y es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social”* (p. 163). Los aspectos subjetivos que menciona esta definición son varios, como la intimidad, la seguridad percibida, productividad personal, salud percibida y expresión emocional; como aspectos objetivos: bienestar material, relaciones armónicas tanto con el ambiente como la comunidad, y una salud considerada objetivamente (Ardila, 2003).

Como se puede observar, un elemento importante subjetivo y ligado a la calidad de vida es la expresión emocional, parte del conjunto de habilidades dentro del modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997), por lo que es importante su entrenamiento para tener, por consecuencia, una mejora en la calidad de vida.

2.3. Justificación del diseño e implementación de la intervención.

El entrenamiento en Inteligencia Emocional en todo tipo de personas ha demostrado ser claramente un beneficio en su calidad de vida. Una gran mayoría de países ya comprenden la importancia de la Inteligencia Emocional, implementándola en su sistema educativo, como es el caso de Nueva Zelanda o Australia (Goleman, 1995).

Robinson (2000) ya mencionaba en su revisión y estudio acerca de la felicidad sobre personas con Síndrome de Down que este sentimiento está ligado a una sensación de paz, bienestar y un estado de contentamiento con la vida y su visión, al igual que con buenas relaciones con los demás, tanto con la familia como con las amistades y personas cercanas, ya que se ha entendido de manera errónea que éstas personas presentan un estado de felicidad permanente, independientemente de la situación, cuando eso realmente no es así, si no que varios factores inciden en la felicidad, como en cualquier otra persona.

Gilmore, Campbell y Cuskelly (2003) en su estudio, en base a sus hallazgos, sugieren que se necesita un conocimiento preciso sobre las expectativas positivas que se tienen acerca de las personas con Syndrome de Down, siempre desde una perspectiva realista, acerca de la calidad de las relaciones interpersonales y la felicidad, para mejorar la aceptación de las personas con discapacidad intelectual dentro de sus escuelas y comunidades.

Programas de entrenamiento en Inteligencia Emocional con distintas poblaciones, como es el caso de docentes (Cabello, Ruiz-Aranda y Fernández-Berrocal, 2010) nos demuestran que el entrenamiento en IE es beneficioso para, no solo el propio docente con un mejor desempeño y resultado en su acción profesional académica, si no la consecución de una escuela que combine el aspecto intelectual y emocional, como un ambiente que facilita el desarrollo completo del alumnado. Otro caso, como el estudio de IE en estudiantes universitarios (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004), demuestran que un adecuado manejo emocional es predictor de una mejora en las interacciones positivas, con disminución en las negativas, como al igual demuestra la importancia que obtiene la Inteligencia Emocional como predictor en algunos aspectos referentes a las relaciones entre personas, permitiendo una mejora de éstas y por lo tanto, una mejoría en la calidad de vida.

El estudio realizado por Urquijo, Extremera y Villa (2016) estudió el papel mediador del estrés percibido en la relación de Inteligencia Emocional y satisfacción vital y el bienestar psicológico en estudiantes graduados. Con una muestra de 400 personas, los resultados del estudio demostraron que la inteligencia emocional se asoció positivamente con la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico, además, el modelo reveló un camino significativo desde la inteligencia emocional a través del estrés percibido hasta la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico, controlando incluso, los rasgos de personalidad como variables. Los hallazgos del estudio sugieren un proceso subyacente donde la IE aumenta el bienestar reduciendo la experiencia del estrés.

En el caso del estudio realizado por Gomez-Baya, Mendoza, Paino y Gaspar de Matos (2017), donde analizar la asociación entre cambios en la inteligencia emocional percibida y los cambios en los síntomas depresivos en la adolescencia, con un enfoque en diferencias de género, con un estudio longitudinal de dos años que contó con 525 adolescentes como participantes. Sus resultados fueron que las niñas mostraban más

síntomas depresivos y a la vez una menor inteligencia emocional percibida, por lo que una intervención centrada en el género para la mejora de autopercepción de las habilidades emocionales es necesaria, sobre todo, para la prevención de síntomas depresivos en adolescentes.

Otro ejemplo sería el Entrenamiento en Inteligencia Emocional: implicaciones sobre la calidad de vida relacionada con la salud en ancianos institucionalizados, por Pulido, Luque, Augusto y Ruíz (2014), donde se deja ver qué programas para entrenar la Inteligencia Emocional para fomentar estrategias positivas de manejo emocional tienen como efecto una mejora de la calidad de vida en salud (auto informada) en ancianos institucionalizados, que no solo el estudio en ciertas poblaciones como son los niños o jóvenes, o dependiendo del campo profesional (docentes, enfermeros, médicos) son los que necesitan exclusivamente un entrenamiento en IE, por ser los más investigados, si no que otras poblaciones, como la aquí expuesta (ancianos), también necesitan una intervención en IE en pos de mejorar su vida.

Queda demostrada la importancia que tiene la Inteligencia Emocional en la vida de las personas, y como un elevado conocimiento de ésta y un entrenamiento adecuado, permite una mejora en la calidad de vida. También vemos las posibilidades que nos ofrece, puesto que todas las personas pueden ser entrenadas en Inteligencia Emocional, y al ser así, ¿Por qué poblaciones concretas, como sucede en el caso de personas con Síndrome de Down, están más olvidadas, o quizás más descuidadas en IE?

Se han encontrado evidencias de que, a la hora de comparar dos grupos de personas, uno que no muestra deterioro cognitivo, con un desarrollo normal, y el otro grupo, compuesto por personas con Síndrome de Down, que en el caso de las emociones y su estudio a través de ambos grupos, tras un entrenamiento en tareas referentes a emociones, no se encuentran diferencias en los resultados entre ambos, excepcionalmente con la tristeza, donde el grupo compuesto por personas con Síndrome de Down obtuvo un menor rendimiento (Hyppolyte, Barisnikov, Vand der Linden y Detraux, 2009).

Esto es un ejemplo de lo mencionado por Calero, Robles-Bello y García (2010), de que en el caso de las personas con Síndrome de Down, poco se ha considerado la competencia emocional en este tipo de población, solo considerando de manera intensa los aspectos cognitivos, sin caer en la cuenta de que los aspectos emocionales son importantes ya que se relacionan con la toma de decisiones respecto a su propia vida, y pese a esta importancia, a lo largo del tiempo, es algo que se ha ido dejando de lado, sin el interés suficiente o que realmente necesita.

Igualmente, la propia Organización Mundial de la Salud (2001), en su novedosa clasificación a nivel internacional de la Discapacidad, da mucha importancia que los aspectos emocionales juegan un papel relevante a tener en cuenta en la discapacidad intelectual, donde dichos aspectos deben evaluarse e investigarse.

En la evidencia de carencia a nivel cognitivo en ciertas poblaciones, como es el caso de las personas con Síndrome de Down, presentan déficit cognitivos, los cuales desde hace tiempo, y en la actualidad, se siguen investigando e interviniendo en una mejora de éstos. Pero no puede dejarse atrás la importancia del componente emocional, pues un entrenamiento en este aspecto es importante ya que, por ejemplo, el componente social está muy ligado al constructo emocional, y en la actualidad pocos son los estudios que ponen énfasis en la mejora de la Inteligencia Emocional y sus beneficios ligados a ésta en personas con Síndrome de Down.

Es importante un entrenamiento en emociones en este tipo de población, puesto que los beneficios son numerosos, al igual que los beneficios que obtienen otros tipos de poblaciones, a través un entrenamiento adecuado, con el objetivo de suplir las carencias emocionales ligadas al déficit emocional.

El programa de intervención en Inteligencia Emocional en personas con Síndrome de Down que se plantea, con la intención de disminuir el déficit emocional, se basa en el Modelo de Habilidad de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997).

Ejemplos de estos programas son el programa INTEMO (basado en el modelo de habilidad de Mayer y Salovey, 1997) por Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Salguero (2008) y del programa RULER (Maurer y Brackett, 2004) también basado en el modelo de habilidad, obtienen resultados satisfactorios en la consecución de mejoras en el entrenamiento de la Inteligencia Emocional en niños y adolescentes, con posibilidad de adaptación a poblaciones con características específicas.

2.4. Revisión de otros programas de intervención.

En el caso del estudio de la Inteligencia Emocional con personas con Síndrome de Down, es un tema que empieza a tomar relevancia con los años, y no solo su estudio, si no la implementación de programas de educación emocional en base a la Inteligencia Emocional.

Sorce y Emde (1982) ya encontraron evidencias en bebés con Síndrome de Down de que presentaban menos intensidad emocional en el disfrute de diversas actividades, con un déficit en la expresión emocional, pero el reconocimiento de patrones faciales relacionados con las emociones en edades muy tempranas era similar al del resto de bebés, pero que con el crecimiento y paso de los años, este reconocimiento se ve disminuido por una menor estimulación por parte de los cuidadores y de las personas de su entorno, llegando a la adultez con carencias en expresión y reconocimiento de emociones, desde las básicas a las complejas.

Williams, Wishart, Pitcairn y Willis (2005), en su estudio acerca del reconocimiento de emociones con niños con Síndrome de Down comparado con un grupo de niños con desarrollo típico, recolectan información y sostienen que la capacidad de reconocimiento de emociones en personas con Síndrome de Down es

significativamente menor que en el otro grupo, con énfasis de esta dificultad en las expresiones de temeridad, con una relación sociocognitiva de los déficits encontrados.

En el estudio de Venuti, De Falco, Giusti y Bornstein (2008), se encuentran evidencias de que una interacción diádica entre las madres y los hijos/as con Síndrome de Down, basada en la participación emocional a través de juegos, mejora la función cognitiva, a la vez que una respuesta contingente y apropiada, con afecto positivo, a las señales de los niños, ofrecen un apoyo y mejora de la respuesta emocional y su disposición, con mejora en la percepción y manejo de emociones desde pequeños, donde éstos comienzan a involucrar a la madre en sus interacciones.

El programa de Ruiz, Álvarez, Arce, Palazuelos y Schelstraete (2009), donde se trabaja la IE a través de diversos programas de intervención para el desarrollo de conocimiento y habilidades acerca de las emociones, a través de nombrar las emociones, aplicar el lenguaje emocional, reconocer las emociones en uno mismo y en los demás, con resultados satisfactorios, pues pese a que la población objetivo del programa necesita adaptaciones curriculares y presentan una deficiencia intelectual, al trabajar la IE se encuentra mejora en el trabajo con las emociones, mejoras en el vocabulario referente a emociones, la capacidad de expresión de sentimientos y su descripción y la detección de sentimiento y emoción en los demás, entre otros.

Los resultados de este estudio muestran que, el trabajo de las emociones a través de la IE en personas con Síndrome de Down suponer algo fundamental, porque con ello, no solo se consigue una mejora a nivel emocional y personal, si no que la calidad de vida de estas personas se verá mejorada consecuentemente.

El estudio realizado por Carvajal, Fernández-Alcaraz, Rueda y Sarrión (2012) comparan un grupo de personas con Síndrome de Down con otro que presenta un deterioro cognitivo similar al que presentan el primer grupo, encuentran que los adultos que presentan Síndrome de Down, no muestran especialmente dificultad para el reconocimiento de expresiones faciales, pero si muestran una pobreza a la hora de discriminar aquellas expresiones faciales que sólo muestran la mitad inferior del rostro.

Además, en aquellas personas con discapacidad intelectual, como sucede en la población a la que va dirigido este programa de intervención, presentan algunos problemas del comportamiento asociados al ambiente social o incluso a sus propias habilidades en la vida diaria (American Association of Intellectual and Developmental Disabilities, 2016). No solo eso, sino que además, se ha usado un constructo denominado Emociones Expresadas, relacionado con el clima emocional en las familias con un miembro que presenta discapacidad intelectual (Griffith, Hastings, Petalas y Lloyd, 2015) donde aquellas familias en las que se presenta un clima emocional donde las emociones son expresadas de manera negativa y de modo irrespetuoso, la persona con discapacidad intelectual que crece en ese núcleo familiar presentará más problemas emocionales en la adultez y en cuanto a sus relaciones interpersonales, sin embargo, al contrario, donde existe un ambiente emocional positivo y bien entrenado desde la infancia, la persona crecerá con mejor conocimiento emocional (Coleman, 2010).

Vemos que existen estudios que ya han comenzado a enfatizar la importancia que tienen las emociones y como éstas afectan a la calidad de vida de las personas con Síndrome de Down, tanto en su etapa natal, como en la infancia temprana, hasta la adultez.

Debido a la importancia que tienen las emociones en su vida, es necesario desarrollar un programa de intervención que permita la mejora de la Inteligencia Emocional en estas personas que presentan Síndrome de Down, para que su calidad en las relaciones con los demás y en como las emociones las manejan, mejore, dando como resultado una mejor calidad de vida en ellos y aumente su felicidad.

3. Objetivos e hipótesis.

3.1. Objetivo general.

El principal objetivo de este programa de intervención consiste en mejorar la Inteligencia Emocional de personas con Síndrome de Down basándonos en la mejora de las 4 habilidades propuestas por el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997).

Interesa pues que los sujetos puedan identificar las emociones básicas, para comenzar teniendo una base emocional coherente y fuerte, debido a las características de la población objetivo, que sean capaces de identificarlas en ellos mismos y en los demás. Que también puedan generar sentimientos, que faciliten el pensamiento emocional, junto a la capacidad de diferenciar las emociones junto a su reconocimiento, con la comprensión de la complejidad de cada una de ellas y en su totalidad. Además, que atiendan a estados emocionales positivos o negativos, y finalmente, que sean capaces de regular sus emociones y las de las personas que les rodean.

Por lo tanto el objetivo general, sería diseñar un programa de intervención de Inteligencia Emocional para personas adultas con Síndrome de Down, basado en el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997), con un entrenamiento en las 4 habilidades de la IE con el fin de obtener una mejora en la calidad de vida y en las relaciones interpersonales.

3.2. Objetivos específicos.

En cuanto a los objetivos específicos:

- a) Aumento en los niveles de Inteligencia Emocional en la población objetivo.
- b) Mejora de la calidad de vida asociada al incremento de los niveles de IE.
- c) Mejora de las relaciones interpersonales como consecuencia de la mejora en IE.
- d) Incrementar los niveles de felicidad tras finalizar el programa.

3.3. Hipótesis:

H1: Una mejora y crecimiento de la Inteligencia Emocional en el grupo experimental será mayor que en el grupo control tras la medida post-test y seguimiento en comparación con la medida pre-test.

H2: Se producirá un incremento en la calidad de vida y la percepción de ésta por parte de los participantes tras finalizar el programa de intervención, gracias al contenido trabajado y aprendido.

H3: El incremento de los niveles de Inteligencia Emocional, y tras el trabajo en grupo a lo largo de la intervención, mejorará la calidad de las relaciones interpersonales de los participantes del grupo experimental.

H4: El entrenamiento en IE en el grupo experimental incidirá en una mejora en los niveles de felicidad del grupo experimental.

4. Método.

4.1. Participantes.

Los participantes del estudio serán 36 personas con Síndrome de Down pertenecientes a la Asociación Síndrome de Down Jaén y Provincia. De los sujetos seleccionados tendrán edades comprendidas entre 21 y 40 años.

En cuanto al tiempo que llevan perteneciendo a la Asociación, la gran mayoría de ellos son miembros desde cumplir los 21 años (edad de desescolarización), ya dependiendo su antigüedad del tiempo que lleven adscritos y perteneciendo a la asociación.

Referente al nivel de estudios, la gran mayoría no terminan la escuela primaria, por lo que a nivel oficial, ninguno de ellos ha conseguido el Graduado Escolar de Primaria. Algunos de los participantes cuentan con Cursos Oficiales de Cocina, además de cursos específicos sobre Reglas y Mantenimiento de Hábitos Saludables en el Hogar.

En cuanto a cómo están organizados dentro de la Asociación, pertenecen a la Unidad de Estancia Diurna oficialmente, pese a esto, la composición del grupo puede variar dependiendo de las actividades a desarrollar a lo largo del trimestre. Esta distribución se hace a través del nivel cognitivo obtenido en la Escala de Aplicación de Funciones Cognitivas (ACFS), por Lidz y Jepsen (1997, 2000), que evalúa habilidades cognitivas junto a estrategias de corte metacognitivo acerca de demandas básicas, junto a su capacidad de respuesta.

En el caso del criterio de selección de los participantes que componen la muestra, se utiliza una prueba de medida del nivel cognitivo. Se trata del Test breve de inteligencia de Kaufman (K-BIT), de Kaufman y Kaufman, 1997. Permite una apreciación rápida de la inteligencia en general del sujeto a través de dos subtest, uno de vocabulario (habilidades verbales y formación de conceptos verbales), y otro de

matrices (resolución de problemas y razonamiento lógico), permitiendo una medida de CI verbal, no verbal y un CI compuesto, como un total. Presenta una validez mínima de 0.76 hasta 0.90, dependiendo de la edad de la muestra (Calero, Robles y García, 2010).

Los participantes, en cuanto a puntuaciones de CI obtenidas en el K-BIT (Kaufman y Kaufman, 1997), deberán obtener una puntuación media de CI superior a 50.00, además, a través de los resultados de la prueba y como se complementa, se podrá observar la capacidad verbal y no verbal de los participantes, muy importante para el programa de intervención presente. Finalmente, compondrán la muestra aquellos que superen la línea base establecida en puntuación del CI general, además de mostrar habilidades verbales y no verbales suficientes para participar.

Una vez han cumplimentado dicha escala, se les distribuirá en un grupo u otro. Todos los participantes de este programa mostrarán una clasificación, a través de esta escala, que demuestre unas capacidades de lectura, comprensión y en general, cognitivas suficientes para la implementación y cumplimentación de la intervención.

4.2. Procedimiento.

El procedimiento a seguir para reclutar a los participantes será el siguiente: Ponerse en contacto con la Asociación Síndrome de Down Jaén y provincia en primer lugar, para obtener el consentimiento por el equipo directivo de que podría llevarse a cabo la intervención con los participantes. Después, poner en contacto con el equipo y directiva psicológica del centro, informar acerca de todo el programa de intervención, los objetivos, contenidos y lo que se pretende conseguir, y obtener el visto bueno y el consentimiento por parte de esta persona para llevar a cabo el programa.

Después, se deberá informar a todos los padres/ madres/ tutores legales de los participantes sobre los objetivos y la finalidad que se quiere conseguir con el programa de intervención, y obtener el visto bueno y consentimiento firmado por parte de ellos/as.

Los participantes deberán complementar una serie de cuestionarios compuestos por diferentes medidas. Esto se hará de forma verbal, sobre cuestiones demográficas seguido de una serie de pruebas. Se emplearían 4 cuestionarios que se administrarían con la compañía directa de la persona que realiza el programa de intervención, con previa explicación oral, por la posibilidad de que surgiesen dudas, aclararlas a los participantes de la mejor forma posible. Además, en todo el proceso de complementar los instrumentos, el propio profesional seguiría presente en el caso de que sigan surgiendo cualquier tipo de duda acerca del contenido de los instrumentos administrados.

Se realiza una medida pre y post intervención y seguimiento en cuanto a la intervención, para medir con los instrumentos el nivel base de cada uno de los participantes en cuanto a las variables a estudiar. Se les administraría los instrumentos a todos los participantes antes de comenzar el programa, después de informarles acerca de lo que se va a hacer y con qué objetivo. Seguido, se comenzaría con la implementación

del programa de intervención. Al finalizar el programa, se volvería a aplicar los instrumentos a todos los participantes, para poder encontrar evidencias de mejora en las variables entrenadas.

Una vez finalizado el programa y el pre-post, a los 6 meses, a modo de seguimiento, se volvería a pasar los instrumentos a todos los que participaron en el programa de intervención, para observar las puntuaciones obtenidas al finalizar el programa se mantienen, disminuyen o aumenta, con su respectiva mejoría o deterioro el conocimiento adquirido durante la intervención.

4.3. Instrumentos de evaluación.

Inteligencia Emocional.

La escala Trait-Meta-Mood Scale (TMMS; Salovey et al., 1995), en concreto, la versión modificada TMMS-24, traducida y adaptada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Se trata de una escala tipo likert con puntuaciones de 1 (“Totalmente en desacuerdo”) a 5 (“Totalmente de acuerdo”), donde los participantes deben elegir de acuerdo a cuán consideran más adecuado. Cuenta en total con 24 ítems, y se estructura en tres subescalas, al igual que la versión original, midiendo cada una diferentes aspectos de la inteligencia emocional percibida: Atención, Claridad y Regulación, con 8 ítems cada subescala. En cuanto a las propiedades psicométricas del instrumento, la subescala de Atención emocional cuenta con un alfa de Cronbach de 0.90, de Claridad emocional, un alfa de 0.89, y de Reparación emocional, un 0.86. (Fernández-Berrocal et al, 2004).

Relaciones interpersonales.

La escala Network of Relationships Inventory (NRI), desarrollado por Furman y Buhrmester, 1985; Furman, 1996. Con este inventario, compuesto por 30 ítems en escala de tipo likert de 0 a 5, se les pide a los participantes informar acerca de las relaciones que tienen con otras personas, a través de 10 dimensiones, denominadas cualidades de relación (6 de ellas son denominadas disposiciones sociales: Alianza confiable, Mejora del valor, Orientación, Integración social, Afecto e Intimidad. Las otras 4 dimensiones son; Poder relativo del niño y otras personas, Conflicto, Satisfacción, e Importancia de la relación), llegando a obtener 3 factores globales (Interacción negativa, apoyo social y fuerza de la relación). La prueba muestra unas características psicométricas con un alfa de Cronbach de valor elevado, 0.89 en la gran mayoría de las dimensiones, excepto en las dimensiones de Orientación, con un valor de 0.46, y en la de Conflicto, con un 0.56 (Furman y Buhrmester, 1985).

Calidad de vida.

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), de Diener et al (1985), en concreto la versión española (Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000). Su objetivo es valorar el grado de satisfacción con la vida de la persona. Consta de 5 ítems que se contestan en una escala tipo Likert, yendo desde el 1 (“Completamente en desacuerdo”)

hasta el 7 (“Totalmente de acuerdo”). En esta versión, cuenta con propiedades psicométricas de una buena consistencia interna, por lo tanto son positivas y satisfactorias. La escala presenta una consistencia interna elevada, con un valor del alfa de Cronbach de 0.84.

Felicidad.

Se utiliza la Escala de Felicidad Subjetiva (Lybomirsky y Lepper, 1999). Se trata de una escala compuesta por 4 ítems tipo Likert, donde cada ítem cuenta con siete alternativa de respuestas, desde 1 (“Nada en absoluto”) hasta 7 (“En gran medida”). Permite medir la felicidad subjetiva de manera global, gracias a que por sus enunciados, la persona se evalúa a sí misma, o se compara con aquellos que le rodean. En cuanto a su fiabilidad, el alfa de Cronbach tiene un valor de 0.69. Además, ha sido adaptada al castellano con cualidades psicométricas satisfactorias, muy similares a las que se obtienen con la versión anglosajona, por lo que para este programa se usará la versión adaptada al español por Extremera, Fernández-Berrocal, González y Cabello (2009), con un alfa de Cronbach de 0.83

5. Intervención.

5.1. Descripción del programa de intervención.

Objetivos.

El programa de Intervención en Inteligencia Emocional está estructurado en 12 sesiones, con 1 sesión semanal, con una duración de 3 meses, de una hora de duración cada sesión, además de una sesión introductoria donde se explicará el modo de trabajo, los beneficios que aporta este entrenamiento, y sus efectos en la calidad de vida, las relaciones con los demás, y la felicidad.

El formato del trabajo será del tipo seminario teórico-práctico, dirigido y aplicado de forma grupal a personas con Síndrome de Down pertenecientes a la Asociación Síndrome de Down Jaén y Provincia, ya que muestran bajo nivel de Inteligencia Emocional, afectado ello a sus relaciones interpersonales y su calidad de vida, y por ende, a su felicidad.

Cada sesión se estructura en tres partes, con una misma estructura lógica:

- 1) Primera parte- Inicial. (Normativa de grupo, confidencialidad, compromiso con la tarea, respeto por todos y cada uno/a, y la participación libre).
- 2) Segunda parte - Intervención (desarrollo de las actividades programadas para la consecución de objetivos marcadas).
- 3) Tercera parte- Despedida. (Finalización de la actividad, resolución de las posibles últimas dudas que surjan, y cierre de la sesión con un repaso de todo el contenido trabajado en ella).

Dentro de sus objetivos se encuentran el mejorar su Inteligencia Emocional, en concreto, en la percepción, evaluación y expresión de emociones, mejorar en competencias de facilitación emocional del pensamiento y la comprensión y análisis de las emociones, junto a mejorar la regulación emocional. Además, mejorar la calidad de vida, mejorar las relaciones con los demás y la felicidad.

Diseño.

Se emplea un diseño experimental, con un grupo experimental y uno control, y con tres momentos de evaluación con instrumentos, siguiendo el método pre-test, post-test y seguimiento (a los 6 meses). A la hora de asignar los participantes a cada grupo, la muestra de 36 fue dividida aleatoriamente, pero teniendo en cuenta que en cada grupo el número de hombres y mujeres fuese el mismo. Es decir, el grupo experimental lo formaban 18 personas, donde 8 eran hombres y 10 mujeres, mientras que el grupo control lo forman 18 personas también, con 7 hombres y 11 mujeres.

Tanto al grupo experimental como al control se le realizarán las medidas pre-test, post-test y seguimiento, con la diferencia de que el grupo experimental se someterá al programa de intervención, y el grupo control no.

Desarrollo de las sesiones.

Las sesiones siguen la estructura jerárquica de las cuatro ramas de habilidades propuesta por el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997). Se comienza por las actividades dedicadas al entrenamiento en percepción de las emociones, continuando por las de facilitación, comprensión y regulación, terminando con sesiones finales dedicadas al cierre del programa e informado de aspectos emocionales ya entrenados que mejoran aspectos de la calidad de vida, relaciones interpersonales y la felicidad.

Tabla 1. Planificación y distribución de las sesiones del programa.

Inicio y justificación de intervención.	Sesión 1
Pre-test	Sesión 1
Percepción	Sesión 2 y 3
Facilitación	Sesión 4 y 5
Comprensión	Sesión 6 y 7
Regulación	Sesión 8 y 9
Calidad de vida y relaciones con los demás	Sesión 10
Post-test	Sesión 11
Seguimiento	Sesión 12

Sesión 1. Inicio del programa y justificación de la intervención.

Objetivos:

- a) Sensibilizar y formar a las personas con Síndrome de Down acerca de los aspectos básicos de la emociones y de la inteligencia emocional, con un marco teórico breve y adaptado acerca de conceptos y constructos a trabajar a través de la intervención, con las consecuencias positivas en su bienestar y calidad de vida.
- b) Llevar a cabo la primera medición con instrumentos.

Duración: 60 minutos.

Primera parte (inicial) (15 minutos).

Se hará la presentación del equipo que va a llevar a cabo el programa, que estará compuesto por un Psicólogo experto en Psicología Positiva y dos Psicólogos en materia de apoyo y puesta en práctica de las actividades y cumplimiento del programa. El equipo hablará y llegará a un acuerdo con el grupo de participantes acerca de las normas que deben seguir durante la realización del programa y las características del trabajo en equipo, donde se hallan el compromiso, respeto, participación, confidencialidad y apoyo.

Seguido, se explicará el desarrollo de las sesiones, cuando se medirá, la presentación del programa junto contenidos que van a ser trabajados, que son las emociones, Inteligencia Emocional, la repercusión que tiene su conocimiento y práctica en cuanto a la calidad de vida y la mejoría en relaciones interpersonales, y con la consecuencia de mayores niveles de felicidad.

Segunda parte (intervención) (40 minutos).

Pasación de instrumentos de medida.

El equipo repartirá a los participantes los distintos instrumentos, dejándoles un tiempo para completarlos con la ayuda directa del equipo, ofreciendo ayuda a aquellos que no consigan entender del todo aspectos o frases de los instrumentos, y asesorando continuamente en base a dudas que puedan surgir en los participantes. Los instrumentos son:

- i. *Trait-Meta-Mood Scale (TMMS; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004; Gómez-Baya, 2014; Salovey et al., 1995). Versión corta y adolescente de la versión española validada.*
- ii. *Escala Network of Relationships Inventory (NRI; Furman y Buhrmester, 1985).*
- iii. *Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS, Diener et al, versión española, 2000).*
- iv. *Escala de Felicidad Subjetiva (Lybomirsky y Lepper, 1999).*

Tercera parte (Despedida y final de sesión) (5 minutos).

Cuando todos los instrumentos estén cumplimentados, se les agradecerá a los participantes la colaboración, diciéndoles después un recordatorio acerca de los días que

tendrán lugar las sesiones, y a las horas que se realizarán. Por último se realizará una ronda de posibles preguntas y dudas a resolver, y tras esto, el cierre de la sesión.

Sesión 2. Percepción de las emociones I.

Objetivos:

- a) Enseñar aspectos básicos sobre las emociones y su vocabulario específico.
- b) Atender a nuestro estado de ánimo y la emoción que sentimos.

Duración: 60 minutos.

Primera parte (inicial).

Al inicio de la sesión, se recuerda la importancia del trabajo en equipo, del respeto y compromiso por la intervención y los compañeros, que tienen libertad para participar y preguntar cualquier duda. Después, el Psicólogo experto en Psicología Positiva explica las actividades.

Primero, en el centro de la mesa donde están los participantes, se dispondrá de un cuenco con rotuladores y recortes de papel donde pueden anotar cualquier cosa que se necesite o se requiera a continuación.

Segunda parte (intervención).

Se comienza con una introducción teórica (15 minutos) acerca de aspectos básicos sobre las emociones, comenzando por las 6 emociones básicas (Asco, Miedo, Tristeza, Sorpresa, Alegría e Ira). Tras explicar esto, se le explicará en qué consisten las emociones secundarias, que pueden estar formadas por la combinación de dos o más básicas, y se pondrán ejemplos de aquellas más sencillas (Culpa, Placer, Satisfacción, Vergüenza, Desprecio, etc). Se les explicará en qué consiste la percepción de las emociones, las características de dicha habilidad, de la representación emocional en rasgos faciales y como detectarlas en ellos mismos y en los demás. También se hará hincapié en los beneficios de esta habilidad en ellos mismos, porque esto nos proporciona información acerca de nuestro entorno y de cómo se sienten ellos.

Actividad 1. “Dado Emocional”. (15 minutos).

Se les pide que atiendan a la explicación de la actividad por parte del equipo. Se dispondrán en círculo alrededor del suelo, junto con el equipo. Después, el dado se pasará uno a uno en sentido horario, y cada uno que reciba el dado, irá tirándolo al centro del círculo. Debe identificar la emoción que se muestra en la cara superior del dado tras tirarlo, verbalizar dicha emoción, y representarla, expresándola en su rostro. Después, se le preguntará alguna situación o recuerdo que le suscite dicha emoción. El dado está compuesto por 6 caras, donde cada cara está compuesta por una de las seis

emociones básicas, en forma de fotografía de una persona real que expresa la emoción básica).

Durante la actividad, se les recordará un par de veces que, si un compañero/a muestra dificultad para reconocer o expresar la emoción, pueden levantar la mano para ayudarlo/a.

Actividad 2. “Mural de la Emoción”. (10 minutos).

Los participantes cogerán un trozo de papel del centro de la mesa y un rotulador. En él, se les dirá que anoten su nombre arriba, y en el centro, la emoción que experimentan ahora mismo. Una vez haya cumplimentado la tarjeta, deberán ir, uno por uno, a una cartulina en la pared de gran tamaño, que muestra 6 columnas (una por cada emoción básica), y deberán colocar su emoción (la anotada en la tarjeta) en la columna correspondiente.

Cuando todos lo hayan hecho, se le pedirá que alguien se acerque al mural de forma voluntaria, pudiendo ser más de uno, para comprobar si están las emociones en su columna correspondiente. Si alguna está mal, deberán decir por qué, qué emoción está en la tarjeta, cual en la columna equívoca, y razonar verbalmente por que son diferentes esas emociones. Finalmente, colocar la emoción en la columna adecuada mientras se verbaliza por qué debe estar en la columna correcta. Así con todas las emociones que estén incorrectamente colocadas, y a la vez, a parte, preguntándoles a otros participantes de forma aleatoria que no hayan salido a recolocar las tarjetas, por qué no es la misma emoción.

Actividad 3. “Quiz Emocional” (10 minutos)

De nuevo, alrededor de la mesa, se les preguntará de forma aleatoria a los participantes, de nuevo, como se sienten en ese momento, y después, si pueden nombrar otros sentimientos o emociones que hayan trabajado en esa sesión, resolviendo dudas entre compañeros que tengan la competencia de poder hacerlo, o por parte del equipo, reforzando aquellos que no se acuerden de algunas o se equivoquen, para que consigan aprenderlas lo mejor posible, o el mayor número posible. Finalmente, cada vez que se pregunte la emoción, tienen que representarla facialmente, e intentar nombrar algo que les suscite esa emoción

Tercera parte (Despedida y final de sesión).

Se hace un resumen de la sesión, y se pregunta si queda alguna duda acerca de lo visto en ella. Además, se evalúa el ambiente del aula, preguntándoles si se han divertido o si algo no les ha gustado. Finalmente, se realiza la despedida y agradecimiento.

Sesión 3. Percepción de las emociones II.

Objetivos:

- a) Analizar nuestras emociones y de los demás, tomando conciencia de ellas en base a su conocimiento.

Duración: 60 minutos.

Primera parte (inicial).

Se recordarán las normas de las sesiones, que componen el respeto hacia los compañeros y el equipo, la participación libre y posibilidad de ayudar a cualquier compañero, la confidencialidad y el compromiso con las actividades. Ahora, el equipo explicará las actividades a desarrollarse.

Segunda parte (intervención).

Se inicia la sesión con un breve recordatorio acerca de lo que se vio en la sesión anterior, haciendo hincapié en las posibles partes (emociones) que no hayan quedado del todo claros, o que existan dudas en el momento. Después, el Psicólogo experto en Psicología Positiva explicará el objetivo a entrenar y llevará a cabo las actividades.

Actividad 1. *“Tarjetas de Emoción I: Escritas.”* (15 minutos).

Con los participantes sentados alrededor de la mesa circular, se harán dos equipos de forma aleatoria con todos los participantes. Después, en el centro de la mesa se pondrán 6 tarjetas boca abajo, donde, por turnos, uno de cada equipo cogerá una, y la leerá (en las tarjetas están escritas, en cada una de ellas, una emoción básica). Después de leerla, deberá expresarla facialmente y verbalmente, y después, lo mismo con el equipo contrario. Una vez que ambos lo hayan hecho, se les debe preguntar si son la misma emoción, y en el caso de afirmación, en que se parecen o diferencian, y explicar que no son la misma, denotando características faciales y de vocabulario de cada una para distinguirlas bien. Se hará lo mismo con el resto de tarjetas, para después, barajarlas y volver a colocarlas en el centro, repitiendo el proceso en una segunda ronda.

Actividad 2. *“Tarjetas de Emoción II: Visuales.”* (15 minutos).

En esta actividad, el procedimiento es similar a la actividad *“Tarjetas de Emoción I: Escritas.”* Pero en este caso, en las tarjetas no van escritas las emociones, sino que son imágenes de personas reales representando dicha emoción. Se vuelven a formar equipos distintos a los de la actividad anterior, y se colocan las tarjetas en el centro. Sin embargo, en esta ocasión, con ayuda del equipo, deberán de verla, decirle a uno de los integrantes del equipo en voz baja que emoción creen que es, y representarla facialmente en silencio, y el miembro del otro equipo debe adivinarla. En el caso de acertar ambos, se continuaría a la siguiente tarjeta, si no, una vez que se ha dicho la emoción, argumentar en que se ha equivocado aquel que la representa o la dice, y enseñarle pautas y señales visuales para un mejor reconocimiento de esa emoción.

Actividad 3. *“Teatro básico clásico”* (15 minutos).

En esta actividad, el equipo deberá representar una obra de teatro de corta extensión (45 segundos – 1 minuto) donde uno de los personajes, por circunstancias de la historia, mostrará una emoción de las 6 básicas. Los participantes, de nuevo, divididos en equipo, tras ver la obra, deberán consensuar la emoción que se ha representado, y si se da la ocasión de haber más de una emoción, mencionarla también. En el caso de equivocación, se le preguntará al equipo contrario por qué se han equivocado y que emoción piensan que es, fomentando la argumentación entre ellos mismos por equipos, con ayuda por parte del profesional en Psicología Positiva por si existen o ve dudas entre ellos o que le pregunten.

Tercera parte (Despedida y final de sesión) (5 minutos).

Como conclusión de la sesión, se repasará lo trabajado en ella, el grado de satisfacción con las actividades por parte de los participantes, junto con la resolución de cualquier duda que esté presente antes de cerrar, y se dará por finalizada.

Sesión 4. Facilitación I.

Objetivos:

- a) Facilitar la aparición de emociones por evocación.
- b) Mejorar la capacidad comunicativa sobre el estado emocional.

Duración: 60 minutos.

Primera parte (inicial) (15 minutos).

Se vuelven a recordar las normas aplicadas al grupo (participación libre, apoyo a compañeros, respeto, compromiso y confidencialidad), y el Profesional de Psicología Positiva hará un breve repaso sobre lo aprendido en la sesión anterior, y dejando tiempo por si alguno de los participantes tiene dudas o necesita de nuevo alguna explicación respecto a lo anterior. Tras esto, explica una breve base teórica acerca de la Facilitación Emocional, adaptada a los participantes. Una vez resultas las posibles dudas surgidas, se dará lugar al comienzo de las actividades de la sesión.

Segunda parte (intervención).

Actividad 1. “La mejor de todas”. (20 minutos).

Se le entrega a cada participante una cartulina blanca de tamaño A4, donde, dentro de 6 recuadros, están escritas situaciones a las que se enfrentan diariamente tanto en la asociación como en casa. Además, se le entrega a cada uno 6 tarjetas donde en cada una está representada una emoción con la imagen de una persona real. Deben colocar la tarjeta más adecuada a la emoción que sintieron en esa situación, sin poder repetir la misma tarjeta en el mismo hueco (situación). Cuando todos lo completen, incluso si necesitan ayuda del equipo, pueden pedirla, se les preguntará la emoción que

han colocado en la primera situación, y si aciertan, se les pregunta por una situación similar a esa donde hayan sentido lo mismo. En el caso de que no acierten, se les pregunta por qué han puesto dicha emoción, y se debate con la persona haciéndole ver cuál sería la emoción correcta. Al final, se les explica el beneficio del uso de la emoción más correcta en esa situación, las ventajas que presenta y lo beneficioso que es para que sean entendidos mejor por los demás.

Actividad 2. “Enfrentamientos del día a día”. (20 minutos).

Divididos en dos grupos de igual número de participantes, se les dará a un grupo una lista de 5 situaciones conflictivas que pueden surgir en el aula y en casa. Las dos listas serán la misma, y una vez repartidas, se les pedirá que lean la primera situación, y tras eso, que digan en consenso la emoción que creen más adecuada para sentir y resolver dicha situación. Si aciertan o dan un argumento lógico y racional en cuanto a la emoción más correcta, se les explicará los beneficios de hacerlo así, el de mantener un buen ambiente con los demás y un buen entendimiento de los sentimientos y acciones de uno mismo y de los demás. En caso de que no se acerquen a la emoción correcta, se debatirá con ellos por qué la han elegido, y se les pedirá, que en equipo, intenten llegar a otra conclusión con otra emoción que piensen que sería más correcta, con ayuda del equipo, y razonando por el camino por qué ciertas emociones no son favorables y otras sí, y cuales con los aspectos positivos de actuar de manera adecuada.

Tercera parte (Despedida y final de sesión) (5 minutos).

Se hará un resumen de aquello visto en la sesión, una ronda de preguntas y respuestas ante las posibles dudas, se preguntará si han disfrutado con las actividades, y se cerrará la sesión con despedida.

Sesión 5. Facilitación II.

Objetivos:

- a) Potenciar la evocación de emociones por acontecimientos personales.
- b) Mejorar la comunicación en la expresión emocional
- c) Mejorar las relaciones del grupo.

Duración: 60 minutos.

Primera parte (inicial) (15 minutos).

Se vuelven a recordar las normas del grupo de trabajo en equipo, el respeto por lo demás, un compromiso por la sesión y sus actividades, que son libres de participar en cualquier momento o preguntar cualquier duda. En el comienzo de esta sesión, se realiza una actividad de bienvenida, donde se les pide a los participantes que, mirando al compañero de su izquierda, deben expresar una emoción tanto verbal como físicamente,

con los rasgos faciales, y el compañero de su lado izquierdo, debe adivinar dicha emoción.

Segunda parte (intervención).

Actividad 1. “*¡Nos convertimos en detectives!*”. (25 minutos).

Los participantes deben formar dos grupos del mismo número de miembros, realizando ellos por si mismos esta tarea. Una vez formados, un equipo será llevado a un aula contigua, donde se les dará una lista de 6 situaciones diferentes, deberán elegir la que más les guste, y entrenar en 3 minutos como expresaría una emoción en esa situación. Después, al volver al aula principal, el Profesional en Psicología Positiva leerá esta situación, y los miembros del primer equipo representaran, facial y corporalmente, la emoción. El otro equipo tiene 1 minuto para debatir y elegir una de las 6 emociones básicas que crean que es la más idónea, en base a lo que sus compañeros representan y ellos mismos crean. Esto se hará 3 veces por equipo, y al finalizar, se debatirá acerca de aquellas emociones que han resultado más complicadas, y se darán consejos y directrices sobre los fallos o dudas que hayan surgido.

Actividad 2. “*Sentimientos desde el pasado*”. (15 minutos).

Se harán 3 equipos, cada uno dirigido por un integrante del equipo profesional. En cada equipo, se les pedirá, uno a uno, que recuerden una situación, ya sea positiva o negativa, donde hayan interactuado con alguien a lo largo de la semana. Tras un periodo de tiempo, se les pregunta que lo cuenten, y después, se les pregunta cómo se sentían en ese momento, y como se sienten ahora. Esto se hará con cada integrante de los 3 grupos, y cuando un integrante lo haya, se les preguntará a los demás si piensan como él, y por qué. En caso contrario, se les preguntará qué emoción sentirían en ese momento y que harían en esa situación, ayudándoles a hacerles ver la situación más adecuada.

Tercera parte (Despedida y final de sesión) (5 minutos).

Se hará una ronda de dudas y respuestas, y se les pedirá que, para casa, intenten estar atentos a las situaciones que viven con las personas de su casa, y que atiendan a si son sentimientos positivos o negativos, y sea cual sea el sentimiento, que anoten la situación lo mejor posible y la emoción que sintieron. Se finaliza con la despedida de los participantes.

Sesión 6. Comprensión I.

Objetivos:

- a) Mejorar la comprensión de las emociones y su conocimiento.
- b) Mejorar la capacidad de entender emociones en las situaciones que se presenta.
- c) Entender la evolución del estado emocional.

Duración: 60 minutos.

Primera parte (inicial) (25 minutos).

Tras el recuerdo de las normas establecidas (apoyo grupal, cohesión, respeto, confidencialidad y libre participación), tendrá lugar el repaso de la actividad que se les mandó para casa, poniendo en común con los compañeros, y analizando las respuestas para ver si son correctas o no, y ayudándoles a hacerles ver la emoción más indicada para las situaciones que han propuesto, y porque, en caso de emoción contraproducente, no es muy adecuada dicha emoción ante la situación.

Tras esto, se dará una breve explicación teórica adaptada al vocabulario de los participantes acerca de las características de la habilidad de comprensión emocional

Segunda parte (intervención).

Actividad 1. “Señal de identidad emocional” (30 minutos).

A los participantes se les pondrán varios videos sencillos donde se verán a personas expresando unas emociones de manera no verbal, con movimiento corporales y faciales, en distintas situaciones. Los participantes deberán averiguar de qué emoción se trata en cada ocasión, y si se encontrasen diferencias de opinión, realizar un debate acerca de cuál sería la más adecuada, con ayuda del equipo profesional. Tras esto, se les pondrán nuevos videos donde las personas expresen verbalmente una emoción (por ejemplo, alegría) pero corporalmente y facialmente, sea otra distinta (por ejemplo, asco). Deberán ser capaces de nombrar la emoción que se expresa de manera verbal, y la no verbal, identificando los aspectos de cada una de ellas y sus características.

Tercera parte (Despedida y final de sesión) (5 minutos).

Para finalizar la sesión, se les manda a casa una actividad que consiste en que intente recordar el último viaje o vacaciones que hayan hecho, y anoten dicha experiencia, como se sentían antes de realizarla y como se sintieron después.

Se cierra la sesión con la despedida.

Sesión 7. Comprensión II.

Objetivos:

- a) Comprender mejor aquellos sentimientos surgidos en situaciones pasadas.
- b) Hacer ver y comprender como los demás pueden sentirse.

Duración: 60 minutos.

Primera parte (inicial) (15 minutos).

Después de volver a recordad las normas básicas de la sesión y de darle la bienvenida a los participantes, se comienza la sesión con el ejercicio para casa de la sesión anterior. Uno por uno irán diciendo la situación que han anotado, diciendo como se sentían antes y después, y debatiendo con ellos la naturaleza de esa emoción, y sobre todo, si alguien con el que había viajado se sentía igual o compartía esa emoción.

Tras esto, se continúa con actividades relacionadas con la comprensión emocional.

Segunda parte (intervención).

Actividad 1. “¿Qué soy?” (30 minutos).

El Profesional de Psicología Positiva explica a los participantes que deben ponerse uno en frente del otro, por rondas. Es decir, primero dos, luego otros dos, y así. Uno de ellos observará atentamente a la persona que tenga enfrente, poniendo toda su atención en la expresión facial, gesto, y postura, además de atender también a sus propias sensaciones internas (como se siente físicamente, que sentimientos tiene en ese instante). Después, la persona que observa, se le pedirá que diga cómo cree que el contrario se siente en ese momento, y que después, imaginase una situación en la que el contrario podría sentirse con la emoción que ha dicho, y luego otra situación con la misma persona pero con otra emoción que el profesional le diga.

Actividad 2. “¿Lee mi sentimiento?” (10 minutos).

Los participantes serán llamados de forma aleatoria, uno a uno, frente a la mesa donde sus compañeros están sentados. Saldrán un máximo de 4 compañeros, y se les pedirá a éstos que digan un recuerdo de cualquier situación con alguien. Los demás, deberán estar atentos y al final decir que emoción creen que siente el compañero que ha compartido la experiencia en esa situación, y por qué. Cuando lo hayan hecho con 4 compañeros, un profesional del equipo hará lo mismo, con 2 situaciones e historias diferentes, donde ahora expresará verbalmente una emoción, y no verbalmente otra, preguntándoles al acabar qué emociones se han expresado, y cuál de ellas sería la más adecuada para la historia.

Tercera parte (Despedida y final de sesión) (5 minutos).

Se hace resumen de lo visto en la sesión, una ronda de dudas y respuestas, se preguntará si han disfrutado con las actividades, y se cierra la sesión.

Sesión 8. Regulación I.

Objetivos:

- a) Ser capaces de manejar las emociones de uno mismo.
- b) Conocer estrategias para la regulación de nuestras emociones.

Duración: 60 minutos.

Primera parte (inicial) (10 minutos).

Se da la bienvenida a la sesión a los participantes, se recuerdan las normas de las sesiones (confidencialidad, respeto hacia los demás, apoyo y cohesión grupal, libre participación y compromiso con las actividades). Después, se dará contenido teórico relacionado con la habilidad de Regulación emocional con un lenguaje adaptado a los participantes.

Segunda parte (intervención).

Actividad 1. “¿Y si me enfado?” (15 minutos).

En esta actividad, se les pide individualmente a los participantes que piensen en una situación que les haya ocurrido donde sintieron ira o enfado, estando acompañado o no de sentimientos de tristeza o incluso de miedo. Se les pide que recuerden que hicieron en el momento que surgió la emoción de enfado, que pensaron en ese momento, y cuando lo tengan en mente, que lo piensen como algo externo, como si ellos, desde fuera, viesen esa situación, como si fuesen el protagonista de esa historia en un cuento o película. Uno a uno se irá haciendo, debatiendo con ellos acerca del sentimiento y su magnitud en cada situación, haciéndoles ver, que dependiendo de la situación y la emoción, las estrategias son diferentes, y guiándoles a comprender una estrategia de afrontamiento ante esa situación, la más adecuada a sus circunstancias, y haciéndoles reflexionar sobre el hecho con preguntas como “¿Y harías algo para cambiar eso o lo dejarías pasar?, ¿Te sientes más nervioso sabiendo cómo manejar la situación o no?”. Estas preguntas se harán individualmente, y al finalizar, una puesta en común grupal sobre los aspectos más importantes en la regulación de esas situaciones, con sugerencias e indicaciones para llevar a cabo una mejor regulación ante la ira.

Actividad 2. “Algo bueno debió pasar” (20 minutos).

Se les pedirá a los participantes que piensen en dos situaciones diferentes, una en la que, mientras estaban en la asociación, alguien les dijo un cumplido o algo bonito, positivo, que les suscitase alegría, y lo mismo pero en otra situación, como en su casa, cuando asisten a un curso, o a una excursión. Debe exponerla a todos los compañeros el grupo en voz alta, con el mayor detalle posible, y cuando lo hagan, se les pedirá que recuerden como se sentían en ese momento, y como se siente ahora al recordarla. Así, serán capaces de ver diferentes situaciones que suscitan sentimientos positivos, de alegría, y de ver las distintas intensidades a la hora de percibir ese sentimiento. Con esta actividad le enseñamos que a través del recuerdo, podemos generar estados positivos de ánimo, y que en grupo, con otras personas, también podemos generarle este sentimiento si le contamos la situación y como nos sentimos, que pueden empezare a pensar en esas situaciones que les dan alegría cuando se encuentren en otras negativas, para así regular la emoción negativa y empezar a experimentar una positiva.

Tercera parte (Despedida y final de sesión) (15 minutos).

Se hará un resumen acerca de lo que se ha visto en la sesión, los contenidos y los beneficios, y para finalizar, se llevará a cabo una dinámica donde se pondrán dos canciones que suscitan sentimientos positivos, para así acabar la sesión con un ambiente agradable, diciéndoles a los participantes que pueden bailar y cantar en grupo, expresando la sensación de bienestar y alegría con los gestos corporales y faciales.

Sesión 9. Regulación II.

Objetivos:

- a) Ser capaces de manejar las emociones de uno mismo y los demás
- b) Conocer estrategias para la regulación de nuestras emociones.
- c) Potenciar la expresión de emociones.
- d) Conocer los beneficios que tiene regular las emociones en situaciones de la vida diaria.

Duración: 60 minutos.

Primera parte (inicial) (15 minutos).

Se dará la bienvenida al grupo con el saludo inicial, recordando las normas grupales establecidas para las sesiones (compromiso en actividades, respeto al grupo y los demás, libre participación, respeto y confidencialidad). Se les comunica que esta será la última sesión de Inteligencia Emocional, y que la siguiente se tratará de una sesión dedicada a trabajar aspectos de calidad de vida y de relaciones con los demás. Se realizará una dinámica donde se pondrá una canción alegre, y los participantes andarán por el aula, y en el momento en que el profesional pause la canción, los dos participantes que se encuentren más cerca, deberán preguntarse cómo se sienten hoy, por qué, y si pueden hacer algo por mejorar o cambiar ese sentimiento.

Después, darán comienzo las actividades de la sesión.

Segunda parte (intervención).

Actividad 1. “El debate” (15 minutos).

En esta actividad, primer se establecerá que uno de los participantes sea elegido como moderador, esto lo harán ellos mismo, mediante consenso. Una vez establecido el moderador, esta persona tendrá en su poder la capacidad de elegir quien puede o no hablar sobre una opinión que tenga sobre el tema a debatir en cada instante. La norma que debe cumplirse es, que antes de que un participante exprese su opinión, debe recordar con la mayor exactitud lo que el compañero anterior haya dicho, y que emoción expresaba al hacerlo. El moderador debe cerciorarse de que el mensaje ha sido escuchado por los demás y si han comprendido lo que se ha dicho. Con esta actividad se pretende que sean capaces de sentir la satisfacción cuando un compañero es escuchado y entendido, e incluso la impotencia o sentimientos negativos cuando tu mensaje no es

escuchado o ignorado, para que, con ayuda del equipo profesional, se les ayude a dar pautas de qué hacer en casos de que no escuchemos activamente a los demás, a hacerles ver que una persona se puede sentir mal si se le ignora cuándo debemos escucharle, y como ayudar a manejar esa emoción negativa que suscita.

Actividad 2. “Personas espejo” (20 minutos).

Se crearán parejas de dos personas. En cada pareja, se les pedirá que salgan frente a los demás compañeros, y se le pedirá a uno de los dos integrantes de la pareja, que recuerde cualquier suceso o situación que le genere una emoción, de intensidad moderada o alta. Una vez confirme que tiene la situación en mente con la mayor claridad posible, deberá contarla con el mayor detalle posible, intentando adaptar la emoción que sintió en ese momento. El otro miembro de la pareja, una vez haya contado la situación el compañero, intentará imitarle en todo lo posible en cuanto a aspectos verbales y no verbales (gestos faciales, de manos, tono de voz, pausas en comunicación), mientras cuenta la historia que acaba de escuchar, intentando hacerlo lo más parecido posible a como lo ha hecho el compañero. Se hará así para todas las parejas, y después se pedirá opinión al grupo acerca de si lo han hecho bien, de que cambiaría, o de cómo lo ven ellos, y con ayuda del equipo profesional, se darán pautas y recomendaciones en caso de confrontación de opiniones o cuando se encuentren discrepancias relevantes. La actividad nos permite ver como interactuamos con otras personas, y como atendemos al discurso de la otra persona, incitando una escucha activa y a mantener la atención en aquella persona que esté hablando.

Tercera parte (Despedida y final de sesión) (10 minutos).

Se hará un resumen de los contenidos trabajados en la sesión, se les preguntará como se lo han pasado, les daremos las gracias por todo el apoyo y esfuerzo realizado en las actividades, al igual que se les preguntará si ven alguna posibilidad de mejora en las actividades. Se hará una ronda de preguntas y respuestas ante posibles dudas generadas a modo repaso, y se cerrará la sesión.

Sesión 10. Calidad de Vida y Relación con los demás.

Objetivos:

- a) Conocer aspectos básicos que relaciona una buena Inteligencia Emocional con una mejor calidad de vida
- b) Reflexionar acerca de las relaciones interpersonales y como mejorarlas con mayores niveles de Inteligencia Emocional.

Duración: 60 minutos.

Primera parte (inicial) (15 minutos).

Se dará comienzo la sesión con el saludo inicial recordándoles las normas establecidas para el grupo (Respeto hacia los demás, compromiso, libre participación, confidencialidad). Tras esto, se dará una charla teórica por parte del profesional en Psicología Positiva acerca de la calidad de vida y de cómo las relaciones interpersonales positivas y buenas ayudan a mejorar la calidad de vida, y de cómo la Inteligencia Emocional nos sirve como una excelente ayuda en esto.

Después, se resolverán las posibles dudas surgidas y se dará comienzo a las actividades.

Segunda parte (intervención).

Actividad 1. “¿Así soy?” (20 minutos).

En esta actividad, se emparejarán de dos en dos los participantes, y por orden, cada pareja saldrá frente a sus compañeros. Uno de los miembros de la pareja deberá decir cuáles cree que son las cualidades positivas de la persona que tiene en frente, y por qué lo piensa. Además, intentará recordar una situación en la que en su compañía, se sintió alegre. Después, el otro compañero hará lo mismo. Cuando finalicen, volverán a hacerlo pero esta vez pensando en cualidades negativas, y que piensan que podrían hacer para cambiarlas a algo más positivo. Esto les permitirá a los participantes saber cómo es la relación con sus compañeros y como les ven a ellos, en base a lo aprendido en las sesiones anteriores de Inteligencia Emocional.

Actividad 2. “Imprescindibles” (20 minutos).

A los participantes se les repartirá una hoja donde deberán apuntar los nombres de aquellas personas cercanas a las que consideran que jamás cambiarían por nadie. Después, cada uno dirá, si quiere, quien es la persona, pero lo más importante, por qué es imprescindible para el/ella, pidiéndole que identifique las emociones que siente al hablar de la persona y al recordar momentos especiales e inolvidables. Cuando acaben, se les preguntará para reflexionar, en grupo, que decisiones o que características tienen, a nivel de relación, que cumplirse para considerar a algún conocido como imprescindible, y llegar a una puesta en acuerdo sobre los elementos básicos para conseguir esa relación especial, y los sentimientos y emociones que nos generan, junto a los beneficios de nuestra vida diaria.

Tercera parte (Despedida y final de sesión) (5 minutos).

Se resume todo aquello trabajado en la sesión, se les pregunta que tal les ha parecido, si tienen alguna duda o sugerencia/ comentario acerca de lo visto, terminando con una ronda donde todos agradecerán grupalmente lo bien que se ha trabajado y el buen ambiente que se ha propiciado. Se finaliza con la despedida de los participantes.

Sesión 11. Post-test.

Objetivos:

- a) Realizar la medida con los instrumentos pasados en la Sesión 1 en la parte pre-test para constatar datos y posibles resultados.

Duración: 60 minutos.

Primera parte (inicial) (5 minutos).

Se da la bienvenida todos los participantes, tanto al grupo control como al grupo experimental, y se le justificará el por qué es necesario realizar de nuevo una medida con los instrumentos, ya que queremos recoger la mejor información posible para comprobar los resultados que han dado el programa.

Segunda parte (intervención).

Se reparten los instrumentos a los participantes, que son:

- i. *Trait-Meta-Mood Scale (TMMS; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004; Gómez-Baya, 2014; Salovey et al., 1995). Versión corta y adolescente de la versión española validada.*
- ii. *Escala Network of Relationships Inventory (NRI; Furman y Buhrmester, 1985).*
- iii. *Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS, Diener et al, versión española, 2000).*
- iv. *Escala de Felicidad Subjetiva (Lybomirsky y Lepper, 1999)*

Tercera parte (Despedida y final de sesión) (5 minutos).

Se les agradece a todos los participantes su participación en el programa, preguntándoles acerca de que les ha gustado más y que menos, y por supuesto, agradeciendo a la Psicóloga del centro la posibilidad de llevar a cabo la intervención. Después, se les dirá que dentro de 6 meses, se volverá a realizar la misma sesión que ésta, donde se les administrará de nuevo todos los instrumentos a los participantes para averiguar los efectos del programa a largo plazo en resultados, contrastando las puntuaciones del post-test con las obtenidas dentro de 6 meses.

Sesión 12. Seguimiento.**Objetivos:**

- a) Realizar la medida con los instrumentos pasados en la Sesión 1 y 11 en la parte pre-test para constatar datos y posibles resultados tras 6 meses de la implementación del programa.

Duración: 60 minutos.

Primera parte (inicial) (5 minutos).

Se da la bienvenida todos los participantes, tanto al grupo control como al grupo experimental, y se le justificará el por qué es necesario realizar de nuevo una medida con los instrumentos después de los 6 meses tras finalizar la intervención, ya que queremos recoger la mejor información posible para comprobar los resultados que han dado el programa.

Segunda parte (intervención).

Se reparten los instrumentos a los participantes, que son:

- i. *Trait-Meta-Mood Scale (TMMS; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004; Gómez-Baya, 2014; Salovey et al., 1995). Versión corta y adolescente de la versión española validada.*
- ii. *Escala Network of Relationships Inventory (NRI; Furman y Buhrmester, 1985).*
- iii. *Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS, Diener et al, versión española, 2000).*
- iv. *Escala de Felicidad Subjetiva (Lybomirsky y Lepper, 1999).*

Tercera parte (Despedida y final de sesión) (5 minutos).

Se les agradece de nuevo la participación en el programa, y que hayan vuelto a dedicar tiempo para otra sesión más tras el tiempo que ha pasado, agradeciéndole también a la Psicóloga del centro poder llevar a cabo el programa y la gran posibilidad de mejora que ha sido llevar a cabo todo el procedimiento. Se cierra la sesión con la despedida de todos.

5.2.Cronograma.

Véase Anexo I. (Página 41)

5.3. Presupuesto Orientativo para la puesta en práctica.

Tabla 2. Presupuesto estimado orientativo del programa de intervención.

Presupuesto estimado			
Concepto	Unidades	Precio unitario	Total
-Rotuladores	30	0.90	27
-Folios A4	100	0.05	5
-Cartulinas A4	40	0.30	12
-Fotocopias	760	0.05	38
-Lápices	30	0.80	24
-Pegamento	20	1.40	28
-Psicólogo de apoyo 1 (horas)	20	40.00	800
-Psicólogo de apoyo 2 (horas)	20	40.00	800
-Movilización	12	10	120
Total Presupuesto			1.854 €

6. Resultados previstos. Principales limitaciones y sugerencias.

Con el programa de intervención en Inteligencia Emocional para personas con Síndrome de Down se pretende demostrar que un buen entrenamiento en IE produce mejoras en la población objetivo, relativo a sus emociones y sentimientos, con un claro beneficio en el desarrollo de sus relaciones interpersonales, en una mejora de la calidad de vida y en la felicidad.

La creación de un programa de intervención específico para esta población tiene la intención de hacer ver que cada vez son más necesarias este tipo de intervenciones en personas donde el entrenamiento de la IE no está tan demandado, pero claramente es necesario por los beneficios que aporta. Por ese motivo, se crea e implementa el programa anteriormente desarrollado, para un adecuado entrenamiento en emociones para personas con Síndrome de Down.

En referencia a los resultados que se quieren obtener, se espera que haya un contraste antes y después de la intervención, demostrándose con unos mayores niveles de conocimiento y puesta en práctica de las habilidades entrenadas, en la vida diaria y en sus relaciones con los demás, tras la intervención, con todos los aspectos positivos que esto conlleva, además, de que todo este aprendizaje sea capaz de perdurar en el tiempo de la mejor forma y el mayor tiempo posible.

El entrenamiento en Inteligencia Emocional y sus diferentes habilidades como son la percepción, expresión, evaluación, facilitación, comprensión, análisis y regulación de emociones (Mayer y Salovey, 1997) deberán demostrar una repercusión positiva en la persona, en distintos ámbitos, y con la capacidad de seguir aprendiendo y mejorando la IE con la ya entrenada en el programa con las emociones básicas, pues una vez que esas emociones queden entrenadas y afianzadas, se debería seguir entrenado en las complejas.

Por lo tanto, podemos decir que las hipótesis planteadas en el estudio, en base a los resultados esperados, podrían ser verdaderas, por un incremento documentado en el grupo experimental en contraste al control, a través de los instrumentos de la Inteligencia Emocional, una mejor calidad de vida, mejoría de las relaciones interpersonales debido a la intervención y un incremento en la felicidad subjetiva.

Si el programa muestra beneficios y aspectos positivos sobre la intervención las personas que la reciben, eso no quiere decir que esté libre de limitaciones. Dentro de dichas limitaciones, encontramos las relativas a la muestra, pues lo ideal sería obtener una muestra mayor, y con mas variabilidad, con mejor asignación en los grupos (experimental y control), la disponibilidad de las horas del programa pueden parecer limitadas, por lo que un mayor número de horas, y con posibilidad de adaptarlos al completo a las exigencias curriculares de modo más uniforme, a lo largo del curso académico, supondría un mejor entrenamiento aún y mas posibilidad de ampliar el contenido. Por último en cuanto a limitaciones, se trata sobre los instrumentos de medida, pues pese a existir aquellas versiones adaptadas a adolescentes o niños, se

siguen echando en falta instrumentos capaces de medir las variables en concreto que esté enfocados exclusivamente a la población objetivo.

Por último, referente a las sugerencias, cabe destacar la importante necesidad de seguir investigando en el ámbito de la Inteligencia Emocional en personas con Síndrome de Down, desde el nacimiento hasta la adultez y vejez temprana, con mayor variabilidad en los programas de intervención, adaptables a cada situación que exija ciertas condiciones. También es destacable la investigación y desarrollo de programas capaces que se adapten e incluyan al círculo cercano del participante, con una participación activa por parte ellos, para una mejor retroalimentación y un desarrollo de la IE más específico frente a necesidades personales y curriculares.

7. Referencias bibliográficas.

- American Association of Intellectual and Developmental Disabilities (2016). Consultado el 14 de Mayo, 2019, de: <https://aaidd.org/intellectual-disability/definition/faqs-on-intellectual-disability#.V49wYjUTeJc>
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 161-164.
- Ardila, R. (2010). Inteligencia. ¿Qué sabemos y qué nos falta por investigar? *Revista Académica Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 35(134), 97-103.
- Atienza, F.L., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
- Bar-On, R. (1997a). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health System, Inc.
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D. y Fernández-Berrocal (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13(1), 41-49.
- Calero, M.D., Robles-Bello, M. A. y García Martín, M. B. (2010). Habilidades cognitivas, conducta y potencial de aprendizaje en preescolares con síndrome de Down. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(1), 87-110.
- Carvajal, F., Fernández-Alcaraz, C., Rueda, M. y Sarrión, L. (2012). Processing of facial expressions of emotions by adults with Down Syndrome and moderate intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, 33, 78-790.
- Celia, D. F., y Tulskey, D. S. (1990) Measuring the quality of life today: methodological aspects. *Oncology*, 4, 29-38.

- Chaturvedi, S. K. (1991). What is important for quality of life to Indians in relation to cancer? *Social Science and Medicine*, 33, 91-94.
- Coleman, J. M. (2010). *The expressed emotion of mothers of children with fragile X syndrome*. US: ProQuest Information & Learning.
- Cooper, R. K. y Sawaf, A. (1997). *Estrategia emocional para ejecutivos*, Barcelona: Martínez Roca.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being. Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R.J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15(2), 117-137.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2013). The Subjective Happiness Scale: Translation and Preliminary Psychometric Evaluation of a Spanish Version. *Social Indicators Research*, 119(1), 473-481.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., González, V., y Cabello, R. (2009). Una validación preliminar de la versión española de la Subjective Happiness Scale. En: Fernández-Berrocal, P (Ed). *Avances en el estudio de la inteligencia emocional* (pp. 39-44). España: Fundación Marcelino Botín.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Salovey, P. (2006). Spanish version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Version 2.0: Reliabilities, age, and gender differences. *Psicothema*, 18, 42-48.
- Fernandez-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755.
- Furman, W. (1996). The measurement of friendship perceptions: Conceptual and methodological issues. En W. M. Bukowski, A. F. Newcomb, & W. W. Hartup (Eds.), *The company they keep: Friendships in childhood and adolescence. Cambridge studies in social and emotional development* (pp. 41- 65). New York, NY: Cambridge University Press.
- Furman, W., y Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their Social Networks. *Developmental Psychology*, 21, 1016-1024.

- García-Fernández, M., y Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52.
- Gardner, H. (1983). *Frames of the mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic.
- Gardner, R. C. (1985). *Social Psychology and second Language learning: The role of attitudes and motivation*. Londres: Edward Arnold.
- Gilmore, L., Campbell, J., y Cuskelly, M. (2003). Developmental Expectations, Personality Stereotypes, and Attitudes Towards Inclusive Education: community and teacher views of Down syndrome. *International Journal of Disability, Development and Education*, 50(1), 65-76.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam.
- Gomez-Baya, D. (2014). *Predictors of life satisfaction and depressive symptoms in adolescence*. Universidad de Huelva, España: Tesis doctoral. Recuperado de: <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/7981>
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., y Gaspar de Matos, M. (2017). Perceived emotional intelligence as a predictor of depressive symptoms during mid-adolescence: A two-year longitudinal study on gender differences. *Personality and Individual Differences*, 104, 303-312.
- Griffith, G. M., Hastings, R. P., Petalas, M., y Lloyd, T. J. (2015). Mothers' expressed emotion towards children with autism spectrum disorder and their siblings. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59, 580-587.
- Hyppolyte, L., Barisnikov, K., Van der Linden, M. y Detraux, J.J. (2009). From facial emotional intelligence recognition abilities to emotional attribution: A study in Down Syndrome. *Research in Developmental Disabilities*, 30, 1007-1022.
- Kaufman, A. S. y Kaufman, N. L. (1997). *Test breve de Inteligencia de Kaufman (KBIT)*. Madrid: TEA Ediciones.
- Lidz, C. S., y Jepsen, R. H. (2003). *Application of cognitive scale (ACFS)*. Technical Manual.
- Lyubomirsky, S., y Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Margot, J.P. (2007). La Felicidad. *Praxis Filosófica*, (25), 55-79.

- Maurer, M. y Brackett, M. A. (2004). *Emotional Literacy in the middle school. A 6-step program to promote social, emocional and academic learning*. New York: Ed. Dude.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M. T. y Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772-781.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (eds): *Emotional development and emotional intelligence: educational applications*. (pp.3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D., Salovey, P. y Caruso, D. (2002). Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Version 2.0. Toronto, Canadá: Multi-Health Systems.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R., y Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V.2.0. *Emotion*, 3, 97-105.
- Mestre, J.M., Guil, R., Brackett, M. A. y Salovey, P. (2008). Inteligencia Emocional: Definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidad de Mayer y Salovey. *Motivación y Emoción*, 407-438.
- Ordoñez, M. E., y Ponce, G. K. (2012). *Síndrome de Down en relación a la inteligencia emocional y actividades de la vida diaria en los niños de la ciudad de Loja período enero-julio del 2011* (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Loja, Ecuador.
- Organización Mundial de la Salud (2001). *Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud: CIF*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, IMSERSO.
- Pérez Chávez, D. A. (2014). Síndrome de Down. *Revista de Actualización Clínica*, 45, 2358-2361.
- Pulido, M., Luque, O., Augusto, J. M., y Ruíz, J. (2014). Inteligencia Emocional, personalidad y actividad física en mayores institucionalizados. *Revista argentina de clínica psicológica*, 23(3), 231-240.
- Robinson, R. J. (2000). Learning About Happiness From Persons With Down Syndrome: Feeling the Sense of Joy and Contentment. *American Journal on Mental Retardation*, 105(5), 372-376.
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R. y Salguero, J. M. (2008). Educando la inteligencia emocional en el aula: Proyecto Intemo. *Revista de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 240-251.

- Ruiz, E. (2004). Programa de educación emocional. Aplicación práctica en niños con síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*, 26, 126-139.
- Ruiz, E. (2004). Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*, 21, 84-93.
- Ruiz, E., Álvarez, R., Arce, A., Palazuelos, I. y Schelstraete, G. (2009). Programa de educación emocional. Aplicación práctica en niños con Síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*, 26, 126-139.
- Ruiz Rodríguez, E. (2014). Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*, 21, 84-93.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125–152). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Sorce, J. F. y Emde, R. N. (1982). The meaning of infant emotional expressions: Regularities in caregiving responses in normal and Down's Syndrome infants. *J. Child Psychol. Psychiat*, 23(2), 145-158.
- Thorndike, R. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper Magazine*, 140, 227-235.
- Urquijo, I., Extremera, N., y Villa, A. (2016). Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Psychological Well-Being in Graduates: the Mediating Effect of Perceived Stress. *Applied Research Quality Life*, 11, 1241-1252.
- Vallés, A. (2005). El desarrollo de la inteligencia emocional. Benacantil.
- Venuti, P., De Falco, S., Giusti, Z. y Bornstein, M. H. (2008). Play and Emotional availability in Young children with Down Syndrome. *Infant Mental Health Journal*, 29(2), 133-152.
- Victoria, C. R. (2005). El bienestar psicológico: dimension subjetiva de la calidad de vida. *Revista electronic de Psicología Iztacala*, 8(2), 1-20.
- White, M., Wójcicki, R. y McAuley, E. (2009). Physical activity and quality of life in community dwelling older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7(10).
- Williams, K. R., Wishart, J. G., Pitcairn, T. K. y Willis, D. S. (2005) Emotion Recognition by Children With Down Syndrome: Investigation of Specific Impairments and Error Patterns. *American Journal on Mental Retardation*, 110(5), 378-392.

8. Anexos.

ANEXO I. CRONOGRAMA DEL PROGRAMA.

OCTUBRE.

<i>L</i>	<i>M</i>	<i>X</i>	<i>J</i>	<i>V</i>	<i>S</i>	<i>D</i>
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE.

<i>L</i>	<i>M</i>	<i>X</i>	<i>J</i>	<i>V</i>	<i>S</i>	<i>D</i>
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE.

<i>L</i>	<i>M</i>	<i>X</i>	<i>J</i>	<i>V</i>	<i>S</i>	<i>D</i>
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



ANEXO II. CUESTIONARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Consentimiento informado.

Este documento tiene la finalidad de confirmar que usted ha sido informado sobre los objetivos y finalidad del programa de intervención propuesto por el Sr. Sergio Romero Fernández y dirigido por el Sr. Sergio Romero Fernández y dos profesionales del campo de la psicología.

He sido informado/a de que el programa de intervención está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar al desarrollo de la Inteligencia Emocional en el ámbito de las personas con Síndrome de Down.

Entiendo que se me pedirá que complemente una serie de cuestionarios, sobre datos sociodemográficos, siendo dichos datos confidenciales, que suponga que en ningún caso se podrá identificar a los participantes, y que nadie fuera del equipo interventor tendrá acceso a ellos.

Entiendo que los objetivos del programa de intervención están dirigidos a proporcionarme beneficios a mí y a otras personas en un futuro, realizándose dicho programa de intervención sin ánimo de lucro, por lo que no se recibirá compensación de tipo económico por la participación.

Pongo de manifiesto que he entendido lo explicado acerca del programa de intervención y doy mi consentimiento para participar libremente.

Fecha: ____/ ____/ ____

Nombre del participante: _____

Domicilio del participante: _____

Número de teléfono de contacto: _____

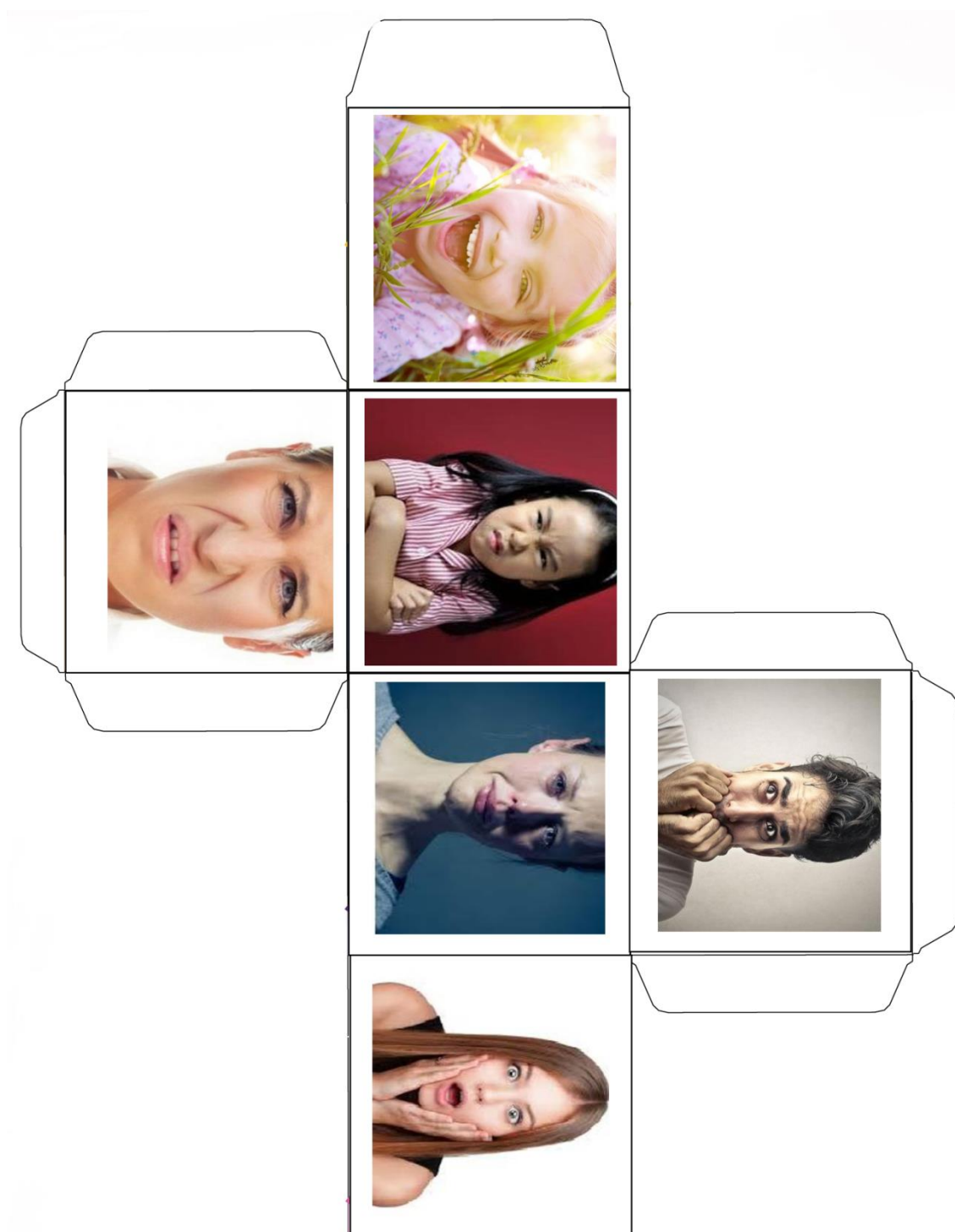
Firma del participante.

Firma del investigador (Sergio Romero).

ANEXO II. CUESTIONARIO SOBRE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS.

Nombre:
Edad:
Estado Civil: ☐ Soltero/a ☐ Casado/a ☐ Separado/a ☐ Divorciado/a ☐ Viudo/a
Género: ☐ Masculino ☐ Femenino
Nivel de escolaridad: ☐ Primaria ☐ Bachillerato ☐ Especialista
Estudios: (Complementarios, o diferentes a los ofrecidos en la educación primaria). - - -
Tendencia de vivencia: ☐ Independizado/a ☐ Con padre, madre, o tutor legal. ☐ Vivienda compartida con algún otro familiar.
Antigüedad en la asociación (en años):

ANEXO III. DADO EMOCIONAL.



ANEXO IV. MURAL EMOCIONAL

<i>ALEGRÍA</i>	<i>TRISTEZA</i>	<i>IEDO</i>	<i>ASCO</i>	<i>IRA</i>	<i>SORPRESA</i>

ANEXO V. TARJETAS EMOCIONALES I: ESCRITAS

alegría

ira

tristeza

asco

sorpresa

miedo

ANEXO VI. SITUACIONES COTIDIANAS.

Hoy he llegado a casa y mi madre o mi padre han preparado mi plato de comida favorito.

Cuando llegué por la mañana a la asociación, mi mejor amigo o amiga no había venido por estar enfermo.

Estaba en el salón de mi casa con un amigo o amiga viendo una película de noche, y fue la luz, de repente, en toda la casa.

Cuando estaba llegando a la asociación por la mañana, pisé dos chicles justo antes de entrar por la puerta

Estábamos desayunando en el recreo, y sin tener yo la culpa, me echaron al pasillo porque un compañero/a me echó la culpa a mí también.

El día de mi cumpleaños, llegué a mi casa a la hora de comer, y de repente vi a toda mi familia en mi salón con muchos globos y una tarta.

ANEXO VII.SITUACIONES CONFLICTIVAS.

- A) Hoy, cuando estaba llegando a la asociación por la mañana, un compañero/a me insultó sin motivo, y yo le respondí diciéndole algo mucho más feo.
- B) En clase, pidieron voluntarios para salir a la pizarra, y yo, junto a otro compañero/a, levantamos la mano. Entonces, empezamos a discutir sobre quien debía salir o no a hacer la actividad.
- C) Cuando estaba en casa, mi madre/padre me pidió que ordenara mi cuarto, y yo, al decirle que no, me empezó a chillar y comenzamos a pelearnos, diciéndole que tenía que ordenarlo ella.
- D) A la hora de comer, me senté en la mesa y mis padres me pusieron una comida que no me gusta y odio, entonces yo decidí no comer nada, discutimos, y después tiré el plato de comida al suelo.
- E) En la asociación, dijeron que hoy saldríamos a desayunar fuera, pero al llegar por la mañana, los monitores dijeron que no debido a que llovía, y a mí me molestó mucho porque no traía desayuno hecho de casa.

ANEXO VIII. SITUACIONES A ENTRENAR PARA EXPRESAR.

- 1) Hoy se me olvidó el desayuno en casa, pero un compañero/a se dio cuenta y compartió la mitad de su desayuno conmigo.
- 2) Es viernes y vamos a salir a cenar y a bailar por la tarde, pero de repente me empiezo a encontrar mal, y tengo que quedarme en casa.
- 3) Nada más llegar a casa y al abrir la puerta, mi hermano/a comienza a hacer ruidos raros y escalofriantes desde su habitación, y yo decido quedarme en la entrada esperando.
- 4) A la hora de merendar, sin que mis padres lo supieran, fui a la cocina y cogí un zumo de la nevera, pero a la hora de beberlo, estaba muy mal de sabor y me dejó la boca muy seca al darle un trago.
- 5) En la asociación, hicimos platitos de barro, y al llevármelo a casa al final de la mañana, por la calle, se me cayó y se rompió en muchos pedazos.
- 6) Mi amigo/a levaba sin venir a clase una semana por que estaba enfermo/a, pero hoy, sin saberlo, al llegar a la asociación me lo encontré en clase.

ANEXO IX. TARJETAS EMOCIONALES II: VISUALES Y “LA MEJOR DE TODAS”

