



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

Programa de intervención “Miel Mujer” (Mejorando la Inteligencia Emocional de La Mujer)

Alumno/a: Erika Estefanía Vázquez Flores

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

Septiembre, 2018

ÍNDICE	
RESUMEN/ ABSTRACT	3
1.INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	4
1.1 Inteligencia Emocional	4
1.1.1 Modelos de Inteligencia Emocional	4
1.1.2 Evaluación de la Inteligencia Emocional	8
1.1.3. ¿Cómo se adquiere la inteligencia emocional?	8
1.2 Bienestar Psicológico	8
1.3 La importancia de la familia	9
1.4 Estilos educativos parentales	9
1.5 Clima social familiar	11
1.6 Estudios asociados	11
1.7 Propuestas de intervención previas	13
2. OBJETIVO GENERAL	14
2.1 Objetivos específicos	14
2.2 Hipótesis	14
3. METODOLOGÍA	15
3.1 Participantes	15
3.2 Instrumentos de Evaluación	15
3.3 Diseño	19
4. PROCEDIMIENTO	19
4.1 Plan de intervención	21
4.2 Cronograma	34
5. PRESUPUESTO ORIENTATIVO	35
6. RESULTADOS PREVISTOS Y CONCLUSIONES	35
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
8. ANEXOS	41

RESUMEN

El presente programa de intervención denominado “Miel Mujer” (Mejorando la Inteligencia Emocional de La Mujer) se basa en el estudio de la inteligencia emocional, específicamente en el Modelo de Mayer y Salovey (1997). Se desarrolla para su aplicación a madres solteras de entre 35 y 45 años con hijos adolescentes de entre 12 y 15 años, pertenecientes a comunidades andaluzas, concretamente en la provincia de Jaén. El programa está diseñado para un total 40 participantes, 20 en el grupo experimental y 20 en el grupo control. Consta de 10 sesiones de trabajo, más una sesión pretest, una sesión posttest y 2 sesiones de seguimiento a los 3 y 6 meses de haber finalizado. Sus objetivos son aumentar la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de las participantes, incrementar el afecto, comunicación, el estilo de normas y exigencias tipo inductivo con sus hijos, así como mejorar su clima social familiar. Los resultados previstos son positivos ya que se ha demostrado que la inteligencia emocional tiene influencia positiva en todas las variables anteriores además que hay escasez de programas que trabajen sobre la línea de inteligencia emocional con madres solteras a pesar de su relevancia social.

Palabras clave: Inteligencia emocional, bienestar psicológico, estilos parentales, clima social familiar, madres solteras.

ABSTRACT

The actual intervention program called "Miel Mujer" (Improving the Emotional Intelligence of Women) is based on the study of emotional intelligence, specifically in the Model of Mayer and Salovey (1997). It is developed for its application to single mothers between 35 and 45 years old with adolescent children between 12 and 15 years old, belonging to Andalusian communities, specifically in the province of Jaén. The program is designed for a total of 40 participants, 20 in the experimental group and 20 in the control group. It consists of 10 work sessions, plus a pre-test-session, a post-test session and 2 follow-up sessions 3 and 6 months after completion. Its objectives are to increase the emotional intelligence and psychological well-being of the participants, increase affection, communication, the style of norms and inductive type demands with their children, as well as improve their family social climate. The expected results are positive since it has been shown that emotional intelligence has a positive influence on all the above variables, and there is a shortage of programs that work on the line of emotional intelligence with single mothers despite their social relevance.

Keywords: Emotional intelligence, psychological well-being, parental styles, family social climate, single mothers.

1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

1.1. Inteligencia Emocional

En 1990, Salovey y Mayer introdujeron el término de Inteligencia emocional, definiéndola como: *“la capacidad de llevar a cabo un razonamiento preciso sobre las emociones y la capacidad de usar las emociones y el conocimiento emocional para mejorar el pensamiento.”* El concepto de inteligencia emocional nació de la necesidad de descubrir por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a situaciones (Trujillo y Rivas, 2005).

Mayer, Roberts y Barsade (2008) perciben la inteligencia como un término general que describe varias habilidades mentales, mientras que la emoción es un estado sentimental que envuelve cambios fisiológicos, activación motora, pensamientos acerca de la acción y experiencias interiores que emergen de la evaluación del yo o de la situación. Las personas pueden razonar acerca de sus emociones y usar sus emociones para asistir al razonamiento lo cual une emoción y razón como iguales (Mayer y cols., 2008).

Mayer, Caruso y Salovey (2016) señalan que hay 7 principios que describen a la inteligencia emocional: 1. La inteligencia emocional es una habilidad mental, 2. La inteligencia emocional es mejor definida como una habilidad, 3. La inteligencia para resolver problemas no necesariamente corresponde como una conducta inteligente, 4. El contenido de una prueba, el área de resolución de problemas involucrada, debe especificarse claramente como una condición previa para la medición de las capacidades mentales humanas, 5. Una prueba válida tiene bien definido el tema que sigue las habilidades mentales humanas relevantes, 6. La inteligencia emocional es amplia, y 7. La inteligencia emocional es fundamental para el ser humano como ser social.

Es importante hablar de Inteligencia Emocional ya que se ha demostrado que existe mejor procesamiento, comprensión y regulación emocional, se favorece el bienestar, satisfacción, ajuste psicológico, salud y rendimiento académico, así como disminución de ansiedad, estrés, depresión, conductas disruptivas y problemas mentales en adultos (Fuentes, 2015).

1.1.1 Modelos de Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional se ha desarrollado a través de diferentes modelos y medidas que se engloban en dos grandes categorías: los Modelos de Habilidad y los Mixtos. Los modelos de habilidad se centran en las habilidades mentales que permiten utilizar la información que proporcionan las emociones con fin de mejorar el procesamiento cognitivo, mientras que los modelos mixtos combinan habilidades mentales con rasgos estables de comportamiento y personalidad (Fernández-Berrocal, Berrios-Martos, Extremera y Augusto-Landa, 2012).

Los modelos teóricos de la inteligencia emocional tienen elementos comunes como son la capacidad de identificar y discriminar las propias emociones y de los demás, manejar y regular dichas emociones y saber utilizarlas de forma adaptativa (Trujillo y Rivas, 2005).

Entre los modelos mixtos y los de habilidad se distingue que la concepción de la inteligencia emocional como rasgo de personalidad (modelos mixtos) se refiere a que la considera como algo importante para adaptarse al ambiente y tener éxito en la vida, mientras que la concepción sobre la inteligencia emocional como habilidad mental (modelos de habilidad) se refiere a la relación con el procesamiento de información emocional (Fernández, 2013).

Fernández-Berrocal y Extremera (2006) señalan que el modelo más utilizado en la investigación es el modelo de habilidad de Mayer y Salovey por lo que es también el que tiene más respaldo científico y, por lo tanto, el que se utiliza en el programa “Miel Mujer”.

a) Modelo de la Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997)

La inteligencia emocional hace referencia a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta (Mayer y Salovey, 1997).

Según este modelo se define la Inteligencia Emocional como un conjunto de cuatro habilidades relacionadas con: a) percibir y expresar emociones de forma precisa; b) usar la emoción para facilitar la actividad cognitiva; c) comprender las emociones, y d) regular las emociones para el crecimiento personal y emocional. Estas ramas se definen a continuación:

Percepción Emocional

Es la habilidad más básica dentro del Modelo de Mayer y Salovey (1997) y hace referencia a poder identificar las emociones y el contenido emocional. Esta habilidad la presentan ya los niños de entre 3 y 5 años siendo capaces de distinguir y responder a diferentes expresiones emociones faciales. Conforme el niño crece se incrementa también su capacidad para percibir e identificar en otras personas hasta que la persona puede evaluar las emociones en cualquier contexto. Los individuos emocionalmente inteligentes se dan cuenta con mayor facilidad si una emoción es falsa (Mayer y Salovey, 2007).

Facilitación Emocional

Mayer y Salovey (1997) se refieren a la facilitación emocional como la habilidad para utilizar los sentimientos de modo que ayuden en ciertas habilidades cognitivas, como la solución de problemas, toma de decisiones y comunicación interpersonal, es decir, hace referencia a la acción de la emoción sobre la inteligencia. Los autores señalan que los bebés utilizan su emoción cuando quiere requieren alimentarse y otro cuidado, mientras que en las personas adultas las emociones moldean y mejoran el pensamiento al dirigir la atención hacia

los cambios importantes. Además refieren que otra forma de facilitar emociones es generarlas voluntariamente para que puedan ser mejor comprendidas. En la toma de decisiones esto es útil pues se pueden anticipar sentimientos poniendo al sujeto en situaciones hipotéticas. Esta rama considera también que el humor puede cambiar el juicio pues el buen humor lleva a pensamientos optimistas y el mal humor a pensamientos pesimistas (Mayer y Salovey, 2007).

Comprensión Emocional

La tercera rama del modelo de Mayer y Salovey (1997) está relacionada con la capacidad para comprender emociones y usar el conocimiento emocional el cual comienza en la infancia y se desarrolla a lo largo de la vida, incrementando la comprensión emocional. Los autores refieren que el niño reconoce las emociones puede comenzar a etiquetarlas y a relacionarlas por intensidad o percibir sus diferencias y similitudes. Son los padres quienes enseñan a los niños el razonamiento emocional uniendo emociones a situaciones. La complejidad de las emociones se comienza a reconocer en circunstancias que pueden ser contradictorias pues se sienten dos emociones a la misma vez por el mismo objeto ya que tienden a ocurrir encadenadas. Poder razonar sobre esta progresión durante el desarrollo de la persona es clave para sus relaciones interpersonales (Mayer y Salovey, 2007).

Regulación Emocional

La cuarta rama del modelo de Mayer y Salovey (1997) está relacionada con la regulación consciente de emociones con fin de fomentar el crecimiento emocional e intelectual. Los autores refieren que se debe tolerar y dar la bienvenida a las reacciones emocionales, es decir, atender a los sentimientos y estar abierto pues es importante que las emociones sean entendidas sin exagerar ni minimizar su importancia (Mayer y Salovey, 2007).

Según Salovey (2001) el proceso de la regulación de la emoción pasa por varios pasos: 1. Los individuos deben creer que ellos pueden regular su emoción, es decir, tener autoeficacia de regulación emocional, 2. Deben manejar los estados emocionales con precisión, 3. Deben identificar y diferenciar aquellos estados que requieran ser regulados, 4. Deben emplear estrategias que alivien los estados negativos y que mantengan los positivos y 5. Deben evaluar la efectividad de estas estrategias.

b) Modelo de las competencias emocionales de Goleman (1995a)

En este modelo mixto, Goleman (1995a) define a la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones asegurando que es la inteligencia emocional la que determina el éxito y no el coeficiente intelectual. El modelo incluye los siguientes factores: 1. Autoconciencia, que es definida como la habilidad para darse cuenta y tomar conciencia, 2. Auto-dirección, que es la

capacidad de auto-manejo, control y autorregulación, 3. Conciencia social, que es la habilidad para percibir el comportamiento de los otros y el impacto del nuestro sobre ellos y 4. Manejo social, que es la destreza para influir y manejar las relaciones con los otros (Goleman, 1995a; Fernández, Fernández-Berrocal y Extremera, 2006).

c) Modelo de la Inteligencia Emocional Social de Bar-On (1997)

En este modelo mixto se considera que la inteligencia emocional es un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias de habilidades aprendidas que influyen la calidad para enfrentar eficazmente las demandas y presiones del ambiente (Bar-On 1997). El autor introduce el término cociente emocional (EC) el cual señala que tanto el área emocional como la cognitiva contribuyen de la misma forma a las potencialidades de una persona.

Este modelo está compuesto por 15 competencias agrupadas en 5 factores: 1. Intrapersonal, incluye: a) Autoconciencia emocional, ser consciente, entender, aceptar y respetarse a sí mismo; b). Asertividad, expresar sentimientos, creencias y pensamientos y poder defender los derechos de forma no destructiva; c). Auto-aprecio, apreciar y considerarse a sí mismo; d). Independencia, dirigir y auto controlar los pensamientos y la acción; e). Autorrealización, realizar las propias potencialidades; 2. Interpersonal, que incluye: a). Responsabilidad social, demostrarse a sí mismo la importancia de la cooperación; b). Relaciones interpersonales, establecer y mantener satisfactoriamente relaciones futuras en las que hay contacto emocional, intimidad y se comparte afecto; c). Empatía, ponerse en el lugar del otro; 3. Adaptación, que incluye: a). Conciencia de la realidad, establecer la correspondencia entre lo subjetivo y objetivo; b) Flexibilidad, ajustar las propias emociones, pensamientos y comportamientos a situaciones, c). Resolución de problemas, identificar y definir los problemas, así como generar y aplicar soluciones efectivas; 4. Manejo del estrés incluye: a) Tolerancia al estrés, resistir los sucesos adversos, situaciones estresantes y emociones fuertes; b). Control de impulsos, manejar las propias emociones; y 5. Estado de Ánimo, que incluye: a) Felicidad, sentirse satisfecho con la propia vida para disfrutar de sí mismo y de los demás y b) Optimismo, juzgar las cosas teniendo en cuenta los aspectos positivos (Bar-On, 1997; Fernández y cols., 2006; Berrios, López-Zafra, y Pulido, 2014).

d) Modelo de la Autoeficacia Emocional de Petrides y Furnham (2001)

Los autores desarrollaron un modelo basado en la personalidad que incluye los siguientes factores: Adaptabilidad, asertividad, valoración o percepción emocional de uno mismo y de los demás, expresión emocional, gestión emocional de los demás, regulación emocional, baja impulsividad, habilidades de relación, autoestima, automotivación, competencia social, manejo del estrés, empatía rasgo, felicidad rasgo y optimismo rasgo.

1.1.2 Evaluación de la Inteligencia Emocional

Por lo general existen dos formas de evaluar la inteligencia emocional, en primer lugar están los autoinformes que son los instrumentos que confían en la percepción o creencia que tienen las personas sobre su dominio en diferentes capacidades emocionales. (Fernández, y cols., 2006). Esta opción es preferida en la mayoría de las ocasiones son debido a su fácil administración y menor inversión de recursos y tiempo (Fuentes, 2015).

En segundo lugar se encuentran las pruebas de ejecución en la que se administran tareas y ejercicios emocionales que analizan los niveles de resolución de problemas y procesos emocionales, comparando sus respuestas con la puntuación obtenida por un grupo normativo amplio o por expertos de la inteligencia emocional (Fernández y cols.). Aunque estas pruebas presentan una evaluación de la habilidad real de la persona también son más complejas y requieren inversión de recursos alta (Fuentes, 2015). Los instrumentos de medición más utilizados son: el cuestionario de autoinforme Trait Meta Mood Scale 24p (TMMS-24), el test de ejecución Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) e informes de observadores externos (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006).

1.1.3 ¿Cómo se adquiere la inteligencia emocional?

Según Mayer y Salovey (2007), la inteligencia emocional puede ser mejorada a través de la educación. Las habilidades emocionales comienzan en casa con una buena interacción entre padres e hijos siendo los primeros los que ayudan a los niños a identificar y etiquetar sus emociones, respetar sus sentimientos y comenzar a relacionarlas con situaciones sociales por lo que el éxito que se tenga en esta tarea depende de cada familia y las habilidades que los padres pueden sufrir limitaciones psicológicas que impiden enseñar el aprendizaje cognitivo emocional a sus hijos. Otra de las formas en las que se adquiere la inteligencia emocional es en el ámbito académico y en programas de intervención.

1.2. Bienestar psicológico

Se entiende como Bienestar al *“estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”* (Real Academia Española, 2018).

Ryan y Deci (2001) propusieron una organización del bienestar dividiéndola entre hedónica, la cual está relacionada con la felicidad, y eudáimónica, vinculada al desarrollo del potencial humano. Es dentro de esta última en la que se ha ubicado al bienestar psicológico.

a) Modelo multidimensional del desarrollo personal

Carol Ryff (1989b) ha definido el bienestar psicológico como el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial relacionado con el significado de la propia vida, superación y metas. La autora formula un modelo para explicar el bienestar psicológico en seis dimensiones: 1. Auto

aceptación, experimentar una actitud positiva hacia sí mismo, 2. Relaciones positivas con otros, mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y empatía, 3. Autonomía, necesaria para poder mantener la propia individualidad y autonomía personal, 4. Dominio del entorno, crear o elegir ambientes favorables para satisfacer deseos y necesidades propias, 5. Propósito en la vida, marcarse metas, definir sus objetivos, que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido, 6. Crecimiento personal, desarrollo de las potencialidades.

1.3 La importancia de la familia

La familia es la célula social que se establece entre un grupo de individuos que se unen por medio de una combinación de factores biológicos, psicológicos, sociales y económicos para brindar los elementos necesarios para un óptimo desarrollo a sus miembros (Velasco, 2002). Según el Modelo Ecológico Sistémico de Bronfenbrenner (1987) los espacios que rodean al sujeto, la familia, grupo de amigos, las personas significativas e inclusive el sistema educativo juegan un papel trascendente que ejerce poderosas influencias en su desarrollo pues el microsistema (individuo) se relaciona con el exosistema familiar y se influyen uno al otro.

La familia monoparental es el grupo formado por uno de los progenitores con su descendencia, solo por soltería o por divorcio, abandono, emigración o fallecimiento del otro cónyuge. En la mayoría de los casos suele tratarse de madres con su prole lo que se conoce como familia matrifocal (Llavona y Llavona, 2012).

Según datos del Instituto Nacional de Estadística en España (2018), los hogares monoparentales estaban mayoritariamente integrados en 2017 por madre con hijos. En concreto había 1.529.900 (el 83,0% del total), frente a 312.600 de padre con hijos. En dos de cada tres hogares monoparentales (68,8%) el progenitor convivía con un solo hijo. Por edad, el 76,8% de los hogares de madre soltera con hijos estaba formado por mujeres de 35 o más años, en una tercera parte de los hogares monoparentales (el 34,0%) el progenitor tenía 65 o más años, mientras que en el 4,7% tenía menos de 35 años.

1.4 Estilos educativos parentales

La familia, como núcleo básico de socialización, juega un papel muy relevante en la participación guiada de los individuos que integran dicho grupo. La interacción con otros en la familia, apoya, potencia su desarrollo. Dentro de la educación familiar y las prácticas educativas los padres intentan ir moldeando las conductas deseables y adecuadas en sus hijos. Esas acciones que llevan adelante los padres y que intentan prefijar a través del moldeado reciben el nombre de estilos educativos parentales (Capano y Ubach, 2013).

Para Musitu y Cava (2001): *“la socialización es el proceso mediante el cual las personas adquirimos los valores, creencias, normas y formas de conducta apropiados en la sociedad a*

la que pertenecemos”. El proceso de socialización comprende dos aspectos: qué se socializa y cómo se socializa. El primero hace referencia al contenido que se socializa que depende de cuestiones culturales y sociales, como los valores del entorno familiar. El segundo se refiere a cómo se transmite, (estilo parental) y hace referencia a las estrategias y mecanismos utilizados para la socialización (Inglés, Estévez, Piqueras y Musitu, 2012).

Según Comellas (2003): “*Hablamos de estilos educativos a la forma de actuar, derivada de unos criterios y que identifica las respuestas que los adultos dan a los menores ante cualquier situación cotidiana, toma de decisiones o actuaciones*”. Los estilos parentales son considerados fundamentales en la adquisición de las habilidades socio-emocionales de los hijos y en las habilidades de comunicación de los mismos (Isaza y Henao, 2012). De acuerdo a Newcomb, Mineka, Zimbarg y Griffinth (2007) los estilos parentales y el clima familiar influyen en el desarrollo socio-emocional de los hijos.

En su Modelo de Autoridad Parental, Baumrid (1966) propuso 3 tipos de estilos educativos parentales en función del grado de control que los padres ejercen sobre sus hijos: el estilo autoritario, permisivo y democrático. Para el autor, los padres que se manejan desde un estilo autoritario dan importancia mayor a la obediencia de los hijos, limitan, circunscriben la autonomía. Los padres que funcionan desde el estilo permisivo se encuentran en el extremo opuesto al estilo anterior pues no ejercen control y permiten autonomía. Son los padres que ejercen el estilo democrático los que se encuentran en el promedio pues intentan controlar el comportamiento de sus hijos funcionando desde la razón no imposición o fuerza.

Por su parte, Maccoby y Martin (1983) añaden el estilo Negligente al modelo anterior (padres centrados solo en sí mismos proporcionando poco apoyo y control), y lo reformula a partir de dos dimensiones afecto/comunicación y control/establecimiento de límites. El *afecto* refiere al amor, a la aprobación, a la aceptación y a la ayuda que se les brinda a los hijos. De esta forma los hijos se sienten amados, aceptados, entendidos y tenidos en cuenta. La dimensión *control parental* hace referencia a la disciplina que intentan conseguir los padres por lo que pueden controlar y supervisar el comportamiento de sus hijos y cuidar las normas. Estas dimensiones se han descrito de distintas formas, destacando la propuesta realizada por Bersabé, Fuentes y Motrico (2001) donde las ubican en distintos continuos. El nivel de afecto lo valoran según la comunicación que tienen, encontrándose en el otro extremo del continuo el rechazo, valorado según la crítica que vierten sobre sus hijos. Por otro lado encontramos la forma de establecer normas y exigir su cumplimiento, representadas según tres estilos, inductivo, rígido e indulgente. El estilo inductivo caracteriza a padres que explican las normas, adaptándolas a las características del hijo. El estilo rígido impone las normas y

exigen su cumplimiento sin valorar las necesidades del hijo. Y finalmente, el estilo indulgente, es un estilo sin normas o sin exigencia de cumplimiento (García-Jiménez, Hernández-Pérez y Rabadán, 2016).

La efectividad del estilo democrático es evidente para el caso de los hijos adolescentes para quienes las normas y reglas familiares utilizadas durante etapas anteriores puede que hayan dejado de funcionar, indicando que es momento de negociar con el hijo el grado de supervisión y control ejercido por los padres dentro de un marco de afecto y apoyo (Inglés y cols., 2012; Capano y Ubach, 2013). Cuando existe un balance entre autonomía y control y se elige el diálogo y negociación para resolver problemas en combinación de muestras de calidez y afecto se promueve el bienestar de todos los miembros de la familia y favorece la convivencia en un ambiente positivo (Steinberg y Silk, 2002).

1.5 Clima Social Familiar

De acuerdo al modelo propuesto por Moss (1974) el clima social familiar está constituido por las particularidades psicosociales e institucionales de un grupo familiar y por todo aquello que se origina en su dinámica. El ambiente entendido como clima social familiar está constituido por las características psicosociales e institucionales de un grupo familiar y por todo aquello que se origina en su dinámica interna y se compone de tres dimensiones:

1. El desarrollo enfatiza la función de la familia con 5 subfactores: a) la autonomía, que estimula o limita los alcances personales en los miembros de una familia lo que depende si los padres y madres impulsan o no la seguridad de sus hijos e hijas en sí mismo, b) la actuación, que dirige las acciones hacia una estructura orientada a la acción competitiva, c) el intelectual-cultural, el grado de interés en las actividades intelectuales y culturales, d) el social-recreativo, que mide la participación en actividades lúdicas y deportivas, y la e) la moralidad-religiosidad, la importancia dada a los valores éticos y religiosos.

2. La estabilidad es entendida como la estructura y formación de la familia y el control que se ejerce entre sus miembros. Está integrada por 2 subfactores: a) la organización, la relevancia que los padres le dan a la planificación de las actividades y responsabilidades de la familia, y al control, la dirección de la vida familiar se ajusta a las reglas establecidas.

3. Las relaciones conformadas por 4 subfactores: a) grado de comunicación, la expresión e interacción presente en la familia, b) la cohesión, entendida como el grado en que padres-madres e hijos se apoyan y ayudan entre sí, c) la expresividad permitida entre los miembros de la familia y d) el conflicto como expresión abierta de la cólera, la agresividad y el desencuentro entre los miembros de la familia (Moss, 1974; Isaza y Henao, 2012).

1.6 Estudios asociados

Bermúdez, Teva y Sánchez (2003) muestran una correlación positiva entre Bienestar psicológico e Inteligencia Emocional en estudiantes de la Universidad de Granada, España.

González (2014) encontró resultados positivos entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico con docentes universitarios de la Universidad de Jaén, España.

Fiorentino, Correche, Rivarola, Tapia, Penna y Farjos (2005) encontraron que la inteligencia emocional (atención, claridad y regulación) se asocia con adecuados niveles de bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de San Luis, Argentina.

En el estudio de Godoy (2017) realizado en Madrid, España para percibir la relación entre funcionalidad familiar e inteligencia emocional se encontró relación significativa entre la cohesión familiar con la comprensión y regulación emocional.

En Guadalajara, México, Ruvalcaba, Gallegos, Robles, Morales y González (2012) encontraron una relación positiva entre la inteligencia emocional percibida y la comunicación afectiva entre padres e hijos por lo que apoyan la importancia de la influencia de las habilidades emocionales señalando que el estilo parental inductivo es el más apto.

Ruvalcaba, Gallegos, Villegas y Lorenzo (2013) tuvo el objetivo de evaluar si los estilos educativos parentales, las habilidades emocionales percibidas por los padres de familia y los procesos de comunicación y expresión emocional repercutían en el clima social familiar en Guadalajara, México. Los resultados demostraron asociaciones positivas entre el clima familiar y la claridad y reparación. El estilo parental inductivo fue el que tuvo mayor relación con el óptimo clima familiar. Los autores proponen un modelo en el que las habilidades emocionales (claridad y reparación) tienen una influencia directa sobre la comunicación de tipo afectivo y el estilo parental inductivo lo cuales funcionan como mediadores del clima familiar (dimensión relaciones positivas y crecimiento personal). Ruvalcaba y cols. (2013) sugieren que el desarrollo de la inteligencia emocional en los padres de familia es una vía efectiva para el fomento de un estilo parental inductivo y de un clima familiar positivo.

Sánchez-Núñez y Latorre-Postigo (2012) estudiaron la relación entre inteligencia emocional autoinformada (IEA) y el clima familiar desde el Modelo de Habilidad de Mayer y Salovey en Toledo, España. Los análisis muestran relaciones significativas entre la percepción de la IEA de los padres y madres y el clima familiar percibido por sus hijos.

Lekaviciene y Antiniene (2016) encontraron que el nivel de inteligencia emocional está significativamente relacionado con algunos factores familiares destacando el clima familiar.

Asghari y Besharat (2011) encontraron que la percepción que jóvenes estudiantes universitarios en Tehran, Iran tenían sobre el estilo parental de sus padres tenía alta relación con su propia inteligencia emocional.

Marsland y Likavec (2003) evaluaron la Inteligencia emocional de madres e hijos en Atlanta, Estados Unidos. Los resultados señalaron que la inteligencia emocional de las madres se relacionaba altamente con la empatía de sus hijos, sus relaciones prosociales con iguales y parientes. Además la Inteligencia emocional se correlacionó con el apego infantil, presentándose mayor inteligencia emocional en las madres con apego seguro con sus hijos.

1.7 Propuestas de intervención previas

En el estudio de Gil-Olarte, Guil, Serrano y Larrán (2004) se presentan los resultados sobre el impacto de un programa de socialización emocional basado en el Modelo de Mayer y Salovey (1997) para intervenir la Fundación Municipal de la Mujer del Excmo. Ayuntamiento de Cádiz sobre el clima familiar con dos objetivos: mejorar el bienestar de las mujeres y que dicha mejora beneficie a sus familias. Los resultados muestran mejora estadísticamente significativa en el clima social familiar lo cual ofrece evidencias empíricas preliminares sobre la importancia de trabajar la inteligencia emocional para mejorar el bienestar personal y familiar. El programa fue aplicado a 60 mujeres, incluye 16 sesiones de 2 horas de duración. Los resultados muestran que las mujeres muestran mayor grado de comunicación y libre expresión, dan importancia y fomentan diferentes procesos de desarrollo personal de los miembros de la familia y señalan mejor estructura y organización de la familia.

Quinteros (2013) desarrolló un programa denominado “Probienestar” con el objetivo de aumentar el bienestar psicológico de jóvenes universitarios de Lima, Perú. El programa consta de 13 sesiones, donde se realizaron actividades individuales y grupales. Los resultados indicaron que en la comparación del nivel de bienestar psicológico entre los grupos experimental y control se hallaron diferencias significativas, encontrándose un mayor nivel de bienestar a nivel global y en todas las dimensiones del grupo experimental.

Amoros, Fuentes, Mateos, Pastor, Rodrigo, Byrne, Balsells, Martín y Guerra (2014) desarrollaron el programa “Aprender juntos, crecer en familia” el cual tiene como objetivo la promoción del desarrollo y de la convivencia familiar en la transición de los 6 a los 12 años mediante el fomento de las relaciones positivas entre padres e hijos. El programa está dirigido a 8-16 familias con hijos/as de edades comprendidas entre 6 y 12 años. Tiene una duración de 15 sesiones con 2 horas y media de duración cada una en las cuales hay 3 fases: sesiones dedicadas a los padres y madres, sesiones para los hijos e hijas y sesiones conjuntas para compartir experiencias y fomentar la comunicación y convivencia. En la prueba piloto del programa se encontraron resultados satisfactorios destacando el aumento del afecto y la comunicación, y disminución de la crítica y el rechazo disminuyendo las pautas más negativas y conflictivas e incrementándose las prácticas positivas.

Otra propuesta es el Programa Escolar de Desarrollo Emocional (P.E.D.E.) (Lozano, García, Lozano, Pedrosa y Llanos, 2011) enfocado a padres con hijos de entre 8 y 12 años que buscan comprender mejor las reacciones emocionales de estos, lograr reaccionar de manera adecuada ante las conductas de sus hijos y aumentar comportamientos adecuados. Consta de 12 sesiones grupales con el alumnado y 8 sesiones grupales con los padres de familia.

El programa Inteligencia emocional: El secreto para una familia feliz (Muñoz, 2007) presenta una guía para conocer, expresar y gestionar los sentimientos propios tanto a padres de hijos pequeños como adolescentes por lo que habla sobre la forma que los padres pueden desarrollar su propia inteligencia emocional y la de sus hijos para aplicarla en situaciones difíciles. La guía es de autoaplicación por lo que no se necesita apoyo externo.

También se ha formulado el Programa guía para el desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales (Amaya, 2009) dirigido a padres y madres con hijos con edades entre los 2 y 17 años que contiene estrategias personales, emocionales y educativas para que puedan desarrollar una convivencia familiar positiva y sirvan de modelos parentales adecuados. El programa consta de once sesiones grupales y tiene como objetivos fomentar la autoestima y asertividad en los padres, proveer estrategias de resolución de problemas, disciplina y fomentar la autorregulación del comportamiento de los hijos e incluye una evaluación pre y post-intervención de competencias parentales.

2. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un programa de intervención basado en la Inteligencia Emocional para madres solteras pertenecientes al Centro Provincial del Instituto Andaluz de la Mujer de Jaén, España.

2.1 Objetivos Específicos

- Aumentar la Inteligencia Emocional de las participantes
- Incrementar el bienestar psicológico de las participantes
- Mejorar el estilo de afecto y comunicación de las participantes con sus hijos
- Fomentar el estilo de normas y exigencias tipo inductivo de las participantes con sus hijos
- Optimizar el clima social familiar de las participantes

2.2 Hipótesis

-Hipótesis 1: El incremento de Inteligencia Emocional del grupo experimental será significativamente mayor post-intervención en comparación con sus resultados pre-intervención mientras que los puntajes del grupo control en esta variable se mantendrán.

-Hipótesis 2: El incremento del Bienestar Psicológico del grupo experimental será significativamente mayor en la prueba post-intervención en comparación con sus resultados pre-intervención mientras que los puntajes del grupo control en esta variable se mantendrán.

-Hipótesis 3: El incremento del estilo de Afecto del grupo experimental será significativamente mayor en la prueba post-intervención en comparación con sus resultados pre-intervención mientras que los puntajes del grupo control en esta variable se mantendrán.

-Hipótesis 4: El estilo de Normas y Exigencias que predominará en el grupo experimental será el inductivo en la post-intervención.

-Hipótesis 5: El puntaje de la variable Clima Familiar Social en el grupo experimental será significativamente mayor en la prueba post-intervención en comparación con sus resultados pre-intervención mientras que los puntajes del grupo control en esta variable se mantendrán.

3. METODOLOGÍA

3.1 Participantes

En el presente programa se trabajará con dos grupos, el grupo experimental y el grupo de control, cada grupo estará formado por 20 mujeres, madres solteras de adolescentes de entre 12 y 15 años, de un rango de edad de entre 35 y 45 años, residentes de Andalucía, España. Para el reclutamiento de las participantes se realizará la difusión del programa en el Centro Provincial del Instituto Andaluz de la Mujer en Jaén mediante la colocación de carteles, así como la difusión por medios electrónicos. La asignación a los grupos se realizará de manera aleatoria. Para poder participar en el programa, las participantes no pueden estar recibiendo tratamiento terapéutico en el momento de iniciar el programa ni durante su aplicación, ni tener diagnosticado algún trastorno mental o discapacidad intelectual, lo anterior con fin de descartar la influencia de variables extrañas. En caso de detectar la necesidad de tratamiento psicológico en alguna de las participantes se le derivará para que reciba la atención psicológica adecuada. Los criterios de inclusión y exclusión se presentan en la tabla 1.

Tabla 1. Los criterios de inclusión/exclusión de los participantes en el plan de intervención.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
-Ser mujer	-Estar recibiendo tratamiento terapéutico en el momento
-Ser madre soltera de adolescentes de entre 12 y 15 años	de iniciar el programa ni durante el mismo para evitar sesgos de resultados en la eficacia del mismo.
-Edad entre 35 y 45 años	-Haber sido diagnosticado con algún trastorno mental o
-Ser residente de Andalucía	tener discapacidad intelectual.

3.2 Instrumentos de Evaluación

Para la evaluación del programa de intervención “Miel Mujer” se han elegido los siguientes instrumentos de medida:

a) Trait Meta Mood Scale version 24 ítems (TMMS-24) Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, (1995); adaptada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, (2004)

Acorde a su modelo teórico, Mayer y cols. desarrollaron la medida Trait Meta Mood Scale para evaluar el conocimiento de cada persona sobre sus propios estados emocionales. Esta escala fue adaptada por Fernández-Berrocal y cols., en 2004.

La escala mide 3 factores: 1. Atención a los sentimientos, grado en que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos, 2. Claridad emocional, cómo las personas creen percibir sus emociones, y 3. Reparación de las emociones, creencia del sujeto en su capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos y prolongar los positivos.

La escala es tipo Likert de 5 puntos (1 equivale a nada y 5 a totalmente de acuerdo), está compuesta por 24 ítems, 8 ítems por factor. Para su aplicación se le pide a los sujetos que evalúen el grado en el que están de acuerdo con cada ítem. Para corregir se suman los ítems del 1 al 8 para el factor atención emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor claridad emocional y del 17 al 24 para el factor reparación de las emociones.

La fiabilidad para cada componente es: Atención (0,90), Claridad (0,90) y Reparación (0,86), asimismo presenta una fiabilidad test-retest adecuada. Su aplicación es de aproximadamente 10 minutos y puede ser individual o en grupo.

b) Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Scales of psychological wellbeing-reduced) Ryff (1995) Adaptada por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Dierendonck (2006)

Carol Ryff realizó la escala en 1995 y su adaptación española fue en 2006 por Díaz y cols. La escala cuenta con 6 dimensiones: 1. Dominio del entorno, que muestra sentido de control y competencia, control de actividades, sacar provecho de las oportunidades y capacidad de crear o elegir contextos; 2. Crecimiento personal, que significa sensación de desarrollo continuo, progreso, apertura a nuevas experiencias y capacidad de apreciar las mejoras personales; 3. Propósito en la vida, que se interpreta en su puntaje óptimo como tener objetivos de vida, sensación de llevar un rumbo y de que el pasado y presente tienen sentido; 4. Autonomía, que capacidad de resistir presiones sociales, independencia y determinación, regulación de la conducta y autoevaluación con criterios propios; 5. Auto aceptación, tener actitud positiva hacia uno mismo, aceptación de aspectos positivos y negativos, y valoración positiva del pasado; y 6. Relaciones positivas con otros, tener relaciones estrechas y cálidas con los demás, preocupación por el bienestar de los demás, fuerte empatía, afecto e intimidad.

La escala reducida tiene un total de 29 ítems (la versión extendida tiene 39 ítems y la original 84), su formato es tipo Escala Likert de 6 puntos y la interpretación sugiere que una mayor puntuación indica que la persona destaca en cada una de las dimensiones. En general, una puntuación alta indica que la persona tiene altos niveles de bienestar psicológico.

La prueba cuenta con validez estructural factorial compuesta por 6 factores estudiada y confirmada con un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) adaptada en población española por Dario y cols. (2006) y presenta fiabilidad (consistencia interna de la versión reducida) en Autoaceptación: .84, Relaciones Positivas: .78, Autonomía: .7, Dominio del entorno: .82, Propósito en la vida: .7, Crecimiento personal: .71.

c) Escala de Afecto (EA-P) versión padres (Fuentes, Motrico y Bersabé, 1999)

Las autoras realizaron esta escala para percibir los estilos parentales específicamente con padres de edad adolescente. La escala se compone de dos factores: 1) afecto-comunicación y 2) crítica-rechazo de padres a hijos. El Factor I (afecto-comunicación) se caracteriza por el afecto, interés y comunicación que muestran padres a hijos, mientras que el Factor II (crítica-rechazo) se refiere a la crítica, rechazo y falta de confianza de los padres hacia sus hijos.

Cada uno de los factores consta de 10 ítems que se contestan en una escala tipo Likert con 5 grados de frecuencia (nunca, pocas veces, algunas veces, a menudo y siempre). La puntuación total de cada factor está comprendida entre 10 y 50. Se puede obtener una Puntuación Total calculada como la diferencia entre la puntuación del Factor I y el II, es decir, restando a las muestras de afecto y comunicación, las expresiones de crítica y rechazo. La aplicación se puede realizar en un periodo de 10 minutos aproximadamente y la consistencia interna de la Puntuación Total en la Escala de Afecto (.92 para las puntuaciones del padre, y .90 para las de la madre).

d) Escala de Normas y Exigencias para padres (ENE-P) (Fuentes, Motrico y Bersabé, 1999)

Esta escala es complementaria a la anterior (EA-P) para medir los estilos parentales y consta de 3 factores: 1) forma inductiva, 2) forma rígida y 3) forma indulgente que tienen los padres de establecer y exigir el cumplimiento de las normas. El Factor I (forma inductiva) se presenta cuando los padres explican a sus hijos el establecimiento de las normas, y se adaptan a sus necesidades y posibilidades, el Factor II (forma rígida) describe a padres imponen a sus hijos el cumplimiento de las normas, y mantienen un nivel de exigencias demasiado alto e inadecuado a las necesidades de los hijos, y el Factor III (forma indulgente) contempla a padres que no ponen normas ni límites a sus hijos o no exigen su cumplimiento.

Los dos primeros factores tienen 10 ítems, y el tercero se compone de 8. La escala de respuesta está comprendida entre 10 y 50. Únicamente la puntuación del tercer factor varía entre 8 y 40. La aplicación se puede realizar en un periodo de 10 minutos aproximadamente.

Los coeficientes de fiabilidad indican adecuada consistencia interna: .78 en afecto-comunicación: .66 en crítica-rechazo: .68 en forma inductiva: .68 en forma rígida; y .60 en forma indulgente.

La correlación entre las puntuaciones de los dos factores resultó significativamente negativa (coeficiente de correlación de Pearson: $r = .60$ para los padres, y $r = .57$ para las madres; $p < 0,001$) lo cual se interpreta como que los padres que manifiestan mayor afecto y comunicación con sus hijos, son los que menos los critican y rechazan.

Cabe mencionar que tanto la Escala de Afecto (EA-P) como la Escala de Normas y Exigencias (ENE-P) tienen su versión para hijos (EA-N y ENE-H, respectivamente) las cuales tienen los mismos ítems, sin embargo, para este programa no serán utilizadas debido a que no hay interacción directa con los hijos de las participantes.

e) Family Enviroment Scale (FES) Moss y Moss (1981) adaptación española por Fernández-Ballesteros y Sierra (1989)

Esta escala pertenece al grupo de escalas de clima social realizadas por R.H. Moss, B.S. Moss y E.J. Trickett (1974) para evaluar las relaciones interpersonales entre los miembros de la familia. Fue adaptada en su versión española por Fernández-Ballesteros y Sierra en 1989.

La escala está dividida en 10 subescalas que definen tres dimensiones fundamentales:

1. Relaciones: evalúa el grado de comunicación, libre expresión e interacción conflictiva en la familia a través de 3 subescalas: a) Cohesión (CO): grado en que los miembros de la familia están compenetrados y se ayudan entre sí; b) Expresividad (EX): grado en que se permite y anima a los miembros de la familia a actuar libremente y a expresar sus sentimientos; y c) Conflicto (CT): grado en el que se expresan libre y abiertamente el cólera, agresividad y conflicto entre los miembros de la familia.

2. Desarrollo: evalúa la importancia para la familiar del desarrollo personal y comprende 5 subescalas: a) Autonomía (AU): Grado en que los miembros de la familia están seguros de sí mismos, son autosuficientes y toman sus propias decisiones; b) Actuación (AC): Grado en el que las actividades se enmarcan en una estructura orientada a la acción; c) Intelectual-Cultural (IC): Grado de interés en las actividades políticas, sociales, intelectuales y culturales; d) Social-Recreativo (SR): grado de participación de este tipo de actividades; y e) Moralidad-Religiosidad (MR): importancia que se da a las prácticas y valores de tipo ético y religioso.

3. Estabilidad: informa la estructura y organización de la familia y sobre el grado de control que ejercen unos miembros sobre otros. La forman 2 subescalas: a) Organización (OR): importancia que se le da a una clara organización y estructura para planear actividades y responsabilidades en familia; y b) Control (CN): grado en que la dirección de vida familiar se atiene a reglas y procedimientos establecidos.

La prueba consta de 90 ítems y su aplicación dura 20 min individual o colectivo a personas de 10 años de edad en adelante. Para su aplicación el participante debe marcar cada ítem

como verdadero o falso según lo considere respecto a su familia. La corrección se lleva a cabo con una plantilla que se coloca sobre la hoja de respuestas para transformar en baremos.

La fiabilidad test-retest con un intervalo de 2 meses: Cohesión: .86, Expresividad .73, Conflicto .85, Autonomía: .68, Actuación: .74, Intelectual-Cultural: .82, Social-Recreativo .77, Moralidad-Religiosidad: .80, Organización: .76, Control: .77. La consistencia interna por subescalas es: Cohesión: .78), Expresividad: .69, Conflicto: .75, Autonomía: .61, Actuación: .64, Intelectual-Cultural: .78), Social-Recreativo: .67, Moralidad-Religiosidad: .78, Organización: .76, Control: .67.

Para la evaluación del programa “Miel Mujer” se aplicarán todas las subescalas con fin de obtener la puntuación global de Clima Social Familiar.

3.3 Diseño

Se realiza un diseño cuasi experimental factorial 2x4 en el que se generan dos variables independientes, la aplicación del programa “Miel Mujer” con base en la Inteligencia Emocional a un grupo experimental y la comparación de la eficacia de la intervención con un grupo control. Asimismo, se realiza la medición de variables en cuatro momentos temporales distintos: un pretest en la primera sesión, un posttest una semana después de finalizar el programa (dos meses después de la primera sesión) y un seguimiento tanto a los tres como a los seis meses posteriores a la finalización del programa. Por otra parte, las variables dependientes que se miden son Bienestar psicológico, Estilo de Afecto, Estilo de Normas y Exigencias y Clima Social Familiar.

4. PROCEDIMIENTO

La ejecución del programa “Miel Mujer” se aplicará en las instalaciones del Centro Provincial del Instituto Andaluz de la Mujer con ubicación en Jaén, Andalucía, España. El programa de intervención está organizado para poderse llevar a cabo durante un periodo total de 1 año con 6 meses desde la presentación del mismo al Instituto Andaluz de la Mujer hasta la presentación del informe final. Se procederá a la aplicación del programa “Miel Mujer” mediante los siguientes pasos:

1. Presentar la propuesta del programa de intervención a la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía para poderlo implementar en el Centro Provincial del Instituto Andaluz de la Mujer (Jaén) ubicado en C/ Hurtado, nº 4 (23001) en Jaén, Andalucía, España y con teléfono: 953 003 300. Se plantea un periodo aproximado de 3 meses (noviembre 2018-enero 2019) para recibir la aprobación de la Consejería.

2. Una vez aprobado y obtenidos los recursos necesarios para proceder a su implementación se procede a programar las sesiones en el calendario de actividades del Centro Provincial.

3. Posteriormente, se propone un periodo de 10 días para la organización de fechas y programación de recursos con el Centro Provincial del Instituto Andaluz de la Mujer en Jaén durante el mes de febrero de 2019.

4. Asimismo, se planea dedicar un mes de difusión del programa durante el mes de marzo de 2019. Dicha difusión se hará mediante la colocación de carteles dentro de las oficinas centrales, así como mediante medios electrónicos como la página de internet del Instituto Andaluz de la Mujer, así como redes sociales oficiales.

3. Posteriormente, durante el mes de abril, se realizará la selección de participantes de entre las solicitudes obtenidas. La muestra estará conformada por 40 mujeres en total, 20 participantes del grupo experimental y 20 del grupo control.

4. Una vez detectada la muestra y divididos los grupos experimental y control se plantea la aplicación de pruebas pre-intervención y el consentimiento informado para las primeras 2 semanas de mayo 2019 a ambos grupos en una sesión de 1 hora y 20 minutos.

5. Se realizará la aplicación de pruebas pre-intervención a las 40 participantes a las que se solicitará el consentimiento informado en el que garantiza el anonimato y proyección de sus datos acorde a las garantías éticas del comité de bioética de la Junta de Andalucía.

6. Una vez concluida la aplicación de pruebas se inicia la intervención del programa con las sesiones de trabajo, cada una con duración de 2 horas, que incluyen un periodo de 10 semanas continuas desde el 17 de mayo hasta el 18 de julio de 2019.

7. El 25 de julio de 2019 se aplicará por primera ocasión las pruebas post-intervención. Se procederá a realizar el análisis estadístico de los datos mediante el programa SPSS se presenta el primer informe parcial tentativamente el 16 de septiembre de 2019.

8. Durante la última semana de octubre 2019 se aplican las pruebas del seguimiento 1 (tres meses después concluida la intervención) y el 3 de diciembre del mismo año se presentan los resultados del mismo una vez realizado el análisis con el programa estadístico.

9. Para la última semana de enero de 2020 se aplican las pruebas del seguimiento 2 (seis meses después concluida la intervención) y finalmente, el 23 de abril de 2020, después de el análisis de datos, se tiene programada la presentación del informe final ante los responsables de la Consejería de igualdad y políticas sociales de la Junta de Andalucía.

10. Una vez que se compruebe la eficacia del programa se realizará la aplicación del mismo al grupo control para que puedan resultar beneficiados del mismo.

4.1 Plan de Intervención

Se realiza la aplicación de pruebas pre-test las cuales se mencionan en la tabla 2. En estas sesiones se dedica una a la introducción a la inteligencia emocional, dos a la percepción emocional, dos a la comprensión emocional, dos a la regulación emocional y, finalmente, una sesión general de repaso.

Tabla 2. Aplicación de pruebas pre-post-intervención, seguimiento a los 3 y 6 meses.

Actividad	Duración	Recursos
Solicitud de consentimiento informado	10 minutos	-40 formatos de Consentimiento informado (Anexo A)
Aplicación del test de Inteligencia Emocional TMMS-24	20 minutos	-40 formatos de TMMS-24 y 40 bolígrafos
Aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	20 minutos	-40 formatos de Escala de Bienestar Psicológico y 40 bolígrafos
Aplicación de Escala de Afecto (EA-P)	10 minutos	-40 formatos de la Escala Afecto y 40 bolígrafos
Aplicación de la Escala de Normas y Exigencias (ENE-P)	10 minutos	-40 formatos de la Escala de Normas y Exigencias -40 bolígrafos
Aplicación de Escala de Clima Social Familiar (FES)	20 minutos	-40 formatos de la Escala de Clima Social Familiar y 40 bolígrafos

Posterior a la aplicación de las pruebas pre intervención se comienza con de las sesiones del trabajo descritas en la tabla 3.

Tabla 3. Sesiones de trabajo

Módulo 1. Introducción emocional

Objetivo de la sesión: Introducir el contenido general del curso así como de los conceptos clave sobre la Inteligencia Emocional.

“Presentación de participantes” Duración: 15 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Lograr la interacción entre las participantes.

Descripción: Se pide a las participantes que se presenten ante el grupo diciendo su nombre, edad, ocupación, y expliquen brevemente su composición familiar.

“Introducción al curso” Duración: 15 minutos **Recursos:** Power point 1.0, proyector y ordenador (PyO).

Objetivo: Explicar el contenido del curso y de la sesión actual.

Descripción: Se presenta el contenido general del curso y se explica el objetivo de la sesión.

Psicoeducación **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Power point 1.1, PyO

“Inteligencia emocional desde el modelo de habilidad”

Objetivo: Presentar los conceptos básicos del modelo de habilidad sobre el que se trabajara durante el curso con fin de que entiendan su metodología.

Descripción: Se explica el Modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer.

“Emociones básicas y complejas” **Duración:** 30 minutos **Recursos:** Power point 1.2, PyO

Objetivo: Dar a conocer el concepto de emoción, emoción básica y compleja y sus manifestaciones principales tanto cognitivas como corporales.

Descripción: Se explica el concepto de emoción, su función adaptativa, la diferencia entre emoción básica y compleja y positivas-negativas.

“Descifrando mi emoción” **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Folios y bolígrafos

Objetivo: Solicitar un autoanálisis sobre las emociones que tuvieron durante el día.

Descripción: Se pide a las participantes que describan todas las emociones que tuvieron durante el día y cómo lograron distinguirlas. Después se pide que las compartan con el grupo.

“Actividad en casa: Diario emocional” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** Anexo 1.0

Objetivo: Explicar la actividad en casa para realizar durante la semana.

Descripción: Se explica a las participantes que durante la semana deberán escribir en el formato anexo las emociones que recuerden diariamente.

“Reflexión final” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Fomentar la expresión del aprendizaje auto-percibido durante la sesión.

Descripción: Se solicita a las participantes que expresen lo que aprendieron durante la sesión.

Módulo 2. Reconocimiento de emociones básicas

Objetivo de la sesión: Fomentar el reconocimiento de las emociones básicas.

“Repaso de sesión anterior” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Repasar de los contenidos de la sesión anterior y revisar la actividad en casa.

Descripción: Se hace un repaso de los temas trabajados en la sesión anterior, en este caso sobre el modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer, así como las emociones básicas y complejas. Posteriormente, se comparten los resultados de la actividad en casa.

“Introducción de la sesión” Duración: 5 minutos **Recursos:** Power point 2.0, PyO

Objetivo: Explicar el objetivo de la sesión.

Descripción: Se menciona el objetivo de la sesión y se mencionan las actividades a trabajar.

“Identificación emocional” Duración: 20 minutos **Recursos:** Power point 2.1, PyO

Objetivo: Lograr que las participantes conozcan el primer componente de la Inteligencia Emocional según el Modelo de Habilidad.

Descripción: Se explica el primer componente de la Inteligencia Emocional según el modelo de Habilidad.

“¿Qué está expresando?” Duración: 20 minutos **Recursos:** Power point 2.2, PyO

Objetivo: Estimular la detección de características principales de las emociones básicas y complejas en imágenes de rostros.

Descripción: De forma grupal se pide a las participantes que observen una serie de imágenes y detecten qué emoción básica se está representando. Se discuten las características faciales que se presentan en cada emoción.

“¿Cómo se siente?” Duración: 20 minutos **Recursos:** Power point 2.3, PyO, Anexo 2.0, bolígrafos

Objetivo: Fomentar el reconocimiento de las emociones básicas a través de imágenes.

Descripción: Se solicita que observen imágenes de 5 situaciones comunes en la vida maternal para que puedan identificar cómo se sentirían en cada caso y escribir la emoción. Posteriormente se comparten las respuestas en grupos pequeños (4 grupos de 5 participantes).

“Fragmentos” Duración: 20 minutos **Recursos:** Videos 1, anexo 2.1, PyO

Objetivo: Fomentar la identificación emocional de las participantes.

Descripción: Se reproduce una serie de videos relacionados con la convivencia familiar en los que las participantes deberán identificar todas las emociones que se presenten en los personajes y escribirlas. Posteriormente se comparten los resultados en grupos pequeños.

“Actividad en casa: collage emocional” Duración: 10 minutos **Recursos:** Revistas y periódicos

Objetivo: Fomentar la identificación de las emociones básicas en otros.

Descripción: Se explica que la actividad en casa a realizar durante la semana es un collage con las emociones básicas a partir de recortes de revistas o periódico.

“Reflexión final” Duración: 10 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Fomentar la expresión del aprendizaje auto-percibido durante la sesión.

Descripción: Se solicita a las participantes que expresen lo que aprendieron durante la sesión.

Módulo 3. Expresión emocional

Objetivo de la sesión: Fomentar la expresión emocional de las participantes.

“Repaso de sesión anterior” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Repasar de los contenidos de la sesión anterior y revisar la actividad en casa.

Descripción: Se repasan los temas trabajados en la sesión anterior, en este caso sobre la identificación de las emociones básicas y se revisa la actividad en casa.

“Introducción de la sesión” **Duración:** 5 minutos **Recursos:** Power point 3.0, PyO

Objetivo: Explicar el objetivo de la sesión.

Descripción: Se menciona el objetivo de la sesión y se mencionan las actividades a trabajar.

Psicoeducación **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Power point 3.1, PyO

“Importancia de la correcta expresión emocional”

Objetivo: Presentar a las participantes el concepto de expresión emocional y su importancia en las relaciones familiares.

Descripción: Se explica a las participantes el concepto de expresión emocional y su importancia en las relaciones familiares respondiendo preguntas como: ¿para qué sirve expresar mis emociones?, ¿qué pasa cuando no expreso lo que siento?, ¿cómo puedo expresar mis emociones de forma óptima? Utilizando la asertividad como óptima alternativa.

“Expresando lo que siento” **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Anexo 3.0

Objetivo: Fomentar la expresión emocional de forma clara.

Descripción: En grupos pequeños se reparten varias situaciones de ejemplos en las cuales deberán considerar cómo se sentirían ante la misma y expresar la situación según el tono de voz y postura corporal adecuados.

“Álbum de emociones” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** Cámara fotográfica o móvil

Objetivo: Fomentar la expresión emocional de las participantes a través del rostro.

Descripción: Se solicita a las participantes que se reúnan en parejas para realizar una sesión fotográfica. La participante A tomará a la participante B una fotografía por cada emoción básica y, posteriormente, se invertirán los papeles.

“Película muda” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Fomentar la expresión emocional de las participantes a través de la actuación.

Descripción: Se solicita a las participantes que se reúnan en grupos pequeños y organicen un role-playing en el que actuarán una situación relacionada con la convivencia familiar en la que expresen alguna de las emociones básicas. Para la representación del role-playing, las participantes podrán hacer uso de la expresión facial y corporal, pero no de la voz. Se

presentarán los role playing y los que los demás equipos adivinarán la emoción básica.

“Actividad en casa: sesión fotográfica en familia” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Fomentar la expresión emocional facial de las participantes con su familia.

Descripción: Se explica a las participantes que la actividad en casa a realizar durante la semana es tomar una sesión fotográfica con la expresión de las emociones básicas por cada miembro de la familia y colocarla en un álbum exclusivo para este fin explicando a sus hijos cada una de las emociones básicas y cómo reconocerlas.

“Reflexión final” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Fomentar la expresión del aprendizaje auto-percibido durante la sesión.

Descripción: Se solicita a las participantes que expresen lo que aprendieron durante la sesión.

Módulo 4: Facilitación emocional

Objetivo: Estimular la facilitación emocional del Modelo de Salovey y Mayer.

“Repaso de sesión anterior” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Repasar de los contenidos de la sesión anterior y revisar la actividad en casa.

Descripción: Se hace un recuento de los temas trabajados en la sesión anterior sobre expresión emocional y se revisa la actividad en casa.

“Introducción de la sesión” **Duración:** 5 minutos **Recursos:** Power point 4.0, PyO

Objetivo: Explicar el objetivo de la sesión.

Descripción: Se menciona el objetivo de la sesión y se mencionan las actividades a trabajar.

Psicoeducación **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Power point 4.1, PyO

“Utilidad de las emociones”

Objetivo: Presentar la utilidad de las emociones según el Modelo de habilidad.

Descripción: Se explica a las participantes el concepto de facilitación emocional haciendo énfasis en la utilidad que tiene cada una de las emociones básicas.

“Uso de emociones” **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Videos 2, PyO

Objetivo: Generar la comprensión de la correcta de la utilización de las emociones básicas en diferentes situaciones.

Descripción: Se reproducen una serie de videos en los cuales se representan diferentes problemáticas por lo que las participantes en grupos pequeños deberán considerar qué emoción básica les sería útil a los personajes y justificar su respuesta.

“Elección emocional” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Lograr que las participantes relacionen la facilitación emocional como opción en la convivencia familiar.

Descripción: En grupos pequeños las participantes deberán elegir una situación familiar en la que sería útil tener cada una de las emociones básicas.

“Generar estados emocionales” **Duración:** 25 minutos **Recursos:** Anexo 4.0

Objetivo: Lograr que las participantes tengan estrategias para poder facilitar sus emociones en distintas problemáticas.

Descripción: Al conocer la utilidad que tienen las distintas emociones, las participantes deberán resolver distintas problemáticas familiares generando las emociones necesarias por lo que deberán planificar qué actividades podrían hacer para lograr la emoción (por ejemplo, para generar alegría ver un programa de comedia, para generar tristeza escuchar una canción).

“Actividad en casa: facilitando emociones” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Fomentar la identificación y explicación de las participantes con su familia.

Descripción: Se explica a las participantes que la actividad en casa a realizar durante la semana es facilitar 2 o 3 emociones al día por lo que deberán elegir qué actividades utilizar dependiendo la emoción a generar y escribir su experiencia en la misma.

“Reflexión final” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Fomentar la expresión de los aprendizajes auto-percibidos durante la sesión.

Descripción: Se solicita a las participantes que expresen lo que aprendieron durante la sesión.

Módulo 5. Facilitar estados positivos con sentido del humor y pensamiento creativo

Objetivo: Fomentar la generación de estados positivos.

“Repaso de sesión anterior” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Repasar de los contenidos de la sesión anterior y revisar la actividad en casa.

Descripción: Se hace un recuento de los temas trabajados en la sesión, en este caso sobre la facilitación de emociones y se revisa la actividad en casa.

“Introducción de la sesión” **Duración:** 5 minutos **Recursos:** Power point 5.0, PyO

Objetivo: Explicar el objetivo de la sesión.

Descripción: Se menciona el objetivo de la sesión y se mencionan las actividades a trabajar.

Psicoeducación **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Power point 5.1, PyO

“Sentido del humor y pensamiento creativo en estados emocionales positivos”

Objetivo: Explicar a los participantes que los estados emocionales positivos facilitan el sentido del humor y la creatividad.

Descripción: Se explica a las participantes la forma en que el sentimiento del humor y el pensamiento creativo son potenciadas cuando se presentan estados emocionales positivos.

“Dibujando con música” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** Música 1, altavoz, folios, lápices

de colores.

Objetivo: Utilizar la emoción positiva que genera la música para que los participantes plasmen en un dibujo su amor por sus hijos.

Descripción: A través de la escucha de música positiva se solicita la realización de un dibujo en el cual expresen el amor que tienen a sus hijos.

“Aprovecho mi emoción” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Lograr el reconocimiento sobre cómo utilizar sus estados positivos en la convivencia con sus hijos.

Descripción: En grupos pequeños se pedirá a las participantes que imaginen que están en casa y que tienen un estado emocional positivo por lo que deberán discutir todos los posibles usos de esa emoción para lograr mayor acercamiento a sus hijos.

“Cambiano perspectiva” **Duración:** 20 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Utilizar las emociones positivas para convertir historias poco agradables en anécdotas.

Descripción: En grupos pequeños las participantes deberán pensar en un momento poco agradable que hayan tenido en la vida maternal y contarlo en forma de anécdota. Posteriormente se les pregunta cómo fue la experiencia del cambio de perspectiva.

“Mi hijo es genial” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** Anexo 5.0

Objetivo: Lograr el reconocimiento de los aspectos positivos de ser mamá mediante la utilización de sus emociones positivas.

Descripción: De forma individual las participantes deben realizar una descripción de su hijo o hija de forma positiva de forma escrita la cual compartirán con el grupo.

“Actividad en casa: facilitando estados positivos” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Fomentar que las participantes faciliten estados positivos en sus hijos.

Descripción: Se explica a las participantes que la actividad en casa a realizar durante la semana es facilitar estados emocionales positivos en sus hijos inicialmente regalando el dibujo, entregando el escrito que se han hecho durante la sesión y describir en un folio su reacción.

“Reflexión final” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Fomentar la expresión de los aprendizajes auto-percibidos durante la sesión.

Descripción: Se solicita a las participantes que expresen lo que aprendieron durante la sesión.

Módulo 6. Comprensión emocional

Objetivo: Favorecer la comprensión emocional según el Modelo de Salovey y Mayer.

“Repaso de sesión anterior” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Repasar de los contenidos de la sesión anterior y revisar la actividad en casa.

Descripción: Se hace un recuento de los temas trabajados en la sesión anterior, en este caso sobre la facilitación de estados positivos y se revisa la actividad en casa.

“Introducción de la sesión” **Duración:** 5 minutos **Recursos:** Power point 6.0, PyO

Objetivo: Explicar el objetivo de la sesión.

Descripción: Se menciona el objetivo de la sesión y se mencionan las actividades a trabajar.

Psicoeducación **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Power point 6.1, PyO

“Comprensión emocional desde el modelo de habilidad”

Objetivo: Presentar los conceptos básicos sobre el modelo de habilidad sobre el que se trabajara durante el curso con fin de que entiendan su metodología.

Descripción: Se explica el uso de la comprensión emocional según el modelo de Mayer y Salovey, las familias emocionales y la transición entre emociones según intensidad.

“Diferenciación emocional” **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Anexo 6.0 y bolígrafos

Objetivo: Lograr que las participantes diferencien entre emociones similares.

Descripción: Se les presenta una serie de ejemplos en los que los protagonistas experimentan emociones por lo que deberán detectar cuál emoción entre 4 opciones define mejor el estado emocional. Posteriormente se reunirán en grupos pequeños para discutir las respuestas.

“Comprender para actuar” **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Videos 3, proyector, altavoces

Objetivo: Fomentar la comprensión de la importancia de la correcta detección de emociones.

Descripción: Se presenta a las participantes 1 video con situaciones emocionales por lo que las participantes deben opinar qué consecuencias podría haber en caso de no detectarse correctamente. Además se plantearan respuestas que podrían dar los protagonistas.

“Yo me siento así cuando...” **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Anexo 6.1 y bolígrafos

Objetivo: Lograr el reconocimiento de qué situaciones pueden causar algunas emociones.

Descripción: Se entrega a las participantes una lista con 12 emociones por lo que deberán detectar qué situaciones de su vida general pueden causar cada una. Posteriormente compartirán en grupos pequeños los resultados.

“Actividad en casa: describiendo mi emoción” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** Anexo 6.2

Objetivo: Estimular la comprensión emocional en situaciones de la vida diaria.

Descripción: Se explica a las participantes que la actividad en casa de la semana es detectar una emoción diaria, procurando que todos los días sea una emoción diferente, y describir todos los detalles que presentaron.

“Reflexión final” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Fomentar la expresión de los aprendizajes auto-percibidos durante la sesión.

Descripción: Se solicita a las participantes que expresen lo que aprendieron durante la sesión.

Módulo 7. Comprensión emocional de otros

Objetivo: Fomentar la comprensión emocional de las participantes en otras personas.

“Repaso de sesión anterior” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Repasar de los contenidos de la sesión anterior y revisar la actividad en casa.

Descripción: Se hace un recuento de los temas trabajados en la sesión anterior, en este caso sobre la propia comprensión emocional y se revisa la actividad en casa.

“Introducción de la sesión” **Duración:** 5 minutos **Recursos:** Power point 7.0, PyO

Objetivo: Explicar el objetivo de la sesión.

Descripción: Se menciona el objetivo de la sesión y se mencionan las actividades a trabajar.

Psicoeducación **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Power point 7.1, PyO

“Comprensión emocional de otros”

Objetivo: Presentar la importancia de la comprensión emocional de otros y dar estrategias.

Descripción: Se explica la importancia de la comprensión emocional de otros en las relaciones interpersonales sanas, así como estrategias que pueden seguir para lograrla.

“Yo te comprendo” **Duración:** 20 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Lograr la comprensión emocional de las participantes con sus pares.

Descripción: Las participantes se reunirán en pares para realizar esta actividad la cual consiste es que una de ellas a quien se denomina participante A (PA) deberá contar una historia en la que se evidencien algunas emociones a la otra persona a quien se denomina participante B (PB). Durante la narración de la historia, la PB puede hacer preguntas a la PA para corroborar que está comprendiendo correctamente. Después de que PA termina la historia, el PB tendrá que decir qué emociones cree que la PA experimentó durante la situación relatada. Una vez que se realizan los pasos anteriores, se invierten los roles. Al finalizar se preguntará cómo se sintieron y si pudieron comprender las emociones de la otra persona.

“Empatizando” **Duración:** 25 minutos **Recursos:** Folios y bolígrafos

Objetivo: Fomentar la detección de las emociones en otras personas y perciban la forma en la que otros interpretan la suya.

Descripción: De forma individual, las participantes deben elegir en una situación en las que tuvieron alguna dificultad interpersonal. Una vez detectada, las participantes deberán narrar la historia de forma escrita y anónima con todos los detalles posibles incluyendo los argumentos

que se expresaron en dicha ocasión. Se hará un intercambio de historias por lo que cada una deberá leer la historia de otra de sus compañeras y expresar las emociones que cree que su compañera tuvo. Finalmente, cada participante deberá compartir si las emociones detectadas en su caso fueron acertadas.

“Ahora entiendo” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** Folios y bolígrafos

Objetivo: Lograr mejor comprensión emocional en la relación madre-hijo.

Descripción: Se considera alguna situación en la que no detectaron correctamente la emoción de sus hijos, así como considerar si hubo confusión entre emociones. Posteriormente comparten la situación en grupos pequeños para detectar coincidencias.

“Actividad en casa: yo te comprendo” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** Anexo 7.0

Objetivo: Estimular la comprensión emocional de sus hijos.

Descripción: Se les explica a las participantes que la actividad en casa de la semana es detectar y comprender las emociones de sus hijos por lo que cuando perciban alguna puedan corroborar que ésta es correcta a través de la comunicación.

“Reflexión final” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Fomentar la expresión de los aprendizajes auto-percibidos durante la sesión.

Descripción: Se solicita a las participantes que expresen lo que aprendieron durante la sesión.

Módulo 8. Regulación emocional propia

Objetivo: Fomentar la propia regulación emocional en las participantes.

“Repaso de sesión anterior” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Repasar de los contenidos de la sesión anterior y revisar la actividad en casa.

Descripción: Se hace un recuento de los temas trabajados en la sesión anterior, en este caso sobre la comprensión emocional de otros y se revisa la actividad en casa.

“Introducción de la sesión” **Duración:** 5 minutos **Recursos:** Power point 8.0, PyO

Objetivo: Explicar el objetivo de la sesión.

Descripción: Se menciona el objetivo de la sesión y se mencionan las actividades a trabajar.

Psicoeducación **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Power point 8.1, PyO

“Regulación emocional según el modelo de habilidad”

Objetivo: Presentar la importancia de la comprensión emocional de otros y estrategias.

Descripción: Se explica a las participantes la importancia de la regulación emocional según el modelo de Mayer y Salovey, enfatizando en la regulación emocional propia utilizando la relajación, respiración y semáforo emocional como estrategias.

“Prevenir es regular” **Duración:** 25 minutos **Recursos:** Anexo 8.0

Objetivo: Estimular la regulación emocional desde la prevención.

Descripción: En grupos pequeños se reparten 2 ejemplos diferentes en los que la protagonista de cada caso conoce que un evento que produce alteración emocional va a ocurrir por lo que las participantes deben elegir una serie de pasos para que de forma anticipada se conozca cómo actuar en cada caso. Posteriormente, cada grupo expone los casos y sus resultados.

“Oxígeno mi cerebro” Duración: 10 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Practicar técnicas de respiración para la regulación emocional.

Descripción: Como paso esencial para la regulación, se practican ejercicios de respiración por lo que se pide que comiencen a inhalar durante 4 segundos, mantengan el aire durante otros 4 y exhalen en 8. Se pide que mantengan una mano en el vientre para que sientan como éste se infla estimulando la respiración diafragmática. Se repite el ejercicio 3 ocasiones.

“Frase calmante” Duración: 10 minutos **Recursos:** Folios y bolígrafos

Objetivo: Desarrollar una frase que sirva como ancla para entrar en calma cuando se encuentren en una situación en la que necesiten tranquilidad.

Descripción: Se solicita a las participantes que elaboren una frase que puedan utilizar para entrar en calma cuando se presenta una emoción inesperada, por ejemplo: “Tranquila, recuerda parar y respirar para poder pensar mejor, así encontraras una mejor forma de reaccionar sin precipitarte”. Se pide que algunas compartan su frase ante el grupo.

“Con música es mejor” Duración: 15 minutos **Recursos:** Música 2, ordenador y altavoces

Objetivo: Mostrar a las participantes que la música puede ayudar como elemento calmante durante el proceso de regulación emocional.

Descripción: Se reproduce una canción que las participantes pueden utilizar cuando presentan una emoción en la que es necesario parar. Durante la reproducción de la canción se les pide que cierren los ojos y comiencen a relajar cada parte de su cuerpo comenzando por los pies hasta terminar con la cabeza. Las participantes deberán mantener la consciencia a la respiración lenta y profunda. Después se pide que cada participante piense en una canción que le guste y que pueda ejercer la misma función.

“Actividad en casa: regulando mi emoción” Duración: 10 minutos **Recursos:** Anexo 8.1

Objetivo: Fomentar la propia regulación emocional de las participantes.

Descripción: Se explica a las participantes que la actividad en casa de la semana es utilizar las estrategias recibidas durante la sesión para su propia regulación emocional y escribir un reporte sobre el uso de las mismas, así como describir las dificultades que presenten.

“Reflexión final” Duración: 10 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Fomentar la expresión de los aprendizajes auto-percibidos durante la sesión.

Descripción: Se solicita a las participantes que expresen lo que aprendieron durante la sesión.

Módulo 9. Regulación emocional de otros

Objetivo: Estimular la habilidad de regulación emocional en otros.

“Repaso de sesión anterior” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Repasar de los contenidos de la sesión anterior y revisar la actividad en casa.

Descripción: Se repasan los temas trabajados en la sesión anterior, en este caso sobre la regulación emocional propia. Se comparte la experiencia sobre la actividad en casa.

“Introducción de la sesión” **Duración:** 5 minutos **Recursos:** Power point 9.0, PyO

Objetivo: Explicar el objetivo de la sesión.

Descripción: Se menciona el objetivo de la sesión y se mencionan las actividades a trabajar.

Psicoeducación **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Power point 9.1, proyector, ordenador

“Regular para educar: ¿Qué hacer ante las emociones de mi hijo?”

Objetivo: Presentar la importancia de la regulación emocional en otros haciendo énfasis en la regulación de las emociones de sus hijos.

Descripción: Se explica a las participantes la importancia de regular las emociones de sus hijos y se enfatiza en estrategias para lograrla como mantener el tono de voz y postura corporal adecuada, poner límites.

“Elegiendo alternativas” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** Anexo 9.0

Objetivo: Fomentar la elección de alternativas ante las reacciones emocionales de sus hijos.

Descripción: Se presentan situaciones emocionales comunes en la relación madre-hijo por lo que ellas deberán elegir la mejor opción de entre 3 alternativas y marcar dicha opción en el formato anexo de forma individual. Posteriormente, se revisaran las respuestas en grupo pidiendo que levanten la mano cuando se mencione la opción que eligieron en cada caso.

“Intervención emocional” **Duración:** 30 minutos **Recursos:** Anexo 9.1 y bolígrafos

Objetivo: Lograr la correcta intervención emocional ante las emociones de sus hijos.

Descripción: En parejas, las participantes deberán resolver un caso en el que la madre debe regular la emoción de su hijo utilizando estrategias de elección libre. En total se presentan 10 casos con las siguientes emociones: ira, miedo, euforia, nostalgia, celos, vergüenza, ansiedad, frustración, tristeza y apatía. Posteriormente, cada pareja deberá actuar uno de sus casos, por lo que un miembro de cada pareja ejercerá el rol de madre y la otra persona el rol de hijo. Al finalizar la actuación de cada caso se abrirá una ronda de retroalimentación.

“Guía de regulación” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** Folios y bolígrafos

Objetivo: Realizar una guía de regulación que sirva para regular las emociones de sus hijos.

Descripción: En grupos pequeños deberán realizar una guía de regulación original en la que expresen los pasos que deben seguir para regular la emoción de sus hijos. Esta guía debe incluir la planeación sobre el tono de voz y postura adecuados, una frase tranquilizadora como, por ejemplo: “hijo, entiendo que te sientes frustrado (o cualquier otra emoción)” y el uso de alguna estrategia de regulación en general.

“Actividad en casa: regulando a mi hijo” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** Anexo 9.2

Objetivo: Fomentar la regulación de otros en las participantes, especialmente con sus hijos.

Descripción: Se explica que la actividad en casa de la semana es aplicar la guía de regulación generada durante la sesión con sus hijos, así como cualquier otra estrategia de regulación que crean que les resulte útil aplicar. El proceso y resultados de esta actividad deberán ser escritos.

“Reflexión final” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Fomentar la expresión de los aprendizajes auto-percibidos durante la sesión.

Descripción: Se solicita a las participantes que expresen lo que aprendieron durante la sesión.

Módulo 10. Repaso y clausura

Objetivo: Realizar un repaso general sobre la temática del programa para consolidar los aprendizajes obtenidos.

“Repaso de sesión anterior” **Duración:** 15 minutos **Recursos:** No aplica

Objetivo: Repasar los contenidos de la sesión anterior y revisar la actividad en casa

Descripción: Se repasan los temas trabajados en la sesión anterior, en este caso sobre la regulación emocional de otros y se revisa la actividad en casa.

“Introducción de la sesión” **Duración:** 5 minutos **Recursos:** Power point 10.0, PyO

Objetivo: Explicar el objetivo de la sesión.

Descripción: Se menciona el objetivo de la sesión y se mencionan las actividades a trabajar.

“Adivinando la emoción” **Duración:** 10 minutos **Recursos:** Power point 10.1, PyO, anexo 10.0 y bolígrafos

Objetivo: Consolidar la percepción emocional de las participantes.

Descripción: Se exponen 6 diferentes fotografías en las que los protagonistas están expresando alguna emoción específica por lo que las participantes deben adivinar de cuál se trata en cada caso escribiéndola en el formato anexo de forma individual.

“Lo que hago con mi emoción” **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Anexo 10.1 y bolígrafos

Objetivo: Fomentar la facilitación emocional de las participantes.

Descripción: Se entrega a las participantes una lista con 8 emociones diferentes (enfado,

orgullo, nostalgia, frustración, alegría, ansiedad, miedo y tristeza), y se pide que escriban una situación en las que les sería útil tener cada una de ellas. Después se solicita que cada participante comparta una de sus respuestas ante el grupo.

“Trivial emocional” **Duración:** 25 minutos **Recursos:** Anexo para instructor 10.2

Objetivo: Reforzar la comprensión emocional de las participantes Se forman equipos de 5 personas, 4 en total, y se pide que le den un nombre al equipo.

Descripción: La actividad consiste en que se leerán descripciones de emociones básicas y complejas por lo que cada equipo deberá adivinar de qué emoción se trata cuando sea su turno. Se tendrán dos oportunidades de respuesta por turno. El equipo ganador será el que más emociones adivine.

“Sketches de regulación” **Duración:** 25 minutos **Recursos:** Folios y bolígrafos

Objetivo: Consolidar la regulación emocional de las participantes.

Descripción: En los mismos grupos de la actividad anterior, se pide que formulen una problemática que pueda producir una emoción en alguno de los protagonistas. Los otros equipos propondrán alternativas de regulación tanto para el protagonista que experimenta la emoción como para quienes están a su alrededor y que pueden ayudar a regular su emoción.

“Retroalimentación y cierre” **Duración:** 20 minutos **Recursos:** Anexo 10. 3 y bolígrafos

Objetivo: Conocer la impresión general sobre el programa de intervención.

Descripción: Se llena formato anexo de satisfacción del curso. Posteriormente se solicita que cada una de un comentario general sobre el programa ante el grupo.

Al concluir las sesiones de trabajo se realizará la aplicación de las pruebas pos-intervención durante la semana siguiente. Se aplicarán dos evaluaciones de seguimiento a los tres y seis meses de haber finalizado el programa. Las pruebas son las mismas de la tabla 2, omitiendo el consentimiento informado.

4.2 Cronograma

Para consultar las fechas previstas del programa se presenta el cronograma en la tabla 5.

Tabla 5. Cronograma de actividades 4.2

Fechas importantes	Actividades
12 Noviembre 2018	Presentación de propuesta a Instituto Andaluz de la Mujer (Jaén)
18-28 de febrero 2019	Programación de actividades y fechas con el Centro Provincial
4-19 de marzo 2019	Difusión de programa en el Instituto Andaluz de la Mujer (Jaén)
1-16 de abril 2019	Selección de participantes para muestra y grupos
6-10 de mayo 2019	Aplicación de pruebas pre-intervención

17 de mayo 2019	Sesión 1 “Introducción emocional”
24 de mayo 2019	Sesión 2 “Reconocimiento de emociones básicas”
31 de mayo 2019	Sesión 3 “Expresión emocional”
7 de junio 2019	Sesión 4 “Facilitación emocional”
14 de junio 2019	Sesión 5 “Facilitar estados positivos con sentido del humor y pensamiento creativo”
21 de junio 2019	Sesión 6 “Comprensión emocional”
28 de junio 2019	Sesión 7 “Comprensión emocional de otros”
4 de julio 2019	Sesión 8 “Regulación emocional propia”
11 de julio de 2019	Sesión 9 “Regulación emocional de otros”
18 de julio de 2019	Sesión 10 “Repaso y clausura”
25 de julio de 2019	Aplicación de pruebas post-intervención
16 de septiembre de 2019	Presentación de informe parcial sobre los resultados de la intervención
28-31 de octubre 2019	Seguimiento 1 con aplicación de pruebas post-intervención
3 de diciembre 2019	Presentación de informe parcial sobre los resultados del seguimiento 1
28-31 de enero 2020	Seguimiento 2 con aplicación de pruebas post-intervención
23 de abril de 2020	Presentación de informe final

5. PRESUPUESTO ORIENTATIVO PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA

Se presenta el presupuesto orientativo de coste del programa en la tabla 6.

Tabla 6. Presupuesto orientativo para el programa de intervención “Miel Mujer”

Colaboración de 2 psicólogos (60€ por sesión x 14 sesiones) 1'680 euros			
Materiales	Monto	Materiales	Monto
-Fotocopias	-50 euros	-Folios	-60 euros
-Lápices de colores	-40 euros	-Revistas/periódicos	-30 euros
-Bolígrafos	-40 euros		
Total			1'900 €

6. RESULTADOS PREVISTOS Y CONCLUSIONES

Con la realización del programa de intervención “Miel Mujer” se pretende comprobar la eficacia de la intervención en Inteligencia Emocional con madres solteras sobre su bienestar psicológico, el nivel de afecto y comunicación que presentan con sus hijos, el nivel de normas y exigencias que ejercen con los mismos, así como sobre su clima social familiar.

Se ha buscado formar un programa de inteligencia emocional específico con esta población ya que en el mercado existen diversas intervenciones de inteligencia emocional con enfoque a padres de familia pero no se ha encontrado ninguna con enfoque específico a madres solteras lo cual supone un avance e innovación de este programa.

Se ha demostrado que las intervenciones a mujeres tienen efectos positivos sobre su clima familiar y sobre su bienestar por lo que se espera que esta intervención sea igualmente eficaz.

Al ser la adolescencia un periodo de vida en el que surgen muchos cambios se ha elegido que la edad de los hijos de las participantes corresponda a esta etapa para contribuir al apoyo a las madres de familia con fin de que puedan adaptar su estilo de normas y exigencias.

Partiendo desde el punto de vista sistémico, el programa tiene como ventaja la intervención grupal lo cual permite que las mismas participantes generen un grupo de apoyo con mujeres con características similares a las suyas además el formato de aplicación grupal supone una menor inversión de recursos.

Una de las limitaciones del programa es que se tiene acceso solamente a las madres de familia por lo que sería muy enriquecedor realizar una intervención posterior con sus hijos, sin embargo, se parte con la base en un modelo ecológico en el que al cambiar una parte del sistema se modifica su interacción con otros por lo que se estiman resultados satisfactorios. Además se espera que una vez validada la efectividad del programa, este pueda ser aplicado de forma circular y sea implementado en otras ciudades andaluzas por lo que muchas mujeres tengan la oportunidad de ser beneficiadas con este apoyo.

Tras realizar este trabajo se concluye que hace falta realizar mayor investigación y programas de intervención que señalen la importancia de la inteligencia emocional en el clima familiar ya que la información en esta área aún es escasa. Es necesario también continuar desarrollando programas que se adapten a necesidades específicas de las madres solteras pues la familia matrifocal es muy común en la sociedad española y no existen suficientes programas con eficacia comprobada.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amaya, R. (2009) *Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*. Oviedo, España: Ministerio de Sanidad y Política Social.
- Amoros, P., Fuentes, N., Mateos, A., Pastor, C., Rodrigo, M. J., Byrne, S., Balsells, M. A., Martín, J. C. y Guerra, M. (2014). *Aprender juntos, crecer en familia*. Barcelona, España: Fundación Bancaria "la Caixa".
- Asghari, M. S., y Besharat, M. A. (2011). The relation of perceived parenting with emotional intelligence. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 231–235.

- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907
- Bar-On, R. (1997a). *Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A measure of emotional intelligence*. Toronto: Multi-health Systems.
- Bermúdez, M.P., Teva, I. y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1) 27-32
- Berrios, P., López-Zafra, E., y Pulido, M. (2014). EQI-Versión Corta (EQI-C). Adaptación y validación al español del EQ-i en universitarios. *Boletín de Psicología*, 110, 21- 36.
- Bersabé, R., Fuentes, M. J. y Motrico, E. (2001). Análisis psicométrico de dos escalas para evaluar estilos educativos parentales. *Psicothema*, 13(4), 678-684.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós
- Capano, A. y Ubach, A. (2013). Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres. *Ciencias Psicológicas*, 7(1), 83-95
- Comellas, M.J. (Junio, 2003). *Criterios educativos básicos en la infancia como prevención de trastornos*. Recuperado de <http://www.avpap.org/documentos/comellas.pdf>
- Díaz, D., Rodríguez, C. R., Blanco, A., Moreno, J. B., Gallardo, I., Valle, C., y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Fernández-Ballesteros, R. y Sierra, B. (1989). *Escalas de Clima Social: FES, WES, CIES y CES*. Madrid: TEA Ediciones.
- Fernández-Berrocal, P., Berrios-Martos, M., Extremera, N., y Augusto-Landa, J. M. (2012). Inteligencia Emocional: 22 años de avances empíricos. *Behavioral Psychology*, 20(1), 5-13.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2006). La investigación de la inteligencia emocional en España. *Ansiedad y Estrés*, 12, 139-153.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish Modified Version of the Triat Meta Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Fernández, I., Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2007). Inteligencia emocional en el contexto cultural y educativo. En A. Gómez, E. Gaviria, E. e I. Fernández (eds.), *Psicología Social* (pp. 297-328). Madrid: Sanz y Torres.
- Fernández, M. (2013) La inteligencia emocional. *Revista de claseshistoria*. 377, 1-12
- Fiorentino, M. T., Correche, M. S., Rivarola, F., Tapia, L., Penna, F. y Farjos, C. (2005).

- Inteligencia emocional. Su relación con bienestar psicológico, estrés percibido y síntomas psicosomáticos. *XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Fuentes. (2015). *Inteligencia emocional una revisión teórica sobre el concepto, orígenes y líneas de investigación*. (Trabajo fin de grado). Universidad de la Laguna, España.
- García-Jiménez, J.J., Hernández-Pérez, E. y Rabadán, J.A. (2016). Estilos educativos mixtos y la influencia de variables socioeconómicas. En J. L. Castejón (Ed.), *Psicología y Educación: Presente y Futuro* (pp. 732-739). Murcia, España: Asociación Científica de Psicología y Educación.
- Gil-Orate, P. Guil, R., Serrano, N. y Larrán, C. (2004). Inteligencia Emocional y Clima Familiar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 407-418.
- Godoy, M. J. Funcionamiento familiar e inteligencia emocional en familias numerosas y no numerosas (Trabajo fin de grado). Universidad Pontificia Comillas de Madrid, España.
- Goleman, D. (1995a). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- González, N. (2014) *El rol de la Inteligencia Emocional sobre el Bienestar Psicológico en docentes* (Trabajo fin de grado). Universidad de Jaén, España.
- Instituto Nacional de Estadística (2018). *Encuesta Continua de Hogares*. España Autor Recuperado de: https://www.ine.es/prensa/ech_2017.pdf
- Isaza, L. y Henao, G.C. (2012). Influencia del clima sociofamiliar y estilos de interacción parental sobre el desarrollo de habilidades sociales en niños y niñas. *Persona*, 15, 253-271.
- Inglés, C. J., Estévez, E. Piqueras, J. A. y Musitu, G. (2012). Los conflictos padres-adolescentes. En: L. M. Llavona; F. X. Méndez (eds.), *Manual del Psicólogo de Familia* (pp. 85-97). Madrid: Pirámide.
- Llavona, L. y Llavona, R. (2012). La familia en la sociedad actual. En L. M. Llavona y F. X. Méndez (eds.), *Manual del psicólogo de familia* (pp. 35-55). Madrid: Piramide
- Lekavicienea, R., y Antiniene, D. (2016). High emotional intelligence: family psychosocial factors. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 207, 609–617
- Lozano, L., García, E., Lozano, L. M., Pedrosa, I. y Llanos, A. (2001). *Guía del Programa Escolar de Desarrollo Emocional (P.E.D.E.)*. Asturias, España: Consejería de Educación y Ciencia.

- Maccoby, E.E., y Martín, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. En E. M. Hetherington y P.H. Mussen (Eds.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development* (pp.1-101). New York: Wiley.
- Marsland, K. W., y Likavec, S. C. (2003). *Maternal emotional intelligence, infant attachment and child socio-emotional competence*. Paper presented at the 15th Annual Meeting of the American Psychological Society, Atlanta, GA.
- Mayer, J., Roberts, R. D. y Barsade, S. G. (2008). Human abilities: emotional intelligence. *The Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.
- Mayer, J., Caruso, D. y Salovey, P. (2016) The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion review*, 15(4), 290-300.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*. (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (2007) ¿Qué es inteligencia emocional? En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (eds.) *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 25-45). Madrid: Pirámide.
- Moos, R.H. (1974). *Combined preliminary manual: Family work and group environment scales manual*. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.
- Moos, R.H. y Moos, B. (1981). *Family Environment Scale Manual*. Palo alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Muñoz, C. (2007). *Inteligencia emocional: el secreto para una familia feliz*. Madrid, España: Dirección General de la Familia y el Menor.
- Musitu, G. y Cava, MJ. (2001). *La familia y la educación*. Barcelona: Octaedro.
- Newcomb, K., Mineka, S., Zimbarg, R. y Griffinth, J. (2007). Perceived Family Environment and symptoms of emotional disorders: The Role of perceived control, Attributional style, and attachment. *Cognitive Therapy and Research*, 31, 419-436
- Petrides, K. V. y Furham, A. (2001). Trait emotional intelligence.: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Kournal of Personality*, 15, 425-448.
- Quinteros, D. (2003). *Efectos de la aplicación de un programa de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada* (Tesis doctoral). Universidad femenina del sagrado corazón, Perú.

- Real Academia Española. (2018). *Diccionario de la lengua española* (23.a ed.). Madrid: Autor.
- Ruvalcaba, N.A., Gallegos, J., Robles, F.A., Morales, A., y González, N. (2012). Inteligencia emocional en la mejora de los estilos educativos de padres con hijos de edad escolar. *Salud y Sociedad*, 3(3), 283-291.
- Ruvalcaba, N., Gallegos, J., Villegas, D. y Lorenzo, M. (2013). Influencia de las habilidades emocionales, los estilos de comunicación y los estilos parentales sobre el clima familiar. *Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia*, 3(2), 2-7
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and heudaimonic welll-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy and wise. Emotional Intelligence and intimate relationships. En J. Ciarrochi, J. P. Forgas y J. D. Mayer (Eds.), *Emotional Intelligence and Everyday Life* (pp. 168-184). New York: Psychology Press.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and personality*, 9,185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., 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, y Health* (pp. 125-151). Washington: American Psychological Association.
- Sánchez-Núñez, T. y Latorre Postigo, J.M. (2012). Inteligencia emocional y clima familiar. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20, 103-117.
- Steinberg, L., y Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Children and parenting* (pp. 103-133). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Trujillo, M. M., y Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de la inteligencia emocional. *Innovar, revista de ciencias administrativas y sociales*, 15(25), 9-24
- Velasco, M. (2002). Familia disfuncional y adolescencia. En A. Monroe (Ed.), *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud*. (pp. 36-47). México: Pax.

8. ANEXOS

Anexo A (Consentimiento informado)

Lunes 6 de mayo de 2019

Jaén, Andalucía, España.

Consentimiento Informado

Yo,, Cédula de
Identidad....., mayor de edad, consiento en participar en el programa de
intervención denominado “Miel Mujer”

Declaro que se me ha invitado a participar y se me ha presentado el objetivo y estructura del programa.

Se me ha informado que en cualquier momento puedo decidir retirarme de la investigación y que todos mis datos son confidenciales.

He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en el y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente a continuación:

Firma

Anexo 1.0

Actividad en casa: Diario Emocional

La actividad de esta semana consiste en escribir las emociones que recuerdes diariamente. En la descripción se incluirán datos como: qué pensamientos tuve durante la emoción, cuánto tiempo duró la emoción, qué conductas realicé a partir de dicha emoción y qué sensaciones corporales tuve.

Fecha	Emoción experimentada	Pensamientos	Duración	Conductas realizadas	Sensaciones corporales

Anexo 2.0

¿Cómo se siente?

Contesta como te sentirías según las situaciones presentadas

SITUACIONES	¿Cómo me sentiría?
Situación 1	
Situación 2	
Situación 3	
Situación 4	
Situación 5	

Anexo 2.1

Fragmentos

Escribe la emoción que se presenta en los personajes de cada video:

VIDEOS	EMOCIONES
Video 1	Mamá: Hija:
Video 2	Mamá: Hija:
Video 3	Mamá: Hijo:

Anexo 3.0

“Expresando lo que siento”

Repartan 2 situaciones a cada participante del equipo y consideren como se sentirían expresándolo con el tono de voz y postura corporal asociada a la emoción experimentada.

Situación 1: Mi hijo/a no quiere escucharme	Situación 2: Me han dicho que me he ganado la lotería	Situación 3: He olvidado realizar un pago importante
Situación 4: Me han aumentado el sueldo	Situación 5: Mi hijo/a me dijo que me quiere	Situación 6: Mi hijo/a me ha dicho que suspendió un examen
Situación 7: He resuelto un problema	Situación 8: Un amigo mío está grave de salud	Situación 9: Veo una gran araña
Situación 10: Tengo que hablar en público frente a muchas personas		

Anexo 4.0

“Generar estados emocionales”

Resuelve las siguientes problemáticas familiares planificando qué actividades podrías hacer para utilizar la emoción.

SITUACIÓN	EMOCIÓN A FACILITAR	POSIBLES ACTIVIDADES
Mi hijo/a y yo acabamos de tener una discusión		
Mi hijo/a ha llegado tarde de una fiesta o se ha ido sin permiso		
Me han llamado del instituto diciendo que mi hijo/a ha tenido un accidente		

Anexo 5.0

“Mi hijo es genial”

Realizar una descripción de tu hijo o hija de forma positiva:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Anexo 6.0

“Diferenciación emocional”

Lee los siguientes ejemplos y detecta cuál emoción define mejor el estado emocional:

Ejemplo 1:

Anna va a la junta escolar de su hijo en la cual le dicen que ha bajado considerablemente sus notas por lo que de seguir así suspenderá el año. La emoción que mejor representa la situación de Anna es:

a) Preocupación b) Sorpresa c) Tristeza d) Alegría

Ejemplo 2:

Lariza ha hablado con su hijo acerca de su mal comportamiento en varias ocasiones pero este no lo ha corregido. Es probable que Lariza sienta:

a) Melancolía b) Vergüenza c) Temor d) Frustración

Ejemplo 3:

Lina ha recibido un regalo por parte de su hijo sin ser una fecha especial. Una emoción que podría manifestar Lina sería:

a) Terror b) Amistad c) Alegría d) Agradado

Ejemplo 4:

Norma estaba molesta y le ha gritado a su hijo antes de hablar con él. Es probable que ahora Norma sienta:

a) Esperanza b) Culpa c) Pánico d) Coraje

Ejemplo 5:

Ángela ha recibido un correo electrónico donde le notifican que su hija ha ganado un concurso de pintura. Una emoción que podría manifestar Ángela sería:

a) Nostalgia b) Orgullo c) Amor d) Seguridad

Ejemplo 6:

Paqui ha descubierto que su hija tiene cajetillas de cigarrillos en su habitación cuando sabe que ella no aprueba esos hábitos. Es probable que Paqui sienta:

a) Decepción b) Júbilo c) Soledad d) Depresión

Anexo 6.1

“Yo me siento así cuando...”

Escribe situaciones que te puedan causar las emociones de la siguiente lista:

EMOCIÓN	SITUACIONES QUE LA CAUSAN
Tristeza	
Pánico	
Vergüenza	
Asco	
Nostalgia	
Celos	
Calma	
Orgullo	

Alerta	
Ansiedad	
Felicidad	
Expectación	

Anexo 6.2

“Actividad en casa: Describiendo mi emoción”

La actividad en casa de la semana es detectar una emoción diaria, procurando que todos los días sea una emoción diferente, y describir todos los detalles que presentaron: por qué se originó, qué personas estuvieron involucradas en la emoción, cuánto tiempo duró, qué manifestaciones corporales tuvo, si tuvo alguna consecuencia y cómo se logró reconocer que era esa emoción y no otra.

Fecha	Emoción	Detalles

Anexo 7.0

“Actividad en casa: yo te comprendo”

La actividad en casa consiste en detectar y comprender las emociones de tu hijo por lo que cuando percibas debes corroborar que ésta es correcta a través de la comunicación con los mismos. Escribe los resultados en el formato siguiente:

Emoción detectada	Resultados

Anexo 8.0

“Prevenir es regular”

Lee los siguientes casos y considera que pasos podría seguir la protagonista para regular su emoción.

CASOS	PASOS PARA REGULAR
Caso 1: Liliana tendrá una junta muy importante con su jefe en la oficina en la cual presentará un proyecto que ha estado realizando durante varias semanas. Liliana sabe que se sentirá estresada y ansiosa.	
Caso 2: Margarita irá a una reunión familiar en donde están 2 de sus primas con las que tuvo problemas en el pasado. Margarita sabe que se sentirá incomoda y nerviosa.	

Anexo 8.1

“Actividad en casa: regulando mi emoción”

La actividad en casa de la semana es utilizar las estrategias recibidas durante la sesión para su propia regulación emocional y escribir un reporte sobre el uso de las mismas, así como describir las dificultades que presenten.

ESTRATEGIAS UTILIZADAS	RESULTADOS

Anexo 9.0

“Elegiendo alternativas”

Después de leer las situaciones, elige la alternativa que consideres más apropiada.

SITUACIONES	ALTERNATIVAS
1. Tu hijo iba corriendo por la sala y se cayó, ocasionando que rompiera un video juego que le gusta mucho por lo que empieza a llorar	a) No decirle nada ya que mañana todo estará mejor b) Esperar un poco a que se tranquilice y hablar sobre las alternativas c) Decirle que eso no hubiese pasado si hubiera seguido las reglas y poner un castigo
2. Tu hija se está riendo mientras te entrega un reporte del instituto en donde dice que está haciendo bullying a otra compañera	a) Confrontarla y pedir una explicación b) Abrazarla y decirle que todos tenemos errores c) Bofetearla y decirle que vaya a su habitación
3. Notas a tu hijo nervioso y descubres que te ha mentado diciendo que va a clase de lectura cuando en realidad fue con sus amigos	a) Mencionar que se siente decepcionada de él y que no sabe en que ha fallado b) Decir que por esta vez no pasa nada c) Escucharlo hasta el final y después agradecer su sinceridad y poner una consecuencia

Anexo 9.1

“Intervención emocional”

Resuelve dos de los siguientes casos (tu coordinador te dirá cuales):

EMOCIONES	CASOS
1 “IRA”	El hijo de Julia siente ira porque se acaba de dar cuenta que un amigo suyo está difamándolo.
2 “MIEDO”	El hijo de Sofía siente miedo porque acaba de ver una sombra extraña.
3 “EUFORIA”	El hijo de Michelle siente euforia porque finalmente ha sido seleccionado para un equipo de futbol profesional.
4 “NOSTALGIA”	La hija de Verónica siente nostalgia porque hace mucho tiempo que no ve a su mejor amiga del colegio que se mudó a otro país.
5 “CELOS”	La hija de Paulina siente celos porque su mejor amigo tiene otra nueva amiga.
6 “VERGÜENZA”	La hija de Leticia siente vergüenza porque tiene que realizar una exposición enfrente de la clase.
7 “ANSIEDAD”	El hijo de María siente ansiedad porque va a presentar un examen final.
8 “FRUSTRACIÓN”	El hijo de Laura siente frustración porque ha quedado en segundo lugar de la competencia de natación por tercera vez.
9 “TRISTEZA”	La hija de Teresa se siente triste porque su perrito ha muerto.
10 “APATÍA”	La hija de Gabriela se siente apática porque no tiene ningún plan para la semana.

Anexo 9.2

“Actividad en casa: regulando a mi hijo”

La actividad en casa de la semana es aplicar la guía de regulación generada durante la sesión, así como cualquier otra estrategia de regulación que creas que es útil aplicar. El proceso y resultados de esta actividad deberán ser escritos en el formato siguiente:

ESTRATEGIA UTILIZADA	RESULTADOS

Anexo 10.0

“Adivinando la emoción”

Escribe la emoción que mejor represente cada fotografía mostrada:

FOTOGRAFÍA 1	EMOCIÓN:
FOTOGRAFÍA 2	EMOCIÓN:
FOTOGRAFÍA 3	EMOCIÓN:
FOTOGRAFÍA 4	EMOCIÓN:
FOTOGRAFÍA 5	EMOCIÓN:
FOTOGRAFÍA 6	EMOCIÓN:

Anexo 10.1

“Lo que hago con mi emoción”

Escribe una situación en la que sería útil tener cada una de las siguientes emociones:

EMOCIÓN	SITUACIÓN EN LA QUE SERÍA ÚTIL
ENFADO	
ORGULLO	
NOSTALGIA	
FRUSTRACIÓN	
ALEGRÍA	
ANSIEDAD	
MIEDO	
TRISTEZA	

Anexo 10.2

“Trivial emocional”

Emociones a describir (RAE, 2018):

1. Celos: Sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada haya mudado o mude su cariño, poniéndolo en otra.
2. Pánico: Miedo extremo y muy intenso que a menudo es colectivo.
3. Sosiego: Quietud, tranquilidad, serenidad.
4. Alarma: Inquietud, susto o sobresalto causado por algún riesgo o mal que repentinamente amenace.
5. Vergüenza: Turbación del ánimo ocasionada por la conciencia de alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante.
6. Soledad: Pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo.
7. Melancolía: Tristeza vaga, profunda, sosegada y permanente, nacida de causas físicas o morales, que hace que quien la padece no encuentre gusto ni diversión en nada.
8. Venganza: Satisfacción que se toma del agravio o daño recibidos.
9. Odio: Antipatía y aversión hacia algo o hacia alguien cuyo mal se desea.
10. Amor: Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.
11. Júbilo: Viva alegría, y especialmente la que se manifiesta con signos exteriores.
12. Esperanza: Estado de ánimo que surge cuando se presenta como alcanzable lo que se desea.
13. Asco: Impresión desagradable causada por algo que repugna.
14. Apatía: Dejadez, indolencia, falta de vigor o energía.
15. Depresión: Tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos.
16. Asombro: Gran admiración o extrañeza.
17. Rabia: Ira, enojo, enfado grande.
18. Repugnancia: Tedio, aversión a alguien o algo.
19. Enfado: Impresión desagradable y molesta que hacen en el ánimo algunas cosas.
20. Alegría: Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores.
21. Envidia: Emulación, deseo de algo que no se posee.

- 22. Culpa: Imputación a alguien de una determinada acción como consecuencia de su conducta.
- 23. Euforia: Entusiasmo o alegría intensos, con tendencia al optimismo.
- 24. Nostalgia: Pena de verse ausente de la patria o de los deudos o amigos.
- 25. Orgullo: Sentimiento de satisfacción por los logros, capacidades o méritos propios o por algo en lo que una persona se siente concernida.

Anexo 10.3

“Retroalimentación y cierre”

Puntúa las siguientes afirmaciones del 1 al 5 considerando que 5 hace referencia a estar totalmente de acuerdo con la afirmación y 1 hace referencia a estar totalmente en desacuerdo con la misma.

Afirmaciones	1	2	3	4	5
Me siento satisfecha con el contenido del curso					
Me siento satisfecha con la metodología del curso					
Considero que se han cumplido los objetivos del curso					
He resuelto mis dudas acerca de las temáticas abordadas					
Fue una decisión correcta participar en el curso					
Recomendaría el curso a otras personas					
Lo que más me gustó del curso fue:					
Lo que cambiaría del curso sería:					

¡Gracias por tu participación!

VIDEOS

Videos 1

Actividad: Fragmentos/sesión 2

https://www.youtube.com/watch?v=FWHi_mLzZ4Y

<https://www.youtube.com/watch?v=Hx4nG64WXbg>

<https://www.youtube.com/watch?v=3CgG7nKabJI>

Videos 2

Actividad: “Uso de emociones”/sesión 4

<https://www.youtube.com/watch?v=8JDEFcqvtvA>

<https://www.youtube.com/watch?v=N9pSlZUxJ1E>

<https://www.youtube.com/watch?v=koVOshD7WOs>

Videos 3

Actividad: “Comprender para actuar”/sesión 6

<https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>

MÚSICA

Música 1

“Dibujando con música”/sesión 5

<https://www.youtube.com/watch?v=yo-0iu8cZlk>

Música 2:

“Con música es mejor”/sesión 8

<https://www.youtube.com/watch?v=rTXHjKIXSv8>

POWER POINT

Programa “Miel Mujer”

Contenido del curso:

Módulo 1: Introducción Emocional

Módulo 2. Reconocimiento emociones básicas

Módulo 3. Expresión emocional

Módulo 4: Facilitación emocional

Módulo 5. Facilitar estados positivos con sentido del humor y pensamiento creativo

Módulo 6. Comprensión emocional

Módulo 7. Comprensión emocional de otros

Módulo 8. Comprensión emocional de otros

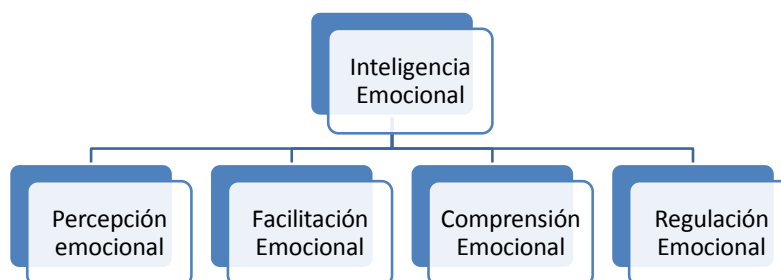
Módulo 9. Regulación emocional de otros

Módulo 10. Repaso y clausura

Powerpoint 1.0

Programa “Miel Mujer”

Modelo de Mayer Y Salovey (1997)



Powerpoint 1.1

Programa “Miel Mujer”

Emoción:

Estado sentimental que envuelve cambios fisiológicos, activación motora, pensamientos acerca de la acción y experiencias interiores que emergen de la evaluación del yo o de la situación (Mayer, Roberts y Barsade, 2008).

Emoción básica:

Son innatas e inherentes a todos los seres humanos. Las 6 emociones básicas son: alegría, sorpresa, tristeza, enfado, asco y miedo

Emoción Compleja:

Son adquiridas y generadas a partir de las emociones básicas. Algunos ejemplos de emociones complejas son: vergüenza, pánico, melancolía, euforia, repugnancia, ansiedad y frustración.

Emoción positiva:

Son las que producen una tendencia apetitiva por lo que nos hacen querer seguir experimentando la situación.

Emoción negativa:

Son las que producen una tendencia evitativa por lo que nos hacen querer alejarnos de la situación

Powerpoint 1.1

Programa “Miel Mujer”

Todas las emociones, tanto positivas como negativas, tienen una función adaptativa.



Powerpoint 1.1

Programa “Miel Mujer”

Módulo 2. Reconocimiento emociones básicas

- **Objetivo de la sesión:** Fomentar el reconocimiento de las emociones básicas.

Powerpoint 2.0

Programa “Miel Mujer”

PERCEPCIÓN EMOCIONAL

Primer componente del Modelo de Habilidad de Mayer y Salovey (1997)

-Habilidad más básica

-Se trata de poder identificar las emociones y el contenido emocional

-Está presente en niños de entre 3 y 5 años pues son capaces de distinguir y responder a diferentes expresiones emociones faciales.

-Los individuos emocionalmente inteligentes conocen de cerca la emoción y se dan cuenta con mayor facilidad si una emoción es falsa o manipulada (Mayer y Salovey, 2008).

Powerpoint 2.1

Programa "Miel Mujer"



Powerpoint 2.1

Programa "Miel Mujer"



Powerpoint 2.1

Programa “Miel Mujer”

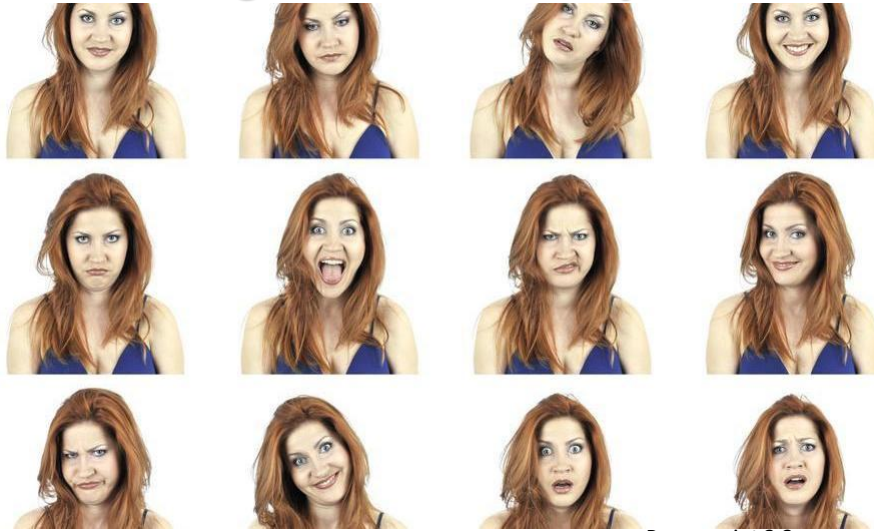


Programa “Miel Mujer”



Powerpoint 2.2

Programa “Miel Mujer”



Powerpoint 2.2

Programa “Miel Mujer”



Powerpoint 2.2

Programa “Miel Mujer”

“¿Cómo se siente?”

Situación 1:



Powerpoint 2.3

Programa “Miel Mujer”

- Situación 2:



Powerpoint 2.3

Programa “Miel Mujer”

- Situación 3:



Powerpoint 2.3

Programa “Miel Mujer”

- Situación 4:



Powerpoint 2.3

Programa “Miel Mujer”

- Situación 5



Powerpoint 2.3

Programa “Miel Mujer”

Módulo 3. Expresión emocional

- **Objetivo de la sesión:** Fomentar la expresión emocional de las participantes.

Powerpoint 3.0

Programa “Miel Mujer”

- “Importancia de la correcta expresión emocional”

¿para qué sirve expresar mis emociones?

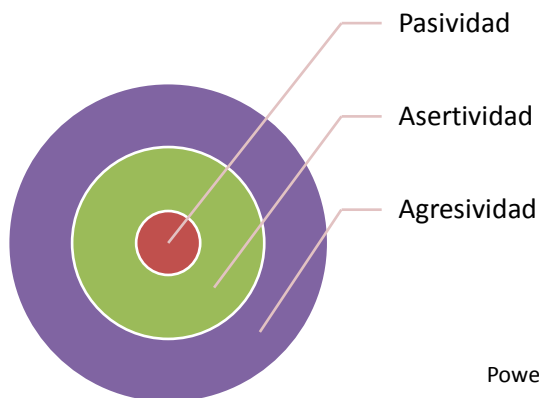
¿qué pasa cuando no expreso lo que siento?

¿cómo puedo expresar mis emociones de forma óptima?

Powerpoint 3.1

Programa “Miel Mujer”

- La mejor estrategia es expresar emociones de forma asertiva



Powerpoint 3.1

Programa “Miel Mujer”

Módulo 4: Facilitación emocional

- Objetivo: Estimular la facilitación emocional del Modelo de Salovey y Mayer.

Powerpoint 4.0

Programa “Miel Mujer”

FACILITACIÓN EMOCIONAL

- Habilidad para utilizar los sentimientos de modo que ayuden en ciertas empresas cognitivas, como la solución de problemas, toma de decisiones y comunicación interpersonal, es decir, hace referencia a la acción de la emoción sobre la inteligencia.
- Los autores señalan que en el nacimiento el bebé utiliza su emoción cuando quiere requiere alimentarse y otro cuidado, mientras que en las personas adultas las emociones moldean y mejoran el pensamiento al dirigir la atención hacia los cambios importantes.
- Otra forma de facilitar emociones es generarlas voluntariamente para que puedan ser mejor comprendidas.
- En la toma de decisiones esto es útil pues se pueden anticipar sentimientos al generar, manipular y examinar las emociones poniendo al sujeto en situaciones hipotéticas.
- Esta rama considera también que el humor puede cambiar el juicio pues el buen humor lleva a pensamientos optimistas y el mal humor a pensamientos pesimistas (Mayer y Salovey, 2008).

Powerpoint 4.1

Programa “Miel Mujer”

Módulo 5. Facilitar estados positivos con sentido del humor y pensamiento creativo

- **Objetivo:** Fomentar la generación de estados positivos.

Powerpoint 5.0

Programa “Miel Mujer”

“Sentido del humor y pensamiento creativo en estados emocionales positivos”



Powerpoint 5.1

Programa “Miel Mujer”

Módulo 6. Comprensión emocional

- **Objetivo:** Favorecer la comprensión emocional según el Modelo de Salovey y Mayer.

Powerpoint 6.0

Programa “Miel Mujer”

COMPRENSIÓN EMOCIONAL

- Capacidad para comprender emociones y usar el conocimiento emocional el cual comienza en la infancia y se desarrolla a lo largo de la vida, incrementando la comprensión de los significados emocionales.
- El niño reconoce las emociones puede comenzar a etiquetarlas y a relacionarlas por intensidad o percibir sus diferencias y similitudes.
-
- Son los padres quienes enseñan a los niños el razonamiento emocional uniendo emociones a situaciones.
- La complejidad de las emociones se comienza a reconocer en circunstancias que pueden ser contradictorias pues se sienten dos emociones a la misma vez por el mismo objeto ya que tienden a ocurrir encadenadas. (Mayer y Salovey, 2008).

Powerpoint 6.1

Programa “Miel Mujer”

Módulo 7. Comprensión emocional de otros

- **Objetivo:** Fomentar la comprensión emocional de las participantes en otras personas.

Powerpoint 7.0

Programa “Miel Mujer”

- “Comprensión emocional de otros”

Para poder tener una buena comunicación con lo que nos rodean, específicamente con nuestros hijos, es necesario que prestemos atención a lo que dicen pero, no solo eso, también es necesario que podamos ponernos en su postura.

Para poder lograr podemos utilizar la *empatía*, es decir, compartir los sentimientos del otro.

Powerpoint 7.1

Programa “Miel Mujer”

Empatía

“Primero, trata de entender al otro, después trata de hacer que te entiendan a ti”

Stephen Covey



Powerpoint 7.1

Programa “Miel Mujer”

Piensa cómo te sentirías si fueras el otro

Reflexiona cómo te gustaría que te hablaran si estuvieras en a posición del otro

Piensa en las características particulares del otro como, por ejemplo, en la diferencia de edades

Pide que te expresa qué siente y qué piensa , retroalimenta para comprobar la información recibida

Powerpoint 7.1

Programa “Miel Mujer”

Módulo 8. Regulación emocional propia

- **Objetivo:** Fomentar la propia regulación emocional en las participantes.

Powerpoint 8.0

Programa “Miel Mujer”

REGULACIÓN EMOCIONAL

- Regulación consciente de emociones con fin de fomentar el crecimiento emocional e intelectual.
- Se debe tolerar y dar la bienvenida a las reacciones emocionales, es decir, atender a los sentimientos y estar abierto pues es importante que las emociones sean entendidas sin exagerar ni minimizar su importancia (Mayer y Salovey, 2008).
- Según Salovey (2001) el proceso de la regulación de la emoción pasa por varios pasos:
 1. Los individuos deben creer que ellos pueden regular su emoción, es decir, tener autoeficacia de regulación emocional
 2. Deben manejar los estados emocionales con precisión
 3. Deben identificar y diferenciar aquellos estados que requieran ser regulados
 4. Deben emplear estrategias que alivien los estados negativos y que mantengan los positivos
 5. Deben evaluar la efectividad de estas estrategias.

Powerpoint 8.1

Programa “Miel Mujer”

3 pasos que se presentan en forma de semáforo por sus colores:

- -1. Rojo, que indica que se debe parar al momento de presenciar la emoción
- -2. Amarillo, que precisa el momento de pensar sobre lo que está ocurriendo y posibles respuestas asertivas
- -3. Verde, que indica el momento de actuar con la respuesta conductual correspondiente.



Powerpoint 8.1

Programa “Miel Mujer”

Módulo 9. Regulación emocional de otros

- **Objetivo:** Estimular la habilidad de regulación emocional en otros.

Powerpoint 9.0

Programa “Miel Mujer”

- “Regular para educar: ¿qué hacer ante las emociones de mis hijos”

-Cuida tu postura corporal y tono de voz: Es común que cuando nos encontramos estresados o molestos comencemos a mover las manos, apuntar con el dedo y mostrar una postura cerrada, además de gritar o utilizar un tono de voz inadecuado por lo que es importante que prestes atención a estos detalles.

-No pongas la consecuencia antes de escuchar: Muchas ocasiones es necesario poner una consecuencia por la conducta de nuestros hijos, sin embargo, hay que dar la oportunidad de que puedan expresarse y explicar la situación pues de lo contrario se frena la comunicación y se muestra rigidez.

-Habla con respeto: No podemos esperar que nuestros hijos nos hablen con respeto si nosotros no actuamos con el ejemplo. es indispensable recordar que la violencia solo genera más violencia.

-Dar un tiempo libre: En ciertas ocasiones esperar un momento es la mejor de las estrategias pues ante el estrés hablar puede incluso empeorar las cosas.

Powerpoint 9.1

Programa “Miel Mujer”

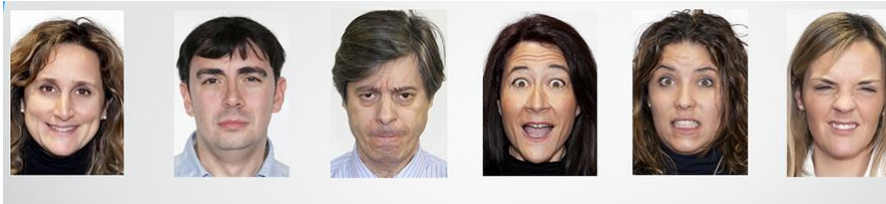
Módulo 10. Repaso y clausura

- **Objetivo:** Realizar un repaso general sobre la temática del programa para consolidar los aprendizajes obtenidos.

Powerpoint 10.0

Programa “Miel Mujer”

- “Adivinando la emoción”:



Powerpoint 10.1