



**Universidad
Europea** MADRID

Diseño y evaluación de un programa para mejorar la educación emocional en menores entre los 11 y 15 años: un estudio piloto

Máster de Psicología General Sanitaria

Autor/a

Tutor/a

Alicia Rodríguez Sánchez

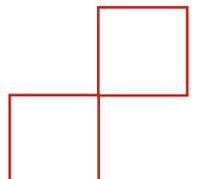
Dra. María Cantero García

Fecha de realización del trabajo

septiembre 2021-junio 2022

Campus Villaviciosa de Odón
Calle Tajo S/N, Villaviciosa de Odón
28670 Madrid
universidadeuropea.com

Campus Alcobendas
Avenida Fernando Alonso, 8
28108 Madrid



Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a mi tutora la Dra María Cantero, quien con sus conocimientos me ha guiado en las diferentes etapas de este proyecto.

También me gustaría agradecer a la Asociación de Ocio y Tiempo libre, junto con sus educadores y participantes en el estudio, la oportunidad de poder desarrollar e implementar el programa junto a ellos. Estos meses han sido de grandes aprendizajes.

Por último, quiero agradecer a mi familia, pareja y amigos, el apoyo constante en el desarrollo de este proyecto. Por confiar en mi, transmitirme energías en los momentos de dificultad y mostrarme amor y cercanía con cada una de sus palabras.

Muchas gracias.

Resumen

La educación emocional permite desarrollar competencias emocionales que favorecen el bienestar de las personas. Trabajar en este desarrollo puede ser un factor de protección para los menores. El objetivo de este estudio fue evaluar el impacto que puede generar un programa de educación emocional diseñado para adolescentes entre los 11 y 15 años, en sus niveles de autoestima, satisfacción ante la vida, ansiedad e inteligencia emocional. Se ha desarrollado un estudio piloto de diseño cuantitativo con los datos recogidos de una muestra de 17 participantes realizándose un análisis de las diferentes variables mediante una evaluación pre y post tratamiento. Como resultado, se puede observar que se produce un efecto significativo en los niveles de inteligencia emocional, autoestima y satisfacción ante la vida produciéndose el efecto contrario en los niveles de autoestima. El programa ha generado un impacto positivo en estas variables, aumentando sus puntuaciones tras su implementación. Considerando estos resultados y conclusiones, convendría aumentar el desarrollo de programas de educación emocional con adolescentes en el futuro.

Palabras clave. *Adolescencia, ansiedad, autoestima, educación emocional, inteligencia emocional, programa de intervención, satisfacción ante la vida.*

Abstract

Emotional education allows the development of emotional skills that ease the well-being of people. Working in this development can be a protective factor for teenagers. The main purpose of this study is to evaluate the impact that an emotional education program designed for adolescents between 11 and 15 years can have on their levels of self-esteem, life satisfaction, anxiety, and emotional intelligence. A quantitative design pilot study has been developed. The data has been collected from a sample of 17 participants of that age and an analysis has been developed through a pre-post treatment evaluation. As a result, emotional intelligence, self-esteem, and satisfaction with life increased their levels. However, the levels of anxiety were similar. The impact of emotional in adolescents can be observed in this pilot study and the increase of emotional education programs could be useful in the future.

Keywords. *Adolescence, anxiety, emotional education, emotional intelligence, intervention program, life satisfaction, self-esteem,*



Índice

1. Introducción.....	5
1.1. Objetivos e hipótesis	18
2. Materiales y métodos	19
2.1 Diseño de la investigación	19
2.2. Muestra	19
2.3 Instrumentos	21
2.4 Procedimiento	23
2.5 Análisis de datos	25
3. Resultados.....	26
3.1 Análisis descriptivo	26
3.2 Análisis inferencial.....	28
4. Discusión	33
5. Referencias bibliográficas	42
6. ANEXOS.....	49

1. Introducción

El sistema emocional tiene un papel importante en la vida de las personas, con el objetivo de ofrecer información sobre la situación que se está viviendo (Hervás & Moral, 2017). Por este motivo, se ha puesto especial hincapié en el estudio emocional y la relación que las emociones tienen con la salud (Merino, Martínez, & Díaz- Aguado, 2010), considerándose una parte esencial en el desarrollo de las personas, y relacionando niveles altos de conocimiento emocional con una buena salud mental (Molero, Jimenez, Arrebola, Martínez, & González, 2018).

Teniendo en cuenta el impacto de la educación emocional en la sociedad actual, a lo largo de este estudio de investigación se diseñará e implementará un programa de educación emocional con el objetivo de mejorar las competencias emocionales de los adolescentes y evaluar el impacto del programa en otras variables.

Emociones e inteligencia emocional.

La emoción es un proceso psicológico que permite a la persona adaptarse y responder al ambiente en el que se encuentra (Fernández Abascal & Jimenez Sánchez, 2010). Las emociones son adaptativas, funcionales, comunican información, motivan a actuar y pueden estar ocasionadas tanto por un estímulo interno como externo. Cada emoción posee una función puesto que son parte intrínseca de las personas y presentan un papel importante en nuestra salud (Ortega, 2010).

Los sentimientos se definen como la parte consciente de esa emoción, considerada desde el punto de vista cognitivo, y condicionada por la cultura e historia de aprendizaje de la persona (Romera, 2017).

La inteligencia emocional es la habilidad que nos permite aproximarnos, expresar y regular nuestras emociones para obtener el razonamiento más efectivo, dirigiendo así los pensamientos y acciones propias. La emoción motiva y dirige hacia algún plan (Mayer & Salovey, 1990).

Daniel Goleman (1995) quiso ampliar este concepto indicando que la inteligencia emocional es la capacidad para distinguir tanto nuestros sentimientos y emociones propias como los de los demás, favoreciendo el buen manejo emocional con uno mismo y en las relaciones. Para que las personas adquieran esta inteligencia y las competencias emocionales que le permitan conocer, identificar y expresar las emociones, es necesaria la educación emocional (Ayuso, 2019).

La adolescencia, la educación emocional y sus consecuencias

La adolescencia es una etapa importante en el desarrollo de los menores. En esta etapa evolutiva, tener la capacidad de percibir e identificar las emociones, ayuda a la persona a cuidar su salud mental y a tener una mejor calidad de vida en el futuro (Cobos, Flujas, & Becerra, 2017). En la adolescencia hay diferentes etapas que hay que tener en cuenta, puesto que el desarrollo de cada una de ellas es diferente. Entre los 10 y 13 años se puede considerar

una adolescencia temprana donde comienzan a producirse los cambios físicos y se muestra mayor tendencia a la búsqueda de su círculo social. Entre los 14 y 16 años se desarrolla la adolescencia media donde comienzan a producirse cambios psicológicos y de construcción de identidad. El distanciamiento de las figuras de apego es más notable y es el momento donde pueden comenzar las situaciones de riesgo. Entre los 17 y 18 años comienza la adolescencia tardía donde existe una individualidad propia, identificando mejor aspectos personales y produciéndose una mayor separación de la familia tanto física como emocionalmente (Allen & Waterman, 2019).

La educación emocional es un proceso educativo que conviene que sea constante y permanente, estando presente durante toda la vida de la persona desde su nacimiento hasta la vida adulta. Mediante la educación emocional, se pretende favorecer el desarrollo de competencias emocionales siendo esto un elemento importante en el desarrollo de la persona, con el objetivo final de aumentar su bienestar (Bisquerra & Pérez, 2012).

Las competencias emocionales son capacidades, conocimientos y habilidades que ayudan a las personas a comprender, expresar y regular sus emociones y las de los demás a lo largo de su vida (Bisquerra & Pérez, 2007).

El conocimiento emocional presenta una relación directa con la autoestima y autoconcepto, ayudando a que los adolescentes tengan un adecuado crecimiento y buen desarrollo personal (Roa, 2013). Este aspecto, les permite enfrentar las dificultades que se les planteen, valorando las situaciones y llevando a cabo la mejor elección (Ayuso, 2019).

Además, la educación emocional ayuda a disminuir la vulnerabilidad de la persona, especialmente en las edades tempranas, hacia determinadas dificultades psicológicas que están relacionadas con estados emocionales como puede ser estrés, ansiedad, depresión, impulsividad, agresividad, etc (Bisquerra & Pérez, 2007). Por lo tanto, se puede concluir que la educación emocional ayuda a minimizar las conductas de riesgos y maximizar las de protección (Bisquerra & Pérez, 2012).

Este proyecto se centrará en la adolescencia temprana y media, puesto que un desarrollo de competencias emocionales en estas primeras etapas podrían tener una mayor relevancia ya que significa el inicio de la construcción de la identidad y conlleva cambios evolutivos más notables.

El entorno de desarrollo de los adolescentes puede ser relevante y tener un fuerte impacto con respecto a la adquisición de competencias emocionales (Colom & Fernández, 2009). Este aspecto ha sido considerado relevante en esta investigación ya que el programa será desarrollado en un entorno de educación no formal.

El papel del entorno

La familia es considerada la primera escuela de aprendizaje emocional (Goleman, 1995). Presenta un papel importante en el desarrollo de habilidades emocionales tanto en la infancia como en la adolescencia (Roa, 2013). Además, la educación emocional da la oportunidad a las familias de cambiar los hábitos emocionales previos y revertirlos en el bienestar familiar y personal del menor (Vivas, 2003).

La adolescencia es un buen momento para adquirir y trabajar las competencias emocionales. Por esta razón, resulta importante potenciar desde diferentes agentes educativos, el desarrollo de estas competencias (Colom & Fernández, 2009).

Para que la familia muestre apoyo e inicie a la persona en la educación emocional es necesario que conozca la importancia de las emociones y cómo funcionan. Recibir una formación específica en competencias emocionales favorecerá el conocimiento al respecto y potenciará que la educación emocional pueda ser trabajada en la familia (Bisquerra & Pérez, 2012). Este aspecto podría ser interesante para en el futuro diseñar un programa específico con familias donde se fomente el trabajo emocional individual de los menores.

Las escuelas también tienen una figura relevante puesto que son comunidades de aprendizaje y convendría que tuvieran integrado lo emocional en lo académico. Si la acción educativa guardara relación con la experiencia emocional, podría ayudar a potenciar, cuidar y

desarrollar estas competencias emocionales (Barrios, 2020). Por esta razón, los centros educativos pueden contribuir a esta formación para los menores a través de programas de intervención de educación emocional específicos. Llevar a cabo programas de educación emocional en los diferentes entornos de la persona, tiene un impacto positivo en los adolescentes (Rojas et al., 2021).

A pesar de la importancia de la familia y los centros educativos formales, este programa será desarrollado en un entorno diferente, siendo una asociación cuya educación es no formal. Se ha considerado interesante llevarlo a cabo en este entorno ya que está presente en muchos adolescentes mediante extraescolares o actividades fuera de estos entornos más habituales, además de una mayor facilidad en el acceso a la institución.

La educación no formal es un tipo de educación que puede definirse como aquella que no se da en entornos organizados ni se identifica de forma explícita como académica, permitiendo ser una educación más flexible y adaptada a determinados entornos sociales. Este tipo de educación surge de la necesidad social de crear espacios educativos fuera de las escuelas, donde se puedan cubrir necesidades a las que los sistemas formales no llegan por falta de tiempo o recursos. Además, esto permite que las personas puedan seguir aprendiendo más allá de los entornos formales (Chacón, 2015).

Desde la organización de Naciones Unidas para la Educación, UNESCO (2011), se considera que la educación no formal puede ser una herramienta de empoderamiento y transformación social.

La educación no formal no debe confundirse con la educación informal considerada esta última como esa actividad socializadora a la que las personas están expuestas toda su vida y de la que se adquiere aprendizajes generales. La educación no formal se adapta a las realidades existiendo proyectos detrás de dichas actividades o instituciones y adecuando los programas a las necesidades específicas que se requiera en el área o grupo (Campos, 2016).

Programas e investigaciones actuales en educación emocional

Un programa de intervención consiste en un conjunto de acciones que conllevan una estructura donde el objetivo es ayudar, prevenir o resolver problemas que incumben a la sociedad, centrándose en un área específica, en este caso la psicología (Díaz Aguado, 1996). Se puede considerar que el programa diseñado en este estudio de investigación ha tenido en cuenta el enfoque respecto a las emociones del paradigma contextual, aunque presenta de base aspectos del paradigma cognitivo conductual. Desde este paradigma contextual, y centrándose en la teoría de aceptación y compromiso, se trabaja la flexibilidad psicológica y se abordan las emociones desde la apertura, tolerancia y aceptación hacia ellas. Además, se fomenta la amabilidad hacia uno mismo en las dificultades y la importancia del autocuidado (Hayes, 2013).

A la hora de hablar de educación emocional, diferentes modelos han sido planteados y tenidos en cuenta para el diseño del programa de esta investigación.

Según el modelo de Bisquerra (2007), las competencias emocionales engloban la conciencia emocional como capacidad que tiene la persona para conocer e identificar tanto sus propias emociones como las de los demás, la regulación emocional como la capacidad para manejar las emociones de forma adecuada adquiriendo buenas estrategias de afrontamiento, la autonomía emocional como capacidad que guarda relación con la responsabilidad emocional y con características relacionadas con la autogestión, y las competencias sociales y habilidades de vida para el bienestar que permiten adecuar los comportamientos de forma responsable para poder hacer frente a los diferentes desafíos a lo largo de la vida.

Por otro lado, el modelo de regulación emocional de Hervás (2011), se basa en el procesamiento emocional y proporciona grandes conocimientos a la educación emocional.

Desde este modelo se plantea la importancia de procesar todas las emociones tanto agradables como desagradables y su impacto beneficioso. Resulta imprescindible abrirse a las emociones, comprenderlas y aceptarlas sin juicios para llevar a cabo su regulación si resulta necesario (Hervás & Moral, Regulación emocional aplicada al campo clínico, 2017).

En la misma línea, conviene tener en cuenta el trabajo de la tolerancia al malestar contribuyendo esto satisfactoriamente al desarrollo de la regulación emocional (Casas & De la Viuda, 2020).

Se han desarrollado diferentes programas de intervención a nivel nacional en los últimos años para fomentar la educación emocional en la adolescencia (Garaigordobil, 2018; Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2020).

Con el objetivo de identificar y obtener las conclusiones y resultados más significativos, como objetivos, descripción, número de sesiones o actividades desarrolladas en cada programa, se va a llevar a cabo una revisión destacando los programas que se han considerado más relevantes y centrándose en el rango de edad del programa diseñado para esta investigación.

-Programa para el aprendizaje emocional y social de la Diputación de Guipúzcoa (2008).

Este programa tiene como objetivo que el alumnado adquiera competencias emocionales a lo largo de toda su formación académica que le permitan incrementar el bienestar personal, ser personas comprometidas y responsables socialmente, y mejorar su calidad de vida emocional y físicamente. Se divide en diferentes módulos englobando todos los niveles educativos desde las primeras etapas de infantil hasta bachiller, siendo variable el número de sesiones y las actividades que se llevan a cabo, todas adaptadas a la edad. Es un programa práctico y está orientado para que sea transversal a toda la formación académica.

-Programa INTEMO. Programa para mejorar las habilidades emocionales de los adolescentes entre 12 y 18 años (Ruiz et al., 2013). El objetivo principal de este programa es el aprendizaje de habilidades emocionales basándose en la percepción, expresión,

comprensión y regulación emocional. Se basa en el modelo teórico de Mayer y Salovey (1990) de inteligencia emocional y consta de doce sesiones de actividades junto con una introducción y una guía de evaluación donde los menores desarrollarán estas habilidades que serán una buena herramienta tanto en su vida personal como académica.

-Programa DULCINEA. Programa de educación emocional en Educación Secundaria (Cejudo & Pérez, 2015). El objetivo fundamental es que los adolescentes adquieran habilidades emocionales básicas además de mejorar las empáticas, sociales y asertivas y potenciando el buen desarrollo integral de la persona. El programa consta de 17 sesiones y las actividades y técnicas utilizadas son diversas, como debates de grupo, diarios emocionales, roleplaying, reflexiones personales, etc. Las actividades intentan favorecer tanto la inteligencia emocional intrapersonal como la interpersonal.

-Programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescentes, de la emoción al sentido (Montoya, Postigo, & González, 2016). El objetivo del programa es hacer consciente a la sociedad de la importancia de las emociones y la educación emocional en el aula. El programa ofrece una formación específica al profesorado para poder desarrollar sus propias competencias emocionales y así llevar a cabo las 11 sesiones de las que consta el programa. Las actividades son muy diversas incluyendo dinámicas vivenciales, mindfulness, conciencia emocional, diálogo, juegos, reflexiones, etc.

-Programa SEA. Desarrollo de Habilidades Sociales, Emocionales y de Atención Plena para Jóvenes (Celma & Rodríguez, 2017). Este programa pretende mejorar la inteligencia socioemocional de los jóvenes mejorando la capacidad de reconocer tanto sus propios sentimientos como los de los demás y adquirir la habilidad de manejarlos. Consiste en 18 sesiones con actividades individuales y conjuntas. Se trabajan las diferentes habilidades socioemocionales como atención, comprensión, regulación y reparación emocional, y se incorpora como recurso de apoyo la atención plena (mindfulness) de forma transversal.

Como conclusión general a la revisión de estos programas, se puede concluir que existen muchos programas actuales enfocados en la mejora de la educación emocional. También, se puede indicar que en todos los programas evaluados se fomenta tanto el desarrollo de competencias emocionales como la inteligencia emocional y se observa un aumento en diferentes variables de la persona, favoreciendo las conductas de protección.

Muchos de estos programas de educación emocional se han implementado en los centros educativos como medida preventiva a situaciones de riesgo presentando resultados eficaces y siendo un factor de protección para los menores ayudando a favorecer las conductas prosociales (Cobos, Fluja, & Becerra, 2017).

Para el diseño del programa desarrollado para esta investigación se han tenido en cuenta estos programas, pero se pueden observar algunas diferencias. El programa que ha sido

desarrollado y va a ser implementado esta dirigido a la primeras etapas de la adolescencia ya que el trabajo emocional en ese momento evolutivo tiene un impacto significativo en el desarrollo de las personas (Roa, 2013). Además, será implementado en una institución de educación no formal que, a diferencia de los anteriores, fueron todos desarrollados en centros educativos de educación formal. Para el diseño se ha tenido en cuenta el marco teórico específico de la teoría de aceptación y compromiso. Como resultado de las investigaciones anteriores y para evaluar el impacto de los cambios en este programa, se ha considerado interesante realizar esta investigación como estudio piloto.

En cuanto a la selección de variables en las cuales puede generar impacto la educación emocional y por lo tanto evaluar el impacto de este programa, se ha tenido en cuenta la literatura existente.

La autoestima tiene una estrecha relación con la educación emocional ya que cuanta mayor competencia emocional reporta una persona, mayor confianza en sí misma presenta (Cobos, Flujas, & Becerra, 2017). Además, la autoestima y el autoconcepto son aspectos considerados importantes en la intervención con adolescentes (Rodríguez & Caño, 2012). Teniendo esto en cuenta, la autoestima será una de las variables analizadas en este estudio de investigación.

Por otro lado, la educación emocional reduce los niveles de ansiedad, tensión y estrés por lo que la ansiedad va a ser considerada otra variable relevante de análisis (Ayuso, 2019).

La satisfacción ante la vida se relaciona con el sentimiento de bienestar que presenta una persona basándose en la evaluación personal de las experiencias propias. Expresar y poder identificar las emociones en ambientes de confianza afecta directamente a la evaluación que la persona pueda hacer de su propia vida (Garrido, Pons, Pérez, & Barón, 2018). Por este motivo, será interesante considerar la variable satisfacción ante la vida en el estudio.

Por último, la inteligencia emocional será una habilidad que los menores desarrollarán y favorecerán mediante la educación emocional (Bisquerra, Educación emocional, 2011) y por lo tanto será una variable para analizar en este estudio.

En la investigación de Reina & Oliva (2015) puede observarse cómo existe una relación entre competencias emocionales, autoestima y satisfacción ante la vida en adolescentes. Los resultados indican cómo la educación emocional favorece el ajuste psicológico aumentando estas variables en momentos de cambios evolutivos como es la adolescencia.

En esta investigación se llevará a cabo un estudio piloto para analizar el impacto que el programa ha tenido en estas variables y fomentar la importancia de la educación emocional en los adolescentes, siendo considerada una prevención primaria inespecífica. Las personas adquieren competencias generales emocionales que pueden aplicar en diferentes situaciones de la vida y ayudar a disminuir las conductas de riesgo favoreciendo las de protección (Bisquerra & Pérez, 2012).

1.1. Objetivos e hipótesis

Este estudio tiene como objetivo general y principal el diseño e implementación de un programa de intervención para mejorar la educación emocional en los menores entre 11 y 15 años, así como evaluar si la educación emocional genera impacto en diferentes variables de la persona.

En base a este objetivo principal, se han planteado los siguientes objetivos específicos:

1. Ayudar a visibilizar y concienciar sobre la importancia de la educación emocional y su impacto en las personas.
2. Mejorar y potenciar el interés hacia la educación emocional de los menores.

Por todo esto, la pregunta que va a guiar esta investigación es: ¿Cómo recibir una educación emocional puede afectar a la autoestima, satisfacción ante la vida, ansiedad e inteligencia emocional de los adolescentes?

En base a estos objetivos, se parte de la hipótesis de que el programa va a generar un impacto positivo en la autoestima, inteligencia emocional, satisfacción ante la vida y ansiedad de los menores, apreciándose un cambio significativo en los niveles una vez llevada a cabo la implementación.

Para poder evaluar este aspecto y concluir que sea así, se llevará a cabo un análisis cuantitativo de las variables con una evaluación pre-post tratamiento. De esta forma, se comprobará si se cumple la hipótesis de estudio o por el contrario se mantiene la hipótesis nula donde no se apreciarían cambios en las variables.

2. Materiales y métodos

2.1 Diseño de la investigación

Se ha llevado a cabo un estudio piloto de investigación de un diseño de programa de educación emocional para adolescentes entre los 11 y 15 años.

Se trata en un diseño cuantitativo y cuasi experimental. Los datos han sido recogidos de un grupo ya establecido en función de la edad de los participantes y se ha realizado un análisis de diferentes variables de la persona siendo estas; autoestima, satisfacción ante la vida, ansiedad e inteligencia emocional, para comprobar la eficacia del programa y el impacto en estas variables.

2.2.Muestra

La muestra principal estaba formada por menores entre los 11 y 15 años siendo un total de $n=16$ (12,5% hombres: $n=2$ y 87,5% mujeres: $n=14$) de la población general. Se tuvo un contacto inicial con $n=20$ participantes y se produjo una tasa de abandono del 20% con $n=4$ durante la realización del estudio.

El criterio de selección de los participantes fue el rango de edad específico para el que estaba diseñado el programa. La muestra ha sido tomada en una Asociación, denominada Asociación de Ocio y Tiempo Libre Lucero, cuyo objetivo como entidad es ofrecer a los menores una educación no formal y su proyecto está enfocado a la infancia y adolescencia. Dicha asociación desarrolla actividades basadas en la educación en valores y ofrece una alternativa de ocio saludable a los menores intentando crear espacios seguros de encuentro y desarrollo. La media de edad de los participantes fue de $M= 12,93$ años y desviación típica $DT= 0.928$. En cuanto al nivel de estudios, se engloba desde 6º de primaria hasta 3º de la ESO estando el 6.25% en 6º de primaria (11-12 años), el 56.25% en 1º ESO (12-13 años), el 12.5% en 2º ESO (13-14 años) y el 6.25% en 3º ESO (14-15 años). Todos los menores vivían en la Comunidad de Madrid, en el distrito Latina, concretamente barrio Lucero, y se desconoce el nivel socioeconómico de las familias de la muestra. No obstante, puede tenerse en cuenta un informe de diagnóstico social para el estudio de las necesidades del distrito desarrollado por el Ayuntamiento de Madrid (2019), donde se indica que la zona presenta una tasa de pobreza en los hogares y demanda de recursos sociales elevadas en comparación con otras partes de la ciudad.

2.3 Instrumentos

Para realizar este estudio han sido utilizadas diferentes pruebas estandarizadas.

Cuestionario de variables sociodemográfico. Mediante este cuestionario se recogió la edad, el sexo de los participantes, el nivel de estudios y situación demográfica de la unidad familiar.

BarÓN. Inventario de Inteligencia Emocional de Barón: versión para jóvenes (Bar-ÓN y Parker, 2018). Es un instrumento para niños, niñas y jóvenes de 7 a 18 años, en el que se evalúa la inteligencia emocional y sus diferentes componentes socioemocionales mediante varias escalas, obteniéndose una puntuación de inteligencia emocional total. Consta de 60 ítems divididos en 4 subescalas y es una escala de respuesta tipo Likert con cuatro opciones de respuesta “muy rara vez, rara vez, a menudo y muy a menudo”. En cuanto a los valores de fiabilidad y validez, presenta resultados adecuados ($\alpha=.90$ y $\Omega=.70$). Un ejemplo de los ítems sería: “*Soy muy bueno/a para comprender cómo la gente se siente*”, “*Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos*”.

STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rango (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970). Es un cuestionario para adolescentes y adultos, en el que se evalúa la ansiedad como estado (A-E) y como rasgo (A-R) de la persona, obteniéndose una puntuación general de cada uno de ellos. Consta de 40 ítems divididos en las dos escalas, componiendo 20 ítems cada una.

Se trata de una escala de respuesta tipo Likert con cuatro opciones de respuesta “casi nunca, a veces, a menudo y casi siempre”. Se han producido diferentes revisiones para evaluar las propiedades psicométricas en las nuevas ediciones y se han obtenido valores elevados en fiabilidad y validez ($\alpha=.70$). Los diferentes ítems de la escala son como los siguientes: “*me siento calmado/ tengo confianza en mi mismo*” (A-E) “*me gustaría ser tan feliz como otros/ me preocupo demasiado por cosas sin importancia*” (A-R).

Escala de Autoestima de Rosemberg (Rosenberg, 1965). Es una escala para adolescentes y adultos, cuyo objetivo es evaluar la satisfacción que tiene una persona consigo misma. Consta de 10 ítems totales, obteniéndose una puntuación general final. La escala de respuesta es de tipo Likert con cuatro opciones de respuesta “muy de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo y muy en desacuerdo”. Presenta una buena consistencia interna con niveles altos de fiabilidad y validez ($\alpha=.77$). Un ejemplo de los ítems de la escala es: “*siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás*”, “*siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a*”.

SWLS. Escala de satisfacción con la vida (Diener, 1985). Es un cuestionario para adolescentes y adultos cuya finalidad es evaluar el grado de satisfacción general con la vida. Consta de 5 ítems generales obteniéndose una puntuación final total y se trata de una escala de respuesta tipo Likert con cinco puntos “muy en desacuerdo, en desacuerdo, neutro, de

acuerdo y muy de acuerdo”. Presenta una alta fiabilidad, validez y consistencia interna ($\alpha=.82$) (Vázquez, Duque y Hervás, 2013). Un ejemplo de los ítems de la escala es “*En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea*” “*Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes*”

2.4 Procedimiento

Teniendo en cuenta la literatura con respecto a la importancia de la educación emocional y las consecuencias que puede tener esto en la adolescencia, se consideró necesario el desarrollo de un programa de educación emocional para menores y su posterior implementación como programa piloto para observar el impacto. Potenciar el desarrollo personal mediante la incorporación de nuevos conocimientos, favorecer la comprensión emocional, desarrollar una buena tolerancia y regulación emocional, fomentar la importancia de la responsabilidad emocional y potenciar actitudes y valores con la finalidad de avivar el espíritu crítico en los adolescentes, son los objetivos generales que engloba el programa. Además, consta de tres módulos con dos sesiones cada módulo. Cada una de las sesiones tiene sus objetivos específicos.

La duración del programa fue de dos meses y medio y las sesiones se desarrollaban una vez a la semana con una duración de entre una hora y media y dos horas cada sesión. El programa se encuentra desarrollado en su totalidad en el anexo III.

Todos los participantes del estudio forman parte de la Asociación de Ocio y Tiempo libre Lucero dentro del proyecto “Lucerocio” y participaron de manera voluntaria en la investigación.

Inicialmente se valoró la opción de desarrollar un programa en el incluir tanto a los menores como a sus familias. Sin embargo, esto no fue posible, puesto que no se obtuvo permiso por parte del CEIP para que las familias pudieran entrar a las instalaciones donde se desarrolló el proyecto con motivo de la situación sanitaria (COVID-19). A consecuencia de esto, únicamente se pudo llevar a cabo una investigación con los menores.

Para evaluar el impacto del programa en las diferentes variables se aplicó un estudio pre-post donde se llevo a cabo el protocolo de evaluación con los diferentes instrumentos anteriormente señalados.

Al comienzo del estudio, se les proporciono a los padres, madres y tutores de los menores el consentimiento informado (Anexo I) y la información correspondiente del programa mediante un documento informativo (Anexo II). Por otro lado, se llevó a cabo una reunión con el equipo de educadores de la entidad, donde se les presentó y explico en que consistía el programa y como se iba a desarrollar el mismo conjuntamente. Se resolvieron todas las dudas y se tuvieron en cuenta algunas sugerencias para llevar a cabo adaptaciones del programa al grupo. Los educadores estuvieron presentes durante todo el periodo de implementación y ayudaron a su desarrollo. El primer día cuando comenzó la implementación del programa, se les explico a todos los participantes en que consistiría, la

duración y se resolvieron las dudas que fueron surgiendo. Este primer día, rellenaron los cuestionarios para la evaluación inicial en una única sesión y sin descanso, depositándolos en un sobre ese mismo día una vez que estos fueron finalizados, garantizando la confidencialidad de los datos. Para mantener el anonimato, cada participante debía de poner las iniciales de nombre y apellido de su madre y la fecha de nacimiento de su padre, procedimiento desarrollado de igual forma el último día para la evaluación final.

Durante las siguientes semanas, se llevo a cabo la aplicación e implementación del programa con los menores de forma grupal, y al terminar cumplieron una hoja final de satisfacción. Una vez obtenidos todos los datos y finalizada la implementación, se procedió a la evaluación de la efectividad del programa.

2.5 Análisis de datos

Se utilizó para el análisis del estudio, las medidas pre-test y post-test de las diferentes variables recopiladas durante la implementación. La media, desviación típica y la prueba de rangos con signo de Wilcoxon fueron las utilizadas para evaluar la efectividad y el impacto del programa. La totalidad del análisis fue desarrollada por el programa IBM SPSS Statistics 20.0 (IBM, 2021).

3. Resultados

3.1 Análisis descriptivo

Según los resultados obtenidos en los diferentes cuestionarios se ha llevado a cabo el análisis descriptivo de variables teniendo en cuenta las medidas pre-test y post-test. Para ello se han obtenido las medias y desviaciones típicas de cada una de las variables junto con los valores mínimos y máximos (Tabla 1). La autoestima es la variable que mayor aumento presenta ($M=29.29$; $D.T= 4.93$) en comparación con las medidas previas a la implementación del programa ($M=27.41$; $D.T= 5.76$). Por el contrario, la ansiedad tiende a permanecer estable o incluso aumentar sus niveles a pesar de esperar una disminución en las puntuaciones tras el programa ($M=21.35$; $D.T= 3.90$) ($M=23.00$; $D.T= 3.64$). Respecto a la inteligencia emocional ($M=170.94$; $D.T= 22.54$) y satisfacción ante la vida ($M=24.76$; $D.T= 6.12$) se puede observar un ligero aumento en comparación con los niveles previos al desarrollo del programa.

A la hora de interpretar los niveles finales de cada una de las variables, se puede indicar que el valor final de autoestima se engloba en el rango de autoestima media en la escala (entre 26 y 29 puntos) estando próximo al valor que se considera de autoestima elevada (de entre 30 y 40 puntos). Con respecto a la ansiedad se presentan dos valores en función de la ansiedad-rango y ansiedad-estado. El nivel medio obtenido en ansiedad rango se encontraría en la categoría “sobre promedio” para los varones (entre 20 y 25) y “con tendencia al promedio” en el caso de las mujeres (entre 17 y 23). En cuanto a la ansiedad estado se encuentra en niveles “sobre promedio” tanto en varones (entre 20 y 28) como en mujeres (entre 26 y 32).

Por otro lado, la puntuación media obtenida con respecto a la inteligencia emocional se considera dentro del nivel elevado en la escala (a partir de 100) y la puntuación de satisfacción ante la vida se engloba en nivel medio (entre 20 y 24) con tendencia a niveles de puntuación alta de la escala (entre 25 y 29).

Los niveles máximos de puntuación han sido obtenidos tras la implementación del programa y se han podido observar en la variable inteligencia emocional (198). En el caso del valor mínimo, se obtuvo en el momento previo a la implementación del programa en la variable autoestima (9).

Tabla 1

Estadísticos descriptivos

	Mínimo	Máximo	Media	Desv.
Baron Pre	101	198	169,00	23,31
Baron Post	103	198	170,94	22,54
STAI AE Pre	14	27	21,23	3,34
STAI AE Post	15	28	23,00	3,64
STAI AR Pre	13	26	21,58	3,58
STAI AR Post	14	27	21,35	3,90
AUTO Pre	12	35	27,41	5,76
AUTO Post	15	35	29,29	4,93

SWLS Pre	9	35	23,70	6,98
SWLS Post	15	34	24,76	6,12

*Barón: BarÓN. Inventario de Inteligencia Emocional de Barón: versión para jóvenes. STAI: STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rango. Auto: Escala de Autoestima de Rosemberg. SWLS: Escala de satisfacción con la vida
N=16*

3.2 Análisis inferencial

A continuación, se van a mostrar los resultados de los análisis estadísticos para comprobar si se han cumplido los objetivos y las hipótesis planteadas inicialmente. Previo a la elección del estadístico, se ha observado que la muestra no cumple los supuestos de normalidad y homocedasticidad además de presentar un tamaño menor de 30 ($n=16$), por estas razones se decidió llevar a cabo una prueba no paramétrica. Teniendo en cuenta que se trata de una comparación entre dos muestras relacionadas, el estadístico elegido para valorar los cambios que se observan en una muestra de sujetos que han sido evaluados en dos momentos diferentes, es la prueba de rangos de Wilcoxon. De esta forma se podrá obtener el tamaño del efecto de cada una de las variables teniendo en cuenta la evaluación pre-post intervención.

Tras la realización de la prueba (tabla 2), se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en la inteligencia emocional ($p=,019$) produciéndose un aumento significativo en los niveles de dicha variable. Por esta razón, se puede decir que el programa ha generado

un impacto positivo en la inteligencia emocional de los menores encontrando una mayor puntuación tras su implementación y por lo tanto se rechaza la hipótesis nula de no diferencias.

Tabla 2

Resumen de prueba de hipótesis BARON

Hipótesis nula	Prueba	Sig
La mediana de las diferencias entre BARON PRE y POST es igual a 0	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,019

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05

Por otro lado, se realizó el análisis de la variable ansiedad y dentro de dicha variable se estudio tanto la ansiedad-estado como la ansiedad-rasgo. Tras la realización de la prueba (tabla 3), se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad estado ($p=,037$) produciéndose un aumento significativo en los niveles de dicha variable. Por esta razón, se puede decir que el programa ha generado un impacto en los niveles de ansiedad de los menores, pero no necesariamente ha sido positivo, de hecho, en este caso ha sido negativo puesto que los niveles de ansiedad son ligeramente superiores tras la implementación siendo esto contrario a lo que se pretendía conseguir. Con respecto a la ansiedad rasgo, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ($p=,752$) y por lo tanto puede decirse

que el programa no ha provocado ningún efecto en los niveles de ansiedad rasgo de los adolescentes y mantenemos la hipótesis nula de no diferencias.

Tabla 3

Resumen de prueba de hipótesis STAI

Hipótesis nula	Prueba	Sig
La mediana de las diferencias entre STAI AE PRE y STAI AE POST es igual a 0	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,037
La mediana de las diferencias entre STAI AR PRE y STAI AR POST es igual a 0	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,752

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05

Con respecto a la variable autoestima (tabla 4) se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ($p=,010$) produciéndose un aumento notable en los niveles de autoestima tras la realización del programa en relación con los niveles iniciales. Por esta razón, se puede decir que el programa ha generado un impacto positivo en la autoestima de los menores encontrando una mayor puntuación tras su implementación y por lo tanto manteniendo la hipótesis alternativa de diferencias y rechazando la hipótesis nula de no diferencias. En comparación

con las diferentes variables, la autoestima es la que mayor tamaño de significación presenta y por lo tanto sobre la que mayor impacto ha producido el programa.

Tabla 4

Resumen de prueba de hipótesis Autoestima de Rosenberg

Hipótesis nula	Prueba	Sig
La mediana de las diferencias entre AUTO PRE y AUTO POST es igual a 0	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,010

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05

Por último, tras la realización de la prueba (tabla 5) se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción ante la vida ($p=,029$) produciéndose un aumento notable en los niveles de dicha variable tras la realización del programa. Por esta razón, se puede decir que el programa ha generado un impacto positivo en la satisfacción ante la vida de los menores encontrando una mayor puntuación tras su implementación y por lo tanto manteniendo la hipótesis alternativa de diferencias y rechazando la hipótesis nula de no diferencias.

Tabla 5

Resumen de prueba de hipótesis Satisfacción ante la vida

Hipótesis nula	Prueba	Sig
La mediana de las diferencias entre SATISFAC PRE y SATISFAC POST es igual a 0	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,029

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05

Teniendo en cuenta los análisis estadísticos en relación con la hipótesis planteada, se puede indicar que existen cambios significativos en tres de las cuatro variables analizadas apreciándose un aumento positivo en los niveles de inteligencia emocional, satisfacción ante la vida y autoestima una vez llevada a cabo la implementación del programa de educación emocional. Además, puede decirse que se ha cumplido el objetivo principal del estudio puesto que se ha diseñado e implementado el programa, además de evaluar que ha producido un impacto en las diferentes variables del estudio, observándose una mejoría en varias de ellas como resultado del desarrollo del programa.

4. Discusión

La investigación acerca de la educación emocional muestra el impacto que genera en las personas el poseer y desarrollar competencias emocionales.

Como indica Guerrero (2018), la educación emocional es básica para que los menores puedan adquirir herramientas para identificar y gestionar las emociones, puesto que la inteligencia emocional es fundamental en todos los ámbitos de la vida de una persona.

Los programas de intervención en educación emocional pueden ayudar al desarrollo de estas habilidades. Por este motivo, el objetivo principal de esta investigación fue el diseño e implementación de un programa de intervención para mejorar la educación emocional de los adolescentes, analizando el impacto de dicho programa en la autoestima, satisfacción ante la vida, ansiedad e inteligencia emocional de los participantes.

Tras la evaluación y el análisis de los resultados obtenidos, se puede concluir que el programa ha generado impacto en la mayor parte de las variables. Este efecto ha sido positivo en la satisfacción ante la vida, inteligencia emocional y autoestima de los participantes puesto que los niveles obtenidos han aumentado como se esperaba, siendo superiores tras la implementación en comparación con los niveles pretratamiento. Además, puede observarse cómo el tamaño del efecto ha sido significativo en dichas variables.

Por el contrario, los resultados obtenidos en la variable ansiedad han sido diferentes. En su dimensión “ansiedad rasgo” no se han producido modificaciones y se puede indicar que el programa no ha generado ningún impacto sobre la misma. Respecto a la otra dimensión

“ansiedad estado” se ha obtenido un efecto contrario a lo esperando, aumentando los niveles tras la implementación del programa.

Este resultado puede ser debido a diferentes causas como que el programa trabaja la autoestima de forma transversal durante las diferentes sesiones mediante las actividades, pero no se centraba únicamente en el trabajo de dicha variable. Además, la evaluación final fue llevada a cabo el fin de semana previo a que los participantes tuvieran los últimos exámenes anuales del curso escolar, manifestando varios de ellos la preocupación y nerviosismo por esos días. Esto pudo ser una razón que facilitará el aumento de los niveles de ansiedad.

Comparando las medias pre-test y post-test más específicamente, puede observarse cómo la autoestima ha sido la variable donde se observa mayor diferencia tras la implementación del programa y por lo tanto sobre la que mayor impacto se ha producido.

Aunque las actividades desarrolladas en el programa han sido muy diversas, durante diferentes sesiones se pudo trabajar la autoestima vinculada a la educación emocional y dichas actividades fueron muy bien acogidas por parte de los participantes. Además, en el desarrollo de las sesiones, tanto los educadores como los participantes tuvieron intercambios de opiniones y reflexiones relevantes acerca de la importancia de la autoestima. Resulta clínicamente relevante el especial impacto que ha tenido el programa en esta variable.

De forma general puede indicarse que recibir este programa de educación emocional ha ayudado al desarrollo de competencias y habilidades emocionales generando un aumento en los niveles de autoestima, de satisfacción ante la vida y de inteligencia emocional de los participantes. Por lo tanto, se cumple la hipótesis de que el programa genera impacto y causa efecto significativo en las diferentes variables de los participantes, salvo en la autoestima. Haciendo referencia también a la pregunta previa a la investigación y observando los resultados, se puede indicar que el programa en su mayoría ha generado un impacto positivo en los menores.

Además de cumplirse el objetivo general de la investigación, se puede suponer que también se han cumplido los objetivos específicos inicialmente planteados puesto que este programa ha ayudado a visibilizar y concienciar sobre la importancia y el impacto de la educación emocional a la par que mejorar el interés de los menores hacia la misma.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en comparación con diferentes investigaciones desarrolladas previamente, puede indicarse que existen similitud entre los mismos. Roa (2013) en su estudio acerca de la importancia de la educación emocional en la autoestima y autoconcepto durante la infancia, muestra cómo un conocimiento emocional favorece un buen desarrollo de la autoestima y autoconcepto en las personas. De la misma forma, se han obtenido resultados similares a los que compartieron Cobos et al (2017) en su investigación acerca de la inteligencia emocional y su papel en el ajuste psicológico en los adolescentes, donde se mostró un aumento en la confianza de los adolescentes tras realizar un trabajo de

educación emocional. También, puede tenerse en cuenta la similitud de esta investigación con la de Garrido (2018) donde se demuestra que expresar emociones en un ambiente de confianza favorece a que las personas sean capaces de generar mejores evaluaciones hacia ellas mismas.

Respecto a la inteligencia emocional, se comparten a lo largo de este estudio las conclusiones a las que llegó Bisquerra (2011) acerca de la importancia de la educación emocional para el desarrollo de competencias emociones y habilidades como la inteligencia emocional.

En la misma línea, los resultados de esta investigación son parecidos a los hallados en la investigación de Reina & Oliva (2015) acerca de la competencia emocional y su relación con la autoestima y satisfacción ante la vida donde puede observarse un aumento en dichas variables tras la realización de un programa cuyo desarrollo se centró en la importancia del conocimiento emocional.

De forma contraria, esta investigación ha obtenido resultados diferentes a los llegados en la investigación de Ayuso (2019) donde puede observarse que la educación emocional podía prevenir la ansiedad. En el caso de este estudio se ha observado un mantenimiento o aumento de esta, convendría volver a analizar esta variable en futuras investigaciones.

A la hora de comparar el programa diseñado en esta investigación con los programas llevados a cabo anteriormente (explicados en la introducción), se puede destacar que los resultados han sido similares puesto que en ambos programas se ha observado un aumento en las

competencias y habilidades emociones de los participantes. Se puede considerar importante destacar la diferencia notable en cuanto a la duración de este programa en comparación con los demás, puesto que muchos de ellos fueron diseñados para una implementación transversal durante todo un año escolar. Este programa ha sido diseñado para ser implementado inicialmente como un estudio piloto y se han seleccionado aquellas variables que se han considerado más relevantes para hacer el análisis, sin embargo, para futuras implementaciones convendría hacer una selección más amplia de variables y valorar el impacto en cada una de ellas.

El estudio presenta diferentes limitaciones que convendría abordar con el fin de mejorar en futuras investigaciones. En el inicio y durante el diseño del programa, la intención era poder desarrollar el programa tanto con los menores como con sus familias puesto que la evidencia científica demuestra la importancia de la familia en el desarrollo de competencias emocionales. Sin embargo, a consecuencia de la situación sanitaria y a las restricciones existentes en el momento (debido a la COVID-19), las familias no tuvieron acceso al centro educativo donde se realizó la implementación y no fue posible su implicación (por normativa de la dirección del CEIP que cede sus instalaciones para que la asociación desarrolle su proyecto). Para intentar solucionar este problema, se planteó la posibilidad de desarrollar la parte destinada a las familias de forma online, pero existía una brecha digital que podría generar desigualdad con respecto a aquellas que no pudieran llevarlo a cabo por falta de medios.

Aparte, se sumó el margen de tiempo específico y limitado para la implementación al ser un estudio piloto dentro de un TFM. Teniendo esto en cuenta, podría resultar interesante en un futuro desarrollar una investigación donde se implemente un programa de educación emocional considerando tanto a los menores como a las familias.

En cuanto al espacio de desarrollo, conviene tener en cuenta algunos aspectos. El programa fue implementado en una asociación destinada a la educación no formal y sus actividades se llevaban a cabo con los menores en un horario de fin de semana durante la época escolar de octubre a junio. Aunque se mantuvo una constancia, los fines de semana que conllevaban un festivo y las épocas de vacaciones escolares no se llevó a cabo el proyecto. Esto implicó que en ocasiones pasarán dos semanas entre sesiones en el momento de la implementación y que fuera complicado seguir la continuidad del programa. Además, podría ser la causa del porcentaje de abandonos que ha tenido la investigación.

En cuanto a cuestiones estadísticas, el tamaño de la muestra final es un tamaño reducido. Aunque se ha podido desarrollar el análisis utilizando medidas no paramétricas, convendría que en futuras investigaciones se pudiera aumentar la muestra para obtener resultados más representativos y significativos (Argibay, 2009). En cuanto a la diversidad de edad, también se encuentra mucha heterogeneidad y existe una diferencia significativa en la muestra en cuanto a las edades. Aunque todo se engloba dentro de la adolescencia temprana o media, convendría tener en cuenta este aspecto para la próxima investigación. Además, el tamaño de la muestra en mujeres y hombres no fue homogéneo presentando una diferencia muy

significativa superior en mujeres. Aunque el género no es una variable que se ha tenido en cuenta en esta investigación, podría resultar interesante para el futuro analizar esta diferencia.

Los instrumentos de evaluación fueron seleccionados y considerados los más adecuados para las variables a analizar teniendo en cuenta su longitud y valorando que el protocolo de evaluación no fuera excesivamente extenso. Sin embargo, tras llevarlo a cabo se observó fatiga en varios de los participantes, aspecto que puede tenerse en cuenta para futuras implementaciones.

Considerando los resultados con respecto a la ansiedad, tal vez convendría ampliar el número de sesiones donde se incorporen aspectos específicos del trabajo de la ansiedad y estrés. Aunque el programa diseñado tiene una duración menor en comparación con las investigaciones previas, en el futuro puede valorarse ampliar el número de sesiones para mejorar estos aspectos y esta limitación.

Convendría tener en cuenta todos estos aspectos y mejorar estas limitaciones para poder desarrollar el programa a mayor escala. La implementación en un centro educativo de educación formal puede reducir algunas dificultades como la continuidad, el tamaño de la muestra y el acceso a las familias. Además, como se ha podido observar en la evidencia científica, la implicación de los centros educativos en el desarrollo de programas que fomenten la educación emocional favorece a los menores.

Se puede concluir en este estudio de investigación, que el programa de educación emocional diseñado ha generado impacto en los adolescentes mejorando significativamente sus niveles de autoestima, inteligencia emocional y satisfacción ante la vida tras la implementación del programa. Esto conlleva que se hayan podido cumplir los objetivos inicialmente planteados, tomado conciencia de la importancia de la educación emocional y de su impacto.

A su vez, los menores han aumentado su interés hacia el conocimiento emocional a raíz de conocer y ser conscientes de los beneficios que implica. Se ha podido observar mediante el protocolo de evaluación como los participantes han desarrollado competencias emocionales que han generado impacto en las diferentes variables, siendo la autoestima el aumento más significativo.

Cabe destacar como aspecto novedoso del programa, a diferencia de los anteriores, que fue englobado en las terapias contextuales, especialmente en la teoría de aceptación y compromiso, obteniéndose un resultado relevante. Las investigaciones y el número de programas que trabajan desde este enfoque es todavía reducido por lo que convendría seguir investigando y desarrollando en esta línea.

Por otro lado, el desarrollo del programa se llevo a cabo en una entidad donde se trabaja desde la educación no formal lo cual ha presentado limitaciones. Sin embargo, cabe destacar que este aspecto ha permitido que la educación emocional pueda traspasar las fronteras de los centros educativos, creando entornos seguros de aprendizaje y crecimiento para los

adolescentes. No obstante, convendría seguir estudiando los beneficios de la educación no formal y como programas como este pueden tener cavidad dentro de este tipo de educación.

Estos hallazgos deben de tenerse en cuenta a la hora de seleccionar que aspectos se van a trabajar con los adolescentes en el futuro. Con los resultados de este estudio se pueden observar la importancia del conocimiento emocional en los niveles de autoestima, satisfacción ante la vida e inteligencia emocional. Considerar esta información a la hora de trabajar con los adolescentes, ayudará a que mejoren su bienestar y sus competencias emociones que podrán aplicar a lo largo de su vida. Teniendo en cuenta los resultados, convendría que se desarrollaran más programas como éste donde se favorezca y se potencie la educación emocional de los menores.

5. Referencias bibliográficas

- Allen, B., & Waterman, H. (2019). Etapas de la adolescencia. *Healthy Children*, 1-6.
https://saludmentalparatodos.co/wp-content/uploads/2022/03/1.-Etapas-de-la-adolescencia-HealthyChildren.org_.pdf
- Argibay, J. C. (2009). Muestra en investigación cuantitativa . *Subjetividad y procesos cognitivos* , 13-29. <http://www.scielo.org.ar/pdf/spc/v13n1/v13n1a01.pdf>
- Ayuntamiento de Madrid. (2019). *Estudio descriptivo. Diagnóstico social: Estudio de necesidades sociales del distriyo de latina*. Madrid: Consultora Albelia.
<https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/DistritoLatina/Actividades/Ficheros/Estudio%20necesidades%20sociales%20latina%202019.pdf>
- Ayuso, J. A. (2019). Educación Emocional y Exclusión Social. *Revista de Estudios Socioeducativos*(7), 175-183.
<https://revistas.uca.es/index.php/ReSed/article/view/4430/5506>
- Barrios, H. (2020). Desarrollo de experiencias emocionales en educación: una contribución para la formación humanística. *Civilizar: ciencias sociales y humanas* , 119-135.
<http://www.scielo.org.co/pdf/ccso/v20n38/2619-189X-ccso-20-38-119.pdf>

- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*(10), 61-82.
<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*(16), 1-11.
<https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502/342>
- Campos, S. (2016). Impacto de la educación no formal en el desarrollo de competencias para la educación superior. *Universidad Tecnológica de El Salvador*, 55-62.
<https://www.camjol.info/index.php/entorno/article/view/6089>
- Casas, A., & De la Viuda, M. E. (2020). Terapia de aceptación y compromiso (ACT) grupal para adolescentes con dificultades de regulación emocional. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 42-49. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/007.pdf>.
- Cejudo, J., & Pérez, J. C. (2015). Diseño, desarrollo y evaluación del programa "Dulcinea" de educación emocional en un centro de educación secundaria desde la integración de modelos de inteligencia emocional. *UNED*. http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Jcejudo/CEJUDO_PRADO_Manuel_Javier_Tesis.pdf
- Celma, L., & Rodríguez, C. (2017). *Programa SEA*. Madrid: TEA Ediciones.
https://web.teaediciones.com/Ejemplos/SEA_extracto-manual-web.pdf

- Chacón, M. (2015). El proceso de evaluación en educación no formal: Un camino para su construcción. *Revista electrónica educare*, 21-35.
<https://www.redalyc.org/pdf/1941/194138017002.pdf>
- Cobos, L., Fluja, J., & Becerra, I. (2017). Inteligencia emocional y su papel en el ajuste psicológico en la adolescencia. *Anales de psicología*, 66-73.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.33.1.240181/203391>
- Colom, J., & Fernández, M. d. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 235-242.
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>
- Díaz Aguado, M. J. (1996). Prevención de la violencia y lucha contra la exclusión desde la adolescencia. En M. J. Díaz Aguado, *Programa de intervención: objetivos, actividades y contenido* (págs. 117-146).
- Esquivel, L. (2001). *El libro de las emociones*. E-libro.
https://descargarlibrosenpdf.files.wordpress.com/2018/05/esquivel-laura-_libro-de-las-emociones.pdf
- Fernández Abascal, E., & Jimenez Sánchez, P. (2010). Psicología de la Emoción. En *Psicología de la Emoción* (págs. 17-74). Editorial Universitaria Ramón Areces.

<https://books.google.com.co/books?id=-2>

[UDAAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?id=-2UDAAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false)

Garaigordobil, M. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Consejo Escolar del Estado*, 107-127. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:d1462b78-5e3f-444f-a223-d6d8796fb20c/pe-n8-participacion-educativa-2018.pdf>

Garrido, C., Pons, J., Pérez, S., & Barón, J. (2018). Satisfacción con la vida y factores asociados en una muestra de menores infractores. *Anuario de Psicología Jurídica*, 66-73. <https://journals.copmadrid.org/apj/art/apj2018a9>

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence* (1996 ed.). Editorial Kairós, S.A.

Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego*. Barcelona: Editorial Planeta.

Guipúzcoa, P. p. (2008). *Eusko Jauriaritza Gobierno Vasco*. Obtenido de Educación emocional : <https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>

Hayes, S. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida*. USA: Desclee de brouwer.

Hervás, G., & Moral, G. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico*. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>

- Martínez, A., Piqueras, J. A., & Linares, V. (2010). Inteligencia emocional en la salud física y mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 861-890.
<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122002020.pdf>
- Mayer, J., & Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*.
- Merino, E., Martínez, M., & Díaz- Aguado, M. (2010). Sexismo, inteligencia emocional y adolescencia. *Psicología educativa*, 77-87.
<https://www.redalyc.org/pdf/6137/613765483007.pdf>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional, E. (2020). *Ministerio de Educación y Formación Profesional*. Obtenido de Neurociencia aplicada a la Educación:
<https://www.educacionyfp.gob.es/mc/neurociencia-educativa/recursos/recursos-iemocional-creatividad/programas-intervencion.html#cla-00-0>
- Molero, P., Jimenez, J. L., Arrebola, R. R., Martínez, A., & González, G. (2018). La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática. *REOP*, 128-142.
<https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/23157>
- Montoya, I., Postigo, S., & González, R. (2016). *Programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescentes*. . Pirámide.
- Ortega, M. d. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud . *REOP*, 21(2), 462-470. <https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/11559>

- Reina, M. d., & Oliva, A. (2015). *De la competencia emocional a la autoestima y satisfaccion vital en adolescentes*. Obtenido de Behavioral Psychology/Psicología Conductual: https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Oliva-2/publication/288283130_From_emotional_competence_to_self-esteem_and_life-satisfaction_in_adolescents/links/576411cd08ae421c4482c561/From-emotional-competence-to-self-esteem-and-life-satisfaction-in-adole
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia . *Edetania* (44), 241-257. <https://revistas.ucv.es/edetania/index.php/Edetania/article/view/210/178>
- Rodríguez, C., & Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* , 389-403. <https://www.ijpsy.com/volumen12/num3/337/autoestimaen-la-adolescencia-anlisis-ES.pdf>
- Rojas, R., Flores, R., Cáceres, R., & Franco, Y. (2021). Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática. *Revista científica de la facultad de humanidades*, 59-66. <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/educare/article/view/576>
- Romera, M. (2017). *La familia, la primera escuela de las emociones*. Ediciones Destino.
- Ruiz, D., Cabello, R., Palomera, R., Extremera, N., Martín, S. J., & Fernández, P. (2013). *Programa INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes*. Málaga: Pirámide.

UNESCO. (2011). *Clasificación Internacional Normalizada de la Educación*. Paris: Instituto de Estadística de la Unesco. <http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/isced-2011-sp.pdf>

Villanueva, A., Paredes, R., Calcina, C., & Yapuchura, C. (2019). Habilidades sociales en adolescentes y funcionalidad familiar. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 16-27. <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v11n1/2226-1478-comunica-11-01-16.pdf>

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Revista Universitaria de Investigación*, 4(2). <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>.

6. ANEXOS

Anexo I

Consentimiento informado

D./Dña., mayor de edad, con DNI..... manifiesto que he sido informado/a sobre el estudio piloto del programa de intervención con menores para trabajar la educación emocional que va a desarrollar mi hijo/a, dirigido por la profesora Dra. María Cantero-García, de la Facultad de Psicología de la Universidad Europea de Madrid.

1. He recibido suficiente información sobre el estudio.
2. He podido hacer todas las preguntas que he creído conveniente sobre el estudio y se me han respondido satisfactoriamente.
3. Comprendo que la participación de mi hijo/a es voluntaria.
4. Comprendo que podemos retirarnos del estudio y revocar este consentimiento, cuando queramos, sin tener que dar explicaciones y sin que tengamos ninguna consecuencia de ningún tipo.

He sido también informado/a de que mis datos personales serán protegidos y sometidos a las garantías dispuestas en el reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 y que mis datos nunca serán transmitidos a terceras personas o instituciones.

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO a que mi hijo/a participe en este estudio.

Firma del participante:

Firma del investigador:

Nombre y fecha:

Nombre y fecha

Anexo II

Hoja informativa

La Universidad Europea de Madrid (facultad de psicología), está realizando una investigación como TFM (trabajo de fin de máster) del MPGS (máster de psicología general sanitaria) de Alicia Rodríguez Sánchez, cuyo objetivo principal es el diseño, implementación y evaluación de un programa piloto de intervención para mejorar la educación emocional en menores entre los 11 y 15 años.

Para ello, se desarrollarán cinco o seis sesiones con los menores los sábados durante la actividad de Lucerocio de la Asociación de Ocio y Tiempo Libre Lucero, teniendo una duración de entre 1h30 min- 2 horas y llevándose a cabo de forma conjunta. Se desarrollarán algunos cuestionarios, dinámicas y actividades que ayuden a trabajar y mejorar la identificación, conciencia y regulación emocional, además de actividades que mejoren la autoestima, el auto concepto, la satisfacción ante la vida y la ansiedad.

Toda la información recogida será tratada de manera confidencial, anónima y respetando en todo momento la ley de protección de datos vigente. En ningún caso, se publicarán resultados individuales ni ningún tipo de información que pudiera identificar al menor.

La participación en este estudio es completamente voluntaria, y se puede retirar la persona en cualquier momento sin tener que dar ninguna explicación ni sufrir penalización por ello. Al finalizar el estudio, el equipo se compromete a explicar los resultados a todos los participantes que estén interesados en conocerlos y así lo indiquen.

Este proyecto, está dirigido por la Dra. María Cantero García, siendo miembro del equipo investigador Alicia Rodríguez Sánchez. Si tiene alguna duda, puede hacer preguntas ahora o en cualquier momento de la participación, en el email de : maria.cantero@universidadeuropea.es o alicia.rsanchez22@gmail.com. Si lo estima oportuno también puede contactar con la Comisión Deontológica de la Facultad de Psicología de la Universidad Europea de Madrid.

Todos los datos personales serán protegidos y sometidos a las garantías dispuestas en el reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 y los datos nunca serán transmitidos a terceras personas o instituciones.

Muchas gracias por su participación.

Anexo 3. Diseño del programa

**DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
PARA MEJORAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL
EN MENORES ENTRE LOS 11 Y 15 AÑOS**

Alicia Rodríguez

María Cantero

TFM de MPGS de la Universidad Europea de Madrid



Índice

<i>Ficha técnica</i>	53
<i>Marco teórico</i>	54
Descripción del problema.....	65
Abordajes previos del problema.....	66
<i>Propuesta de actuación: Diseño del programa y desarrollo de las sesiones</i>	68
Objetivos generales.....	68
Objetivos específicos de cada módulo	69
Técnicas de intervención utilizadas	70
Instrucciones y procedimiento.....	72
<i>Propuesta de evaluación del programa</i>	76
<i>Referencias</i>	77



Ficha técnica

Nombre
Programa de intervención para mejorar la educación emocional en menores entre los 11 y 15 años
Autoras
Alicia Rodríguez Sánchez Dra. María Cantero García
Administración
La administración se realizará de forma grupal, en aulas o salas de centros educativos designadas para el desarrollo del programa.
Duración y Frecuencia
La duración del programa será de 6-8 semanas. Constará de 6 sesiones de entre una hora y media o dos con adolescentes
Población o grupo al que va dirigido (edades, colectivos en riesgo, etc)
Adolescentes de entre 11 y 15 años

Marco teórico

El sistema emocional tiene una importancia relevante y esencial en la vida de las personas, con la finalidad de ofrecer información sobre la situación (Hervás & Moral, 2017). Por este motivo, durante los últimos años, se ha puesto especial hincapié en el estudio emocional y la relación que las emociones tienen con la salud (Merino, Martínez, & Díaz- Aguado, 2010), considerándose una parte esencial en el desarrollo de las personas, y relacionando niveles altos de conocimiento emocional con una buena salud mental (Martínez, Piqueras, & Linares, 2010). Durante largo tiempo, los estudios se centraron más en habilidades cognitivas o académicas, pero actualmente las habilidades emocionales son estudiadas y consideradas esenciales (Molero, Jimenez, Arrebola, Martínez, & González, 2018).

Emociones e inteligencia emocional

La emoción es un proceso psicológico que permite a la persona adaptarse y responder al ambiente en el que se encuentra (Fernández Abascal & Jimenez Sánchez, 2010). Las emociones son adaptativas, funcionales, comunican información, motivan a actuar y pueden estar ocasionadas tanto por un estímulo interno como externo. Cada emoción posee una función puesto que son parte intrínseca de las personas y presentan un papel importante en nuestra salud (Ortega, 2010)

Los sentimientos se definen como la parte consciente de esa emoción, considerada desde el punto de vista cognitivo, y condicionada por la cultura e historia de aprendizaje de la persona (Romera, 2017).

La inteligencia emocional es la habilidad que permite a las personas aproximarse, expresar y regular sus emociones para obtener el razonamiento más efectivo, dirigiendo así los pensamientos y acciones propias. La emoción motiva y dirige hacia algún plan (Mayer & Salovey, 1990).

Daniel Goleman (1995) quiso ampliar este concepto, indicando que la inteligencia emocional es la capacidad para distinguir tanto nuestros sentimientos y emociones propias como los de los demás, favoreciendo el buen manejo emocional con uno mismo y en las relaciones. Para que la persona adquiriera esta inteligencia y estas competencias emocionales que le permitan conocer, identificar y expresar las emociones, es necesaria la educación emocional (Ayuso, 2019).

La adolescencia, la educación emocional y sus consecuencias

La adolescencia es una etapa importante en el desarrollo de los menores. En esta etapa evolutiva, tener la capacidad de percibir e identificar las emociones, ayuda a la persona a cuidar su salud mental y a tener una mejor calidad de vida en el futuro (Cobos, Fluja, & Becerra, 2017). En la adolescencia hay diferentes etapas que hay que tener en cuenta, puesto que el desarrollo de cada una de ellas es diferente. Entre los 10 y 13 años se puede considerar una adolescencia temprana donde comienzan a producirse los cambios físicos y se muestra mayor tendencia a la búsqueda de su círculo social. Entre los 14 y 16 años se desarrolla la adolescencia media donde comienzan a producirse cambios psicológicos y de construcción de identidad. El distanciamiento de las figuras de apego es más notable y es el momento

donde pueden comenzar las situaciones de riesgo. Entre los 17 y 18 años comienza la adolescencia tardía donde existe una individualidad propia, identificando mejor aspectos personales y produciéndose una mayor separación de la familia tanto física como emocionalmente (Allen & Waterman, 2019).

La educación emocional es un proceso educativo que conviene que sea constante y permanente, estando presente durante toda la vida de la persona desde su nacimiento hasta la vida adulta. Mediante la educación emocional, se pretende favorecer el desarrollo de competencias emocionales siendo esto un elemento importante en el desarrollo de la persona, con el objetivo final de aumentar su bienestar (Bisquerra & Pérez, 2012).

Las competencias emocionales son capacidades, conocimientos y habilidades que ayudan a las personas a comprender, expresar y regular sus emociones y las de los demás a lo largo de su vida (Bisquerra & Pérez, 2007).

El conocimiento emocional presenta una relación directa con la autoestima y autoconcepto, ayudando a que los adolescentes tengan un adecuado crecimiento y buen desarrollo personal (Roa, 2013). Este aspecto, les permite enfrentar las dificultades que se les planteen valorando las situaciones y llevando a cabo la mejor elección (Ayuso, 2019).

Además, la educación emocional ayuda a disminuir la vulnerabilidad de la persona, especialmente en las edades tempranas, a determinadas dificultades psicológicas que están relacionadas con estados emocionales como puede ser estrés, ansiedad, depresión, impulsividad, agresividad, etc (Bisquerra & Pérez, 2007). Por lo tanto, se puede concluir que la educación emocional ayuda a minimizar las conductas de riesgos y maximizar las de protección (Bisquerra & Pérez, 2012).

El entorno de desarrollo de los adolescentes puede ser relevante y tener un fuerte impacto con respecto a la adquisición de competencias emocionales (Colom & Fernández, 2009).

El papel del entorno

La familia es considerada la primera escuela de aprendizaje emocional (Goleman, 1995). Presenta un papel importante en el desarrollo de habilidades emocionales tanto en la infancia como en la adolescencia (Roa, 2013). Además, la educación emocional da la oportunidad a las familias de cambiar los hábitos emocionales previos y revertirlos en el bienestar familiar y personal del menor (Vivas, 2003).

La adolescencia es un buen momento para adquirir y trabajar las competencias emocionales. Por esta razón, resulta importante potenciar desde diferentes agentes educativos, el desarrollo de estas competencias (Colom & Fernández, 2009).

Para que la familia muestre apoyo e inicie a la persona en la educación emocional, es necesario que conozca la importancia de las emociones y como funcionan. Recibir una

formación específica en competencias emocionales favorecerá el conocimiento al respecto y potenciará que la educación emocional pueda ser trabajado en la familia (Bisquerra & Pérez, 2012).

Las escuelas también tienen una figura relevante puesto que son comunidades de aprendizaje y convendría que tuvieran integrado lo emocional en lo académico. Si la acción educativa guardará relación con la experiencia emocional podría ayudar a potenciar, cuidar y desarrollar estas competencias emocionales (Barrios, 2020). Por esta razón, los centros educativos pueden contribuir a esta formación hacia los menores a través de programas de intervención de educación emocional específicos. Llevar a cabo programas de educación emocional en los diferentes entornos de la persona, tiene un impacto positivo en los adolescentes (Rojas et al., 2021).

Modelos de educación emocional

Diferentes modelos han sido tenidos en cuenta para el diseño de este programa de educación emocional.

Según el modelo de Bisquerra (2007) sobre educación emocional, las competencias emocionales engloban la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y habilidades de vida para el bienestar.

La conciencia emocional refiere a la capacidad que tiene la persona para conocer e identificar tanto sus propias emociones como las de los demás. La autoobservación y la observación de las conductas o comportamiento de las personas que se encuentran en nuestro alrededor va a permitir el aprendizaje de esta competencia. Para que esto pueda desarrollarse resulta importante que la persona comprenda la diferencia entre pensamiento, emociones y conductas. Además, es importante establecer un lenguaje emocional, teniendo en cuenta la comunicación tanto verbal como no verbal y comprender las causas y consecuencias de las emociones evaluando su intensidad.

Respecto a la regulación emocional, es conveniente tener en cuenta que este concepto no guarda relación con la represión. El desarrollo de la tolerancia a la frustración, habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, manejo de la ira o implemento de la empatía, forman parte de esta capacidad. El diálogo interno, la relajación, la introspección, la meditación, el establecimiento de límites y asertividad tienen gran influencia en la regulación también.

La autonomía emocional es un concepto amplio, siendo una competencia que incluye elementos y características relacionados con la autogestión como pueden ser la autoestima, la responsabilidad, análisis crítico de normas sociales y la resiliencia.

Las competencias sociales y de bienestar para la vida, son la capacidad de adecuar nuestros comportamientos de forma responsable, para hacer frente a los desafíos (personales,

familiares, profesionales, etc.) que se plantean a lo largo de la vida satisfactoriamente, independientemente de cuales sean.

El aprendizaje y desarrollo de las competencias emocionales necesita un entrenamiento prolongado y una práctica continua para poderse llevar a cabo de forma adecuada en diversas situaciones y circunstancias de la vida. Por lo que la educación emocional y el entrenamiento en la misma debería ser algo habitual.

Por otro lado, nos encontramos el modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional de Hervás (2011) que ha proporcionado grandes conocimientos a la educación emocional. Desde este modelo se plantea la importancia de procesar todas las emociones tanto agradables como desagradables y el impacto beneficioso que genera en la persona. Este modelo de regulación y procesamiento emocional engloba cinco etapas.

En primer lugar, estaría la apertura emocional siendo la capacidad que tiene la persona de acceder a sus emociones de forma consciente. Para poder acceder a ellas resulta importante destinar recursos atencionales a la información emocional lo que denominamos atención emocional. Además, el etiquetado emocional ayuda a identificar y nombrar las emociones con mayor claridad. En todo el modelo, se considera esencial la aceptación emocional siendo esto la ausencia de juicio especialmente negativo a la experiencia emocional propia, es decir, lo opuesto el rechazo emocional.

Tras estas etapas, reflexionar y comprender el significado de las emociones propias como ocurre en lo que se denomina análisis emocional puede ser beneficioso para el procesamiento ayudando a observar los aspectos de la situación que han llevado a la persona a sentirse así, es decir el posible origen, mensaje, validez y aprendizaje de la emoción, analizando la función de la emoción y valorando si es correcto o una falsa alarma. La última de todas las etapas sería la modulación emocional, permitiendo a la emoción salir a la vez que se canaliza para que resulte funcional, es lo que podría denominarse también regulación emocional.

Para el diseño de este programa se ha tenido en cuenta el enfoque respecto a las emociones del paradigma contextual, aunque presenta de base aspectos del paradigma cognitivo conductual. Desde este paradigma contextual este programa se centra en la teoría de aceptación y compromiso, se trabaja la flexibilidad psicológica y se abordan las emociones desde la apertura, tolerancia y aceptación a ellas. Además, se fomenta la amabilidad hacia uno mismo en las dificultades y la importancia del autocuidado (Hayes, 2013).

Los modelos anteriormente expuestos guardan mucha relación con lo expuesto en la teoría de aceptación y compromiso con respecto a las emociones. Resulta imprescindible abrirse a las ellas, comprenderlas y aceptarlas sin juicios para poder regularlas si resulta necesario (Hervás & Moral, Regulación emocional aplicada al campo clínico, 2017). En la misma línea, la tolerancia al malestar puede contribuir satisfactoriamente al desarrollo de la regulación emocional (Casas & De la Viuda, 2020).

Programas e investigaciones actuales en educación emocional

Un programa de intervención consiste en un conjunto de acciones que conllevan una estructura donde el objetivo es ayudar, prevenir o resolver problemas que incumben a la sociedad centrándose en un área específica, en este caso psicológica (Díaz Aguado, 1996).

Se han desarrollado diferentes programas de intervención a nivel nacional en los últimos años para fomentar la educación emocional en la adolescencia (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2020) (Garaigordobil, 2018).

Con el objetivo de identificarlos y obtener las conclusiones y resultados más significativos, como objetivos, descripción, número de sesiones o actividades desarrolladas en cada programa, se va a llevar a cabo una revisión destacando los que se han considerado más relevantes, en este caso, dentro del rango de edad de este programa.

-Programa para el aprendizaje emocional y social de la Diputación de Guipúzcoa (2008).

Este programa tiene como objetivo que el alumnado adquiera competencias emocionales a lo largo de toda su formación académica, que le permitan incrementar el bienestar personal, ser personas comprometidas y responsables socialmente y mejorar su calidad de vida emocional y físicamente. Se divide en diferentes módulos englobando todos los niveles educativos desde las primeras etapas en infantil hasta bachiller, siendo variable el número de sesiones y las actividades que se llevan a cabo, todas adaptadas a la edad. Es un programa práctico y está orientado para que sea transversal a toda la formación académica.

-*Programa INTEMO*. Programa para mejorar las habilidades emocionales de los adolescentes entre 12 y 18 años (Ruiz, et al., 2013). El objetivo principal de este programa es el aprendizaje de habilidades emocionales basándose en la percepción, expresión, comprensión y regulación emocional. Se basa en el modelo teórico de Mayer y Salovey (1990) de inteligencia emocional y consta de doce sesiones de actividades junto con una introducción y una guía de evaluación donde los menores desarrollarán estas habilidades que serán una buena herramienta tanto en su vida personal como académica.

-*Programa DULCINEA*. Programa de educación emocional en Educación Secundaria (Cejudo & Pérez, 2015). El objetivo fundamental es que los adolescentes adquieran habilidades emocionales básicas además de mejorar las empáticas, sociales y asertivas potenciando el buen desarrollo integral de la persona. El programa consta de 17 sesiones y las actividades y técnicas utilizadas son diversas, como debates de grupo, diarios emocionales, roleplaying, reflexiones personales, etc. Las actividades intentan favorecer tanto la inteligencia emocional intrapersonal como la interpersonal.

-*Programa PREDEMA*. Programa de educación emocional para adolescentes, de la emoción al sentido (Montoya, Postigo, & González, 2016). El objetivo del programa es hacer consciente a la sociedad de la importancia de las emociones y la educación emocional en el aula. El programa ofrece una formación específica al profesorado para poder desarrollar sus propias competencias emocionales y así llevar a cabo las 11 sesiones de las que consta el

programa. Las actividades son muy diversas incluyendo dinámicas vivenciales, mindfulness, conciencia emocional, diálogo, juegos, reflexiones, etc.

-Programa SEA. Desarrollo de Habilidades Sociales, Emocionales y de Atención Plena para Jóvenes (Celma & Rodríguez, 2017). Este programa pretende mejorar la inteligencia socioemocional de los jóvenes mejorando la capacidad de reconocer tanto sus propios sentimientos como los de los demás y adquirir la habilidad de manejarlos. Consiste en 18 sesiones con actividades individuales y conjuntas. Se trabajan las diferentes habilidades socioemocionales como atención, comprensión, regulación y reparación emocional, y se incorpora como recurso de apoyo la atención plena (mindfulness) de forma transversal.

Como conclusión general a la revisión de estos programas, se puede concluir que existen muchos programas actuales enfocados a mejorar la educación emocional. También, podemos indicar que en todos los programas evaluados se fomenta tanto el desarrollo de habilidades emocionales como la inteligencia emocional y se observan un aumento en las diferentes variables de la persona, favoreciendo conductas de protección.

La importancia de los programas de intervención

Según el informe de la UNESCO (2020) incorporar la educación emocional en los centros educativos, ayudaría a impulsar las habilidades y competencias emocionales y sociales en los menores, estableciendo una clara relación entre el aprendizaje y el estado emocional. El I Estudio Nacional sobre Educación Emocional (2021) del Instituto de Inteligencia

Emocional y Neurociencia Aplicada (IDIENA) indica que únicamente el 5% de los colegios españoles incluyen actualmente la educación emocional dentro de su proyecto educativo. Aunque los centros educativos y los docentes manifiestan en un 73% que consideran relevante la educación emocional, esto no se ve reflejado en la práctica real. Los docentes echan en falta la empatía como competencia que necesita adquirir en altos porcentajes su alumnado (58%), mostrándose este dato sin variar en los diferentes ciclos educativos. Por lo tanto, la educación emocional es necesaria pero ausente actualmente en los centros educativos españoles.

Descripción del problema

Según la información y los datos estudiados previamente, se considera que existe un desconocimiento notable de la sociedad en relación con la importancia de la educación emocional. No se tiene un acceso sencillo a programas donde poder adquirir los conocimientos o habilidades emocionales necesarias. Además, existen escasos programas que se puedan desarrollar tanto con el adolescente como padres, madres o tutores.

Actualmente a nivel educativo ha aumentado la importancia de la educación emocional y se intenta aplicar en las aulas. No obstante, son un número escaso los centros educativos que priorizan e incorporan la educación emocional en su programa educativo, dependiendo en muchas ocasiones de la decisión individual de los docentes. En la misma línea, sigue siendo muy elevada la carga a nivel académico dejando de lado los aspectos emocionales.

Como consecuencia, esto puede tener un gran impacto en los adolescentes que crecerán sin reconocer la importancia de la educación emocional, pudiendo generar dificultades psicológicas en la edad adulta.

Programas como este permiten crear espacios seguros y de validación emocional donde los menores puedan comprender su importancia y adquirir competencias y habilidades necesarias para tener un mejor bienestar.

Estos programas nos permiten trabajar en la prevención de conductas de riesgos y dificultades psicológicas, a la par que la promoción de la salud mental.

Abordajes previos del problema

Para poder abordar el desconocimiento existente entorno a la importancia de la educación emocional por parte de los adolescentes y sus familias, se han tenido en cuenta los diferentes programas que han sido desarrollados previamente. También hemos observado la carencia de implicación de los progenitores (padres, madres o tutores) en los programas que se han desarrollado en los centros educativos, centrándose especialmente en los adolescentes o docentes.

A pesar de esto, los programas existentes están planteados para que los menores sean conscientes de la importancia de la educación emocional y adquieran competencias y habilidades emocionales que podrán aplicar a lo largo de su vida. El “Programa para el aprendizaje emocional y social” propuesto por la Diputación de Guipúzcoa, esta organizado

para que pueda desarrollarse de forma transversal a lo largo de toda la etapa académica desde infantil hasta los últimos ciclos, pudiendo trabajar estos aspectos adaptados a la edad evolutiva de los menores. Ha sido de gran inspiración en el momento del diseño de este programa.

Por otro lado, ciertos programas como “Programa DULCINEA o Programa SEA” han incorporado tanto los aspectos interpersonales como intrapersonales ayudando a favorecer las habilidades sociales y la empatía en los menores. Este programa ha ayudado a tomar conciencia sobre la importancia de las competencias interpersonales para la posterior incorporación en el programa.

Convendría resaltar, la importancia de la formación del profesorado que se desarrolla en el “Programa PREDEMA” para que ellos puedan incorporar aspectos emocionales en el día a día y fomentar la concienciación de los docentes sobre la importancia de estas competencias en los menores.

Teniendo en cuenta todas estas evidencias científicas previas, este programa se va a centrar en el trabajo con los menores valorando la posibilidad de incorporación de las familias en programas futuros.

Propuesta de actuación: Diseño del programa y desarrollo de las sesiones

Objetivos generales

Mejorar la educación emocional de los menores mediante la Psicoeducación y el conocimiento de aspectos emocionales básicos para adquirir una mejor conciencia, autonomía y regulación emocional. Además, el desarrollo de las competencias emocionales puede ayudar a promover la salud mental y prevenir las dificultades psicológicas en un futuro.

De forma transversal se trabajará desde principios éticos fomentando el desarrollo de habilidades de comunicación, la asertividad y cohesión grupal.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, los objetivos generales de este programa son:

- Potenciar el desarrollo personal mediante la incorporación de nuevos conocimientos.
- Favorecer la comprensión emocional propia y la de los demás.
- Desarrollar una buena tolerancia y regulación emocional.
- Fomentar la importancia de la responsabilidad emocional.
- Potenciar actitudes y valores con la finalidad de avivar el espíritu crítico en los adolescentes ayudándoles a tener una visión global del ámbito emocional.

Se llevarán a cabo tres módulos conformando un total de seis sesiones. Los dos primeros módulos estarán más centrados en el trabajo individual de cada menor y el tercero se centrará en el trabajo grupal.

Objetivos específicos de cada módulo

Módulo 1. Las emociones y la sociedad.

- a) Mostrar las diferentes emociones existentes y la funcionalidad e importancia que tienen cada una de ellas.
- b) Analizar como son vistas las emociones en nuestro entorno y sociedad.
- c) Tomar conciencia, identificar, reconocer las emociones en uno mismo y en los demás.

Módulo 2. La relación con mis emociones y que hago con lo que siento.

- a) Favorecer la responsabilidad emocional.
- b) Profundizar en como sienten, expresan y comunican las emociones tanto ellos mismos como su entorno y ser conscientes que las emociones propias pueden impactar en los demás.
- c) Analizar la relación que tienen con sus emociones además de la tolerancia hacia las mismas.
- d) Mostrar las diferentes posibilidades de canalizar las emociones.

Módulo 3. Emocionarse en grupo.

- a) Explorar la relación con las emociones en su entorno.
- b) Favorecer el respeto y la empatía con los demás.

Técnicas de intervención utilizadas

ACTIVIDADES		
SESIÓN	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
MODULO 1		
Sesión 1 Nos conocemos	<ul style="list-style-type: none"> -Introducir el programa y trabajar la cohesión de grupo para crear un ambiente de confianza -Explorar lo que conocen de las emociones y analizar como son vistas las emociones en el entorno y sociedad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Dinámica del ovillo de lana describiéndonos y juego del “Quien miente”. -Hacer un ejercicio de mitos y realidades sobre emociones, añadiendo sus propias ideas.
Sesión 2 ¿Cuáles son mis emociones y porque aparecen?	<ul style="list-style-type: none"> -Conocer las diferentes emociones y tomar conciencia. -Explorar e identificar las emociones que sienten cada uno en diferentes situaciones y con que intensidad. -Comprender la funcionalidad de las emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> -Concurso de lluvia de ideas sobre que es una emoción y juego de nombrar diferentes emociones. -Elegir 6 emociones, definir las e identificar situaciones en las que sienten esa emoción. -Esconder las diferentes funcionalidades, encontrarlas y tener que emparejarlas.
MODULO 2		
Sesión 3 ¿Qué pasa dentro de mi cuando siento y a quien se lo digo?	<ul style="list-style-type: none"> -Profundizar más en las propias emociones y responsabilidad emocional. -Explorar como afectan las emociones en ellos mismos y como las expresan. -Favorecer la cohesión de grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Los educadores hacen diferentes dibujos acerca de como sienten ellos las emociones y tienen que identificar que emociones son. -Más adelante, los menores harán dos dibujos, uno con la emoción que quieran y otro con la calma (se utilizará como lugar seguro donde

		<p>poder identificar emociones y regularse).</p> <p>-Más adelante se pondrá en común y el resto de los compañeros, tendrá que escribir que le expresa el dibujo del resto además de decirle algo que aprecia de esa persona.</p>
<p>Sesión 4 ¿Cómo me relaciono con mis emociones?</p>	<p>-Identificar como se relacionan con las emociones.</p> <p>-Explicar las diferentes técnicas de regulación emocional y la importancia de la comunicación.</p> <p>-Identificar los recursos individuales que poseen cada uno de ellos.</p>	<p>-Se utilizarán diferentes viñetas e imágenes (por ejemplo, de 72 kilos), tendrán que identificar que sienten, como lo expresan, que hacen cuando sienten esa emoción, que suele ocurrir en su entorno y como se sienten después de todo el proceso emocional.</p> <p>-Se llevará a cabo la rueda de la resiliencia</p>
<p>MODULO 3</p>		
<p>Sesión 5 ¿El resto sienten como yo?</p>	<p>-Favorecer la expresión emocional, ser conscientes de los beneficios que tiene y como impactan en los demás.</p> <p>-Comprender las emociones del resto de personas favoreciendo la empatía y el respeto.</p>	<p>-Role-playing/Teatro. Se plantean diferentes situaciones que pueden haber vivido ellos mismos o alguien de su entorno. Tienen que adivinar la situación, indicar que sentirían ellos, que harían si alguien de su entorno lo esta viviendo y que les gustaría que hicieran cuando ellos lo sienten.</p>
<p>Sesión 6 ¿Qué hemos aprendido?</p>	<p>-Crear un recurso individual pero conjuntamente que ayude a la conexión y regulación emocional.</p>	<p>-Creamos un botiquín emocional por grupos en el que cada uno de ellos puedan guardar opciones que hacer</p>

	<p>-Evaluar los conocimientos, competencias y habilidades adquiridas durante el programa.</p>	<p>cuando sientan diferentes emociones (lo haremos con las emociones básicas). -Repartimos folios de colores y tendrán que completar en un mural lo que han aprendido. -Acabamos pasando los cuestionarios y con ronda de preguntas.</p>
--	---	--

Instrucciones y procedimiento

1ª Sesión

El programa se iniciará con una presentación de los participantes y educadores y se explicará que se va a llevar a cabo a lo largo de las siguientes semanas.

Inicialmente se repartirán los cuestionarios para obtener la evaluación pretratamiento. A continuación, se realizará una actividad grupal para conocerse y romper el hielo. Los participantes y educadores se sentarán en círculo y se utilizará un ovillo de lana que tendrán que ir pasando de participante a participante. Después, se jugará al “Quién miente, el juego que juega con tu mente” donde cada uno tiene que dar dos datos verdaderos y uno falso sobre sí mismos, el grupo tiene que adivinar cual es el falso. Después de cada turno, se pasará el ovillo de lana a quien se quiera dentro del grupo (no tiene porque ser a quien se tenga al lado). Con esta actividad se compartirá información personal creando un ambiente de confianza y favoreciendo la cohesión de grupo.

Seguidamente, se dividirá al grupo en dos y se les hará un juego para identificar mitos y realidades sobre las emociones. Deben de discutir o debatir si se trata de un mito o una realidad. Además, podrán añadir ellos alguna idea que tengan respecto a las emociones.

Por último, utilizamos la metáfora de una tela de araña para explicar que somos un grupo donde todos somos importantes y es importante respetar lo que sientan el resto de las personas.

2º Sesión

Para esta segunda sesión, el objetivo es conocer las diferentes emociones por lo que se iniciará con una lluvia de ideas sobre que es una emoción y las diferentes emociones existentes. De todas estas emociones, tendrán que elegir seis, definir las e identificar situaciones en las que hayan sentido esa emoción, porque creen que apareció y con cuanta intensidad la recuerdan.

Cuando hayan acabado, las funcionalidades serán escondidas por diferentes zonas del lugar de la implementación y tendrán que emparejar la emoción con su funcionalidad. Para terminar, se plantearán diferentes preguntas como ¿todas las emociones son necesarias? ¿Por qué?, ¿Si no tuviéramos algunas emociones que podría pasar? ¿Con que emociones estoy más agusto?, y debatiremos sobre ellas. Acabaremos con dudas y preguntas.

3º Sesión

En esa tercera sesión, se seguirá profundizando sobre las emociones propias y la relación con las mismas. Los educadores esconderán diferentes dibujos acerca de como sienten las

emociones y tienen que identificar la emoción que va unida a esa imagen. Más adelante, los menores harán dos dibujos, uno que represente la emoción que quieran y otro con la calma, haciendo referencia al lugar donde experimentan esta emoción. La idea es establecer este lugar como lugar seguro donde permitirse sentir. Los educadores también dibujarán su lugar seguro.

Se pondrán en común y colocándose el dibujo cada uno en la espalda y con el ritmo de la música, el resto de los compañeros tienen que poner en el dibujo lo que les inspira y una cualidad que valoren de esa persona. La parada de la música marcará el ritmo de escribir.

Se acabará con reflexiones sobre la actividad, dudas y preguntas.

4º sesión

En esta cuarta sesión, se seguirá trabajando en la identificación y expresión emocional además de explicar diferentes aspectos que ayuden a la regulación emocional. También se fomentará la identificación de recursos individuales que poseen cada uno de ellos.

Se repartirán diferentes viñetas por la sala y alrededores, donde pueden apreciarse emociones (Autor de las viñetas, 72 kilos). Los participantes tienen que hacerse con ellas e identificar lo que sienten, expresarlo al grupo, reflexionar sobre como lo expresan en su día a día, que hacen cuando sienten esa emoción, que necesitan cuando aparece esa emoción y como se sienten cuando la emoción ha pasado. Se puede dividir el grupo en grupos pequeños para que sea más fluido. Después, se llevará a cabo la rueda de la resiliencia.

Se acabará con una ronda de dudas y preguntas.

5ª sesión

En esta quinta sesión, se favorecerá la expresión emocional apreciando el efecto que tiene y como impacta en los demás. También se trabajará el fomento de la empatía y el respeto hacia los demás.

Se llevará a cabo un teatro/roleplaying donde se plantean diferentes situaciones que pueden haber vivido tanto ellos mismos como gente de su entorno. Por pareja saldrán a escenificar y tienen que adivinar la situación, la emoción que sienten ellos y que pueden sentir el resto de las personas y además, valorar que les gustaría que hicieran si ellos vivieran esa situación o como pueden ayudar a esa persona.

Se acabará con una reflexión sobre el ejercicio, dudas y preguntas.

6ª sesión

En esta sexta y última sesión, se creará conjuntamente un recurso individual que ayude a la conexión y regulación emocional. Además, se evaluará todo lo aprendido durante el programa mediante los cuestionarios y se hará un mural conjunto de aprendizajes.

Inicialmente, se desarrollará un botiquín emocional individual donde se meterán consejos o acciones que pueden hacer cuando sientan esas emociones (considerando todo lo aprendido), únicamente se realizará con las seis emociones básicas. Después podrán meterse unos a otras

diferentes acciones que crean que pueden ayudar a los demás. Al terminar se destinan unos minutos para poner en común y hacer el intercambio. A continuación, se llevará a cabo el mural de aprendizaje. Para terminar, se realizarán los cuestionarios, el cuestionario de satisfacción y se procederá a la despedida y agradecimiento por la participación en el programa.

Propuesta de evaluación del programa

Con el fin de evaluar la efectividad del programa y considerando las variables a analizar en este estudio, se ha elegido los siguientes instrumentos estadísticos:

- BarÓN. Inventario de Inteligencia Emocional de Barón: versión para jóvenes para inteligencia emocional. Bar-ÓN y Parker, 2018).
- STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rango para ansiedad Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970).
- Escala de Autoestima de Rosemberg para autoestima (Rosenberg, 1965).
- SWLS. Escala de satisfacción con la vida para satisfacción ante la vida. (Diener, 1985).

Con ellos se pretende tomar las medidas pre-test y post-test para hacer una evaluación de la efectividad de este programa. Además, se proporcionará un cuestionario de satisfacción tras la implementación del programa.

Referencias

- Allen, B., & Waterman, H. (2019). Etapas de la adolescencia. *Healthy Children*, 1-6.
- Argibay, J. C. (2009). Muestra en investigación cuantitativa . *Subjetividad y procesos cognitivos* , 13-29.
- Ayuntamiento de Madrid. (2019). *Estudio descriptivo. Diagnóstico social: Estudio de necesidades sociales del distriyo de latina*. Madrid: Consultora Albelia.
- Ayuso, J. A. (2019). Educación Emocional y Exclusión Social. *Revista de Estudios Socioeducativos*(7), 175-183.
- Barrios, H. (2020). Desarrollo de experiencias emocionales en educación: una contribución para la formación humanística. *Civilizar: ciencias sociales y humanas* , 119-135.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*(10), 61-82.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*(16), 1-11.
- Campos, S. (2016). Impacto de la educación no formal en el desarrollo de competenicas para la educación superior. *Universidad Tecnológica de El Salvador*, 55-62.

- Casas, A., & De la Viuda, M. E. (2020). Terapia de aceptación y compromiso (ACT) grupal para adolescentes con dificultades de regulación emocional. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 42-49.
- Cejudo, J., & Pérez, J. C. (2015). Diseño, desarrollo y evaluación del programa "Dulcinea" de educación emocional en un centro de educación secundaria desde la integración de modelos de inteligencia emocional. *UNED*.
- Celma, L., & Rodríguez, C. (2017). *Programa SEA*. Madrid: TEA Ediciones.
- Chacón, M. (2015). El proceso de evaluación en educación no formal: Un camino para su construcción. *Revista electrónica educare* , 21-35.
- Cobos, L., Fluja, J., & Becerra, I. (2017). Inteligencia emocional y su papel en el ajuste psicológico en la adolescencia. *Anales de psicología*, 66-73.
- Colom, J., & Fernández, M. d. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 235-242.
- Díaz Aguado, M. J. (1996). Prevención de la violencia y lucha contra la exclusión desde la adolescencia. En M. J. Díaz Aguado, *Programa de intervención: objetivos, actividades y contenido* (págs. 117-146).
- Esquivel, L. (2001). *El libro de las emociones* . E-libro.

Fernández Abascal, E., & Jimenez Sánchez, P. (2010). Psicología de la Emoción. En *Psicología de la Emoción* (págs. 17-74). Editorial Universitaria Ramón Areces.

Garaigordobil, M. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Consejo Escolar del Estado*, 107-127.

Garrido, C., Pons, J., Pérez, S., & Barón, J. (2018). Satisfacción con la vida y factores asociados en una muestra de menores infractores. *Anuario de Psicología Jurídica*, 66-73.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence* (1996 ed.). Editorial Kairós, S.A.

Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego*. Barcelona: Editorial Planeta.

Guipúzcoa, P. p. (2008). *Eusko Jauriaritza Gobierno Vasco* . Obtenido de Educación emocional :
<https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>

Hayes, S. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida*. USA: Desclee de brouwer.

Hervás, G., & Moral, G. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico*. Madrid: FOCAD.

Hervás, G., & Moral, G. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico*. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>

- Martínez, A., Piqueras, J. A., & Linares, V. (2010). Inteligencia emocional en la salud física y mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 861-890.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*.
- Merino, E., Martínez, M., & Díaz- Aguado, M. (2010). Sexismo, inteligencia emocional y adolescencia. *Psicología educativa* , 77-87.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional, E. (2020). *Ministerio de Educación y Formación Profesional*. Obtenido de Neurociencia aplicada a la Educación: <https://www.educacionyfp.gob.es/mc/neurociencia-educativa/recursos/recursos-iemocional-creatividad/programas-intervencion.html#cla-00-0>
- Molero, P., Jimenez, J. L., Arrebola, R. R., Martínez, A., & González, G. (2018). La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática. *REOP*, 128-142.
- Montoya, I., Postigo, S., & González, R. (2016). *Programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescentes*. . Pirámide.
- Ortega, M. d. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud . *REOP*, 21(2), 462-470.
- Reina, M. d., & Oliva, A. (2015). *De la competencia emocional a la autoestima y satisfacción vital en adolescentes*. Obtenido de Behavioral Psychology/Psicología Conductual:

https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Oliva-2/publication/288283130_From_emotional_competence_to_self-esteem_and_life-satisfaction_in_adolescents/links/576411cd08ae421c4482c561/From-emotional-competence-to-self-esteem-and-life-satisfaction-in-adole

Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia . *Edetania* (44), 241-257.

Rodríguez, C., & Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* , 389-403.

Rojas, R., Flores, R., Cáceres, R., & Franco, Y. (2021). Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática. *Revista científica de la facultad de humanidades*, 59-66.

Romera, M. (2017). *La familia, la primera escuela de las emociones*. Ediciones Destino.

Ruiz, D., Cabello, R., Palomera, R., Extremera, N., Martín, S. J., & Fernández, P. (2013). *Programa INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes*. Málaga: Pirámide.

UNESCO. (2011). *Clasificación Internacional Normalizada de la Educación*. Paris: Instituto de Estadística de la Unesco.

Villanueva, A., Paredes, R., Calcina, C., & Yapuchura, C. (2019). Habilidades sociales en adolescentes y funcionalidad familiar. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 16-27.

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Revista Universitaria de Investigación*, 4(2).