



Universidad Europea de Valencia
Facultad de Ciencias Sociales

Máster Universitario en Psicopedagogía

**Intervención basada en Inteligencia Emocional para
fortalecer la resiliencia en jóvenes: Promoviendo el
bienestar psicológico tras un duelo**

Presentado por:

SORAYA GONZÁLEZ NIETO

Dirigido por:

PATRICIA GAMARRA GARCÍA

2023/2024

Resumen

Este trabajo Fin de Master desarrolla una propuesta de intervención destinada a mejorar el bienestar psicológico de jóvenes en situación de vulnerabilidad emocional debido a pérdidas significativas o procesos de duelo. La intervención tiene como objetivo mejorar el bienestar psicológico de estos jóvenes a través del fortalecimiento de la inteligencia emocional y la resiliencia, aspectos clave para su desarrollo personal y social. A partir de una sólida fundamentación teórica que relaciona la inteligencia emocional con el bienestar psicológico, se propone un conjunto de actividades enfocadas en el desarrollo de habilidades emocionales y de afrontamiento en adolescentes de entre 12 y 18 años. El programa promueve la autoconciencia emocional, la regulación de emociones y la creación de redes de apoyo, permitiendo a los jóvenes gestionar sus emociones de manera efectiva y afrontar las adversidades que el duelo pueda generar. Las actividades planteadas incluyen técnicas de autocuidado, generación de emociones positivas y estrategias de comunicación afectiva, con el fin de mejorar la autoestima y facilitar la interacción, además de ofrecer las herramientas para facilitar la superación del duelo y desarrollo personal. El proyecto incorpora un enfoque inclusivo, adaptando la intervención a las necesidades específicas de cada estudiante, garantizando la atención a la diversidad, tanto a nivel emocional como académico. A lo largo de las sesiones se busca combatir la exclusión social derivada de la falta de habilidades emocionales y del malestar psicológico, promoviendo un entorno escolar más empático e inclusivo. Se espera que los participantes, tras la intervención, no solo adquieran competencias emocionales que les permitan superar los retos del duelo, sino que también se sientan más seguros y apoyados. Este trabajo ofrece un enfoque innovador que contribuye tanto al ámbito psicopedagógico como al bienestar emocional de los jóvenes.

Palabras clave: Inteligencia emocional, duelo, resiliencia, bienestar psicológico y vulnerabilidad.

Abstract

This Master's Thesis develops an intervention proposal aimed at improving the psychological well-being of young people in situations of emotional vulnerability due to significant losses or grief processes. The intervention aims to enhance the psychological well-being of these young people by strengthening emotional intelligence and resilience, key aspects for their personal and social development. Based on a solid theoretical framework that links emotional intelligence with psychological well-being, a set of activities is proposed to develop emotional and coping skills in adolescents aged between 12 and 18. The program promotes emotional self-awareness, emotion regulation, and the creation of support networks, allowing young people to manage their emotions effectively and face the adversities that grief may bring.

The proposed activities include self-care techniques, the generation of positive emotions, and affective communication strategies to improve self-esteem, facilitate interaction, and provide tools to overcome grief and foster personal growth. The project incorporates an inclusive approach, adapting the intervention to the specific needs of each student, ensuring attention to diversity, both emotionally and academically. Throughout the sessions, the aim is to combat social exclusion stemming from a lack of emotional skills and psychological distress, fostering a more empathetic and inclusive school environment.

It is expected that participants, after the intervention, will not only acquire emotional competencies that allow them to overcome the challenges of grief but also feel more confident and supported. This work offers an innovative approach that contributes to both the psychopedagogical field and the emotional well-being of young people.

Keywords: Emotional intelligence, grief, resilience, psychological well-being, vulnerability.

Índice de contenidos

1.	Introducción.....	8
1.1.	Justificación	10
1.1.	Problema y finalidad	12
1.2.	Objetivos del TFM.....	13
2.	Marco teórico.....	14
2.1.	Fundamentos de la inteligencia emocional.....	14
2.1.1.	Técnicas y estrategias para trabajar la educación emocional	15
2.2.	Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico.....	16
2.3.	Desarrollo de la resiliencia tras el duelo a través de la Inteligencia Emocional 18	
2.3.1.	Experiencias reales	21
2.3.2.	El desarrollo de la educación emocional en el alumno vulnerable.....	23
3.	Desarrollo de la propuesta	25
3.1.	Objetivos.....	25
3.2.	Contextualización y destinatarios	25
3.3.	Competencias y contenidos básicos.....	27
3.4.	Metodología.....	28
3.5.	Infraestructura	28
3.6.	Materiales didácticos	29
3.7.	Sesiones de trabajo.....	30
3.8.	Temporalización/cronograma	43
3.9.	Evaluación.....	43

3.10. Atención a la diversidad.....	44
4. Conclusiones.....	45
5. Limitaciones y futuras líneas de intervención	46
5.1. Limitaciones.....	46
5.1. Futuras líneas de intervención	46
6. Referencias bibliográficas	48
7. Anexos.....	51
Anexo 1. Reflejo mis metas.....	51
Anexo 2. Toma mi mano	55
Anexo 3. Pienso, actúo y me conozco	56
Anexo 4. Transformando pensamientos dañinos.....	58
Anexo 5. Reconociendo mis reacciones	59
Anexo 6. ¿Quién soy?.....	60
Anexo 7. Recuerda una situación	61
Anexo 8. Rúbrica de evaluación.....	64
Anexo 9. Cuestionario integral de evaluación y seguimiento personal.....	66
Índice de acrónimos.....	67

Índice de figuras

Figura 1. <i>Correlaciones entre inteligencia emocional y bienestar psicológico</i>	17
Figura 2. <i>Correlaciones entre IE y bienestar psicológico y subjetivo</i>	18
Figura 3. <i>Etapas del duelo</i>	20
Figura 4. <i>Prueba de correlación de intensidad de duelo e inteligencia emocional</i>	22
Figura 5. <i>Sentimientos provocados por la pérdida de personas cercanas</i>	23

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Sesión 1</i>	30
Tabla 2. <i>Sesión 2</i>	31
Tabla 3. <i>Sesión 3</i>	32
Tabla 4. <i>Sesión 4</i>	33
Tabla 5. <i>Sesión 5</i>	35
Tabla 6. <i>Sesión 6</i>	36
Tabla 7. <i>Sesión 7</i>	37
Tabla 8. <i>Sesión 8</i>	39
Tabla 9. <i>Sesión 9</i>	40
Tabla 10. <i>Sesión 10</i>	41

1. Introducción

En el presente Trabajo Fin de Master (TFM) del Master de Psicopedagogía de la Universidad Europea de Valencia, se desarrolla una propuesta de intervención destinada a conocer cómo un buen manejo de la inteligencia emocional influirá en la mejora del bienestar psicológico de jóvenes en situaciones de riesgo debido a la superación de un duelo. La elección de esta temática se fundamenta en la relevancia de abordar las necesidades de este grupo de población específico, considerando la importancia de fomentar la resiliencia, empleando como marco conceptual los principios de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional, según la conceptualización de Mayer y Salovey (1990), se define como una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular tanto las propias emociones como las de los demás, promoviendo así el crecimiento emocional, el desarrollo intelectual y, en última instancia, el bienestar psicológico. Por lo tanto, el propósito principal de este trabajo consiste en diseñar, implementar y evaluar una intervención basada en la inteligencia emocional, dirigida específicamente a jóvenes en situación de vulnerabilidad emocional.

Además de proporcionar una sólida fundamentación teórica en el marco conceptual de la inteligencia emocional y su relación con el bienestar psicológico, se busca abordar la efectividad de la implementación de este tipo de intervenciones. Asimismo, se pretende combatir la exclusión social que puede surgir de la falta de habilidades emocionales y los problemas que conlleva.

Se espera ofrecer una contribución significativa al campo de la psicopedagogía, proporcionando orientaciones claras tanto para profesionales como para familias que trabajan con jóvenes en situaciones de riesgo emocional o vulnerabilidad, ofreciendo actividades adaptadas que promuevan el desarrollo personal y la capacidad de afrontamiento ante las diferentes adversidades de la vida.

Finalmente, el presente Trabajo de Fin de Máster (TFM) se aborda de la siguiente manera: se inicia con una introducción en la que se aborda de manera exhaustiva y sencilla la temática de relevancia actual. Esto continúa con una justificación centrada en la importancia del tema elegido, fundamentando su relevancia en el contexto académico y profesional y su impacto general. A continuación, se abordarán el problema y la finalidad, dando a conocer las necesidades detectadas en el área. Se

establecerán objetivos generales y específicos que guiarán el TFM y marcarán el rumbo del estudio y las metas concretas a alcanzar.

Se procederá con el marco teórico, que proporcionará una base conceptual sólida sobre la cual se sustentará el estudio. Este apartado incluirá una revisión exhaustiva de la literatura ya existente, comprobando también estudios previos relevantes. El objetivo es situar el trabajo en el contexto educativo adecuado y proporcionar un marco de referencia. En este caso, la estructura del marco teórico se organiza en tres apartados principales. Se comienza por un punto centrado en “Fundamentos de la inteligencia emocional” en el cual se explorarán el concepto, las bases y los principios ya que será el primer punto del marco teórico. A continuación, se pasará al punto segundo “Inteligencia emocional y bienestar psicológico”, en el que se examinarán las bases conceptuales y las investigaciones relevantes que sustenten la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico y se fundamentarán. Finalmente, el tercer punto principal del marco teórico se centrará en el “Desarrollo de la resiliencia a través de la inteligencia emocional”, donde se incluirá una descripción del proceso de duelo, los diferentes tipos de duelo existentes y la importancia de fomentar la resiliencia a través de la educación emocional para la superación de situaciones traumáticas y adversas. Existen varios subapartados dentro de los principales que ofrecen información más detallada sobre técnicas y estrategias para trabajar la educación emocional, experiencias de casos reales y cómo es el desarrollo emocional en el alumno vulnerable.

Tras fundamentar toda la información se pasará al desarrollo de la propuesta de intervención la cual se divide en diferentes puntos clave. Se iniciará con los objetivos de la propuesta, las metas que se quieren conseguir las cuales deben estar alineadas con los objetivos generales de todo el TFM. Se pasará a contextualización y destinatarios en el que se desarrollará una descripción de los destinatarios a los que está dirigida la propuesta. Seguido de esto habrá diferentes apartados, uno con los competencias que se esperan desarrollar o fortalecer con la propuesta, la metodología llevada a cabo según las necesidades detectadas y la recopilación de datos, la infraestructura en la que se llevará a cabo la implementación de la propuesta incluyendo los diferentes tipos de recursos (humanos, materiales etc.), los materiales didácticos que se utilizarán en el desarrollo de la propuesta, las sesiones de trabajo que incluirán las actividades a realizar con sus correspondientes recursos y objetivos, la temporalización que mostrará en cronograma garantizando una adecuada planificación y organización en el tiempo para el desarrollo de las sesiones, una

evaluación que describirá los métodos a seguir para comprobar la efectividad de la propuesta e intervención es realizadas y finalmente dentro de la propuesta de intervención habrá un apartado final de atención a la diversidad en el que se detallarán las adaptaciones necesarias para atender a todos los destinatarios asegurando la inclusión.

A partir de ahí, habrá un apartado de conclusiones finales en el que se relatarán los hallazgos más relevantes del estudio y se reflexionará sobre el cumplimiento de los objetivos planteados. Irá seguido de un apartado de limitaciones que abordará las dificultades encontradas durante el desarrollo del trabajo y los resultados obtenidos y se finalizará con un apartado de referencias bibliográficas que presentará una exhaustiva lista de las fuentes consultadas y un apartado de anexos que incluirá el material complementario que facilite una comprensión más completa.

1.1. Justificación

El presente Trabajo Final de Máster (TFM), se justifica por la aplicación de los conocimientos teóricos adquiridos y su posterior implementación en el desarrollo de una intervención eficaz para atender necesidades específicas que se presentan en el contexto escolar. Es fundamental incidir en la problemática existente entre los jóvenes con edad entre 12 y 18 años en situación de vulnerabilidad y los efectos adversos que se pueden generar, como delincuencia, abandono escolar, problemas sociales y personales. Investigaciones, han demostrado la urgente necesidad de intervenciones que ayuden a prevenir estos problemas y fomenten un desarrollo integral adecuado.

Entre 2014 y 2018, diversos estudios analizados por Sibalde et al. (2020), examinaron cómo factores como el duelo, la violencia y los desajustes familiares afectan a la situación de adolescentes vulnerables, comprometiendo la salud mental y la capacidad para afrontar problemas. Gordillo et al. (2013) destacan la importancia de apoyar a los adolescentes para superar estas situaciones, ya que la falta de herramientas puede agravar su desarrollo emocional y psicológico, desencadenando problemas graves de depresión o ansiedad. Según diferentes estudios e investigaciones si no existe un buen apoyo, los sentimientos y emociones intensas pueden desencadenar en problema emocionales más graves, tales como depresión o trastornos de ansiedad.

Por otro lado, Campillo (2012), subraya la importancia de integrar la educación emocional en el aula, la cual complementa el aprendizaje cognitivo con habilidades socioemocionales, mejorando el rendimiento académico y reduciendo problemas

conductuales. Esto ayuda también a la prevención de problemas psicológicos, al tener las herramientas para manejar las emociones de manera saludable, mejora las relaciones interpersonales y ofrece una gran preparación para la vida, mejorando la resiliencia y la capacidad para superar dificultades.

En este sentido, se llevará a cabo la elaboración de diversas actividades que fomenten la práctica de habilidades emocionales fundamentales. Estas habilidades incluyen competencias como el autocontrol, el entusiasmo, la persistencia, y la automotivación, además de la habilidad de controlar impulsos, regular estados de ánimo, y evitar que la aflicción supere nuestra capacidad de razonamiento y empatía. Según Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional abarca una serie de dimensiones tales como la evaluación, la expresión y la regulación de emociones, y la utilización de la información como carga emocional en el pensamiento y la conducta.

Por su parte, otros autores como Dulewicz y Higgs (1998), identifican siete aspectos fundamentales de la inteligencia emocional, que incluyen la autoconciencia, el control emocional, la automotivación, la empatía, el manejo de las relaciones interpersonales, la comunicación afectiva y el estilo personal. Una persona con un alto nivel de inteligencia emocional presentará esas habilidades, lo que se traducirá en una mayor estabilidad emocional y en un bienestar general (Bermúdez, 2003).

Este trabajo pretende con todo esto, contribuir a la efectividad de este enfoque para abordar los desafíos emocionales en jóvenes y lograr un bienestar psicológico, definido como la ausencia de malestar. Desde una perspectiva legal, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha enfatizado la importancia de integrar la salud mental en la atención primaria, definiéndola como “un estado de bienestar global que afecta a todas las esferas psicológicas del individuo”. Por esta razón, es un ámbito que necesita de atención para la promoción del bienestar general y para contribuir al fortalecimiento del desarrollo humano, todo ello ligado al concepto de inteligencia emocional (Ortíz, 2018).

Las condiciones de salud mental pueden comprender una amplia gama de trastornos mentales o discapacidades psicosociales. A lo largo de nuestra vida, múltiples determinantes pueden combinarse para proteger o perjudicar la salud mental de un individuo. Estos riesgos pueden manifestarse en todas las etapas del ciclo vital, lo que implica que los factores de protección deben darse de manera continua para fortalecer la resiliencia del individuo (OMS, 2022).

En última instancia, se espera que esta propuesta de intervención genere un impacto positivo que no solo beneficie a los participantes directos, sino que también contribuya a fomentar una mayor valoración y reconocimiento de la inteligencia emocional como recurso vital para la promoción de salud mental y el bienestar de la comunidad en conjunto. Pasando a un ámbito más cultural, se espera también la integración de las habilidades emocionales en los diversos ámbitos de la vida cotidiana ya que es un cambio significativo que podría tener repercusiones positivas en la sociedad promoviendo entornos más comprensivos y empáticos que favorecerán el desarrollo integral tanto de los individuos como de la comunidad, además de disminuir el riesgo de exclusión.

1.1. Problema y finalidad

A partir de diferentes observaciones y un análisis de necesidades identificadas en diferentes contextos educativos, se ha identificado una alta presencia de adolescentes que se encuentran en situación de vulnerabilidad emocional, lo que afecta tanto en su rendimiento académico como en las relaciones sociales y familiares. En muchos casos, los estudiantes están atravesando procesos de duelo relacionados con la pérdida de familiares, rupturas sentimentales o crisis de identidad, entre otros. Estas situaciones generan un malestar emocional profundo que repercute negativamente en su capacidad para integrarse y participar en la vida escolar y social.

Se ha observado que una gran parte de estos jóvenes carecen de las herramientas necesarias para gestionar adecuadamente sus emociones durante estos duelos. La falta de estrategias contribuye a un aislamiento que desencadena una gran exclusión social, así como una pérdida de autoestima y motivación tanto en la vida social como en la académica. Este estado de vulnerabilidad afecta significativamente al bienestar general.

Por esta razón, la finalidad es desarrollar una propuesta acorde a esta necesidad, implementando diferentes actividades que estén enfocadas a la adquisición de competencias y herramientas efectivas para enfrentar y superar diferentes duelos mejorando el bienestar tanto psicológico como general de los jóvenes. Este enfoque pretende además de atender las necesidades emocionales de los estudiantes, fomentar un ambiente escolar más inclusivo y empático que integre la educación emocional en su práctica educativa contribuyendo a un desarrollo más saludable y beneficioso para todos.

1.2. Objetivos del TFM

Objetivo general

- Desarrollar una propuesta de intervención centrada en fortalecer la inteligencia emocional y la resiliencia para mejorar el bienestar psicológico de jóvenes en situación de riesgo.

Objetivos específicos

- Realizar una búsqueda exhaustiva que fundamente teóricamente la propuesta de intervención en inteligencia emocional para situaciones de duelo.
- Poner en práctica las habilidades y conocimientos adquiridos en el transcurso del Máster de Psicopedagogía como el diseño y la implementación de programas de intervención para fortalecer la resiliencia en jóvenes.
- Diseñar un conjunto de habilidades prácticas, dinámicas e innovadoras que promuevan el desarrollo de habilidades emocionales para superar situaciones adversas.
- Profundizar en el conocimiento y comprensión de las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional y las aportaciones teóricas existentes.
- Implementar estrategias y herramientas efectivas que permitan medir el impacto del bienestar psicológico de los jóvenes considerando diferentes aspectos globales.

2. Marco teórico

2.1. FUNDAMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional (IE) ha emergido como un concepto complejo que ha sido objeto de estudio por diversos investigadores a lo largo del tiempo. Su conceptualización y comprensión ha ido evolucionando gracias a las aportaciones de figuras clave en la psicología y la educación.

Uno de los puntos de partida fundamentales en su conceptualización fue propuesto por **Peter Salovey y John Mayer**, en la década de 1990. Estos autores fueron quienes introdujeron primeramente el término. Definieron la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, controlar, asimilar, comprender y regular tanto las propias emociones como las de los demás, promoviendo así un buen crecimiento emocional e intelectual. De esta manera, se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento” (Salovey y Mayer 1990). Esta definición destaca la importancia de las emociones en la vida cotidiana y su regulación para favorecer relaciones sociales positivas.

Posteriormente, el psicólogo **Daniel Goleman** amplió significativamente este concepto con la publicación de su libro “*Inteligencia emocional*” (1995). Resaltó la relevancia de las habilidades emocionales en la vida cotidiana y argumentó que la inteligencia emocional es crucial para el éxito personal y profesional. Destacó la influencia de las emociones en el pensamiento y en la toma de las decisiones, ya que las emociones preceden a la razón.

Salovey, Mayer y Goleman han reformulado sus teorías sobre la inteligencia emocional (IE), coincidiendo en que esta se compone de cuatro ramas interrelacionadas:

- Percepción emocional: identificar las emociones en uno mismo y en los demás.
- Integración emocional: utilizar las emociones para facilitar el pensamiento.
- Comprensión emocional: comprender las emociones y sus significados.
- Regulación emocional: gestionar las emociones para promover un bienestar emocional y relacional.

Ampliando las ideas de Salovey y Mayer, Goleman define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, la capacidad de motivarnos y la capacidad de manejar adecuadamente las emociones. Identificó cinco componentes clave a tener las personas emocionalmente inteligentes: empatía, autorregulación, automotivación y habilidades sociales (VIU, 2018).

Malaesta y Culver (1991), destacaron como las emociones pueden ser respuestas fisiológicas que sentimos y expresamos en un momento determinado o prolongarse en el tiempo, convirtiéndose en estados de ánimo. Esta temporalización de las emociones está estrechamente relacionada con el funcionamiento social y con la organización de la personalidad. Bisquerra (2000) señaló que las emociones son reacciones a la información del entorno, cuya intensidad depende de factores subjetivos como creencias o experiencias. Por ello, la cognición, entendida en el uso eficaz del pensamiento, es esencial para el razonamiento, la comprensión y la adaptación a nuevos entornos (Domínguez, 2004).

2.1.1. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

A lo largo de las últimas décadas, se han desarrollado varios modelos teóricos para entender y aplicar la IE en diferentes contextos. El modelo de habilidad de Mayer y Salovey se destaca como uno de los enfoques más útiles para trabajar la educación emocional por su enfoque en habilidades psicológicas y su aplicación práctica. Este modelo se centra en usar las emociones de manera adaptativa para resolver problemas y ajustarse a diversas situaciones.

Como menciona Fernández (2021), las principales características del modelo en el ámbito educativo son:

- Claridad teórica, al basarse en habilidades psicológicas específicas.
- Rigor y validez científica, tras más de 30 años de investigaciones.
- Aplicación práctica, proporcionando una guía para entrenar competencias emocionales.
- Visión circular y adaptativa, con habilidades interrelacionadas.

Según Cabello (2021), dentro de las técnicas y estrategias en las que se basan el modelo de Mayer y Salovey para mejorar la IE de los estudiantes se encuentra:

- RULER (Reconocer, entender, etiquetar, expresar, y regular las emociones): Desarrollado por Marc Brackett, muestra cinco habilidades

emocionales y ha mejorado el bienestar y rendimiento académico en más de 2.000 escuelas.

- INTEMO e INTEMO+: Universidad de Málaga (España), reducen la ansiedad, depresión y el estrés, fomentando la empatía en adolescentes.
- Mindfullnes: Mejora la atención, regulación y el manejo del estrés.
- Resolución de conflictos: Promueve la empatía y un ambiente escolar inclusivo y sin violencia.

En conclusión, el modelo de Mayer y Salovey mejora la gestión de emociones y, con la aplicación de estos programas, demuestra ser una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida dentro y fuera del aula, ayudando a enfrentar problemas académicos e interpersonales (Campillo, 2012). La educación emocional basada en evidencia científica, es clave para preparar a las futuras generaciones para los desafíos emocionales y sociales del siglo XXI (Fernández,2021).

2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

La inteligencia emocional ha sido asociada con diversas capacidades cognitivas y formas de pensar, adaptarse a situaciones cambiantes y resolver conflictos interpersonales que generan emociones y cambios en las relaciones y estados de ánimo (Domínguez, 2004). El pensamiento influye en cómo percibimos y expresamos las emociones, afectando al bienestar psicológico. Pensamientos irracionales generan emociones negativas, por eso se resalta la importancia de habilidades de inteligencia emocional como la regulación.

Un estudio realizado por Bermúdez (2003) investigó la relación entre la inteligencia emocional (IE) y el bienestar psicológico en una muestra de 65 adultos (hombres y mujeres con una edad comprendida entre los 18 y 33 años), encontrando una correlación positiva significativa ($r=0.587$, $p=0.01$). Esto sugiere que un mayor dominio de la IE se asocia con un mayor bienestar. El estudio mostró correlaciones entre el bienestar psicológico y variables como el pensamiento constructivo, emotividad, tolerancia y autoestima. A pesar de que este estudio está citado en el año 2003, es de gran relevancia ya que fue realizado en los comienzos de la investigación sobre la IE, un campo joven en términos de investigación académica y científica.

Los resultados del estudio se presentan a continuación.

Figura 1

Correlaciones entre inteligencia emocional y bienestar psicológico

	Bienestar psicológico subjetivo	Bienestar material	Bienestar laboral	Bienestar pareja	Bienestar psicológico total
Pens. constructivo global	0.668**	0.507**			0.587**
Emotividad	0.595**	0.384**			0.487**
Autoestima	0.567**	0.388**			0.478**
Tolerancia	0.648**	0.466**			0.561**
Impasibilidad	0.294*				
Capacidad de sobreponerse	0.622**	0.477**			0.538**
Eficacia	0.607**	0.326**			0.557**
Pensamiento positivo	0.319**		0.276*		0.346**
Actividad	0.544**	0.325**			0.472**
Responsabilidad	0.470**		0.321**		0.464**
Pensamiento supersticioso	-0.464**				-0.470**
Rigidez	-0.244*	-0.435**			-0.271*
Extremismo					
Susplicacia	-0.369**	-0.510**			-0.401**
Intolerancia	-0.308*	-0.251*			
Pensamiento esotérico					
Creencias paranormales					
Creencias irracionales					
Ilusión					
Euforia					
Pensamiento estereotipado					
Ingenuidad					

**La correlación es significativa $p=0.01$. *La correlación es significativa $p=0.05$.

Nota. Extraído de Bermúdez (2003).

Los resultados indican que desarrollar habilidades emocionales mejora el bienestar general. En la sociedad actual, caracterizada por entornos VICA (Volátiles, Inciertos, Complejos y Ambiguos), el entrenamiento de la inteligencia emocional (IE) ayudará a desarrollar estas habilidades si se comienzan estos programas desde la educación infantil y se continúa con ellos a lo largo de la vida (Diekstra, 2008). La adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo emocional y cognitivo (Steinberg et al., 2010), y la incorporación de la educación emocional en los centros educativos puede mejorar el rendimiento y bienestar de los jóvenes.

La IE se define a través de tres enfoques principales:

- IE-autopercebida: percepción personal de las emociones (López, 2018).
- IE-desempeño: capacidad real para manejar emociones, evaluada mediante pruebas objetivas.
- IE-mixta: combina habilidades emocionales con rasgos de personalidad, como el optimismo y la autoestima.

Ortega et al. (2023), llevaron a cabo una revisión sistemática sobre la relación entre IE y bienestar en adolescentes. Se analizaron dos tipos de bienestar: hedónico (centrado en el placer y la felicidad) y eudaimónico (desarrollo personal y propósito de vida). De 47 estudios revisados, 43 investigaron el bienestar hedónico y 4 el

eudaimónico. Los resultados mostraron que los adolescentes con mayor IE tienen niveles más altos de bienestar subjetivo y psicológico.

El bienestar varía según el tipo de IE (auto percibida, mixta o desempeño), y los hallazgos sugieren que desarrollar habilidades socioemocionales mejora el bienestar. Por ello, se recomienda implementar programas de IE en la educación para potenciar estos beneficios.

Figura 2

Correlación entre IE y bienestar psicológico y subjetivo

Autor/es (año):	País	N	Edad	Diseño	Medida de IE		Medida de bienestar		Resultados
					Basada en el modelo de la habilidad	Basada en modelos mixtos	Subjetivo	Psicológico	
Abdollahi et al. (2019)	Irán	412	M= 17.1 SD = 1.83	Transversal	Emotional Intelligence Scale (EIS; Schutte et al., 1998).		Oxford Happiness Questionnaire (OHQ; Hills y Argyle, 2002).		EIS-OHQ: $\beta = .65^{***}$
Abdollahi et al. (2015)	Irán	1880	M= 17.1 SD = 0.93	Transversal	Emotional Intelligence Scale (EIS; Schutte et al., 1998).		Oxford Happiness Questionnaire (OHQ; Hills y Argyle, 2002).		EIS (bajo)-OHQ: $r = -.33^{**}$ EIS (alto)-OHQ: $r = .36^{**}$
Balluerka et al. (2016)	España	2182	M= 14.51 SD = 1.55	Transversal	Basque Group Trait Meta-Mood Scale (G-TMMS; Artzeta et al., 2016).		Subescala de positividad de Children's Depression Scale (CDS; Lang y Tisher, 1978).		TMMS-PANAS (a+): $r = .15^{**}$
Cañas et al. (2020)	España	1318	M= 13.8 SD = 1.32	Transversal	Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24; Salovey et al., 1995).		Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985).		TMMS-SWLS: Atención emocional: $r = .03$ (n. s.) Claridad emocional: $r = .34^{**}$ Reparación emocional: $r = .34^{**}$
Casino-García et al. (2019)	España	273	M= 10.57 SD = 2.39	Transversal	Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24; Salovey et al., 1995).		Scale of Positive and Negative Experience (SPANE; Diener et al., 2009).		TMMS-SPANE: $r = .36^{**}$
Cecchini et al. (2018)	España	1689	M= 13.75 SD = 2.92	Transversal	Emotional Intelligence Scale in Physical Education (EISPE; Cecchini et al., 2018).		Positive and Negative Affect Schedule for Children (PANAS-C; Laurent et al., 1999).		EISPE-PANAS (a+): Reconocimiento emocional: $r = .44^{**}$ Regulación emocional: $r = .43^{**}$ Empatía: $r = .42^{**}$ EISPE-PANAS (a-): Reconocimiento emocional: $r = -.06^*$ Regulación emocional: $r = -.12^{***}$ Empatía: $r = .02$ (n. s.)
Chamizo-Nieto et al. (2021)	España	283	M= 14.42 SD = 1.12	Transversal	Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS; Wong y Law, 2002).			Flourishing Scale (FS; Diener et al., 2010).	IE-FS: $r = .64^{**}$
Costa et al. (2021)	Portugal	1066	M= 14.36 SD = 1.58	Transversal	Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS; Wong y Law, 2002).		Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985).		WLEIS-SWLS: Autopercepción emocional: $r = .32^{**}$ Percepción emociones otros: $r = .08^*$ Uso emociones: $r = .41^{**}$ Regulación emocional: $r = .30^{**}$
de la Barrera et al. (2021)	España	132	M= 12.73 SD = 0.72	Transversal	Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24; Salovey et al., 1995).		Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985).		TMMS-SWLS: Atención emocional: $r = .10$ (n. s.) Claridad emocional: $r = .35^{***}$ Reparación emocional: $r = .40^{***}$

Nota. Extraído de Ortega (2023).

2.3. DESARROLLO DE LA RESILIENCIA TRAS EL DUELO A TRAVÉS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los duelos son experiencias inevitables originadas por diversas situaciones, como la pérdida de seres queridos, rupturas en relaciones sentimentales o amistades, así como cambios drásticos en la vida familiar. Estos eventos se caracterizan por su gran dificultad y desafío en su afrontamiento, especialmente para aquellos individuos que carecen de las herramientas, habilidades o apoyo necesario para gestionarlos de

manera efectiva. El término “duelo” alude a la capacidad de enfrentar contingencias y salir fortalecido del proceso (Omar, 2011). En jóvenes, el duelo puede ser más complicado, ya que la adolescencia es una etapa frágil del desarrollo y enfrentarse a un duelo puede convertirse en un proceso abrumador que obstaculiza el avance personal, acompañado de intensas emociones. La falta de habilidades para gestionar adecuadamente los duelos puede tener repercusiones significativas en la salud mental, social y académica.

Es importante saber que tanto la inteligencia emocional como la resiliencia emergen como dos herramientas clave para afrontar las situaciones de vulnerabilidad con éxito. Mayer y Salovey destacan cuatro habilidades emocionales fundamentales: percepción, integración, comprensión y regulación emocional, las cuales influyen en la superación de adversidades. La resiliencia, definida por Carretero-Bermejo (2010), permite a las personas adaptarse y superar situaciones traumáticas o de riesgo, promoviendo el crecimiento postraumático del que aprendes y mejoras habilidades y capacidades como fruto de ese proceso. La resiliencia implica tres aspectos clave; enfrentar una situación adversa, adaptarse y superar la adversidad, y mostrar las habilidades adquiridas.

El duelo no se limita solo a la muerte, sino que incluye cualquier tipo de pérdida como fracasos académicos, diagnósticos graves o muchas otras. No todos los duelos tienen la misma evolución y resolución. Este proceso emocional tiene dos tipos de duelo: duelo normal y duelo patológico.

Según Flórez (2002), el duelo normal tiene cuatro fases: shock (desesperación, negación), búsqueda (inquietud, añoranza), desesperanzada (apatía) y reorganización (aceptación). En cambio, el duelo patológico se diferencia por la intensidad y la duración de las emociones.

Por otra parte, Kübler (2005), aporta otras cinco etapas del proceso de duelo más básicas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación, que marcan el camino hacia la recuperación.

Figura 3

Etapas del duelo



Nota. Extraído de Polo (2024).

El duelo “normal” suele durar entre seis y doce meses, aunque pueden persistir síntomas emocionales (tristeza, ira, culpa), físicos (fatiga, ansiedad), cognitivos (preocupación, remordimiento) y conductuales (aislamiento, alteraciones en el sueño). El duelo patológico, por su parte, interfiere significativamente en el funcionamiento cotidiano del individuo. En esta condición, los síntomas manifestados son más severos y se manifiestan con mayor efecto a nivel psicológico, incluyendo pensamientos persistentes de muerte, irritabilidad crónica y dolores musculares entre otros. Este tipo de duelo demanda una atención especializada para su adecuada gestión y resolución (Herrera, 2022). En los duelos patológicos, al ser más complejos el desarrollo de las habilidades socioemocionales no sería suficiente, aunque estas puedan tener un impacto positivo. Se requiere una intervención especializada que aborde directamente las manifestaciones psicológicas que se demandan.

En casos así, es esencial reconocer la diversidad de respuestas emocionales que cada individuo puede manifestar frente a una pérdida, tener en cuenta que no todas las personas son iguales ni reaccionan de la misma manera y que no existe un único enfoque correcto para afrontar este tipo de situaciones.

La falta de madurez emocional y la falta de conocimientos específicos repercuten en la dificultad de lidiar con el duelo (Herrera, 2022).

Finalmente, es preciso destacar que los jóvenes con mayor inteligencia emocional están mejor preparados para enfrentar el estrés (Omar 2011), aunque también pueden tener síntomas similares a los adultos, incluyendo dificultades físicas y académicas (Bellver, 2019). La escuela juega un papel crucial en la ayuda a los adolescentes para manejar el duelo, y su resiliencia depende de apoyo social, afectivo y de las características individuales (Guillén, 2013).

2.3.1. EXPERIENCIAS REALES

Tras ser observada la investigación de Henry y García (2023) sobre “La inteligencia emocional y el duelo complicado”, se revela que el 42% de la población de Ecuador sufre trastornos mentales como ansiedad o depresión tras un proceso de duelo (OPS, 2022). La inteligencia emocional (IE) es fundamental para la salud mental, siendo estudiado como los jóvenes con alta IE tienden a ser más felices y a reducir sus síntomas. Una adecuada gestión emocional facilitará un duelo más saludable. Programas como “PINEP”, basados en mindfulness, han demostrado potenciar la resiliencia y la esperanza del duelo, relacionando la IE con diversos aspectos de la vida personal y procesional, incluyendo la satisfacción académica.

Para mostrar diferentes experiencias reales que muestren esto, se ha decidido centrarse en tres tipos de duelos comunes: duelo por fallecimiento, duelo por ruptura sentimental y duelo por pérdida de un animal.

La investigación de Muñoz y Jaramillo (2021), muestra la importancia de las estrategias de afrontamiento tras una ruptura sentimental en jóvenes, evidenciando como la IE influye en la capacidad de superación de este tipo de duelo. Su análisis muestra que el 59% de los jóvenes que utilizan estrategias de afrontamiento y resiliencia presentan una recuperación más saludable y un duelo menos prolongado, sugiriendo que la IE ayuda a reevaluar la situación de manera positiva.

Por otra parte, la investigación de Cuello y Matías (2021), que coincide con el anterior, examina la relación entre el duelo tras una ruptura y la IE en 111 estudiantes universitarios de la República Dominicana que habían terminado una relación en los últimos nueve meses, con una mayoría de mujeres (65.76%). Encontraron una correlación negativa débil ($r = -0.231$, $p < .05$) entre la IE y la intensidad del duelo, sugiriendo que una mayor inteligencia emocional se asocia con una menor intensidad del duelo. Estos resultados refuerzan investigaciones previas sobre el manejo del duelo con mayor inteligencia emocional. Véase la figura a continuación.

Figura 4

Prueba de correlación de intensidad de duelo e inteligencia emocional

Prueba correlación de Pearson's N=111

	Intensidad del duelo	Inteligencia emocional
Intensidad de duelo	-	
Inteligencia emocional	-0.23*	-

Notas: *p < .05, ** p < .01, **** p < .001

Nota. Extraído de Cuello y Matías (2021).

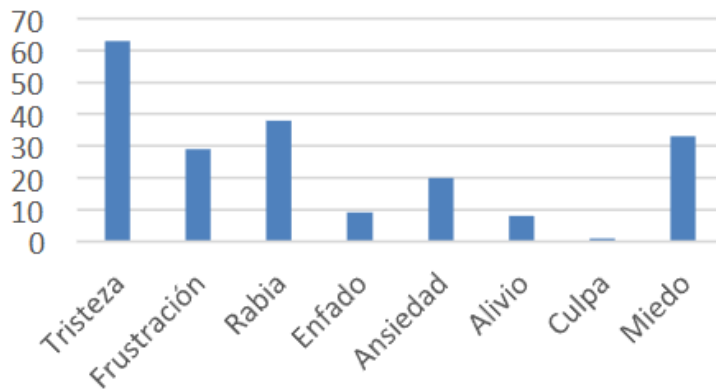
El estudio de Sale (2023), aborda el impacto psicológico de la pérdida de una mascota y cómo una alta inteligencia emocional mejora la capacidad de superar el duelo. Las mascotas, consideradas miembros importantes de la familia, generan beneficios a la salud mental. Por ello, su pérdida puede causar tristeza profunda y vacío emocional. Además, la falta de reconocimiento social de este duelo puede llevar al aumento del dolor emocional. La IE facilita la resiliencia, ayudando a las personas a adaptarse a la pérdida y a reestructurar su vida de forma equilibrada, fomentando una recuperación más rápida.

Finalmente, en relación al duelo por fallecimiento, Gallego (2019), estudia su efecto en 70 adolescentes de entre 12 y 17 años, en un instituto de Badajoz. Utilizando un cuestionario sobre sus conceptos y sentimientos respecto a la muerte. Los resultados muestran cambios en los hábitos y dificultades para expresar emociones (véase en figura 5). Por esta razón, la investigación muestra que la IE juega un papel clave en el proceso de duelo, ayudando a los adolescentes a:

- **Reconocer y expresar emociones** de manera saludable
- **Regular sus emociones**, gestionando mejor la tristeza y el miedo.
- **Desarrollar estrategias de afrontamiento** efectivas (buscar apoyo).
- **Fortalecer su resiliencia** para adaptarse mejor a la pérdida.

Figura 5

Sentimientos provocados por la pérdida de personas cercanas



Nota. Extraído de Gallego (2019).

La construcción de resiliencia en los adolescentes vulnerables es fundamental para prevenir problemas psicosociales y brindarles herramientas para enfrentar desafíos futuros (Del Pino, et al, 2011).

2.3.2. EL DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL ALUMNO VULNERABLE

Un adolescente vulnerable es aquel que, debido a contextos desfavorables, como sería en esta circunstancia, emocionalmente, se encuentra en una posición de riesgo psicosocial. Estos adolescentes experimentan fragilidad, aislamiento y una falta de recursos psicológicos o de apoyo externo para enfrentar situaciones adversas. La vulnerabilidad se puede manifestar en conductas de autodestrucción, agresión, adicciones o trastornos alimentarios, debido a la incapacidad de procesar el malestar emocional y la falta de apoyo. Además de eso, la carencia de espacios seguros para expresar los sentimientos experimentados y los conflictos incrementan este riesgo (Del Pino, et al, 2011).

Relacionándolo con las bases legales de la educación, la Ley Orgánica 8/1985 de Derechos y Libertades de los Estudiantes y la Ley Orgánica 3/2020 de Educación (LOMLOE), el sistema educativo debe garantizar una educación inclusiva y equitativa, asegurando el acceso y permanencia de los alumnos en situación de vulnerabilidad. La ley cuenta con medidas específicas como los planes de atención a la diversidad y programas de apoyo académico, social y emocional, con el objetivo de promover la igualdad de oportunidades y una educación de calidad para todos los estudiantes, independientemente de sus circunstancias personales o sociales, con el principal objetivo de superar las barreras que estos estudiantes enfrentan y asegurar que tengan acceso a una educación de calidad en condiciones de igualdad. En este contexto, la ley también impulsa el desarrollo de programas de apoyo emocional, ya

que los alumnos vulnerables pueden presentar dificultades relacionadas con el bienestar mental. Esto refuerza la importancia de abordar no solo el aprendizaje académico, sino también el desarrollo emocional de estos estudiantes, como una estrategia clave para mejorar su integración y rendimiento escolar.

Según Guille et al., citado por Polo (2024), se desvela que el 40% de los adolescentes que han atravesado un proceso de duelo, sufren de un trastorno psicológico debido a que no existe el apoyo emocional adecuado. Por esta razón, la atención debe ser perseverante para poder lograr un buen bienestar tanto psicológico como emocional y conseguir una buena adaptación para el afrontamiento de la pérdida. Esto hace que los adolescentes se consideren un grupo vulnerable emocionalmente ante diferentes eventos vitales ya que la falta de gestión de estas situaciones causa alteraciones en el comportamiento.

El duelo en muchos momentos se concibe como una enfermedad ya que es un proceso causado por la experiencia traumática de perder algo o a alguien querido, y su intensidad dependerá del vínculo que existiera, además de ser un conjunto de procesamientos cognitivos y conductuales que afectan al bienestar emocional y psicológico. Por esta razón es de gran importancia el desarrollo emocional en el alumno vulnerable para enfrentar las adversidades experimentadas (Navarro 2011, citado por Polo, 2024).

3. Desarrollo de la propuesta

3.1. Objetivos

Objetivo general

- Desarrollar habilidades y estrategias socioemocionales en jóvenes de 12 a 18 años en situación de vulnerabilidad para favorecer un desarrollo integral y bienestar psicológico, potenciando así un alumno/a resiliente.

Objetivos específicos

- Promover la autoconciencia emocional y el autocuidado como parte del proceso de crecimiento, recuperación y resiliencia.
- Ofrecer estrategias de regulación emocional y generación de emociones positivas, potenciando la motivación y el establecimiento de metas.
- Fomentar la creación de redes de apoyo y habilidades de comunicación asertiva como habilidades clave para el proceso de recuperación y crecimiento emocional
- Liberar sentimientos de culpa, fomentar el perdón, fortalecer una autoestima positiva y promover la relajación para reducir el estrés emocional.

3.2. Contextualización y destinatarios

La presente propuesta se fundamenta por la necesidad de brindar un apoyo psicopedagógico efectivo a jóvenes que han experimentado algún tipo de pérdida significativa, las cuales pueden desencadenar en procesos de duelo. Las pérdidas pueden variar desde el fallecimiento de algún ser querido, una ruptura sentimental o familiar, hasta la pérdida de amistades o cambios importantes en la vida que generen una sensación de ruptura o pérdida. Es importante destacar que, además de estas pérdidas tangibles, también se consideran aquellas que afectan a la identidad o a la sensación de pertenencia, así como la pérdida de sueños o expectativas no realizadas. Estas experiencias pueden provocar reacciones emocionales intensas y desafiantes, por lo que se destaca la importancia de desarrollar habilidades de inteligencia emocional para afrontar el duelo de manera saludable y constructiva. Por lo tanto, la propuesta busca proporcionar a los jóvenes las herramientas y estrategias necesarias para ayudarles a gestionar sus emociones, adaptarse a los cambios y encontrar el significado en sus experiencias, facilitando así su proceso de duelo y promoviendo su resiliencia emocional.

La intervención se implementará en un centro educativo ubicado en Asturias, el cual atiende a una población estudiantil diversa en términos socioeconómicos y culturales. Los destinatarios de esta propuesta son jóvenes tanto chicos como chicas con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años. Este rango de edad abarca desde la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), hasta el final de la Educación Secundaria Postobligatoria, un periodo bastante crítico en el desarrollo emocional ya que están en la plena adolescencia. Por esta razón, el centro está comprometido con el apoyo emocional para la superación de estas adversidades.

El grupo destinatario está compuesto por 15 jóvenes, de estos 8 son chicos y 7 son chicas. En las conductas y manifestaciones del problema emocional de estos jóvenes se encuentra en la mayoría el aislamiento social, tienden a evitar la interacción entre compañeros y muestran una baja autoestima y motivación. Se presentan grandes problemas académicos y una disminución en el rendimiento, problemas para conciliar el sueño y conductas agresivas que pueden derivar de la frustración y malestar interno. Estas complicaciones conllevan también en algunos momentos a síntomas físicos como dolores de cabeza, fatiga o ansiedad. Estos problemas no solo impactan en la vida escolar, física y social, sino que también en la capacidad para integrarse en el entorno y desarrollar relaciones saludables.

Todos los destinatarios presentan necesidades en el ámbito emocional y psicológico, pero además dentro del grupo se encuentra un estudiante con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), este alumno presenta dificultades en la regulación emocional al igual que sus compañeros, pero la impulsividad y la falta de concentración intensifican su malestar, dificultando la gestión de emociones. Por esta razón, la propuesta estará adaptada para apoyar a este estudiante proporcionando recursos adicionales siempre que sea necesario.

El objetivo es ofrecer estrategias y herramientas para afrontar estas situaciones de duelo y malestar emocional, la salud tanto física como mental es un enfoque indispensable en el desarrollo y en los contextos de vulneración, que afectan al bienestar de estos colectivos (González, 2017). Estos jóvenes provienen de diversos contextos sociales, culturales y económicos y, pueden ser derivados al programa tanto por los propios educadores, familiares, u otros miembros de la comunidad, como por ellos mismos ya que la intervención estará diseñada para adaptarse a las necesidades individuales de cada uno. La participación en el programa implica la idea de comprometerse con el proceso de intervención para trabajar en su desarrollo

emocional y resiliencia con la idea de alcanzar el máximo potencial tanto académico como personal de cada uno y que puedan crecer como personas.

3.3. Competencias y contenidos básicos

En la propuesta serán trabajadas diferentes competencias que todas ellas engloban un buen manejo emocional. Se empezará desde las competencias más básicas a las más complejas. Todas ellas son fundamentales para que los jóvenes puedan gestionar sus emociones de manera efectiva y establecer relaciones sanas. Para la selección de las competencias de esta propuesta, se ha considerado el modelo de inteligencia emocional de Daniel Goleman, así como el modelo de John Mayer y Peter Salovey (1990). Goleman enfatiza en competencias como la autoconciencia y la autogestión, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Por su parte, Salovey y Mayer abordan competencias clave como la percepción emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional.

Se comenzará por la **conciencia emocional**, se pretende fomentar el reconocimiento de las propias emociones y de las de los demás como trabajo inicial. Esto desarrollará el autoconocimiento, la reflexión y la comprensión emocional.

La **empatía**, habilidad centrada en la capacidad de entender los sentimientos de los demás, “ponerte en su piel”. La **asertividad** como capacidad de expresar las propias emociones, pensamiento y opiniones de manera clara y respetuosa, sin agresividad ni miedo. El continuo trabajo de estas dos competencias mencionadas conllevará a obtener habilidades de escucha activa y comprensión.

A partir de ahí, se trabajarán competencias más complejas como la **regulación emocional** que se centra en la capacidad de manejar y controlar nuestras propias emociones de manera adecuada para que no nos desborden y poder conseguir de nuevo el equilibrio emocional. También jugará un papel importante aquí la **autonomía emocional**, centrada en la capacidad de gestionar las propias emociones de manera independiente y responsable sin que afecten los estímulos del entorno, pudiendo tomar nuestras propias decisiones.

Además, se trabajará la capacidad de perdonar, **el perdón**. Implica la capacidad de dejar ir sentimientos negativos hacia los demás, o incluso sentimiento de culpa hacia nosotros mismos, dejar ir esos sentimientos que perturban y no dejan avanzar para liberarnos de esas emociones.

Se trabajará **la resiliencia** para fomentar una adaptación positiva al cambio y la superación personal. Esto hará que las habilidades sociales permitan interactuar de manera efectiva y satisfactoria con los demás, estableciendo relaciones sanas y recíprocas.

Todas las competencias se trabajarán a través de dinámicas de grupo, ejercicios de autorreflexión, técnicas de relajación, técnicas de identificación de emociones negativas etc. Estas actividades fomentan la creatividad, la comunicación emocional, las habilidades interpersonales y las habilidades de afrontamiento.

3.4. Metodología

Las sesiones requieren de diferentes metodologías para conseguir los objetivos propuestos.

- Trabajo Cooperativo: En muchas de las sesiones los participantes van a trabajar en pequeños grupos realizando actividades e intentando resolver problemas en conjunto. Esta metodología fomenta el trabajo en equipo, la interacción, el aprendizaje y el apoyo mutuo.
- Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP): Se trabaja en un proyecto conjunto basado en el aprendizaje activo y la resolución de problemas para un bienestar psicológico. Para ello se realizarán actividades en las que se documente el progreso emocional y las estrategias de resiliencia.
- Sesiones Individuales: La intervención tiene en cuenta el tiempo dedicado a la reflexión, crecimiento personal y trabajo individual, permitiendo a los participantes explorar las propias emociones y pensamientos de manera privada y personal.
- Tutoría entre Iguales: Se empareja a los participantes formando grupos pequeños para proporcionar apoyo entre sí y retroalimentación mutua. Esto fortalece las habilidades sociales y comunicativas.
- Gamificación: Se incorporan diferentes elementos de juego en las actividades educativas para aumentar la motivación y el compromiso.

3.5. Infraestructura

La propuesta de intervención se llevará a cabo en un aula dentro de las instalaciones de un centro educativo situado en Asturias.

Descripción del aula:

- Aulas espaciosas y luminosas: Se llevará a cabo en un aula donde se permita el espacio adecuado para moverse e interactuar en la realización de sus actividades de forma cómoda. Además, es de gran importancia la iluminación para crear un ambiente más agradable, tranquilo y estimulante.
- Aulas acogedoras y seguras: Se seleccionará un aula en el que se respire un ambiente de calma, alejado del ruido y de las emociones intensas. Además de eso, se incluirán elementos que favorezcan la comodidad como cojines y alfombras para poder recrear un ambiente cálido y conjunto.

Recursos humanos:

- Psicopedagogos: La propuesta se llevará a cabo por varios psicopedagogos/as con experiencia en la intervención educativa y con los conocimientos adecuados sobre la educación emocional. Serán los encargados de diseñar, implementar y adaptar la propuesta de intervención realizando cambios si fuese necesario.
- Educadores: El aula dispondrá de dos educadores de apoyo que facilitarán la participación y la organización

Recursos económicos:

- Material didáctico: Para llevar a cabo toda la propuesta se utilizarán materiales de papelería y manualidades, un equipo tecnológico adecuado con recursos audiovisuales y materiales para actividades especiales.
- Decoración y ambiente: El aula será ambientada con un mobiliario confortable y elementos decorativos que creen un ambiente seguro emocionalmente y acogedor.

3.6. Materiales didácticos

A continuación, se describen los materiales educativos necesarios para llevar a cabo las actividades del taller sobre inteligencia emocional, resiliencia y superación de duelos para jóvenes de 12 a 18 años:

- Materiales de papelería y manualidades
- Recursos Audiovisuales
- Materiales artísticos
- Fichas de actividades

3.7. Sesiones de trabajo

Tabla 1

Sesión 1

Título	“Taller emocional”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Promover la autoconciencia emocional y el autocuidado como parte del proceso de crecimiento, recuperación y resiliencia.• Ofrecer estrategias de regulación emocional y generación de emociones positivas, potenciando la motivación y el establecimiento de metas.
Competencias	<ul style="list-style-type: none">• Autoconocimiento y percepción emocional• Regulación emocional• Creatividad
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">• <u>Presentación</u>: Se realizará una breve explicación sobre la identidad de los miembros del taller y la forma en la que se pretende ayudar a los integrantes con conocimientos en IE en todo el proceso. A continuación, se explicará el propósito del taller inicial y los objetivos de la sesión.• <u>Video motivacional</u>: Se introducirá la sesión con un video que muestre diferentes historias de superación emocional y resiliencia para inspirar a los integrantes y que se sientan identificados. <u>El Poder de la Resiliencia: 6 Historias Inspiradoras de Superación Personal (youtube.com)</u>• <u>Charla emocional</u>: Explicación básica de las emociones, la influencia que tienen en las personas y cómo IE y la resiliencia pueden ayudar durante un proceso de duelo (Véase anexo 1).• <u>“Diario emocional”</u>: Estrategia de regulación emocional que consiste en la creación de un diario como vía

	de escape para poder expresar los sentimientos. Esta técnica innovadora de desahogo permite un método de expresión libre y creativo, utilizando diferentes elementos (hojas, fotos, escrituras etc) que permite que los participantes expresen de manera creativa la emoción experimentada.
Recursos personales	<ul style="list-style-type: none"> • Psicopedagogos • Educadores
Recursos materiales	-Proyector digital, material impreso, recortes de revista, pegamento y tijeras y materiales artísticos y de escritura
Recursos espaciales	-Aula asignada para llevar a cabo el taller
Duración	2 horas y media
Criterios de evaluación	Se evaluará mediante la observación, la participación activa y la elaboración del diario.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 2

Sesión 2

Título	Taller de duelo: “Entrando dentro de nosotros”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la creación de redes de apoyo y habilidades de comunicación asertiva como habilidades clave para el proceso de recuperación y crecimiento emocional
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> • Resiliencia • Comunicación emocional • Empatía y apoyo • Autoregulación y comprensión emocional
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Charla general sobre el duelo</u>: Sesión de concienciación sobre los tipos de duelo, las fases del proceso y la importancia de llevar a cabo un duelo

	<p>saludable (véase anexo 2).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ejercicio de Introspección “Entrando dentro de nosotros”</u>: En un ambiente de confianza y espacio seguro, se invitará a reflexionar sobre las propias experiencias de duelo. Se solicitará que compartan (si se sienten cómodos) la situación de duelo que atraviesan, realizando una profunda introspección para reflexionar sobre las emociones experimentadas. Se fomentará el apoyo mutuo y la empatía entre los participantes.
Recursos personales	<ul style="list-style-type: none"> • Psicopedagogos/as • Educadores
Recursos materiales	-Proyector
Recursos espaciales	-Aula asignada para llevar a cabo el taller
Duración	1 hora
Criterios de evaluación	Se evaluará mediante la participación activa

Nota. Elaboración propia.

Tabla 3

Sesión 3

Título	“Aprendemos a generar emociones positivas”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer estrategias de regulación emocional y generación de emociones positivas, potenciando la motivación y el establecimiento de metas.
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento emocional • Resiliencia • Motivación
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Presentación del tema</u>: Se ofrecerá una charla

	<p>introdutoria sobre cómo encontrar la felicidad en las pequeñas cosas diarias y cómo reconocer estas fuentes de alegría puede mejorar el bienestar psicológico. Se compartirán ejemplos concretos (una sonrisa, un día soleado, etc.) y se enfatizará la importancia de generar emociones positivas y “romantizar” las rutinas diarias. Se destaca la influencia de este enfoque en el autoconcepto y la autoestima, resaltando como las pequeñas acciones pueden tener un impacto significativo en el estado emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ejercicio de Gratitud</u>: Se solicitará a los participantes que reflexionen sobre aspectos de su vida por los que sentirse afortunados y habilidades personales que valoran de sí mismos o que los hacen únicos. • <u>“Reflejo mis metas”</u>: Se pedirá a los participantes que respondan a una serie de preguntas y realizar una tabla de metas que desean cumplir a corto, a medio y a largo plazo. Se propondrán diferentes ejercicios creativos para reforzar la motivación y autoestima (véase anexo 3).
Recursos personales	<ul style="list-style-type: none"> • Psicopedagogos/as • Educadores
Recursos materiales	-Proyector y hoja de trabajo
Recursos espaciales	-Aula asignada para llevar a cabo el taller
Duración	1 hora y media
Criterios de evaluación	Se evaluará mediante la participación activa, la observación y la capacidad para establecer metas.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 4

Sesión 4

Título	Taller sobre autonomía emocional: “Toma mi mano”
---------------	--

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la autoconciencia emocional y el autocuidado como parte del proceso de crecimiento, recuperación y resiliencia.
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconciencia emocional • Resiliencia • Habilidades interpersonales
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Charla sobre la autonomía emocional</u>: Se reforzará la importancia de pedir ayuda o apoyo como señal de fortaleza y de autoconocimiento, y se intentará borrar el tabú de la ayuda como señal de debilidad (véase anexo 4) <ul style="list-style-type: none"> • Actividad “Toma mi mano”: Se presenta una ficha para que los participantes expresen cómo se sienten y aprendan a describirlo con emociones. Esta actividad facilita la exteriorización de pensamientos intrusivos y la identificación de emociones deseadas y evitar un aumento de tristeza. A continuación, se invita a que reflexionen sobre alguna situación en la que necesitaron apoyo, pero no lo solicitaron, y compartir en grupo cómo podrían haber abordado la situación con manera diferente con ayuda de otro (véase anexo 5).
	<ul style="list-style-type: none"> • Psicopedagogos/as • Educadores
Recursos materiales	-Proyector y hoja de trabajo
Recursos espaciales	-Aula asignada para llevar a cabo el taller
Duración	2 horas
Criterios de evaluación	Se evaluará mediante la participación activa

Nota. Elaboración propia.

Tabla 5

Sesión 5

Título	“Pienso, actúo y me conozco”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la autoconciencia emocional y el autocuidado como parte del proceso de crecimiento, recuperación y resiliencia. • Ofrecer estrategias de regulación emocional y generación de emociones positivas, potenciando la motivación y el establecimiento de metas.
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento emocional • Regulación emocional • Empatía • Habilidades de afrontamiento
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad “Pienso, actúo y me conozco”: Se presentarán videos que generen emociones intensas, tanto positivas como negativas, para que los participantes identifiquen las expresiones corporales y las emociones que provocan los videos. Posteriormente, se solicitará que comuniquen las alteraciones fisiológicas experimentadas. Esta actividad permitirá conocer los cambios que generan las emociones en las personas según las diferentes situaciones vividas. Se distribuirá una hoja a cada participante en la que deberán escribir situaciones que hayan provocado sentimientos negativos y positivos, el cambio fisiológico, el pensamiento y la acción correspondiente (véase anexo 6). Es importante identificar qué emociones generan diferentes acciones para poder gestionarlas y autorregularlas, promoviendo así el bienestar.
Recursos personales	<ul style="list-style-type: none"> • Psicopedagogos/as • Educadores

Recursos materiales	-Proyector y hoja de trabajo
Recursos espaciales	-Aula asignada para llevar a cabo el taller
Duración	1 hora y media
Criterios de evaluación	Se evaluará mediante la observación, la participación activa y la elaboración del material.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 6

Sesión 6

Título	“Mindfulness y relajación muscular”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer estrategias de regulación emocional y generación de emociones positivas, potenciando la motivación y el establecimiento de metas.
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación emocional • Conciencia corporal y emocional • Control emocional
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Se enseñará la técnica de relajación de Koeppen para aprender a reconocer los signos de tensión física y emocional, facilitando la relajación en momentos de saturación y disminuyendo el nivel de ansiedad (Mesonero, 2019). Además, se hará hincapié en la técnica de mindfulness para concentrarse en las sensaciones físicas y, se pondrá en práctica ambas técnicas en conjunto. • “En calma con la llama”: En este ejercicio, se colocará una vela encendida frente a cada participante. Esto indicará que se debe tomar aire profundamente por la nariz y luego soltarlo lentamente por la boca, intentando que la llama no se apague ni se fluctúe demasiado. Este ejercicio se repetirá durante cinco minutos, concentrándose

	<p>únicamente en la respiración y en la llama de la vela.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “El equilibrio de la respiración”: En este ejercicio final, conocido como la técnica de 4-4-7, se deberá inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos, mantener la respiración durante otros 4 segundos y exhalar lentamente por la boca durante 7 segundos. Este ejercicio se repetirá durante 5 minutos con pausas breves y se realizará una reflexión final sobre cómo se han sentido después de los diferentes ciclos. <p>Todas las actividades irán acompañadas de la relajante música de "Weightless" de Marconi Union con una luz suave o tenue para facilitar la relajación.</p>
Recursos personales	<ul style="list-style-type: none"> • Psicopedagogos/as • Educadores
Recursos materiales	-Altavoz y velas
Recursos espaciales	-Aula asignada para llevar a cabo el taller
Duración	45 minutos
Criterios de evaluación	Se evaluará mediante la participación activa

Nota. Elaboración propia.

Tabla 7

Sesión 7

Título	Resiliencia
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la autoconciencia emocional y el autocuidado como parte del proceso de crecimiento, recuperación y resiliencia. • Ofrecer estrategias de regulación emocional y generación de emociones positivas, potenciando la motivación y el establecimiento de metas.

	<ul style="list-style-type: none"> • Liberar sentimientos de culpa, fomentar el perdón, fortalecer una autoestima positiva y promover la relajación para reducir el estrés emocional.
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> • Resiliencia • Reflexión • Autoestima
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Charla sobre la resiliencia (véase anexo 7) • “Eliminando pensamientos dañinos”: A menudo cuando se experimenta una situación difícil, se tiende a ver todo de manera negativa y los pensamientos pueden retroalimentar la situación, bloqueando el progreso. Por esta razón, se entregará a los participantes una hoja con diferentes pensamientos intrusivos, tales como “Todo me pasa a mí”, “No encajo” etc., los cuales deberán ser modificados por pensamientos saludables. Cada vez que se identifique una distorsión cognitiva, se escribirá el pensamiento. Posteriormente, se extraerá un papel con los diferentes pensamientos positivos formulados durante la sesión (véase anexo 8) para calmar ese pensamiento negativo. Finalmente se realizará una reflexión y un análisis sobre cómo los sentimientos dañinos influyen en las emociones y comportamientos.
Recursos personales	<ul style="list-style-type: none"> • Psicopedagogos/as • Educadores
Recursos materiales	-Proyector y hoja de trabajo
Recursos espaciales	-Aula asignada para llevar a cabo el taller
Duración	1 hora y media

Criterios de evaluación	Se evaluará mediante la observación, la participación activa y la elaboración del material
--------------------------------	--

Nota. Elaboración propia.

Tabla 8

Sesión 8

Título	“Aprendo a perdonar”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Liberar sentimientos de culpa, fomentar el perdón, fortalecer la autoestima y promover la relajación para reducir el estrés.
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> • Resiliencia • Reflexión • Habilidades de afrontamiento
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • “Liberación de dolor”: En esta actividad, se realizará una reflexión individual sobre una persona, situación o evento que cause dolor o resentimiento. Se proporcionará a cada participante un papel y un bolígrafo para que escriba sobre sus sentimientos hacia esa persona o situación, así como para redactar una carta de perdón. En esta carta, se expresarán todas las emociones experimentadas en el momento. Posteriormente, se saldrá al patio del centro escolar, donde se sentarán en círculo alrededor de una pequeña hoguera. Cada participante colocará sus escritos en la hoguera, simbolizando la liberación de sus sentimientos y el acto de dejar ir el dolor que les impide avanzar. Al finalizar la hoguera, se realizará una reflexión grupal en la que se ofrecerá la oportunidad de expresar cómo se ha sentido durante la actividad y qué han aprendido sobre la metáfora del perdón y el proceso de dejar ir. Se espera que esta actividad proporcione un sentido de alivio y apoyo en el proceso de duelo.

Recursos personales	<ul style="list-style-type: none"> • Psicopedagogos/as • Educadores
Recursos materiales	-Papeles, bolígrafos y cerillas o encendedor
Recursos espaciales	-Aula asignada para llevar a cabo el taller
Duración	1 hora
Criterios de evaluación	Se evaluará mediante la participación activa.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 9

Sesión 9

Título	“El camino hacia el éxito”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a generar emociones positivas, potenciando la motivación y el establecimiento de metas. • Fomentar el autocuidado y bienestar para enseñar la importancia de cuidar la salud física y emocional como parte del proceso de crecimiento, recuperación y resiliencia
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> • Resiliencia • Reflexión • Habilidades de afrontamiento
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • “Carta a mi yo del futuro”: En esta actividad, se invita a los participantes a redactar una carta dirigida a su yo futuro para fomentar la auto-reflexión y la visualización de metas personales. En la carta, los participantes deberán detallar las aspiraciones y objetivos para los próximos cinco o diez años, así como los pasos específicos que planean seguir para alcanzarlos. También se deberá mencionar a la persona en la que quieren convertirse. Se busca promover una comprensión más profunda de sus aspiraciones personales y desarrollar un plan de acción claro para su

	realización. Posteriormente, se ofrecerá a los participantes la posibilidad de grabar un video en el que se leerá su carta. Esta grabación servirá como un medio adicional para capturar sus reflexiones y aspiraciones de manera más dinámica y visualizarlas en el futuro, permitiendo la revisión de los objetivos.
Recursos personales	<ul style="list-style-type: none"> • Psicopedagogos/as • Educadores
Recursos materiales	-Papel, bolígrafo y cámara o teléfono móvil
Recursos espaciales	-Aula asignada para llevar a cabo el taller
Duración	1 hora
Criterios de evaluación	Se evaluará la participación activa y la capacidad de autoreflexión.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 10

Sesión 10

Título	“Me conozco y me valoro”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la autoconciencia emocional y el autocuidado como parte del proceso de crecimiento, recuperación y resiliencia. • Ofrecer estrategias de regulación emocional y generación de emociones positivas, potenciando la motivación y el establecimiento de metas.
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconciencia emocional y corporal • Regulación emocional • Motivación • Autoestima y autoaceptación
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • “El espejo mágico”: En esta actividad, se formará un círculo simulando estar frente a un espejo. Cada

	<p>participante reflexionará sobre tres logros de los que se sienta orgulloso y los anotará en un post-it. Posteriormente, se escribirán tres cualidades positivas o aspectos admirables sobre el compañero/a que está frente a él/ella. Al finalizar, los participantes se intercambiarán los post-its, permitiendo leer en voz alta tanto sus propias cualidades como las que han sido identificadas por sus compañeros. Esto permitirá una reflexión grupal sobre cómo se perciben a sí mismos y cómo son percibidos por los demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Reconociendo mis reacciones”: El objetivo de esta actividad es identificar las respuestas físicas y emocionales en situaciones cotidianas para reconocer patrones de comportamiento. Se proporcionará una ficha con diferentes reacciones, y los participantes deben indicar cuándo experimentan cada una de ellas (véase anexo 9). • “Quién soy”: En esta actividad, se explorarán aspectos esenciales de los participantes a través de preguntas que invitan a la reflexión sobre la motivación, los valores y la forma en la que se perciben a sí mismos. Esto ayudará a conocerse mejor (véase anexo 10). • “Recuerda una situación”: Esta actividad se centra en identificar situaciones que hayan generado emociones como el enfado, la tristeza o el miedo. Se reflexionará mediante varias preguntas sobre los factores desencadenantes de esas emociones y los comportamientos que surgen como respuesta. El propósito es desarrollar estrategias para gestionar mejor esas emociones en el futuro (véase anexo 11).
Recursos personales	<ul style="list-style-type: none"> • Psicopedagogos/as • Educadores
Recursos materiales	-Hojas de trabajo, post-its y bolígrafos
Recursos espaciales	-Aula asignada para llevar a cabo el taller

Duración	2 horas y media
Criterios de evaluación	Se evaluará con la observación directa y la participación activa

Nota. Elaboración propia.

3.8. Temporalización/cronograma

La intervención esta diseñada para desarrollarse a lo largo de un periodo de dos meses, en este caso se hará un supuesto desde el inicio del curso escolar, llevándose a cabo un taller por semana (véase anexo 12).

3.9. Evaluación y procedimiento

La evaluación del programa se llevará a cabo en tres momentos temporales distintos: evaluación inicial o diagnóstica, evaluación procesual o de seguimiento y finalmente la evaluación sumativa o final que servirá de ayuda para comparar los resultados del antes y el después.

La evaluación inicial tiene como objetivo identificar las necesidades existentes y conocer el estado emocional y conductas actuales de los participantes. Esto permitirá identificar las áreas específicas en las que se requiere apoyo y así adaptar la intervención siempre que sea necesario a esas necesidades. En esta evaluación se diseñará una rúbrica personalizada (véase anexo 13) que evaluará aspectos clave de la inteligencia emocional (regulación, conciencia, autonomía, habilidades sociales etc.). Esta rúbrica orientará en la identificación de tipo de duelo experimentado, el nivel de competencia emocional actual y las áreas de mayor intervención. También se utilizará para la evaluación final y para contrastar resultados.

La evaluación procesual o de seguimiento se llevará a cabo a lo largo de las sesiones para conocer el progreso y ajustar las intervenciones según se requiera. Esta evaluación permitirá evaluar la evolución de los estudiantes. Para ello, se utilizarán la observación directa, la participación activa, cuestionarios de retroalimentación al final de cada sesión (véase anexo 14) y diarios reflexivos.

Para terminar, la evaluación sumativa o final se realizará cuando finalice el programa para medir los logros alcanzados y conocer si se han cumplimentado los objetivos. Como se menciona anteriormente, se comparan con los resultados obtenidos en la evaluación inicial. Se evaluará si se han obtenido las competencias necesarias para un buen manejo de la inteligencia emocional, el desarrollo de las habilidades sociales y la adaptación o mejora del bienestar psicológico frente a las

pérdidas. Esta evaluación permitirá también evaluar la efectividad del programa facilitando una medición precisa del impacto en el desarrollo emocional de los participantes.

3.10. Atención a la diversidad

Toda la propuesta tendrá en cuenta las medidas de atención a la diversidad de acuerdo con la normativa legal vigente que se mostrará a continuación. Además de eso, se tendrá en cuenta diferentes medidas para atender las diferentes diversidades que se encuentren en el aula, en este caso un alumno con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.

La atención a la diversidad supone responder a las necesidades específicas de todo el alumnado, garantizando una inclusión y participación plena en el proceso educativo para el desarrollo integral de todos. La normativa vigente actual que regula estas medidas es la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). Esta ley es la que modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de educación (LOE). Ambas establecen que los centros educativos deben desarrollar planes y estrategias para atender las diferentes necesidades que surjan y programas de atención a la diversidad con medidas organizativas, medidas en el currículum y medidas de apoyo garantizando una plena inclusión para que todos puedan aprender por igual independientemente de las diferentes capacidades, dificultades u orígenes, entre muchos otros.

Teniendo en cuenta que uno de los integrantes del grupo tiene una necesidad educativa de apoyo específico (NEAE), se adaptarán los materiales siempre que sea necesario y se procurará un gran dinamismo que potencie el interés, atención y motivación del alumno, una gran claridad de las instrucciones y emplear material muy visual que facilite la retención de la información. Además de esto, se llevará a cabo una buena organización y estructuración del aula con un entorno libre de distracciones. Todas las actividades permitirán un tiempo adicional asegurando que el alumno no se siente presionado y descansos frecuentes para reducir la inquietud y mantener la concentración (López, 2017).

En conclusión, estas medidas de atención a la diversidad garantizan que un alumno TDAH pueda participar plenamente y beneficiarse de la propuesta educativa.

4. Conclusiones

El presente trabajo se centra en el diseño de un programa de intervención enfocado en el desarrollo de inteligencia emocional en jóvenes que han experimentado pérdidas significativas y se encuentra en situación de vulnerabilidad.

Se establecen diferentes objetivos para contribuir al desarrollo integral de los participantes. En relación con el primer objetivo principal, el programa se ha diseñado para fomentar la autoconciencia emocional de los jóvenes, ayudándoles a identificar y reflexionar sobre sus propias emociones. Se busca que, a través de este proceso, los participantes puedan visualizar un camino hacia el bienestar y la realización personal, adaptándose a las pérdidas experimentadas.

Otro objetivo importante es que se proporcionan estrategias para la regulación emocional, con el fin de gestionar las diversas emociones que surgen durante un proceso de duelo momentos difíciles. Se prevé que estas estrategias faciliten el desarrollo de habilidades de afrontamiento esenciales para apoyar la recuperación emocional.

La formación de un grupo diverso y variado también es un componente clave del programa. Se espera que la creación de redes de apoyo permita fomentar la empatía, el trabajo en equipo y la escucha activa. Ofrecer un espacio seguro para la expresión de sentimientos ayudará también a desarrollar las habilidades interpersonales y promoverá una mayor interacción entre los participantes.

Además, el programa tiene como objetivo ayudar a los jóvenes a liberar los sentimientos de culpa, facilitando un proceso de autoaceptación. Este aspecto es crucial para construir una autoimagen positiva, desarrollar una autoestima sana y mejorar la confianza en sí mismos.

Todo esto mencionado anteriormente, contribuirá a que los jóvenes, de cara al futuro, puedan expresar sus necesidades y emociones de manera saludable y sin temor, utilizando habilidades de comunicación asertiva que les permitirán sentirse adaptados e incluidos en la sociedad. En conclusión, se espera que las competencias propuestas en el programa sean fundamentales para la introspección y la comprensión del duelo, así como para la mejora del bienestar psicológico de los jóvenes.

5. Limitaciones y futuras líneas de intervención

5.1. Limitaciones

Una de las principales limitaciones encontradas en la propuesta es el rango de edad al que está dirigida, específicamente jóvenes de 12 a 18 años. Este enfoque excluye a otras franjas etarias, como niños menores de 12 años o adultos, lo que podría limitar la aplicación generalizada de la intervención.

Adaptar el programa a diferentes grupos etarios permitiría ofrecer una visión más completa del impacto del duelo en diversas etapas de la vida (Gómez,2021).

Además, el número de sesiones propuesto, entre 10 y 15, también ha representado una limitación. Aunque se ha intentado abordar los conceptos clave de manera general y concisa, una extensión mayor permitiría una exploración más profunda y completa de los temas. Un mayor número de sesiones facilitaría el abordaje más detallado de los objetivos y una adaptación más específica a las necesidades individuales de todos los participantes (Martínez, 2023).

Por último, la amplitud de la temática de los duelos ha sido desafío significativo. La diversidad en los tipos de duelo y sus manifestaciones requirió una aproximación general a cada tipo, lo que limitó desarrollar intervenciones específicas y detalladas para caso particular. Esto sería una dificultad para aquellos que experimenten duelos menos comunes o complejos.

Dentro de las futuras líneas de intervención, una línea prometedora sería la expansión del programa para incluir una gama más amplia de edades. Incorporar personas más jóvenes y adultos permitiría evaluar el impacto de la intervención a lo largo de diferentes etapas y ofrecer una continuidad del desarrollo de la inteligencia emocional. Esta expansión también permitiría adaptar los contenidos y los diferentes enfoques a las características y necesidades específicas de cada grupo de edad (Sánchez y Ortega, 2024).

5.1. Futuras líneas de intervención

Otra línea de investigación importante es la evaluación continua del impacto del programa a largo plazo. Realizar estudios longitudinales ayudaría a determinar cómo la intervención influye en el bienestar psicológico de los jóvenes y su rendimiento a lo largo del tiempo. Estos estudios podrían proporcionar datos valiosos sobre la eficacia y la durabilidad de los beneficios del programa (Gómez,2021).

Finalmente, la integración de nuevas tecnologías y recursos digitales en el programa puede mejorar su accesibilidad y dinamismo. La incorporación de herramientas como aplicaciones móviles, plataformas de actividades o recursos interactivos en línea puede ampliar su alcance, hacerlo más atractivo y adaptados a las necesidades específicas de los participantes. La implementación de estas tecnologías permitirá una mayor flexibilidad en el contenido y podría facilitar la participación de personas con barreras geográficas o logísticas (Martínez, 2023).

6. Referencias bibliográficas

- Aguirre, S. M. M., & Loaiza, M. B. J. (2021). Estrategias de afrontamiento resultantes del proceso de duelo tras una ruptura amorosa en jóvenes universitarios. *Educación, Arte, Comunicación: Revista Académica e Investigativa*, 9, 48-57.
- Arce, I. G., & Pérez, A. B. (2019). El proceso de duelo: particularidades en la infancia y adolescencia. *Cuadernos Monográficos de Psicobioquímica*, 1(1), 5-11.
- Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas psychologica*, 2(1), 27-32
- Carretero-Bermejo, R. (2018). Resiliencia e inteligencia emocional. Variables de protección en menores residentes en recursos de protección. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, 32, 139. https://doi.org/10.7179/psri_2018.32.10
- Cuello, M. D. C., & Matías, A. (2021). *Relación entre la intensidad del duelo tras una ruptura de relación afectiva y la inteligencia emocional* (Doctoral dissertation, Santo Domingo: Universidad Iberoamericana (UNIBE)).
- Del Pino, M. A., Bustamante, H. A., Ojeda, S. H., Fernandez, D. A., Romano, C. C., & Romano, C. S. (2011). Vulnerabilidad adolescente: factores que favorecen la resiliencia en los jóvenes de la localidad. *Informes científicos técnicos-UNPA*, 3(3), 62-80.
- Diego Herrera, M. D. (2022). El proceso de duelo en la infancia y adolescencia: intervenciones eficaces basadas en la educación emocional.
- Fernández Berrocal, P., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional.
- Garrido, M. P. (2010). La inteligencia emocional percibida en estudiantes adolescentes y su relación con el bienestar social. *UNED*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=27163>
- Gómez, A. (2021). *Intervenciones Psicológicas en el Duelo: Nuevas Perspectivas y Retos*. *Revista de Psicología Clínica*, 33(2), 145-160.
- González, J. B., & Del Pozo Serrano, F. J. (2017). Educación para la salud con adolescentes: un enfoque desde la pedagogía social en contextos y situaciones

de vulnerabilidad. *DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals)*.

<https://doaj.org/article/8fa8fdc0047046d6974bb07a6a909c54>

Guillén, E. G., Montaña, M. J. G., Gordillo, M. D. G., Fernández, I. R., & Solanes, T. G. (2013). Crecer con la pérdida: el duelo en la infancia y adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 493-498.

Idárraga Ballesteros, L. M., & Ramírez Noreña, A. (2021). *Resiliencia y emociones positivas desde los fundamentos de la inteligencia emocional* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

Leal, A., & TUTORIAL, O. Y. A. (2011). La inteligencia emocional. *Digital Innovacion y experiencias educativas*, 39, 1-12.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). Boletín Oficial del Estado, núm. 106, de 4 de mayo de 2006, páginas 17158 a 17207. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). Boletín Oficial del Estado, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020, páginas 122868 a 122953. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>

López Sáez, G. (2017). *Medidas de evaluación del aprendizaje aplicadas en el aula ordinaria dirigidas a alumnos con TDA-TDAH* (Bachelor's thesis).

López, Y., & Reyes, M. (2018). *Inteligencia emocional autopercebida y su relación con indicadores de Sintomatología Psicológica en estudiantes universitarios de la ciudad de Mar del Plata* (Doctoral dissertation).

Martínez, C., & Fernández, M. (2023). *La Influencia de las Tecnologías Digitales en la Atención Psicológica: Aplicaciones en el Duelo*. *Psicología y Salud*, 37(1), 78-92.

Mesonero, S. A., González, M. J. C., Santamaría, M. R., Hernández, S. T. C., & Navas, M. J. P. ESTUDIO PILOTO: EFECTIVIDAD DE UN TALLER DE RELAJACIÓN GRUPAL CON MASA DE SAL EN ADOLESCENTES.

Miranda, D. H. S., & Ramos, D. C. G. (2023). Inteligencia emocional y duelo complicado en adultos. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 7433-7452.

- Morán Gómez, M. (2015). Resiliencia en adolescentes y su relación con la inteligencia emocional.
- Omar, A., Paris, L., Uribe Delgado, H., Silva Junior, S. H. A. D., & Souza, M. A. D. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. *Psicología em Estudo*, 16, 269-277.
- Ortíz, F. D. (2018). Inteligencia emocional asociada a salud mental en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. *Innovare: Revista de ciencia y tecnología*, 7(1), 58-73.
- Ranea, J. E. C. (2012). La importancia de la educación emocional en las aulas. *Obtenido de Junta de Andalucía: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/abacoportlet/content/ab2f1d46-cd27-47f8-b849-e928a701df05>*.
- Romero-Navarro, M. E. (2016). El proceso de duelo tras la pérdida de una mascota: Una revisión sistemática.
- Sale, S. (2023). *Duelo de mascotas*. <https://www.aacademica.org/000-009/573>
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.
- Sánchez, P., & Ortega, S. (2024). *Evaluación a Largo Plazo de Programas de Duelo: Metodologías y Resultados*. *Revista de Terapia Psicológica*.
- Tena, A. G., & de Pedro, A. I. I. (2019). El duelo de la muerte en la etapa de la adolescencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 93-100.
- Vanderley, I. C. S., De Albuquerque Sibalde Vanderley, M., Da Silva Santana, A. D., Scorsolini-Comin, F., Neto, W. B., & Monteiro, E. M. L. M. (2020). Factores relacionados à resiliência de adolescentes em contextos de vulnerabilidade social: revisão integrativa. *Enfermería Global*, 19(3), 582-625.
<https://doi.org/10.6018/eglobal.411311>
- Vivas, M., Gallego, D. J., & González, B. (2007). *Educar las emociones*. Dickinson.

7. Anexos

Anexo 1. Charla emocional

- <https://www.canva.com/design/DAGPEIsUrhQ/6jNFbljQ31JMKB1EiRhWOg/edit>

Anexo 2. Charla sobre el duelo

- https://www.canva.com/design/DAGPEVTUu7k/gUWq7eCqqgujo-MkW8YSjg/edit?utm_content=DAGPEVTUu7k&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Anexo 3. Reflejo mis metas

Preguntas de reflexión iniciales:

- ¿Qué te motiva en la vida?
- ¿Qué te gustaría lograr en las próximas semanas, meses o años?
- ¿Qué pequeñas metas te hacen sentir satisfecho cuando las alcanzas?

MIS METAS

¿Quién quiero ser?
¿Qué quiero hacer?
¿Qué quiero conseguir?

CORTO PLAZO

- _____
- _____
- _____
- _____

MEDIO PLAZO

- _____
- _____
- _____
- _____

LARGO PLAZO

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

The worksheet features decorative elements: a person climbing stairs icon for 'CORTO PLAZO', a target icon for 'LARGO PLAZO', and a silhouette of two people celebrating for the bottom right. The background is light gray with colorful floral accents in blue, green, and purple.

Anexo 4. Charla autonomía emocional

- https://www.canva.com/design/DAGRwjdnsv0/uVE49vOhzRaavQCgHO4_9w/edit?utm_content=DAGRwjdnsv0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Anexo 5. Toma mi mano



Mi pérdida

El proceso de un duelo nos hace sentirnos de manera diferentes que probablemente antes no hayamos experimentado. Crea un cartel para poner en el puerta de entrada de tu corazón en el que expreses cómo te sientes, que estas pensando y que deseas expresar fuera

¿Qué necesitas en esos momentos de tristeza y melancolía?

Abrazos	↑ ↓	_____
Estar solo/a	↑ ↓	_____
Escuchar música	↑ ↓	_____
Charla con amigos	↑ ↓	_____

Anexo 6. Pienso, actúo y me conozco

“PIENSO, ACTÚO Y ME CONOZCO”

Cada alumno/a tiene que describir que sentimientos le ha producido cada cortometraje o que situación le ha marcado más, el cambio fisiológico que le ha generado, los pensamientos y el comportamiento que generó en el mismo o cómo hubiese actuado en su lugar

	Situación	Cambio fisiológico	Pensamientos	Comportamiento
Corto 1				
Corto 2				
Corto 3				
Corto 4				

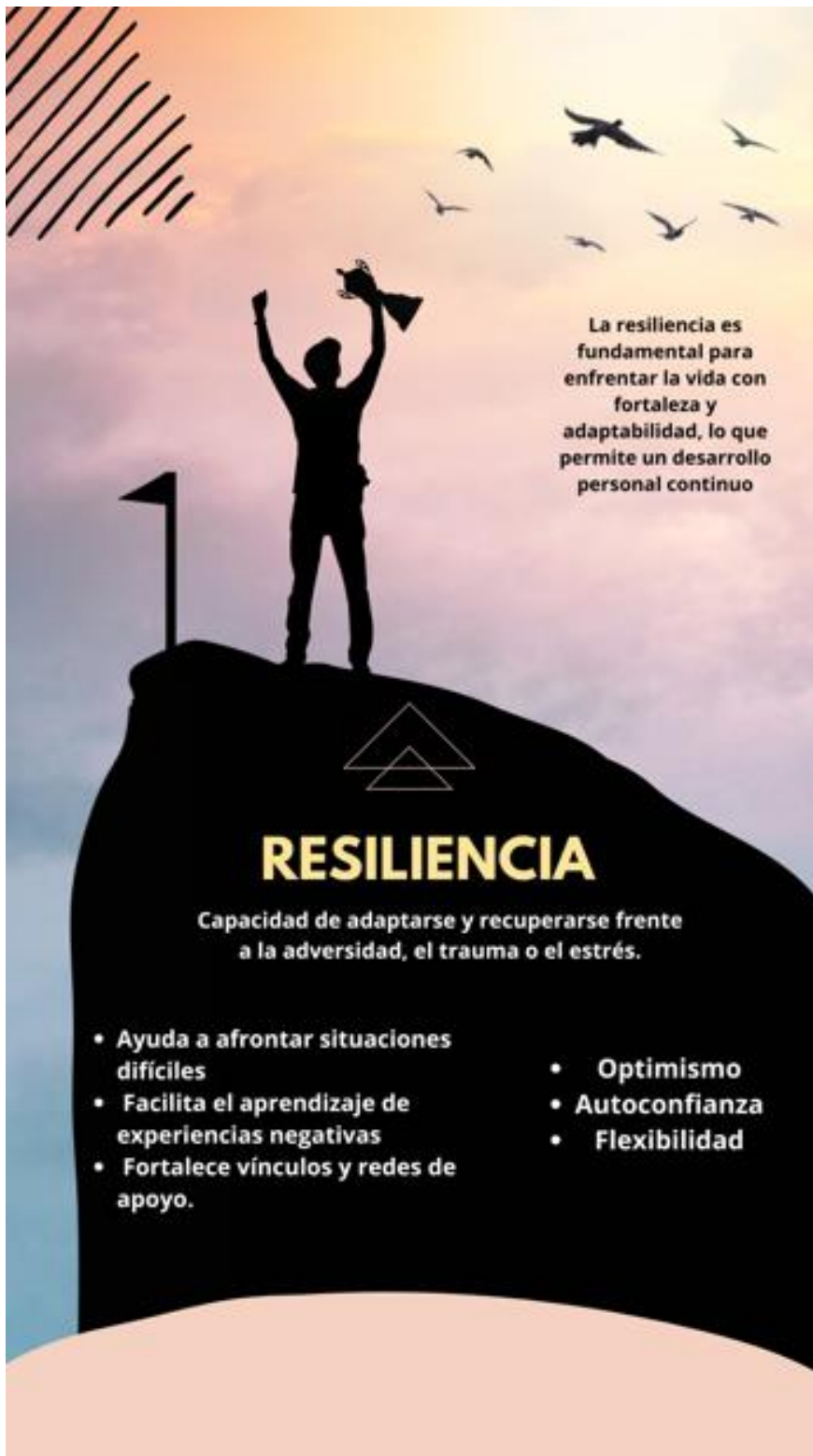
Videos: [El poder de las emociones \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[HISTORIA DE UN SR. INDIFERENTE - INTELIGENCIA EMOCIONAL \(Corto animado\) \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[Actitud - optimismo y pesimismo - indefensión aprendida y confianza en la Vida - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[Cortometraje DUELO - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Anexo 7. Resiliencia



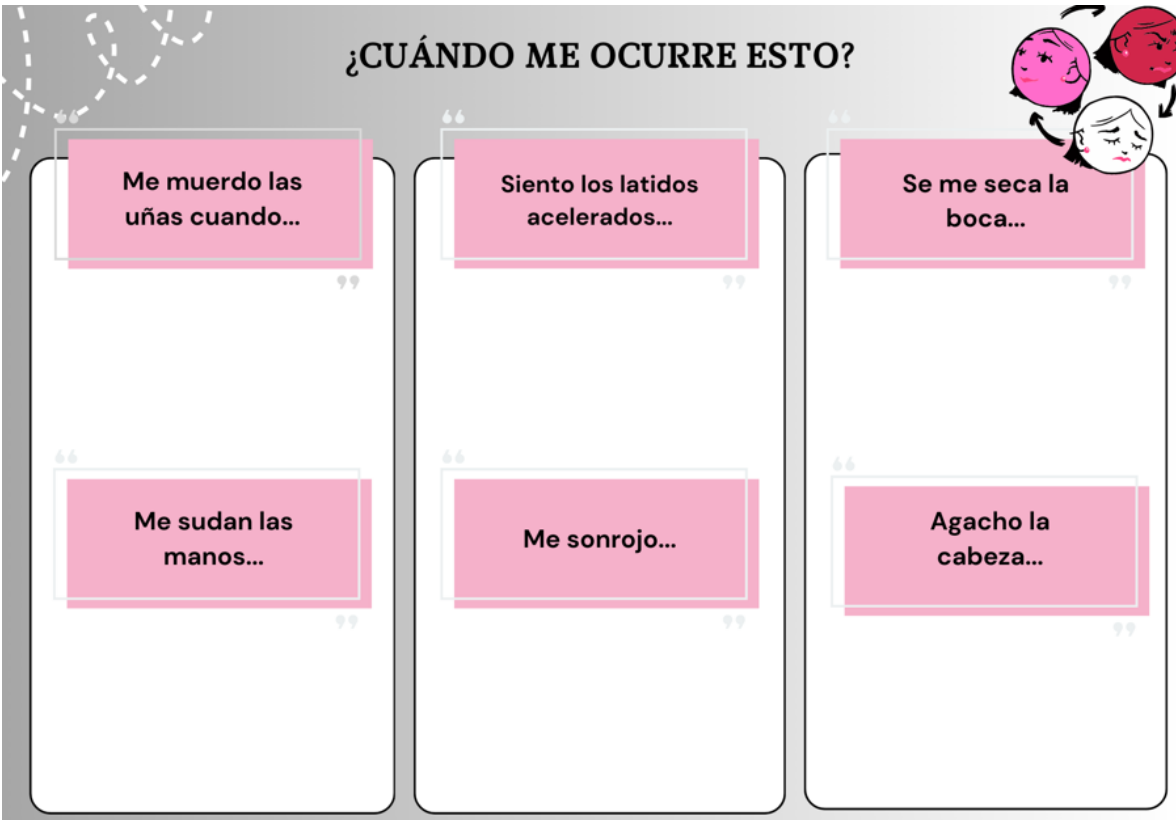
Anexo 8. Transformando pensamientos dañinos

“Transformando pensamientos dañinos”

“SOY TONTO/A”	VS	TODOS TENEMOS FORTALEZAS Y ÁREAS EN LAS QUE PODEMOS MEJORAR. PUEDO APRENDER Y CRECER CON EL TIEMPO Y LA PRÁCTICA.
“NUNCA VOY A SUPERAR ESTE PROBLEMA”	VS	
“SIEMPRE ME SIENTO SOLO”	VS	
“NO SOY BUENO EN NADA”	VS	
“NUNCA SERÉ FELIZ”	VS	
“TODO ME SALE MAL”	VS	
“NADIE VA A SALIR CONMIGO”	VS	

Anexo 9. Reconociendo mis reacciones

¿CUÁNDO ME OCURRE ESTO?



“ Me muerdo las uñas cuando... ”	“ Siento los latidos acelerados... ”	“ Se me seca la boca... ”
“ Me sudan las manos... ”	“ Me sonrojo... ”	“ Agacho la cabeza... ”

Anexo 10. ¿Quién soy?

¿Quién soy?

CON ESTE EJERCICIO PODREMOS CONOCER NUESTROS DESEOS, HABILIDADES, MOTIVACIONES Y PERSONALIDAD, Y ASÍ DARNOS CUENTA DEL CAMINO INDICADO PARA SEGUIR NUESTRAS METAS

¿Cuál es la fuente de mi motivación?

¿Quiénes son las personas y cuáles son las acciones que a mí me ayudan cuando estoy mal?

¿A quién valoro por su forma de pensar o de vivir?

¿Cuáles son mis mayores fortalezas y cómo las uso en mi vida diaria?

¿Cómo reacciono ante los desafíos y que me enseña eso de mí mismo?

¿Qué hábitos tengo que me hacen sentir bien conmigo mismo?

¿En que momentos me siento en paz conmigo mismo?

¿Cómo me afecta la opinión de los demás en mis decisiones?

¿Qué palabras utilizaría para definir la relación conmigo mismo?

Anexo 11. Recuerda una situación

RECUERDA UNA SITUACIÓN QUE TE CAUSE...

MIEDO

- ¿Quién crea la situación?
- ¿Cuándo y dónde sucede?
- ¿Cómo respondo y cómo me siento?
- ¿Qué siente mi cuerpo?
- ¿Qué pasa por mi cabeza?

TRISTEZA

- ¿Quién crea la situación?
- ¿Cuándo y dónde sucede?
- ¿Cómo respondo y cómo me siento?
- ¿Qué siente mi cuerpo?
- ¿Qué pasa por mi cabeza?

RECUERDA UNA SITUACIÓN QUE TE CAUSE...

ENFADO

- ¿Quién crea la situación?
- ¿Cuándo y dónde sucede?
- ¿Cómo respondo y cómo me siento?
- ¿Qué siente mi cuerpo?
- ¿Qué pasa por mi cabeza?

Anexo 12. Temporalización

Temporalización de la intervención

Semana	Taller	Tema	Duración
Semana 1: 12 de septiembre	Taller emocional	Conocer e identificar emociones	2 horas
Semana 2: 19 de septiembre	“Entrando dentro de nosotros”	Comprensión del duelo y las emociones que genera	1 hora
Semana 3: 26 de septiembre	“Aprendemos a generar emociones positivas”	Generación de emociones positivas	1 hora y media
Semana 4: 3 de octubre	“Toma mi mano”	Autonomía emocional	2 horas
Semana 5: 10 de octubre	“Pienso, actúo y me conozco”	Autoconocimiento y regulación emocional	1 hora y media
Semana 6: 17 de octubre	“Mindfulness y relajación muscular”	Regulación emocional y reducción de la ansiedad	45 minutos
Semana 7: 24 de octubre	“Resiliencia”	Transformar los pensamientos dañinos	1 hora y media
Semana 8: 31 de octubre	“Aprendo a perdonar”	Facilitar el proceso de liberación emocional	1 hora
Semana 9: 7 de noviembre	“El camino hacia el éxito”	Visualización de metas y aspiraciones personales	1 hora
Semana 10: 14 de noviembre	“Me conozco y me valoro”	Potenciar el autoconocimiento y la autoestima	2 horas y media

Nota. Elaboración propia

Anexo 13. Rúbrica de evaluación

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

ÍTEMS	BAJO	MEDIO	ALTO	EXCELENTE
CONCIENCIA EMOCIONAL	Dificultad significativa para identificar las emociones que experimenta	Identificación limitada de emociones, solo en algunas situaciones	Reconoce sus emociones en la mayoría de las situaciones	Reconoce fácilmente sus emociones, incluso en situaciones complejas
REGULACIÓN EMOCIONAL	Gran dificultad para manejar emociones, las expresa de forma inadecuada	Dificultad moderada para manejar emociones, suele requerir apoyo	Capacidad media para manejar emociones con recursos externos.	Alta capacidad para gestionar emociones de manera autónoma y saludable
AUTONOMÍA EMOCIONAL	Dependencia significativa en las decisiones emocionales	Dependencia moderada, necesita aprobación externa en situaciones difíciles	Generalmente maneja sus emociones de manera autónoma, pero en situaciones complejas busca ayuda	Total autonomía para manejar sus emociones y tomar decisiones considerando los pros y los contras
EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES	Dificultad significativa para reconocer las emociones ajenas.	Reconoce emociones ajenas pero tiene dificultad para responder de manera adecuada	Muestra empatía en la mayoría de las interacciones	Muestra una gran capacidad de empatía y comprensión profunda de las emociones ajenas

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

ÍTEMS	BAJO	MEDIO	ALTO	EXCELENTE
AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA POSITIVA	Tiene una percepción negativa de sí mismo y sus capacidades	Tiene una visión poco clara de sus fortalezas y debilidades	Tiene una autoimagen generalmente positiva, aunque puede dudar en algunas áreas	Posee una autoimagen positiva y una clara conciencia de sus fortalezas y áreas de mejora
ASERTIVIDAD	Tiene dificultades para expresar sus emociones o necesidades	Expresa sus emociones, pero de manera poco clara o pasiva	Expresa sus emociones y necesidades de forma clara, pero con algunas dificultades en situaciones de conflicto	Expresa sus emociones y necesidades de manera clara, respetuosa y firme en todo tipo de situaciones
AFRONTAMIENTO DEL DUELO	Negación total de la pérdida o gran dificultad para aceptarla.	Aceptación parcial de la pérdida, pero con emociones aún no procesadas	Aceptación general de la pérdida, aunque con algunos momentos de negación	Aceptación plena de la pérdida y capacidad para seguir adelante
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	No tiene estrategias de afrontamiento y reacciona de forma impulsiva o desadaptativa	Desarrolla algunas estrategias de afrontamiento, pero no siempre las aplica correctamente	Utiliza estrategias de afrontamiento en la mayoría de las situaciones, aunque algunas veces puede necesitar apoyo externo	Tiene estrategias de afrontamiento bien desarrolladas y las aplica eficazmente en diversas situaciones

Anexo 14. Cuestionario integral de evaluación y seguimiento personal

CUESTIONARIO INTEGRAL DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO PERSONAL



¿Qué aspecto de la actividad crees que te ayudará en un futuro?

¿Qué te resultó más útil o interesante de lo que has aprendido hoy?

¿Sientes que pudiste expresar tus emociones y opiniones durante la sesión?

Sí No Por momentos No lo sé

¿Cómo evalúas tu participación en la sesión de hoy?

Muy activa Activa Moderada Pasiva No participé

En una escala del 1 al 5, siendo 5 lo máximo y 1 el mínimo...

	1 Muy insatisfecho	2 Insatisfecho	3 Normal	4 Satisfecho	5 Muy satisfecho
¿Cómo te sentiste durante la actividad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Cómo calificarías el impacto de la sesión en tu bienestar emocional?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Te sientes más capaz de manejar tus emociones después de esta sesión?

Sí No No lo sé

¿Cómo mejorarías la sesión de hoy o que sugerencias añadirías?

Gracias por tu tiempo!

Índice de acrónimos

TFM: Trabajo Fin de Máster

TDAH: Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

IE: Inteligencia Emocional

ESO: Educación Secundaria Obligatoria

ABP: Aprendizaje Basado en Proyectos

NEAE: Necesidad Específica de Apoyo Educativo

LOE: Ley Orgánica de Educación

LOMCE: Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa

NEAE: Necesidades Específicas de Apoyo Educativo