



**Universidad
Europea** MADRID

Diseño, aplicación y evaluación de un programa de inteligencia emocional con mujeres en situación de privación de libertad.

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria 20/22

Estudiante: Cecilia Cardero Neri

Tutora: María Cantero García

28 de febrero de 2022

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

Campus Alcobendas
Avenida Fernando Alonso, 8
28108 Madrid

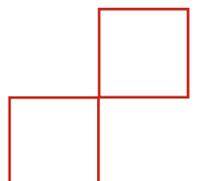


Tabla de contenido

Índice de figuras	3
Índice de tablas	4
Resumen	5
Abstract	6
Introducción	7
Método	12
Características de los participantes	12
Criterios de inclusión y exclusión	12
Objetivos e hipótesis	13
Instrumentos	13
Materiales de intervención	13
Materiales de evaluación	19
Procedimiento	20
Temporalidad	21
Análisis	23
Resultados	24
Resultados TMMS-24	24
Resultados del cuestionario	26
Resultados del caso práctico	34
Resultados del cuestionario de evaluación final	35
Discusión	36
Limitaciones	39
Conclusión	39
Referencias	40
Anexos	44

Índice de figuras

Figura 1: Modelo revisado de Inteligencia Emocional (Mayer y Salovey, 1997)	8
Figura 3: Calendario final del programa.....	22
Figura 2: Calendario de la planificación inicial del programa.....	22

Índice de tablas

Tabla 1: Ficha técnica del programa.....	14
Tabla 2: Estructura y contenido de las sesiones	14
Tabla 3: Análisis de los resultados del TMMS 24 pretest y postest.....	24
Tabla 4: Resultados pre y postest del TMMS 24	25
Tabla 5: Resultados del cuestionario, apartado 1	27
Tabla 6: Resultados del cuestionario, apartado 2	28
Tabla 7: Resultados del cuestionario, apartado 3	29
Tabla 8: Resultados del cuestionario, apartado 4.....	31
Tabla 9: Resultados del caso práctico.....	34
Tabla 10: Extracción de resultados del cuestionario de evaluación final	35

Resumen

La prisión es un espacio físico de reclusión, que implica una separación de la sociedad y que presenta un ambiente estructurado notablemente distinto al mundo exterior. Por ello, en situación de privación de libertad, las emociones y su gestión cobran gran importancia, puesto que tiene un notable impacto en la salud mental de las internas.

En este contexto surge el presente estudio: el desarrollo de un programa cuyo objetivo es analizar si es posible producir una mejora en la inteligencia emocional en las internas, mediante la psicoeducación sobre las emociones y la inteligencia emocional, técnicas para trabajar el autoconocimiento y las habilidades sociales, así como el entrenamiento en técnicas de relajación. Se realiza la intervención sobre un total de 9 mujeres, internas en el mismo módulo del mismo centro penitenciario. Se realiza la evaluación mediante la escala TMMS-24, un cuestionario diseñado específicamente para la presente intervención, un caso práctico y un cuestionario de valoración del programa por parte de los participantes.

Tras el análisis de las mediciones, se observa un patrón de resultados positivos coherentes con lo trabajado en el programa tanto en el TMMS-24 como en el cuestionario, no así en el caso práctico, en el que no se perciben cambios. La satisfacción de las internas con el programa fue elevada.

Mediante el análisis de los resultados, se comprueba que el programa “Sentir ten sentido” produce una mejora en la inteligencia emocional de las participantes, resultando una herramienta útil y eficaz para la consecución de los objetivos propuestos.

Palabras clave: atención emocional, inteligencia emocional, internas en centros penitenciarios, mujeres, regulación emocional, prisión, programa.

Abstract

Prison is a physical space of seclusion, which implies separation from society, and presents a structured environment that is particularly different from the outside world. For this reason, emotions and their management are important in a situation of deprivation of freedom, as they have a significant impact on prisoners' mental health.

In this context, the present study arises: the development of a program whose aim is to analyse whether it is possible to improve emotional intelligence in prisoners, through psycho education on emotions and emotional intelligence, techniques to work on self-knowledge and skill as training in relaxation techniques. The intervention is carried out on 9 women, inmates in the same module of the same penitentiary centre. The evaluation is carried out using the TMMS-24 scale, a questionnaire specifically designed for this intervention, a practical case, and a questionnaire to evaluate the program by the participants.

After analysing the measurements, a pattern of positive results consistent with what was worked on in the program is observed both in the TMMS-24 and in the questionnaire, but not in the practical case, in which no changes are perceived. The satisfaction of the inmates with the program was high.

The analysis of the results confirms that the "feeling has meaning" program improves participants' emotional intelligence, which leads to a useful and effective tool for achieving the proposed goals.

Keywords: emotional care, emotional intelligence, prison inmates, women, emotional regulation, prison, program.

Introducción

El concepto de inteligencia emocional está compuesto por dos términos que han suscitado una gran atracción para la investigación en psicología. Tanto la emoción como la inteligencia han producido un enorme interés, lo que ha generado y genera numerosas definiciones, conceptos, teorías e investigaciones.

En relación con el término emoción, ya en 1872, Darwin publica “La expresión de las emociones en el hombre y los animales”, desarrollando la primera teoría evolucionista sobre las emociones. Doce años después se publica “What is an emotion?”, el primer artículo de William James, que inicia la orientación psicofisiológica en el estudio de las emociones (Cano-Vindel, 1995). En la actualidad, diferentes niveles de análisis (conductual, biológico y cognitivo) aportan diferentes definiciones y perspectivas, pero todas coinciden en la multidimensionalidad del concepto, que se puede definir como:

un proceso que implica una serie de condiciones desencadenantes (estímulos relevantes), la existencia de experiencias subjetivas o sentimientos (interpretación subjetiva), diversos niveles de procesamiento cognitivo (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos y de comunicación (expresión emocional), que tiene unos efectos motivadores (motivación para el cambio) y una finalidad: que es la adaptación a un entorno en continuo cambio (Fernández-Abascal et al., 2010, p.40).

El cuanto al término inteligencia, no se utiliza en el ámbito científico hasta el siglo XX, como consecuencia del desarrollo y aplicación de las pruebas de inteligencia (Braunstein et al., 1975). Durante años la inteligencia ha sido independiente de las emociones y se ha relacionado con habilidades de razonamiento, memoria o atención entre otras, que es en realidad lo que se denomina “inteligencia académica”.

Fue Howard Gardner (1983) y sus colaboradores de la Universidad de Harvard, con su Teoría de las Inteligencias Múltiples, el pionero en evidenciar que la inteligencia académica (la obtención de titulaciones y méritos educativos, el expediente académico) no es un factor decisivo para conocer la inteligencia de una persona. Para el autor no existe un único tipo, sino múltiples, en concreto siete: lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, cinético-corporal, interpersonal e intrapersonal.

Volviendo a la unión de ambos términos, podríamos definir la inteligencia emocional cómo “leer entre las emociones”, puesto que la palabra inteligencia proviene del latín, de los términos *inter* (entre) y *legere* (leer). Es en 1995, cuando el superventas de Daniel Goleman: “Inteligencia emocional” impulsa el concepto. Para dicho autor, esta consiste en el conocimiento de las propias emociones y su manejo, la capacidad de motivarse a uno mismo, el reconocimiento de las emociones en los demás y el control de las relaciones: la habilidad para relacionarse adecuadamente con las emociones ajenas.

Sin embargo, es cinco años antes, en 1990, cuando Peter Salovey y John Mayer proponen por primera vez el modelo de inteligencia emocional, en el que subsumen las inteligencias personales propuestas por Gardner (intrapersonal e interpersonal). Estos autores entienden la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones adecuada y adaptativamente; la habilidad para comprender las emociones; el uso de los recursos emocionales y la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en los demás” (Mayer, Salovey y Caruso, 2000). Su modelo teórico (Mayer y Salovey, 1997), define cuatro habilidades básicas, ordenadas jerárquicamente: percepción, valoración y expresión emocional; facilitación emocional del pensamiento; comprensión y análisis de las emociones y regulación reflexiva de las emociones. En la Figura 1, se resume dicho modelo.

Figura 1: Modelo revisado de Inteligencia Emocional (Mayer y Salovey, 1997)

I N T E L I G E N C I A E M O C I O N A L	4. Regulación de las emociones			
	Habilidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como negativos.	Habilidad para reflexionar sobre las emociones y determinar la utilidad de su información.	Habilidad para vigilar reflexivamente nuestras emociones y las de otros y reconocer su influencia.	Habilidad para regular nuestras emociones y las de los demás sin minimizarlas o exagerarlas.
	3. Comprensión y análisis de las emociones: Conocimiento emocional			
	Habilidad para designar las diferentes emociones y reconocer las relaciones entre la palabra y el propio significado de la emoción.	Habilidad para entender las relaciones entre las emociones y las diferentes situaciones que obedecen.	Habilidad para comprender emociones complejas y/o sentimientos simultáneos de amor y odio.	Habilidad para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros.
	2. La emoción facilitadora del pensamiento			
	Las emociones facilitan el pensamiento al dirigir la atención a la información importante.	Las emociones pueden ser una ayuda al facilitar la formación de juicio y recuerdos respecto a emociones.	Las variaciones emocionales cambian la perspectiva fomentando la consideración de múltiples puntos de vista.	Los diferentes estados emocionales favorecen acercamientos específicos a los problemas.
	1. Percepción, Evaluación y Expresión de las emociones			
	Habilidad para identificar nuestras propias emociones.	Habilidad para identificar emociones en otras personas, diseños, arte... A través del lenguaje, el sonido...	Habilidad para expresar correctamente nuestros sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos.	Habilidad para discriminar entre expresiones emocionales honestas y deshonestas.

Nota: adaptado de Fernández-Berrocal y Extremera (2005)

La aplicación principal de la inteligencia emocional se realiza en los ámbitos laboral y educativo. Rafael Bisquerra, en 2003, menciona las competencias sociales y emocionales como factor de protección ante conductas problemáticas o de riesgo en los jóvenes, y defiende la educación emocional como respuesta a problemáticas sociales como el consumo de sustancias o la violencia.

No obstante, en los últimos años, con el incremento de la investigación sobre la inteligencia emocional, ha aumentado la importancia de las emociones en la educación y en la terapia; fundamentalmente, la regulación emocional para la prevención y la reducción del comportamiento antisocial (Filella, 2008). De hecho, se puede establecer una relación entre los constructos de esta inteligencia y patologías como los trastornos de personalidad (escasez de habilidades emocionales), la depresión (vigilancia excesiva a las emociones) o los trastornos de ansiedad (dificultades en la regulación emocional) (Oberst y Lizeretti, 2004), y también se puede establecer la contraria: la inteligencia emocional se asocia a un mayor bienestar psicológico (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005).

La inteligencia emocional es, a su vez, fundamental para la relación del ser humano tanto consigo mismo como con el medio. Utilizando la clasificación realizada por Gardner en 1983, la inteligencia intrapersonal comprende la relación con nosotros mismos y la inteligencia interpersonal implica la relación que establecemos con nuestro entorno y las demás personas.

Dicha relación es bidireccional: como se ha mencionado, una emoción es una reacción a un estímulo sea este interno (un pensamiento, por ejemplo) o externo. En este último caso, la respuesta variará según el antecedente que la produzca (Fernández-Abascal et al., 2010). La relación con el medio cobra especial importancia en el presente proyecto, ya que la intervención se desarrollará en un contexto con una característica muy específica: la privación de libertad.

La prisión es un espacio físico de reclusión, que implica una separación de la sociedad y los seres queridos y que presenta un ambiente estructurado notablemente distinto al mundo exterior. Es por ello por lo que, en situación de privación de libertad, las emociones y su gestión cobran gran importancia, puesto que tiene un notable impacto en la salud mental de los internos. Emociones como el miedo, la desconfianza, la indefensión, la desesperación, el agobio, la ansiedad, la irritabilidad o la ira entre otras muchas, son la forma de expresión más frecuente de malestar psicológico en prisiones. Se pueden describir alteraciones como cambios en la expresión emocional, pero también se realizan diagnósticos de trastornos mentales comunes

como depresión o ansiedad, llegando estos a duplicar las tasas de la población general. (Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, 2017).

En 2011, la prevalencia vital de algún tipo de trastorno en población penitenciaria en España fue del 84.4%, siendo el trastorno por uso de sustancias el más frecuente, seguido por el trastorno de ansiedad (Grupo PRECA, 2011). Un estudio comparativo (Picado Valverde, 2016) muestra diferencias entre población penitenciaria y la población normal, presentando la primera un estado anímico significativamente más bajo, así como otras características sintomáticas de la depresión. Ese mismo año, Zabala et al. (2016), muestran una prevalencia vital de los trastornos mentales del 90.2%, 5.2 veces superior respecto a la población general. El trastorno por consumo de sustancias se presenta como el más común, seguido por los trastornos del estado de ánimo y los trastornos psicóticos.

Cabe señalar que los estudios sobre salud mental en prisión mencionados presentan una muestra eminentemente masculina, siendo total en dos de ellos y no especificada en el otro.

Caravaca Sánchez y García Jarillo (2020) realizaron un estudio sobre 250 mujeres cuyos resultados muestran que la presencia de sintomatología ansioso-depresiva y estrés es frecuente entre las internas durante la pena privativa de libertad, y de que existe una asociación entre esta y el consumo de sustancias. Otra investigación (Añaños Bedriñana et al. 2017) señala la presencia de patología psiquiátrica/psicológica en el 80.9% de las participantes, refiriendo más de la mitad de ellas sintomatología depresiva (51.7%). Destaca también, un 47% de internas con sintomatología ansiosa y un 48% con sintomatología cognitiva (problemas de atención, memoria o concentración entre otros).

La población reclusa cuenta con un mayor porcentaje de representación de población marginal y vulnerable con grupos socioeconómicos desfavorecidos, con menor escolaridad, consumo de drogas y otras conductas de riesgo (Añaños Bedriñana y Jiménez Bautista, 2016), lo que, sumado a la elevada prevalencia de patologías psicológicas y emocionales evidencia la necesidad de una intervención especializada. Una mala gestión de las emociones puede agravar o, incluso, ocasionar sintomatología psicológica o psiquiátrica, lo que limita la capacidad para la aplicación de terapias, tratamientos o protocolos que pudieran ser beneficiosos para su bienestar físico y psicológico durante la estancia en prisión, así como para su posterior reinserción en la sociedad.

A su vez, la mayor prevalencia de trastornos psicológicos asociada al rol de cuidadoras, la violencia de género o el estigma institucional son algunas de las realidades que se deben

tener en cuenta para la intervención en salud mental con mujeres y en prisión (Añaños Bedriñana et al., 2017), por lo que adoptar una perspectiva de género es fundamental para trabajar con dicho colectivo.

En este contexto se diseña el programa “Sentir ten sentido” (en castellano, Sentir tiene sentido), que se incluye en el programa Mírate de la Asociación Érguete, que trabaja con las internas de una prisión gallega desde hace más de diez años. Este programa mantiene una perspectiva de género en sus aportaciones a la mejora integral de la salud de las mujeres que cumplen condena.

Entre sus objetivos, está lograr que las usuarias ganen confianza, recursos y habilidades para que puedan afrontar las condiciones de desigualdad que les afectan, prestando especial atención a sus necesidades y carencias para mejorar su calidad de vida en prisión y preparar el proceso de inserción social con vistas a la libertad. Esto incluye la inteligencia emocional, elemento central del proyecto “Sentir ten sentido”.

En el presente trabajo, expone el diseño, aplicación y la evaluación del programa “Sentir ten sentido”. Desarrollado con base en la teoría de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997), su objetivo es analizar si es posible producir una mejora en la inteligencia emocional de mujeres en situación de privación de libertad, y se diseña para evaluar la hipótesis de si es posible producir una mejora en la inteligencia emocional en las internas mediante la psicoeducación sobre las emociones y la inteligencia emocional, el autoconocimiento el entrenamiento en habilidades sociales y el entrenamiento en técnicas de relajación.

Método

Características de los participantes

En el presente programa han participado un total de nueve mujeres, internas en el módulo femenino de una prisión gallega. Con edades comprendidas entre los 30 y los 60 años ($M=42,7$; $DT=10$), algo más del 75% de ellas eran de nacionalidad española, mientras que las restantes tenían nacionalidad brasileña y marroquí. El nivel de estudios varía de Educación Primaria a Bachillerato, aunque la mayoría (66,7%) cursaban la Educación Secundaria Obligatoria en el momento de la realización del taller.

La media de tiempo en prisión es de 2 años y 7 meses, con una desviación típica de algo más de 24 meses ($DT=24,9$). El tiempo máximo en prisión de 7 años y el mínimo de 8 meses (en estos valores se incluye el tiempo de prisión preventiva, pero no se contempla el tiempo de condenas anteriores). La mitad de las internas informan de haber cumplido condenas previas. No se realizó discriminación por el tipo de delito, aunque más de la mitad de las participantes cumplen condena por delitos contra el patrimonio, mientras que el resto cumplen por delitos contra la salud pública (33.3%) y delitos contra las personas (11.1%).

Es también destacable que ocho de las nueve internas refieren trastorno por consumo de sustancias, en concreto, el 75% informa de historial de consumo de cocaína, el 62,5% de heroína y el 44,4% de cannabis. Refieren el período de estancia en prisión como el tiempo que llevan sin consumir, y el 62,5% de ellas están en tratamiento con metadona.

El 66.7% de las participantes consumen psicofármacos (ansiolíticos, antidepresivos y antipsicóticos) y dos de ellas refieren diagnóstico confirmado de trastorno depresivo mayor.

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión para participar en la intervención son:

- Ser mujer.
- Estar de situación de privación de libertad en el momento de la aplicación del programa.
- Pertenecer al módulo y a la prisión en la que se realizará el programa.

No se aplica ningún criterio de exclusión a las personas que cumplan las características requeridas por los criterios de inclusión.

Objetivos e hipótesis

El objetivo principal del presente trabajo es diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención en inteligencia emocional diseñado emocional para mujeres en situación de privación de libertad.

Por otra parte, el objetivo concreto del proyecto es analizar si es posible producir una mejora en la inteligencia emocional en las internas, mediante la psicoeducación sobre las emociones y la inteligencia emocional, el autoconocimiento, el entrenamiento en habilidades sociales, así como el entrenamiento en técnicas de relajación.

Desarrollado con base en la teoría de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997), su objetivo es el de mejorar la inteligencia emocional de las mujeres en situación de privación de libertad, y se diseña para evaluar la hipótesis de si es posible producir una mejora en la inteligencia emocional en las internas mediante el aprendizaje sobre las emociones, el autoconocimiento, el entrenamiento en habilidades sociales y el entrenamiento en técnicas de relajación.

Instrumentos

Materiales de intervención

Originalmente, el programa “Sentir ten sentido” se estaba compuesto por 8 sesiones, en las que se llevarían a cabo tanto contenidos teóricos como prácticos sobre la inteligencia emocional. Los temas que se tratarían en dichos talleres eran: qué son las emociones y qué es la inteligencia emocional en los dos primeros talleres y en cada uno de los restantes se trabajarían una o dos emociones básicas o universales (Fernández-Abascal et al., 2010).

Aunque finalmente, debido a la pandemia del COVID-19 se realizaran un total de seis sesiones, se procuró mantener la estructura, la metodología y los contenidos teóricos y prácticos del diseño inicial. Se desarrolló un informe que incluía una ficha técnica y la estructura de las sesiones. Dicho documento se destina a los compañeros de prisión que debían aprobar el proyecto. En él se detallan las características del programa, los materiales necesarios (puesto que se debe informar previamente de aquello que se necesite introducir en prisión) y la organización de las sesiones. En el presente trabajo, se expone el documento con las actualizaciones pertinentes (Tabla 1 y Tabla 2).

Tabla 1: *Ficha técnica del programa*

Nombre	Sentir ten sentido
Autor	Cecilia Cardero Neri
Duración	6 sesiones grupales, 1' 30" por sesión
Frecuencia	Semanal
Temporalidad	Evaluación inicial: 30 de junio y 01 de julio / 08, 15 y 22 de septiembre Sesiones grupales: 07,14 y 21 de julio Sesiones individuales: 28 de julio y 05, 11, 18 y 25 de agosto Evaluación final: 23 y 30 de septiembre
Administración	Presencial, colectiva. Sesiones grupales en aula cerrada
Población	Mujeres del módulo de la prisión
Materiales	Folios, bolígrafos, lápices, colores.

Nota: En el apartado población, no se especifica el módulo ni la prisión en la que vamos a realizar la intervención con ánimo de mantener el anonimato de las participantes.

Tabla 2: *Estructura y contenido de las sesiones*

Estructura de las sesiones	
1	Bienvenida
2	Repaso de la sesión anterior
3	Psicoeducación (presentación del contenido de la sesión)
4	Dinámica: Autoconocimiento
5	Dinámica: Habilidades sociales
6	Entrenamiento en relajación

Tabla 2 (continúa): Estructura y contenido de las sesiones

Contenido de las sesiones	
Sesión 1	Presentación, ¿qué son las emociones? Inteligencia emocional
Sesión 2	Inteligencia emocional. Habilidades sociales: Empatía y asertividad
Sesión 3	Ira
Sesión 4	Miedo y asco
Sesión 5	Tristeza y alegría
Sesión 6	Despedida, repaso de lo aprendido

El objetivo del trabajo es analizar si es posible producir una mejora en la inteligencia emocional de las participantes.

Para ello, se trabaja la autoconciencia, considerada base de la inteligencia emocional (Goleman, 1995; Mayer y Salovey, 1997; Vivas et al., 2007). Mediante la psicoeducación, se amplían los conocimientos sobre las emociones y el vocabulario de las internas, puesto que poseer el vocabulario adecuado permite detallar lo que se siente; así cómo, un entendimiento teórico posibilita una aplicación práctica en la comprensión de sus emociones. Para ello, se diseñan también dinámicas que inviten a la introspección y a la reflexión.

Asimismo, se realiza psicoeducación sobre la inteligencia emocional y las habilidades sociales. Se preparan dinámicas que implican interacción entre ellas como parte del entrenamiento en habilidades sociales (en el que se utilizan técnicas como role playing como ensayo de conducta o el modelado) lo que también permite trabajar el control emocional. En esto último se incide especialmente con el entrenamiento en relajación (Jacobson, 1938), cuyo propósito es dotar a las internas de una herramienta útil para la gestión de sus emociones. Se les darán también tareas de psicología positiva (Seligman et al., 2005) y de terapia breve (Beyebach y Herrero de la Vega, 2016).

De forma transversal, se fomenta el pensamiento crítico y la reflexión, las capacidades de razonamiento y resolución de problemas, el trabajo en equipo y la cohesión de grupo. Se mantiene también en todo momento una perspectiva de género mediante un uso no sexista del lenguaje y la deconstrucción de posibles estereotipos de género que puedan aparecer durante el desarrollo de las sesiones.

Por último, se prepara un documento con lo trabajado que se entrega a las internas al final del taller (Anexo 1).

A continuación, se resume lo trabajado en cada sesión.

Sesión 1: Presentación, ¿qué son las emociones? Inteligencia emocional. Se comienza realizando un resumen de los contenidos del programa, y pidiendo a las participantes que se presenten con la dinámica “Dos verdades, una mentira”. En ella, se pide a cada participante que se presente con su nombre y cuente tres cosas sobre sí misma, de las cuales, dos deben ser verdad y una mentira. Cuando termine, el resto de las participantes intentan adivinar qué es verdad y qué es mentira.

Antes de comenzar con la sesión como tal, se propone a las usuarias que decidan las normas básicas a mantener durante el desarrollo de las sesiones. Se esperan al menos:

- a) confidencialidad (lo hablado durante las sesiones no se podrá comentar fuera),
- b) respeto por todos los participantes del grupo (reconocimiento del derecho de pensar y sentir libremente, todas las opiniones son válidas),
- c) escucha atenta, no interrumpir y
- d) compromiso de puntualidad y asistencia.

En esta primera sesión se exponen conocimientos básicos: qué es una emoción, cuáles son las funciones y los componentes de las emociones, la diferencia entre emoción y sentimiento. Para profundizar en las emociones básicas o universales y ampliar el vocabulario, se utiliza la rueda de las emociones (Anexo 2) y, por último, se comienza a trabajar el autoconocimiento mediante una adaptación de la metáfora de “El jardín” (Wilson y Luciano, 2002) (Anexo 3)

Sesión 2: Inteligencia emocional. Se comienza la sesión preguntando a las participantes sobre su semana, y haciendo un pequeño repaso de la sesión anterior con preguntas como “¿Qué es una emoción? ¿Hay emociones buenas o malas?”.

Posteriormente, se realiza psicoeducación sobre la inteligencia emocional: qué es, cuáles son las características de las personas emocionalmente inteligentes, componentes de la inteligencia emocional (autoconocimiento y autocontrol; y empatía y asertividad). También se explican los estilos de comunicación “pasivo, asertivo y agresivo” y la comunicación verbal y no verbal.

Se utiliza una dinámica para trabajar el reconocimiento y la expresión de las emociones. En la actividad “Yo tengo un gato”, las participantes deben sostener un gato imaginario y pasárselo a la compañera mediante la siguiente conversación:

- Yo tengo un gato
- ¿Un gato?
- Si, un gato, ¿lo quieres?
- Si
- Toma

Previo a esto, se reparten las “tarjetas de emociones” (tarjetas con distintas emociones escritas en un lado), y las participantes deberán mantener dicha conversación interpretando lo que les haya tocado en la tarjeta. Después, sus compañeras deberán adivinar qué emoción estaba representando.

A su vez, se realiza una actividad sobre los estilos de comunicación pasivo, agresivo y asertivo. En ella, se propone un debate que invite a la reflexión sobre en qué situaciones emplea cada estilo de comunicación y por qué, y cuál sería la forma adecuada de comunicarse, con un role playing para ensayar las conductas asertivas en las diferentes situaciones.

Por último, en esta sesión, se comienza el entrenamiento en relajación (Anexo 4).

Sesión 3: Ira. Como en el anterior taller, se comienza preguntando a las participantes que tal les fue la semana, y se repasa la sesión anterior. Posteriormente, se expone la emoción de la ira: definición, palabras asociadas, características y activación asociada a esta.

Se realiza una dinámica de role playing que interviene tanto en el autoconocimiento, como en las habilidades sociales. Se les pide a las participantes que piensen en 3 situaciones, cosas o personas que les produzcan ira y que las escriban en papeles individuales. Seguidamente, se pondrán por parejas y una de ella cogerá un papel con una de las situaciones, mientras que la otra cogerá un papel con un estilo de comunicación (pasivo, asertivo o agresivo). La pareja expone la situación a la compañera, que responderá mediante comunicación no verbal, en el estilo que le haya tocado. Deberán averiguar qué estilo es y, posteriormente, ensayar la que sería la conducta asertiva.

Después, se utilizan los mismos papeles para continuar trabajando el autoconocimiento, pero también la empatía. El objetivo es reflexionar sobre las situaciones, cosas y en especial

personas que describieron en el ejercicio anterior. Se fomenta que se razone el por qué y se incide especialmente en qué puede llevar a las personas a comportarse así.

Finalmente, se realiza el entrenamiento en relajación.

Sesión 4: Miedo y asco. Primera sesión que se realiza tras las sesiones individuales. Se les pregunta qué tal ha ido el mes de agosto y si han practicado el ejercicio de relajación, si les gusta y les resulta útil.

Esta sesión se ocupa del miedo y del asco (definición, palabras relacionadas y características y activación asociadas a dichas emociones). Se incide en la diferencia entre ambas emociones y se introduce el concepto de ansiedad.

Se realiza la dinámica “Miedos pasados, presentes y futuros” (Anexo 5) para trabajar el autoconocimiento. También, se trabajan la empatía y la asertividad, haciendo un repaso de dichos conceptos. Las participantes se ponen en círculo y, voluntariamente, contarán el miedo que ellas escojan. Las compañeras deben dar una respuesta sincera, empática y asertiva.

Por último, se finaliza haciendo el entrenamiento en relajación muscular progresiva.

Sesión 5: Tristeza y alegría. Se comienza preguntando por la semana y qué recuerdan del taller anterior, por ejemplo, por la diferencia entre miedo y asco.

En esta sesión, se habla de la alegría y la tristeza: definición, palabras relacionadas y características y activación asociadas a dichas emociones.

Se continúa con una dinámica en la que se utilizan las cartas del programa Sikkhona EDU. Esta es una herramienta diseñada para facilitar la comunicación y relación en el ámbito educativo, de trabajo y de la educación social. Las cartas son un total de 90 imágenes seleccionadas por su capacidad de originar emociones. El kit contiene un pack de 90 imágenes testadas, seleccionadas por su poder de evocar emociones, ideas y conceptos. (Forés et al., s. f.). En esta dinámica, se usan solamente las cartas. Las participantes deben escoger hasta 3 y decir qué emoción les produce cada una de ellas, preferiblemente relacionadas con las trabajadas ese día y de las cuales, por lo menos una, debe ser desagradable. Se lleva a cabo un debate (señalando que la comunicación debe ser asertiva) sobre los acuerdos y desacuerdos con lo escogido por cada compañera.

En la siguiente dinámica, se les pide a las participantes que escriban en un papel un mensaje anónimo, un consejo o algo que les gustaría compartir. Los mensajes deben procurar

transmitir alegría o una emoción agradable. Después, se juntan y se sacan aleatoriamente y deben intentar adivinar quién ha escrito cada papel. Posteriormente, se reflexiona sobre qué mensajes les transmitieron mayor alegría y por qué. Para finalizar, se realiza el entrenamiento en relajación.

Sesión 6: Repaso y despedida. En esta última sesión se comienza también comentando qué tal les fue la semana, y se hará un resumen de lo trabajado en el taller, incidiendo especialmente en la emoción de sorpresa (definición, palabras relacionadas y características y activación asociadas a dichas emociones), puesto que, debido a los cambios efectuados en el programa sería la única emoción básica no trabajada.

Se realiza la dinámica “Dónde siento” (Anexo 6) para reforzar lo trabajado. En esta actividad, se les pide que señalen o coloreen en qué parte del cuerpo sienten cada emoción y se realiza una explicación con las imágenes del estudio de Nummenmaa et al. (2013). Se les pide que completen la evaluación final y para finalizar se les da el material elaborado con lo trabajado y se realiza el ejercicio de relajación.

Materiales de evaluación

Para la evaluación se utilizaron un total de cuatro instrumentos: la escala TMMS-24, la resolución de un caso práctico, un cuestionario diseñado específicamente para el presente programa y un cuestionario de satisfacción con el programa.

Para la evaluación de la inteligencia emocional se aplica la Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) (Anexo 7) (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004), un instrumento de autoinforme. Esta adaptación del Trait Meta-Mood Scale (Salovey et al., 1995) conserva la estructura original y evalúa 3 factores, pero reduce a la mitad el número de ítems (8 ítems para cada dimensión). Los componentes son: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación emocional. El primero indica la atención que el sujeto cree prestar a sus emociones, mientras que el segundo muestra cómo las percibe y el tercero informa de la capacidad de gestión de los estados emocionales que el evaluado cree tener (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005). La fiabilidad para cada dimensión es: Atención ($\alpha = .90$), Claridad ($\alpha = .90$) y Reparación ($\alpha = .86$), presentando también una fiabilidad test-retest adecuada (Atención = .60, Claridad = .70 y Reparación = .83) (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005). Esta escala, es, según los autores, “la herramienta de evaluación de IE (inteligencia emocional) más

utilizada en población hispanohablante” (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005), y está validada por el Ministerio de Educación y Formación Profesional (s. f.).

A su vez, se desarrolla un cuestionario de diez preguntas (Anexo 8) para procurar la máxima fiabilidad de los datos recogidos. Con base en la teoría de Mayer y Salovey (1997), se diseña este cuestionario con el objetivo de evaluar la percepción de las emociones y estados subjetivos propios (preguntas e y f); la regulación emocional (conducción y expresión de emociones) propia (preguntas g y h) y la percepción e identificación de las emociones en otras personas y evaluación de implicación o desvinculación de los estados emocionales ajenos, así como la conducción y expresión de emociones (preguntas i y j). Se realizan también otras preguntas para evaluar las expectativas sobre el programa (pregunta a), y los conocimientos sobre las emociones que puedan tener las usuarias (b, c, y d).

Como caso práctico, se plantea una misma situación como pretest y posttest: Estás jugando a un juego de mesa y ves que una compañera tuya hace trampas. Tú se lo dices, pero ella te dice que no. Se pregunta: ¿qué sientes?, y ¿qué harías? (Filella et al., 2008),

Por último, se diseña un cuestionario de satisfacción con el programa (Anexo 9). Este contiene un total de 6 preguntas tipo Likert con 5 posibilidades de respuesta, donde se les pregunta sobre: la satisfacción general con el programa, si consideran que han aprendido algo nuevo tanto teórico como práctico y sobre la profesora y sus compañeros. Se añade un séptimo apartado para que realicen comentarios si lo desean.

Procedimiento

El programa fue aprobado tanto por la asociación Érguete como por la prisión. Para lograr la máxima participación posible, se prepararon carteles (Anexo 10) y una charla informativa con las internas del módulo donde se aplicaría, puesto que no se exigía mayor requisito para participar que la pertenencia al módulo donde se llevó a cabo.

La evaluación se realizó de forma individual en el módulo, durante dos mañanas previas al comienzo del taller. En el momento en el que se procedió con la evaluación pretest, se pasó un cuestionario de datos sociodemográficos (Anexo 11) con ánimo de obtener las características de la muestra y se solicitó su autorización para participar en el presente estudio (Anexo 12).

Una vez definido el número de participantes y obtenido el consentimiento, comenzó la aplicación del programa. Se realizaron tres sesiones durante el mes de julio, que se vieron

interrumpidas por una elevada incidencia de COVID-19, que implicó que no se permitiera la entrada en los módulos a personal no vacunado¹. Esto ocasionó que durante el mes de agosto se llevaran a cabo sesiones individuales en los locutorios de la prisión. En ellas, se continuó trabajando sobre los contenidos del programa y se procuró mantener la misma estructura de sesiones con cada una de las internas, pero teniendo en cuenta las circunstancias individuales de cada una. En ellas se incidió especialmente en el autoconocimiento, la asertividad y el entrenamiento en relajación. Se realizó también una labor de apoyo y acompañamiento psicológico, puesto que el aumento de casos mencionado intensifica las medidas de aislamiento en prisión, lo que implicó la suspensión de las comunicaciones personales presenciales de las internas, tanto ajenas a la prisión como intermodulares, aumentando las medidas de aislamiento en prisión.

En el mes de septiembre se reanudaron los talleres y se realizaron un total de 3 sesiones más, lo que ocasionó que la estructura inicial del programa se vea modificada, pero permitió trabajar todos los contenidos, tanto teóricos como prácticos.

Temporalidad

Durante el mes de abril se realizaron diversas actividades para la preparación del programa: una reunión inicial, organización y coordinación con otros compañeros y se valoran las fechas de realización del programa. Los meses de mayo y junio se dedicaron a estructurar y preparar los contenidos teóricos, prácticos y la evaluación; a diseñar carteles para anunciarlo y coordinar con la prisión las fechas finales de realización del programa.

Se destinaron dos días para la realización de la evaluación inicial (30 de junio y 1 de julio) y se determinó que el programa se realizaría los miércoles de julio y agosto, dejando la evaluación final para septiembre (Figura 2).

Con motivo de la pandemia producida por el virus responsable de la COVID-19, las fechas y la estructura del programa se vieron modificadas. Durante el mes de agosto de 2021, las prisiones españolas no permitieron la entrada a personal no vacunado debido al aumento de los casos durante esas fechas. Por ello, como se mencionó anteriormente, el programa diseñado en un principio sufrió diversas modificaciones: se llevaron a cabo un total de 6 sesiones en

¹ La razón de la no vacunación en ese momento fue el grupo de edad al que pertenece la autora.

lugar de 8 y, durante el mes de agosto, se realizaron intervenciones individuales con las internas. En la Figura 3, se muestra el calendario final.

Figura 3: *Calendario de la planificación inicial del programa*



Nota: Las fechas señalizadas mediante un cuadrado representan los días de evaluación, mientras que las señaladas con un círculo los días en los que se realizaría el taller.

Figura 2: *Calendario final del programa*



Nota: Las fechas señalizadas mediante un cuadrado representan los días de evaluación, mientras que las señaladas con un círculo los días en los que se realizó el taller. Los círculos azules indican los días de intervención individual.

Análisis

Los resultados se analizan tanto cuantitativa como cualitativamente. Para el TMMS-24 se calcula el tamaño del efecto. Para ello se juzga el programa “Sentir ten sentido” como variable independiente y las dimensiones “atención emocional”, “comprensión emocional” y “regulación emocional” que evalúa dicho cuestionario como variables dependientes.

A su vez, se realiza una evaluación cualitativa de los resultados, tanto para el TMMS-24 como para la evaluación de los elementos restantes.

Resultados

A continuación, se exponen los resultados obtenidos

Resultados TMMS-24

Debido a las limitaciones del tamaño muestral, se decide calcular el coeficiente de variación, cuyos resultados, expuestos en la Tabla 3, son en todos los casos inferiores al 30%. Por ello se considera la media como un estadístico de tendencia central fiable para determinar si hay diferencias entre los resultados pre y postest y se calcula el tamaño del efecto (Cohen, 1988).

Tabla 3: *Análisis de los resultados del TMMS 24 pretest y postest*

Sujeto	Atención		Comprensión		Regulación	
	Pretest	Postest	Pretest	Postest	Pretest	Postest
Media	31.67	27.00	27.33	28.56	26.22	29.33
Desviación típica	8.874	3.279	6.205	4.978	7.839	7.632
Coefficiente de variación	28.02%	12.21%	22.7%	14.43%	29.9%	26.02%
D de Cohen	0.7		0.22		0.4	

El tamaño del efecto es pequeño en las dimensiones comprensión y regulación, siendo algo más alto en esta última, por lo que se interpreta un progreso en la regulación emocional de las participantes. En la dimensión atención el tamaño del efecto es medio, lo que permite interpretar una mejoría en la atención emocional de las participantes.

En los resultados de la evaluación pretest únicamente el 22.22% de los sujetos prestaban una atención adecuada a sus emociones, lo que aumenta en la evaluación final (77.78%). Respecto a la dimensión de comprensión emocional, el 66.67% de las participantes presentan comprensión emocional adecuada en ambas evaluaciones, aunque se observa una tendencia a puntuaciones más altas y dos de ellas puntúan excelente. Por último, en el pretest la mayor parte de las participantes puntúan “debe mejorar su regulación” (55.56%), mientras que los resultados postest el 55.56% puntúa “adecuada regulación emocional”. Estos resultados pueden verse en la Tabla 4.

Tabla 4: Resultados pre y postest del TMMS 24

Atención emocional						
	Pretest			Postest		
	Mejorar: presta poca atención <24	Adecuada atención 25 a 35	Mejorar: demasiada atención >36	Mejorar: presta poca atención <24	Adecuada atención 25 a 35	Mejorar: demasiada atención >36
Resultados (%)	22.22%	22.22%	55.56%	22.2%	77.78%	-

Comprensión emocional						
	Pretest			Postest		
	Debe mejorar su comprensión <23	Adecuada comprensión 24 a 34	Excelente comprensión >35	Debe mejorar su comprensión <23	Adecuada comprensión 24 a 34	Excelente comprensión >35
Resultados (%)	22.22%	66.67%	11.11%	11.11%	66.67%	22.22%

Regulación emocional						
	Pretest			Postest		
	Debe mejorar su regulación <23	Adecuada regulación 24 a 34	Excelente regulación >35	Debe mejorar su regulación <23	Adecuada regulación 24 a 34	Excelente regulación >35
Resultados (%)	55.56%	11.11%	33.33%	11.11%	55.56%	33.33%

Nota: Los resultados muestran el porcentaje de participantes que obtuvieron dichas puntuaciones en cada momento de la evaluación.

Resultados del cuestionario

En los resultados del cuestionario se observa una mejora en las respuestas en el apartado 1 (conocimientos sobre las emociones) y en la percepción de emociones y estados subjetivos propios (apartado 2). No se observan grandes cambios en los apartados 3 y 4 (regulación emocional propia y percepción e identificación de las emociones en otras personas y evaluación de la regulación emocional en cuanto a estados emocionales ajenos), aunque se puede señalar que hay una cierta tendencia a progresar.

En las siguientes páginas, se exponen los resultados del cuestionario en formato de tabla, mostrando el porcentaje de participantes que obtuvieron dichas puntuaciones en cada momento de la evaluación:

- Tabla 5: Resultados del cuestionario, apartado 1 (Conocimientos sobre las emociones).
- Tabla 6: Resultados del cuestionario, apartado 2 (Percepción de emociones y estados subjetivos propios).
- Tabla 7: Resultados del cuestionario, apartado 3 (Evaluación de la regulación emocional propia).
- Tabla 8: Resultados del cuestionario, apartado 4 (Evaluación de la percepción e identificación de las emociones en otras personas y evaluación de la regulación emocional en cuanto a estados emocionales ajenos).

Tabla 5: Resultados del cuestionario, apartado 1

Conocimientos sobre las emociones						
Medida pretest			Medida posttest			
¿Qué es una emoción?			¿Qué es una emoción?			
Respuesta equivocada o no contesta	Definición simple (sentimiento, nombrar alguna emoción...)	Definición correcta y completa	Respuesta equivocada o no contesta	Definición simple (sentimiento, nombrar alguna emoción...)	Definición correcta y completa	Definición
Resultados (%)	55.55%	44.44%	-	33.33%	44.44%	22.22%
¿Para qué sirven las emociones?			¿Para qué sirven las emociones?			
Respuesta equivocada o no contesta	Respuesta simple	Definición correcta y completa	Respuesta equivocada o no contesta	Respuesta simple	Definición correcta y completa	Definición
Resultados (%)	66.66%	33.33%	-	22.22%	44.44 %	33.33%
Menciona todas las emociones que se te ocurran			Menciona todas las emociones que se te ocurran			
Menciona 1 o ninguna emoción	Menciona entre 2 y 5	Menciona 6 o más emociones	Menciona 1 o ninguna emoción	Menciona entre 2 y 5	Menciona 6 o más emociones	Menciona 6 o más emociones
Resultados (%)	66.66%	33.33%	-	22.22%	66.66%	11.11%

Tabla 6: Resultados del cuestionario, apartado 2

Percepción de emociones y estados subjetivos propios						
Medida pretest			Medida postest			
¿Cuál es la emoción que experimentas más a menudo en tu día? ¿Sabrías explicar por qué?			¿Cuál es la emoción que experimentas más a menudo en tu día? ¿Sabrías explicar por qué?			
No menciona ninguna emoción o menciona alguna, pero no da explicación	Menciona una o más emociones, pero la justificación es escasa/escueta	Menciona una o más emociones dando una explicación completa de por qué la siente	No menciona ninguna emoción o menciona alguna, pero no da explicación	Menciona una o más emociones, pero la justificación es escasa/escueta	Menciona una o más emociones dando una explicación completa de por qué la siente	
Resultados (%)	33.33%	55.55%	11.11%	11.11%	33.33%	55.55%
¿Qué emociones has experimentado con más frecuencia en la última semana? ¿En qué situación?			¿Qué emociones has experimentado con más frecuencia en la última semana? ¿En qué situación?			
No describe ninguna emoción ni situación	Describe de forma vaga 1 o 2 emociones con la situación	Describe con precisión al menos 3 emociones y situaciones en las que las sintió	No describe ninguna emoción ni situación	Describe de forma vaga 1 o 2 emociones con la situación	Describe con precisión al menos 3 emociones y situaciones en las que las sintió	
Resultados (%)	33.33%	66.66%	-	11.11%	66.66 %	22.22%%

Tabla 7: Resultados del cuestionario, apartado 3

Evaluación de la regulación emocional propia					
Medida pretest			Medida postest		
¿Qué haces cuando te sientes alegre, sorprendida o feliz?			¿Qué haces cuando te sientes alegre, sorprendida o feliz?		
Conducción y expresión de la emoción incorrecta, no adecuadas a la situación o al momento y no aceptadas socialmente (consumo de sustancias, actos que pueden molestar a otras personas)	Conducción y expresión de la emoción dependiendo de la situación	Conducción y expresión de la emoción correctas y adecuadas a la situación, el momento	No menciona ninguna emoción o menciona alguna pero no da explicación	Menciona una o más emociones, pero la justificación es escasa/escueta	Menciona una o más emociones dando una explicación completa de por qué la siente
Resultados (%)	-	22.22%	77.77%	11.11%	11.11%
Desvinculación del estado emocional (rechaza la emoción)	Indiferencia ante el estado emocional (ignora la emoción)	Implicación con el estado emocional (acepta la emoción)	Desvinculación del estado emocional (rechaza la emoción)	Indiferencia ante el estado emocional (ignora la emoción)	Implicación con el estado emocional (acepta la emoción)
Resultados (%)	11.11%	11.11%	77.77%	-	11.11%
Resultados (%)	-	-	-	88.88%	-

Tabla 7 (continúa): Resultados del cuestionario, apartado 3

Evaluación de la regulación emocional propia						
Medida pretest			Medida postest			
¿Qué haces cuando te sientes triste, cansada o enfadada?			¿Qué haces cuando te sientes triste, cansada o enfadada?			
Resultados (%)	Conducción y expresión de la emoción incorrecta, no adecuadas a la situación o al momento y no aceptadas socialmente (consumo de sustancias, actos que pueden molestar a otras personas)	Conducción y expresión de la emoción dependiendo de la situación	Conducción y expresión de la emoción correctas y adecuadas a la situación, el momento	Conducción y expresión de la emoción incorrecta, no adecuadas a la situación o al momento y no aceptadas socialmente (consumo de sustancias, actos que pueden molestar a otras personas)	Conducción y expresión de la emoción dependiendo de la situación	Conducción y expresión de la emoción correctas y adecuadas a la situación, el momento
	44.44%	33.33%	22.22%	33.33%	22.22%	44.44
Resultados (%)	Desvinculación del estado emocional (rechaza la emoción)	Indiferencia ante el estado emocional (ignora la emoción)	Implicación con el estado emocional (acepta la emoción)	Desvinculación del estado emocional (rechaza la emoción)	Indiferencia ante el estado emocional (ignora la emoción)	Implicación con el estado emocional (acepta la emoción)
	55.55%	33.33%	11.11%	22.22%	44.44%	33.33%

Tabla 8: Resultados del cuestionario, apartado 4

Evaluación de la percepción e identificación de las emociones en otros y de la regulación emocional en cuanto a estados emocionales ajenos							
Medida pretest			Medida posttest				
¿Cómo notas si una compañera se siente feliz?			¿Cómo notas si una compañera se siente feliz?				
	No responde o respuesta vaga (“no sé, se nota”)	Respuesta generalista, habla de alguna situación posible o de algún gesto	Respuesta completa, detalla cosas cómo la situación en la que se puede dar y la expresión facial, corporal o vocal de la otra persona		No responde o respuesta vaga (“no sé, se nota”)	Respuesta generalista, habla de alguna situación posible o de algún gesto	Respuesta completa, detalla cosas cómo la situación en la que se puede dar y la expresión facial, corporal o vocal de la otra persona
Resultados	55.55%	33.33%	11.11%	22.22%	66.66%	11.11%	
¿Cómo te sientes?			¿Cómo te sientes?				
	Apertura baja: muestra rechazo o emociones negativas	Muestra indiferencia	Apertura alta: muestra comprensión y empatía		Apertura baja: muestra rechazo o emociones negativas	Muestra indiferencia	Apertura alta: muestra comprensión y empatía
Resultados:	-	33.3%	66.66%		11.11%	88.88%	

Tabla 8 (Continúa): Resultados del cuestionario, apartado 4

Evaluación de la percepción e identificación de las emociones en otros y de la regulación emocional en cuanto a estados emocionales ajenos						
Medida pretest			Medida postest			
¿Qué harías?			¿Qué harías?			
Resultados (%)	Desvinculación del estado emocional (reacción negativa, incorrecta con la situación)	Indiferencia ante el estado emocional (ignora)	Implicación con el estado emocional (reacción adecuada a la situación)	Desvinculación del estado emocional (reacción negativa, incorrecta con la situación)	Indiferencia ante el estado emocional (ignora)	Implicación con el estado emocional (reacción adecuada a la situación)
	-	33.33%	66.66%	11.11%	88.88%	
¿Cómo notas si una compañera se siente triste?			¿Cómo notas si una compañera se siente triste?			
Resultados (%)	No responde o respuesta vaga (“no sé, se nota”)	Respuesta generalista, habla de alguna situación posible o de algún gesto	Respuesta completa, detalla cosas cómo la situación en la que se puede dar y la expresión facial, corporal o vocal de la otra persona	No responde o respuesta vaga (“no sé, se nota”)	Respuesta generalista, habla de alguna situación posible o de algún gesto	Respuesta completa, detalla cosas cómo la situación en la que se puede dar y la expresión facial, corporal o vocal de la otra persona
	33.33%	55.55%	11.11% %	11.11%	77.77%	11.11%

Tabla 8 (Continúa): Resultados del cuestionario, apartado 4

Evaluación de la percepción e identificación de las emociones en otros y de la regulación emocional en cuanto a estados emocionales ajenos						
Medida pretest			Media postest			
¿Cómo te sientes?			¿Cómo te sientes?			
Resultados (%)	Apertura baja: muestra rechazo o emociones negativas	Muestra indiferencia	Apertura alta: muestra comprensión y empatía	Apertura baja: muestra rechazo o emociones negativas	Muestra indiferencia	Apertura alta: muestra comprensión y empatía
		22.22%	77.77%		11.11%	88.88%
¿Qué harías?			¿Qué harías?			
Resultados (%)	Desvinculación del estado emocional (reacción negativa, incorrecta con la situación)	Indiferencia ante el estado emocional (ignora)	Implicación con el estado emocional (reacción adecuada a la situación)	Desvinculación del estado emocional (reacción negativa, incorrecta con la situación)	Indiferencia ante el estado emocional (ignora)	Implicación con el estado emocional (reacción adecuada a la situación)
		33.33%	66.66%		11.11%	88.88%

Resultados del caso práctico

Respecto al caso práctico, no se aprecian diferencias entre los resultados en cuanto al uso de nuevo vocabulario emocional, aunque cabe destacar que el sujeto 4 pasa de informar sobre rabia a informar sobre fastidio y a dar una respuesta más asertiva, así como el sujeto 6, que en la medida posttest habla de frustración, dando también una respuesta más asertiva que la anterior, en la que daba opciones pasiva y agresiva. Por último, el sujeto 8 pasa de dar una respuesta que podría considerarse neutra o asertiva (repetir la información) a una pasiva (no hacer nada). En la Tabla 9 se exponen los resultados del caso práctico.

Tabla 9: *Resultados del caso práctico*

Sujeto	Pretest		Posttest	
	¿Qué sientes?	¿Qué harías?	¿Qué sientes?	¿Qué harías?
1	Enfado	Tirarle el juego a la cara, levantarme e irme	Rabia	Tirarle las fichas por mentirosa
2	Que me están tangando	Se lo intento explicar con calma, pero si lo niega dejo de jugar	Rabia, coraje	Se lo digo y si pasa dejo de jugar con esa persona
3	Enfadadísima	Se lo repito, le digo que es una embustera	Rabia	Le digo directamente que hace mal y que es una tramposa
4	Rabia	Me enfado, pero no peleo, no juego más y me voy	Fastidio	Lo digo
5	Enfado	Nada, me voy	Mal, no me gusta	Nada, me voy
6	Rabia	Pasar de ella, pero depende del momento, en otro momento a lo mejor me pongo agresiva	Frustrada	Reivindicarlo repitiéndolo
7	Rabia	Le digo que es una tramposa y le devuelvo la trampa	Me da igual porque yo hago trampas	Decírselo
8	Me da igual	Se lo repito	Indiferencia	Nada
9	Impotencia	Se lo repito	Me da igual	Se lo repito

Resultados del cuestionario de evaluación final

La satisfacción de las usuarias en general fue elevada, los resultados se muestran en la Tabla 10. Respecto a la pregunta número 7, en la que se les pedía que comentaran algo más, las usuarias informaron principalmente de que querrían disponer de más horas de programa, de “más programas como este” o de repetir (4 de las 9 participantes) y/o agradecieron el trato recibido (6 de las 9 participantes). Una de ellas informa de que le gustaría hacer un taller que estuviera enfocado a trabajar exclusivamente las habilidades sociales, y cinco de las participantes refieren estar muy satisfechas con los ejercicios de relajación.

Tabla 10: *Extracción de resultados del cuestionario de evaluación final*

Pregunta	Respuesta				
	Nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo
1			22.22%	55.56%	22.22%
2			11.11%	44.44%	44.44%%
3			22.22%	44.44%	33.33%
4			22.22%	44.44%	33.33%
5				44.44%	55.55%
6		11.11%	33.33%	44.44%	11.11%

Discusión

El objetivo principal del presente trabajo fue diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención en inteligencia emocional para mujeres en situación de privación de libertad y, por otra parte, el objetivo del programa fue analizar si era posible producir una mejora en la inteligencia emocional en las internas mediante la psicoeducación sobre las emociones y la inteligencia emocional, el autoconocimiento, el entrenamiento en habilidades sociales, así como el entrenamiento en técnicas de relajación.

El estudio de las mediciones realizadas permitió observar un patrón de resultados positivos, por lo que se considera que el programa ha contribuido a producir mejoras en la inteligencia emocional de las internas.

El análisis de los resultados del TMMS-24 reporta un tamaño del efecto pequeño para las dimensiones comprensión y regulación emocional, siendo algo mayor en esta última. En la dimensión atención emocional el tamaño del efecto es medio, resultado consistente con el programa, ya que es uno de los aspectos que más se trabajan. Esto concuerda a su vez con los resultados del cuestionario, puesto que se observa una evolución bastante positiva en los apartados 1 y 2 (conocimientos sobre las emociones y percepción de emociones y estados subjetivos propios), coherente con lo trabajado en el proyecto y con los resultados del TMMS-24. Es reseñable que, tanto en la escala como en el cuestionario, se puede observar un patrón de resultados positivos. Pese a esto, apenas se observan diferencias en el caso práctico. Por último, la satisfacción con el programa resultó ser alta, siendo de especial interés comentar que cinco de las participantes informan de estar muy satisfechas por el aprendizaje de ejercicios de relajación, lo que es también congruente con los resultados del TMMS-24.

Es de interés comentar el diseño y la metodología del proyecto. El programa “Sentir ten sentido” propone trabajar en cada sesión una o dos emociones básicas o universales añadiendo dos talleres sobre conocimientos básicos de las emociones y la inteligencia emocional (Fernández -Abascal et al., 2010). En la literatura aportada por organismos oficiales sobre intervención en el medio penitenciario, no se encuentra un programa específico y estandarizado sobre intervención en inteligencia emocional en prisiones; pero si hay diversos talleres que tratan la temática. Por ejemplo, la “Guía para la promoción de la salud mental en el medio penitenciario” del Equip Vincles Salut (2011), consta de un total de cinco módulos y 19 sesiones. Aunque trata temas como la salud mental o la resiliencia, en los módulos 3 (Salud y emociones) y 4 (Más activos para ganar salud), presenta elementos coincidentes con la

intervención en inteligencia emocional y con el presente programa: psicoeducación sobre las emociones, expresión emocional, entrenamiento en relajación muscular y desarrollo de habilidades sociales (en concreto asertividad). Por último, en el módulo 2 sobre la autoestima, destaca una sesión sobre el autoconocimiento y la aceptación.

El programa “Ser mujer.es” (Yagüe Olmos et al., 2010) para la prevención de violencia de género para las mujeres en centros penitenciarios consta de un total de 48 sesiones, de las cuales dedica 22, a un apartado de habilidades de competencia social en el que se trabajan la empatía, la asertividad y la comunicación; así como habilidades cognitivas, emocionales y de resolución de conflictos. Pese a no centrarse específicamente en la intervención en inteligencia emocional, ya que su objetivo es intervenir sobre la vulnerabilidad de las mujeres en prisión ante la violencia de género, este programa incide bastante en la temática que nos ocupa. Las sesiones comienzan con ejercicios para trabajar la cohesión grupal, continúan trabajando los contenidos específicos de dicha sesión, para terminar con una reflexión sobre lo trabajado.

Asimismo, el taller CONVIVIR (Bascones Pérez-Fragero et al., 2020), presenta tres bloques: “Quién soy”, “Cómo me relaciono” y “Cuál es mi contexto”. El primero dedica una sesión a incrementar los conocimientos de los internos sobre las emociones y a darles herramientas básicas de gestión emocional como técnicas de relajación. Prestan especial atención a la ira, dando a quién participe herramientas para su gestión como el tiempo fuera, autoinstrucciones o autoreforzo. Se realizan un total de 10 sesiones, con una duración de 4 horas cada una. El desarrollo de las sesiones es similar al del programa “Sentir ten sentido”, comenzando con una parte de exposición teórica y continuando con la realización de dinámicas. Presenta una estructura cíclica, permitiendo que se incorporen nuevos participantes al principio de cada bloque.

Existen también dos programas concretos sobre intervención emocional en prisiones, “¡Conflictos no! Gracias” de Filella et al. (2008), y un programa de intervención en inteligencia emocional en personas reclusas con discapacidad intelectual (González Collado et al., 2019) que no se comentará debido a las características tan específicas de la población a la que se dirige, aunque se puede destacar la similitud existente entre los contenidos teóricos que expone y los de “Sentir ten sentido”. El programa “¡Conflictos no! Gracias” de Filella et al., consta de 20 sesiones, realizando dos semanalmente, de dos horas cada una. Presenta tres bloques temáticos “conciencia emocional”, “regulación emocional” y “habilidades sociales y

comunicativas”, siendo los contenidos y la metodología para su aplicación muy parecidos a los del presente programa, a excepción de la realización de video-forum y de audiciones musicales.

Por otra parte, la intervención en inteligencia emocional se realiza principalmente en el ámbito educativo. Pese a esto, no se encuentran programas específicos de intervención del Ministerio de Educación, pero sí guías para el acompañamiento emocional, para trabajar el ámbito socioemocional y la cohesión grupal tanto en educación primaria como en secundaria (Ministerio de Educación y Formación Profesional, s. f.-a).

Goleman (1995) refiere que los componentes fundamentales de los programas de intervención en inteligencia emocional verdaderamente eficaces son las habilidades emocionales, las cognitivas y las de conducta: verbal y no verbal. En concreto, refiere que las habilidades emocionales serían: Identificar, etiquetar, expresar, evaluar la intensidad y controlar los sentimientos, controlar los impulsos. Todo esto coincide con lo trabajado en el programa “Sentir ten sentido”, aunque también refiere la demora de la gratificación y la reducción del estrés. Con respecto a las habilidades cognitivas, las expuestas en el programa y coincidentes con lo referido por Goleman, serían saber leer e interpretar indicadores sociales, empatía y conciencia de uno mismo. Difieren con respecto a Goleman: “hablar con uno mismo”, dividir en pasos el proceso de toma de decisiones y de resolución de problemas, y mantener una actitud positiva ante la vida. Por último, como habilidades de conducta, Goleman expone las verbales y no verbales, que han sido trabajadas durante el programa de forma transversal.

Aunque se puede observar que la temática y técnicas de los programas expuestos son muy similares a las planteadas por este programa, se destacan algunas diferencias que podrían aplicarse al presente programa para aumentar su eficacia. Con base en todo lo descrito, sería conveniente incrementar el número de sesiones para que el efecto de la intervención fuera mayor. Según una revisión sistemática realizada por Puertas Molero et al. (2020), aquellos programas con una duración de entre 3 y 11 meses son los más efectivos. A su vez, la división de los contenidos en bloques temáticos individuales o darle al programa un carácter cíclico, podría ser beneficioso, puesto que permitiría que el alcance de la intervención fuera mayor llegando así a un mayor número de internas; aunque podría dificultar los métodos de evaluación, que deberían adaptarse también al nuevo procedimiento.

Sería de máximo interés continuar con el desarrollo de programas de inteligencia emocional, ampliando el campo de investigación para comprobar el efecto de estas

intervenciones en distintos ámbitos y por supuesto, en el medio penitenciario. Procurar homogeneizar y estandarizar las investigaciones, permitiría la obtención de resultados sólidos y comparables. Es obvio que los beneficios que reporta la aplicación de este tipo de programas son amplios, y la estandarización de su estructura y metodología mejorará su eficacia y eficiencia.

Limitaciones

Deben tenerse en consideración diversas limitaciones que se presentaron durante la aplicación y análisis del programa:

- La situación generada por la enfermedad COVID-19 que dificultó la aplicación del programa.
- El reducido tamaño muestral
- Las características de la muestra, puesto que solamente pueden participar un reducido número de sujetos debido a la metodología del programa, lo que imposibilita la realización de un análisis de datos mayor.
- La imposibilidad de realizar una comparación con un grupo control para una mejor discriminación del efecto del programa.

Las limitaciones mencionadas no minimizan la importancia o el impacto de la intervención realizada, puesto que esta se presenta como muy prometedora y permite el desarrollo de nuevos programas de intervención en inteligencia emocional, sirviendo como base para futuros estudios e intervenciones sobre inteligencia emocional en mujeres reclusas.

Conclusión

El presente trabajo tenía como objetivo diseñar y aplicar un programa de inteligencia emocional en mujeres privadas de libertad, así como constatar si dicha aplicación producía una mejora en la inteligencia emocional de las participantes.

Mediante el análisis de los resultados, se comprueba que la aplicación del programa si produce una mejora en la inteligencia emocional de las internas. Tanto la evaluación cuantitativa como cualitativa reportan resultados positivos que permiten concluir que el programa “Sentir ten sentido” resulta una herramienta útil y eficaz para la consecución de los objetivos propuestos.

Referencias

- Añaños Bedriñana, F. y Jiménez Bautista, F. (2016). Población y contextos sociales vulnerables: la prisión y el género al descubierto. *Papeles de Población*, 22(87): 63-101.
- Bascones Pérez-Fragero, A., Guerrero Guecho, J., Mínguez Pérez, P. y Tamayo Gallego, L. (2020) *Taller CONVIVIR: 10 herramientas básicas para vivir en comunidad*. Madrid: Ministerio de Interior, Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.
- Añaños Bedriñana, F., Burgos Jiménez, R., Rodríguez Sanjuán, A., Turbi Pinazo, A., Soriano, C. y Llopis Llácer, J. (2017). Salud mental en prisión. Las paradojas socioeducativas. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 16(1), 98-116.
- Beyebach, M. y Herrero de la Vega, M. (2016). *200 tareas en terapia breve: 2a edición*. Barcelona: Herder.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21(1), 7-43.
- Braunstein, N., Pasternac, M., Benedito, G. y Saal, F. (1975). *Psicología, ideología y ciencia*. México D.F.: Siglo XXI.
- Cano-Vindel, A. (1995). *Orientaciones en el estudio de la emoción*. En E. G. Fernández-Abascal (Ed.), *Manual de Motivación y Emoción* (pp. 337–383). Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Caravaca Sánchez, F. y García Jarillo, M. (2020). Alcohol, otras Drogas y Salud Mental en Población Femenina Penitenciaria. *Anuario de psicología jurídica*, 30, 47-53.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Equip Vincles Salut (2011). *Guía para la promoción de la salud mental en el medio penitenciario*. Madrid: Ministerio del Interior, Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.
- Extremera, N., y Fernández Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el metaconocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS. *Ansiedad y estrés*, 11. (2-3),101-122.

- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M. y Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). “Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale”. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93.
- Filella, G., Soldevila, A., Cabello, E., Franco, L., Morell, A. y Farré, N. (2008). Diseño, aplicación y evaluación de un programa de educación emocional en un centro penitenciario. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 15, 6(2), 383-400.
- Forés, A., González, S. y Trinidad, C. (s. f.). *Kit sikkhona | Sikkhona Edu | Barcelona*.
Sikkhona EDU. Recuperado 17 de mayo de 2021, de <https://www.sikkhonaedu.com/>
- Gardner, H. (1983): *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences*. Nueva York, Basic Books. (Versión castellana (2001): *Estructuras de la Mente. La Teoría de las Inteligencias Múltiples*. México, FCE).
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional* (44.ª ed.). Kairós.
- González Collado, C., Iglesias García, M. y Sabín Fernández, C. (2019). Inteligencia emocional en personas reclusas con discapacidad intelectual. *Siglo Cero: Revistas sobre Discapacidad Intelectual*, 50(1), 7 -25
- Jacobson, E. (1938) *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. En P. Salovey y D. Sluyter (eds.): *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators* (pp. 3-31). New York: BasicBooks.
- Mayer, J., Caruso, D. y Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (s. f.). *Pruebas de evaluación*. Educacionyfp.gob.es. Recuperado 25 de mayo de 2021 de

<https://www.educacionyfp.gob.es/mc/neurociencia-educativa/recursos/recursos-iemocional-creatividad/pruebas-evaluacion.html>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (s. f.-a). *Educación emocional*. SGCTIE |

Ministerio de Educación y Formación Profesional. Recuperado 3 de febrero de 2022 de

<https://www.educacionyfp.gob.es/mc/sgctie/convivencia-escolar/en-accion/educacion-emocional.html>

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. y Hietanen, J. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646-651.

Oberst, U. y Lizeretti, N. (2004). Inteligencia emocional en psicología clínica y en psicoterapia.

Revista de Psicoterapia, 60 (4), 5-22.

Picado Valverde E. (2016) *Estudio comparativo de la drogodependencia en el medio penitenciario: Perfiles psicológicos para orientar al tratamiento*. Madrid: Ministerio del Interior, Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

PRECA, G. (2011). Informe prevalencia de trastornos mentales en centros penitenciarios españoles (Estudio PRECA).

Puertas Molero P., Zurita Ortega, F., Chacón Cuberos, R., Castro Sánchez, M., Ramírez Granizo, I. y Valero, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un metaanálisis. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 36(1), 84-91.

Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.

Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). “Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale”.

Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. (2017). La estancia en prisión: Consecuencias y Reincidencia. Recuperado 04 de noviembre de 2021 en:

http://www.interior.gob.es/documents/642317/1201664/La_estancia_en_prision_126170566_web.pdf/9402e5be-cb74-4a2d-b536-4a3a9de6ff597

- Seligman, M., Steen, T., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Dikinson.
- Wilson, K. G. y Luciano, C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento orientado a los valores*. Madrid, España: Pirámide.
- Yagüe Olmos, C., Caballero Molano, P., Cabeza Moreno, D., Durán Martín, C., Joly Barjola, V., López Doriga, B., Marbán Rey, P., Martín Alvarado, S., Martínez Benlloch, I., Melis Pont, F., Narvaez Vega, M., Pozuelo Rubio, F., Ruiz Alvarado, A., Sánchez-Migallón Suárez, E., Sanz Prieto, A., Yuste Barrasa, M., del Val Cid, C. y Viedma Rojas, A. (2010). *Manual para profesionales. Programa de prevención de violencia de género para las mujeres en centros penitenciarios: "Ser mujer.es": Programa de intervención con mujeres privadas de la libertad*. Madrid: Ministerio de Interior, Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.
- Zabala-Baños, M. C., Segura, A., Maestre-Miquel, C., Martínez-Lorca, M., Rodríguez-Martín, B., Romero, D. y Rodríguez, M. (2016). Prevalencia de trastorno mental y factores de riesgo asociados en tres prisiones de España. *Revista española de sanidad penitenciaria*, 18(1), 13-23.

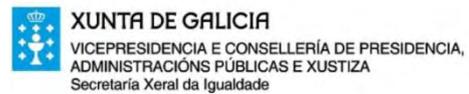
Anexos

Anexo 1: Material teórico para las internas



SENTIR TIENE SENTIDO

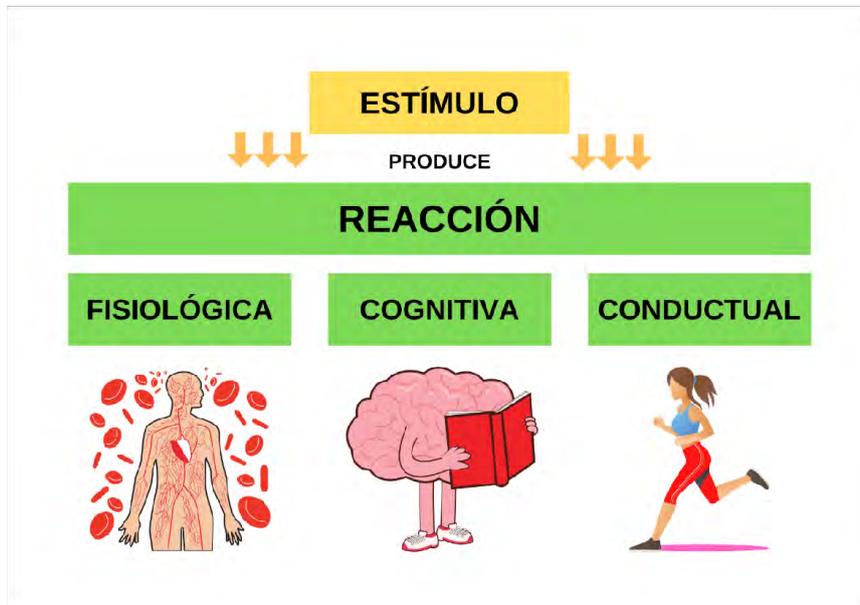
PROGRAMA MÍRATE - GESTIÓN DE EMOCIONES
ASOCIACIÓN ÉRGUETE





¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

- Reacción que se siente como una alteración del estado de ánimo
- Siempre se produce en respuesta a un estímulo sea interno (un pensamiento o un recuerdo, por ejemplo) o externo.
- Se acompaña de reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales
- No existen las emociones positivas o negativas, no hay emociones buenas ni malas, pero las podemos clasificar como agradables o desagradables en función de cómo nos hagan sentir
- Todas las emociones son importantes, no podemos desconectarlas o evitarlas
- Son características del ser humano



COMPONENTES DE LAS EMOCIONES

- **FISIOLÓGICO:** Respuestas químicas en nuestro cuerpo (en diversas áreas del cerebro y en el sistema nervioso autónomo se producen cambios en los neurotransmisores, hormonas...). Se manifiesta con taquicardia, sudoración, tensión muscular, cambios en la velocidad de la respiración, dilatación de las pupilas... entre otras muchas. Son involuntarias, no pueden controlarse, pero si que se pueden prevenir con, por ejemplo, técnicas de relajación.
- **COGNITIVO:** Es la vivencia subjetiva, la interpretación que hacemos. Puede entenderse como el "pensamiento" que acompaña a la emoción. Este componente es el que hace que calificuemos un estado emocional y le demos nombre. Por esto, es importante tener un vocabulario emocional amplio, pues nos permite identificar qué sentimos.
- **CONDUCTUAL:** Expresión facial, lenguaje no verbal, el tono y el volumen de la voz, sonidos... Nos permite deducir qué emociones está sintiendo el individuo. Se puede aprender a controlar y a disimular.

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES





INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones. Es la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás”. Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional es una habilidad que implica tres procesos:

- **Percibir:** reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- **Comprender:** integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- **Regular:** dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Las personas emocionalmente inteligentes

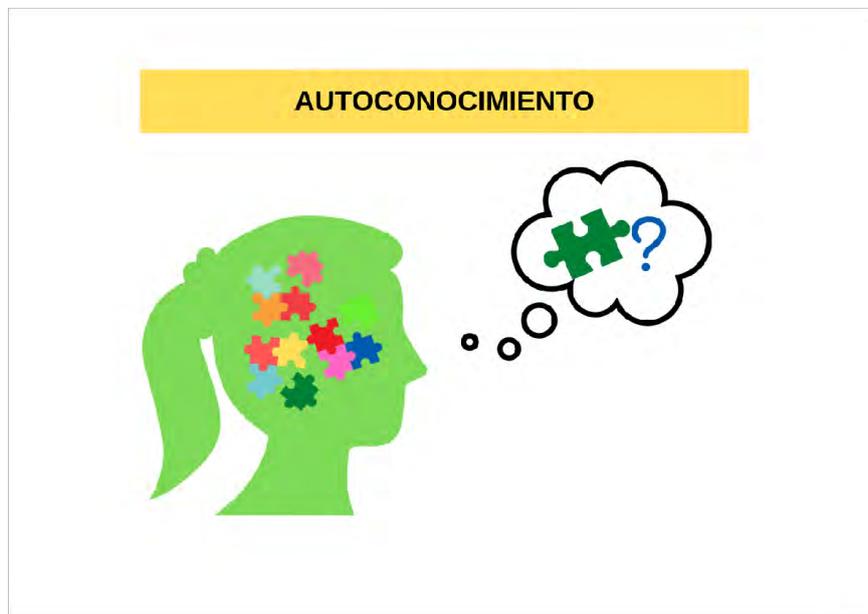
- Saben qué emociones experimentan y por qué
- Perciben los vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan, hacen y dicen
- Conocen sus puntos fuertes y débiles
- Son reflexivas, se muestran seguras de sí mismas
- Controlan su impulsividad y emociones perturbadoras
- Piensan con claridad y no pierden el control cuando son sometidos a presión
- Son socialmente equilibradas, comprenden sentimientos y preocupaciones de los demás, así como su perspectiva



AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto.

Es clave para el bienestar psicológico. Conocerse uno mismo permite saber lo que queremos en la vida, ya sea en grandes proyectos o en el día a día. También permite saber gestionar mejor nuestras emociones incluso en las situaciones más difíciles. Por eso se relaciona directamente con la inteligencia emocional, ya que saber interpretar nuestra emociones está asociado con la autorreflexión y la mejora de la salud mental.



AUTOCONTROL

El autocontrol es la habilidad que permite regular las emociones, pensamientos, comportamientos y deseos de uno mismo ante las tentaciones e impulsos, o simplemente estar tranquilo. Nos permite enfrentarnos a los momentos de la vida con más tranquilidad y eficacia.

El primer paso para controlar nuestro comportamiento y nuestra forma de pensar es tener un gran autoconocimiento. De esta manera, uno es capaz de reconocer sus emociones y es capaz de regular su forma de actuar.

¿Qué ventajas nos aporta el autocontrol?

- Permite afrontar las situaciones difíciles con mayor eficacia
- Ayuda a mantener la calma
- Ayuda a tener mayor claridad de pensamiento
- Mejora las relaciones con los demás
- Permite controlar el estrés cuando te sientes bajo presión
- Ayuda a tomar mejores decisiones
- Aumenta la capacidad de concentración
- Mejor autoestima
- Mejora el bienestar emocional

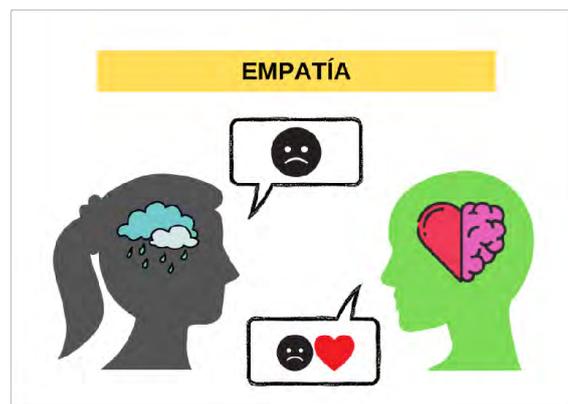


EMPATÍA

La empatía, a grandes rasgos, es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra. Es decir, ser capaz de entender la situación y los sentimientos que está viviendo otra persona.

Para ser una persona empática hay que reunir una serie de características:

- Las personas empáticas son sensibles e intentan comprender los sentimientos de los demás.
- Saben escuchar.
- No son extremistas, saben que no todo es blanco o negro.
- Entienden que cada persona es diferente e intentan tratarla acorde con sus circunstancias.
- Son respetuosas y tolerantes con las decisiones de los demás, aunque ellas no hubieran tomado esas mismas decisiones.
- Entienden la comunicación no verbal. Aunque una persona les diga “estoy bien”, pueden darse cuenta de que esa misma persona no lo está por cómo lo dice.
- Hablan con cuidado, intentan medir sus palabras porque saben que según cómo digan las cosas pueden ayudar o hacer daño a la otra persona



ASERTIVIDAD

La asertividad es un estilo de comunicación. Es la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin hacer daño a los demás.

Emplear la asertividad es saber pedir, negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de forma clara. Consiste también en hacer y recibir cumplidos, y en hacer y aceptar quejas.



IRA

Es una emoción que surge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan agresivas. Suele estar asociada a la hostilidad (pensamiento) y a la agresividad (acción), pero, aunque pueden darse juntas, no siempre se acompañan.

PALABRAS ASOCIADAS

Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y en caso extremo, odio y violencia.

¿Qué produce la ira?

- Situaciones frustrantes
 - o No conseguir un objetivo
 - o Que ataquen nuestros derechos o que no se cumplan las normas
- Situaciones aversivas
 - o Dolor o situaciones que lo produzcan
 - o Cosas desagradables (olores, ruidos, calor o frío excesivo...)

¿Qué influye en esta emoción?

- Personalidad: La gente extrovertida siente más ira que los introvertidos
- Contexto sociocultural: La sociedad en la que vivimos, la familia, la gente que nos rodea y sus normas influyen en la expresión de esta emoción

ACTIVACIÓN ASOCIADA A LA IRA	
¿Cómo se siente?	Vivencia desagradable Estado de alta activación (sentirse alterado) Conducta poco reflexiva (no pensamos)
Componente psicofisiológico	Aumenta la tensión muscular y la respiración se vuelve más rápida y agitada El corazón late más rápido y más fuerte Aumenta la adrenalina en el torrente sanguíneo
Expresión facial	Cejas contraídas y hacia abajo (forma de V) Ojos entrecerrados Labios en tensión, contraídos y apretados Nariz: se dilatan los orificios nasales
Expresión vocal	Aumenta la intensidad y la frecuencia (la gente habla más y más fuerte)
Afrontamiento	Ira "hacia dentro" (suprimir la emoción) Ira "hacia fuera" (expresar la emoción) Control de la ira (dominar y modular la expresión)

TRISTEZA

Es una emoción desagradable que se caracteriza por un estado de ánimo bajo, reducción de la capacidad cognitiva (pensamiento más lento) y disminución de la actividad (no tenemos ganas de hacer nada).

Puede ir desde la tristeza leve hasta la depresión o la desesperación, llegando incluso a sentir que nada tiene solución.

Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión

PALABRAS ASOCIADAS

Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión

¿Qué produce la tristeza?

- Perder algo valioso (una persona, un objeto al que tenemos cariño, planes, lugares...)
- Una experiencia aversiva (desagradable), las mismas que producen ira.

¡DATO CURIOSO!

¿Sabes de qué depende que sintamos ira o tristeza?

De si el problema tiene solución. Si creemos que hay o no hay ninguna posibilidad de recuperar lo perdido sentiremos tristeza, si no, rabia.



¿Qué influye en esta emoción?

- Cada persona es un mundo, no todos nos sentimos tristes por las mismas razones, ni la misma situación nos permitirá sentir la misma emoción que a otras personas.
- La personalidad influye en esto, así como las experiencias anteriores. Ante determinadas situaciones aparece la **indefensión aprendida** (creencia de que no podemos hacer nada)

¿Qué funciones tiene esta emoción?

- Disminuye el nivel funcional del individuo, por lo que tenemos menos energía y hace que descansemos
- Autoprotección (hace que centremos nuestra atención en nosotros mismos)
- Al hacer que pensemos en nosotros, hace que analicemos nuestra vida y pensemos más
- Favorece la búsqueda de apoyo social (si alguien está triste, la gente suele ir a ayudarlo)

ACTIVACIÓN ASOCIADA A LA TRISTEZA	
¿Cómo se siente?	Vivencia desagradable Abatimiento, impotencia y aflicción Actitud pesimista y reflexiva
Componente psicofisiológico	Aumenta el tono muscular, la respiración es lenta y amplia El corazón late más rápido Aumenta el cortisol (hormona del estrés) en sangre
Expresión facial	Cejas hacia abajo por la parte externa (V al revés) Descenso de las comisuras de los labios Ojos entrecerrados, inclinación de la cabeza y mirada hacia abajo
Expresión vocal	Hablar menos cantidad y más bajo
Afrontamiento	Introversión (tenemos ganas de estar solos) Con apoyo social (hace que la gente se acerque)

ALEGRÍA

Emoción agradable que surge cuando la persona experimenta una disminución en su estado de malestar, cuando consigue algún objetivo o meta (puede ser de forma inesperada) o cuando tenemos una experiencia estética (ver a alguien guapo o ver arte)

PALABRAS ASOCIADAS

Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, deleite, diversión, dignidad, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis

¿Qué produce la alegría?

- Que los sucesos negativos disminuyan o desaparezcan
- Que sucedan cosas positivas
- Ver a otras personas alegres (es contagiosa)
- Alegría hilarante (situaciones cómicas, bromas, cosquillas...)

¿Qué influye?

- Tener una personalidad extrovertida y jovial hace que sea más fácil que sintamos alegría.
- También el consumo de sustancias (por eso son tan adictivas).
- Por último, el contexto en el que estemos regula la expresión de la alegría (no es lo mismo reírse en el circo que en un funeral).

Funciones

- Regula sistemas fisiológicos y psicológicos (hace que nos sintamos bien)
- Facilita y regula las relaciones con los demás
- Facilita la conducta prosocial (hace que tengamos ganas de ayudar a los demás)

ACTIVACIÓN ASOCIADA A LA ALEGRÍA	
¿Cómo se siente?	Vivencia placentera, reforzante y agradable Actitud optimista Aumenta la autoestima y la confianza
Componente psicofisiológico	Relajación muscular Respiración más profunda Aumenta la tasa cardíaca Puede producirse una pérdida momentánea del control del esfínter (“hacerse pis de la risa”)
Expresión facial	Pómulos elevados, ojos entrecerrados Labios separados y comisuras hacia atrás y hacia arriba (sonrisa)
Expresión vocal	Aumenta el tono de la voz
Afrontamiento	Mejora rendimiento cognitivo: hace que pensemos mejor y tengamos una buena actitud hacia nuestros problemas

MIEDO

Emoción producida ante un peligro presente e inminente, y que se encuentra muy ligada al estímulo que lo genera.

PALABRAS ASOCIADAS

Ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y, de ser patológico, fobia y pánico

¡INTERESANTE!

¿Sabes cuál es la diferencia entre miedo y ansiedad?

La ansiedad hace referencia a la anticipación de un peligro futuro, indefinible e imprevisible. Su causa es menos concreta y comprensible que el miedo.

¿Qué produce el miedo?

- Que percibamos que algo nos puede hacer daño o que estamos en peligro
- Estímulos intensos (dolor, ruido)
- Estímulos nuevos y que se hacen notar (por ejemplo, los bebés tienen miedo a los extraños)
- Peligros evolutivos especiales (serpientes, espacios abiertos, alturas...)
- Estímulos aprendidos (por ejemplo, los niños pueden aprender de sus madres o padres que los perros dan miedo)



¿Qué influye en esta emoción?

- Que tengamos miedos aprendidos, como el del ejemplo anterior de los niños y los perros o si, por ejemplo, hemos tenido un susto con un perro de pequeños, es más probable que de mayor no queramos acercarnos.
- La influencia de la sociedad y la cultura, dependiendo de en dónde estemos, es más probable que haya unos miedos u otros.

¿Qué funciones tiene el miedo?

- Nos activa para que nos alejemos del estímulo que produce el temor
- Evita que actuemos con elementos que pueden ser peligrosos
- Facilita los vínculos sociales, pues hará que intentemos proteger a otros y se favorezca la defensa en grupo

MIEDO Y ASCO

La siguiente emoción es el asco, pero podemos adelantar...

Que el miedo y el asco tienen mucho en común:

- Las dos son emociones desagradables
- Producen una alta activación en el cuerpo
- Promueven las conductas de retirada

Hay estudios que muestran que pacientes que presentan miedo a animales como las arañas o las serpientes, o gente con fobia a la sangre, presentan alta sensibilidad al asco.

ACTIVACIÓN ASOCIADA AL MIEDO	
¿Cómo se siente?	Sensación de tensión o de gran activación Desasosiego (inquietud, intranquilidad) Preocupación por la propia seguridad o por la salud Sensación de pérdida de control
Componente psicofisiológico	Aumenta la frecuencia cardíaca y la tensión muscular La respiración se vuelve más rápida
Expresión facial	Cejas hacia arriba Ojos muy abierto Mandíbula hacia abajo Boca abierta
Expresión vocal	Gritos o chillidos Tono de voz más alto
Afrontamiento	Retirarse, inmovilizarse, amenazar o atacar y tratar de detener o desviar el ataque del otro Evitación o afrontamiento de la situación

ASCO

Marcada aversión por algo frecuentemente desagradable o repugnante. Es una emoción compleja, que implica una respuesta de rechazo producida por algo fuertemente desagradable o repugnante.

PALABRAS ASOCIADAS

Desprecio, desdén, displicencia, aversión, antipatía, disgusto y repugnancia.

¿Qué produce el asco?

- Ciertos alimentos, comida putrefacta, maloliente
- Secreciones corporales
- Ciertos animales
- Ciertas conductas sexuales
- Contacto con cuerpos muertos o trozos corporales
- Falta de higiene
- Contaminación personal y ciertas acciones morales

¿Qué influye en esta emoción?

- Depende de la persona y de su aprendizaje de vida, por ejemplo, con la comida.
- Siguiendo con el ejemplo de la comida, hay países en los que es costumbre comer bichos... La cultura influye mucho.



¿Qué función tiene?

- Nos prepara para rechazar cosas que nos puedan dañar, como comida en mal estado), por lo que también potencia hábitos saludables.
- Protección de las consecuencias de violar las normas culturales. Hasta ahora hemos hablado del asco hacia cosas básicas como la comida, pero hay determinadas acciones que podemos realizar las personas que también pueden producir rechazo. ¿Por qué? Porque así aprendemos

ACTIVACIÓN ASOCIADA AL ASCO	
¿Cómo se siente?	Repulsión Sentido de ofensa Sensación de que algo no es como debería ser
Componente psicofisiológico	Incremento de las sensaciones gastrointestinales (náusea) Aumento de la frecuencia cardíaca, la tensión muscular y la frecuencia respiratoria
Expresión facial	Las cejas descienden y se unen, las mejillas se elevan y los ojos se entrecierran
Expresión vocal	Sonidos como aclarar la garganta o guturales como “aj” o “uf”
Afrontamiento	Rechazo del objeto/situación que lo provoca Poner distancia, acompañado por una expulsión o eliminación de lo que provoca el asco o por una retirada de una misma de la situación

SORPRESA

Reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño.

Reacción a un evento o sucesos discrepante del plan o esquema del sujeto

PALABRAS ASOCIADAS

Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración

¡INTERESANTE!

¿Recuerdas que no había emociones positivas o negativas?

En la primera página de estos apuntes, podemos ver que las emociones no son buenas o malas, si no que todas son importantes. Aún así, no es difícil clasificarlas en agradables o desagradables, pero... ¿y la sorpresa?

Esta se considera la única emoción básica neutra, es más, es una emoción que siempre se acompaña de otra. ¿Me dan un regalo que no me espero? Sorpresa con alegría. ¿Me dan una mala noticia de repente? Sorpresa con tristeza.

¿Qué produce la sorpresa?

- Estímulos nuevos, de intensidad entre débil y moderada (si fuera fuerte, sentiríamos miedo)
- Aumentos bruscos de la intensidad (por ejemplo, el sonido de la TV)
- Acontecimientos inesperados o fuera de contexto
- Interrupciones inesperadas de lo que estamos haciendo



¿Qué función tiene la sorpresa?

- Afrontar de forma efectiva los cambios repentinos e inesperados (nos da tiempo a procesar si lo que está sucediendo nos gusta o no)
- Esto lo hace también en el sistema nervioso, hace que nos concentremos en analizar aquello que nos sorprendió.

ACTIVACIÓN ASOCIADA A LA SORPRESA	
¿Cómo se siente?	Mente en blanco Sensación de incertidumbre
Componente psicofisiológico	Disminuye la frecuencia cardíaca, aumenta el tono muscular en general, interrupción puntual de la respiración (¡oh!)
Expresión facial	Se elevan las cejas y el párpado superior La mandíbula desciende y la boca se abre
Expresión vocal	Tono elevado, vocalizaciones como “¡oh!” o “¡cómo!”
Afrontamiento	Facilita el interés y la curiosidad por situaciones novedosas, así como que centremos la atención en ellas. Facilita la aparición de conductas de exploración y de investigación

RECURSOS

Cosas útiles para la gestión de las emociones, para cuando estás mal, estás bien o simplemente estás.

- Escribir 3 cosas buenas:
 - o Este es un ejercicio de psicología positiva. Al final del día, antes de dormir escribe tres momentos o tres cosas que te hayan hecho sentir bien. Puede ser cualquier cosa, desde hablar con un familiar hasta un ratito al sol en el patio. No hay respuesta buena, simplemente que tú hayas disfrutado.
- Ejercicio de relajación muscular:
 - o El ejercicio que hemos practicado es útil para muchas cosas, desde utilizarlo para dormir hasta simplemente tener un rato para ti en el que te apetece relajarte.
- Escribir cartas:
 - o Se que muchas ya lo hacéis, pero os propongo tres ideas:
 - Carta de despedida: despídete de un problema que hayas sufrido. Dale las gracias por los servicios prestados, y dile adiós.
 - Carta desde el futuro: Escríbete una carta como si tuvieras 20 o 30 años más. Has superado los problemas que tienes ahora, eres una versión mayor y más sabia de ti misma. En esta carta, anima a tu yo presente y cuéntale cómo saliste adelante, quién te ayudó, qué cosas tuyas buenas fueron útiles...
 - Carta de agradecimiento: Da las gracias. Puede ser a ti misma o a otra persona.
 - Carta para los días malos: en un momento en el que te sientas bien, escribe una carta para tus días malos. Puedes expresarte tu apoyo, darte consejos sobre qué puedes hacer para sentirte mejor, etc.



Bibliografía:

- Beyebach, M., & de Vega, M. H. (2016). *200 tareas en terapia breve: 2a edición*. Herder Editorial.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Práxis.
- Bisquerra, R. (2009) Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Editorial Síntesis
- Carlson, N. R., Platón, M. J. R., Carson, N. R., & Urbano, B. C. (2010). Fundamentos de fisiología de la conducta. Pearson Educación.
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Goleman, D. (2002). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410
- Vivas, M., Gallego, D. J., & González, B. (2007). *Educar las emociones*. Dickinson.
- Wilson, G. K y Luciano, MC (2002) *Terapia de aceptación y compromiso (ACT): un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.

Anexo 3: Metáfora del jardín

METÁFORA DEL JARDÍN (Wilson y Luciano, 2002)

Imagina a un jardinero cuidando de un jardín. Tiene una extensión de terreno con distintas parcelas: familia, pareja, trabajo, ocio... En cada una de esas parcelas puede plantar lo que él quiera; nadie puede elegir por él y nadie puede encargarse de sus plantas por él.

ÁREAS: familia, pareja, ocio, relaciones sociales, autocuidado.

En este jardín, de vez en cuando, aparecen pájaros. No solo eso, sino que aparecen más cuando el jardinero se pone a trabajar en una parcela especialmente importante para él, como si acudieran a la tierra recién removida.

Esos pájaros son pensamientos, emociones y sensaciones de distintos tipos:

- *Hay pájaros que dan órdenes, otros, simplemente cuentan historias, otros insultan y atemorizan al jardinero, otros crean excusas y razones para dejar de plantar, otros son sensaciones, otros emociones...*

¿Qué pájaro (emoción) entra en cada parcela?

Lo que tienen en común estos pájaros es que cuando aparecen, el jardinero deja su azada y empieza a prestarles atención a ellos.

En primer lugar, dejará de trabajar en la planta que tenía en ese momento para que desaparezcan (recuerda que se agitan más al olor de la tierra recién removida), puede que, además, intente espantarlos con las manos o gritarles para que se vayan. Puede que intente discutir con ellos. Por ejemplo, si un pájaro le dice «no eres un buen jardinero», él puede responder «sí que lo soy, soy una persona valiosa y un gran jardinero». Puede que trate de calmarlos obedeciéndoles: por ejemplo, si le dicen que deje de cultivar porque en realidad no es eso lo que quiere, o incluso que plante malas hierbas. Quizá simplemente se distraiga oyéndolos y viéndolos volar.

*El problema, claro está, es que si el jardinero está con los pájaros... no está en el jardín. Sus plantas se van quedando cada vez más mustias. Nunca planta esas semillas que siempre quiso ver florecer. Su parcela da un poco de penita. **¿Cuál es la solución?***

Quizá el jardinero puede desear que no haya más pájaros, que no vengan más... Con esa esperanza, se sienta a vigilarlos, y puede que por un momento parezca que vengan menos... Pero en cuanto se pone a trabajar, los pájaros vuelven. Y recuerda: si el jardinero está con los pájaros, no está con el jardín. No solo eso, sino que a veces no se pone a trabajar, los pájaros se van por un momento... pero después de un tiempo aparecen más pájaros que le dicen «mira lo feo que está tu jardín», «otras personas tienen jardines preciosos», «eres lo peor», etc. Haga lo que haga el jardinero, los pájaros siguen viniendo.

¿Se parece esto a tu vida? ¿Eres el jardinero que se pasa el día con los pájaros, mirándolos, discutiendo con ellos, ahuyentándolos, esperando a que se vayan... y no cultiva su jardín? Mira tu parcela ahora. ¿Cómo la ves? ¿Te gusta lo que ves? ¿Cómo te sientes al escuchar esto?



EL JARDÍN



Relajación de 16 grupos musculares:

	Grupo muscular	Descripción del ejercicio
1	Mano y antebrazo dominantes	Apretar el puño, contrayendo mano, muñeca y antebrazo
2	Bíceps dominante	Contraer el bíceps empujando el codo contra el respaldo del sillón o contra el colchón.
3	Mano y antebrazo no dominantes	Apretar el puño, contrayendo mano, muñeca y antebrazo
4	Bíceps no dominante	Contraer el bíceps empujando el codo contra el respaldo del sillón o contra el colchón.
5	Frente	Elevar las cejas o arrugar la frente
6	Parte superior de las mejillas y nariz	Arrugar la nariz y los labios
7	Parte inferior de las mejillas y mandíbulas	Apretar los dientes y hacer una sonrisa forzada tirando de la comisura de los labios hacia afuera.
8	Cuello y garganta	Empujar la barbilla como hacia abajo como si quisiera que tocara el pecho, pero al mismo tiempo hacer fuerza para que no lo consiga, es decir, contraponer los músculos frontales y posteriores del cuello.
9	Pecho, hombros y parte superior de la espalda	A la vez que inspira arquee la espalda como si quisiera unir los omoplatos entre sí.
10	Región abdominal o estomacal	Poner el estómago duro y tenso, como si quisiera contrarrestar un fuerte golpe.

11	Muslo dominante	Colocar la pierna estirada y subirla hacia arriba 20 cms, tensando y haciendo fuerza como si tuviera un peso en el pie, que debiera sujetar a una altura de 20 cms. Para relajar soltar la pierna y que caiga a peso.
12	Pantorrilla dominante	Existen dos movimientos: a) estirar la pierna y la punta de los dedos como si quisiera tocar un objeto delante b) doblar los dedos hacia atrás como si quisiera tocarse la rodilla con ellos.
13	Pie dominante	Existen dos movimientos: a) estirar la pierna y la punta de los dedos como si quisiera tocar un objeto delante b) doblar los dedos hacia atrás como si quisiera tocarse la rodilla con ellos.
14	Muslo no dominante	colocar la pierna estirada y subirla hacia arriba 20 cms, tensando y haciendo fuerza como si tuviera un peso en el pie, que debiera sujetar a una altura de 20 cms. Para relajar soltar la pierna y que caiga a peso.
15	Pantorrilla no dominante	Existen dos movimientos: a) estirar la pierna y la punta de los dedos como si quisiera tocar un objeto delante b) doblar los dedos hacia atrás como si quisiera tocarse la rodilla con ellos.
16	Pie no dominante	Existen dos movimientos: a) estirar la pierna y la punta de los dedos como si quisiera tocar un objeto delante b) doblar los dedos hacia atrás como si quisiera tocarse la rodilla con ellos.

Anexo 5: Miedos presentes, pasados y futuros.

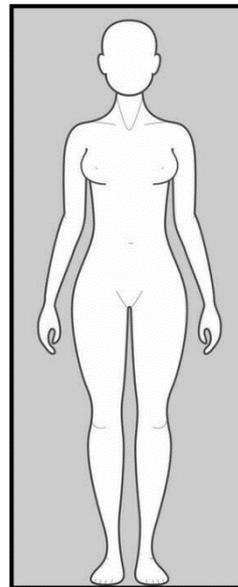
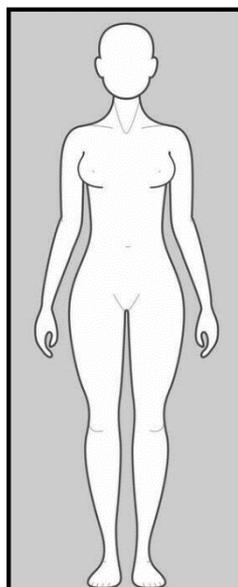
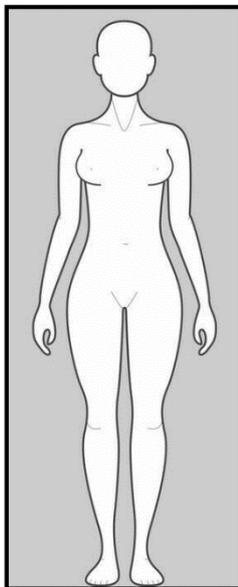
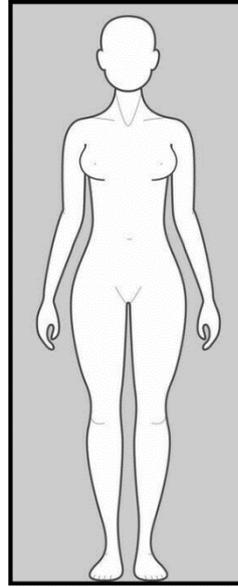
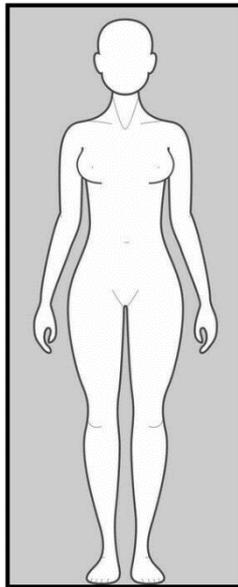
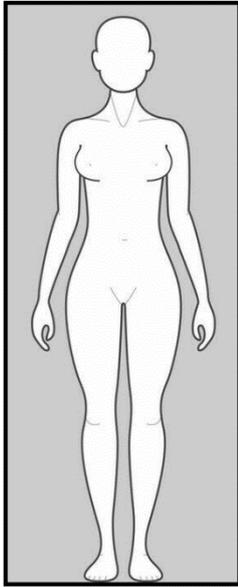
MIEDO

Escribe por lo menos dos miedos en cada apartado

P A S A D O	
F U T U R O	

**P
R
E
S
E
N
T
E**

Anexo 6: "¿Dónde siento?"



Anexo 7: TMMS-24 (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004)

TMMS-24

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Anexo 8: Cuestionario de evaluación

Sentir ten sentido: Cuestionario de evaluación

Apartado 1: Conocimientos sobre las emociones:		
¿Qué es una emoción?		
Respuesta equivocada o no contesta	Definición simple (sentimiento, nombrar alguna emoción...)	Definición correcta y completa
¿Para qué sirven las emociones?		
Respuesta equivocada o no contesta	Respuesta simple	Definición correcta y completa
Menciona todas las emociones que se te ocurran		
Menciona 1 o ninguna emoción	Menciona entre 2 y 5	Menciona 6 o más emociones

Apartado 2: Percepción de emociones y estados subjetivos propios:		
¿Cuál es la emoción que experimentas más a menudo en tu día? ¿Sabrías explicar por qué?		
No menciona ninguna emoción o menciona alguna pero no da explicación	Menciona una o más emociones, pero la justificación es escasa/escueta	Menciona una o más emociones dando una explicación completa de por qué la siente
¿Qué emociones has experimentado con más frecuencia en la última semana? ¿En qué situación?		
No describe ninguna emoción ni situación	Describe de forma vaga 1 o 2 emociones con la situación principalmente negativas	Es capaz de describir con precisión al menos 3 emociones y situaciones en las que las sintió dicha emoción

Apartado 3: Evaluación de la regulación emocional propia		
¿Qué haces cuando te sientes alegre, sorprendida o feliz?		
Conducción y expresión de la emoción incorrecta, no adecuadas a la situación o al momento y no aceptadas socialmente (consumo de sustancias, actos que pueden molestar a otras personas)	Conducción y expresión de la emoción dependiendo de la situación	Conducción y expresión de la emoción correctas y adecuadas a la situación, el momento
Desvinculación del estado emocional (rechaza la emoción)	Indiferencia ante el estado emocional (ignora la emoción)	Implicación con el estado emocional (acepta la emoción)
¿Te gustaría actuar de otra manera?		
¿Qué haces cuando te sientes triste, cansada o enfadada?		
Conducción y expresión de la emoción incorrecta, no adecuadas a la situación o al momento y no aceptadas socialmente (consumo de sustancias, actos que pueden molestar a otras personas)	Conducción y expresión de la emoción dependiendo de la situación	Conducción y expresión de la emoción correctas y adecuadas a la situación, el momento
Desvinculación del estado emocional (rechaza la emoción)	Indiferencia ante el estado emocional (ignora la emoción)	Implicación con el estado emocional (acepta la emoción)
¿Te gustaría actuar de otra manera?		

Apartado 4: Evaluación de la percepción e identificación de las emociones en otras personas, y evaluación de la regulación emocional en cuanto a estados emocionales ajenos		
¿Cómo notas si una compañera se siente feliz?		
No responde o respuesta vaga ("no sé, se nota")	Respuesta generalista, habla de alguna situación posible o de algún gesto	Respuesta completa, detalla cosas cómo la situación en la que se puede dar y la expresión facial, corporal o vocal de la otra persona
¿Cómo te sientes?		
Apertura baja: muestra rechazo o emociones negativas	Muestra indiferencia	Apertura alta: muestra comprensión y empatía
¿Qué haces?		
Desvinculación del estado emocional (reacción negativa, incorrecta con la situación)	Indiferencia ante el estado emocional (ignora)	Implicación con el estado emocional (reacción adecuada a la situación)
¿Cómo notas si una compañera se siente feliz?		
Apertura baja: muestra rechazo o emociones negativas	Muestra indiferencia	Apertura alta: muestra comprensión y empatía
¿Cómo te sientes?		
Apertura baja: muestra rechazo o emociones negativas	Muestra indiferencia	Apertura alta: muestra comprensión y empatía
¿Qué haces?		
Desvinculación del estado emocional (reacción negativa, incorrecta con la situación)	Indiferencia ante el estado emocional (ignora)	Implicación con el estado emocional (reacción adecuada a la situación)

Anexo 9: Cuestionario de satisfacción con el programa

Cuestionario de satisfacción con el programa

“Sentir tiene sentido”

Edad:

Fecha:

1. ¿Te ha gustado el taller?

1. Nada 2. Poco 3. Bastante 4. Mucho 5. Muchísimo

2. ¿Has aprendido algo nuevo?

1. Nada 2. Poco 3. Bastante 4. Mucho 5. Muchísimo

3. ¿Has aprendido algo útil, que puedas aplicar en tu día a día?

1. Nada 2. Poco 3. Bastante 4. Mucho 5. Muchísimo

4. ¿Te han gustado las actividades?

1. Nada 2. Poco 3. Bastante 4. Mucho 5. Muchísimo

5. ¿La comunicación con la psicóloga ha sido buena?

1. Nada 2. Poco 3. Bastante 4. Mucho 5. Muchísimo

6. ¿La comunicación con el resto del grupo ha sido buena?

1. Nada 2. Poco 3. Bastante 4. Mucho 5. Muchísimo

7. Comenta algo más:

Anexo 10: Carteles promocionales

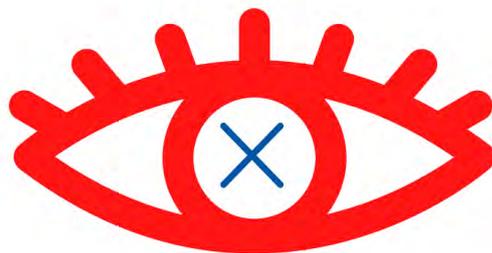
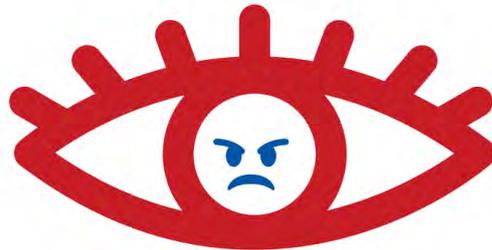
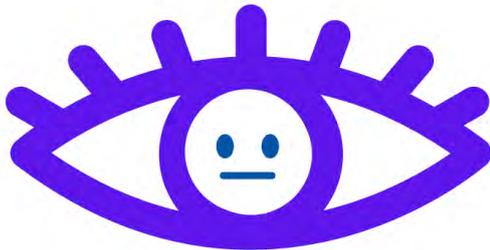


SENTIR TIENE SENTIDO



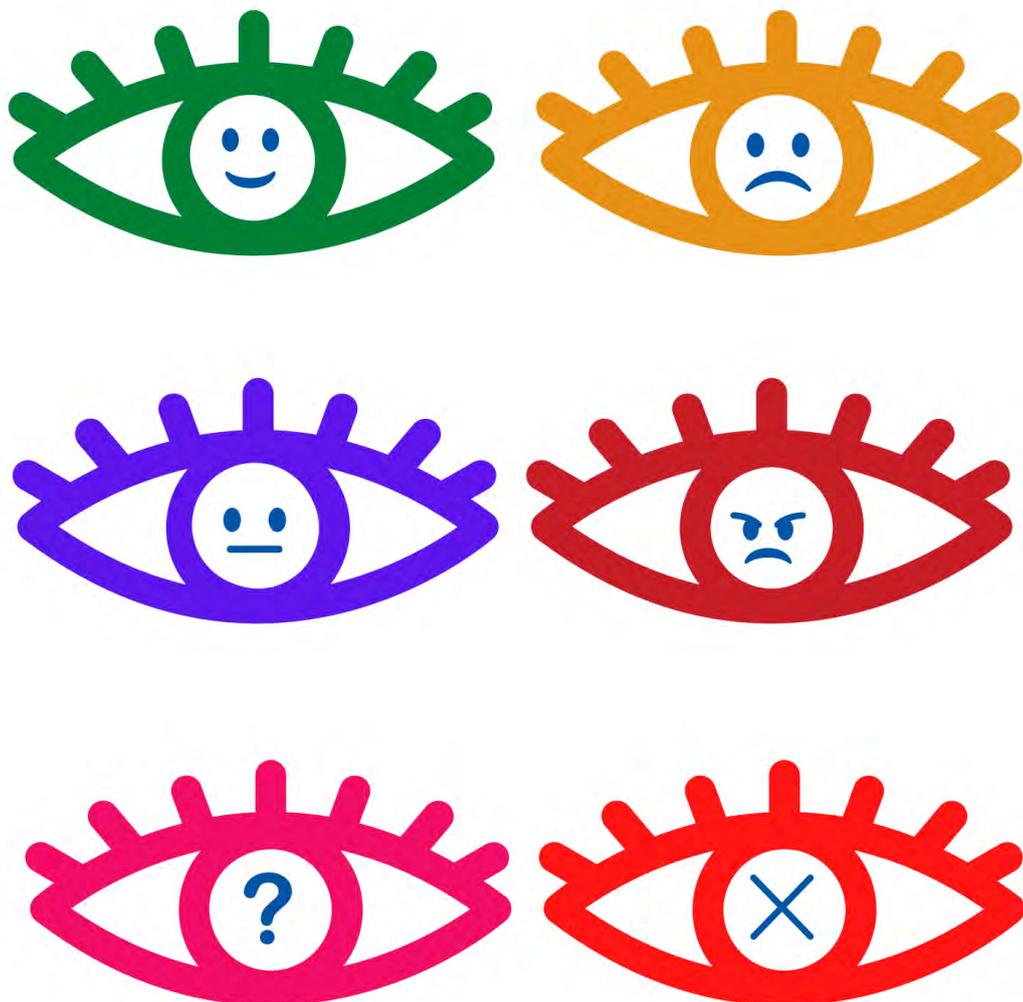
SENTIR TEN SENTIDO

PROGRAMA MÍRATE



SENTIR TIENE SENTIDO

PROGRAMA MÍRATE



Anexo 11: Cuestionario de datos sociodemográficos

HOJA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Lugar de nacimiento	
Nacionalidad	
Edad	
Estado civil	
Número de hijos	
Estudios	
Tiempo en privación de libertad	
Enfermedades	
Fármacos	
Consumo de sustancias	

Anexo 12: Consentimiento informado



HOJA DE INFORMACIÓN AL PARTICIPANTE

Proyecto: “Sentir tiene Sentido”

Investigadora: Cecilia Cardero Neri (cecilia.psicovigo@gmail.com)

Desde la facultad de Psicología de la Universidad Europea de Madrid, en colaboración con la Asociación Érguete, se está realizando un Trabajo de Fin de Máster sobre la intervención en gestión emocional. Este es un programa de 8 sesiones de duración, durante las que se trabajarán conocimientos sobre las emociones, las respuestas emocionales, la inteligencia emocional, etc. A su vez, se realizarán dinámicas de entrenamiento en habilidades sociales y gestión emocional como ejercicios de autoconocimiento, empatía y asertividad

En este contexto proponemos y solicitamos su participación en el proyecto cuyas características se exponen a continuación:

- 1) El propósito del proyecto de investigación es ofrecer un programa psicoeducativo para promover el bienestar emocional en mujeres privadas de libertad.
- 2) La duración del programa de intervención será aproximadamente de dos meses. Durante el mismo se enseñarán conocimientos básicos sobre las emociones y la gestión emocional. A su vez, se utilizarán dinámicas de autoconocimiento y se entrenará en habilidades sociales.
- 3) Este proyecto implica algunos procesos de evaluación. En concreto se realizarán dos evaluaciones, una al inicio de la intervención y otra al final de esta.
- 4) La participación es totalmente voluntaria y no tendrá ninguna consecuencia negativa sobre otros servicios que esté recibiendo o pueda recibir de otras instituciones.
- 5) La información recogida es totalmente confidencial y el nombre o cualquier dato que pudiera identificar a los participantes no será difundido ni usado de ninguna manera, garantizando en todo momento lo establecido a este respecto en la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal 15/1999, especialmente en lo que respecta a derechos de acceso, rectificación, oposición y cancelación de los datos obtenidos.
- 6) El conjunto de los datos obtenidos será exclusivamente para la realización del Trabajo de Fin de Máster anteriormente mencionado. Este podrá ser utilizado para actividades científicas (publicaciones científicas) o docentes.
- 7) Se puede revocar la decisión de participar en cualquier momento.
- 8) Si tiene alguna duda a lo largo del programa se puede consultar directamente con la responsable:

Cecilia Cardero Neri (cecilia.psicovigo@gmail.com)

CONSENTIMIENTO INFORMADO POR ESCRITO DEL PARTICIPANTE

Título del proyecto: “Sentir tiene sentido”

Investigadora del estudio: Cecilia Cardero Neri

Yo, (nombre y apellidos)
declaro bajo mi responsabilidad que:

- He leído la hoja de información sobre el programa que se me ha entregado
- He podido hacer preguntas sobre el programa
- He recibido suficiente información sobre el programa

- Comprendo que mi participación es voluntaria
- Comprendo que puedo retirarme del programa
 - o Cuando quiera
 - o Sin tener que dar explicaciones
 - o Sin que esto tenga consecuencia negativa alguna

Así mismo, Cecilia Cardero Neri, autora del trabajo, se compromete a que en la extensión de este se garantice la confidencialidad de mis datos personales, de tal manera que si el trabajo es publicado nadie podrá identificar al usuario objeto de este estudio.

Presto libremente mi conformidad para participar en el programa.

Firma del participante

En a de de 20....