



Universidad de Valladolid
Grado en Enfermería
Facultad de Enfermería de Valladolid

UVa

Curso 2021-2022

Trabajo de Fin de Grado

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA
SALUD: FOMENTO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS
ADOLESCENTES

Lucía Iglesias Prieto

Tutor/a: María José Cao Torija

AGRADECIMIENTOS

Este Trabajo de Fin de Grado no hubiera sido posible sin el apoyo de todas las personas que me han acompañado durante el proceso, por ello, quiero mostrar mi más sincero agradecimiento.

En primer lugar, a mi tutora, Decana de la Facultad de Enfermería, la doctora M^a José Cao Torija por la paciencia y el tiempo dedicado.

A mis padres por haberme dado la oportunidad de estudiar esta maravillosa carrera universitaria y por confiar en mí siempre.

A mis compañeros y amigos de la facultad por formar parte de este gran sueño que es la enfermería.

A mi familia y a mis amigos de siempre por el apoyo incondicional y por entender mi gran pasión por esta profesión.

Y finalmente, no he de olvidar a mis amigos del Erasmus que no han dejado que me rindiera ni un sólo momento en este camino.

RESUMEN

La inteligencia emocional es la utilización de las emociones de una forma inteligente, mediante una serie de habilidades como la identificación y la comprensión de estas o la capacidad para controlarlas y regularlas de manera adecuada. El poder de desarrollar estas habilidades o no, repercute en el afrontamiento de las situaciones adversas de la vida, bienestar emocional, la calidad de las relaciones interpersonales, la salud, o el rendimiento académico, entre otros.

Así pues, los adolescentes son considerados un colectivo vulnerable respecto al desarrollo de una inteligencia emocional inadecuada, ya que es una etapa en la que se producen grandes cambios físicos y se experimenta un gran número de emociones y pensamientos debido a esos estímulos. Conforme a algunos estudios, los adolescentes que poseen niveles más bajos de inteligencia emocional son más propensos a la utilización de estrategias de afrontamiento negativo que pueden desembocar en ansiedad, depresión, agresividad, estrés social o ideación suicida, entre otros. Por todo ello, incluyendo que es un período de la vida muy importante para sentar las bases de una buena salud, se considera preciso la puesta en marcha de un programa de educación para la salud con el fin de fomentar la inteligencia emocional en este tipo de población.

Este programa de educación para la salud tendrá como población diana a un grupo de 24 estudiantes pertenecientes a los niveles educativos de 3º y 4º de ESO (12 de cada curso) que estudian en el I.E.S de Sahagún, los cuales participarán en un total de 3 sesiones, que se llevarán a cabo en 3 días. Tras la participación en esta intervención educativa se espera que los participantes mejoren sus niveles de inteligencia emocional.

Palabras clave: Inteligencia emocional, adolescentes, educación para la salud, salud mental, bienestar emocional y enfermería.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.	DATOS TÉCNICOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA	1
2.	DEFINICIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	2
3.	DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA	8
4.	ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA	10
5.	FORMULACIÓN DE OBJETIVOS	12
6.	SELECCIÓN DE LA METODOLOGÍA EDUCATIVA.....	13
7.	INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS	20
8.	EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA.....	21
9.	EVALUACIÓN	22
10.	REGISTROS	24
11.	BIBLIOGRAFÍA	25
12.	ANEXOS	27
	ANEXO I. Árbol de los problemas.....	27
	ANEXO II. Tabla de análisis de los participantes.....	28
	ANEXO III. Formulario inicial del programa.....	29
	ANEXO IV. Presentación en PowerPoint del concepto y generalidades de la inteligencia emocional.....	35
	ANEXO V. Póster semáforo de las emociones.....	38
	ANEXO VI. Guía de la entrevista que realizarán los alumnos en la actividad: Desarrollamos la empatía y la escucha activa: “¡Te entrevistó!”.....	39
	ANEXO VII. Formulario de eficacia del programa de educación para la salud.....	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos técnicos de identificación del programa. Fuente: Elaboración propia.....	1
Tabla 2. Programación de la primera sesión. Fuente: Elaboración propia.....	14
Tabla 3. Programación de la segunda sesión. Fuente: Elaboración propia.....	16
Tabla 4. Programación de la tercera sesión. Fuente: Elaboración propia.....	17
Tabla 5. Cronograma de las sesiones. Fuente: Elaboración propia.....	21
Tabla 6. Evaluación del formulario inicial (anexo III) en base a las puntuaciones de los participantes a cada ítem. Fuente: Elaboración propia.....	22
Tabla 7. Tabla de análisis de los participantes. Fuente: Elaboración propia...	28
Tabla 8. Tabla de análisis de los participantes. Fuente: Elaboración propia....	28
Tabla 9. Formulario inicial del programa versión reducida de elaboración propia que utiliza ítems del TMMS – 24, el cual está basado en el Trait Meta Mood-Scale de Salovey y Mayer. Fuente: Elaboración propia.....	29
Tabla 10. Formulario de eficacia del programa de educación para la salud. Fuente: Elaboración propia adaptada.....	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey. Fuente: Elaboración propia.....	5
Figura 2. Árbol de los problemas. Fuente: Elaboración propia.....	28
Figura 3. Formulario inicial del programa versión reducida de elaboración propia que utiliza ítems del TMMS – 24, el cual está basado en el Trait Meta Mood-Scale de Salovey y Mayer. Fuente: Captura GoogleFormularios.....	34
Figura 4. Presentación en PowerPoint del concepto y generalidades de la inteligencia emocional. Fuente: Elaboración propia	37
Figura 5. Póster semáforo de las emociones. Fuente: Elaboración propia	38
Figura 6. Formulario de eficacia del programa de educación para la salud. Fuente: Captura GoogleFormularios.....	45

ABREVIATURAS

IE: Inteligencia Emocional

Desarrollo del Programa de Educación para la Salud

1. DATOS TÉCNICOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

Tabla 1. *Datos técnicos de identificación del programa.* Fuente: Elaboración propia.

TÍTULO	Programa de educación para la salud: fomento de la inteligencia emocional en los adolescentes.
LUGAR DE APLICACIÓN	Instituto de Sahagún localizado en el pueblo del mismo nombre, en la provincia de León.
ENTORNO	Sahagún, un pueblo situado en la provincia de León, que tiene una población de 2.500 habitantes.
POBLACIÓN DIANA	24 alumnos de entre 3º y 4º de la E.S.O (12 de cada curso) que pertenecen a dicho instituto.
RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	<p>Recursos humanos:</p> <ul style="list-style-type: none">• 24 estudiantes que cursan 3º o 4º de la E.S.O en el I.E.S de Sahagún, los cuales son la población diana.• Una estuante de enfermería de 4º curso, que es la coordinadora del programa, y docente del centro. <p>Recursos materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Un aula espaciosa de dicho instituto para reunir a los alumnos, sillas, una pizarra y tizas.• Un ordenador con acceso a internet, un proyector, una pantalla y altavoces para observar y escuchar el material audiovisual.• Teléfonos móviles u ordenadores con acceso a Internet para realizar los formularios.• Bolígrafos, folios e impresora.
TIEMPO DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA	La duración de este programa de educación para la salud será de 3 días, con la realización de una sesión por día, y se realizará en la misma semana.

2. DEFINICIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La adolescencia es la etapa de transición de la niñez a la edad adulta, comprendida entre los 10 y los 19 años, según la OMS. En este periodo ocurren grandes cambios a nivel físico, pero también se caracteriza por transformaciones biológicas, psicológicas y sociales. Es un momento importante para sentar las bases de una buena salud. (1)

En este periodo de preparación para la edad adulta también se produce el desarrollo de la identidad, la capacidad de razonamiento abstracto, y las aptitudes con las que posteriormente se establecen relaciones y funciones como persona madura e independiente.

Debido a que en la adolescencia acontecen todos estos cambios, también se experimenta un gran número de emociones y pensamientos como respuesta a esos estímulos. Por ello, es una etapa de riesgos si las estrategias de afrontamiento no son las adecuadas. El buen desarrollo y utilización de estas estrategias no depende del coeficiente intelectual de la persona, sino de la inteligencia emocional (IE) que posea el adolescente. (7)

Existen muchas definiciones de inteligencia emocional, a continuación se muestran algunas de ellas.

Por ejemplo, Goleman define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar de forma adecuada las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean”. (7)

Por otro lado, Jonh Mayer y Peter Salovey describieron la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. (3)

En otras palabras, este término se refiere a la utilización de las emociones de una forma inteligente, mediante una serie de habilidades como la identificación y la comprensión de estas o la capacidad para controlarlas y regularlas de manera adecuada.

El poder de desarrollar estas habilidades o no repercute en el afrontamiento de las situaciones adversas de la vida, bienestar emocional, la calidad de las relaciones interpersonales, la salud, o el rendimiento académico, entre otros.
(3)

Existen una serie de principios básicos para que se pueda obtener una adecuada inteligencia emocional, que son: (13)

- **Autoconocimiento:** capacidad que permite conocerse a uno mismo, incluyendo nuestros puntos débiles y nuestros puntos fuertes.
- **Autocontrol:** capacidad para controlar los impulsos, y no anticiparse en los actos.
- **Automotivación:** habilidad para tomar decisiones y efectuar acciones por decisión propia, sin verse influenciado por los demás.
- **Empatía:** capacidad para ponerse en la situación que vive otra persona, para intentar comprender su postura.
- **Habilidades sociales:** capacidades para relacionarse con otras personas, en las que tiene una gran importancia la comunicación.
- **Asertividad:** capacidad de defender las ideas propias, con seguridad, honestidad y respeto, abriéndose al diálogo y a la comprensión de otras posturas.
- **Proactividad:** Capacidad que permite tomar la iniciativa y responsabilizarse de sus propios actos.
- **Creatividad:** capacidad que permite elaborar diferentes estrategias de afrontamiento ante los problemas.

Además, hay varios modelos sobre la IE, los cuales se han clasificado en mixtos, de habilidades y otros que complementan a ambos. De entre los modelos de habilidades destaca el de John Mayer y Peter Salovey que consideran que la inteligencia emocional está formada por cuatro componentes:

- **Percepción y expresión emocional:** habilidades que permiten reconocer y expresar de manera consciente las emociones, identificando

los propios sentimientos, así como los de las personas de alrededor, logrando llevarlos a la verbalización.

En este componente está intrínseca la capacidad de reconocer sentimientos en las personas que nos rodean, a través de cómo es su forma de expresarse, su lenguaje, sus sonidos, su apariencia o su comportamiento.

- **Empleo de las emociones para facilitar el pensamiento:** habilidad que permite utilizar las emociones como parte de los procesos cognitivos, facilitando, por ejemplo, la creatividad o la resolución de problemas.

Las emociones enfocan la atención hacia la información considerada más relevante, por ello esta habilidad determina cómo pueden ser empleadas para la toma de decisiones más efectivas.

Para desarrollar esta habilidad es importante definir la priorización y enfoque del pensamiento, utilizar las emociones para facilitar el juicio y la memoria, permitiendo cambiar de perspectiva y considerar diversos puntos de vista, así como el uso de diferentes estados emocionales para abordar los problemas, el razonamiento y la creatividad.

- **Comprensión y análisis de las emociones:** Habilidad que nos permite conocer cómo las emociones se combinan y cambian con el paso del tiempo, así como procesar la emoción a un nivel cognitivo y reconocer la forma en que afectan los sentimientos en los procesos de razonamiento. Por ello es necesario saber identificar las emociones, tanto sencillas como complejas, la comprensión del significado de estas y su evolución.
- **Regulación reflexiva de las emociones:** capacidad de experimentar estados emocionales positivos y negativos, reflexionando sobre los mismos y determinando si la información que los acompaña es útil, sin reprimirla ni exagerarla, así como para la regulación emocional de las propias emociones y las de otros. (7)

Las personas que consigan desarrollar esta habilidad pueden afrontar de una forma más sana las situaciones difíciles de la vida.

Es muy importante en este componente la habilidad de permanecer abiertos a sentimientos, ya sean placenteros o no.

En la figura que se presenta a continuación se puede observar el modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey.

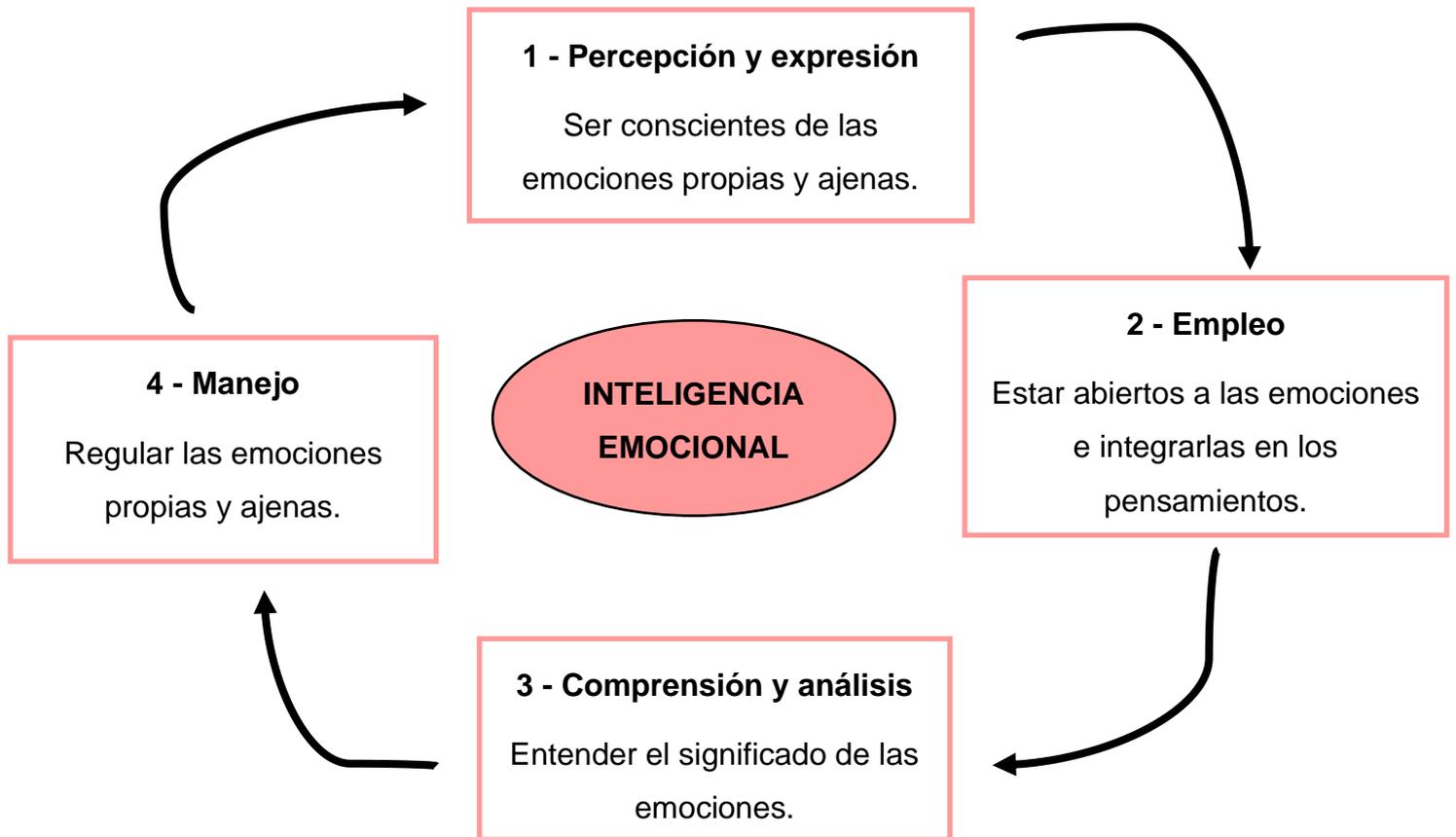


Figura 1. Modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey. Fuente: Elaboración propia.

Por otro lado, de entre los modelos mixtos destaca el de Goleman, mencionado anteriormente, y el de Reuven Bar-On. En este último se fundamenta el cómo las personas se entienden, comprenden a otros, expresan sus emociones y afrontan los problemas que se presentan en su vida diaria. (7)

En este se instrumenta la inteligencia socio-emocional en cinco dimensiones básicas:

- **Intrapersonal:** permite tener conciencia de las propias emociones, autoexpresión, autorreconocimiento, autoconciencia emocional, asertividad, etc.

- **Interpersonal:** permite tener conciencia social, desarrollando la empatía, responsabilidad social y establecimiento de relaciones satisfactorias.
- **Manejo del estrés:** permite el manejo y la regulación emocional, a través de la tolerancia al estrés y el control de impulsos.
- **Adaptabilidad:** permite el manejo del cambio, a través de la visión de la realidad, flexibilidad emocional y resolución de problemas.
- **Humor:** se relaciona con la motivación de desenvolverse en la vida con optimismo y felicidad.

A través de este modelo se delimitan un grupo de habilidades que deben promoverse en los contextos educativos para favorecer el ambiente de aprendizaje. (7)

El control emocional es clave para el éxito, por ello la inteligencia emocional es tan importante en el rendimiento académico de los adolescentes, así como el papel que esta ejerce en el bienestar mental, en el entorno educativo y en el social. (2)

En el caso de que los adolescentes no consigan lograr ese control emocional pueden existir riesgos psicológicos, que impidan cubrir las necesidades psicológicas básicas; como la necesidad de autoafirmación, de independencia, de relación íntima personal o la aceptación por parte del grupo. A esto se añade el riesgo social del adolescente, que es un riesgo añadido debido a factores sociales y ambientales; como tener un inadecuado ambiente familiar, pertenecer a grupos antisociales, la promiscuidad o el abandono escolar. (4)

Para evitar estos riesgos es clave la autorregulación, que es la habilidad de regular el comportamiento, la emoción y la cognición. Este aspecto puede ser mejorado mediante la educación en esta etapa, con el objetivo de mejorar la salud mental y el bienestar psíquico.

La enfermera puede tener un papel significativo, de forma directa puede tratar este tema con los pacientes en el ámbito asistencial o fomentarlo a nivel comunitario a través de la promoción y educación para la salud. Puede hacer hincapié y proporcionar la información correspondiente para desarrollar una

inteligencia emocional adecuada, la cual promueve el bienestar físico y mental.

Debido a lo anterior, se considera de gran importancia el diseño de un programa de educación para la salud enfocado a adolescentes para conseguir un desarrollo adecuado de su inteligencia emocional, con el fin de prevenir en ellos problemas de salud que se puedan agravar en un futuro próximo.

Para analizar el problema de una forma gráfica es utilizado un diagrama de problemas que se adjunta en el anexo I como “árbol de los problemas”.

3. DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA

La adolescencia tiene una importancia significativa en la salud de las personas. Es el período idóneo para afianzar los principios de una salud adecuada con vistas al futuro. Por lo tanto, también es la mejor época para establecer los principios psicológicos que permiten el desarrollo de unas adecuadas habilidades emocionales. Por estos motivos, los adolescentes se convierten en el grupo de incidencia crítica de este programa.

En esta etapa se requiere de una apropiada inteligencia emocional, ya que si es inadecuada o no se tiene las bases establecidas de ella se pueden desarrollar conductas de riesgo. Entre estas conductas de riesgo existe: una mayor posibilidad de consumo de drogas; dificultad para percibir, comprender y regular sus emociones; mayor nivel de agresividad física y verbal; mayor número de emociones negativas; peor capacidad de comunicación y resolución de conflictos; tendencia a ser menos empáticos y cooperativos; predisposición a tener un menor rendimiento académico y menos recursos psicológicos que les permitan afrontar estos problemas con éxito. (3) Según un estudio realizado en España “los adolescentes españoles con altas puntuaciones en agresión física, agresión verbal, hostilidad e ira muestran niveles significativamente más bajos de inteligencia emocional que sus iguales con bajos niveles de agresión física, agresión verbal, hostilidad e ira.” (11)

En el proceso de transición a la vida adulta se experimentan rápidos cambios que pueden influir en los sentimientos, pensamientos, toma de decisiones o interacción con el entorno. A su vez, estos cambios pueden producir desajustes emocionales que pueden desembocar en ansiedad, depresión, ideación o intento de suicidio, somatización, atipicidad y estrés social, y una mayor utilización de estrategias de afrontamiento negativo. (3) Conforme a lo anterior, en una revisión bibliográfica publicada en la Revista de Psicología GEPU se puede leer: “la inteligencia emocional afectada o para otros baja IE, hace propenso al sujeto a los factores de riesgo y estos así mismos predisponen al suicidio.” (12)

La OMS declara que “a pesar de que la adolescencia está considerada como una etapa saludable de la vida, en su transcurso se producen muertes, enfermedades y traumatismos, que en gran parte se pueden tratar y prevenir.”

(8)

Por todo ello, el grupo de incidencia crítica son los adolescentes. De tal modo que, si se realiza una buena promoción de la salud a través de la educación, se les puede instruir logrando que desarrollen una buena inteligencia emocional.

4. ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA

El programa de educación para la salud está dirigido a un grupo de población adolescente constituido por alumnos pertenecientes al centro de educación secundaria I.E.S. de Sahagún, ubicado en el municipio del mismo nombre, en la provincia de León.

Ahondando más, el grupo de participantes está constituido por 24 alumnos pertenecientes a los niveles educativos de 3º y 4º de ESO (12 de cada curso), por lo que las edades de dichos sujetos oscilan desde los 14 hasta los 16 años, ambos incluidos.

El alumnado pertenece al municipio de Sahagún (que cuenta con un total de aproximadamente 2.500 habitantes) y a otros pueblos más pequeños cercanos a este, ya que es una zona rural con poca población en la que sólo existe este instituto como el más cercano.

Según Fuica et al. “los estudiantes procedentes de zonas rurales, por lo general, suelen contar con medios y oportunidades limitados tanto de interacción social como académica ya que la situación geográfica en la que se hallan no permite un desarrollo eficaz de sus posibilidades, sino que se requiere de la ayuda y el apoyo de los familiares o adultos con el objetivo de poder movilizar a ese sujeto hacia sus intereses evitando que se quede estancado.” Asimismo, Gökçen, Furnham, Mavroveli y Petrides indican “un estudiante que tenga su lugar de residencia en una zona urbana hace que disponga de un amplio abanico de posibilidades para promover su desarrollo como persona. Algo que no encuentra otro individuo de su misma edad en un hábitat rural, aunque este también ofrezca unos conocimientos y unas experiencias ricas para el desarrollo del sujeto.” (9)

De acuerdo con el Consejo General de Psicología de España, se considera importante concienciar sobre la repercusión positiva que tiene la educación emocional en el bienestar psicológico, relaciones personales, rendimiento académico o en la reducción del acoso escolar. Ya que la competencia más significativa y difícil de implantar y desarrollar es la inteligencia emocional. (10)

Por todo ello, y debido a las características de la población diana, se considera preciso la puesta en marcha del programa con el fin de conseguir una mejora

en la inteligencia emocional dentro de un grupo de población que, debido a su lugar de residencia y características principales, presenta un mayor riesgo de poseer una inteligencia emocional menos eficaz.

Al final del trabajo, en el anexo II, se puede observar la tabla de análisis de los participantes.

5. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

Objetivos generales:

- Fomentar la inteligencia emocional en los adolescentes de 3º y 4º de ESO del I.E.S de Sahagún.

Objetivos específicos:

- Al finalizar el programa educativo el estudiante será capaz de:
 - Integrar conocimientos básicos de la inteligencia emocional.
 - Mejorar su autoconcepto y autoestima.
 - Identificar las emociones que experimenta.
 - Conseguir ser una persona más empática.
 - Controlar sus emociones de forma adecuada.
 - Poseer una regulación emocional eficaz.

6. SELECCIÓN DE LA METODOLOGÍA EDUCATIVA. (FIJANDO TIEMPOS Y RECURSOS)

La metodología que se ha decidido escoger para este programa de educación para la salud es directa, presencial y participativa, estará compuesta por 3 sesiones grupales en las que se realizarán distintas actividades y ejercicios, y tendrán una duración aproximada de 1 hora y 20 minutos cada una.

El programa se llevará a cabo en los días 13, 14 y 15 de junio del año 2022 en horario lectivo, ya que los docentes habrán terminado sus temarios en dichas fechas y nos cederán ese tiempo para implementarlo. Además, el lugar donde se desarrollará será el propio centro educativo, en el aula que posea una mayor dimensión.

En las sesiones se combinarán métodos directos, como el diálogo, con métodos indirectos, ya que en una de ellas usaremos un póster de elaboración propia. Incluso, se utilizarán distintas formas de aprendizaje, entre las que se encuentran la visualización de vídeos, talleres, reflexiones personales, charlas informativas y poster.

A continuación, en la descripción de las diferentes sesiones, se muestra la metodología de cada una, su fecha, duración, y los recursos necesarios para llevarla a cabo.

Asimismo, el programa será dirigido por una estudiante de cuarto de enfermería, la cual estará adecuadamente cualificada para ello, con ayuda de los docentes del centro, quienes le proporcionarán aquellos materiales y recursos necesarios para que pueda este pueda ejecutarse.

En cuanto al método de captación de los adolescentes, se ha establecido un acuerdo con el instituto y los padres para llevarlo a cabo, de tal modo que se permite que participen en él sólo 24 estudiantes de entre 3º y 4º curso de ese centro educativo concreto. Esto se debe a que existirían muchas dificultades para desarrollar el programa si el grupo de participantes fuera más extenso, ya que las actividades de este son diseñadas para un número de personas más reducido, con el propósito de que se cumplan de manera eficaz los objetivos establecidos.

Sesiones:

Primera sesión: Presentación y acercamiento al mundo de las emociones inteligentes.

- Fecha: 13 de junio del 2022
- Duración: 1h y 20 min
- Recursos humanos: una estudiante de enfermería de cuarto año.
- Recursos materiales: Bolígrafos, teléfonos móviles de los alumnos u ordenadores, acceso a internet, un ordenador ligado a un proyector, una pantalla, un aula espacioso y sillas.

Tabla 2. Programación de la primera sesión. Fuente: Elaboración propia.

<u>Objetivos de la sesión:</u>		
<ul style="list-style-type: none">• Integrar conocimientos básicos de la inteligencia emocional.• Mejorar su autoconcepto y autoestima.		
<u>Actividad</u>	<u>Método</u>	<u>Duración</u>
Presentación y evaluación inicial.	Exposición oral y efectuar el formulario.	10 min
Concepto de Inteligencia Emocional	Presentación PowerPoint.	30 min
Trabajar el autoconcepto y la autoestima.	Actividad “¿Cuánto me valoro?”	40 min

La primera sesión se compondrá de tres actividades:

- *Actividad 1: Presentación y evaluación inicial.*

La estudiante de enfermería se presentará y explicará el mecanismo del programa de educación para la salud.

Tras esta breve presentación, los adolescentes completarán un formulario vía online (anexo III) con el objetivo de comparar los resultados obtenidos en la primera sesión con los resultados que serán obtenidos en la última, y así ver si existen diferencias entre las respuestas.

El formulario utilizado es una versión reducida de elaboración propia que utiliza ítems del TMMS – 24, el cual está basado en el Trait Meta Mood-Scale de Salovey y Mayer. Este reúne tres dimensiones claves de inteligencia emocional (percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional).
(6)

- *Actividad 2: Concepto de la Inteligencia Emocional.*

Con esta actividad, se permite transmitir a los adolescentes nociones básicas sobre la inteligencia emocional, entre ellos el concepto de esta, algunos modelos propuestos por varios autores, y los beneficios y riesgos que conlleva tener un buen nivel de ella. Todo lo anterior se pretende explicar mediante una presentación en PowerPoint (Anexo IV) que, gracias a un proyector ligado a un ordenador, podrá ser visualizada por todo el grupo en una pantalla.

- *Actividad 3: Trabajamos el autoconcepto y la autoestima: “¿Cuánto me valoro?”*

En este ejercicio los alumnos deberán de escribir en un folio su nombre y a partir de cada inicial nombrar un adjetivo positivo que les defina como persona. Posteriormente lo presentarán al resto del grupo, y los demás compañeros tendrán la posibilidad de añadir más adjetivos virtuosos a los que estos han puesto. Además, utilizaremos esta actividad para que los participantes puedan conocerse un poco más en profundidad y las siguientes sesiones exista más confianza a la hora de llevar a cabo las actividades en grupo.

Segunda sesión: Identifico lo que siento y me pongo en la piel de los demás.

- Fecha: 14 de junio del 2022
- Duración: 1h y 20 min
- Recursos humanos: Un coordinador (una estudiante de enfermería de cuarto año).
- Recursos materiales: Folios, bolígrafos, una pizarra, tizas, un aula espacioso y sillas

Tabla 3. Programación de la segunda sesión. Fuente: Elaboración propia.

<u>Objetivos de la sesión:</u>		
<u>Actividad</u>	<u>Método</u>	<u>Duración</u>
Identificación de las emociones.	Actividad “Diccionario de las emociones”	40 min
Desarrollar la empatía y la escucha activa.	Actividad “¡Te entrevistó!”	50 min

La segunda sesión se compondrá de tres actividades:

- *Actividad 1: Identificamos las emociones: “Diccionario de las emociones”*

La coordinadora del programa escribirá en la pizarra las siguientes emociones, que son: enfado, tristeza, asco, miedo, alegría, amor, orgullo, esperanza, nostalgia, deseo, interés, incomodidad y envidia. Después, cada uno de los participantes tendrá que elaborar la definición de esta y escribirla en un folio. Posteriormente, se pondrán los conceptos en común con el resto del grupo para discutirlo conjuntamente y con la orientación de la organizadora. Gracias a esta actividad los estudiantes podrán identificar las distintas emociones, tanto las simples como algunas más complejas, cuando las experimenten.

- *Actividad 2: Desarrollamos la empatía y la escucha activa: “¡Te entrevistó!”*

Esta actividad será llevada a cabo por parejas, tendrán que entrevistarse mutuamente, basándose en la guía que está presente en el anexo VI, para conseguir una información general sobre la otra persona. A continuación, deberán de presentar a su compañero al resto del grupo en base a la información que han obtenido de la entrevista. Debe de ser una información objetiva adquirida directamente de la conversación con la otra persona, sin añadir juicios personales. Para llevarla a cabo tendrán que poner en práctica el enfoque de la atención y la escucha activa hacia la otra persona.

Tercera sesión: Control emocional. ¿Me ha servido de algo?

- Fecha: 15 de junio del 2022
- Duración: 1h y 15 min
- Recursos humanos: Un coordinador (una estudiante de enfermería de cuarto año).
- Recursos materiales: Impresora, folios, teléfonos móviles de los alumnos u ordenadores, acceso a internet, un ordenador, un proyector, una pantalla, altavoces, un aula espacioso y sillas

Tabla 4. Programación de la tercera sesión. Fuente: Elaboración propia.

<u>Objetivos de la sesión:</u>		
<ul style="list-style-type: none">• Conseguir ser una persona más empática.• Controlar sus emociones de forma adecuada.• Poseer una regulación emocional eficaz.		
<u>Actividad</u>	<u>Método</u>	<u>Duración</u>
Controlar las emociones.	Vídeo.	10 min
“Semáforo de las emociones”	Vídeo y póster.	10 min
“Teatro emocional”	Actividad “teatro de las emociones”	40 min
Formulario de evaluación final.	Efectuar el formulario.	10 min
Formulario de satisfacción.	Efectuar el formulario.	5 min

La tercera sesión se compondrá de tres actividades:

- *Actividad 1: “¿Cómo puedo controlar mis emociones?”*

Visualización del vídeo: “¿Cómo CONTROLAR las EMOCIONES? - 8 TÉCNICAS de AUTOCONTROL | Psicología en 5 minutos Ψ” de “PSICOLOGÍA EN 5 MINUTOS Ψ”.

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=TIhGY24OSkQ>

En esta actividad los alumnos verán un vídeo proyectado en la pantalla, en el que se explican diversas habilidades para mejorar el control de sus emociones.

- *Actividad 2: “Semáforo de las emociones”*

Visualización del vídeo: “EL NIÑO QUE SE ENFADABA POR TODO cuento (semáforo de las emociones)” de “Mary Angeles Art”.

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=nhhK9I9Qwv4>

Los alumnos verán este vídeo proyectado en la pantalla, en el cual se explica la utilización y el mecanismo del semáforo de las emociones, ejercicio que sirve para aprender a tener un control emocional adecuado.

A continuación, se entregará a cada alumno un póster (Anexo V) con la información resumida del ejercicio “semáforo de las emociones”, así cuando sientan que sus emociones están fuera de control puedan realizarlo y conseguir dominarlas.

- *Actividad 3: Ponemos en práctica los conocimientos aprendidos: “teatro emocional”*

En este ejercicio, se simulará las siguientes situaciones conflictivas:

- La primera: “Unos padres están muy enfadados con su hijo porque no le dedicó el tiempo suficiente al estudio, por lo que ha acabado suspendiendo un examen. Y como consecuencia, le castigarán sin salir el fin de semana. El niño posteriormente cogerá una rabieta, gritará a sus padres, les insultará, romperá objetos de la casa, y se irá a su habitación muy enfadado.”
- La segunda: “Un grupo de tres chicos está en el patio del recreo en un instituto, cuando pasa por delante un compañero (el cual tiene obesidad) comiendo un bollo de chocolate. Estos comienzan a insultarle delante de los demás estudiantes, quienes no tardan en sumarse a ellos.”
- “Un matrimonio tiene peleas muy frecuentes, que son presenciadas diariamente por el hijo de estos, el cual padece ansiedad, depresión y una intensa labilidad emocional debido a la situación en casa. El joven decide no contarle a nadie sus problemas familiares, y comienza a juntarse con unos amigos que consumen drogas, por lo que le ofrecieron

probarlas con el objetivo de sentirse mejor, y este acepta aun sabiendo los riesgos que conlleva”

En este ejercicio, se piden voluntarios que deberán simular una de estas situaciones conflictivas, las cuales tienen que ser solucionadas entre todos los participantes poniendo en práctica la empatía y la regulación emocional.

Finalmente, la estudiante de enfermería pondrá en contexto los aspectos a mejorar.

- *Actividad 4: “¿Mis hábitos han cambiado?”*

En esta actividad los participantes volverán a realizar el formulario de la primera sesión (Anexo III) vía online, con sus smartphones o con ordenadores conectados a la red. De esta forma podremos evaluar si existen progresos de los participantes conforme al primer día del programa.

- *Actividad 5: Formulario de satisfacción tras el programa.*

Los alumnos completarán un último formulario de satisfacción (Anexo VII) vía online, con relación al programa de educación para la salud, bien con sus móviles o con ordenares que estén ligados a internet.

7. INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS

Este programa de educación para la salud en el I.E.S de Sahagún, se podría aplicar con los alumnos restantes de los cursos 3º y 4º de E.S.O de ese mismo centro educativo. Además, se podría llevar a cabo en otros institutos de la región, tanto rurales como urbanos.

Por otro lado, en los centros de salud de atención primaria se podría organizar el mismo programa de educación para la salud, para aquellos adolescentes que pertenezcan a él. Se anunciaría el programa mediante carteles, que se pondrían por el barrio o municipio correspondiente, para la captación de participantes. Incluso, las enfermeras al valorar la situación de los pacientes, en la consulta podrían orientar y aconsejar a estos con la intención de que acudiesen a estas sesiones. Todo ello teniendo como propósito la promoción de una buena salud emocional como base del bienestar.

8. EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA

El programa se divide en tres sesiones que se realizarán durante la tercera semana de junio del año 2022.

Primero, se contactaría con la dirección del centro I.E.S. de Sahagún para que se aprobase la idea de desarrollar el programa de educación para la salud en el centro educativo.

Una vez se aceptase la idea, comenzaría la captación de estudiantes por parte de los profesores, que serían quienes les transmitirían la idea del programa.

Como las plazas son limitadas, cuando estas se ocupen en su totalidad se procederá a transmitir la información del horario y el aula donde se llevará a cabo el programa a los participantes.

A continuación, se muestra el cronograma de las distintas actividades.

Tabla 5. Cronograma de las sesiones. Fuente: Elaboración propia.

Sesión	Duración de la sesión	13/06/2022	14/06/2022	15/06/2022
Presentación y acercamiento al mundo de las emociones inteligentes.	1h y 20 min			
Identifico lo que siento y me pongo en la piel de los demás.	1h y 20 min			
Control emocional. ¿Me ha servido de algo?	1h y 15 min			

9. EVALUACIÓN

➤ Evaluación de los resultados

Para evaluar los resultados, se realiza un formulario inicial de respuesta anónima (Anexo III) que es una versión reducida de elaboración propia que utiliza ítems del TMMS – 24, el cual está basado en el Trait Meta Mood-Scale de Salovey y Mayer. Este reúne tres dimensiones claves de inteligencia emocional (percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional). (6)

Además, esta encuesta contiene tres subescalas con 5 ítems cada una de ellas, estas son (14):

- **Atención emocional:** capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada.
- **Claridad de sentimientos:** capacidad de comprender adecuadamente los estados emocionales propios.
- **Reparación emocional:** capacidad de regular los estados emocionales correctamente.

Los ítems 1-5 evalúan la atención emocional, los 5-10 evalúan la claridad de sentimientos y los 11-15 evalúan la reparación emocional. La inteligencia emocional de cada alumno variará en base a su sexo y de la puntuación que este dé a cada ítem.

Tabla 6. Evaluación del formulario inicial (anexo III) en base a las puntuaciones de los participantes a cada ítem. Fuente: Elaboración propia.

		HOMBRES	MUJERES
ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS	Debe mejorar su atención: presta poca atención.	<13,13	<15
	Adecuada atención.	13,75 a 20,63	15,63 a 21,88
	Debe mejorar su atención, presta demasiada atención.	>20,63	>22,5

CLARIDAD EMOCIONAL	Debe mejorar su claridad emocional.	<15,63	<14,38
	Adecuada claridad emocional.	16,25 a 21,87	15 a 21,25
	Excelente claridad emocional.	>22,5	>21,88
REPARACIÓN DE LAS EMOCIONES	Debe mejorar su reparación de las emociones.	<14,38	<14,38
	Adecuada reparación de las emociones.	15 a 21,88	15 a 21,25
	Excelente reparación de las emociones.	>22,25	>21,88

Este formulario se repite en la última sesión con el objetivo de observar si existen mejoras en los resultados, y por lo tanto en la inteligencia emocional de los participantes.

➤ Evaluación del proceso

En última instancia, los estudiantes realizarán un formulario de satisfacción (Anexo VII) de elaboración propia en relación con el programa de educación para la salud. Este está formado por 14 ítems que los alumnos deben responder según su consideración, donde 1 es el grado de mayor desacuerdo con la afirmación escrita y 5 el grado de mayor acuerdo. Por lo tanto, la puntuación más alta que se puede obtener en la encuesta es de 70 puntos, y se considerará que el programa de educación para la salud ha resultado eficaz y útil para los participantes si se obtiene al menos 52,5 puntos.

Además, incluye una pregunta al final para escribir sugerencias acerca del programa, lo cual es útil para efectuar mejoras de cara a futuras implicaciones de dicha intervención educativa.

10.REGISTROS

La estudiante de enfermería, que es la coordinadora de esta intervención educativa, elaborará una memoria final donde se registrarán todos los datos destacables que han ocurrido durante el desarrollo del programa de educación para la salud. En ella se anotarán los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones y las fortalezas que se han ido manifestando, incluso las incidencias que hayan ido surgiendo y cómo se han intentado solucionar.

Esto se realizará con la intención de evitar, reforzar o mejorar los aspectos que se vean afectados. Además, se tendrán en cuenta todas las sugerencias que los alumnos hayan propuesto en la encuesta de satisfacción. De tal forma que, en aplicaciones futuras el programa pueda mejorar su eficacia.

11. BIBLIOGRAFÍA

1. Salud del adolescente [Internet]. Who.int. [citado el 19 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
2. Torres-Torres KE, Rosario V, Iii H-S. Inteligencia emocional en adolescentes de escuelas públicas: Una revisión sistemática Emotional intelligence in public school adolescents: A systematic review Inteligência emocional em adolescentes de escolas públicas: Uma revisão sistemática. Polo del conocimiento. 2021. 6 (7): 681-691.
3. Natalidad E., Pablo F. Inteligencia emocional en adolescentes. Universidad de Málaga. Laboratorio de Emociones. 2013; 352: 34-39.
4. Ingrid Viviana M., Luisa Fernanda G. Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Artículo de revisión.
5. Jorge R. La inteligencia emocional en adolescentes del segundo curso de secundaria de la Unidad Educativa "Germán Busch". Revista de Psicología, La Paz. 2012. 8: 57-73.
6. Rubio MT. Inteligencia Emocional en Jóvenes y Adolescentes Españoles y Peruanos: variables psicológicas educativas [Internet]. León; 2013. Disponible en: https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/3344/Inteligencia_emocional.PDF
7. Maritza L., Rubén G., Octaviano G. El manejo de la inteligencia emocional en los estudiantes de secundaria. Un estudio exploratorio en una telesecundaria en México. Revista Conrado. 2020. 16 (74): 312-324.
8. Salud del adolescente [Internet]. Who.int. [citado el 27 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
9. Alonso Ferres M, Berrocal de Luna E, Jiménez Sánchez M. Estudio sobre la inteligencia emocional y los factores contextuales en estudiantes de cuarto de educación primaria de la provincia de Granada. Rev Investig Educ [Internet]. 2017;36(1):141. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.1.281441>
10. de Psicólogos CG de CO. La Educación Emocional: una necesidad

prioritaria aún ausente en los centros educativos españoles-I Estudio Nacional sobre la Educación Emocional en los Colegios en España (2021) [Internet]. Infocop.es. [citado el 13 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.infocop.es/view_article.asp?id=18129

11. Cándido J. Inglés, María S. Torregrosa, José M. García-Fernández, María C. Martínez-Monteagudo, Estefanía Estévez y Beatriz Delgado Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*. 2014;7 (1): 29-41.
12. Colorado Suárez, Y. La Inteligencia Emocional como Factor Protector ante el Suicidio en Adolescentes. *Revista de Psicología GEPU*. 2012. 3 (1): 01-284.
13. García-Fernández M, Giménez-Mas SI. La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *ESPIRAL CUAD DEL PROFR* [Internet]. 2010;3(6):43–52. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25115/ecp.v3i6.909>
14. Professoren K. EspectroAutista.Info – Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales [Internet]. Espectroautista.info. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://espectroautista.info/TMMS24-es.html>

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

15. Goleman D. *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairos; 2010.

12. ANEXOS

ANEXO I. Árbol de los problemas.

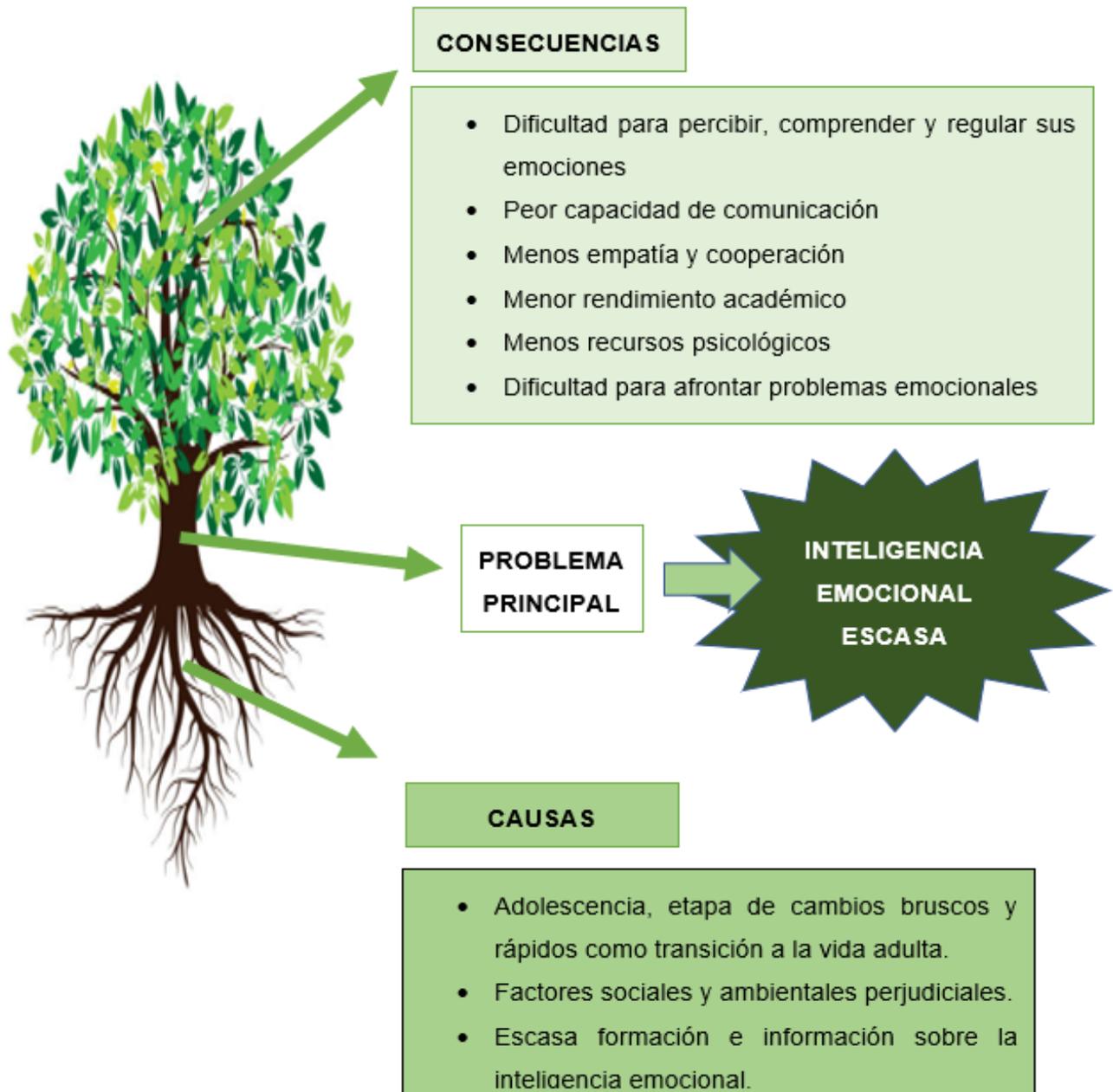


Figura 2. Árbol de los problemas. Fuente: Elaboración propia.

ANEXO II. Tabla de análisis de los participantes.

Tabla 7. Tabla de análisis de los participantes. Fuente: Elaboración propia.

PARTICIPANTES	BENEFICIARIOS	INTERESES DE LA PROPUESTA	FORTALEZA
<u>ESTUDIANTE DE 3º Y 4º CURSO DE ESO</u>	Directos	Obtención de conocimientos e información para desarrollar una buena inteligencia emocional.	Mayor facilidad para adquirir conocimientos que puedan ser aplicados en sus hábitos, y que estos sean más saludables.

Tabla 8. Tabla de análisis de los participantes. Fuente: Elaboración propia.

PARTICIPANTES	DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	CONTRIBUCIÓN POTENCIAL
<u>ESTUDIANTES DE 3º Y 4º DE ESO</u>	Posibilidad de que muestren poco interés sobre el tema.	Aprendizaje sobre cómo tener una buena inteligencia emocional.	Tener el conocimiento y el interés para cambiar sus propios hábitos.

ANEXO III. Formulario inicial del programa. (5)

Los alumnos realizarán esta encuesta vía online mediante el siguiente enlace:

<https://forms.gle/EVQJdyBkgFJTnZ4g9>

Formulario sobre tus emociones.

“A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre tus emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas, dónde “1” es nunca y “5” es siempre. Escoge la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.”

- Curso:

3º ESO

4º ESO

- Edad:

- Sexo:

Mujer

Hombre

Prefiero no decirlo

Otro:

Tabla 9. Formulario inicial del programa versión reducida de elaboración propia que utiliza ítems del TMMS – 24, el cual está basado en el Trait Meta Mood-Scale de Salovey y Mayer. Fuente: Elaboración propia.

	1	2	3	4	5
1. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
2. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
3. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
4. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					

5. Presto mucha atención a cómo me siento.					
6. Tengo claros mis sentimientos.					
7. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
8. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
9. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
10. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
11. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
12. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
13. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
14. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
15. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

Formulario sobre tus emociones.

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre tus emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas, dónde "1" es nunca y "5" es siempre. Escoge la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.



[Cambiar de cuenta](#)

(no compartidos)



***Obligatorio**

Curso *

- 3º ESO
- 4º ESO

Edad *

Tu respuesta _____

Sexo *

- Mujer
- Hombre
- Prefiero no decirlo
- Otro: _____

1. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

2. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

3. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

4. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

5. Presto mucha atención a cómo me siento. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

6. Tengo claros mis sentimientos. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

7. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

8. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

9. A veces puedo decir cuáles son mis emociones. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

10. Puedo llegar a comprender mis sentimientos. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

11. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

12. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

13. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

14. Tengo mucha energía cuando me siento feliz. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

15. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

Figura 3. Formulario inicial del programa versión reducida de elaboración propia que utiliza ítems del TMMS – 24, el cual está basado en el Trait Meta Mood-Scale de Salovey y Mayer. Fuente: Captura GoogleFormularios.

ANEXO IV. Presentación en PowerPoint del concepto y generalidades de la inteligencia emocional.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

¿QUÉ APRENDEREMOS?

1. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?
2. ¿QUÉ COMPETENCIAS Y HABILIDADES EMOCIONALES NECESITAMOS PARA DESARROLLAR UNA BUENA INTELIGENCIA EMOCIONAL?
3. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?
4. ¿CÓMO SURGE UNA EMOCIÓN?
5. RIESGOS DE TENER UNA BAJA INTELIGENCIA EMOCIONAL.
6. BENEFICIOS DE TENER UNA BUENA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

01 ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Ser inteligente con las emociones → **cómo te relacionas con ellas**

¿A veces te dominan?

¿Las acoges, huyes de ellas, las comprendes o no las sabes gestionar? ¿Las comunicas de la forma adecuada?

02 ¿QUÉ COMPETENCIAS Y HABILIDADES EMOCIONALES NECESITAMOS PARA DESARROLLAR UNA BUENA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

1. BUENA AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

Saber reconocer e identificar tus propias emociones

Tanto las tuyas como las de los demás. → **EMPATÍA**

Debes de **ACOGER** las emociones → **NO HUIR de ellas**

Ser **CONSCIENTE** de la emoción que estoy teniendo → **COMPRENDERLAS**

¿Para qué nos son útiles? ¿Para qué están ahí? ¿Qué mensaje me quieren transmitir?

SI NO COMPRENDEMOS las emociones → **NO hay REGULACIÓN EMOCIONAL**

2. REGULAR LAS EMOCIONES

Saber manejarlas

las emociones que se generan **DENTRO DE TI** y las que suceden **EN TU ENTORNO**

Redirigir el pensamiento Tener muchas perspectivas a la hora de enfocar la situación Comunicación eficaz de las emociones → **ASERTIVIDAD**

Cual son las causas y las consecuencias que generan la emoción Ser creativos (saber solucionar problemas)

03 ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

EMOCIÓN → **EMOVERE (LATÍN)**

nos preparan para la acción

son muy beneficiosas → **MECANISMOS DE SUPERVIVENCIA**

EJEMPLO: si no tienes miedo = actitud temeraria = corres riesgos

TODAS LAS EMOCIONES → **FUNCIÓN BENEFICIOSA**

pero **DEPENDE**

De cómo a **GESTIONO**, cómo **ME RELACIONO** con ella, o **CÓMO LA COMUNICO**

04 ¿CÓMO SURGE UNA EMOCIÓN?

A través de nuestro **PENSAMIENTO**

EJEMPLO: Un grupo de personas ve a un vagabundo (**VEN LA MISMA SITUACIÓN**)

Una persona siente rechazo (piensa que se lo ha buscado)

otra persona siente tristeza (le da pena verle en esa situación)

Otra persona siente ira (le parece injusto)

Para gestionar las emociones ...

PAPEL IMPORTANTE EL PENSAMIENTO

cambia

TU PENSAMIENTO → **TU EMOCIÓN** → **TU COMPORTAMIENTO**

05 RIESGOS DE TENER UNA BAJA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

SI **NO HAY CONTROL EMOCIONAL** → **RIESGOS PSICOLÓGICOS** → **NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS NO CUBIERTAS**

- consumo de drogas
- dificultad para percibir, comprender y regular sus emociones
- agresividad física y verbal
- emociones negativas
- peor capacidad de comunicación y resolución de conflictos
- menos empáticos y cooperativos
- menor rendimiento académico

Pueden producirse conductas de riesgo

- Autoafirmación
- Independencia
- Relación íntima personal
- Aceptación por parte del grupo

Otros riesgos...

Ansiedad

Ideación o intento de suicidio

Abandono escolar

Estrés social

Depresión

Atipicidad

06 BENEFICIOS DE TENER UNA BUENA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Tener una buena inteligencia emocional es clave para el éxito.

Empatía

Control emocional

Mejora el rendimiento académico

Bienestar emocional

Relaciones interpersonales sanas

BIBLIOGRAFÍA:

- Natalidad E., Pablo F. Inteligencia emocional en adolescentes. Universidad de Málaga. Laboratorio de Emociones. 2013; 352: 34-39.
- Ingrid Viviana M., Luisa Fernanda G. Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Artículo de revisión.
- Ingrid Viviana M., Luisa Fernanda G. Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Artículo de revisión.
- Maritza L., Rubén G., Octaviano G. El manejo de la inteligencia emocional en los estudiantes de secundaria. Un estudio exploratorio en una telesecundaria en México. Revista Conrado. 2020. 16 (74): 312-324.
- Colorado Suarez, Y. La Inteligencia Emocional como Factor Protector ante el Suicidio en Adolescentes. Revista de Psicología GEPU. 2012. 3 (1): 01-284.
- Campus E. ¿QUÉ ES la INTELIGENCIA EMOCIONAL? | ¿PARA QUÉ SIRVE la INTELIGENCIA EMOCIONAL? [Internet]. Youtube; 2019 [citado el 15 de mayo de 2022]. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=GBY66ppQ_Fw



Figura 4. *Presentación en PowerPoint del concepto y generalidades de la inteligencia emocional.* Fuente: Elaboración propia.

ANEXO V. Póster semáforo de las emociones.

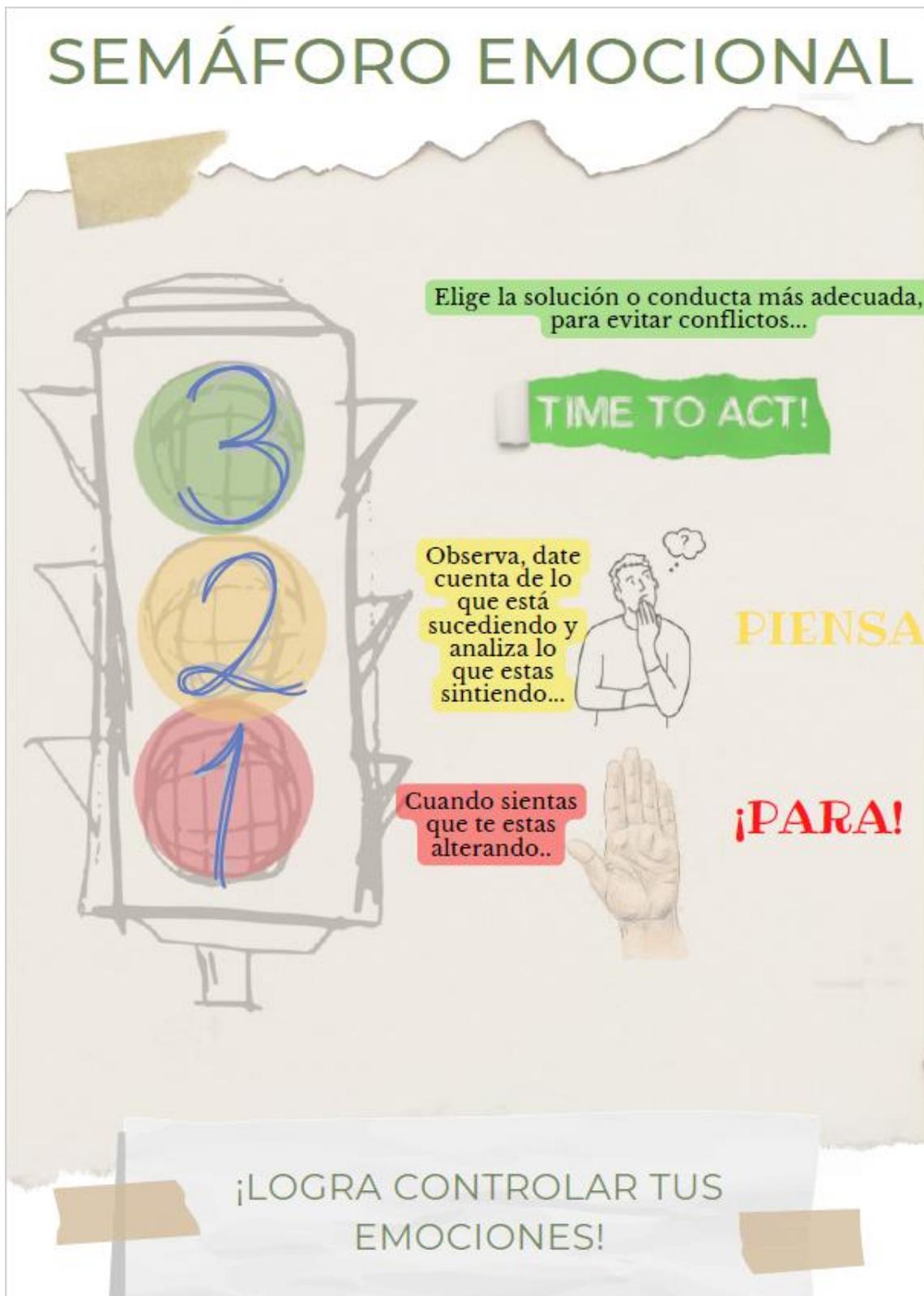


Figura 5. Póster semáforo de las emociones. Fuente: Elaboración propia.

ANEXO VI. Guía de la entrevista que realizarán los alumnos en la actividad: Desarrollamos la empatía y la escucha activa: “¡Te entrevistó!”.

1. ¿Qué cosas te hacen reír?
2. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste avergonzado o avergonzada?
¿Qué ocurrió? ¿Cómo manejaste la situación?
3. ¿Qué actividades te energizan o te entusiasman?
4. ¿Qué haces para divertirte?
5. ¿Cuáles son dos de tus hábitos personales que te han funcionado bien?
6. ¿Qué tan bien recibes la ayuda de otras personas?
7. ¿Cuán cómodo o cómoda te sientes al pedirles ayuda a otras personas?
8. ¿Cuál es una de las batallas internas que debes confrontar todos los días?
9. ¿Qué cosas te hacen enfadar?
10. ¿Quién te inspira? ¿Por qué?
11. Durante un "día normal", ¿te consideras una persona con alta o baja energía?

ANEXO VII. Formulario de eficacia del programa de educación para la salud.

Los alumnos realizarán esta encuesta vía online mediante el siguiente enlace:
<https://forms.gle/vniBLvatg57d8Kum7>

Encuesta de satisfacción con el programa de inteligencia emocional.

“A continuación, encontrará algunas afirmaciones que guardan relación con el programa de educación para la salud sobre la inteligencia emocional en el que has sido partícipe. Lea atentamente cada una de ellas y escoge la respuesta que más se aproxime a tu opinión, donde "1" significa que estás en total desacuerdo con la afirmación escrita y "5" totalmente de acuerdo.

Gracias por tu participación en el programa.”

Tabla 10. Formulario de eficacia del programa de educación para la salud.
Fuente: Elaboración propia adaptada.

	1	2	3	4	5
1. Tengo claro el concepto de inteligencia emocional.					
2. He aprendido nuevos conceptos durante este programa.					
3. Los ejercicios realizados durante el programa han sido interesantes.					
4. Los medios y materiales utilizados considero que han sido los apropiados					
5. Los contenidos del programa han sido explicados con claridad					
6. Los contenidos que se han tratado durante el programa han sido útiles para mi vida.					
7. El programa me ha ayudado a mejorar mis relaciones con los demás.					

8. El programa me ha ayudado a conocer mejor mis capacidades y habilidades emocionales.					
9. El programa me ha ayudado a mejorar mis recursos emocionales					
10. Este programa debería de ser impartido en otros institutos.					
11. Estoy satisfecho con mi participación en el programa					
12. La duración de las sesiones ha sido adecuada					
13. El número de sesiones del programa ha sido adecuado.					
14. Recomendaría la participación en este programa a otras personas					

- ¿Crees que hay algún aspecto del programa que se debe mejorar? Puedes escribir tus ideas y sugerencias a continuación.

Encuesta de satisfacción con el programa de inteligencia emocional.

A continuación encontrará algunas afirmaciones que guardan relación con el programa de educación para la salud sobre la inteligencia emocional en el que has sido partícipe. Lea atentamente cada una de ellas y escoge la respuesta que más se aproxime a tu opinión, donde "1" significa que estás en total desacuerdo con la afirmación escrita y "5" totalmente de acuerdo.

Gracias por tu participación en el programa.



(no compartidos)



[Cambiar de cuenta](#)

*Obligatorio

1. Tengo claro el concepto de inteligencia emocional. *

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo.				

2. He aprendido nuevos conceptos durante este programa. *

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo.				

3. Los ejercicios realizados durante el programa han sido interesantes. *

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo.				

4. Los medios y materiales utilizados considero que han sido los apropiados. *

1 2 3 4 5
Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo.

5. los contenidos del programa han sido explicados con claridad. *

1 2 3 4 5
Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo.

6. los contenidos que se han tratado durante el programa han sido útiles para mi vida. *

1 2 3 4 5
Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo.

7. El programa me ha ayudado a mejorar mis relaciones con los demás. *

1 2 3 4 5
Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo.

8. El programa me ha ayudado a conocer mejor mis capacidades y habilidades emocionales. *

1 2 3 4 5
Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo.

9. El programa me ha ayudado a mejorar mis recursos emocionales. *

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo.				

10. Este programa debería de ser impartido en otros institutos. *

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo.				

11. Estoy satisfecho con mi participación en el programa. *

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo.				

12. La duración de las sesiones ha sido adecuada. *

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo.				

13. El número de sesiones del programa ha sido adecuado. *

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo.				

14. Recomendaría la participación en este programa a otras personas. *

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo.

¿Crees que hay algún aspecto del programa que se debe mejorar? Puedes escribir tus ideas y sugerencias a continuación.

Tu respuesta _____

Enviar

Figura 6. Formulario de eficacia del programa de educación para la salud.
Fuente: Captura GoogleFormularios.