



Universidad de Valladolid

PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA SALUD MENTAL A NIVEL ESCOLAR EN ESPAÑA

Una revisión bibliográfica

RESUMEN:

Ante el aumento de problemas de salud mental desde etapas tempranas, se evidencia la necesidad de una educación integral a nivel escolar como método de prevención primaria de la patología psiquiátrica a través del desarrollo de competencias socioemocionales desde la educación emocional (EE). Se pretende analizar los programas de EE a nivel escolar más importantes en España y el estado de las evidencias disponibles para ellos y generar una guía a la hora de seleccionar un programa en el ámbito educativo.

Se ha realizado una revisión bibliográfica, recopilándose información sobre la necesidad e implementación de estos programas y acerca de los programas de EE existentes en España mediante el análisis de la "literatura gris", destacándose una mayor orientación de los programas al trabajo de las competencias socioemocionales como materia general. Se seleccionan cuatro más importantes destacados por el Ministerio de Educación, el GROU como entidad de referencia y se describen otros con evidencias de menor utilidad.

Los programas encontrados necesitan mayor investigación para lograr evidencia empírica que les respalde y desarrollar una estrategia a nivel nacional homogénea que logre el bienestar socioemocional en la infancia, siendo impartido desde una perspectiva de género por profesorado capacitado, con participación de toda la comunidad educativa y un abordaje multidisciplinar educativo y sanitario para el éxito.

Palabras clave: *educación emocional, prevención primaria, salud mental, competencias socioemocionales.*

6º DE MEDICINA – UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

ELISA MARTÍN PÉREZ – CARLOS IMAZ RONCERO (TUTOR)

elisa.martin.perez@estudiantes.uva.es

Índice

1. Introducción y justificación.....	2
1.1. Marco teórico general.....	2
1.1.1. Prevención escolar en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA).	3
1.1.2. Prevención escolar en consumo de alcohol y drogas.	3
1.1.3. Prevención escolar en acoso escolar (bullying) o ciberbullying.	4
1.1.4. Prevención escolar en suicidio.	4
1.1.5. Prevención escolar en la adicción generalizada a internet.	4
1.1.6. Marco teórico de la prevención escolar a través de la educación emocional.	5
1.2. Requisitos en el diseño de un programa de educación emocional.....	6
2. Objetivos.	6
3. Metodología.....	7
3.1. Criterios de inclusión de programas de educación emocional	7
3.2. Criterios de descripción de los programas elegidos.....	7
4. Resultados	8
4.1. Selección de programas de mayor relevancia en España	8
4.1.1. “Educación Responsable” (ER) de la Fundación Botín.....	8
4.1.2. “Inteligencia emocional” (IE) de la Diputación de Guipúzcoa.....	9
4.1.3. Programa “INTEMO” / “INTEMO +” de la Universidad de Málaga.....	9
4.1.4. Método RULER de la Universidad de Yale.....	10
4.2. GROU (Grupo de Investigación de Orientación Psicopedagógica).	11
4.3. Otros programas revisados.	11
4.3.1. Intervención UPRIGHT: “Bienestar para todos y todas” (40).	12
4.3.2. Guía de Educación Emocional del Programa de Acompañamiento Educativo (PAE). 12	12
4.3.3. Educación Emocional y para la Creatividad del Gobierno de Canarias.	12
4.3.4. Programa “Aulas Felices”.....	13
4.3.5. Programa EMOTI	13
4.3.6. Otros programas sin evidencia.....	14
5. Discusión.....	14
6. Conclusiones.....	16
7. Bibliografía	17
8. Anexos	21
8.1. Anexo 1: tabla resumen del programa “Educación Responsable”.....	21
8.2. Anexo 2: tabla resumen del programa “Inteligencia Emocional”	22
8.3. Anexo 3: tabla resumen del programa INTEMO (+).....	22
8.4. Anexo 4: tabla resumen del método RULER.	23
8.5. Anexo 5: tabla resumen del GROU.....	24

1. Introducción y justificación

Según el análisis europeo de UNICEF 2021(1), España es el país europeo con mayor prevalencia de problemas de salud mental en la infancia (20,8% de adolescentes entre 10 y 19 años con algún tipo de patología) y casi la mitad de los trastornos mentales surgen antes de los 14 años, por lo que existe un creciente interés en la promoción de la salud mental desde edades tempranas (2). A pesar de ello, más del 40% de los países no incluyen políticas para la salud mental y solo el 10% de los países las incluyen para la infancia (2).

Por tanto, es precisa una intervención promotora de salud mental desde la prevención primaria (previa a la aparición de enfermedad), aplicada desde un punto de acceso universal en edades tempranas, siendo el entorno educativo ideal para ello, por la accesibilidad de la que puedan beneficiarse gran parte de los niños, independientemente de sus recursos (2,3).

Hay fuerte evidencia de que la aplicación de programas de educación emocional (2,3) dirigidos a mejorar la salud mental en la infancia aportando competencias socioemocionales (autorregulación emocional y habilidades sociales claves en edades tempranas para la salud y el bienestar general (2)), resiliencia (3,4), atención plena (5,6) y, en definitiva, factores protectores de salud mental; son una herramienta útil para reducir los factores de riesgo que derivan en disfunciones, comportamientos desadaptativos, estrés emocional y abuso de sustancias. A su vez, potencia el éxito académico y las herramientas socioemocionales para la vida; y, en conjunto, disminuye los problemas de salud mental que pueden perpetuarse (4,5,7,8).

El National Institute for Health and Care Excellence (NICE) ha desarrollado un modelo de evaluación económica para valorar si las intervenciones que promueven el bienestar social, emocional y mental en jóvenes son efectivas y rentables, pudiendo las instituciones utilizar este método para valorar el costo-beneficio y el costo-consecuencia de la aplicación de intervenciones de educación emocional y gestionar su implementación (9). Además, hoy en día la educación emocional es uno de los principios pedagógicos planteados en España por la LOMLOE (Ley Orgánica de Educación 3/2020 (29 de diciembre)) en su artículo 19, como base fundamental para contribuir al bienestar físico, mental y emocional del alumnado.

1.1. Marco teórico general

La gran mayoría de los programas escolares de educación emocional en España buscan el desarrollo integral del alumnado, persiguiendo potenciar las competencias socioemocionales de una forma general. Tradicionalmente se ha realizado una prevención centrada en problemas o cuadros clínicos concretos (trastornos de conducta alimentaria, abuso de drogas, acoso escolar, suicidio, adicción a internet, etc.) que, aunque aborden

aspectos socioemocionales como factores protectores, se orientan con más precisión a los factores de riesgo conocidos de estas problemáticas.

1.1.1. Prevención escolar en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Los trastornos de la conducta alimentaria tienen una etiología multifactorial, marcados por factores biológicos, socioculturales (presión social, influencia de los medios, acoso escolar, etc.) y psicológicos (baja autoestima, insatisfacción por la imagen corporal, etc.), siendo estos dos últimos los factores modificables desde la prevención primaria en la infancia. Se plantean ciertos puntos clave de los programas educativos compartidos con la educación emocional como la autoestima y las habilidades sociales, así como otros aspectos más cercanos a esta patología concreta: alimentación saludable, antropología social alimentaria; debates sobre estilos de vida; mitos alimentarios e imagen corporal en redes sociales; mindfulness y mindful eating, que mejoran el control atencional, la capacidad de regulación emocional e incrementan el nivel de conciencia del cuerpo; apoyo familiar y social para evitar el aislamiento; y recursos o formación de los educadores (10).

Se han demostrado como efectivos y eficientes (11) programas universales que desarrollan habilidades socioemocionales básicas (atención plena, solidaridad y desarrollo de competencias emocionales), además de discutir los ideales sociales de belleza, aprender una forma funcional de lidiar con el propio cuerpo y las emociones (gestión emocional) y manejar habilidades interpersonales para resolver conflictos de forma positiva (12).

1.1.2. Prevención escolar en consumo de alcohol y drogas.

Los factores de riesgo para el abuso de sustancias en los que podemos incidir son: factores de riesgo individual, que incluyen el deterioro de la regulación emocional y de la autoestima, el maltrato y las comorbilidades; los de riesgo familiar, la falta de control parental y la negligencia; y los de riesgo comunitario, con la presión social como principal factor. Por otro lado, entre los factores protectores destacan la existencia de rasgos de optimismo y altos niveles de atención plena (mindfulness), la información por parte de los familiares y la implicación de la escuela y la comunidad en evitar el consumo (13).

Una revisión sistemática sobre intervenciones escolares para la prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias ha evidenciado baja o nula efectividad, sugiriéndose la necesidad de abordajes alternativos de carácter universal (14). Otra revisión acerca de intervenciones basadas en la resiliencia demuestra efectividad para reducir el abuso de sustancias que no sean alcohol y tabaco (4). Por otro lado, programas como “Unplugged” han demostrado disminuir el consumo de alcohol, tabaco y cannabis mediante sesiones informativas sobre drogas, modificación de las creencias normativas; y trabajo en competencias socioemocionales, abordando habilidades intrapersonales

(autoconocimiento, pensamiento crítico, toma de decisiones, gestión emocional) e interpersonales (comunicación asertiva, relaciones positivas y resolución de conflictos) (15).

1.1.3. Prevención escolar en acoso escolar (bullying) o ciberbullying.

Se han evidenciado en España alta incidencia de casos graves de bullying, siendo un claro factor de riesgo en el suicidio infanto-juvenil (16). Además, con el avance de las nuevas tecnologías, el ciberbullying (acoso a través de internet) cobra cada vez más importancia desde edades más tempranas en la salud mental y el desarrollo de los adolescentes (17).

Se ha demostrado en una revisión sistemática que las intervenciones educativas son efectivas reduciendo la perpetración del acoso escolar tradicional y cibernético a largo plazo, aunque en este último es preferible que sean aplicadas por expertos en tecnologías, en lugar de docentes formados al respecto (18).

1.1.4. Prevención escolar en suicidio.

En España, el suicidio es la primera causa de mortalidad por causas externas en jóvenes, habiéndose demostrado en ensayos aleatorios que la aplicación de programas de prevención del suicidio a nivel escolar puede reducir los intentos de suicidio en los estudiantes (19,20) y siendo preciso ser especialmente incisivos con los colectivos más vulnerables (menores que han sufrido abuso sexual o maltrato, víctimas de acoso escolar, usuarios de drogas, los que han perdido un ser querido por suicidio, etc.) (19).

Hay evidencia de que las intervenciones efectivas que disminuyen los pensamientos y comportamientos suicidas, lo serán especialmente si tienen componentes universales (destinadas a todos los estudiantes) y tienen implicación de los docentes, con la participación de los propios alumnos en la aplicación del programa y con apoyo de otros profesionales para evitar el agotamiento (21). De la mano de la educación emocional, se recomiendan los programas basados en competencias socioemocionales, dirigidos a adolescentes a nivel escolar como una forma útil de prevención, así como otras estrategias que permitan la identificación y manejo precoz de los comportamientos suicidas, limiten el acceso a medios letales y establezcan una información responsable acerca del tema (22).

1.1.5. Prevención escolar en la adicción generalizada a internet.

Se ha definido en los últimos años la existencia de la adicción generalizada a internet (prevalencia 4-10%) y sus consecuencias (insomnio, irritabilidad, apatía, bajo rendimiento, etc.), siendo todavía pobres las evidencias en relación a la prevención a nivel escolar, aunque sí que se demuestren efectivas, especialmente cuando incluyen un componente de manejo psicológico (p.e. técnicas de manejo de impulsividad en el juego online) (23).

Esta problemática se ha relacionado con múltiples comorbilidades psiquiátricas (como depresión y ansiedad social), así como con baja autoestima y autoeficacia, impulsividad y afrontamiento deficiente; por lo que se evidencia la necesidad de potenciar factores protectores relacionados, como la autoestima saludable, el autocontrol, la regulación emocional y la interacción social (24). Otras acciones preventivas son el fomento de métodos de entretenimiento y relajación alternativos, el trabajo en habilidades de afrontamiento, cognitivas y emocionales y en estilos de apego saludables (23).

1.1.6. Marco teórico de la prevención escolar a través de la educación emocional.

Los programas de promoción de la salud mental dirigidos a aumentar la resiliencia pueden denominarse programas de aprendizaje o bienestar emocional y varían según el plan de estudios, duración, aplicación, métodos de impartición, incluyendo el uso de herramientas clínicas, recursos educativos, formación de profesores y padres, cambios en los sistemas y recursos escolares y el uso de herramientas narrativas (3).

Como base teórica de la aparición de la inteligencia emocional, cabe destacar la Teoría de las Inteligencias Múltiples propuesta por Gardner en 1983, que postula que la inteligencia no es un atributo unitario y que existen diferentes tipos que pueden ser desarrollados de manera independiente. Sobre 1990, basándose en la teoría de Gardner, Mayer y Salovey acuñan el término inteligencia emocional y la definen como la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y ajenas, y de utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción de manera efectiva, definiendo las cuatro habilidades emocionales que la conforman: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional.

Por otro lado, Daniel Goleman publica "Inteligencia Emocional" en 1995, siendo quien populariza el concepto de inteligencia emocional, identificando cinco elementos clave en la misma: autoconocimiento emocional, autorregulación emocional, motivación, empatía y habilidades sociales. A su vez, en el Informe Delors (1996) se afirma que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y es fundamental para la prevención de actos violentos.

Finalmente, el referente más relevante en la actualidad en términos de la educación emocional es Rafael Bisquerra y el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP), desarrollando múltiples teorías en este campo en las que se basan los programas más importantes. Define la inteligencia emocional como *"la capacidad para percibir, valorar, expresar y regular las emociones propias y ajenas, así como para utilizar las emociones como fuente de información, de pensamiento y de acción"*. Por otro lado, presenta la educación emocional como un proceso que tiene como objetivo el desarrollo de la

inteligencia emocional, consistiendo en el aprendizaje de habilidades socioemocionales. Así, desarrollan además su propio modelo de competencias socioemocionales que conforman la inteligencia emocional: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar, que deriven en lograr un pleno bienestar emocional.

Estas competencias, así como los referentes anteriormente comentados, servirán como marco teórico para el diseño de programas y estrategias de educación emocional en diferentes contextos educativos y sociales.

1.2. Requisitos en el diseño de un programa de educación emocional

Según refiere el informe de la OMS de escuelas promotoras de salud (26) y Mira-Galvañ y Gilar-Corbi (2020) (27) con respecto a la investigación de Durlak et al. (2011), se afirma la importancia los siguientes puntos:

- a. Basado en la evidencia empírica.
- b. El equipo directivo y el claustro deben implicarse en la implementación y recibir una adecuada formación al respecto, al ser el profesorado una herramienta clave al impartir y adaptar el programa al centro escolar de una forma orgánica (3). Debe involucrarse también al resto de la comunidad educativa, siendo efectivo incluir a los estudiantes en el diseño y la evaluación (2), así como involucrar a las familias.
- c. Seguir los criterios SAFE (sequenced, active, focused, and explicit) (7): utilizar un enfoque estructurado y coherente, formas activas del aprendizaje (aprendizaje cooperativo y juego didáctico), dedicar un tiempo suficiente y presentar unos objetivos de aprendizaje emocional explícitos.
- d. Contar con una evaluación integrada antes, durante y después de su aplicación para introducir posibles mejoras, obtener evidencia empírica de los resultados y/o valorar la satisfacción de los participantes.
- e. Sesiones preferentemente integradas en el currículo con lecciones explícitas sobre las habilidades socioemocionales que trabajan.

Estos requisitos aseguran que un programa de educación emocional sea efectivo entrenando las habilidades socioemocionales y sostenible en el tiempo, siendo más probable un impacto positivo en el bienestar emocional y social de los participantes.

2. Objetivos.

El objetivo principal de este trabajo es el análisis de las propuestas de educación emocional existentes y de mayor importancia en España, como herramientas en la promoción de salud mental en el entorno escolar, organizándolas en función de sus características principales.

Se pretende que este estudio sirva como una guía en los centros educativos o en las comunidades autónomas a la hora de seleccionar un programa a implementar en el ámbito educativo como método de prevención primaria en salud mental. Se trata de facilitar la búsqueda del proyecto que mejor se ajuste a las necesidades del centro y a los objetivos que se planteen, así como favorecer el conocimiento de la existencia de estos programas e impulsar su aplicación por la creciente necesidad en España de promocionar la salud mental en etapas tempranas desde el ámbito educativo.

3. Metodología.

Se ha realizado una revisión bibliográfica de la literatura, desde la científica en los repositorios habituales *PubMed*, *Google Scholar*, *Cochrane* y *Uptodate* para comprender las necesidades y la eficacia demostrada de los programas de educación emocional hasta la “literatura gris” revisada para recopilar los distintos programas encontrados en España y la información pertinente sobre su aplicación.

3.1. Criterios de inclusión de programas de educación emocional

A la hora de seleccionar los programas y/o entidades a las que se ha dado mayor importancia, se ha analizado si cumplen unos requisitos en relación a los considerados en el apartado 1.2., además de otros criterios de relevancia.

- a. Con datos de evidencia en su utilidad.
- b. Da importancia a la implicación del centro y la formación del profesorado en educación emocional, para ser la herramienta clave en la aplicación del programa.
- c. Incluye un método de evaluación de la aplicación del programa.
- d. Cumplimiento de los criterios SAFE: enfoque estructurado y coherente, formas activas de aprendizaje, tiempo suficiente de aplicación y objetivos de aprendizaje explícitos en relación al desarrollo de habilidades socioemocionales para un mayor bienestar físico, mental y social en la infancia.
- e. Trabajar unas habilidades emocionales definidas según un marco teórico coherente.

Además, se han destacado como principales cuatro programas por estar respaldados por el Ministerio de Educación del Gobierno de España como las iniciativas más relevantes de intervención en aprendizaje socioemocional (28). Los otros programas clasificados como de menor importancia han sido seleccionados de los examinados por su evidencia empírica y/o por ser referentes de otros. La certeza de la evidencia se evaluó siguiendo el sistema Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation (GRADE) (29).

3.2. Criterios de descripción de los programas elegidos

Las características analizadas y presentadas en las tablas (anexos) de cada programa seleccionado para poder realizar una comparación adecuada entre ellos son:

- Marco teórico en el que se basa.
- Comunidades en las que se aplica o se ha aplicado.
- Institución promotora del programa y cómo es el método de acceso al mismo.
- Objetivo/s concreto/s que plantea.
- Aspectos emocionales que se abordan.
- Metodología de implantación: destinatarios (edad o nivel educativo), si se plantea con perspectiva de género, si propone un método de formación de las personas que impartan el programa (formación de formadores), apoyo externo durante la aplicación, estructuración a seguir y materiales y recursos que proporcionan.
- Evaluación interna o externa del proyecto.
- Evidencia científica que lo respalda.

4. Resultados

Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica de los programas de educación emocional a nivel escolar en España en función de las distintas comunidades autónomas que los presentan. A nivel internacional, la asociación para el aprendizaje socioemocional CASEL recopila multitud de programas de educación emocional en lengua inglesa que en España no parecen haberse tenido en cuenta, a pesar de que comparten objetivos y resultados con los programas nacionales (mejorar las herramientas socioemocionales, el clima escolar, reducir el estrés emocional y comportamientos desadaptados, etc.) (30).

A continuación, se presentan por un lado los programas que se han considerado de mayor relevancia y, por otro lado, los que tienen menor o nula evidencia en el momento y/o cuentan con menor respaldo de otras entidades.

4.1. Selección de programas de mayor relevancia en España

Se presentan los programas seleccionados como más relevantes porque cuentan con evidencia empírica que los respalda y, además, son avalados como las iniciativas de mayor relevancia en el aprendizaje socioemocional según el Ministerio de Educación del Gobierno de España (28). Se han realizado tablas resumen con más información (punto 8: anexos).

4.1.1. “Educación Responsable” (ER) de la Fundación Botín.

El programa “Educación Responsable” es presentado como una iniciativa de la Fundación Botín, una institución cuyo objetivo es lograr el desarrollo integral de la sociedad, mediante el fomento del talento creativo y cultural. Este proyecto es una de sus iniciativas, dirigida a la intervención en el ámbito escolar para lograr el completo desarrollo socioemocional y creativo de niños con la colaboración de la Consejería de Educación de Cantabria. Clasifica los aspectos emocionales que se trabajan en tres módulos: desarrollo afectivo-emocional

(autoestima, empatía, expresión emocional), desarrollo cognitivo (autocontrol, valores prosociales, herramientas para la eficaz toma de decisiones y actitudes positivas para la salud como factor protector) y desarrollo social (habilidades de interacción inicial, autoafirmación y oposición asertiva para un mejor rendimiento académico y relaciones sociales positivas).

El proceso de implementación del programa comenzó por centros escolares en Cantabria y hoy día se ha extendido a otras comunidades autónomas, siendo el más ampliamente distribuido en su aplicación. Se implementa de forma gradual en un periodo de tres años, desde pequeños grupos hasta la implantación general en todo el centro, mientras el profesorado (que imparte el programa) va recibiendo una formación presencial. De esta forma, se convierten en centros pertenecientes a la Red de Centros ER.

La evidencia empírica que respalda su utilidad se basa en la evaluación periódica que se realiza de su aplicación, mediante la evaluación interna del programa por la Fundación Botín y mediante evaluaciones externas para asegurar un análisis objetivo, como la evaluación psicológica de la Universidad de Cantabria (31) y la pedagógica de la Fundación Europea Sociedad y Educación (32).

En el anexo 1 se presenta una tabla resumen con la información acerca de este programa.

4.1.2. “Inteligencia emocional” (IE) de la Diputación de Guipúzcoa.

El programa de la Diputación de Guipúzcoa “Inteligencia Emocional”, con el respaldo del Departamento de Educación del Gobierno Vasco, consta de amplios materiales con actividades divididas entre los distintos niveles educativos para trabajar las competencias emocionales de Bisquerra: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y habilidades para la vida y el bienestar.

El propio programa incluye un método evaluativo que debe aplicarse, ya que lo consideran un elemento básico y muy enriquecedor, que valora el grado en el que se logran los objetivos planteados. Se utiliza como un método para lograr una mejora continua, identificándose los puntos fuertes y los débiles en el análisis, ejecución y resultados del programa, impartido por los docentes en el centro escolar. La evidencia empírica que lo respalda incluye estudios cuasiexperimentales (no aleatorizados), por lo que no se puede asegurar un nivel de evidencia tan alto por el riesgo de sesgos asociados (33,34).

En el anexo 2 se presenta una tabla resumen con la información acerca de este programa.

4.1.3. Programa “INTEMO” / “INTEMO +” de la Universidad de Málaga.

El programa “INTEMO” e “INTEMO +” ha sido desarrollado por el Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga, financiado por el Gobierno de España y la Junta de Andalucía. Se trata de un programa que va dirigido a lograr promover la salud mental a largo plazo,

mediante el desarrollo de la inteligencia emocional, basado en el modelo de habilidades emocionales de Mayer y Salovey. La versión del año 2016 "INTEMO +" es la versión actualizada de este programa y presenta mayor complejidad y dinamismo en las actividades, sugiriéndose que se proporciona una perspectiva de género a las mismas; se favorece más la conexión con otros contextos (familia o amistades); y se intenta realizar una integración transversal de la inteligencia emocional en el currículo escolar.

Además, en este programa también se da mucha importancia a la formación de los educadores en su propia inteligencia emocional y en cómo se aplica el programa INTEMO para que lo puedan impartir en los centros escolares, así como a la evaluación de la aplicación al acabar el programa.

Se han llevado a cabo distintos ensayos cuasiexperimentales que ponen a prueba el Programa INTEMO para valorar los beneficios en el desarrollo de distintas habilidades y en la minimización de problemas de salud mental, obteniéndose efectos positivos en la mejora de la empatía y la disminución de la agresividad (35). También, se ha demostrado eficaz para promover otras habilidades relacionadas con la salud mental, disminuyendo los factores de riesgo que pueden dar lugar a trastornos asociados (se disminuyen en los estudios las puntuaciones de afecto negativo y síntomas, como ansiedad, estrés social, depresión, sensación de incapacidad y somatización, al tiempo que aumenta la medida de salud mental por la escala MH-5); más allá de 6 meses tras la intervención (36). En definitiva, los participantes informaron un mejor ajuste psicosocial, con niveles más bajos de depresión y ansiedad, menos atipicidad, somatización y estrés social, y mayor autoestima, en comparación con los estudiantes de los grupos de control.

En el anexo 3 se presenta una tabla resumen con la información acerca de este programa.

4.1.4. Método RULER de la Universidad de Yale.

El Método RULER es un programa universal basado en la evidencia, desarrollado por el Centro de Inteligencia Emocional de Yale (YCEI), una unidad del Centro de Estudios Infantiles de la Escuela de Medicina de Yale. Se enfoca en las cuatro habilidades emocionales del modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1990) y, a través de esta base, se desarrollan sus propias habilidades que se trabajan con este método y que dan lugar al acrónimo RULER: R (recognize): reconocer las propias emociones y las de los demás; U (understand): comprender las causas y consecuencias de las emociones; L (label): etiquetar las emociones con precisión; E (express): expresar las emociones adecuadamente y de forma efectiva; y R (regulate): regular las emociones de forma efectiva.

Es otro proyecto que da gran importancia a la formación de los educadores como una primera etapa en la implantación de un programa de educación emocional para posteriormente ser quienes lo impartan al alumnado del centro escolar de forma exitosa.

Consta de unos recursos predeterminados que se aplicarán durante el curso escolar y, aunque el propio programa no cuenta con un método evaluativo específico, el Centro de Inteligencia Emocional de Yale refiere estar trabajando en su desarrollo y presenta alternativas que han desarrollado y pueden utilizarse como método evaluativo en la implementación del programa.

Con respecto a la evidencia empírica del programa RULER, se ha demostrado como efectivo en la integración de las habilidades SEL (aprendizaje social y emocional) en las escuelas, asociándose los altos niveles de inteligencia emocional con mejor rendimiento académico, un clima escolar positivo, mejores habilidades socioemocionales, menos problemas de ansiedad y depresión, menos conductas de bullying, incluso mejor rendimiento profesional y personal en los docentes asociados (37–39).

En el anexo 4 se presenta una tabla resumen con la información acerca de este programa.

4.2. GROU (Grupo de Investigación de Orientación Psicopedagógica).

El GROU o Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica no es un programa en concreto, sino una entidad especializada en educación emocional también destacada como relevante por el Ministerio de Educación. Está formada por distintos profesionales educativos y de la salud y asesora, evalúa y participa en la creación de programas de educación emocional, enmarcados en un determinado modelo teórico. También, trabaja en actividades de investigación y formación en educación emocional para preparar educadores en el campo y proporciona actividades de educación emocional agrupadas en cinco bloques correspondientes a su modelo de competencias emocionales.

Además de la presentación de este modelo teórico, también han realizado otras investigaciones en la línea de la educación emocional (40): evaluación de necesidades y diseño de programas de educación emocional; aplicación y evaluación de otros programas de educación emocional (son referentes en la evaluación de estos programas); elaboración de instrumentos para la evaluación de la competencia emocional; elaboración de recursos y material multimedia para la práctica de la educación emocional; y prevención y resolución de conflictos en contextos escolares y laborales.

En el anexo 5 se presenta una tabla resumen con la información acerca de esta entidad.

4.3. Otros programas revisados.

Existe gran cantidad de propuestas en otras comunidades de programas de educación emocional, aunque no de todos se ha encontrado evidencia empírica más allá de la recomendación de los expertos. A continuación, los cinco primeros subíndices presentan los programas de los que, a pesar de no considerarse las iniciativas más relevantes según el Ministerio de Educación, sí se han encontrado evidencias demostradas de beneficios.

4.3.1. Intervención UPRIGHT: “Bienestar para todos y todas”.

UPRIGHT es un proyecto psicoeducativo europeo, coordinado por el Instituto Kronikgune de País Vasco en España, financiado por el programa *Horizon 2020* de la Comisión Europea y demostrado como una intervención coste-efectiva (41). Está basado en el aprendizaje de la resiliencia (validado en cinco regiones europeas como eficaz, mediante ensayo clínico aleatorizado (42)), para promover el bienestar psicoemocional y prevenir la enfermedad mental en la adolescencia.

Consiste en sesiones con unos manuales (“*Bienestar para todas y todos*”) de actividades basadas en los cuatro componentes de la resiliencia según el modelo teórico UPRIGHT: afrontamiento, eficacia, aprendizaje socioemocional y mindfulness (herramienta transversal). Se incluyen reflexiones, debates, juegos de rol, videos, escritura creativa, ejercicios grupales, etc., y una evaluación progresiva de los objetivos; se ofrece una formación de los educadores, como piezas clave en la intervención; y se favorece la participación y formación del resto de la comunidad educativa.

4.3.2. Guía de Educación Emocional del Programa de Acompañamiento Educativo (PAE).

El Programa de Acompañamiento Educativo de la Fundación Catalunya La Pedrera presenta una guía de Educación Emocional con el objetivo de fomentar el bienestar personal y social de los niños, mediante cinco ejes de intervención: identificación y gestión de las emociones, resiliencia, empatía activa, asertividad y prácticas restaurativas (normalizar los errores y evitar el castigo). Con respecto a la formación, primero se basa en el trabajo personal del educador y, posteriormente, se indican unas pautas a seguir en el trabajo con el alumnado cuando los profesores lo impartan.

La evidencia empírica se basa en ensayos cuasiexperimentales (43).

4.3.3. Educación Emocional y para la Creatividad del Gobierno de Canarias.

El Gobierno de Canarias es pionero, desde el año 2014, en la integración de la educación emocional en su currículo, mediante una asignatura específicamente dedicada a ello: *Educación Emocional y para la creatividad (EmoCrea)*. Se aplica en Educación Primaria y tiene evidencia empírica que la respalda (44).

La asignatura busca lograr una educación integral del alumnado, a través del refuerzo de sus competencias emocionales de una forma más constante en el currículo. Utilizará tres bloques de trabajo: conciencia emocional, regulación emocional y desarrollo de la creatividad. Con respecto a la perspectiva de género, el Gobierno de Canarias sí que plantea su importancia en educación emocional como un aspecto relevante en los programas de formación de docentes que han propuesto.

Otra reciente propuesta por parte del Gobierno de Canarias es una guía interdisciplinar para el desarrollo de la psicoeducación emocional (“No soy un robot”), un recurso interactivo dirigido al alumnado, profesorado y familias del tercer ciclo de E. Primaria y 1º y 2º de la ESO, para el desarrollo de sus competencias emocionales (conciencia emocional, función de las emociones básicas, responsabilidad, autorregulación) con el objetivo de favorecer el bienestar individual y social. Los materiales planteados con perspectiva de género incluyen una serie audiovisual, preguntas guía para debates, dinámicas de entretenimiento, formularios de autoconocimiento, etc.

4.3.4. Programa “Aulas Felices”.

El programa “Aulas Felices” ha sido desarrollado por el Equipo SATI, un grupo de trabajo dependiente del Centro de Profesores y Recursos “Juan de Lanuza” de Zaragoza, es referencia de otros programas y es avalado por referentes importantes en el campo de la educación emocional, como es Rafel Bisquerra (45). Su marco teórico se basa en la Psicología Positiva de Seligman, que ha demostrado ser efectiva para el bienestar en la infancia, el desarrollo personal y social adecuado de los niños y el fomento de la autoestima y las relaciones positivas, entre otros (46).

Los dos puntos de intervención van a ser el trabajo del “mindfulness” o atención plena, consistente en una actitud permanente de consciencia y calma que nos permite vivir íntegramente en el momento presente; y el trabajo de las 24 fortalezas personales de Peterson y Seligman (2004), agrupadas en seis virtudes (conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia) para el desarrollo integral de la persona. El programa puede ser aplicado por todo el profesorado con la guía y tiene una temporalización de las actividades muy flexible y abierta, asegurándose la continuidad a pesar de haber cambios en el profesorado, siempre que se realice de una manera coordinada en el centro.

4.3.5. Programa EMOTI

El programa EMOTI ha sido desarrollado por Alicia Hurtado Martín, una autora independiente de la Región de Murcia, donde se ha aplicado el programa en tres centros educativos. Está homologado por la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía, presentado desde la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa como material curricular para el uso en los centros y acreditado con el aval de la Asociación Española de Educación Emocional (ASEDEM).

Es un proyecto impartido por el profesorado formado en el programa, basado en un aprendizaje tridimensional escuela-alumno-familia y cuyo objetivo es lograr una educación integral desde las etapas más tempranas y vulnerables (3-8 años), mediante el desarrollo de las habilidades emocionales y cognitivas, para enseñar a los alumnos a focalizar la atención en función de sus emociones. Cuenta con un buen método evaluativo con diversas

herramientas tanto del éxito del programa como de las habilidades desarrolladas por el alumnado y se respalda con evidencia basada en estudios cuasiexperimentales (47,48).

4.3.6. Otros programas sin evidencia.

Para finalizar se exponen en esta tabla otros programas de los que no se encuentra evidencia empírica (no se encuentran estudios de ningún tipo), ni entidades que los evalúen.

a. Programa “Acomodo Emocional Educativo”. Junta de Extremadura.
b. Programa y guía del desarrollo didáctico. Región de Murcia.
c. “Cultivando emociones”. Comunidad Valenciana.
d. Propuestas del Bienestar Emocional del Gobierno de Navarra.
e. Programas recopilatorios de otros: Castilla y León: “Hábitos saludables en la escuela”; Junta de Andalucía: “Creciendo en salud”; y Comunidad de Madrid: “Orienta 8”.

5. Discusión

Se muestra en la Tabla 1 las diferencias más importantes en el planteamiento de los programas seleccionados, empezando por los rangos de edad de aplicación, siendo tres los programas dirigidos a toda la población infanto-juvenil (3-18 años), mientras que otros programas internacionales (en amarillo en la tabla), como PATHS (49) o Al’s Pals (50) van dirigidos a preescolares o educación primaria. También, se compara la importancia de la creatividad como parte del programa, esencial en el desarrollo infantil para adquirir capacidad de resolución de problemas, flexibilidad y sensibilidad, entre otros (51).

Por otro lado, se debe valorar si se plantea una perspectiva de género, debido a que las diferencias sexistas en la educación emocional impartida hasta ahora son un pilar clave en cómo, desde la infancia, nos permitimos sentir y manifestar emociones en función de nuestro género y en las desigualdades sociales que esto provoca a corto y largo plazo. Hoy en día, la orientación de la educación emocional en la mayoría de programas mantiene los valores tradicionales y es preciso que los proyectos educativos se actualicen y orienten en igualdad de género, tengan en cuenta los sesgos sexistas y trabajen la inteligencia emocional para todos, tratando de superar los estereotipos emocionales basados en el género y así, lograr una sociedad más justa e igualitaria (52).

Respecto a la formación de los docentes, se considera un elemento esencial, ya que, aunque en ocasiones se ha descrito evidencia contradictoria al respecto (53), en recientes revisiones se evidencia que las intervenciones de educación emocional en salud mental impartidas por un profesorado capacitado son tan efectivas como las impartidas por profesionales de la salud externos (3). Hay estudios internacionales, como con el programa 4Rs de la Universidad de Columbia que ha incorporado formación complementaria al propio programa, proponiendo MyTeachingPartner como método formativo (54).

A pesar de que también se ha destacado la importancia de la implicación de los participantes en el diseño y evaluación del proceso (3), ningún programa implica a los destinatarios en el diseño del programa y solo algunos los implican a la hora de realizar la evaluación post-actividad (INTEMO y RULER proponen informes de satisfacción o cuestionarios para valorar la efectividad). Además, la CASEL plantea que el aprendizaje socioemocional (SEL) fomenta la equidad y la excelencia educativas mediante asociaciones escuela-familia-comunidad para establecer entornos y experiencias de aprendizaje. No obstante, no todos los programas las incluyen, siendo solo los programas ER e INTEMO (dentro de los destacados) el que incluye elementos destinados al trabajo con la familia. Esto contrasta con programas internacionales, como Al's Pals (55) y PATHS (56), que sí incluyen estrategias de intervención familiar. Además, existen otros factores o moderadores de las intervenciones que podría ser preciso valorar, como es el nivel educativo de los padres (57).

Respecto a las evaluaciones son relevantes tras la realización de actividades para inducir a la reflexión y recordar los objetivos explícitos (criterios SAFE, (7)) y de forma posterior a la aplicación del programa para introducir posibles mejoras, obtener evidencia empírica de los resultados y/o valorar la satisfacción de los participantes (27).

Tabla 1. Aspectos comparativos en relación a las características de los programas.								
	Rango de edades	Importancia a la creatividad	Perspectiva de género	Participación destinatarios	Involucra a la familia	Formación de los docentes	Evaluación tras cada actividad	Promueve evaluación programas
ER (F. Botín)	3-16	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✓
IE (Guipúzcoa)	3-18	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✗
INTEMO (+)	12-18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
RULER	3-18	✗	✗	✓	✗	✓	✗	✓
GROP	-	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✓
Otros programas de interés								
UPRIGHT	12-14	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
PAE	6-16	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✗
EmoCrea	6-12	✓	✓	✗	✓	✓	-	✓
Aulas Felices	3-18	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗
EMOTI	3-8	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✗
Al's Pals	3-6	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
PATHS	3-8	✓	✗	✓	✓	✓	-	✓
4Rs	8-10	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓

En la Tabla 2, se muestran las diferencias en los objetivos que se plantean, siendo la promoción de salud mental y bienestar emocional del alumnado un objetivo común. La OMS define como componentes del bienestar emocional: la capacidad de desarrollo de

habilidades personales, capacidad de afrontamiento del estrés, de trabajo y aprendizaje productivo y de contribución a la comunidad. Por otro lado, la prevención de enfermedad mental debe basarse en evitar la aparición de factores de riesgo que lo favorezcan y/o potenciar los factores de protección que pueden combatirla (58).

Tabla 2. Objetivos planteados por los programas.					
	Promotor de bienestar emocional	Prevenir enfermedad mental	Evitar comportamientos violentos	Gestión/regulación emocional	Promover habilidades interpersonales
ER (F. Botín)	✓	✓	✓	✓	✓
IE (Guipúzcoa)	✓	✓	✓	✓	✓
INTEMO (+)	✓	✓	×	✓	✓
RULER	✓	✓	×	✓	✓
GROP	✓	×	✓	✓	✓
Otros programas de interés					
UPRIGHT	✓	✓	×	×	×
PAE	✓	×	✓	✓	✓
EmoCrea	✓	✓	✓	✓	×
Aulas Felices	✓	×	×	×	✓
EMOTI	✓	×	×	✓	✓

La Tabla 3 es una tabla resumen de los contenidos de los programas de mayor importancia, mostrándose la importancia que se le da a la creatividad y a la participación activa del alumnado en el proceso educativo, mediante un aprendizaje de carácter cooperativo (criterios SAFE (7)). En CASEL se define el aprendizaje socioemocional (SEL) como parte integrante de la educación y el desarrollo humano, siendo un proceso a través del cual todos podemos adquirir y aplicar conocimientos, actitudes y habilidades para desarrollar identidades saludables, gestionar emociones, alcanzar metas, sentir y mostrar empatía establecer relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y solidarias (30).

Tabla 3. Contenidos de los programas.	
ER (F. Botín)	Actividades con la creatividad como base, trabajando el vocabulario emocional a través de contenido audiovisual, lectura y literatura emocionales, el llamado coro de las emociones y artes plásticas dirigidas al contenido emocional (ReflejArte).
IE (Guipúzcoa)	4-5 actividades individuales o grupales por competencia emocional del GROP y nivel educativo, incluyendo dibujos, reflexiones y/o debates en función de la etapa escolar.
INTEMO (+)	Juegos, representaciones de rol, actividades artísticas, foros de cine y actividades reflexivas.
RULER	Desarrollo del vocabulario emocional (<i>emocionario</i>) + 4 actividades para cuidar el clima de la clase (<i>acuerdo emocional</i>), expresar emociones (<i>medidor emocional</i>), realizar buena gestión de estas (<i>meta-momento</i>) y tener conciencia de las emociones propias y ajenas (<i>blueprint</i>).

6. Conclusiones

A pesar del gran volumen de programas, cabe destacar la carencia de evidencias o el bajo nivel de estas en la mayoría de ellos, lo que los convierte en opciones de menor calidad

aun teniendo características potencialmente beneficiosas en la salud mental infanto-juvenil. Con la presentación de un programa debe plantearse una evaluación posterior de los beneficios, de forma que demuestre su eficacia y permita proponerlos como opciones eficientes. Por otro lado, aunque el Ministerio de Educación presenta opciones de adecuadas características que se utilizan en algunas comunidades autónomas, no presenta una opción universal y estandarizada que se aplique en todos los centros y ni se proporcionan recursos desde los servicios públicos que faciliten la aplicación de estos programas. Se deben destinar más recursos a esta materia, dado que se ha demostrado como un elemento clave en la promoción de bienestar emocional infantil y en la prevención de enfermedad mental.

Se precisa investigar la utilidad y eficiencia de otras alternativas como opciones aplicables a nivel nacional en España, como es el programa UPRIGHT, un proyecto demostrado como eficaz y coste-eficiente, así como otras opciones a nivel internacional que también pueden considerarse como favorables por su eficacia probada. La asignatura de "Educación Emocional y para la Creatividad" del currículo de Canarias es otra alternativa que marca la diferencia, por su implantación integrada en el currículo frente a la mayoría de los programas en España que se imparten en acción tutorial o en el ámbito extracurricular.

Asimismo, consideramos que debe ganar peso la aplicación de los programas desde una perspectiva de género, como un avance social en busca de la igualdad, así como para dar otro paso en la participación de toda la comunidad educativa en la educación emocional, tal como indica la OMS en "Escuelas promotoras de salud" (26).

El proceso de prevención primaria de enfermedad mental desde la educación emocional puede ser una tarea llevada a cabo por un profesorado capacitado con un acompañamiento por parte de profesionales de la salud que asesoren durante el aprendizaje. En definitiva, la aplicación de los programas de educación emocional en el ámbito educacional va estrictamente ligada con la promoción de salud mental y precisa de un abordaje multidisciplinar educativo y sanitario.

7. Bibliografía

1. SOWC 2021 Full Report Spanish.pdf [Internet]. [citado 28 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>
2. Laurenzi CA, Mamutse S, Marlow M, Mawoyo T, Stansert Katzen L, Carvajal-Velez L, et al. Critical life course interventions for children and adolescents to promote mental health. *Glob Ment Health (Camb)*. 7 de diciembre de 2022;10:e4.
3. Fenwick-Smith A, Dahlberg EE, Thompson SC. Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. *BMC Psychol*. 5 de julio de 2018;6(1):30.
4. Dray J, Bowman J, Campbell E, Freund M, Wolfenden L, Hodder RK, et al. Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. octubre de 2017;56(10):813-24.

5. Summary of evidence on public mental health interventions [Internet]. [citado 4 de mayo de 2023]. Disponible en: https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/pmhc/summary-of-evidence-on-pmh-interventions-june-2022.pdf?sfvrsn=571f2858_4
6. Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*. 1 de abril de 2015;37:1-12.
7. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*. 2011;82(1):405-32.
8. Taylor RD, Oberle E, Durlak JA, Weissberg RP. Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*. 2017;88(4):1156-71.
9. A cost-consequence and cost-benefit analysis of interventions to improve social, emotional and mental wellbeing in schools: Social, Emotional and Mental Wellbeing in Primary and Secondary Education: Evidence review J [Internet]. London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE); 2022 [citado 9 de abril de 2023]. (NICE Evidence Reviews Collection). Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK589476/>
10. Aznar M, Herrero-Martin G, Jáuregui-Lobera I, Aznar M, Herrero-Martin G, Jáuregui-Lobera I. Diseño de un programa de prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria en niños. *Journal of Negative and No Positive Results*. junio de 2022;7(2):126-59.
11. Wolter V, Hammerle F, Buerger A, Ernst V. Prevention of eating disorders-Efficacy and cost-benefit of a school-based program («MaiStep») in a randomized controlled trial (RCT). *Int J Eat Disord*. octubre de 2021;54(10):1855-64.
12. MaiStep – Schulprogramm zur Prävention von Essstörungen [Internet]. [citado 13 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.kkh.de/leistungen/praevention-vorsorge/gesundheitsfoerderung-setting/maistep>
13. Nawi AM, Ismail R, Ibrahim F, Hassan MR, Manaf MRA, Amit N, et al. Risk and protective factors of drug abuse among adolescents: a systematic review. *BMC Public Health*. 13 de noviembre de 2021;21:2088.
14. Tinner L, Palmer JC, Lloyd EC, Caldwell DM, MacArthur GJ, Dias K, et al. Individual-, family- and school-based interventions to prevent multiple risk behaviours relating to alcohol, tobacco and drug use in young people aged 8-25 years: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 3 de junio de 2022;22:1111.
15. Vigna-Taglianti FD, Galanti MR, Burkhart G, Caria MP, Vadrucchi S, Faggiano F. “Unplugged,” a European school-based program for substance use prevention among adolescents: Overview of results from the EU-Dap trial. *New Directions for Youth Development*. 2014;2014(141):67-82.
16. AEPAE_es. SAE - España: 11.229 casos graves de bullying [Internet]. AEPAE. 2022 [citado 13 de abril de 2023]. Disponible en: <https://aepae.es/sae-espana-11229-casos-graves-bullying>
17. Zhu C, Huang S, Evans R, Zhang W. Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures. *Front Public Health*. 2021;9:634909.
18. Ng ED, Chua JYX, Shorey S. The Effectiveness of Educational Interventions on Traditional Bullying and Cyberbullying Among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma Violence Abuse*. enero de 2022;23(1):132-51.
19. Asetline RH, James A, Schilling EA, Glanovsky J. Evaluating the SOS suicide prevention program: a replication and extension. *BMC Public Health*. 18 de julio de 2007;7:161.
20. Morken IS, Dahlgren A, Lunde I, Toven S. The effects of interventions preventing self-harm and suicide in children and adolescents: an overview of systematic reviews. *F1000Res*. 18 de febrero de 2020;8:890.
21. Walsh EH, Herring MP, McMahon J. A Systematic Review of School-Based Suicide Prevention Interventions for Adolescents, and Intervention and Contextual Factors in Prevention. *Prev Sci*. 1 de febrero de 2023;24(2):365-81.

22. An implementation guide for suicide prevention in countries - OMS [Internet]. [citado 27 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.infocop.es/pdf/suicideOMS.pdf>
23. Lopez-Fernandez O, Kuss DJ. Preventing Harmful Internet Use-Related Addiction Problems in Europe: A Literature Review and Policy Options. *Int J Environ Res Public Health*. 27 de mayo de 2020;17(11):3797.
24. Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review. *Curr Neuropharmacol*. 2019;17(6):507-25.
25. Caballero-García P. La educación emocional, un beneficio para la escuela, la persona y la sociedad. *Educación Emocional*. Monográfico de Educaweb, 157, 5 de noviembre. 5 de noviembre de 2007;
26. World Health Organization, UNESCO. Making every school a health-promoting school: implementation guidance [Internet]. World Health Organization; 2021 [citado 1 de mayo de 2023]. x, 77 p. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/341908>
27. Mira-Galvañ MJ, Gilar-Corbi R. Design, Implementation and Evaluation of an Emotional Education Program: Effects on Academic Performance. *Frontiers in Psychology* [Internet]. 2020 [citado 8 de abril de 2023];11. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01100>
28. Programas de intervención [Internet]. [citado 6 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.educacionyfp.gob.es/mc/neurociencia-educativa/recursos/recursos-iemocional-creatividad/programas-intervencion.html>
29. Niveles de evidencia y grados de recomendación del SIGN [Internet]. *GuíaSalud*. 2019 [citado 6 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://portal.guiasalud.es/egpc/depresion-adulto-niveles/>
30. CASEL Program Guide [Internet]. [citado 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://pg.casel.org/review-programs/>
31. Evaluación psicológica ER [Internet]. [citado 23 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.educacionresponsable.org/web/evaluacion/evaluacion-psicologicaer.html?preview=true>
32. Evaluación pedagógica ER [Internet]. [citado 23 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.educacionresponsable.org/web/evaluacion/evaluacion-pedagogicaer.html?preview=true>
33. Muñoz de Morales Ibáñez M, Bisquerra Alzina R. Diseño, aplicación y evaluación de un plan de educación emocional en Guipúzcoa: análisis cuantitativo. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*. 2013;12(1):3-22.
34. Barredo Gutiérrez B, Bisquerra Alzina R, Blanco Cuch A, García Aguilar N, Giner A, Pérez Escoda N, et al. I Congrés Internacional d'Educaió Emocional. X Jornades d'Educaió Emocional. *Psicologia positiva i benestar* [Internet]. Institut de Ciències de l'Educaió. Universitat de Barcelona; 2014 [citado 23 de abril de 2023]. Disponible en: <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/58585>
35. Castillo R, Salguero JM, Fernández-Berrocal P, Balluerka N. Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*. 1 de octubre de 2013;36(5):883-92.
36. Ruiz-Aranda D, Castillo R, Salguero JM, Cabello R, Fernández-Berrocal P, Balluerka N. Short- and Midterm Effects of Emotional Intelligence Training on Adolescent Mental Health. *Journal of Adolescent Health*. 1 de noviembre de 2012;51(5):462-7.
37. Reyes MR, Brackett MA, Rivers SE, White M, Salovey P. Classroom emotional climate, student engagement, and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*. 2012;104:700-12.
38. Hagelskamp C, Brackett MA, Rivers SE, Salovey P. Improving Classroom Quality with The RULER Approach to Social and Emotional Learning: Proximal and Distal Outcomes. *American Journal of Community Psychology*. 2013;51(3-4):530-43.
39. Cipriano C, Barnes TN, Rivers SE, Brackett M. Exploring Changes in Student Engagement through the RULER Approach: An Examination of Students at Risk of Academic Failure. *Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR)*. 2 de enero de 2019;24(1):1-19.

40. Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica [Internet]. [citado 6 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://www.ub.edu/grop/es/presentacion-grop/>
41. Mar J, Larrañaga I, Ibarondo O, González-Pinto A, Hayas CL, Fullaondo A, et al. Cost-utility analysis of the UPRIGHT intervention promoting resilience in adolescents. *BMC Psychiatry*. 17 de marzo de 2023;23(1):178.
42. Hayas CL, Izco-Basurko I, Fullaondo A, Gabrielli S, Zwiefka A, Hjemdal O, et al. UPRIGHT, a resilience-based intervention to promote mental well-being in schools: study rationale and methodology for a European randomized controlled trial. *BMC Public Health* [Internet]. 2019 [citado 7 de mayo de 2023];19(1). Disponible en: <https://link.springer.com/epdf/10.1186/s12889-019-7759-0>
43. Longás Mayayo J, Longás Mayayo E, Hernández T, Vinagre Garcia E. Éxito escolar y corresponsabilidad educativa: evaluación del programa de acompañamiento al éxito educativo de la Fundación Catalunya-La Pedrera. *Educación social: Revista de intervención socioeducativa*. 2015;(60):11-27.
44. Rodríguez Hernández AF, Batista Espinosa FJ, Kostiv O, Hernández Jorge CM. Valoración de la implantación de un currículo obligatorio de Educación Emocional y Creatividad. En: *Participación, innovación y emprendimiento en la escuela, 2022*, ISBN 978-84-1122-752-0, págs 874-879 [Internet]. Dykinson; 2022 [citado 23 de abril de 2023]. p. 874-9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8684218>
45. Bisquerra R, Paniello S. Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*. 1 de enero de 2017;37:58.
46. Benoit V, Gabola P. Effects of Positive Psychology Interventions on the Well-Being of Young Children: A Systematic Literature Review. *Int J Environ Res Public Health*. 17 de noviembre de 2021;18(22):12065.
47. Salas Román N, Alcaide Risoto M, Hurtado Marín A. Programas de intervención en inteligencia emocional para educación infantil. *Revista de estilos de aprendizaje = Journal of Learning Styles*. 2018;11(22):137-65.
48. Román N, Risoto M, Ruano Á. Desarrollo de habilidades socio-emocionales en el alumnado de educación infantil. 3 de mayo de 2022;37:82-98.
49. Shi J, Cheung ACK, Ni A. The effectiveness of Promoting Alternative Thinking Strategies program: A meta-analysis. *Front Psychol*. 2022;13:1030572.
50. Lynch KB, Geller SR, Schmidt MG. Multi-Year Evaluation of the Effectiveness of a Resilience-Based Prevention Program for Young Children. *The Journal of Primary Prevention*. 2003;24(3):335-53.
51. Materiales curriculares: recursos para la Educación Emocional y la Creatividad [Internet]. [citado 30 de abril de 2023]. Disponible en: https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/campus/doc/doc/publicacion_emociones_creatividad.pdf
52. La educación emocional desde la perspectiva de género [Internet]. *PeriFéricas*. 2019 [citado 30 de abril de 2023]. Disponible en: <https://perifericas.es/blogs/blog/la-educacion-emocional-desde-la-perspectiva-de-genero>
53. Weare K, Nind M. Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promot Int*. diciembre de 2011;26 Suppl 1:i29-69.
54. The 4Rs+MTP: Research to Enrich SEL Instruction | Morningside Center for Teaching Social Responsibility [Internet]. [citado 14 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.morningsidecenter.org/4rsmdp-research-enrich-sel-instruction>
55. Social Emotional Learning Curriculum - Al's Pals [Internet]. *Teaching Strategies*. [citado 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://teachingstrategies.com/product/als-pals-social-emotional-learning-curriculum/>
56. Resources for Parents [Internet]. PATHS Program LLC. [citado 15 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://pathsprogram.com/parents>

57. Horoz N, Buil JM, Koot S, van Lenthe FJ, Houweling TAJ, Oude Groeniger J, et al. Moderators of an intervention on emotional and behavioural problems: household- and school-level parental education. *European Journal of Public Health*. 1 de diciembre de 2022;32(6):864-70.
58. Ramírez Parrondo R, Arbesú Prieto J, Arrieta Antón E, López Chamón S, Casquero Ruiz R. [Health promotion: Mental health promotion]. *Semergen*. marzo de 2016;42(2):73-4.

8. Anexos

7.1. Anexo 1: tabla resumen del programa “Educación Responsable”.

	“EDUCACIÓN RESPONSABLE” (ER)
Marco teórico	Desarrollo integral de los niños a través de la creatividad
Comunidades de aplicación	Desarrollo inicial: Cantabria. Hoy en día: Madrid, La Rioja, Navarra, Galicia, Murcia, Castilla y León, Aragón, Comunidad Valenciana y Cataluña.
Institución	Fundación Botín + Consejería de Educación de Cantabria
Método de acceso	Presentación de una solicitud a la Fundación Botín que cada año acepta nuevos centros para la aplicación.
Objetivos	Desarrollo socio-emocional y de la creatividad. Factor de protección ante comportamientos violentos y retraimiento social.
Aspectos emocionales abordables	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo afectivo-emocional. - Desarrollo cognitivo. - Desarrollo social.
Metodología	<p>a. <u>Destinatarios</u>: 3-16 años.</p> <p>b. <u>Perspectiva de género</u>: No.</p> <p>c. <u>Formación de formadores</u>: proceso formativo paralelo a la aplicación del programa en las primeras fases de aplicación.</p> <p>d. <u>Asesoramiento</u>: apoyo constante y seguimiento.</p> <p>e. <u>Estructura</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fase inicial (1^{er} año): formación del equipo ER, formación online sobre materiales → módulo desarrollo afectivo. 2. Fase de expansión (2^o año): creación de grupos de trabajo → módulo desarrollo social. 3. Fase de consolidación (3^{er} año): extensión grupos de trabajo → módulo desarrollo de la creatividad. <p>Tras este proceso: centro perteneciente a la Red de Centros ER.</p> <p>f. <u>Materiales y recursos</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Banco de herramientas (3-16 a): promoción bienestar y desarrollo integral alumnado. - Lectura y emociones (3-5 a). - Literatura, emociones y creatividad (6-16 a). - El coro de las emociones (3-16 a): canto coral. - ReflejArte (6-16 a): artes plásticas.
Evaluación	Instrumentos para medir resultados con parámetros cualitativos y cuantitativos sobre el impacto psicológico y el desarrollo del programa: <ul style="list-style-type: none"> - De forma interna: la Fundación Botín y la Consejería de Educación. - De forma externa: entidades externas <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación pedagógica: Fundación Europea Sociedad y Educación. • Evaluación psicológica: Universidad de Cantabria.

Evidencia científica	Evidencia nivel 1+.
-----------------------------	---------------------

7.2. Anexo 2: tabla resumen del programa “Inteligencia Emocional” (Diputación de Guipúzcoa).

Programa “INTELIGENCIA EMOCIONAL” Diputación Foral de Guipúzcoa	
Marco teórico	Modelos de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey y Goleman. Modelo de competencias del GROU y educación emocional de Bisquerra.
Comunidades de aplicación	País Vasco
Institución	Diputación de Guipúzcoa (+ Departamento de Educación del Gobierno Vasco)
Método de acceso	Materiales en Euskadi.eus de libre acceso. Sección convivencia positiva → educación emocional.
Objetivos	Formación en Inteligencia Emocional (IE) → evitar analfabetismo emocional (Goleman, 1996) → desencadenante de comportamientos desadaptativos y problemas de salud mental.
Aspectos emocionales abordables	Competencias emocionales (Bisquerra, 2007): <ul style="list-style-type: none"> - Competencias intrapersonales: conciencia, regulación y autonomía emocional. - Competencias interpersonales: habilidades socioemocionales y habilidades para la vida y el bienestar.
Metodología	<p>a. <u>Destinatarios</u>: guías para todos los niveles educativos de 3 a 18 años.</p> <p>b. <u>Perspectiva de género</u>: No.</p> <p>c. <u>Formación de formadores</u>: se recomienda formación de nociones básicas en educación emocional (EE). Plantea propuestas de programas de formación.</p> <p>d. <u>Asesoramiento</u>: se recomienda seguimiento por parte del Departamento de Orientación del centro.</p> <p>e. <u>Estructura</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Análisis del contexto y necesidades. 2) Diseño de objetivos, contenidos y actividades adaptadas. 3) Ejecución de actividades. 4) Evaluación. <p>f. <u>Materiales y recursos</u>: múltiples propuestas de actividades clasificadas en guías según la etapa educativa y, después, según la competencia emocional que se trabaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción, objetivos, metodología, orientaciones, duración y recursos necesarios. • Cuadernillos con actividades y fichas de trabajo.
Evaluación	Herramientas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Diario de sesiones. ✓ Análisis de productos (cuestionario): reflexión post-actividad (grado de placer, de participación, clima de grupo, comunicación y escucha activa, grado de obtención de objetivos; propuestas de mejora).
Evidencia científica	Evidencia 1-.

7.3. Anexo 3: tabla resumen del programa INTEMO (+).

Programa “INTEMO” / “INTEMO +”

Marco teórico	Modelo de habilidades emocionales de Mayer y Salovey (1997).
Comunidades de aplicación	Colegios de Andalucía y La Rioja.
Institución	Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga. Financiado por el Gobierno de España y la Junta de Andalucía.
Método de acceso	Libros de la Editorial Pirámide (Ojos Solares): <ul style="list-style-type: none"> • Ruíz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero, J. M., Palomera, R., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Programa Intemo. Guía para mejorar la Inteligencia Emocional de los adolescentes. • Cabello, R., Castillo, R., Rueda, P., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Programa INTEMO+. Mejorar la inteligencia Emocional de los adolescentes.
Objetivos	Desarrollo de la inteligencia emocional → promover salud mental a largo plazo y reducir conflictos interpersonales.
Aspectos emocionales abordables	Habilidades emocionales (Mayer y Salovey, 1997): <ul style="list-style-type: none"> - Percepción emocional. - Facilitación emocional del pensamiento: integrar emoción-cognición. - Comprensión emocional. - Regulación emocional.
Metodología	<p>a. <u>Destinatarios</u>: adolescentes de 12-18 años.</p> <p>b. <u>Perspectiva de género</u>: en INTEMO + (2016) se sugiere que las actividades deberían plantearse con perspectiva de género y adaptadas a sus necesidades según esto,</p> <p>c. <u>Formación de formadores</u>: recomiendan una etapa inicial de formación de los docentes en su propia IE y en la aplicación del programa.</p> <p>d. <u>Asesoramiento</u>: el coordinador del proyecto realiza sesiones de seguimiento con los formadores.</p> <p>e. <u>Estructura</u>: sesiones con explicación de la habilidad, objetivos, puesta en marcha, aplicación personal y resumen final de la sesión. <ul style="list-style-type: none"> • INTEMO: 12 sesiones de 55-60 minutos (1 presentación + 1 de evaluación). • INTEMO+: añade 2 sesiones transversales (“Periódico emocional” y “Luces, cámara, emoción”). </p> <p>f. <u>Recursos</u>: se trata de un libro con actividades: juegos, juegos de rol, actividades artísticas, foros de cine y actividades reflexivas.</p> <p>Cada actividad: nombre, habilidad emocional, objetivo concreto, procedimiento y otras actividades complementarias.</p>
Evaluación	La última sesión es evaluativa: valoración general del programa + informe de satisfacción participantes. Cuestionarios de autoinforme pre y post intervención para valorar efectividad.
Evidencia científica	Evidencia nivel 1-.

7.4. Anexo 4: tabla resumen del método RULER.

	Método RULER
Marco teórico	Modelo de habilidades emocionales de Mayer y Salovey (1997) → desarrollan su modelo de habilidades emocionales (acrónimo RULER).

Comunidades de aplicación	Se ha utilizado en centros escolares de la Comunidad de Madrid y La Rioja.
Institución	Centro de Inteligencia Emocional de Yale (YCEI) con financiación federal y de distintas fundaciones.
Método de acceso	Enviar solicitud al Instituto de Formación RULER. Hay tarifas de pago.
Objetivos	Desarrollo de inteligencia emocional → éxito académico, bienestar psicológico y relaciones sociales positivas y saludables.
Aspectos emocionales abordables	Habilidades/herramientas emocionales RULER: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recognize: reconocer las emociones propias y ajenas. ▪ Understand: comprender causas y consecuencias de las emociones. ▪ Label (clasificar): etiquetar las emociones con precisión. ▪ Express: expresar las emociones de forma efectiva. ▪ Regulate: gestión y manejo.
Metodología	<p>a. <u>Destinatarios</u>: 3-18 años.</p> <p>b. <u>Perspectiva de género</u>: No.</p> <p>c. <u>Formación de formadores</u>: la 1ª etapa del proyecto selecciona 3-5 docentes para curso online de aprendizaje online y preparación del proyecto del centro. Posteriormente, estos docentes forman al resto del claustro.</p> <p>d. <u>Asesoramiento</u>: Ruth Castillo Gualda, coordinadora del método RULER en España y LatAm asesora durante todo el proceso.</p> <p>e. <u>Estructura</u>: 3 fases.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formación individualizada e intensiva del equipo de coordinación: 6 semanas. • Formación general del claustro (1 año). • Aplicación del proyecto al centro escolar. <p>f. <u>Materiales y recursos</u>: herramienta transversal “emocionario” (vocabulario emocional) y otras 4 herramientas fundamentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acuerdo emocional: carta consenso sobre clima del aula. • Medidor emocional: cuadrante con emociones e intensidad para definir las. • Meta-momento: herramienta para la gestión de los estados emocionales intensos. • Blueprint: método de resolución de conflictos mediante el análisis de las emociones propias y ajenas.
Evaluación	<p>No hay métodos evaluativos específicos de la implementación de RULER (están en proceso).</p> <p>5 métodos para ver cambios en IE y convivencia positiva que se pueden aplicar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ School Climate Walkthrough (app). ✓ Momentary Emotion Assessment (app). ✓ Student Emotion Regulation Assessment (SERA): encuesta de estrategias de regulación emocional. ✓ Educator Well-being: encuesta con 3 escalas para valorar bienestar del profesorado. ✓ Adult Emotional Intelligence (AEI): IE, para el profesorado.
Evidencia científica	Evidencia nivel 1+.

7.5. Anexo 5: tabla resumen del GROF.

GROF (grupo de investigación en Orientación Psicopedagógica)

Marco teórico	Su propio modelo de competencias emocionales en base a otros estudios: IE (Goleman, 1995), competencias emocionales de Saarni (2000), competencias socioemocionales de Graczyk et al. (2000), Payton et. Al (2000) y CASEL (2006) y los estándares de aprendizaje social y emocional del Illinois State Board of Education (ISBE, 2004).
Comunidad de origen	Generalitat de Catalunya.
Institución	GROP (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica), fundado en 1997 en la Universidad de Barcelona (Facultad de Pedagogía) por Dr. Rafael Bisquerra.
Método de acceso	Materiales en la página web del GROP.
Objetivos	Elaborar un marco teórico para diseñar y evaluar programas de educación emocional. Orientación psicopedagógica en los procesos enseñanza-aprendizaje.
Aspectos emocionales presentados	Competencias emocionales (Bisquerra, 2007): <ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Regulación emocional - Autonomía emocional. - Competencia social. - Competencias para la vida y el bienestar.
Metodología	<p>a. <u>Destinatarios</u>: recursos para formación de alumnos/as, profesorado y familias.</p> <p>b. <u>Perspectiva de género</u>: No.</p> <p>c. <u>Formación de formadores</u>: es uno de sus objetivos. Presentan sus propios grados/postgrados/máster de formación y formaciones independientes para el profesorado.</p> <p>d. <u>Asesoramiento</u>: entidad orientadora en psicopedagogía.</p> <p>e. <u>Estructura y recursos</u>:</p> <p>Múltiples materiales de investigación, como valoraciones de otros programas, artículos de investigación, libros y capítulos de libros, comunicaciones, informes de investigación, pósteres, tesis doctorales y trabajos de final de postgrado.</p> <p>También, presentan sus propios materiales didácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía didáctica de la obra de teatro Postdata (Programa de prevención del bullying). • Programa SM Sentir y pensar (para Educación Primaria).
Evaluación	Realizan evaluaciones de otros programas y materiales, estableciendo necesidades para el diseño de programas de EE.



PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA SALUD MENTAL A NIVEL ESCOLAR EN ESPAÑA



Introducción

Una revisión bibliográfica

El aumento de problemas de salud mental desde etapas tempranas, evidencia la necesidad de una educación integral a nivel escolar como promotora de salud, como método de prevención primaria de la patología psiquiátrica a través del desarrollo de competencias socioemocionales (autorregulación emocional, resiliencia, atención plena, etc.) desde la educación socio-emocional (ESE).

Tradicionalmente, la prevención ha ido más dirigida a cuadros clínicos concretos (TCA, abuso de drogas, bullying, suicidio, adicción a internet, etc.), demostrándose la utilidad de algunos de estos programas. Pero hoy en día, se plantea un abordaje más general, basado en el aprendizaje socioemocional, cuyo marco teórico viene definido fundamentalmente por autores y grupos como: Gardner, Mayer y Salovey, Goleman, el Informe Delors y el GROU y su modelo de competencias emocionales.

Metodología

Revisión bibliográfica: literatura científica (PubMed, Cochrane, Google Scholar) y literatura "gris". Evidencias valoradas según sistema GRADE.

- **Criterios de inclusión de programas:** datos de evidencia de utilidad, implicación del centro y formación, evaluación, criterios SAFE (enfoque estructurado, formas activas de aprendizaje, tiempo suficiente de aplicación, y objetivos explícitos) y trabajo en unas habilidades emocionales definidas.
- **Criterios de descripción de los elegidos:** marco teórico, CCAA de aplicación, institución promotora, objetivo/s, aspectos emocionales, metodología de implantación (destinatarios, perspectiva de género, formación de formadores, apoyo externo, estructura y recursos), evaluación y evidencias.

Resultados

PROGRAMAS DE MÁS RELEVANCIA SEGÚN EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN:

tablas resumen (anexos) en QR y tabla 3 con contenidos básicos de estos →

- Educación Responsable (ER) (Fundación Botín):** evaluaciones internas y externas lo demuestran eficaz..
- Inteligencia Emocional (Diputación de Guipúzcoa):** evidencia basada en estudios cuasiexperimentales.
- Programa INTEMO (+) (Universidad de Málaga):** demostrado eficaz en proporcionar mejor ajuste psicosocial, mayor empatía y menor agresividad, hasta 6 meses después.
- Método RULER (Universidad de Yale):** con eficacia demostrada en mayor éxito académico, clima escolar, habilidades socioemocionales, menos conductas desadaptadas y, en definitiva, mejor salud mental.

GROU: entidad especializada en ESE para investigar este campo, asesorar, evaluar programas, formar educadores y elaborar recursos e instrumentos.

OTROS PROGRAMAS A DESTACAR: UPRIGHT (Instituto Kronikgunne) y EmoCrea (Gov. Canarias).



Tabla 3. Contenidos de los programas.

Programa	Contenido
ER	Actividades con la creatividad como base, trabajando el vocabulario emocional a través de contenido audiovisual, lectura y literatura emocionales, el llamado coro de las emociones y artes plásticas dirigidas al contenido emocional (ReflejeArte).
IE	4-5 actividades individuales o grupales por competencia emocional del GROU y nivel educativo, incluyendo dibujos, reflexiones y/o debates en función de la etapa escolar.
INTEMO (+)	Juegos, representaciones de rol, actividades artísticas, foros de cine y actividades reflexivas.
RULER	Desarrollo del vocabulario emocional (<i>emocionario</i>) + 4 actividades para cuidar el clima de la clase (<i>acuerdo emocional</i>), expresar emociones (<i>mediador emocional</i>), realizar buena gestión de estas (<i>metamomento</i>) y tener conciencia de las emociones propias y ajenas (<i>blueprint</i>).

Discusión

Se contrastan algunos puntos de los programas seleccionados, con otros **proyectos internacionales** y las nociones de la escuela promotora de salud de la OMS:

- El **rango de edades** en los que se aplica: p.e. solo preescolares y Ed. Primaria en Al's Pals y PATHS (programas internacionales).
- **Perspectiva de género** como avance hacia la igualdad: apenas se tiene en cuenta.
- Implicación de **toda la comunidad educativa**: en Al's Pals y PATHS sí intervienen familias.
- **Implica a los participantes** en diseño y evaluación: solo han sido implicados en evaluación (RULER e INTEMO).
- **Formación de docentes:** proporcionar métodos formativos complementarios, como el programa 4Rs con el método MyTeachingPartner (a nivel internacional).
- **Métodos evaluativos** tras las actividades (inducir a la reflexión) y tras el proyecto (lograr evidencias y mejoras).

Tabla 1 compara características de los programas seleccionados.

Tabla 1. Aspectos comparativos en relación a las características de los programas.

Programa	Rango de edades	Importancia a la creatividad	Perspectiva de género	Participación destinatarios	Involucra a la familia	Formación de los docentes	Evaluación tras cada actividad	Promueve evaluación programas
ER (F. Botín)	3-16	✓	×	×	✓	✓	×	✓
IE (Guipúzcoa)	3-18	✓	×	×	×	×	✓	×
INTEMO (+)	12-18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×
RULER	3-18	×	×	✓	×	✓	×	✓
GROU	-	×	×	×	×	✓	×	✓
Otros programas de interés								
UPRIGHT	12-14	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓
PAE	6-16	×	×	×	×	✓	✓	×
EmoCrea	6-12	✓	✓	×	✓	✓	-	✓
Aulas Felices	3-18	×	×	×	✓	×	×	×
EMOTI	3-8	×	×	×	✓	✓	✓	×
Al's Pals	3-6	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓
PATHS	3-8	×	×	✓	✓	✓	-	✓
4Rs	8-10	✓	×	✓	×	✓	✓	✓

CONCLUSIONES

- ✓ Existe un **gran volumen** de programas, pero **bajo nivel de evidencia en eficiencia**, aun siendo potencialmente beneficiosos en salud mental infanto-juvenil por lo que requieren de mayor evaluación.
- ✓ Es preciso avanzar en **aplicaciones más universales, estandarizadas y con implantaciones más sistematizadas** frente a iniciativas dispersas o puntuales, precisando de más **financiación pública**.
- ✓ Los modelos de promoción de la salud implican a **toda la comunidad educativa** y no solo al alumnado, recomiendan una **colaboración educativa y sanitaria** y no deben obviar la **perspectiva de género**, el enfoque de los derechos humanos o la participación de los destinatarios.
- ✓ Destacamos el **programa UPRIGHT**, que es el único que cuenta con evaluación de eficiencia, y el **programa EmoCrea**, integrado en el currículo de la comunidad autónoma de Canarias, como alternativas beneficiosas a ser más investigadas.