



---

# **Universidad de Valladolid**

Facultad de Educación y Trabajo Social

Campus de Valladolid

Grado en Educación Social

## **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

### **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA MEJORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PROCESOS DE DIVORCIO A TRAVÉS DE UNA ESCUELA DE PADRES**

**Curso: 2023/2024**

**Autora: Magdalena González Margüelles**

**Tutor: Raúl López Benítez**

A mi tía; que desde arriba me dio fuerzas y nunca me abandonó. Tu me enseñaste que sin constancia y sin esfuerzo no podría conseguir nada en la vida.

Mis abuelas; la luz en el camino desde que tengo uso de razón.

Claudia; mi apoyo más fuerte e incondicional en todos los sentidos.

Mis padres; que aguantaron la peor versión de mí en muchas ocasiones sin merecerlo.

Y Lucía; la persona que me ha aguantado en todo el proceso, mi mayor admiradora.

Gracias por seguirme en todas y cada una de mis aventuras, esto es por todos nosotros.

# RESUMEN

Las emociones juegan un papel crucial en nuestro día a día, por lo que es esencial comprenderlas en su totalidad. La Inteligencia Emocional (IE) es la capacidad que nos permite identificar, entender, expresar y gestionar nuestras emociones de manera efectiva. Esta habilidad no solo facilita un mejor manejo de estas sino que también mejora nuestras relaciones interpersonales y nuestro bienestar general, entre otros beneficios.

Una situación estresante es el divorcio, el cual suele desencadenar una serie de problemáticas, entre ellas emocionales, tanto a los adultos como a los niños que lo padecen. Paralelamente, muchos padres y madres son considerados inmaduros a nivel emocional, dificultando aún más este tipo de procesos y carencias. Por tanto, la adecuada promoción de la Inteligencia Emocional es fundamental en estos casos, facilitando así entornos más saludables y resilientes para todos los involucrados.

En el presente Trabajo de Fin de Grado se ha realizado una revisión teórica de la Inteligencia Emocional, el proceso del divorcio y la paternidad para, posteriormente, plantear una propuesta de intervención educativa para fomentar la Inteligencia Emocional a través de una Escuela de Padres Divorciados.

***Palabras clave:*** Emociones, Inteligencia Emocional, divorcio, paternidad, escuela de padres, propuesta de intervención.

# ABSTRACT

Emotions play a crucial role in our daily lives, making it essential to fully understand them. Emotional Intelligence (EI) is the ability that allows us to identify, understand, express, and manage our emotions effectively. This skill not only facilitates better management of emotions but also enhances our interpersonal relationships and overall well-being, among other benefits.

A stressful situation such as divorce often triggers a range of problems, including emotional ones, for both the adults and children involved. Simultaneously, many parents are

considered emotionally immature, further complicating these processes and deficiencies. Therefore, the proper promotion of Emotional Intelligence is fundamental in these cases, thus facilitating healthier and more resilient environments for everyone involved.

In this Bachelor's Thesis, a theoretical review of Emotional Intelligence, the divorce process, and parenthood has been conducted. Following this, an educational intervention proposal has been designed to foster Emotional Intelligence through a School for Divorced Parents.

**Keywords:** Emotions, Emotional Intelligence, divorce, parenthood, school for parents, intervention proposal.

# ÍNDICE

1. Introducción .....	7
2. Objetivos .....	9
3. Relevancia y justificación .....	11
4. Marco teórico .....	13
4.1 Emociones.....	13
4.1.1 Clasificación .....	14
4.1.2 Funciones .....	15
4.2 Inteligencia emocional .....	16
4.2.1. Evolución histórica de la IE .....	16
4.2.2. Modelos teóricos de la IE e instrumentos de medida .....	17
4.2.3. Beneficios de la inteligencia Emocional .....	22
4.3 Contextualización del divorcio .....	23
4.4 Paternidad, estilos de crianza e inmadurez emocional.....	26
4.5 Escuelas de padres.....	30
5. Investigaciones y Proyectos que vinculan la Inteligencia Emocional con el cuidado parental .....	33
6. Propuesta de intervención .....	36
6.1 Contextualización y destinatarios.....	36
6.2 Objetivos .....	38
6.3 Temporalización .....	39
6.4 Recursos .....	42
6.5 Metodología .....	43
7. Limitaciones, fortalezas y orientaciones futuras .....	63
8. Conclusiones .....	65
9. Referencias .....	68
10. Anexos .....	77
Anexo I. <i>Rueda de las emociones básicas de Paul Ekman</i> .....	77
Anexo II. <i>El rostro de las 7 emociones, Paul Ekman</i> .....	78
Anexo III. <i>La teoría de Gardner identifica ocho tipos de inteligencia distintos</i> .....	79

Anexo IV <i>Relación entre los estilos educativos paternos y las características de sus hijos adolescentes</i> .....	80
Anexo V. <i>Cuestionario TMMS-24</i> .....	81
Anexo VI. <i>Termómetro emocional. Elaboración propia</i> .....	82
Anexo VII. <i>Cartas emocionales. Elaboración propia</i> .....	83
Anexo VIII. <i>“Hacemos el drama”. Elaboración propia</i> .....	84
Anexo IX. <i>Tablero Trivial familiar. Elaboración propia</i> .....	87
Anexo X. <i>Preguntas Trivial familiar. Elaboración propia</i> .....	88
Anexo XI. <i>Cuestionario Evaluación Final. Elaboración propia</i> .....	89

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Temporalización de la propuesta de intervención realizada, una Escuela de Padres Divorciados.....	40
<b>Tabla 2.</b> La teoría de Gardner.....	79

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Disoluciones matrimoniales (nulidades, separaciones y divorcios) en España durante los años 2022-2023 .....	25
--	----

# 1. INTRODUCCIÓN

La Inteligencia Emocional es una de las capacidades más cruciales en nuestras vidas; esta implica poseer habilidades para lograr reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones y las de los demás. No solo facilita una mejor autorregulación emocional, sino que también mejora significativamente nuestras relaciones interpersonales y nuestro bienestar con nosotros y con los demás. Cabe destacar que estas habilidades pueden desarrollarse a lo largo de toda la vida, subrayando la necesidad de fomentar su práctica continua. Por tanto, su estudio y desarrollo es algo necesario para el equilibrio y bienestar de las personas.

Por su parte, el divorcio siempre ha sido juzgado por la religión, la sociedad y las leyes. Sin embargo, con el tiempo, se ha normalizado por el aumento de las tasas de divorcio. Esta normalización ha llevado a una mayor comprensión de sus complejidades y su impacto en la paternidad. La paternidad post-divorcio requiere un enfoque especial, donde los padres aprendan a colaborar, comunicarse efectivamente y desarrollar la Inteligencia Emocional (conjunto de habilidades de las que en ocasiones no poseen las suficientes competencias) para proporcionar un entorno de apoyo y estabilidad para sus hijos, promoviendo así un ambiente familiar resiliente y positivo.

Por otro lado, la Escuela de Padres brinda apoyo, orientación y recursos para los padres en su rol de educadores y cuidadores. En estas instituciones, se comparten experiencias, se aprenden nuevas estrategias de crianza y se fortalecen habilidades parentales. En resumen, se fomenta un ambiente colaborativo donde se abordan temas como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y el desarrollo emocional de los hijos. Este enfoque empodera a los padres para criar hijos felices, saludables y bien ajustados, fortaleciendo el tejido familiar y la comunidad en general.

A pesar de esto, en la actualidad no existen suficientes estudios ni propuestas para abordar adecuadamente el desarrollo de la Inteligencia Emocional en situaciones de divorcio. Por lo tanto, en el presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se llevará a cabo una propuesta de intervención cuyo objetivo será trabajar la Inteligencia Emocional en el divorcio mediante la implementación de una escuela de padres divorciados. Para ello, primero se presentarán los objetivos generales y específicos, así como una justificación al igual que su relevancia

teórica. Posteriormente, se llevará a cabo un análisis detallado de la fundamentación teórica, con especial énfasis en las emociones y la Inteligencia Emocional, respaldado por la investigación de diversos autores y modelos teóricos pertinentes. Después, se ofrece una definición concisa del divorcio y la paternidad, haciendo hincapié en la importancia del concepto de “Inmadurez Emocional”. De la misma manera, se realiza una exploración teórica exhaustiva del concepto de Escuela de Padres, detallando sus objetivos y metodologías aplicadas.

Posteriormente, se presenta una propuesta de intervención educativa destinada a mejorar la Inteligencia Emocional de los padres en situación de divorcio en el contexto de una Escuela de Padres. Esta propuesta será estructurada en 10 sesiones distribuidas a lo largo de 11 semanas, basadas en los principios de Mayer y Salovey. Finalmente, se desarrollan los límites y fortalezas de esta intervención al igual que se exponen las conclusiones finales.



## 2. OBJETIVOS

Comenzando con el desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado a continuación se esclarecen los objetivos generales y específicos.

Los objetivos generales son:

- Realizar una revisión teórica sólida sobre los conceptos principales del presente trabajo: Inteligencia Emocional, Divorcio, Paternidad y Escuela de Padres.
- Crear una propuesta de intervención educativa destinada a padres en situación de divorcio y sus hijos para mejorar la Inteligencia Emocional a través de una Escuela de Padres.

Por otro lado, los objetivos específicos son:

- Explorar los constructos de emoción e Inteligencia Emocional desde una perspectiva teórica.
- Exponer los diversos modelos teóricos dentro del ámbito de la Inteligencia Emocional.
- Operacionalizar el divorcio y presentar las estadísticas pertinentes en España.
- Conceptualizar el término de paternidad, abarcando sus diversas dimensiones, y resaltar la importancia del constructo "Inmadurez Emocional" en este contexto.
- Detallar el concepto de escuela de padres, explicando sus objetivos y metodologías subyacentes.
- Promover la aplicación de la Inteligencia Emocional como herramienta para afrontar diversas situaciones cotidianas, con el propósito de alcanzar un nivel óptimo de dominio personal y adaptación al entorno.
- Fomentar en los participantes la exploración y gestión de sus emociones, incentivando un mayor autoconocimiento y habilidades emocionales.

- Mejorar las relaciones familiares en situaciones estresantes como el divorcio mediante el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional y el desarrollo de estrategias de afrontamiento adecuadas.
- Desarrollar la Percepción y Expresión emocional mejorando así la capacidad de los padres divorciados para identificar y expresar adecuadamente sus propias emociones, así como reconocer las emociones de sus hijos y otras personas involucradas.
- Fomentar la facilitación emocional de pensamiento, ayudando a los padres a utilizar sus emociones para mejorar el pensamiento y la toma de decisiones y promoviendo un enfoque más equilibrado y reflexivo ante situaciones estresantes.
- Mejorar la comprensión y análisis de las emociones, potenciando la habilidad de los padres para comprender las causas y consecuencias de las emociones, así como las complejas interrelaciones entre diferentes estados emocionales.
- Fortalecer la gestión emocional capacitando a los padres e hijos a manejar y regular sus emociones de manera efectiva, promoviendo el bienestar personal y familiar, y reduciendo el impacto negativo del estrés emocional durante el proceso de divorcio.
- Plantear la evaluación de la eficacia del programa propuesto.
- Evaluar el impacto a largo plazo de la intervención administrando de nuevo el cuestionario TMMS-24 seis meses después con los objetivos de ver la permanencia de los resultados en los participantes.

### **3. RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN**

La inteligencia es fundamental para el logro de objetivos y la resolución de problemas, mientras que las emociones han sido concebidas como un obstáculo para la lógica y la racionalidad. No obstante, diversas investigaciones han demostrado una estrecha interdependencia entre las emociones y los procesos cognitivos, resaltando su relevancia para la adaptación al entorno. Este cambio en la perspectiva ha dado lugar al reconocimiento de la Inteligencia Emocional como un elemento fundamental para el bienestar y el rendimiento humano. El buen desarrollo de la Inteligencia Emocional en las personas ha demostrado ser eficaz para mitigar situaciones de estrés y agobio ya que ayuda a saber gestionar las emociones y de igual manera también ayuda a potenciar el desempeño académico, la salud y el bienestar en general.

Por su parte, las Escuelas de Padres proporcionan un ambiente idóneo para el desarrollo de habilidades relacionadas con las emociones y la crianza. Estos programas ofrecen apoyo emocional y orientación práctica a los padres; en esta dirección también resaltamos la necesidad de una Escuela de Padres dirigida exclusivamente a padres en proceso o situación de divorcio ayudándolos a manejar el estrés y las dificultades inherentes a estas situaciones. Asimismo, se promoverían valores como la comunicación efectiva, la empatía y la resiliencia, fundamentales para el bienestar familiar.

A pesar de los beneficios evidentes de las Escuelas de Padres, así como de la inteligencia emocional, son escasas las experiencias específicamente dirigidas a padres en situación de divorcio o atravesando ese proceso, y aún menos las que extienden esta práctica al ámbito de la educación no formal. Esta carencia motiva la realización del presente trabajo, con el propósito de explorar el potencial de las escuelas de padres divorciados como instrumento para la mejora de la Inteligencia Emocional y el bienestar familiar fuera del contexto educativo tradicional.

Este Trabajo de Fin de Grado también aborda a su vez una serie de competencias del plan de estudios del Grado en Educación Social de la Universidad de Valladolid. A continuación, se detallan las distintas competencias generales y específicas tratadas en este trabajo.

Dentro de las competencias generales encontramos:

1. Instrumentales
  - a. **G.1 Capacidad de análisis y síntesis.** Revisión y evaluación crítica de la literatura sobre Inteligencia Emocional, divorcio, paternidad y escuelas de padres sintetizando información para crear una propuesta coherente.
  - b. **G.2 Organización y planificación.** Estructuración desde la revisión teórica hasta la elaboración de la propuesta de intervención, demostrando habilidades de organización.
  - c. **G.6 Gestión de la información.** Búsqueda, recopilación y utilización eficaz de fuentes teóricas y prácticas.
2. Interpersonales
  - a. G.8 Capacidad crítica y autocrítica. Evaluación crítica de enfoques y teorías, con reflexión sobre las propias limitaciones.
3. Sistémicas
  - a. G.13 Autonomía en el aprendizaje. Investigación y aplicación de conocimientos de manera independiente.
  - b. G.15. Creatividad. Propuesta innovadora de una escuela para padres divorciados.

Dentro de las específicas encontramos:

- a. **E.5: Diseñar planes, programas, proyectos, acciones y recursos en las modalidades presenciales y virtuales.** Diseño de un programa educativo para padres divorciados aplicable en ambas modalidades.
- b. **E.6: Diseñar y desarrollar procesos de participación social y desarrollo comunitarios. Favoreciendo la existencia de procesos de educación no formal se potencia la participación y el desarrollo comunitario.** Promoción de la participación de los padres en la escuela, contribuyendo al desarrollo comunitario.
- c. **E.13: Diseñar e implementar procesos de evaluación de programas y estrategias de intervención socioeducativa en diversos contextos.** Propuesta de estrategias para evaluar la efectividad del programa, asegurando el cumplimiento de objetivos.

## 4. MARCO TEÓRICO

### 4.1. EMOCIONES

Las emociones forman parte de nuestro día a día, siendo experimentadas por todos nosotros de manera cotidiana. Sin embargo, su conceptualización ha sido complicada a lo largo de los años. A continuación, se ofrecen algunas definiciones sobre este concepto psicológico.

En general, se puede entender que las emociones son reacciones afectivas, por lo general breves pero intensas, que surgen en respuesta a los estímulos ambientales que nos afectan. Para Denzin (2009), la emoción consiste en una vivencia intensa y real que una persona experimenta en su cuerpo y mente, la cual se siente profundamente y afecta a su percepción del mundo. Esta experiencia, compartida con otros, crea una realidad emocionalmente cargada que transforma la manera en que todos la perciben y la comprenden. Lawler (1999) define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Por su parte, Brody (1999) comenta que las emociones son sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa, que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

Para ayudar en la conceptualización de las emociones, es relevante diferenciarlas de términos que socialmente se confunden de manera errónea, como sucede en el caso del concepto “estados de ánimo”, los cuales son sensaciones emocionales que persisten en el tiempo y pueden ser de menor intensidad, pero mayor duración que las emociones. A diferencia de las emociones, los estados de ánimo no siempre tienen una causa identificable y no están necesariamente vinculados a eventos específicos. A menudo, son una especie de telón de fondo emocional que experimentamos sin necesariamente saber por qué nos sentimos de cierta manera. Aunque se consideran una forma de reacción emocional, algunos expertos también los relacionan con procesos cognitivos (Thayer, 1998).

### 4.1.1 Clasificación

Algunos autores han puesto de manifiesto que las emociones se describen a partir de dos dimensiones: a) el valor (positivo o negativo) de la emoción; este proceso es denominado valencia; b) y, por otro lado, la fuerza de la emoción, conocida como intensidad o activación.

Una de las clasificaciones de las emociones más aceptadas es la de Ekman (1999), considerado uno de los psicólogos más destacados del S. XX y uno de los pioneros en el análisis de las expresiones faciales. Ekman desarrolló la rueda de las emociones básicas afirmando que las emociones principales son seis: felicidad, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa (ver anexo 1 y 2).

Otros autores diferencian entre las emociones primarias o las emociones secundarias, las cuáles son una combinación de varias emociones primarias. Las emociones primarias, tal y como las define Damasio (2005), son programas de acción complejos y en buena medida automáticos, siendo establecidos por su propia evolución. Damasio afirma que se trata de un universo de acciones que se ejecutan en el cuerpo y que van desde las expresiones faciales y las diferentes posturas corporales hasta modificaciones que afectan a las vísceras y al medio interno. Este autor identifica seis emociones primarias: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco. Las emociones secundarias, por su parte, son completamente sociales. Surgen de la conjunción de las emociones primarias y se desarrollan con el crecimiento del individuo y con la interacción social. Algunas de las emociones secundarias son la envidia, la vergüenza, el ansia, la resignación, los celos, la esperanza, la nostalgia, el remordimiento y la decepción (Damasio, 2005).

Por otro lado, Alzina (2009) clasifica las emociones desde la perspectiva psicopedagógica, agrupándolas en cinco familias:

1. Positivas: Alegría, amor y felicidad.
2. Negativas: Miedo, ira, tristeza, asco y ansiedad.
3. Ambiguas: Sorpresa, compasión y esperanza.
4. Sociales: Vergüenza, timidez, celos, culpabilidad y envidia, entre otras.
5. Estéticas: Estas son experimentadas ante las representaciones de arte y la belleza.

### 4.1.2 Funciones

Una vez conceptualizadas y definidas las emociones, es relevante destacar sus principales funciones. Tal y como afirman Piqueras et al. (2009), las emociones cumplen cuatro funciones primarias:

- a. Función adaptativa, preparando al cuerpo para llevar a cabo la conducta necesaria según las circunstancias ambientales, proporcionando la energía necesaria y dirigiendo la acción hacia un objetivo específico (Chóliz, 2005).
- b. Función social, se vincula a su papel clave en nuestras interacciones con los demás. Esto incluye ayudar a iniciar y mantener relaciones sociales, influir en el comportamiento de los demás, expresar nuestros sentimientos y estados emocionales, y fomentar comportamientos positivos hacia los demás, como la ayuda y la cooperación. En resumen, las emociones son fundamentales para la comunicación y la conexión social (Piqueras et al., 2009).
- c. Función cognitiva, es decir, cómo las emociones se relacionan con diferentes procesos mentales, como la recepción, elaboración, procesamiento y recuperación de información, influyendo en procesos como la memoria y la toma de decisiones. De igual manera, las emociones desempeñan un papel destacado en la discriminación entre estímulos, ya que afectan a la atención selectiva hacia estímulos relevantes, siendo un elemento imprescindible para generar y mantener dicha atención (Piqueras et al., 2009).
- d. Función motivacional. La conexión entre emoción y motivación es muy cercana, ya que están presentes en todas las actividades y comparten características clave: dirección e intensidad. Las emociones impulsan la conducta motivada, haciendo que sea más enérgica y efectiva. Cada emoción tiene un propósito adaptativo: la ira para reacciones defensivas, la alegría para la atracción interpersonal, la sorpresa para la atención a cosas nuevas, etc. Además, las emociones también guían la conducta, acercándonos o alejándonos de ciertos objetivos según cómo nos hagan sentir. Esta relación se alinea con las dos dimensiones principales de la emoción: placer o displacer y la intensidad de la reacción emocional. No solo las emociones acompañan a la conducta motivada, sino que pueden también

desencadenarla, dirigirla hacia ciertos objetivos y aumentar su intensidad (Chóliz, 2005).

A continuación, se abarcará el área de la inteligencia emocional ofreciendo su evolución histórica, una definición actual y los modelos teóricos mas significativos al igual que sus instrumentos de medida.

## **4.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La Inteligencia Emocional se ha convertido en un constructo psicológico trascendental en la sociedad y, como consecuencia, también las investigaciones enfocadas hacia este ámbito. La Inteligencia Emocional se relaciona con diversos dominios de la vida cotidiana y de ahí el interés de los investigadores.

Como finalidad de este apartado, encontramos el interés de profundizar en todo lo relativo a la IE y es por esto por lo que primero se mostrará la evolución histórica, en cuanto a precursores; posteriormente, se detallarán varios modelos de habilidades junto a sus medidas, los principios de la IE y, para finalizar, los diferentes beneficios de la IE en diversos campos.

### **4.2.1 Evolución Histórica de la IE**

Para situar este concepto se procede a comentar diversos precursores de la Inteligencia Emocional y de la misma manera, ofrecer una definición actual de la IE.

Uno de los precursores de las teóricas de la Inteligencia Emocional fue Gardner (1983), quien propuso la teoría de las inteligencias múltiples, la cual generó un impacto significativo en los campos de la educación y la psicología. Gracias a esta teoría Gardner identifico ocho tipos de inteligencia distintos entre los que encontramos: (1) Lingüística-verbal, (2) Lógico-matemática, (3) Visual- espacial, (4) Corporal-cinestésica, (5) Musical-auditiva, (6) Naturalista, (7) interpersonal y (8) Intrapersonal. Esta teoría se encontrará en el apartado de anexos explicada y desglosada (ver Anexo 3). Estas categorías de inteligencia, especialmente las últimas dos, interpersonal e intrapersonal, posteriormente se reconocieron como fundamentales para el desarrollo de la Inteligencia Emocional.



Otro de los precursores más importantes fue Sternberg (1987), quien introdujo una teoría destinada a expandir el entendimiento convencional de la inteligencia, centrándose en cuestionar la precisión de las pruebas estandarizadas de inteligencia existentes hasta el momento. Sostenía que estas mediciones podían producir resultados distorsionados o no representativos de las capacidades reales de los individuos.

De manera especialmente importante, Sternberg propuso la teoría triárquica, con la finalidad de desglosar la inteligencia en tres componentes fundamentales:

1. Inteligencia analítica, esta se refiere a la habilidad para resolver problemas de manera lógica y sistemática, empleando el razonamiento deductivo e inductivo.
2. Inteligencia creativa, la cual denota la capacidad de generar ideas originales y soluciones innovadoras, integrando experiencias pasadas con habilidades presentes de manera novedosa.
3. Inteligencia práctica, que está relacionada con la habilidad para aplicar eficazmente los conocimientos y habilidades en situaciones cotidianas, adaptándose a diversos contextos y demandas del entorno.

La teoría de Sternberg es precursora de la IE porque amplía la concepción tradicional de la inteligencia y reconoce la importancia de una gama más amplia de habilidades cognitivas y prácticas para el éxito en la vida.

En cuanto a la definición actual de la IE, su complejidad deriva de la diversidad de elementos que la componen. Sin embargo, se puede concebir como la habilidad adquirida que permite identificar, evaluar y regular tanto las emociones propias como las de los demás (Valente y Lourenço, 2020). Específicamente, la IE abarca la percepción, identificación, comprensión, evaluación y regulación de las emociones, tanto internas como externas, así como la capacidad de interactuar de manera positiva con los demás. A continuación, se explicarán algunos de los Modelos Teóricos más relevantes, al igual que sus instrumentos de medida.

#### **4.2.2 Modelos Teóricos De La IE e Instrumentos De Medida**

##### ***a) Modelo de habilidades***

El Modelo de Habilidades en la Inteligencia Emocional (MHIE) es una perspectiva teórica desarrollada por Mayer y Salovey en la década de 1990 que describe la Inteligencia Emocional en términos de habilidades específicas que contribuyen al bienestar personal, las relaciones interpersonales y el éxito en la vida. Este modelo ha sido ampliamente utilizado en investigaciones y en la práctica para evaluar y desarrollar la Inteligencia Emocional en diferentes contextos.

Mayer y Salovey (1997) proponen que la Inteligencia Emocional está compuesta por cuatro habilidades principales:

1. Percepción emocional: Habilidad para reconocer y percibir emociones en uno mismo y en otros, interpretando expresiones faciales, tonos de voz y señales no verbales.
2. Facilitación emocional: Capacidad para generar y manejar emociones para mejorar el pensamiento, la toma de decisiones y el rendimiento cognitivo, incluyendo automotivación y regulación del estado de ánimo.
3. Comprensión emocional: Habilidad para analizar y entender las emociones y su relación con pensamientos, acciones y resultados, discerniendo causas y consecuencias emocionales.
4. Gestión emocional: Capacidad para regular las propias emociones e influir en las de los demás, mediante el autocontrol, la empatía, la resolución de conflictos y la motivación.

El *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test* (MSCEIT; Mayer et al., 2002) es una herramienta de evaluación diseñada para medir la Inteligencia Emocional basándose en el modelo propuesto por Mayer y Salovey. Este consta de 141 ítems distribuidos en ocho bloques de tareas que evalúan habilidades emocionales como la percepción, facilitación, comprensión y gestión emocional. Ampliamente utilizado en psicología, desarrollo personal, liderazgo y empresas, el MSCEIT es considerado una herramienta valiosa para evaluar la Inteligencia Emocional e identificar áreas de mejora (Mayer et al., 2004).

Otra herramienta de evaluación es el *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS-24), desarrollado por Salovey y Mayer en 1995, que evalúa las creencias y actitudes de una persona hacia sus propias emociones. Consta de 24 ítems divididos en tres subescalas:

atención emocional, claridad y reparación emocionales. Los participantes responden en una escala Likert, indicando su grado de acuerdo con cada afirmación. Utilizado en investigaciones sobre Inteligencia Emocional, salud mental, relaciones interpersonales y rendimiento académico y laboral, el TMMS-24 mide la atención, comprensión y regulación emocional, ayudando a identificar áreas de fortaleza y mejora emocional.

### ***Modelo de rasgos de personalidad***

El Modelo de Rasgos de Personalidad desarrollado por Petrides y Furnham (2001), define la Inteligencia Emocional como una combinación de habilidades perceptivas y rasgos de personalidad, evaluada mediante autoinformes y cuestionarios. Petrides (2010) agrupa 15 facetas de la IE en cuatro dimensiones principales:

1. Bienestar: Incluye la autoestima, satisfacción con la vida, felicidad y resiliencia ante el estrés, asociadas a una mejor adaptación y capacidad para enfrentar desafíos.

2. Autocontrol: Relacionado con la regulación emocional, resistencia a la tentación y capacidad de posponer la gratificación, lo que facilita la toma de decisiones racionales bajo presión.

3. Emotividad: Comprende la empatía, expresión y sensibilidad emocionales, esenciales para establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias.

4. Sociabilidad: Incluye habilidades sociales, extroversión, capacidad de liderazgo y trabajo en equipo, fundamentales para crear conexiones significativas con otros.

El *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* (TEIQue; Petrides, 2000), evalúa la Inteligencia Emocional como un rasgo de personalidad mediante 153 ítems en una escala Likert. Utilizado en investigación y desarrollo personal, el TEIQue mide cómo las personas gestionan sus emociones y se relacionan con los demás.

### ***b) Modelos mixtos***

#### **Modelo de Goleman.**

Goleman se destaca como uno de los principales contribuyentes en este campo, especialmente a través de su libro “Inteligencia Emocional” (Goleman, 1995), que popularizó el concepto y promovió la divulgación científica de la misma. Goleman (1998) planteó que la IE consiste en cualquier característica personal subyacente que no queda representada únicamente por la inteligencia cognitiva, es decir, el Cociente Intelectual (CI). Propuso el concepto de Cociente Emocional (CE) y argumentó que la integración y complementación de ambos constituiría la IE.

El modelo inicial de Goleman (1998) plantea que la IE está compuesta por 20 competencias distribuidas en cinco dimensiones:

1. Autoconciencia emocional: Reconocimiento y comprensión de las propias emociones, fortalezas, debilidades y su impacto en los demás.
2. Autorregulación: Capacidad para controlar y redirigir emociones negativas hacia fines productivos.
3. Habilidades sociales: Manejo de relaciones y capacidad de liderazgo.
4. Empatía: Consideración de los sentimientos ajenos al tomar decisiones.
5. Motivación: Impulso hacia el logro y la superación.

En 2001, Goleman refinó su modelo, basado en el trabajo de Boyatzis et al. (2000), dividiéndolo en cuatro dimensiones principales: autoconciencia, autogestión, conciencia social y gestión de relaciones, con 12 competencias emocionales en total, distribuidas entre competencias personales y sociales.

El *Emotional Competence Inventory* (ECI, Boyatzis y Goleman, 1999), evalúa competencias emocionales en el ámbito laboral, incluyendo la autoconciencia, autogestión, conciencia social y gestión de relaciones. El ECI es usado en investigaciones y empresas para desarrollar la IE de empleados y líderes, esencial para el éxito profesional.

### **Modelo Bar-On.**

El Modelo de Inteligencia Emocional-Social (ESI) desarrollado por Bar-On (1997) postula que la ESI constituye un constructo multidimensional que abarca competencias, habilidades y facilitadores emocionales y sociales esenciales para la adaptación y el éxito en la vida cotidiana. Bar-On argumenta que la ESI supera a modelos centrados en el coeficiente intelectual (CI) tradicional al incluir aspectos críticos para la comprensión de uno mismo y de los demás, así como para la interacción efectiva con el entorno.

Este modelo identifica cinco constructos principales de la IE: (1) Capacidad intrapersonal: Implica la autoconciencia, el autoconocimiento emocional, la autorregulación emocional y la autoevaluación precisa de las propias habilidades y limitaciones, (2) capacidad interpersonal: Incluye la empatía, la capacidad de establecer relaciones interpersonales significativas y la habilidad para comunicarse efectivamente con los demás, (3) Competencias de gestión del estrés: Refiere a la habilidad para manejar el estrés, regular las emociones y mantener un equilibrio emocional en situaciones desafiantes o estresantes, (4) gestión eficaz y adaptabilidad al cambio: Se refiere a la capacidad de adaptarse a nuevas circunstancias, resolver problemas de manera efectiva y tomar decisiones acertadas en entornos cambiantes y (5) tendencia al optimismo y motivación: Incluye mantener una actitud positiva, estar motivado y tener una perspectiva optimista ante la vida y sus desafíos.

Posteriormente, Bar-On (2006) refinó este modelo, dividiéndolo en tres dimensiones: (1) Manejo del cambio: Habilidad para adaptarse a nuevas circunstancias y desafíos de manera efectiva; (2) Componente intrapersonal: Autoconocimiento, autoevaluación precisa y habilidades de autorregulación emocional; (3) Componente interpersonal: Habilidades de empatía, comunicación efectiva y establecimiento de relaciones significativas.

Este enfoque proporciona un marco integral para comprender y evaluar la Inteligencia Emocional y social, destacando su importancia para el bienestar y el éxito en diversos ámbitos de la vida.

El *Bar-On Emotional Quotient Inventory* (EQ-i; Bar-On, 1997) es un cuestionario autorreportado que mide la Inteligencia Emocional en adultos, evaluando 5 áreas: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, gestión del estrés y estado de ánimo. Utilizado en investigación y práctica clínica, educativa y organizacional, proporciona puntuaciones

específicas y globales para identificar fortalezas y áreas de mejora en la Inteligencia Emocional, siendo un instrumento muy empleado en este campo.

Una vez explicados los Modelos Teóricos más importantes, así como los principales instrumentos de medida se pasará a hablar sobre los diversos beneficios de la IE.

#### **4.2.3 Beneficios de la Inteligencia Emocional**

A continuación, se describen algunos de los principales beneficios de la IE que ofrece la literatura científica:

- **Mejor rendimiento académico y laboral:** Lopes y colaboradores (2004) explican que aquellas personas con niveles más altos de IE están positivamente relacionados con el éxito académico y laboral ya que desarrollan mejor sus habilidades sociales y emocionales y por esto mismo consiguen mejorar las relaciones familiares, sociales y escolares. Continuando con esta premisa, aquellas personas que no han desarrollado la educación emocional lo suficiente muestran un rendimiento académico bajo, pues los problemas emocionales que se le presentan día a día no logran superarlos debido a sus bajos recursos.
- **Relaciones interpersonales más saludables:** La IE se ha vinculado con relaciones interpersonales más satisfactorias y efectivas. Mikolajczak y colaboradores (2009) encontraron que la IE estaba relacionada con la calidad de las relaciones interpersonales, ya que facilita el desarrollo de habilidades sociales suficientes para lograr relacionarse de manera saludable y recíproca; por otro lado, Lopes y colaboradores (2004) hallaron que la IE estaba positivamente asociada con la calidad de las interacciones sociales.
- **Mejor salud mental y bienestar emocional:** La IE se ha asociado con una mejor salud mental y bienestar emocional. Schutte y colaboradores (2007) encontraron que la IE estaba inversamente relacionada con la ansiedad y la

depresión ya que ayuda a gestionar los momentos de estrés, problemas, y gestionar de manera favorable las emociones.

### 4.3 Contextualización Del Divorcio

El divorcio, tal y como lo define la Real Academia Española es “Dicho de un juez competente: Disolver o separar, por sentencia, el matrimonio, con ces e efectivo de la convivencia conyugal” (Real Academia Española, 2023). Por otro lado, Amato (2002) define el divorcio como el proceso legal y psicológico que termina una relación matrimonial, implicando no solo la disolución ante la ley, sino también la reestructuración emocional, social y financiera de los involucrados. Afecta a los cónyuges, sus hijos y la dinámica familiar, requiriendo ajustes significativos en la vida cotidiana y en las relaciones interpersonales.

La evolución histórica del divorcio ha sido objeto de estudio en diversas disciplinas académicas, incluyendo la historia, la sociología, el derecho y la antropología. A continuación, se presenta una explicación más detallada basada en la investigación académica:

- **Antigüedad:** En las civilizaciones antiguas, como la romana y la griega, el divorcio estaba sujeto a regulaciones culturales y religiosas. Un claro ejemplo lo encontramos en la antigua Roma, donde el divorcio era legal, pero estaba sujeto a regulaciones estrictas y no era común entre las clases más altas (Brundage, 1993).
- **Edad Media:** Durante la Edad Media, la Iglesia Católica ejerció un fuerte control sobre las instituciones matrimoniales en Europa occidental. El divorcio era considerado un pecado y estaba prohibido en la mayoría de los casos, aunque en algunas culturas musulmanas, como el Imperio Otomano, el divorcio era más común y estaba sujeto a regulaciones específicas (Kermeli, 2006).
- **Reforma Protestante:** La Reforma Protestante del siglo XVI introdujo cambios en la percepción del matrimonio y el divorcio en algunas partes de Europa. Algunas denominaciones protestantes permitieron el divorcio en ciertos casos, como el

adulterio o la crueldad, aunque seguían existiendo restricciones significativas (Bennett, 1997).

- Ilustración y Revolución Francesa: Durante la Ilustración y la Revolución Francesa, hubo movimientos hacia la secularización y la igualdad de derechos civiles. En Francia, la Revolución Francesa de 1789 abolió leyes religiosas sobre el matrimonio y el divorcio, permitiendo el divorcio civil por primera vez (Stone, 1990).
- Siglo XIX: el divorcio se fue legalizando gradualmente en varios países de Europa y en Estados Unidos. Sin embargo, seguía estando sujeto a restricciones significativas y era visto como una medida extrema, reservada principalmente para casos de adulterio o crueldad extrema (Hetherington, 2002).
- Siglo XX: el divorcio se volvió más común en muchas partes del mundo occidental, especialmente después de la Segunda Guerra Mundial. Se promulgaron leyes de divorcio más liberales que facilitaban el proceso y eliminaban muchas de las restricciones anteriores (Glendon, 1987).
- Siglo XXI: En la actualidad, el divorcio es legal y común en la mayoría de los países occidentales, y en muchos casos se ha convertido en un proceso relativamente simple. Sin embargo, las actitudes hacia el divorcio pueden variar según la cultura y la religión, y en algunas partes del mundo sigue habiendo estigmas asociados al divorcio (Cherlin, 2009).

En España, el divorcio, entendido como la disolución legal de un matrimonio, también ha sido objeto de un estudio profundo y multidisciplinario. Así, desde su aparición en la legislación española en 1981, el divorcio ha evolucionado considerablemente, especialmente con la promulgación de la Ley 15/2005, que modificó el Código Civil y la Ley de Enjuiciamiento Civil en materia de separación y divorcio. Esta legislación otorgó mayor autonomía y flexibilidad a las parejas en proceso de separación, permitiendo también un acceso más sencillo y rápido al mismo, y una regulación más equitativa de los derechos y obligaciones de los cónyuges.

Existen dos tipos de divorcio en España, el contencioso y el de mutuo común acuerdo (Abogados, s. f.):

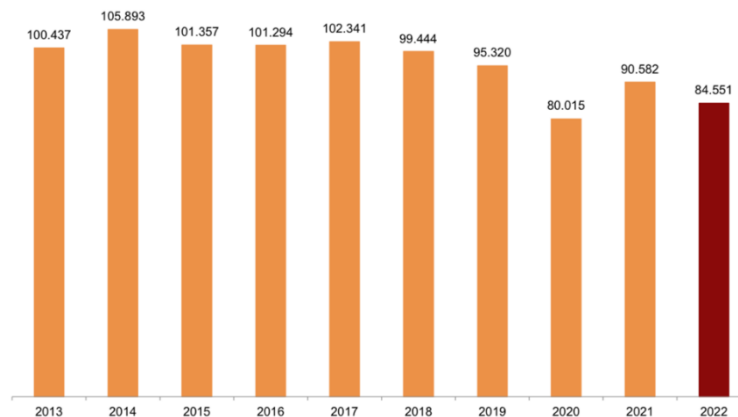


1. El divorcio contencioso: este es aquel en el que uno de los cónyuges solicita el divorcio sin que existan un previo consentimiento del otro. Debido a esto es el juez el que debe determinar los detalles relacionado con la situación de la pareja.
2. El divorcio de común acuerdo: este proceso en la actualidad es rápido, sencillo y en muchos de los casos económico. Son ambos cónyuges los que están de acuerdo en divorciarse y llegan de manera rápida aun claro entendimiento acerca de todos los términos relacionados con esta situación, en estos casos no se necesita la labor de un juez para mediar entre ellos.

Adicionalmente, en España, por mostrar un ejemplo a nivel estadístico, durante al año 2022 se produjeron 84.551 casos de nulidad, separación y divorcio, lo que supuso una disminución del 6,7% respecto al año anterior y una tasa de 1,8 por cada 1.000 habitantes (ver Figura 1).

**Figura 1**

*Disoluciones matrimoniales (nulidades, separaciones y divorcios) en España durante los años 2013-2022.*



*Nota.* Fuente: (INE, 2023)

En el año 2022, el 80,0% de los procesos de divorcio se llevaron a cabo de manera consensuada, mientras que el 20,0% restante fueron de carácter contencioso. De estos

divorcios, el 61,2% se resolvieron por sentencia judicial, un ligero descenso respecto al año anterior (63,8%), el 25,9% por decreto y el 12,9% mediante escritura pública. Respecto a la composición familiar, el 45,5% de los matrimonios involucrados en resoluciones de divorcio no tenían hijos, ya sean menores o mayores dependientes económicamente. Por otro lado, el 43,1% contaba únicamente con hijos menores de edad, el 4,1% solo con hijos mayores de edad dependientes económicamente, y el 7,3% tenía tanto hijos menores como mayores dependientes económicamente. Además, el 23,5% de estos matrimonios tenía un solo hijo, ya sea menor o mayor dependiente económicamente. En cuanto a la custodia de los hijos en los divorcios entre cónyuges de diferente sexo, el 51,2% involucraba hijos menores. De estos, el 3,5% otorgó la custodia al padre, el 50,6% a la madre, el 45,5% fue compartida, y en el 0,4% restante se otorgó a otras instituciones o familiares (INE, 2023).

Tras una exposición sobre el concepto de divorcio y las estadísticas correspondientes en España, se procede a explorar la paternidad y los estilos de crianza, identificando las diversas categorías existentes junto con sus respectivas definiciones. También se aborda el concepto de "Inmadurez Emocional", proporcionando una definición detallada y describiendo los distintos tipos de padres que se pueden encontrar en esta categoría.

#### **4.4 Paternidad, Estilos De Crianza E Inmadurez Emocional**

Tal y como define Bocanegra (2007), los estilos de crianza son entendidos como las actitudes, creencias y conocimientos que los padres cumplen con relación al bienestar integral de sus hijos cumpliendo así un papel fundamental en la formación de sus hijos.

Según algunos autores como Baumrind (1980) o Maccoby y Martin (1983), los principales estilos de crianza son (ver Anexo 4):

- a. **Estilo Autoritario:** Caracterizado por altos niveles de control y bajas muestras de afecto. Los padres autoritarios establecen reglas estrictas y esperan obediencia sin cuestionamientos. La disciplina es a menudo severa y los padres suelen no ser receptivos a las necesidades emocionales de sus hijos. En este caso, los hijos

tienden a ser obedientes y competentes, pero pueden mostrar bajos niveles de felicidad, habilidades sociales y autoestima.

- b. **Estilo Permisivo:** Caracterizado por altos niveles de afecto y bajos niveles de control. Los padres permisivos son indulgentes y evitan la confrontación. Permiten que los hijos tomen muchas decisiones por sí mismos, incluso en áreas donde aún no están capacitados para hacerlo. Los hijos pueden desarrollar problemas con la autoridad y el rendimiento académico. A menudo muestran altos niveles de autoestima, pero también pueden tener dificultades para autorregularse y manejar responsabilidades.
- c. **Estilo democrático:** Combinación de altos niveles de control con altos niveles de afecto. Los padres democráticos establecen reglas claras y consistentes, pero también son receptivos y apoyan las necesidades emocionales de sus hijos. Fomentan la independencia dentro de límites apropiados y utilizan la disciplina de manera constructiva. En este caso, los infantes suelen ser felices, capaces y exitosos. Estos hijos tienden a mostrar altos niveles de competencia, autoestima y habilidades sociales.
- d. **Estilo Negligente (o No Involucrado):** Se caracteriza por bajos niveles tanto de afecto como de control. Los padres negligentes no establecen muchas reglas ni expectativas y no son particularmente receptivos a las necesidades emocionales de sus hijos; estos tienden a tener problemas con la autoestima, el rendimiento académico y habilidades sociales. Pueden mostrar problemas de comportamiento y dificultades en las relaciones.

En ocasiones, podemos encontrar diferentes desacuerdos y adversidades en cuanto a la crianza de los hijos (más si cabe en el caso de padres divorciados). Cuando hablamos de tomar decisiones sobre los hijos, es importante que los padres logren encontrar un punto medio en cualquier tipo de decisión y situación, ya que, si el conflicto perdura, el hijo será el foco del sufrimiento, teniendo como consecuencias alteraciones que afectan a su estado emocional y físico (Roizblatt, 2014).

El divorcio afecta el bienestar de los niños, sobre todo cuando es conflictivo y se asocia con una disminución en la situación económica, problemas emocionales y de conducta

de los padres, una crianza ineficaz, pérdida de contacto con uno de los padres, conflictos continuos entre los cónyuges y falta de acuerdos en la crianza. Las dificultades en la parentalidad presentes en divorcios conflictivos pueden ser estresores que causan una mala adaptación en las respuestas neuropsicobiológicas, lo que resulta en un deterioro de la salud física y mental de los niños. El posible impacto traumático del divorcio tiende a disminuir con el tiempo, especialmente si los padres logran acuerdos sobre la crianza. Sin embargo, en algunos casos, los problemas emocionales pueden aumentar con la edad y no manifestarse hasta la adolescencia tardía o la adultez.

Se ha observado que en casos como estos muchos niños sienten la pérdida cuando uno de los padres abandona el hogar familiar, aunque algunos pueden experimentar alivio, especialmente si la separación pone fin a un ambiente hostil o violento. Es importante destacar que el divorcio es un proceso continuo, no solo un evento, al menos en lo que respecta a los efectos en los niños (Roizblatt, et al., 2018).

Además de los problemas derivados de un divorcio o de diferentes estilos de crianza, otra problemática está vinculada con la madurez emocional de los progenitores. Poseer madurez emocional significa tener la capacidad de pensar de manera objetiva sobre aquellas situaciones que aparecen en la vida a la vez que mantienen conexión emocional con el mundo de las otras personas. Dentro de este significado también se encuentra intrínseco el saber ser independiente, asertivo, mejorar y acertar tus errores... Este proceso conlleva la habilidad de identificar y comprender las emociones tanto en uno mismo como en los demás, y articular dichas emociones de manera efectiva. Contrariamente, individuos emocionalmente inmaduros exhiben rasgos como el egocentrismo, interpretaciones subjetivas, escasa empatía y la adopción de un estilo de comunicación pasivo-agresivo, entre otros (Gibson, 2022).

El desarrollo en un entorno familiar donde los padres exhiben inmadurez emocional, como describe Courel (2024), puede resultar en una experiencia notablemente solitaria. Aunque estos padres puedan parecer competentes al atender las necesidades físicas de sus hijos y proveer sustento y comodidad, la falta de conexión emocional puede dejar a los hijos con un vacío significativo donde podría haberse cultivado una sensación genuina de seguridad emocional.

Existen diferentes tipos de padres emocionalmente inmaduros y, a pesar de existir diferencias entre ellos, cumplen características comunes como: individualidad, son emocionalmente poco fiables y narcisistas y todos usan a sus hijos como herramienta para lograr sentirse mejor con ellos mismos, haciendo que muchas veces los papeles se cambien y sean los hijos los que afrontan problemas de adultos los cuales no les corresponde. Tal y como explica Courel (2024), la tipología de padres inmaduros es la siguiente:

- Padres emocionales: Inestables y dependientes, reaccionan exageradamente y manipulan. Crean un ambiente tenso, donde los hijos se vuelven complacientes y priorizan las necesidades ajenas.
- Padres resolutivos: Controladores y narcisistas, obsesionados con metas, imponen altas expectativas. Sus hijos se sienten constantemente evaluados, lo que puede llevar a problemas de autocontrol y depresión.
- Padres pasivos: Evitan conflictos y no gestionan emociones difíciles, permitiendo abusos. Aunque tranquilos, no son asertivos, lo que hace que los hijos sientan abandono y enfrenten problemas solos.
- Padres displicentes: Evitan la intimidad emocional y son autoritarios. Sus hijos se sienten molestos y no expresan sus necesidades, resultando en incomodidad social y dificultades para enfrentar desafíos.

La inmadurez emocional de los padres es un factor significativo en los divorcios, afectando tanto la dinámica entre los progenitores como el bienestar emocional y el desarrollo de los hijos. Johnston y Campbell (1988) destacan que la falta de madurez emocional se manifiesta en una comunicación ineficaz y en la incapacidad para resolver conflictos de manera constructiva durante el divorcio, creando un entorno emocionalmente inestable para los hijos, lo que perjudica su bienestar y desarrollo.

Adicionalmente, García-Linares et al. (2006) evidencian que padres con deficiencias en madurez emocional muestran comportamientos individualistas, falta de fiabilidad emocional y tendencias narcisistas. Por otro lado, Kruk (2013) añade que,

en el contexto del divorcio, estos padres pueden instrumentalizar a sus hijos para satisfacer sus propias necesidades emocionales, desequilibrando la estructura familiar y exacerbando los conflictos y tensiones entre los cónyuges.

## **4.5 Escuelas de Padres**

Uno de los recursos más útilmente utilizados reportados por la literatura científica para paliar algunos de los problemas comentados previamente ha sido la creación y desarrollo de las denominadas Escuelas de Padres. Por tanto, la propuesta de intervención incluida en el presente Trabajo de Fin de Grado tomará como referencia la potenciación de la Inteligencia Emocional dentro del ámbito/contexto de las escuelas de padres.

Las escuelas de padres, según González y González-Alonso (1991), tuvieron su origen en París, Francia, en 1929, como una respuesta a las múltiples dificultades experimentadas por niños y adolescentes, así como la creciente preocupación de los padres por la educación de sus hijos. En este sentido, los sistemas educativos crearon esta estrategia como herramienta hacia los padres y madres, ofreciendo formación y ayuda a aquellos padres que tenían la necesidad de ser orientados logrando así favorecer los problemas futuros de estos niños y adolescentes.

Las Escuelas de Padres y Madres surgen de la implicación de la comunidad educativa y la responsabilidad de los padres como educadores. Según González et al. (2014), su finalidad es la formación pedagógica y humana de los padres mediante estrategias y orientaciones para comprender y apoyar el desarrollo de sus hijos en ámbitos emocionales, afectivos académicos y sociales. Trujillo-Vargas (2012) las define como espacios de información, formación y reflexión que apoyan a las familias en sus funciones educativas y socializadoras, ayudándolas a superar situaciones de necesidad y riesgo social. En estas Escuelas debemos contar con el compromiso de asistencia y participación y es necesario el trabajo en grupos para adquirir herramientas aprovechables en la difícil tarea de educar.

Las Escuelas de Padres y Madres tienen una serie de objetivos que pueden variar según el contexto y los programas específicos. Según Fresnillo-Poza et al. (2000), estos objetivos incluyen facilitar la reflexión sobre dinámicas familiares, promover la

comunicación efectiva dentro de la familia y con la comunidad, entender las necesidades de los hijos en sus etapas evolutivas, equipar a los padres con habilidades y recursos para el desarrollo integral de la familia, identificar y abordar precozmente problemáticas familiares, y fomentar la participación de todos los miembros en el proceso educativo. Aparicio-Jiménez (2004) agrega que los objetivos deben enfocarse en problemáticas recurrentes y concretas, con un objetivo general de generar salud y bienestar, involucrando a los individuos en la prevención de conflictos y desadaptaciones, y fomentando la comunicación familiar y escolar. En contraste, Ricoy Lorenzo y Feliz Murias (2002), destacan la necesidad de priorizar acciones específicas como proporcionar un espacio de debate, fomentar el diálogo familiar, analizar información relevante, reflexionar sobre conductas y valores y establecer estrategias participativas para la prevención y promoción de la infancia.

Es cierto que el ámbito de la metodología en las Escuelas de Padres continúa siendo objeto de debate, ya que no existe una metodología única y definitiva. Sin embargo, Bonet (1991) destaca la importancia de las estrategias en el desarrollo de una Escuela de Padres y Madres, definiéndolas como planes de acción para lograr objetivos específicos. Además, enumera siete estrategias comúnmente utilizadas: (1) Estrategia informativa, (2) Estrategia cordial, (3) Estrategia demagógica, (4) Estrategia económica, (5) Estrategia tecnológica, (6) Estrategia de confrontación y, por último, (7) Estrategia participativa.

Por su parte, Ricoy Lorenzo y Feliz Murias (2002) ofrecen una perspectiva diferente sobre las estrategias en el contexto educativo, enfatizando el desarrollo integral del individuo y considerando las características individuales y sociales de cada individuo y grupo. Según ellos, las estrategias educativas que deberían abordarse y potenciarse en una Escuela de Padres y Madres incluyen: (1) Comunicación afectiva, (2) Apertura y flexibilidad, (3) Amplitud y comprensión, (4) Pertinencia, (5) Coherencia, (6) Adecuación, (7) Continuidad y progresividad, (8) Individualización y (9) Refuerzo y generación de capacidades.

Por otro lado, Aparicio (2004) señala que la elección de una metodología adecuada para una Escuela de Padres y Madres es una tarea compleja, que debe adaptarse al grupo y su nivel de implicación. Sin embargo, destaca la importancia de seguir ciertos mínimos metodológicos: (1) Grupos cerrado, (2) Ausencia de clases magistrales, (3) Exploración de

sentimientos, (4) Potenciación de la cohesión grupal, (5) Respeto a la privacidad y (6) Evaluación del proceso.

Si bien ninguna metodología es absolutamente perfecta o adecuada para todas las situaciones, cada una ofrece herramientas y enfoques únicos que pueden ser útiles para diferentes contextos y progenitores. La elección de la metodología adecuada dependerá de los objetivos específicos de la Escuela de Padres, así como de las características y necesidades del grupo de participantes.



## **5. INVESTIGACIONES Y PROYECTOS QUE VINCULAN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CON EL CUIDADO PARENTAL**

La Inteligencia Emocional en la paternidad es crucial para la calidad de la relación entre padres e hijos. Padres con alta IE establecen relaciones más profundas y empáticas, respondiendo mejor a las necesidades emocionales de sus hijos y fortaleciendo el vínculo afectivo (Morris et al., 2007). En una línea similar, Alegre (2011) demuestra que estos padres adoptan estilos de crianza más positivos y menos autoritarios, usando empatía y comunicación abierta, lo que contribuye al desarrollo emocional y social saludable de los niños. Por otro lado, Brackett et al. (2006) encontraron que los hijos de padres con alta IE desarrollan mayores competencias emocionales y sociales, actuando los padres como modelos a seguir. Finalmente, Rivers et al. (2012) revelaron que estos niños presentan menos problemas de conducta y mayores niveles de bienestar emocional, mostrando que la capacidad de los padres para manejar sus emociones influye directamente en sus hijos.

En el contexto de los divorcios, la IE es igualmente crucial. Gottman y Silver (1999) describen cómo las parejas con alta IE resuelven mejor los desacuerdos y mantienen una comunicación efectiva, reduciendo la probabilidad de divorcio y facilitando consensos maduros en beneficio de los hijos. Amato (2000) y Hetherington (2003) encontraron que padres con alta IE manejan mejor el estrés del divorcio, facilitando una transición más suave para los hijos y reduciendo su impacto emocional y conductual. Bonach (2005) destacó que una elevada IE en los padres mejora la co-parentalidad post-divorcio, manteniendo una comunicación efectiva y colaborativa con la ex-pareja, lo que beneficia el bienestar de los hijos y asegura que el impacto del divorcio sea menos traumático.

De manera importante, en el contexto del desarrollo de la presente propuesta de intervención para la creación de una Escuela de Padres Divorciados, además de las relaciones positivas previamente comentadas desde un punto de vista científico, es importante

considerar la existencia de diversas asociaciones, fundaciones o proyectos que respaldan esta iniciativa, las cuales serán descritas a continuación a modo de ejemplo.

Un ejemplo claro de estas asociaciones anteriormente citadas lo encontramos en la Asociación para la Protección del Menor (APROME), la cual se dedica a mejorar la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes, así como de sus familias mediante acciones profesionales que buscan fomentar la convivencia armoniosa, resolver problemas que puedan surgir en el transcurso de la vida familiar, y promover el desarrollo integral de todos sus miembros. En todo momento, la asociación prioriza el bienestar y sus derechos. Centrándonos en los Centros de Apoyo Familiar (CAF), éstos ejemplifican un enfoque integral hacia la asistencia y protección de menores en situaciones de vulnerabilidad. Estos centros ofrecen apoyo interdisciplinario a las familias para enfrentar desafíos durante su convivencia y ciclo evolutivo. Dentro de los objetivos de los CAF se incluyen la prevención y atención de dificultades familiares, la promoción de relaciones saludables y educativas, así como la resolución de conflictos y crisis familiares (Montero, 2023).

Otro proyecto práctico es el propuesto por María José Catalán (2021). Esta iniciativa busca implementar una escuela destinada a padres divorciados. El objetivo principal es mitigar el impacto negativo del divorcio en los hijos, proporcionando a los padres las herramientas y el apoyo necesario para manejar de manera efectiva la coparentalidad y las situaciones emocionales derivadas de la separación. A pesar de la relevancia y el potencial beneficio de esta iniciativa, hasta la fecha no se ha llevado a cabo la implementación de dicha escuela. Esto mismo pone de manifiesto la necesidad urgente de intervenciones estructuradas que apoyen a las familias durante y tras el proceso de divorcio.

La relación entre la propuesta de establecer una Escuela de Padres Divorciados y la necesidad de abordar las emociones y la Inteligencia Emocional durante el proceso de divorcio destaca la importancia de brindar apoyo específico en este contexto. A pesar de la existencia de recursos como los Centros de Atención a la Familia (CAF), aún no se ha implementado una iniciativa innovadora centrada exclusivamente en padres divorciados. Es por esto mismo por lo que este Trabajo de Fin de Grado crea una propuesta que ofrecerá herramientas para la gestión emocional durante el divorcio, promoviendo aspectos como la

autoconciencia, la autorregulación emocional y la empatía. La creación de una escuela de este tipo representaría un avance significativo en la intervención psicosocial dirigida a familias en situaciones de divorcio, al proporcionar un espacio estructurado para el aprendizaje y desarrollo de habilidades emocionales específicas en este contexto particular fuera de la relación escuela-familia (educación no formal).

## **6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

En los últimos años, el aumento significativo de los divorcios en nuestra comunidad, así como las carencias en IE (junto con los problemas que ambas cosas producen) ha puesto de manifiesto la necesidad de ofrecer apoyo especializado a los padres que se encuentran en esta situación. Con el fin de abordar esta problemática, se propone la creación de una Escuela para Padres Separados y/o Divorciados en el que se potencie la IE.

Esta intervención busca proporcionar a los padres las herramientas y estrategias necesarias para enfrentar los desafíos emocionales, psicológicos y prácticos que acompañan al proceso de divorcio. A continuación, se detallarán los diversos aspectos de esta propuesta, incluyendo su contextualización y los destinatarios previstos, los objetivos planteados, la temporalización del proyecto, los recursos necesarios, la metodología a implementar, el diseño específico de la intervención y sus sesiones, así como la evaluación integral de la misma.

### **6.1 Contextualización y Destinatarios**

El proyecto de la Escuela para Padres Divorciados se llevará a cabo en el Centro Cívico Lázaro Baruque, ubicado en la ciudad de Torrelavega, Cantabria. Este centro pertenece a la Red 39300, proyecto impulsado por el Ayuntamiento de Torrelavega, a través de la concejalía de Participación Ciudadana y Asuntos Europeos, cuyo objetivo es revitalizar el tejido asociativo de la ciudad y establecer una red entre las asociaciones vecinales activas en los barrios, así como aquellas que han sido y son agentes activos en la historia y actualidad de la ciudad. Por su parte, el Centro Cívico se encuentra completamente equipado con diversos recursos, incluyendo múltiples salas, mobiliario adecuado, equipos informáticos, acceso a internet, aseos y facilidades de accesibilidad.

La ciudad de Torrelavega es la segunda ciudad más poblada de Cantabria con aproximadamente 50,000 habitantes; esta presenta una estructura poblacional equilibrada entre diferentes grupos de edad. Aunque hay una tendencia hacia el envejecimiento, existe

una significativa proporción de población en edad laboral y muchos niños y adolescentes, lo que hace relevante la intervención dirigida a familias con hijos pequeños.

Esta ciudad cuenta con una amplia oferta educativa, desde guarderías hasta institutos de educación secundaria. El nivel educativo de la población es variado, con una presencia significativa de personas con educación secundaria, formación profesional y un creciente número de residentes con estudios universitarios. De igual manera, la ciudad dispone de una robusta red de servicios sociales y comunitarios, incluyendo centros cívicos, instalaciones deportivas y centros de salud, favoreciendo el bienestar de la población y facilitando la implementación de proyectos de intervención social. No debemos olvidar que Torrelavega es un nodo central de transporte en Cantabria, con buenas conexiones por carretera y transporte público, facilitando el acceso desde las áreas rurales circundantes y permitiendo una fácil participación en programas comunitarios.

Por tanto, la elección del Centro Cívico Lázaro Baruque se basa en su ubicación estratégica dentro de Torrelavega. Esto es relevante, ya que los niños de estas áreas acuden a colegios cercanos y la mayoría de los trabajos de los padres están en esta ciudad, lo que simplifica la logística para las familias participantes. La accesibilidad y los recursos disponibles en el centro cívico garantizan un entorno adecuado para el desarrollo de las actividades del programa, asegurando que los padres y sus hijos puedan beneficiarse plenamente de la intervención propuesta.

Respecto al perfil de los destinatarios de esta iniciativa éstos deben cumplir con una serie de requisitos:

- Se requiere la presentación de documentación que justifique su situación legal de divorcio o separación.
- Los padres deben tener hijos en común con edades comprendidas entre los 6 y 11 años, dado que las actividades del programa están especialmente diseñadas para esta etapa del desarrollo.
- Los progenitores darán permiso para que sus hijos participen.
- Los participantes deben ser ciudadanos de Torrelavega, Cantabria.
- Se solicita la disposición y compromiso de asistir a las sesiones programadas y participar activamente en las actividades propuestas

El objetivo de centrar la intervención en padres con hijos pequeños es tratar el tema del divorcio en edades tempranas, con la intención de prevenir consecuencias negativas y desafortunadas para los niños. Al trabajar con padres de niños en esta franja etaria, se busca proporcionar estrategias efectivas para manejar el impacto emocional del divorcio tanto en los padres como en los hijos, promoviendo un entorno de crianza saludable y minimizando los efectos adversos durante una etapa crucial de su desarrollo. Los grupos participantes en esta iniciativa estarán compuestos por un máximo de nueve parejas de padres junto con sus respectivos hijos. Esta limitación en el tamaño del grupo se establece con el propósito de fomentar un ambiente de intimidad y participación activa, asegurando que los padres y los hijos se sientan cómodos y no cohibidos durante las sesiones. Esta configuración permitirá una interacción más personalizada y un apoyo más efectivo, facilitando así el logro de los objetivos del programa.

## **6.2 Objetivos**

### General

- Fomentar la Inteligencia Emocional en padres en situación de divorcio, con el fin de mitigar el impacto negativo que genera tanto en ellos como en sus hijos, promoviendo una coparentalidad efectiva y un equilibrio familiar saludable.

### Específicos:

- Reconocer y distinguir diferentes emociones básicas como la alegría, tristeza, el miedo, la ira, etc.
- Identificar las emociones en sí mismos y en los demás a través de señales no verbales como expresiones faciales, gestos corporales y cambios en el tono de voz, por ejemplo.
- Interpretar correctamente las señales emocionales de otras personas para mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales.
- Utilizar las emociones para facilitar el pensamiento creativo y la resolución de problemas.

- Integrar la información emocional con procesos cognitivos para tomar decisiones más efectivas y adaptativas.
- Regular las emociones para favorecer un mejor manejo de situaciones estresantes o difíciles.
- Interpretar el significado emocional de eventos y situaciones para mejorar la comprensión y adaptación emocional.
- Desarrollar estrategias efectivas para manejar y regular las propias emociones de manera constructiva.
- Adaptar las respuestas emocionales a las demandas del entorno, promoviendo una conducta adaptativa y saludable.
- Utilizar técnicas de regulación emocional como la relajación para gestionar el estrés y mejorar el bienestar emocional.
  
- Crear un espacio seguro y una red de apoyo entre los participantes.
- Evaluar la eficacia del programa de intervención propuesto.

### **6.3 Temporalización**

El proyecto se extenderá a lo largo de 10 semanas, lo cual responde a la consideración de las vacaciones escolares que coinciden durante ese período. Esta decisión se fundamenta en el reconocimiento y la valoración del calendario educativo vigente, asegurando así la continuidad y efectividad de las actividades planificadas dentro del marco temporal establecido. Se programará una sesión semanal con una duración aproximada de 2 horas, estas sesiones se encuentran detalladas en una tabla más adelante. En la última sesión, se llevará a cabo la evaluación final y la valoración tanto del proceso como del proyecto en su totalidad. Este proyecto comenzará de manera simultánea con los Colegios y el calendario escolar ya que, a pesar de ser una educación no formal, se considera que seguir este calendario facilitará la asistencia. De igual manera, estas sesiones se realizarán los viernes en horario de tarde, de 18:00h a 20:00h; este horario ha sido elegido teniendo en cuenta el horario escolar y, a su vez, los posibles trabajos de progenitores.

En cuanto a las estructuras de las sesiones, contaremos con una sesión introductoria donde habrá una explicación a los padres sobre los objetivos, la finalidad del proyecto y los temas que se abordarán en las sesiones. De igual manera también se contará con una presentación de todos los participantes para fomentar la confianza y la cohesión del grupo y la realización de una evaluación inicial para establecer una línea base de las habilidades y necesidades de los padres.

Las sesiones semanales seguirán un hilo conductor basado en los cuatro aspectos de la Inteligencia Emocional definidos por Mayer y Salovey: percepción, facilitación, comprensión y gestión de las emociones.

Por último, se contará con dos sesiones finales las cuales incluirán actividades más extensas para recapitular y cerrar la propuesta. Además, se realizará la evaluación final y la valoración del proceso y del proyecto en su conjunto. Cabe mencionar que tanto la evaluación inicial como la final serán adaptadas para que los infantes también puedan dar su opinión y evaluar al igual que los padres.

**Tabla 2.**

*Temporalización de la propuesta de intervención realizada, una Escuela de Padres Divorciados.*

---

Semana 1- SESION I 20 de septiembre de 2024
Duración: 1 hora. Introducción, presentación realización de cuestionarios.
Semana 2- SESIÓN II 27 de septiembre de 2024
Duración 2 horas. Percepción emocional
Semana 3- SESION III. 4 de octubre de 2024
Duración 2 horas. Percepción Emocional
Semana 4- SESION IV. 11 de octubre de 2024

---



Duración: 2 horas. Facilitación Emocional

---

Semana 5- SESION V. 18 de octubre de 2024

Duración: 2 horas. Facilitación Emocional

---

Semana 6- SESION VI, 25 de octubre de 2024

Duración: 2 horas. Comprensión Emocional

---

Semana 7- SESION VII. 8 de noviembre de 2024

Duración: 2 horas. Gestión Emocional

---

Semana 8- SESION VIII. 15 de noviembre de 2024

Duración 2 horas. Gestión Emocional

---

Semana 9- SESION IX. 22 de noviembre de 2024

Duración: 2 horas. Repaso

---

Semana 10- SESION X. 29 de noviembre de 2024

Duración: 1 hora. Evaluación final Y Asamblea Reflexiva

---

## ***ELABORACIÓN PROPIA***

### **6.4 Recursos**

Los recursos necesarios e imprescindibles para la puesta en marcha de esta propuesta pueden clasificarse de la siguiente manera:

**Recursos humanos:** Contaremos con dos educadores sociales con formación y/o conocimientos en Inteligencia Emocional, así como en divorcios y co-paternidad. Estos educadores serán responsables de implementar las actividades programadas. En caso de actividades simultáneas, que ocurren en varias sesiones, uno de ellos se dedicará a trabajar con los padres mientras el otro se enfocará en las actividades dirigidas a los hijos. Además, se dispondrá de los servicios de un mediador familiar especializado en el ámbito de los divorcios para facilitar la comunicación, resolver conflictos y promover acuerdos beneficiosos para ambas partes y sus hijos.

**Recursos materiales:** para la puesta en marcha de la intervención debemos contar con los siguientes materiales:

- Entre 15 y 20 sillas (todo depende de los hijos de cada pareja de padres)
- Folios
- Bolígrafos
- Equipo de música
- Ordenador

Los materiales adicionales se encuentran enumerados en las distintas actividades, dado que cada una requiere recursos específicos.

Para finalizar, se dispondrá de cuestionarios que serán utilizados conforme a los métodos de evaluación seleccionados para para la intervención en general (ver anexo 5).

**Recursos espaciales:** Para la realización de las sesiones, es imprescindible disponer de una sala amplia y adecuada. Por ello, se utilizará una de las múltiples salas que ofrece el Centro Cívico Lázaro Baruque. Este espacio está equipado con sillas, equipo de música, ordenadores y mesas. En términos generales, las actividades se llevarán a cabo en este espacio cedido.

## **6.5 Metodología**

La intervención se caracteriza por tener una metodología práctica y dinámica, donde los participantes son los protagonistas de su propio proceso de cambio. Se diseñarán actividades y pautas específicas que los profesionales facilitarán, con el objetivo de estimular el aprendizaje y el crecimiento personal de los destinatarios.

En esta metodología, el énfasis recae en la participación activa de los padres y a su vez de los infantes, reconociendo que su implicación es crucial para que se produzcan cambios significativos en su vida y en la dinámica familiar. Los profesionales actúan como guías y facilitadores, proporcionando las herramientas y el apoyo necesarios para que los participantes puedan reflexionar, aprender y desarrollar nuevas habilidades emocionales y relacionales.

Es importante entender que el éxito de la intervención depende en gran medida de la disposición y la implicación de los destinatarios. Si los padres divorciados no se comprometen plenamente con el proceso, es poco probable que se produzcan cambios significativos en su situación. Por lo tanto, la participación activa y la colaboración de los participantes son elementos fundamentales para el éxito de la intervención.

Por último, es fundamental seguir una serie de aspectos metodológicos clave para garantizar el éxito de la intervención. Estos incluyen fomentar un sentido de pertenencia al grupo, estimular la implicación activa de los participantes, facilitar una comunicación abierta y efectiva, promover la escucha activa y cultivar la confianza tanto en el grupo como en el entorno familiar de cada participante. Es esencial que todos los participantes se sientan seguros y libres de juicio al expresar sus opiniones y comportamientos, incluso aquellos que son parte de su vida cotidiana. Esta atmósfera de confianza y apertura permite un intercambio genuino de ideas y experiencias, lo que a su vez promueve un ambiente propicio para el aprendizaje y el crecimiento personal.

Para el desarrollo de la intervención se va a seguir una sesión tipo, para que así todas ellas cuenten con la misma estructura, la cual será la siguiente:

➤ Reunión inicial

En esta fase de la intervención, se llevará a cabo una sesión de presentación y preparación donde se expondrá el contenido a abordar durante el día, se detallarán las actividades planificadas y se reservará un tiempo para escuchar las opiniones y reflexiones de los participantes. Durante esta reunión, tanto los participantes como los profesionales se sentarán en sillas dispuestas en círculo, lo que fomentará un ambiente de confianza y apertura.

Se dedicará un espacio para que cada participante comparta cómo se siente en ese momento, sus expectativas para la sesión y cualquier anécdota o experiencia relevante de las semanas anteriores. Esta práctica permite establecer una conexión emocional entre los participantes y facilitadores, fortaleciendo así la cohesión grupal y creando un ambiente propicio para la participación activa y el intercambio de ideas.

Esta reunión inicial tendrá una duración aproximada de 15 a 20 minutos, lo que proporciona el tiempo suficiente para establecer una base sólida de confianza y apertura que facilitará el desarrollo efectivo de las actividades planificadas para el resto del día.

➤ Actividad/es principal/es.

La parte central de todas las sesiones se enfocará en el desarrollo de las habilidades emocionales, abordando cada uno de los aspectos identificados por Mayer y Salovey: percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional. Se han planificado dos sesiones dedicadas a cada uno de estos aspectos salvo en la rama de comprensión emocional donde solo encontramos una sesión dedicada a ello, además de una sesión final donde se integrarán todos de manera conjunta.

Cada sesión principal tendrá una duración aproximada de 90 minutos, bien es cierto que contamos con sesiones con duración de 60 minutos como ocurre en el caso de la Sesión I y X. En las sesiones se llevarán a cabo actividades específicas diseñadas para desarrollar las habilidades emocionales correspondientes. Por ejemplo, se incluirán actividades de *role-playing* para practicar la facilitación emocional, discusiones grupales para profundizar en la comprensión emocional y técnicas de respiración y relajación para trabajar en la regulación emocional.

➤ Asamblea de valoración y despedida.

Al finalizar cada sesión, se reservará un espacio para que tanto los participantes como la educadora puedan reflexionar sobre el desarrollo de las sesiones. Se animará a los participantes a compartir sus opiniones sobre los aspectos positivos de la sesión, así como cualquier área que pueda mejorar y las emociones que hayan surgido durante las actividades. Al igual que en la asamblea inicial, el grupo se sentará en círculo y, por turnos, cada participante expresará su evaluación de la sesión. Esta evaluación podría variar ya que en algunas sesiones se realizará de forma oral y en otras de manera escrita mediante cuestionarios tanto cualitativos como cuantitativos. Cabe destacar que toda la información recopilada durante esta sesión será registrada por la educadora en un cuaderno de campo, donde también se incluirán las observaciones realizadas sobre la

sesión. La duración aproximada de esta asamblea de cierre es de 15 minutos, lo que permite un espacio adecuado para el intercambio de opiniones y la recopilación de información para la mejora continua del programa.

Las actividades principales de cada una de las sesiones serán descritas a continuación.

## SESIÓN I- INTRODUCCIÓN

Durante esta primera sesión se les ofrecerá a los padres participantes información sobre la propuesta de intervención que se va a llevar a cabo en esta Escuela. También se explicará de manera resumida la estructura de las sesiones y los temas clave sobre los que se va a trabajar, además de algunos conceptos esenciales como la inteligencia emocional, su relevancia durante el proceso de divorcio y como promover el bienestar emocional de los hijos. A parte, se realizará una dinámica de presentación y una evaluación inicial.

### **Actividad 1- ¿Quiénes somos?**

#### **Objetivos Específicos:**

- Permitir que los padres expresen y compartan sus emociones relacionadas con el proceso de divorcio de manera no verbal
- Fomentar la empatía y la comprensión mutua entre los padres
- Promover la reflexión sobre la importancia de manejar las emociones durante el divorcio para el bienestar propio y el de los hijos

#### **Recursos Necesarios:**

- Hojas de papel grandes para cada participante
- Rotuladores o marcadores de diferentes colores
- Espacio adecuado para que los padres puedan trabajar y compartir sus mapas emocionales

#### **Duración aproximada:**

- Aproximadamente 30 minutos

**Descripción:**

En esta actividad, los padres participantes tendrán la oportunidad de expresar sus emociones relacionadas con el proceso de divorcio a través de la creación de un “Mapa Emocional”. Este ejercicio se centra en fomentar la comprensión mutua y el apoyo entre los padres, elementos fundamentales para el proceso de aprendizaje y adaptación durante el divorcio. Se proporcionará a cada padre hojas de papel y rotuladores para la creación del mapa emocional. Los padres tendrán 15 minutos para dibujar en sus hojas un mapa emocional que represente cómo se sienten en relación con su proceso de divorcio. Una vez completados los mapas, los padres formarán un círculo y compartirán sus creaciones con el grupo. Cada participante explicará los elementos de su mapa, y tras la presentación de los mapas, se abrirá un espacio de discusión durante 5-10 minutos. Se alentará a los padres a ofrecer palabras de apoyo, comprensión o consejos, destacando las similitudes y diferencias en las experiencias emocionales de los participantes. Se concluirá la actividad reforzando los objetivos del ejercicio y su relevancia para el trabajo continuo en esta escuela. Se destacará la importancia de reconocer y manejar las emociones durante el divorcio para el bienestar propio y el de los hijos.

**Actividad 2- Evaluación inicial****Objetivos específicos:**

➤ Evaluar el nivel de conocimientos previos de los padres e hijos mediante una evaluación inicial estructurada

**Recursos necesarios:**

➤ Cuestionario TMMS-24 (Ver anexo 5)

**Duración aproximada:**

➤ 30 minutos

**Descripción:**

Se distribuirá el cuestionario TMMS-24 (como medio de evaluación previa antes de comenzar las sesiones más específicas de esta intervención. Este instrumento proporcionará una evaluación del nivel de Inteligencia Emocional de cada participante. La administración del cuestionario se realizará de manera individual, garantizando que cada participante lo complete en un entorno privado y personalizado. En el caso de los hijos, el cuestionario se realizará con ayuda de una de las profesionales dando apoyo y guiándoles en el proceso para así resolver sus dudas.

## SESIÓN II- PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES

En esta sesión se abordará el tema de la percepción y sus implicaciones, centrándonos en el reconocimiento e identificación de emociones propias y ajenas. Para lograrlo, emplearemos la expresión artística y corporal como herramienta facilitadora.

### **Actividad 3- Emociones a Flor de Papel**

#### **Objetivos específicos:**

Explorar y expresar las emociones tanto de los padres como de los hijos, fomentando la percepción emocional y la comunicación abierta

#### **Recursos necesarios:**

- Papel
- Lápices de colores
- Marcadores u otros materiales para dibujar

#### **Duración aproximada:**

- 45 minutos

#### **Descripción:**

Se comenzará reuniendo a los padres y sus hijos en uno de los espacios del Centro Cívico, donde se introducirá el propósito de explorar y expresar emociones a través del arte.

Se les invitará a elegir una emoción básica de una lista proporcionada, para luego dibujarla en parejas asignadas entre padres e hijo. Una vez que todos hayan completado sus dibujos, se compartirán con el grupo, seguido de una reflexión sobre las interpretaciones emocionales y cómo se expresan a través del arte. Se enfatizará la importancia de la comunicación abierta y la comprensión emocional en las relaciones familiares, animando a los padres a continuar explorando y expresando emociones con sus hijos en su vida diaria.

#### **Actividad 4- Termómetro Emocional**

##### **Objetivos específicos:**

- Ayudar a los padres y a los hijos a identificar y expresar sus emociones de manera adecuada

##### **Recursos necesarios:**

- Cartulinas de colores
- Rotuladores
- Pegatinas
- Una imagen de un termómetro grande por pareja de padres-hijos (ver Anexo 6)

##### **Duración aproximada:**

- 45 minutos

##### **Descripción:**

Para dar comienzo a esta actividad los profesionales explicarán la importancia de reconocer y saber expresar las emociones, hablando sobre la escala emocional y la variación en la intensidad de las emociones. Cada pareja de padres-hijo debe dibujar o pegar el termómetro proporcionado por las profesionales; más tarde se ofrecerá una lista de emociones básicas y cada pareja asigna una ubicación en el termómetro para cada emoción, desde las “más frías” (es decir, menos intensas) a las “más calientes” (más intensas), decorando el termómetro emocional con las pegatinas entregadas según las emociones discutidas, asimismo estas emociones deberán ser expresadas corporalmente a través de la mímica, utilizando tanto el cuerpo como el rostro. Por último, existirán unos minutos para



compartir el termómetro explicando las diferentes ubicaciones y, para finalizar, se reflexionará sobre la importancia de saber reconocer y expresar las emociones y conseguir extrapolar el termómetro a su vida cotidiana para que tanto padres como niños, sobre todo, logren identificar sus emociones y hablen sobre ellas.

### SESIÓN III- PERCEPCIÓN EMOCIONAL

En esta sesión, se trabajará la percepción emocional a través de diversas técnicas y herramientas. Se empleará la expresión corporal para que los participantes puedan representar y reconocer diferentes emociones mediante gestos y posturas. Además, se utilizará la dramatización, permitiendo a los padres e hijos representar situaciones emocionales de manera teatral, lo que facilitará el ejercicio. Por último, se incluirán juegos de adivinanzas emocionales, donde los participantes deberán interpretar y adivinar las emociones representadas por los demás.

#### **Actividad 5– Cartas y Emociones**

##### **Objetivo específico:**

- Ayudar a los niños a expresar y reconocer sus propias emociones de manera más efectiva.

##### **Materiales Necesarios:**

- Baraja de cartas con emociones adaptadas para niños pequeños (Ver Anexo 7).
- Espacio cómodo para sentarse en círculo.

##### **Duración aproximada:**

- Aproximadamente 25 minutos.

##### **Descripción:**

Primeramente, se explicará a los niños las emociones representadas en las cartas usando ejemplos simples y visualmente atractivos. Los niños se turnan para sacar una carta

del mazo, identificando la emoción representada en la carta, cuando esto se produzca cada niño deberá de hacer un juego entre los cuales encontramos:

- Juego de dramatización: Los niños representan la emoción a través de gestos y expresiones faciales.
- Los niños deberán proporcionar una descripción de sus sentimientos al experimentar dichas emociones.

Después de cada actividad, los niños pueden compartir cómo se sienten y dar algún ejemplo de cuando experimentaron esa emoción.

### **Actividad 6- Hacemos el drama**

#### **Objetivo:**

Mejorar la capacidad de padres e hijos para identificar y expresar emociones a través de la actuación y el teatro.

#### **Materiales necesarios:**

- Tarjetas con situaciones cotidianas (ver Anexo 8).
- Accesorios de disfraces simples (sombrosos, bufandas, gafas, etc.).

#### **Duración aproximada:**

- 1 hora

#### **Descripción:**

Se formarán parejas o grupos pequeños y se les dará un conjunto de tarjetas con situaciones cotidianas y accesorios de disfraces simples. Cada grupo seleccionará una tarjeta al azar y tendrá unos minutos para planificar y representar la situación utilizando los accesorios. Luego, los grupos representarán la escena y los observadores adivinarán las emociones mostradas, discutiendo cómo las señales emocionales ayudaron a identificarlas. Al final, se realizará una discusión grupal sobre las emociones más fáciles o difíciles de

identificar, la importancia de las señales no verbales y cómo estas habilidades pueden fortalecer el vínculo emocional entre padres e hijos, especialmente durante el divorcio.

## SESIÓN IV- FACILITACIÓN EMOCIONAL

### Actividad 7- La caja de soluciones emocionales

#### Objetivo Específico:

- Enseñar a padres e hijos a identificar y utilizar sus emociones para encontrar soluciones creativas y constructivas a problemas cotidianos, fomentando el pensamiento crítico y la empatía.

#### Duración aproximada:

- 90 minutos

#### Materiales Necesarios:

- Cajas pequeñas (una por cada familia)
- Papel de colores
- Tijeras
- Pegamento
- Marcadores y lápices de colores
- Lista de situaciones problemáticas elaboradas por los participantes
- Tarjetas en blanco
- Cronómetro o reloj

#### Descripción:

En esta sesión, padres e hijos trabajarán juntos para crear una caja de soluciones emocionales. Comenzará con una introducción al objetivo y la importancia de la facilitación emocional en la toma de decisiones. Cada familia decorará su caja con papel de colores, marcadores y otros materiales creativos, fomentando la participación conjunta. Luego, se presentarán cartas con situaciones problemáticas comunes, como "Discutir sobre las tareas

del hogar" o "Planificar un evento familiar". Los participantes escribirán en tarjetas en blanco las emociones que creen que surgirían en esas situaciones y las colocarán en la caja. Discutirán cómo esas emociones pueden influir en su comportamiento y pensamiento, buscando soluciones constructivas y creativas, que también se colocarán en la caja. Asimismo, los participantes analizarán y explicarán que emociones son consideradas útiles o no para abordar y/o enfrentar dichas situaciones. Cada familia compartirá su experiencia y las estrategias encontradas, seguido de una reflexión grupal sobre lo aprendido y cómo aplicar estas técnicas en la vida diaria para mejorar la resolución de problemas y la comunicación familiar, destacando la importancia de la empatía y el manejo emocional.

## SESIÓN V- FACILITACIÓN EMOCIONAL

En esta sesión se trabajará la facilitación emocional, esencial para la toma de decisiones constructivas en situaciones cotidianas. Con esta actividad buscamos abordar situaciones problemáticas comunes, identificando y discutiendo las emociones asociadas y cómo influyen en el comportamiento.

### **Actividad 8- Escucha y escribe**

#### **Objetivo específico:**

- Explorar como diferentes estados emocionales afectan el recuerdo y el razonamiento usando como herramienta la música.

#### **Materiales necesarios:**

- Espacio amplio
- Equipo de música
- Selección de piezas musicales
- Papel y bolígrafos

#### **Duración aproximada:**

- 45 minutos

#### **Desarrollo:**

Se seleccionarán cuatro piezas musicales las cuáles evocarán diferentes emociones como alegría, tristeza y miedo entre otras. Una vez reproducidas las canciones los participantes deberán escribir un recuerdo asociado a la emoción evocada en cada pieza musical, al finalizar la reproducción de todas las piezas musicales se compartirán estos recuerdos con el grupo.

### **Actividad 9- Árbol de las emociones**

#### **Objetivo Específico:**

- Mejorar la capacidad de padres e hijos para identificar y utilizar sus emociones de manera constructiva y creativa en la resolución de problemas cotidianos.

#### **Duración aproximada:**

- 45 minutos

#### **Materiales Necesarios:**

- Papel grande (rollo de papel kraft o cartulina)
- Marcadores de colores, crayones, lápices de colores
- Tijeras
- Pegamento
- Hojas de colores recortadas en forma de hojas de árbol
- Post-it de colores
- Cinta adhesiva

#### **Descripción:**

Padres e hijos crearán juntos un "Árbol de las Emociones" para identificar y utilizar sus emociones en la resolución de problemas cotidianos. La actividad comenzará con una breve introducción y explicación del objetivo. Luego, cada grupo dibujará y decorará un gran árbol en papel kraft o cartulina. Se distribuirán hojas de colores donde cada participante escribirá una emoción reciente, describirá una situación relacionada y explicará cómo influyó en su comportamiento, pegando estas hojas en el árbol. Las profesionales presentarán

problemas cotidianos y cada grupo discutirá cómo las emociones en su árbol pueden influir en la resolución del problema, pensando en soluciones constructivas. Finalmente, los grupos compartirán sus árboles y soluciones, reflexionando sobre lo aprendido y cómo aplicar esta práctica para mejorar la comunicación.

## SESIÓN VI- COMPRENSIÓN EMOCIONAL

La comprensión emocional será la protagonista de esta sesión, las actividades tendrán como fin que los participantes logren reconocer las causas y consecuencias de las emociones en diversas situaciones familiares.

### Actividad 10- Escúchame y Escúchanos

#### Objetivo específico:

- Facilitar la comprensión emocional entre padres y fortalecer la conexión emocional con sus hijos.

#### Materiales Necesarios:

- Hojas de papel y bolígrafos.
- Espacio cómodo para sentarse en grupo.

#### Duración aproximada:

- 45 minutos

#### Descripción:

Para comenzar, se explicará el propósito de la actividad, el cual es fortalecer la comprensión emocional entre padres y fomentar una comunicación más abierta y empática con sus hijos.

Se pedirá a los padres que reflexionen individualmente sobre sus propias emociones. Pueden responder preguntas como: ¿Qué emociones suelen experimentar con más frecuencia? ¿Cómo suelen expresar esas emociones? ¿Cuáles son las situaciones que desencadenan emociones intensas en vosotros? Una vez contestadas estas preguntas se

formarán parejas de padres y se compartirán las reflexiones emocionales entre sí. Es necesario animar a los padres a escuchar activamente y a practicar la empatía mientras su pareja comparte sus experiencias emocionales.

A continuación, se formarán dos grupos de 5 personas y en cada grupo, compartirán una situación en la que hayan tenido dificultades para comprender las emociones de sus hijos. Con el objetivo de que entre todos exploren formas de mejorar la comprensión emocional en esas situaciones y compartan estrategias que hayan encontrado útiles.

### **Actividad 11- Exploremos**

#### **Objetivo:**

- Facilitar un espacio seguro para que padres e hijos exploren y comprendan sus emociones relacionadas con el divorcio, promoviendo la comunicación abierta y el apoyo mutuo.

#### **Materiales necesarios:**

- Tarjetas de Emociones (ver Anexo 7)
- Espacio con Pizarrón o Pared
- Cuentos, relatos o vídeos sobre el Divorcio.

#### **Duración aproximada:**

- 45 minutos

#### **Descripción:**

En esta actividad de "Explorando Nuestras Emociones en el Proceso de Divorcio", los padres e hijos se reunirán en un círculo inicial donde cada participante compartirá sus emociones utilizando tarjetas con emociones asociadas al divorcio, creando un mapa emocional grupal. Después, se leerán cuentos o visualizarán videos que abordan temas de cambios familiares similares al divorcio, Posteriormente, se llevarán a cabo discusiones para relacionar a los personajes con las experiencias personales y estrategias de afrontamiento de

los participantes, deberán identificar y comprender las emociones de los protagonistas, así como expresar sus sentimientos y funciones. Además, se buscará entender los cambios existentes entre las diferentes emociones. Finalmente, en un círculo de apoyo y reflexión, se compartirán y discutirán estrategias personales para manejar emociones durante el divorcio, fortaleciendo el vínculo familiar y promoviendo el apoyo mutuo en este período de ajuste emocional.

## SESIÓN VII- GESTIÓN EMOCIONAL

En esta primera sesión dedicada a la gestión emocional, padres e hijos trabajarán conjuntamente para desarrollar las competencias necesarias para reconocer, gestionar y regular sus emociones. A través de dos actividades cuidadosamente diseñadas, los participantes aprenderán a identificar sus emociones, comprender su impacto en el comportamiento y aplicar estrategias efectivas para su regulación.

### **Actividad 12- Caja de herramientas**

#### **Objetivo Específico:**

- Desarrollar habilidades en padres e hijos para reconocer, gestionar y regular sus emociones durante el proceso de divorcio, promoviendo la resiliencia emocional y la comunicación efectiva.

#### **Duración aproximada:**

- 90 minutos

#### **Materiales Necesarios:**

- Caja o contenedor para cada familia
- Tarjetas o papeles en blanco
- Bolígrafos, lápices, marcadores de colores
- Tijeras y pegamento
- Pegatinas, cintas decorativas
- Hojas de papel de colores



- Cronómetro o reloj

**Descripción:**

Padres e hijos crearán una "Caja de Herramientas Emocionales" para reconocer, gestionar y regular sus emociones durante el proceso de divorcio. La actividad comenzará con una breve explicación sobre la gestión emocional, seguida de la decoración de una caja por cada familia. Luego, escribirán en tarjetas emociones relacionadas con el divorcio y estrategias utilizadas o potenciales para gestionarlas. Compartirán estas "herramientas emocionales" en grupos familiares, discutiendo su efectividad. Posteriormente, cada familia añadirá estrategias adicionales como respiración profunda, deportes, meditación, escuchar música o actividades creativas. La sesión concluirá con una reflexión grupal sobre lo aprendido y cómo aplicarán estas herramientas en su vida diaria para mejorar la gestión emocional y el apoyo mutuo.

## SESIÓN VIII- GESTIÓN EMOCIONAL

En esta sesión se trabajará la gestión emocional, una habilidad esencial para manejar y regular nuestras emociones de manera efectiva. Utilizaremos herramientas como técnicas de mindfulness, ejercicios de respiración y la exploración corporal. Padres e hijos participarán en actividades diseñadas para reconocer sus emociones, comprender cómo afectan su comportamiento y aprender métodos prácticos para gestionarlas. Esta actividad ayudará a mejorar el bienestar emocional y fortalecerá la comunicación y el apoyo mutuo dentro de la familia, especialmente durante períodos de cambio como el divorcio.

### **Actividad 13- ¿Y Si Respiramos?**

**Objetivo Específico:**

- Enseñar a padres e hijos técnicas de mindfulness para mejorar la gestión emocional, durante el proceso de divorcio.

**Duración aproximada:**

- 90 minutos

**Materiales Necesarios:**

- Esterillas de yoga o mantas
- Cojines o almohadas
- Un cuenco tibetano o una campana
- Hojas de papel y lápices de colores
- Cronómetro o reloj
- Música suave y relajante

**Descripción:**

En la sesión "Mindfulness en Familia", padres e hijos aprenderán y practicarán técnicas de mindfulness para mejorar la gestión emocional durante el proceso de divorcio. La actividad comenzará con una breve introducción sobre la importancia del mindfulness y cómo puede ayudar a gestionar las emociones. Los participantes se sentarán en un círculo sobre esterillas de yoga o mantas, y las profesionales explicarán los beneficios del mindfulness y cómo realizar las prácticas. La primera actividad será una práctica de "Respiración Consciente". Las profesionales pedirá a los participantes que cierren los ojos y se concentren en su respiración, sintiendo el aire entrar y salir de sus cuerpos. Utilizando una campana se marcará el inicio y el final de un periodo de respiración consciente de 5 minutos.

A continuación, se realizará una "Exploración Corporal". Los participantes se acostarán cómodamente sobre sus esterillas, con los ojos cerrados. Las profesionales guiarán una meditación de exploración corporal, pidiendo a los participantes que lleven su atención a diferentes partes de sus cuerpos, desde los pies hasta la cabeza, notando cualquier tensión o relajación. Esta práctica durará unos 10 minutos. Por último, se realizará una "Meditación de la Bondad Amorosa". Los participantes se sentarán cómodamente y, con los ojos cerrados, las profesionales les guiará para que envíen pensamientos de amor y bondad primero a sí mismos, luego a sus familiares presentes, y finalmente a otras personas en sus vidas. Esta práctica fomentará la empatía y la conexión emocional.

La sesión concluirá con una reflexión grupal donde se contestarán preguntas como:

- ¿Qué emociones surgieron durante la meditación?
- ¿Cómo se sintió tu cuerpo antes y después de la meditación?
- ¿Qué puedes hacer para integrar más momentos de relajación y gestión emocional en tu día a día?

Por otro lado, para los niños serán:

- ¿Qué parte de la meditación te ha gustado más?
- ¿Cómo te sentías antes de empezar y como te sientes ahora?
- ¿Qué imágenes o en qué pensaste durante la meditación?
- ¿Qué puedes hacer la próxima vez que te sientas preocupado o nervioso?

Para finalizar esta sesión se leerá en grupo lo que se ha escrito, se pensará una estrategia para cuidar mejor del bienestar emocional y se compartirá con los demás participantes creando un *feedback* entre ellos, apoyándose a la par que se dan consejos.

## SESIÓN IX- REFRESCAR LO APRENDIDO

En esta sesión, padres e hijos participarán en un Trivial Familiar diseñado para consolidar y aplicar los conocimientos y habilidades emocionales adquiridos en sesiones anteriores. A través de preguntas y retos relacionados con la percepción, comprensión, facilitación y gestión emocional, los participantes pondrán a prueba y reforzarán su entendimiento de estos conceptos. Esta dinámica promoverá el aprendizaje interactivo y lúdico, fortaleciendo el vínculo familiar y mejorando la comunicación entre los miembros de la familia.

### **Actividad 14 – Trivial familiar**

#### **Objetivo Específico:**

- Desarrollar y fortalecer las habilidades de Inteligencia Emocional en padres e hijos utilizando un juego de trivial que aborde las cuatro ramas del modelo de

Mayer y Salovey: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión y gestión emocionales.

**Duración aproximada:**

- 90 minutos

**Materiales Necesarios:**

- Tablero de juego de trivial (ver Anexo 10)
- Cartas de preguntas divididas en diferentes categorías (ver Anexo 11)
- Fichas o figuras de juego
- Dados
- Papel y bolígrafos
- Reloj o cronómetro

**Categorías de Preguntas:**

1. **Percepción Emocional:** Preguntas sobre la identificación y reconocimiento de emociones.
2. **Facilitación Emocional:** Preguntas sobre cómo las emociones afectan el pensamiento y la resolución de problemas.
3. **Comprensión Emocional:** Preguntas sobre la comprensión y funciones de las emociones
4. **Gestión Emocional:** Preguntas sobre la regulación y manejo efectivo de las emociones

**Desarrollo del Juego:**

Los participantes se dividirán en equipos familiares y cada equipo elegirá una ficha para representarles en el tablero de juego. Por turnos, los equipos lanzarán el dado y moverán su ficha en el tablero. Cuando caigan en una casilla de color, deberán responder una pregunta

de la categoría correspondiente. Si responden correctamente, podrán avanzar un espacio adicional; si no, permanecerán en el lugar.

Además de las preguntas estándar, algunas casillas pueden tener "Desafíos Emocionales" especiales, como:

- "Imita una emoción sin hablar, y tu equipo debe adivinar cuál es."
- "Cuenta una historia sobre una vez que manejaste bien una emoción difícil."
- "Realiza un gesto o una postura corporal que represente una emoción. Los otros deben adivinar qué emoción está representando."

El juego continuará hasta que un equipo llegue a la casilla final.

## SESIÓN X- EVALUACIÓN FINAL

En esta sesión final, llevaremos a cabo una evaluación integral de la intervención para medir su efectividad y recoger la satisfacción general de los participantes tanto a niños como a padres, en el caso de los infantes las profesionales prestarán su ayuda para realizar dichos cuestionarios solventando dudas y apoyando. Se completará nuevamente el cuestionario TMMS-24, que nos permitirá evaluar su desarrollo en la percepción, comprensión y regulación emocional a lo largo del proyecto. Además, se distribuirá una evaluación diseñada por las profesionales encargadas, con el objetivo de obtener una retroalimentación detallada sobre la experiencia y satisfacción general con el programa.

### **Cuestionario final y asamblea reflexiva**

#### **Objetivos específicos:**

- Evaluar el nivel de IE de cada uno de los participantes una vez finalizada la intervención
- Comprobar si el nivel de IE de los participantes ha aumentado
- Conocer la valoración de la propuesta por parte de los participantes

#### **Recursos necesarios:**

- Cuestionario TMMS-24 (ver Anexo 5)

- Cuestionario final (ver Anexo 12)

**Duración aproximada:**

- 1 hora

**Descripción:**

Se procederá a la distribución del cuestionario TMMS-24; este mismo instrumento fue aplicado en la sesión inicial. Gracias a este cuestionario se realizará de manera más fácil una comparación de los resultados iniciales con los finales consiguiendo así una medida del impacto del proyecto.

Posteriormente, se distribuirá el cuestionario de valoración de la propuesta (ver Anexo 12) con el objetivo de que los participantes puedan evaluar diversos aspectos relacionados con la intervención, tales como la estructura de las sesiones, las actividades propuestas, las instalaciones y la competencia de los profesionales que han desarrollado la intervención. Esta evaluación permitirá obtener una retroalimentación integral sobre la calidad y efectividad del proyecto de intervención.

Al terminar los cuestionarios comenzará la asamblea reflexiva, las sillas se dispondrán en forma de círculo, las profesionales comenzarán a lanzar preguntas abiertas a los participantes, buscando así un *feedback*, el fin de esta es conocer las opiniones de todos y cada uno de los participantes. Algunas de las preguntas serán:

- ¿Se han cumplido vuestras expectativas?
- ¿En que habéis notado los cambios en vosotros mismos?
- ¿Esta experiencia merece la pena?

## **6.6 Evaluación**

La evaluación es un aspecto fundamental en la intervención, gracias a ella se pueden constatar los efectos de la propuesta, si estos coinciden con las expectativas, las posibles deficiencias detectadas, la manera más idónea de perfeccionarla en el futuro si fuera

necesario, etc. Del mismo modo, esta evaluación debe de llevarse de una manera continuada para así mejorar y adaptar las demandas del grupo.

La evaluación se llevará a cabo a través de métodos cualitativos y cuantitativos, utilizando cuestionarios, observaciones y reflexiones orales.

➤ **Evaluación inicial:** Durante la primera sesión, los participantes completarán el cuestionario TMMS-24 para evaluar su nivel de Inteligencia Emocional antes de comenzar el proyecto.

➤ **Evaluación continua:** Esta contará con observaciones por parte de los profesionales sobre la participación, implicación e interacción de los participantes, de igual manera también se recogerán las reflexiones post-actividad; estas reflexiones serán guiadas con preguntas breves para incitar así a los participantes a responder.

➤ **Evaluación final:** Se volverá a realizar el cuestionario TMMS-24 para contrastar los resultados iniciales con los finales y evaluar la eficacia de la propuesta. Por último, también se facilitará un cuestionario creado por las profesionales para conocer el nivel de satisfacción de los destinatarios (ver anexo 5).

➤ **Evaluación de impacto:** Transcurridos 6 desde la implementación de esta propuesta de intervención, se administrará de nuevo el cuestionario TMMS-24 a los participantes con el objetivo de evaluar si los resultados obtenidos ha perpetuado en el tiempo.

## **7. LIMITACIONES, FORTALEZAS Y ORIENTACIONES FUTURAS**

La limitación principal que encontramos en la presente propuesta de intervención reside en la imposibilidad de su puesta en práctica en el contexto real. Este obstáculo impide la materialización efectiva de los objetivos marcados, lo que a su vez conlleva a una carencia de resultados concretos que permitan evaluar tanto el impacto en las personas involucradas como la eficacia del proyecto en sí mismo. La ausencia de evidencias reales limita significativamente la capacidad de análisis y la comprensión integral de los potenciales beneficios o deficiencias de la propuesta. En este sentido, resulta esencial recalcar la importancia de llevar a cabo la implementación práctica de esta propuesta con el fin de reconocer de manera plena y precisa la relevancia de la presente propuesta. La ejecución efectiva no solo proporcionaría datos tangibles para una evaluación crítica, sino que también contribuiría a validar la importancia y pertinencia de tales iniciativas en el contexto de la realidad sociocultural.

Otra limitación que se debe considerar es el desafío de encontrar profesionales con competencias específicas en Inteligencia Emocional, así como en mediación familiar y resolución de conflictos conyugales. Contar con estos profesionales es algo fundamental, pues ellos serán los encargados de orientar y dirigir todo el proceso. Su implicación y trabajo en este proyecto no solo aportaría un enfoque especializado y adecuado con los objetivos de este proyecto, sino que también fortalecería la pertinencia de las acciones que se han implementado al igual que la efectividad general. Por esto mismo, resulta esencial abordar este desafío con una estrategia cuidadosamente diseñada para asegurar la inclusión de profesionales idóneos que puedan enriquecer y potenciar el desarrollo y la ejecución de la propuesta de intervención.

Es esencial no perder de vista las fortalezas innatas a este proyecto, las cuales merecen ser destacadas. En primer lugar, la fundamentación teórica constituye un pilar fundamental que ha sustentado todo el desarrollo de esta propuesta. Esta proporciona un marco conceptual



sólido y riguroso que respalda cada aspecto de la propuesta de intervención, asegurando su coherencia y su alineación con los principios y las teorías pertinentes en el ámbito de estudio.

De la misma manera, se destaca la originalidad de esta propuesta como una fortaleza significativa. La innovación radica en la ausencia de experiencias previas que se asemejen o reproduzcan la herramienta presentada. Esta singularidad no solo abre nuevas perspectivas de abordaje en el ámbito de la intervención familiar, sino que también ofrece la oportunidad de explorar y evaluar nuevos enfoques y metodologías, potencialmente generando un impacto positivo y significativo en la resolución de conflictos familiares lo cual abre nuevas líneas de futuro.

## 8. CONCLUSIONES

En este trabajo se ha llevado a cabo una revisión teórica de conceptos clave como las emociones, la Inteligencia Emocional, el divorcio, la paternidad y las Escuelas de Padres. El estudio de las emociones y la Inteligencia Emocional ha permitido comprender cómo estas capacidades pueden ser desarrolladas y aplicadas para manejar situaciones de estrés y conflicto, como las que surgen durante un divorcio. Asimismo, se ha descrito el concepto de divorcio acentuando las profundas consecuencias emocionales en hijos. En el ámbito de la paternidad, se ha adentrado en los diferentes estilos de crianza y en el novedoso concepto de Inmadurez Emocional ofreciendo una breve definición de lo que este significa al igual que las diferentes tipologías de padres que existen dentro de este concepto. De igual manera, se ha reflejado el por qué tratar la Inteligencia Emocional en una Escuela de Padres es esencial para solventar las situaciones de divorcio tanto en padres como en niños.

Al elegir la carrera de Educación Social, lo hice impulsada por la vocación, siendo consciente de que esta sería mi profesión de ensueño. La realización de este Trabajo de Fin de Grado ha sido una experiencia significativa, que me ha permitido confirmar que, efectivamente, esta profesión es mi verdadera vocación. A través de este proceso, he descubierto que en el ámbito familiar es donde me siento más cómoda y realizada, ya que trabajar con familias me permite aplicar de manera efectiva todas mis habilidades y conocimientos.

La Educación Social, de manera innata, es una disciplina versátil que puede adaptarse a una amplia variedad de desafíos y destinatarios. Esta capacidad de adaptación es algo fundamental, ya que cada problema y cada persona requieren un enfoque independiente y único. Lo que realmente diferencia a la educación social es su capacidad para abordar problemas complejos con creatividad y pasión. La creatividad es la que nos ayuda a encontrar soluciones innovadoras, eficientes y personalizadas para cada situación, mientras que la pasión nos estimula a comprometernos plenamente con nuestro trabajo y con las personas a las que servimos.

En lo que respecta a mi desarrollo personal y profesional, la realización de este trabajo me ha ofrecido un profundo conocimiento sobre la Inteligencia Emocional ya que, a través de este proyecto, he podido explorar sus dimensiones con mayor profundidad y trascender ciertas fronteras que antes no había alcanzado. Del mismo modo, mi percepción sobre las Escuelas de Padres ha cambiado notablemente. Al igual que muchas personas, tenía una noción general de su existencia, pero no había comprendido el gran potencial y las diversas líneas de trabajo que estos poseen. Este trabajo me ha permitido descubrir las numerosas puertas que estas escuelas pueden abrir y cómo pueden ser un recurso invaluable para el desarrollo y apoyo de las familias.

Por último, me gustaría destacar la importancia de trabajar con el colectivo afectado por el divorcio. Este hecho produce un daño significativo tanto en padres como en hijos, y en muchos casos, esta situación resulta ser una experiencia traumática con consecuencias irreparables. La ruptura familiar que se da, no solo afecta la dinámica emocional y psicológica de los adultos, sino que también tiene un impacto profundo en los niños, quienes pueden sufrir secuelas a largo plazo en su desarrollo emocional y social en caso de que esta situación no se afronte bien por parte de los padres y, por esto mismo, la Educación Social juega un papel crucial en este contexto, proporcionando apoyo y recursos tanto a padres como a hijos para gestionar el dolor y la disrupción que acompaña al divorcio.

## Referencias

- Abogados, G. y. M. (s. f.). *Tipos de divorcio y proceso en España* / G.Elías y Muñoz Abogados. G.Elías Y Muñoz Abogados.  
<https://www.eliasymunozabogados.com/blog/divorcio-tipos-divorcio-proceso-0#:~:text=En%20estos%20momentos%20existen%20dos,desde%20que%20se%20contrajo%20matrimonio.>
- Alegre, A. (2011). *Parenting Styles and Children's Emotional Intelligence: ¿What do we know?* Family Journal, 19(1), 56-62.
- Alzina, R. B. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*.
- Amato, P. R. (2000). *The consequences of divorce for adults and children*. Journal of Marriage and Family, 62(4), 1269-1287.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Multi-Health Systems.
- Baumrind, D. (1980). New directions in socialization research. *American Psychologist* / *The American Psychologist*, 35(7), 639-652.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.35.7.639>
- Bennett, J. M. (1997). *History matters: Patriarchy and the challenge of feminism*. University of Pennsylvania Press.
- Bocanegra, E. (2007). *Las prácticas de crianza entre la Colonia y la Independencia de Colombia: los discursos que las enuncian y las hacen visibles*. Revista Latinoamericana Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 5(1), 1-22. Recuperado de

<http://revistaumanizales.cinde.org.co/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/293>

Bonach, K. (2005). *Parenting Coordination and High Conflict Families*. Family Court Review, 43(1), 74-85.

Bonet, M. (1991). *¿Qué es una Escuela de Padres?* Cuadernos de Pedagogía (191), 10-35.

Boyatzis, R. E. (1999). *Developing emotional intelligence*. Harvard Business Review, 77(2), 87-96.

Boyatzis, R. E., Goleman, D. Y Rhee, K. (2000). Clusteing competences in emotional intelligence: Insights formación the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of Emotional Intelligence*, 99(6), 343-362.

Brackett, M. A., & Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *Psicothema*, 18(Suppl), 34-41

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2006). *Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success*. Social and Personality Psychology Compass, 5(1), 88-103.

Brody L (1999) *Gender, Emotion, and the Family*. Cambridge, MA: Harvard University Press

- Brundage, J. A. (1993). *Law, sex, and Christian society in medieval Europe*. University of Chicago Press.
- Cherlin, A. J. (2009). *The marriage-go-round: The state of marriage and the family in America today*. Alfred A. Knopf.
- Comunidad Educativa, 184, 6-13.
- Courel, B. G. (2024, 28 febrero). *PADRES EMOCIONALMENTE INMADUROS* — *La psicóloga online*. La Psicóloga Online. <https://www.lapsicologaonline.com/blog/12/6/2022/padres-emocionalmente-inmaduros>
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Critica.
- Denzin NK (2009 [1984]) *On Understanding Emotion*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- E.P. (2021, 5 mayo). Proponen una escuela de padres divorciados para evitar conflictos. *La Opinión de Murcia*. <https://www.laopiniondemurcia.es/murcia/2021/05/05/proponen-escuela-padres-divorciados-evitar-51316524.html>
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *HANDBOOK OF COGNITION AND EMOTION* (pp. 45–60). John Wiley & Sons
- Fresnillo Poza, V., Fresnillo Lobo, R., & Fresnillo Poza, M. L. (2000). *Escuela de Padres*. Madrid: Área de Servicios Sociales. Ayuntamiento de Madrid.

- García-Linares, M. C., Cerezo, M. A., de la Morena, L., Fuentes, M. J., & Herrero, J. (2006). *Child behavior problems in divorced families: An analysis of risk and protective factors. Journal of Divorce & Remarriage*, 45(3-4), 61-87.
- Gardner, Howard (1983), *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*, México, Fondo de Cultura Económica.
- Gibson, L. C. (2022). *HIJOS ADULTOS DE PADRES EMOCIONALMENTE INMADUROS: CÓMO RECUPERARSE DEL DISTANCIAMIENTO, DEL RECHAZO O DE LOS PADRES AUTOINVOLUCRADOS*. EDITORIAL SIRIO S.A.
- Glendon, M. A. (1987). *Abortion and divorce in Western law*. Harvard University Press.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Kairós
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Batman Books
- Goleman, D. (2001). *Emotional Intelligence: perspectives on a theory of performance*. En C. Cherniss y D. Goleman (eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- González, E., & González Alonso, M. J. (1991). *Cómo organizar una Escuela de Padres*.
- Gottman, J. M., & Silver, IN. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work. Harmony Books*.
- Hetherington, E. M. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. W. W. Norton & Company
- Hetherington, E. M. (2003). *Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families*. *Child Development*, 74(6), 1848-1860.

- Johnston, J. R., & Campbell, L. E. G. (1988). *Impasses of divorce: The dynamics and resolution of family conflict*. Free Press.
- Kermeli, E. (2006). *Marriage and divorce in the Ottoman Empire: Social and political perspectives*. *Islam and Christian-Muslim Relations*, 17(3), 365-377.
- Kruk, E. (2013). *Arguments for an equal parental responsibility presumption in contested child custody*. *The American Journal of Family Therapy*, 41(2), 87-103.
- Lawler EJ (1999) *Bringing emotions into social exchange theory*. *Annual Review of Sociology* 25: 217-244.
- Ley 15/2005, de 8 de julio, por la que se modifican el Código Civil en materia de separación y divorcio. <https://www.boe.es/eli/es/l/2005/07/08/15>
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2004). *Emotion regulation abilities and the quality of social interaction*. *Emotion*, 4(4), 406–413.
- Maccoby, E. E. & Martin, J. A. (1983). *Socialization in the context of the family: Parent-child interaction*. En P.H. Mussen (Ed. de la serie) & E. M. Hetherington (Ed. del volumen), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development* (4ta. ed., pp. 1-101) Nueva York, NY, EE. UU.: Wiley.
- Mariano Chóliz (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional* [www.uv.es/~choliz](http://www.uv.es/~choliz)
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Basic Books.



- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems  
<https://doi.org/10.1177/15345084070330010601>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Emotional intelligence: Theory, findings, and implications*. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Mikolajczak, M., Luminet, O., Leroy, C., & Roy, E. (2009). *Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire: Factor structure, reliability, construct, and incremental validity in a French-speaking population*. *Journal of Personality Assessment*, 91(6), 507–516.
- Montero Jiménez, M. & Jiménez Tallón, M. A. (2009). *Los estilos educativos parentales y su relación con las conductas de los adolescentes*. *Familia*, 39, 77-104
- Montero, I. G. (2023, 12 agosto). Aprome | Asociación para la protección del menor. Aprome. <https://aprome.org/>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). *The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation*. *Social Development*, 16(2), 361-388.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). *Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies*. *EUROPEAN JOURNAL OF PERSONALITY*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
- Petrides, K. V. (2010). *Trait emotional intelligence theory*. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 136-139.

- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física*. *Suma Psicológica*, 16 (2), 85-112.
- Real Academia Española, 2024. <https://dle.rae.es/divorciar#>
- Ricoy Lorenzo, M. C., & Feliz Murias, T. (2002). *Estrategias de Intervención para la Escuela de Padres y Madres*. *Educación XX1*(5), 171-197.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Salovey, P., & Mayer, J. D. (2012). *Emotional Intelligence in Practice: Development and Application of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)*. In Stough, C., Saklofske, D. H., & Parker, J. D. A. (Eds.), *Assessing Emotional Intelligence* (pp. 151-166). Springer.
- Roizblatt S., Arturo, Leiva F., Valentina M., & Maida S., Ana Margarita. (2018). *Separación o divorcio de los padres. Consecuencias en los hijos y recomendaciones a los padres y pediatras*. *Revista chilena de pediatría*, 89(2), 166-172. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062018000200166>
- Roizblatt, A. (2014). *Divorcio y familia: antes, durante y después*. Santiago: RIL editores.
- Salovey, P. y Mayer J. (1990), "*Emotional intelligence*", en *Imagination, Cognition, and Personality*, vol. 9, núm. 3, Estados Unidos de América, pp. 185-211
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *EMOTION, DISCLOSURE, & HEALTH* (pp. 125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). *A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health*. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921–933.
- Sternberg, R. J. (1987). *La inteligencia humana: Cognición, personalidad e inteligencia*. Grupo Planeta (GBS).
- Stone, L. (1990). *Road to divorce: England 1530-1987*. Oxford University Press.
- Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner | Atención a la diversidad en la escuela*.  
(s. f.). <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/csengui/85-2/>
- Thayer, R. E. (1998). *El origen de los estados de ánimo cotidianos: El equilibrio entre la tensión, la energía y el estrés*. Pp. 22-23. Grupo planeta (GBS))
- Todarello, O. & P. Porcelli (2005): "*Il costrutto di alexithymia*", in O. Todarello & P. Porcelli (eds.): *Medicina bicosomática. Valutazione scientifica, integrazione organizzativa e costo sociale*. Milano: Franco Angeli.
- Trujillo Vargas, J. J (8 de enero de 2012). *Las Escuelas de Padres; más allá del enfoque transmisivo*. Obtenido de Odiseo, Revista electrónica de pedagogía: <https://odiseo.com.mx/bitacora-educativa/las-escuelas-de-padres-mas-alla-del-enfoque-transmisivo/>
- Valente, S., & Lourenço, A. A. (2020). *La inteligencia emocional marca la diferencia: el impacto de las habilidades de inteligencia emocional del profesorado en las*

*estrategias de manejo de conflictos en el aula. Know and share psychology, 1(4).*

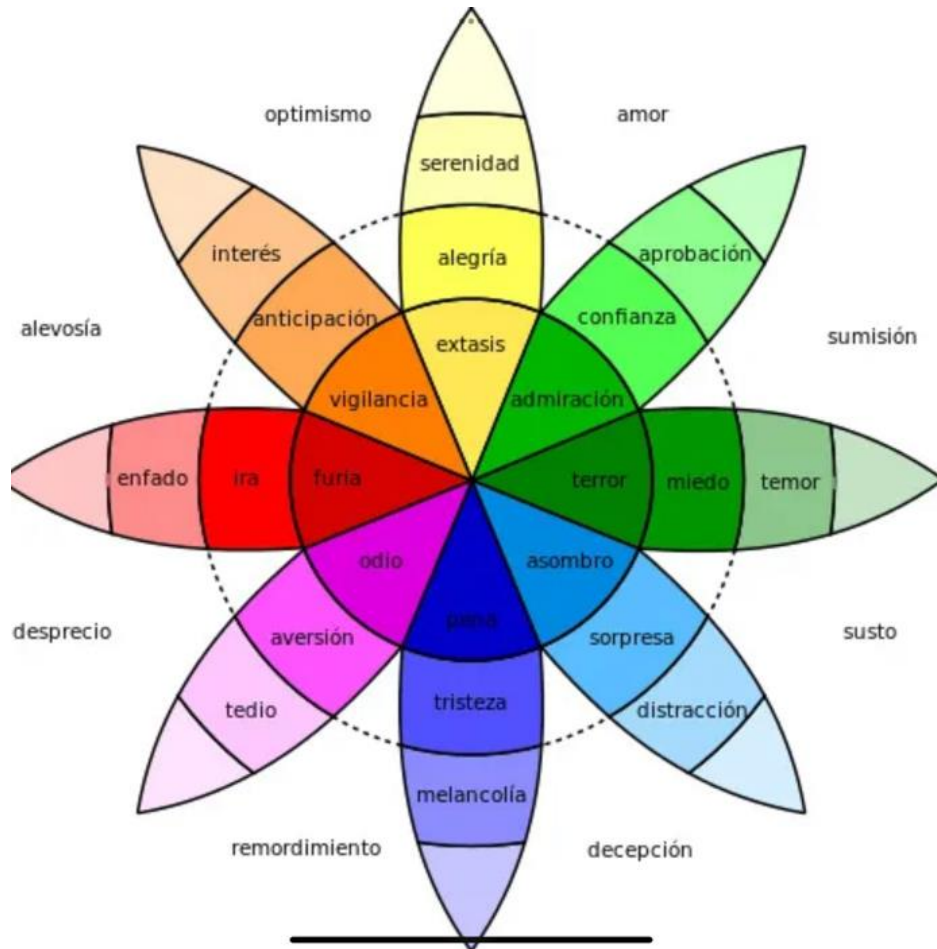
<https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4249>

## ANEXOS

### ANEXO I

#### Figura 1

*Rueda de las emociones básicas de Paul Ekman*

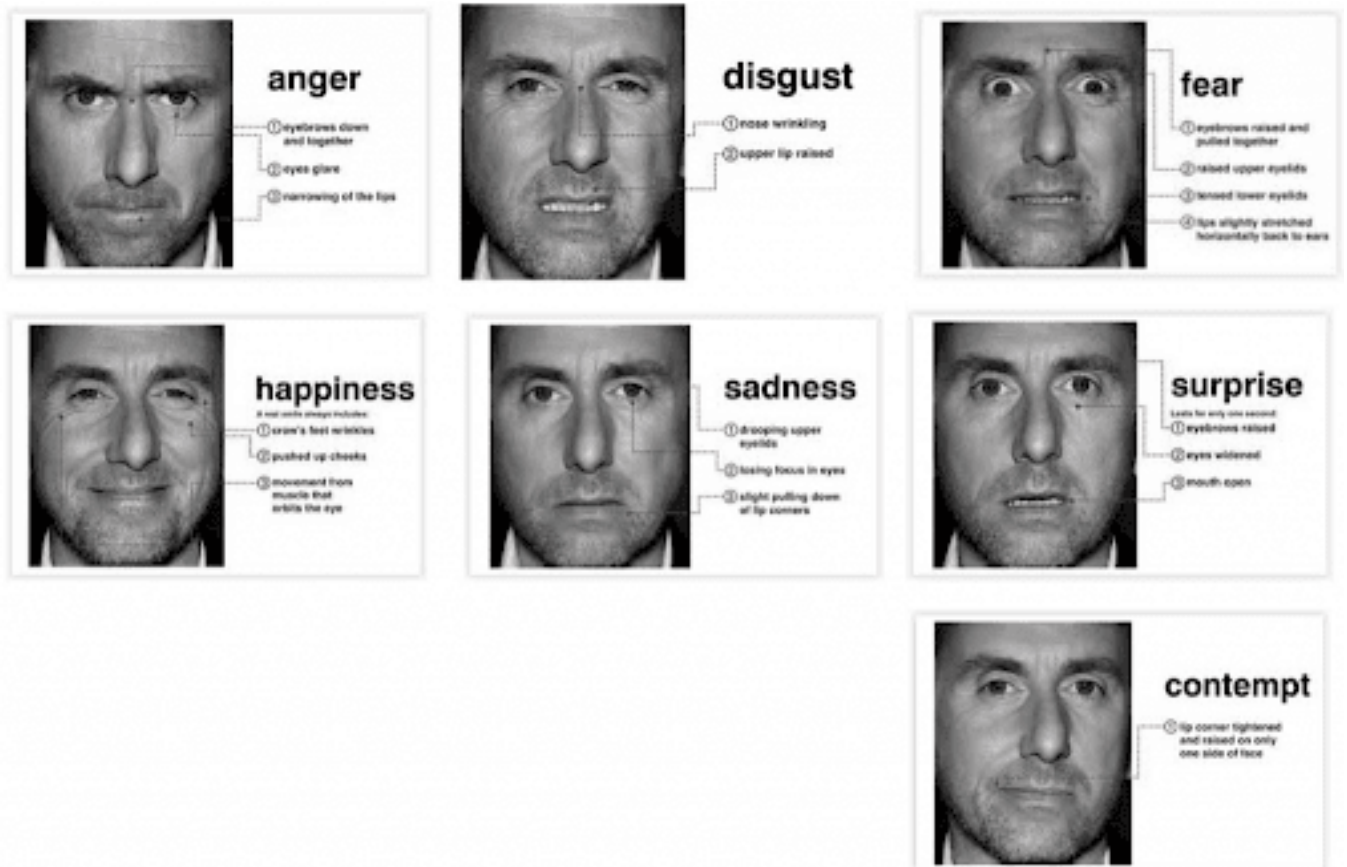


*Nota:* Esta imagen muestra la rueda de las emociones básicas creada por Paul Ekman, en esta aparecen reflejadas las que para el son las 7 emociones básicas. Adaptado de Seconds, S. (2020, 5 julio). *Explorando la rueda de las emociones de Plutchik*. Six Seconds. <https://esp.6seconds.org/2020/07/04/explorando-la-rueda-de-las-emociones-de-plutchik/>

## ANEXO II

**Figura 2**

*El rostro de las 7 emociones, Paul Ekman.*



*Nota:* Esta imagen refleja una de las contribuciones de Ekman demostrando a través de estudios muy completos demostrando que el rostro de las emociones es universal y que todas estas emociones se reflejan de forma muy similar en cualquier cultura y raza. Adaptado de: Admin. (2022, 6 julio). *Paul Ekman: el rostro de las 7 emociones*. Escuela de Coaching En Barcelona y Madrid EDPyN | Formación En Coaching. <https://edpyn.com/blog-coaching/paul-ekman-rostro-emociones/>

## ANEXO III

**Tabla 1**

*La teoría de Gardner identifica ocho tipos de inteligencia distintos*

---

1. Lingüística-verbal: capacidad para el lenguaje, la expresión verbal y la comprensión del significado de las palabras.	2. Lógico-matemática: habilidad para el razonamiento lógico, el análisis de problemas y la comprensión de conceptos matemáticos.
3. Visual-espacial: aptitud para la percepción visual, la imaginación espacial y la representación mental de objetos y patrones.	4. Corporal-cinestésica: destreza en el control y la coordinación del movimiento corporal, así como la habilidad para expresarse a través de acciones físicas.
5. Musical-auditiva: sensibilidad y habilidad para la música, el ritmo, la melodía y la comprensión auditiva de los sonidos.	6. Naturalista: capacidad para observar, comprender y categorizar los fenómenos naturales y el mundo biológico.
7. Interpersonal: habilidad para comprender y relacionarse eficazmente con otras personas, mostrando empatía, liderazgo y habilidades sociales.	8. Intrapersonal: conocimiento y comprensión de uno mismo, incluida la auto-reflexión, la conciencia emocional y la autorregulación.

---

## ANEXO IV

**Figura 3**

*Relación entre los estilos educativos paternos y las características de sus hijos adolescentes*



*Nota:* Adaptado de *Figura 1. Relación entre los estilos educativos paternos y las...* (s. f.).

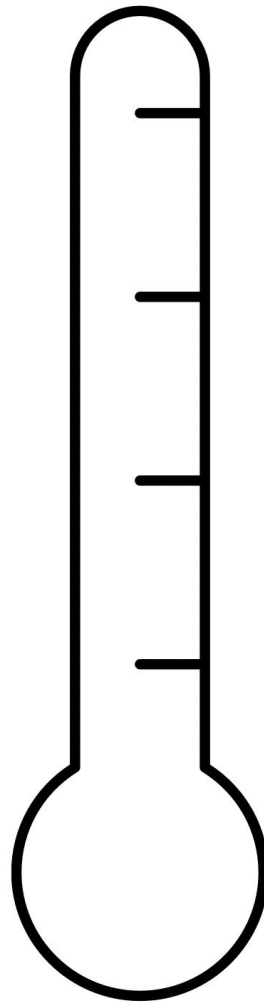
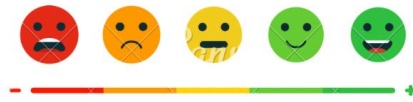
ResearchGate. [https://www.researchgate.net/figure/Figura-1-Relacion-entre-los-estilos-educativos-paternos-y-las-caracteristicas-de-sus\\_fig1\\_317448329](https://www.researchgate.net/figure/Figura-1-Relacion-entre-los-estilos-educativos-paternos-y-las-caracteristicas-de-sus_fig1_317448329)



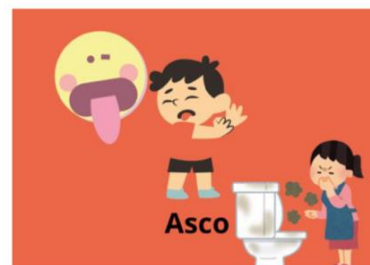
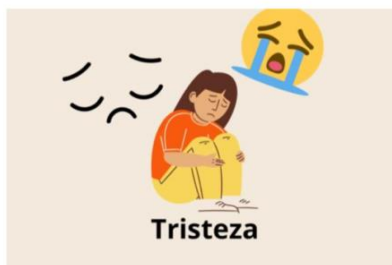
**ANEXO V. Cuestionario TMMS-24**

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

**ANEXO VI.** *Termómetro Emocional. Elaboración propia*



**ANEXO VII.** *Cartas Emocionales. Elaboración propia*



**ANEXO VIII. Tarjetas situaciones cotidianas actividad "Hacemos el drama".**

*Elaboración propia*

"ORGANIZANDO UNA FIESTA DE CUMPLEAÑOS PARA TU HIJO": ACTÚA COMO TE SIENTES AL PREPARAR TODOS LOS DETALLES PARA LA FIESTA DE CUMPLEAÑOS DE TU HIJO.

"MANEJANDO UN DÍA MUY OCUPADO EN EL TRABAJO": ACTÚA COMO TE SIENTES CUANDO TIENES UN DÍA EXTREMADAMENTE OCUPADO EN EL TRABAJO Y MUCHAS RESPONSABILIDADES QUE CUMPLIR.

"EXPLICANDO LA SITUACIÓN A LOS HIJOS": ACTÚA COMO TE SIENTES AL EXPLICARLES A TUS HIJOS SOBRE EL DIVORCIO Y CÓMO PLANEAS ABORDAR SUS EMOCIONES Y PREOCUPACIONES.

"DÍA DE COMPRAS CON LOS NIÑOS": EXPRESA COMO TE SIENTES MIENTRAS COMPRAS CON TUS HIJOS EN EL SUPERMERCADO O CENTRO COMERCIAL.

"REUNIÓN DE PADRES Y MAESTROS": ACTÚA COMO TE SIENTES ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UNA REUNIÓN CON LOS MAESTROS DE TUS HIJOS EN LA ESCUELA.

"DÍA DE VISITA AL PARQUE DE DIVERSIONES": REPRESENTA LA EMOCIÓN DE ESTAR EN UN PARQUE DE DIVERSIONES CON TUS AMIGOS.

"DISCUSIÓN CON UN AMIGO": ACTÚA COMO TE SENTIRÍAS DESPUÉS DE UNA DISCUSIÓN CON TU MEJOR

"ÉXITO EN UN DEPORTE":  
MUESTRA TU EMOCIÓN AL  
GANAR UN PARTIDO O UNA  
COMPETENCIA DEPORTIVA.

"PREPARANDO UNA  
SORPRESA PARA ALGUIEN":  
EXPRESA CÓMO TE  
SENTIRÍAS MIENTRAS  
PREPARAS UNA SORPRESA  
ESPECIAL PARA ALGUIEN  
IMPORTANTE.

**ANEXO IX.** *Tablero Trivial Familiar. Elaboración propia*



## **ANEXO X. Preguntas Trivial diferentes categorías**

### **1. Percepción Emocional:**

- ¿Cómo se ve alguien cuando está realmente sorprendido?
- ¿Qué señales puedes observar en alguien que está sintiéndose triste?

### **2. Facilitación Emocional:**

- ¿Cómo puede el enojo afectar tu capacidad para tomar decisiones?
- Da un ejemplo de cómo la alegría puede mejorar tu creatividad.

### **3. Comprensión Emocional:**

- ¿Por qué una persona puede sentirse nerviosa antes de un evento importante y después aliviada?
- Explica cómo una emoción puede cambiar de la frustración a la calma.

### **4. Gestión Emocional:**

- ¿Cuál es una técnica efectiva para calmarse cuando estás muy enojado?
- Describe una estrategia para manejar la ansiedad antes de un examen.



**ANEXO XI. Cuestionario Evaluación Final. Elaboración propia**

La puntuación representa:

1: Muy mal

2: Mal

3: Regular

4: Bien

5: Muy bien

<b>INDICADORES</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Recursos materiales empleados</b>					
<b>Los profesionales dominan los aspectos trabajados</b>					
<b>Cohesión dentro de las actividades</b>					
<b>Los conocimientos y aprendizajes han sido claros y a su vez adquiridos</b>					
<b>Las actividades han sido útiles para mi día a día</b>					
<b>La finalidad de estas sesiones ha quedado clara</b>					
<b>El entorno del grupo ha sido cómodo</b>					
<b>He disfrutado las sesiones</b>					
<b>He mejorado relaciones familiares</b>					
<b>La valoración global de estas actividades son...</b>					

Aspectos que mejorar:

Observaciones o aportaciones que te gustaría señalar: