

# Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes

Desireé Ruiz Aranda

Rosario Cabello González

José Martín Salguero Noguera

Raquel Palomera Martín

Natalio Extremera Pacheco

Pablo Fernández-Berrocal



Material complementario  
disponible en:  
[piramide@anaya.es](mailto:piramide@anaya.es)



**PROGRAMA INTEMO**

---

**Guía para mejorar  
la inteligencia emocional  
de los adolescentes**



DESIREÉ RUIZ ARANDA  
ROSARIO CABELLO GONZÁLEZ  
JOSÉ MARTÍN SALGUERO NOGUERA  
RAQUEL PALOMERA MARTÍN  
NATALIO EXTREMERA PACHECO  
PABLO FERNÁNDEZ-BERROCAL

## **PROGRAMA INTEMO**

---

# **Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes**

**EDICIONES PIRÁMIDE**

## COLECCIÓN «OJOS SOLARES»

Sección: Programas

Director:

Francisco Xavier Méndez

Catedrático de Tratamiento Psicológico Infantil  
de la Universidad de Murcia

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© Desireé Ruiz Aranda, Rosario Cabello González, José Martín Salguero Noguera, Raquel Palomera Martín, Natalio Extremera Pacheco y Pablo Fernández-Berrocal, 2013

© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2013

Para cualquier información pueden dirigirse a [piramide\\_legal@anaya.es](mailto:piramide_legal@anaya.es)

Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid

Teléfono: 91 393 89 89

[www.edicionespiramide.es](http://www.edicionespiramide.es)

ISBN digital: 978-84-368-2916-7

# Índice

<b>Prólogo .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Introducción.....</b>	<b>15</b>
1.1. Inteligencia emocional .....	17
1.2. ¿Por qué es importante mejorar la inteligencia emocional?.	20
<b>2. Programa INTEMO .....</b>	<b>25</b>
2.1. Fundamentación teórica .....	25
2.2. Objetivos del programa INTEMO .....	26
2.3. Contenidos de las sesiones.....	27
2.4. Metodología .....	32
2.4.1. ¿Cómo puede aplicarse el programa?.....	32
2.4.2. ¿Dónde lo puedo aplicar?.....	32
2.4.3. ¿Quién puede aplicarlo?.....	33
2.4.4. Planificación .....	33
2.4.5. ¿Es efectivo el programa INTEMO?.....	34

## FASE PREVIA Introducción al programa INTEMO

<b>Sesión 0. La importancia de la inteligencia emocional .....</b>	<b>37</b>
<b>1. Introducción.....</b>	<b>40</b>
1.1. Presentación.....	40

1.2. Formación de los grupos.....	40
<b>PRIMERA FASE</b>	
<b>Percepción y expresión emocional</b>	
<b>Sesión 1. Aprende a expresar y percibir las emociones básicas.....</b>	<b>45</b>
1. Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar .....	48
2. ¿Qué dice tu cuerpo? .....	49
2.1. Prodedimiento.....	49
2.2. Puesta en común.....	50
2.3. Recomendaciones para el educador.....	50
3. ¿Qué están sintiendo? .....	51
3.1. Procedimiento .....	51
3.2. Puesta en común.....	52
3.3. Recomendaciones para el educador.....	53
4. Actividad para casa .....	53
4.1. Presentación de la actividad para casa: El diario emocional.....	53
5. Resumen de la sesión 1 .....	54
6. Y el próximo día.....	54
<b>Sesión 2. Jugando a expresar y percibir emociones .....</b>	<b>55</b>
1. Revisión de la actividad para casa.....	58
1.1. Comentando el diario emocional.....	58
2. Busca tu par.....	58
2.1. Procedimiento .....	58
2.2. Puesta en común.....	58
2.3. Recomendaciones para el educador.....	59
3. El museo de cera .....	59
3.1. Procedimiento .....	59
3.2. Recomendaciones para el educador .....	60
4. Actividad para casa .....	60
4.1. Presentación de la actividad para casa: El bazar emocional.....	60
5. Resumen de la sesión 2 .....	60
6. Y el próximo día.....	60
<b>Sesión 3. Expresión artística de las emociones.....</b>	<b>61</b>
1. Revisión de la actividad para casa.....	64
1.1. Montando el bazar emocional.....	64
2. Un artista emocional.....	64
2.1. Procedimiento .....	64

2.2. Puesta en común.....	64
2.3. Recomendaciones para el educador.....	65
3. Actividad para casa .....	65
3.1. Presentación de la actividad para casa: Ellos se sienten... .....	65
4. Resumen de la sesión 3 .....	66
5. Y el próximo día.....	66

## SEGUNDA FASE

### Facilitación emocional

<b>Sesión 4. Emocionando mis recuerdos .....</b>	<b>71</b>
1. Revisión de la actividad para casa.....	74
1.1. Ellos se sienten.....	74
2. Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar .....	74
3. Recuerdos emocionados.....	75
3.1. Prodedimiento.....	75
3.2. Puesta en común.....	76
3.3. Recomendaciones para el educador.....	76
4. Actividad para casa .....	76
4.1. Presentación de la actividad para casa: La brújula emocional.....	76
5. Resumen de la sesión 4 .....	77
6. Y el próximo día.....	78
<b>Sesión 5. Cómo las emociones me permiten decidir y actuar mejor.....</b>	<b>79</b>
1. Revisión de la actividad para casa.....	82
1.1. Comentando la brújula emocional .....	82
2. Cada emoción con su situación .....	82
2.1. Procedimiento .....	82
2.2. Puesta en común.....	84
2.3. Recomendaciones para el educador.....	84
3. Actividad para casa .....	84
3.1. Presentación de la actividad para casa: ¿En qué estaría yo pensando?.....	84
4. Resumen de la sesión 5 .....	85
5. Y el próximo día... .....	86
<b>Sesión 6. Ayudándome a pensar con mis emociones.....</b>	<b>87</b>
1. Revisión de la actividad para casa.....	90
1.1. ¿En qué estaría yo pensando? .....	90

## ÍNDICE

2.	Dime cómo te sientes y te diré cómo piensas .....	90
2.1.	Procedimiento .....	90
2.2.	Puesta en común.....	91
2.3.	Recomendaciones para el educador.....	92
3.	Actividad para casa .....	92
3.1.	Presentación de la actividad para casa: Una emoción agridulce.....	92
4.	Resumen de la sesión 6 .....	92
5.	Y el próximo día.....	93

### TERCERA FASE Comprensión de las emociones

<b>Sesión 7. Desarrolla tu vocabulario emocional .....</b>	<b>97</b>
--	-----------

1.	Revisión de la actividad para casa.....	100
1.1.	Una emoción agridulce.....	100
2.	Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar .....	100
3.	El Party de las emociones .....	102
3.1.	Procedimiento .....	102
3.1.1.	Pasapalabras emocional.....	102
3.1.2.	Tabú emocional .....	104
3.1.3.	Saber y ganar... emociones .....	104
3.1.4.	Dominó emocional .....	105
3.2.	Puesta en común.....	106
3.3.	Recomendaciones para el educador.....	106
4.	Actividad para casa .....	107
4.1.	Presentación de la actividad para casa: Encuentra una situación a cada emoción .....	107
5.	Resumen de la sesión 7 .....	108
6.	Y el próximo día... .....	109

<b>Sesión 8. El valor de las emociones .....</b>	<b>111</b>
--	------------

1.	Revisión de la actividad para casa.....	114
1.1.	Encuentra una situación a cada emoción.....	114
2.	El viaje en globo .....	114
2.1.	Procedimiento .....	114
2.2.	Puesta en común.....	117
2.3.	Recomendaciones para el educador .....	117
3.	Pienso, luego siento .....	117
3.1.	Procedimiento .....	117
3.2.	Puesta en común.....	122
3.3.	Recomendaciones para el educador .....	122
4.	Actividad para casa .....	123
4.1.	Presentación de la actividad para casa: De una emoción a otra .....	123

5. Resumen de la sesión 8 .....	123
6. Y el próximo día... .....	124

## Sesión 9. Aprende a conectar con los demás ..... 125

1. Revisión de la actividad para casa 20'.....	128
1.1. De una emoción a otra .....	128
2. Cambiando de rol.....	128
2.1. Procedimiento .....	128
2.2. Puesta en común.....	129
2.3. Recomendaciones para el educador.....	130
3. Actividad para casa .....	130
3.1. Presentación de la actividad para casa: En la mente de los demás .....	130
4. Resumen de la sesión 9 .....	131
5. Y el próximo día... .....	131

## CUARTA FASE Regulación de las emociones

### Sesión 10. ¿Qué hago cuando me siento...? ..... 135

1. Revisión de la actividad para casa.....	138
1.1. En la mente de los demás .....	138
2. Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar .....	138
3. ¿Qué hacemos cuando nos sentimos...? .....	140
3.1. Procedimiento .....	140
3.2. Puesta en común.....	141
3.3. Recomendaciones para los educadores .....	141
4. Actividad para casa .....	147
4.1. Presentación de la actividad para casa: Mi diario positivo .....	142
5. Resumen de la sesión 10 .....	142
6. Y el próximo día.....	143

### Sesión 11. Cómo relacionarme conmigo y los demás ..... 145

1. Revisión de la actividad para casa.....	148
1.1. Comentando mi diario positivo.....	148
2. ¿Qué me hacen sentir? .....	148
2.1. Procedimiento .....	148
2.2. Puesta en común.....	149
2.3. Recomendaciones para el educador .....	149
3. Conoce tu cuerpo .....	149

## ÍNDICE

3.1. Procedimiento .....	149
3.2. Recomendaciones para el educador.....	150
4. Actividad para casa .....	150
4.1. Presentación de la actividad para casa: ¿Qué te hacen sentir? .....	150
5. Resumen de la sesión 11 .....	150
6. Y el próximo día... .....	151
<b>Sesión 12. Aprende a regular las emociones de tus compañeros...</b>	<b>153</b>
1. Revisión de la actividad para casa.....	156
1.1. ¿Qué te han hecho sentir? .....	156
2. ¿Sabemos manejar las emociones de los demás?.....	156
2.1. Procedimiento .....	156
2.2. Puesta en común.....	158
2.3. Recomendaciones para el educador.....	158
3. Observa, representa, comprende y valora .....	159
3.1. Presentación.....	159
3.2. Puesta en común.....	160
3.3. Recomendaciones para el educador .....	161
4. Resumen de la sesión 12 y del curso completo. Despedida y cierre.....	162
<b>Evaluación del programa INTEMO.....</b>	<b>163</b>
1. Evaluación del programa INTEMO .....	165
1.1. Algunas recomendaciones previas .....	166
<b>Conclusiones.....</b>	<b>181</b>
<b>Lecturas recomendadas de emociones e inteligencia emocional ....</b>	<b>185</b>

# Prólogo

«De nada sirve que la razón se adelante  
si el corazón se queda atrás.»

BALTASAR GRACIÁN

En este libro proponemos un innovador programa de educación emocional financiado por el Gobierno de España y la Comunidad Autónoma de Andalucía: el programa INTEMO. Este programa de entrenamiento para jóvenes de entre 12 y 18 años se centra en el aprendizaje de habilidades emocionales. Se trata de un programa eminentemente práctico, en el que la metodología con la que se llevan a cabo estas sesiones permite a los participantes desarrollar cada una de las habilidades que son entrenadas. Se trata, además, de un programa avalado científicamente a través de un diseño quasi-experimental pretest-intervención-postest. Los resultados empíricos de la aplicación de este programa han mostrado efectos positivos en la salud mental de los adolescentes, al disminuir el afecto negativo y varios síntomas clínicos como la ansiedad, el estrés social y la depresión, entre otros. Los efectos positivos se consiguen mantener incluso a lo largo del tiempo, y esto es lo que diferencia al programa INTEMO de otros programas de educación emocional existentes en nuestro país.

Las actividades del programa INTEMO presentadas en este libro están distribuidas en cuatro fases, que corresponden a las cuatro ramas del modelo teórico de inteligencia emocional (IE) de Mayer y Salovey (1997) en el que está basado el programa: percepción y expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional. El programa consta de una sesión introductoria, 12 sesiones de actividades y una guía de evaluación de las habilidades aprendidas. Las 12 sesiones de actividades se desarrollan durante tres meses (una sesión semanal), durante los cuales, a través de una serie de sencillos ejercicios prácticos, los jóvenes ejercitan las capacidades emocionales para convertirlas en una parte más de su repertorio emocional.

Ayudemos mediante la educación a que el corazón acompañe a la razón en el apasionante reto de la adolescencia. Aprender a conocer nuestras emociones y educar nuestro corazón con inteligencia es también un desafío para todos, así que ¡adelante!

# 1. Introducción

La cantante Shakira fue víctima del ataque de un lobo marino mientras hacía turismo en Sudáfrica. Afortunadamente, todo quedó en un susto y sólo resultó levemente herida en la mano. Shakira lo describe como algo que ocurrió tan rápido que no pudo reaccionar: «Uno de ellos saltó fuera del agua tan rápido e impetuosamente que estaba a poca distancia de mí, me miró a los ojos, gruñó de furia y trató de morderme. Estaba paralizada por el miedo y no me pude mover. Sólo mantenía contacto visual con mi hermano. Él saltó y literalmente me salvó llevándose a la bestia».

Las emociones son sistemas inteligentes de respuesta de nuestro cerebro que nos permiten reaccionar de forma apropiada y rápida a los acontecimientos de nuestro entorno. Las emociones nos permiten actuar sin tener que pensar. Huir o atacar, quedarnos paralizados o defendernos son procesos que ejecuta nuestro cerebro sin que seamos conscientes de los complejos procesos que ocurren en nuestro cuerpo. En este caso, el miedo paralizó a Shakira, pero en su hermano provocó una conducta automática y eficaz de ataque que la salvó de la embestida.

Las emociones básicas (por ejemplo miedo, ira, tristeza, asco, alegría...) poseen un conjunto de características comunes, como respuestas fisiológicas específicas, una expresión facial y corporal determinada, cambios atencionales y cognitivos, y una experiencia subjetiva sobre lo que nos ocurre y que nos permite asignarle una

etiqueta verbal. Estas características son universales, porque se dan en todas las culturas, y además se denominan básicas porque las compartimos con otros mamíferos, en especial con los primates, como ya indicó Darwin. Desde esta perspectiva evolucionista, probablemente, el oso marino tampoco se lo pensó mucho y atacó a Shakira confundiendo el reflejo de su BlackBerry con un pez.

Para muchos neurocientíficos, nuestro cerebro tiene un sistema de procesamiento emocional básico, fruto de la evolución, que nos permite la supervivencia a condición de ser poco permeable a la experiencia y permanecer casi inalterable a lo largo de la vida.

Por otra parte, tenemos otros tipos de emociones, como los celos, la culpa, el orgullo o la vergüenza, que denominamos emociones complejas. Dichas emociones están más vinculadas con nuestras interacciones sociales y la cultura y, a su vez, menos determinadas biológicamente, pues no preparan necesariamente al individuo para la acción.

El profesor Matsumoto, director del laboratorio de Investigación sobre Cultura y Emoción de la Universidad Estatal de San Francisco, ha planteado, entre otras cuestiones, si las emociones básicas son tan útiles en el siglo xxi como lo fueron hace doscientos mil años. En situaciones como la protagonizada por el hermano de Shakira siguen siéndolo, porque nos llevan a una acción que nos garantiza la supervivencia. Pero el mundo ha cambiado de una forma tan radical que nuestro sistema emocional se ha quedado antiguo para afrontar de forma natural los retos cotidianos de la sociedad moderna. Las emociones básicas que nos han permitido llegar como especie al 2013 son las mismas que facilitan la violencia y las guerras, las adicciones y la obesidad, así como diferentes problemas de salud física y psicológica que se extienden como una plaga, como la depresión y los trastornos de ansiedad.

Esto implica que tenemos que adaptar nuestro cerebro a las demandas cambiantes y complejas del siglo xxi. Para ello, debemos educar las emociones desde los inicios del desarrollo del individuo. ¿Es posible hacerlo?

El profesor Walter Mischel, de la universidad de Stanford, diseñó a principios de los setenta el test de los bombones, que evalúa la habilidad de los niños de cuatro años para controlar sus impulsos y posponer la gratificación. Un grupo de esos niños ha sido recientemente evaluado a sus 40 años con técnicas de resonancia magnética, mostrando que el funcionamiento de sus cerebros es diferente.

Los resultados publicados en el prestigioso *Proceedings of the National Academy of Science* señalan que los que no supieron resistir la tentación a los 4 años tienen menos actividad en la corteza prefrontal derecha, zona relacionada con el control cognitivo. Y, en cambio, tienen más actividad en el estriado ventral, zona en la que se procesan las recompensas positivas y que está vinculada al circuito de las adicciones.

Estas investigaciones, conjuntamente con otras muchas recientes, destacan que es posible educar a nuestro cerebro para que gestione de forma inteligente nuestras emociones, con múltiples beneficios en nuestra vida personal y profesional. Como habría dicho D. Santiago Ramón y Cajal, debemos buscar *las misteriosas mariposas del alma* y enseñarlas a ser emocionalmente inteligentes.

## 1.1. **Inteligencia emocional**

---

El término «inteligencia emocional» (IE) apareció a finales del siglo xx como una red conceptual en busca de *las misteriosas mariposas del alma* de Ramón y Cajal. Se trata de una teoría que une dos tradiciones de investigación que habían sido consideradas independientes y, en algunos casos, contradictorias: la emoción y la cognición. La IE se postula como una nueva inteligencia que incluye la habilidad para utilizar de forma eficaz la información sobre nuestras emociones y estados de ánimo, y asume y recoge los estudios que muestran la existencia de una necesaria colaboración entre los procesos emocionales y cognitivos para tener una adecuada adaptación a nuestro entorno.

Los responsables del concepto de IE son los profesores Peter Salovey (Yale University) y John Mayer (University of Hampshire), que publicaron en 1990 el primer artículo sobre el tema. Estos dos científicos sociales unen las diferentes líneas de investigación sobre inteligencia y emociones, definiendo el constructo de una manera explícita y clara y revisando a su vez las áreas de investigación relevantes para el concepto como las neurociencias y la psicología clínica.

Pero, probablemente, el lector de este libro desconocerá a los profesores Salovey y Mayer y conocerá el concepto de IE a través del divulgador científico Daniel Goleman, que en 1995 popularizó el término con su libro *Inteligencia Emocional*. Desde ese momento, la IE fue foco de atención tanto en el contexto académico como en

el ámbito empresarial y popular, generando una proliferación de libros de divulgación y de autoayuda enorme y, a su vez, una ola de confusión y vaguedad sobre lo que era o no la IE. Principalmente, porque Goleman, en su libro, mezclaba sin justificación alguna la IE con otros conceptos psicológicos existentes previamente en la psicología, como la motivación, el autoconcepto o las habilidades sociales.

No obstante, el mensaje del libro de Goleman que impactó a la sociedad a finales del siglo XX se resume en la afirmación de que «la IE es el mejor predictor de éxito en la vida personal y profesional», mejor incluso que la inteligencia académica o tradicional. Un mensaje que captó la insatisfacción de muchas personas en una sociedad y un modelo educativo y productivo centrado sólo en los aspectos intelectuales y cognitivos.

Sin embargo, la ciencia continuó su lento pero seguro camino, y los profesores Mayer y Salovey plantearon en 1997 una reformulación de su modelo que recondujo la IE hacia el rigor científico, más allá de su impacto mediático inicial.

En la actualidad, la IE se encuentra en un momento de proliferación, tanto a nivel teórico como investigador, que ha generado formas diversas de entenderla, así como diferentes instrumentos de evaluación de ésta.

No obstante, de los modelos de IE existentes, el modelo de habilidad de Mayer y Salovey es, en nuestra opinión, la aproximación teórica más coherente y, a la vez, la que ha generado el mayor número de investigaciones empíricas en el campo de la IE. Posiblemente, el interés despertado por este modelo dentro de la comunidad científica se basa en la combinación de una sólida base teórica, en el desarrollo de medidas de evaluación novedosas como los test de ejecución, así como en un constante apoyo a través de los datos empíricos obtenidos con un método científico riguroso.

Los investigadores Mayer y Salovey conciben la IE como un conjunto de habilidades, tanto básicas como complejas, dirigidas a «unificar las emociones y el razonamiento». Esto es, la IE sería la habilidad de usar las emociones para facilitar el razonamiento y los procesos de pensamiento y, a su vez, la habilidad de usar nuestro razonamiento para pensar de forma inteligente acerca de nuestras emociones (Mayer y Salovey, 1997).

En concreto, la IE se define como una habilidad mental que incluye «la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos

que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual» (Mayer y Salovey, 1997; p. 10). De esta definición se extraen los componentes principales de la IE, conformado cuatro ramas diferentes que se establecen de forma jerárquica (véase figura 1). Analizaremos de forma detenida cada una de ellas:

### **1. Percepción y expresión emocional**

Referida a la habilidad para identificar emociones en uno mismo y en los demás, así como en símbolos abstractos (obras de arte, música, paisajes...), a través de la atención y decodificación de los correlatos verbales, fisiológicos, cognitivos, espaciales o auditivos que les acompañan. Esta rama representa la entrada de la información emocional en los procesos cognitivos, influyendo por tanto en el resto de las habilidades posteriores. Igualmente, incluye la capacidad para expresar emociones de forma adecuada, así como para discriminar con precisión la honestidad o no de las emociones expresadas por otras personas.

### **2. Facilitación emocional**

Una vez que la emoción es percibida, ésta puede facilitar los niveles básicos del procesamiento cognitivo. Las emociones dirigen nuestra atención a la información relevante, determinan la forma en que nos enfrentamos a los problemas y el modo en que procesamos la información, y representan una fuente de información implícita acerca de nuestras experiencias previas. Esta rama se refiere, por tanto, a la habilidad para generar, utilizar o aprovechar las emociones de cara a favorecer otros procesos cognitivos.

### **3. Comprensión emocional**

Designa la habilidad para reflexionar acerca de la información emocional, comprendiendo las relaciones que se dan entre emociones, la simultaneidad y mezcla de éstas, así como sus progresiones y transiciones a lo largo del tiempo. Incluye igualmente la capacidad para etiquetar las emociones y la comprensión de emociones complejas.

#### 4. Regulación de las emociones

El último de los cuatro factores del modelo hace referencia a la capacidad para gestionar las emociones, siendo quizás la dimensión asociada con mayor frecuencia a la definición de IE. La regulación emocional se basa en la capacidad de estar abierto a estados emocionales, tanto positivos como negativos, reflexionar acerca de su utilidad o valor informativo, así como de controlar las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas y manteniendo las positivas, sin reprimir o exagerar la información que nos aportan.

La interacción razón-emoción queda patente a lo largo de las diferentes áreas del modelo; así, las ramas primera, tercera y cuarta (percepción, comprensión y regulación emocional) incluyen el proceso de razonar sobre las emociones, mientras que la rama segunda (facilitación emocional) incluye el uso de las emociones para mejorar el razonamiento.

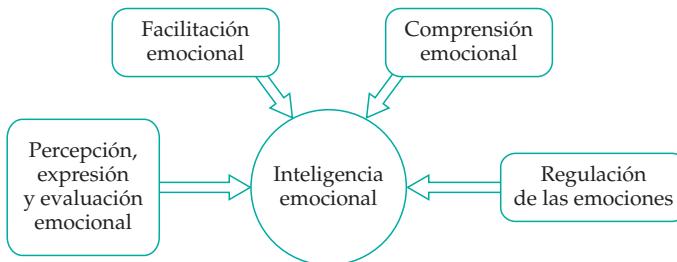


FIGURA 1. Modelo de IE de Mayer y Salovey (1997).

### 1.2. ¿Por qué es importante mejorar la inteligencia emocional?

Las investigaciones sobre IE han mostrado de forma reiterada que las personas más inteligentes emocionalmente presentan mejor salud física y psicológica, mejores relaciones sociales, más estados emocionales positivos, una aptitud más positiva hacia la escuela y los profesores y un mayor bienestar. En este sentido, la IE sería un factor protector de áreas tan importantes en nuestra vida cotidiana como la salud mental, el consumo de sustancias adictivas, la agre-

sividad o el rendimiento académico de los adolescentes. En concreto, los estudiantes con menos IE tienen mayor probabilidad de desarrollar y mantener conductas desajustadas dentro y fuera del contexto escolar. Las cuatro áreas fundamentales en las que una falta de IE provoca o facilita la aparición de problemas de conducta entre los estudiantes son:

- Inteligencia emocional y las relaciones interpersonales.
- Inteligencia emocional y bienestar psicológico.
- Inteligencia emocional y rendimiento académico.
- Inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas.

### **Inteligencia emocional y las relaciones interpersonales**

Cuando preguntas a personas de diversa procedencia acerca de qué cosas en su vida les reportan mayor felicidad, coinciden en contestar: las relaciones personales y sociales satisfactorias. No obstante, muchas personas no consiguen que sus relaciones sean tan gratas como ellos desearían, ya sea porque intentan aplicar la lógica pura a tal empresa o porque no saben descifrar las claves emocionales y traducirlas en información útil con la que poder trabajar. En cualquier caso, la IE nos brinda la oportunidad de aunar nuestra capacidad de análisis y de sentir para relacionarnos socialmente de forma competente. En concreto, las personas con alta IE expresan sus emociones de acuerdo al objetivo que desean conseguir, son más hábiles percibiendo las emociones, son más empáticos, comprenden mejor los estados emocionales y los regulan de forma más eficaz. Este conjunto de habilidades, aplicadas a uno mismo y extrapoladas a las emociones de los demás, nos permiten establecer y mantener relaciones interpersonales de calidad.

Algunos estudios realizados han encontrado datos empíricos que apoyan la relación entre la IE y unas adecuadas relaciones interpersonales. Los resultados de los estudios realizados con estudiantes muestran que aquellos que tienen mayor IE se muestran más prosociales, tienen relaciones de mayor calidad, más positivas y menos negativas, se sienten más apoyados socialmente y son percibidos por sus compañeros como más sensibles y menos conflictivos.

## **Inteligencia emocional y bienestar psicológico**

El rol que desempeña la IE en el bienestar psicológico de los alumnos ha sido uno de los objetivos de estudio desde la investigación sobre IE. En concreto, el modelo de Mayer y Salovey nos proporciona un marco adecuado para conocer los procesos emocionales básicos que subyacen al desarrollo de un adecuado equilibrio psicológico, y ayuda a comprender mejor el rol mediador de ciertas variables emocionales de los alumnos y su influencia sobre el ajuste psicológico y el bienestar personal.

Los estudios realizados en Estados Unidos muestran que los alumnos universitarios con más IE informan de un menor número de síntomas físicos, menos ansiedad social y depresión, mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo para solucionar problemas y menos rumiación. Además, cuando estos alumnos son expuestos a tareas estresantes de laboratorio, perciben los estresores como menos amenazantes y sus niveles de cortisol y de presión sanguínea son más bajos, e incluso se recuperan mejor de los estados de ánimo inducidos experimentalmente. Pero, ¿sería la IE efectiva en situaciones más extremas? Las conductas suicidas son un riesgo en la etapa adolescente. La explicación psicológica de estas conductas suicidas se ha centrado en la incapacidad de la persona para tolerar o afrontar las experiencias emocionales negativas. Un estudio que analiza la relación entre IE y conductas suicidas en adolescentes mostró que la IE era un factor protector tanto de la ideación como de los intentos de suicidio.

No obstante, otras investigaciones han indicado que la IE no es sólo un factor protector de los estados emocionales negativos, sino que además está relacionada directamente con las emociones positivas y el bienestar psicológico. Las investigaciones realizadas con adolescentes españoles muestran que cuando se les divide en grupos en función de sus niveles de sintomatología depresiva, los estudiantes con un estado normal se diferenciaban de los clasificados como depresivos por una mayor claridad hacia sus sentimientos y por una mayor capacidad para regular sus emociones.

## **Inteligencia emocional y rendimiento académico**

La capacidad para atender a nuestras emociones, experimentar con claridad los sentimientos y poder reparar los estados de ánimo negativos va a influir decisivamente sobre la salud mental de los

estudiantes, y este equilibrio psicológico, a su vez, está relacionado y afecta al rendimiento académico final. Las personas con escasas habilidades emocionales es más probable que experimenten estrés y dificultades emocionales durante sus estudios y, en consecuencia, se beneficiarán más del uso de habilidades emocionales adaptativas que les permitan afrontar tales dificultades. La IE actúa como un moderador de los efectos de las habilidades cognitivas sobre el rendimiento académico. Por ejemplo, perseverar en la tarea es un aspecto importante para obtener resultados académicos satisfactorios y, a su vez, es necesario un alto grado de autorregulación para no desistir cuando nuestras energías son escasas, cuando fracasamos en la ejecución de la tarea o cuando oímos jugar a los amigos en la calle. Esta capacidad de autorregulación marca la diferencia en muchos aspectos y es una característica imprescindible de las personas mejor dotadas intelectualmente y de las más eficaces en el colegio. Dotar de esta habilidad a los alumnos les permitirá soportar mejor la frustración, diciéndose a sí mismos «vamos a intentarlo una vez más... si persisto seguro que lo consigo».

### **Inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas o de riesgo**

Las habilidades que incluye la IE son un factor clave en la aparición de conductas disruptivas en las que subyace un déficit emocional. Es lógico esperar que los alumnos con bajos niveles de IE presenten mayores niveles de impulsividad y peores habilidades interpersonales y sociales, lo que favorece el desarrollo de diversos comportamientos antisociales. En concreto, la investigación indica que las personas con una menor IE se implican más en conductas autodestructivas tales como el consumo de tabaco y alcohol. Los adolescentes con una mayor capacidad para manejar sus emociones son más capaces de afrontarlas en su vida cotidiana, facilitando un mejor ajuste psicológico y teniendo así un menor riesgo de consumo abusivo de sustancias. En concreto, los adolescentes con un mayor repertorio de competencias afectivas basadas en la comprensión, el manejo y la regulación de sus propias emociones no necesitan utilizar otro tipo de reguladores externos (por ejemplo, tabaco, alcohol y drogas ilegales) para reparar los estados de ánimo negativos provocados por la variedad de eventos vitales y acontecimientos estresantes a los que se exponen en esas edades.

También se ha estudiado la relación entre la IE y comportamientos anormales y conductas desviadas. En este sentido, diferentes investigadores han encontrado que los jóvenes con baja IE suelen responder ante situaciones de estrés de forma emocionalmente incontrolada y, por ello, tienen más riesgos de problemas de disciplina y de conducta en la escuela, que se relacionan con las conductas agresivas y son más numerosas entre los alumnos con menores niveles de IE. Por el contrario, el alumnado más inteligente emocionalmente muestra una actitud más positiva hacia la escuela y los profesores, lo que permite un mejor punto de partida para convivir con ellos en clase.

A modo de conclusión, la literatura revisada nos indica que los adolescentes con altas habilidades emocionales y sociales se relacionan mejor con los demás, muestran un mejor ajuste y bienestar psicológico, obtienen mejores resultados académicos y son más cooperativos, empáticos y menos agresivos. Todo ello nos indica que los beneficios de la IE resultan de gran importancia y relevancia para la vida cotidiana y académica de nuestros adolescentes.

### **Para saber más**

- Web del profesor Peter Salovey:  
<http://www.yale.edu/psychology/FacInfo/Salovey.html>
- Publicaciones científicas sobre IE:  
<http://research.yale.edu/heblab/heblab-yale/myweb.php?hls=10064>
- Web del profesor John Mayer:  
[http://www.unh.edu/emotional\\_intelligence/index.html](http://www.unh.edu/emotional_intelligence/index.html)
- Emotionally Intelligent Schools:  
<http://therulerapproach.org/index.php/about/our-mission/>
- Web del Laboratorio de Emociones de la UMA:  
<http://emotional.intelligence.uma.es>
- Web de la Fundación Botín sobre Educación Emocional y Social:  
[http://www.fundacionmbotin.org/educacion\\_areas.htm](http://www.fundacionmbotin.org/educacion_areas.htm)

## 2. Programa INTEMO

### 2.1. Fundamentación teórica

---

Como ya hemos señalado en el capítulo anterior, la IE es un conjunto de habilidades que pueden ser desarrolladas y mejoradas. Las personas podemos aprender a ser más conscientes de nuestros procesos emocionales y a razonar y comprender de manera inteligente nuestras emociones. Pero para que esto ocurra es necesario que estas habilidades se pongan en práctica.

Desde esta perspectiva, el programa INTEMO nace como un proyecto de educación emocional financiado por el Gobierno de España y la Comunidad Autónoma de Andalucía y que está basado en el modelo teórico de IE de Mayer y Salovey (1997). Este programa de entrenamiento para jóvenes se centra en el aprendizaje de habilidades emocionales, tratándose de un programa eminentemente práctico en el que se adaptan los ejemplos y las actividades a la edad de los participantes, para que pueda utilizarse con adolescentes de entre 12 y 18 años.

Para adquirir las habilidades emocionales de mayor complejidad emocional (regulación emocional) son necesarias las habilidades más elementales, como la percepción y la comprensión emocional. De acuerdo con esta jerarquía se han planteado los ejercicios del programa y su orden en el tiempo. De ahí que, aunque en cada sesión se trabaja una habilidad principal, los ejercicios para el desarrollo de las

habilidades más complejas también incluyen el trabajo de las habilidades más básicas. El primer paso para desarrollar las habilidades de IE es aumentar la conciencia de nuestros propios sentimientos. Esto implica saber leer nuestras emociones. Reconocer nuestros estados emocionales es fundamental para predecir nuestras acciones y nuestros pensamientos. Para poder comprender posteriormente los sentimientos de los demás, debemos empezar por comprendernos a nosotros mismos. Debemos conocer cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan esas emociones, cómo nos afectan y qué reacciones nos provocan. Supone además la habilidad para manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas, y utilizar la información que nos proporcionan las emociones en función de su utilidad, sin reprimir o exagerar la información que conllevan.

Pero, ¿qué es lo que aporta de nuevo el programa INTEMO respecto a otros programas de educación emocional que se llevan a cabo en la actualidad?

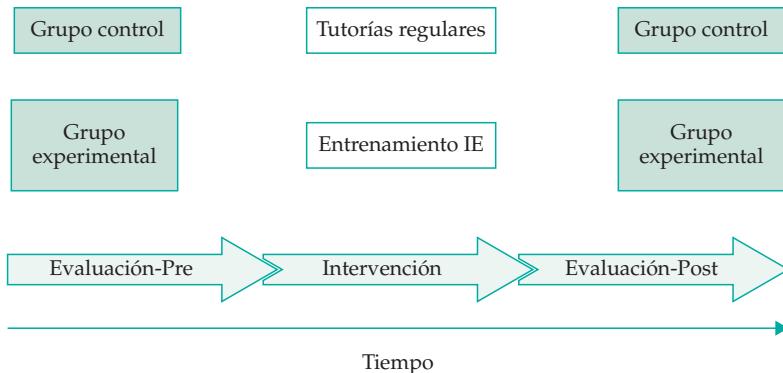
- En primer lugar, **está basado en una estructura teórica** que nos proporciona un medio eficaz para determinar las habilidades emocionales básicas del adolescente y conseguir un desarrollo continuado de tales habilidades.
- Además, en la mayoría de los casos, los programas de aprendizaje socioemocional que se implementan en este momento en los colegios no se encuentran lo suficientemente coordinados, controlados ni evaluados. Sin embargo, a través del diseño cuasi-experimental pretest-intervención-postest\* del programa INTEMO **podemos analizar si el programa ha sido realmente efectivo** y qué habilidades específicas han sido realmente modificadas.

## 2.2. Objetivos del programa INTEMO

El objetivo principal del programa es entrenar a la población adolescente en las habilidades emocionales que componen la IE,

---

\* *Diseño cuasi-experimental pretest-intervención-postest*: diseño formulado para poner a prueba la existencia de relaciones causales entre las variables. En este caso, el participante es evaluado tanto antes como después de implementar este programa.



desarrollando la capacidad de percibir, expresar, facilitar, comprender y manejar las emociones propias y las de los demás. Concretamente, se trata de entrenar a la población adolescente en una serie de habilidades emocionales que puedan disminuir las conductas desadaptadas y favorecer el bienestar general del adolescente en una doble vía: en un nivel más intrapersonal, dotando de estrategias para la regulación de emociones internas, y a nivel interpersonal, incrementando las estrategias para manejar las emociones de los demás.

## 2.3. Contenidos de las sesiones

El programa INTEMO consta de 12 sesiones más una sesión introductoria desarrolladas en tres meses, es decir, una por semana. La primera sesión se destina a explicar de un modo teórico-práctico en qué consiste la IE y los beneficios que conlleva para la vida diaria entrenarla; asimismo, se forman los grupos de trabajo en el aula. Cada una de las siguientes sesiones comienza con la puesta en común de la tarea para casa encargada en la sesión anterior. A continuación, el educador presenta la habilidad que se va a trabajar y la actividad a realizar, se pone en práctica dicha actividad, se presenta la tarea para casa y, finalmente, se resumen los contenidos trabajados en la sesión.

Las fichas de trabajo para los participantes, así como otros recursos a los que se hace mención en el programa (música, imágenes, etc.) se incluyen en el material adicional.

A continuación se describen los objetivos y las actividades de cada sesión del programa INTEMO.

FASE PREVIA: INTRODUCCIÓN		
SESIÓN 0	OBJETIVOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentar a los participantes el programa INTEMO.</li> <li>✓ Generar un clima adecuado para la aplicación del programa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentación del programa IE.</li> <li>✓ Formación de los grupos de trabajo.</li> </ul>
FASE 1: PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL		
SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprender a expresar las emociones de una manera adecuada.</li> <li>✓ Desarrollar la capacidad para reconocer las expresiones emocionales de los demás a través de la expresión facial y corporal.</li> <li>✓ Aprender a reconocer las expresiones emocionales de los demás a través de imágenes que representan una interacción social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividad: ¿Qué dice tu cuerpo?</li> <li>✓ Actividad: ¿Qué están sintiendo?</li> <li>✓ Propuesta de actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ El diario emocional</li> </ul> </li> </ul>
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprender a discriminar las diferentes expresiones faciales que empleamos para expresar las emociones.</li> <li>✓ Aprender a expresar distintas emociones a través del cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Comentando el diario emocional.</li> </ul> </li> <li>✓ Actividad: Busca tu par.</li> <li>✓ Actividad: El museo de cera</li> <li>✓ Propuesta de actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ El bazar emocional.</li> </ul> </li> </ul>
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprender a atender e identificar qué emociones nos provocan determinados objetos o sonidos.</li> <li>✓ Comunicar emociones a través de la expresión artística.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Montando el bazar emocional.</li> </ul> </li> <li>✓ Actividad: Un artista emocional.</li> <li>✓ Propuesta de actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Ellos se sienten...</li> </ul> </li> </ul>
FASE 2: FACILITACIÓN EMOCIONAL		
SESIÓN 4	OBJETIVOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conocer la influencia de las emociones, en este caso facilitadas por la música, en nuestra memoria, en los recuerdos que recuperamos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Ellos se sienten...</li> </ul> </li> <li>✓ Actividad: Recuerdos emocionados.</li> </ul>

FASE 2: FACILITACIÓN EMOCIONAL		
	OBJETIVOS	CONTENIDOS
SESIÓN 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ser conscientes de las asociaciones, en ocasiones a largo plazo, que establecemos entre nuestras experiencias y las emociones sentidas.</li> <li>✓ Aprender a reconocer cómo las emociones influyen en la atención que prestamos a lo que sucede a nuestro alrededor.</li> <li>✓ Observar que la atención normalmente es congruente con nuestro estado de ánimo, de manera que tendemos a focalizar nuestra atención a aspectos positivos de la realidad cuando nos sentimos bien y al contrario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Propuesta de actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ La brújula emocional.</li> </ul> </li> </ul>
SESIÓN 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Interpretar las emociones no como un obstáculo para el pensamiento y la acción, sino también como facilitadores que podemos utilizar en el día a día si sabemos su función.</li> <li>✓ Conocer el papel fundamental que tienen las emociones para facilitar que llevemos a cabo determinadas tareas, es decir, sus funciones básicas.</li> <li>✓ Aprender a reconocer la influencia de las emociones sobre nuestros pensamientos, actitudes y comportamientos diarios.</li> <li>✓ Conocer cómo las emociones influyen en la forma en que interpretamos, enjuiciamos los hechos o cosas, o en las tomas de decisiones que llevamos a cabo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Comentando la brújula emocional.</li> </ul> </li> <li>✓ Actividad: Cada emoción con su situación.</li> <li>✓ Propuesta de actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ ¿En qué estaría yo pensando?</li> </ul> </li> </ul>
SESIÓN 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conocer cómo las emociones positivas influyen en la creatividad, amplifican el pensamiento y dan lugar a más alternativas de respuesta.</li> <li>✓ Entender que las emociones negativas limitan nuestras posibilidades para encontrar soluciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ ¿En qué estaría yo pensando?</li> </ul> </li> <li>✓ Actividad: Dime cómo te sientes y te diré cómo piensas.</li> <li>✓ Propuesta de actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Un momento agridulce.</li> </ul> </li> </ul>

FASE 2: FACILITACIÓN EMOCIONAL		
SESIÓN 6	OBJETIVOS	CONTENIDOS
	<p>creativas a las situaciones cotidianas (incluidas las relacionadas con nuestras interacciones sociales).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprender a reconocer las sensaciones (visuales, auditivas, olfativas, táctiles, gustativas) que tenemos asociadas a diversas emociones.</li> <li>✓ Identificar cómo las sensaciones nos provocan emociones.</li> </ul>	
FASE 3: COMPRENSIÓN EMOCIONAL		
SESIÓN 7	OBJETIVOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprender a asociar los estados emocionales con diferentes etiquetas.</li> <li>✓ Ampliar y enriquecer el lenguaje emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Un momento agridulce.</li> </ul> </li> <li>✓ Actividad: El Party de las emociones.</li> <li>✓ Propuesta de actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Encuentra una situación a cada emoción.</li> </ul> </li> </ul>
SESIÓN 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desarrollar el conocimiento emocional.</li> <li>✓ Descubrir cuál es la función de las emociones y comprender que todas las emociones son importantes y necesarias.</li> <li>✓ Conocer la relación entre pensamientos y emociones, esto es, cómo los estados emocionales suelen acompañarse de determinadas formas de pensar o formas de valorar una determinada situación.</li> <li>✓ Reflexionar acerca de la mezcla de emociones, esto es, por qué diferentes emociones pueden aparecer juntas en el tiempo aunque tengan una valencia afectiva diferente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Encuentra una situación a cada emoción.</li> </ul> </li> <li>✓ Actividad: El viaje en globo.</li> <li>✓ Actividad: Pienso, luego siento.</li> <li>✓ Propuesta de actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ De una emoción a otra.</li> </ul> </li> </ul>

FASE 3: COMPRENSIÓN EMOCIONAL		
SESIÓN 9	OBJETIVOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desarrollar habilidades empáticas.</li> <li>✓ Desarrollar la habilidad para ponernos en el lugar de los demás y comprender por qué se sienten de una determinada forma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ De una emoción a otra.</li> </ul> </li> <li>✓ Actividad: Cambiando de rol.</li> <li>✓ Propuesta de actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ En la mente de los demás.</li> </ul> </li> </ul>
FASE 4: REGULACIÓN EMOCIONAL		
SESIÓN 10	OBJETIVOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manejar las emociones propias y las de los demás.</li> <li>✓ Provocar en los participantes autorreflexión sobre su comportamiento y pensamiento ante diferentes situaciones.</li> <li>✓ Conocer las estrategias que los demás ponen en práctica a la hora de regular su mundo emocional, es decir, identificar estrategias posibles para manejar/regular los sentimientos, estados de ánimo y conductas en diferentes situaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ En la mente de los demás.</li> </ul> </li> <li>✓ Actividad: ¿Qué hacemos cuando nos sentimos...?.</li> <li>✓ Propuesta de actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Mi diario positivo.</li> </ul> </li> </ul>
SESIÓN 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desarrollar la regulación emocional interpersonal e intrapersonal.</li> <li>✓ Hacer conscientes a los participantes de la capacidad que todos tenemos para influir emocionalmente en los demás con nuestra conducta verbal y no verbal.</li> <li>✓ Aprender que el manejo del mundo emocional propio y ajeno no nos permite desarrollar relaciones sociales más completas y satisfactorias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Comentando mi diario positivo.</li> </ul> </li> <li>✓ Actividad: ¿Qué me hacen sentir?</li> <li>✓ Actividad: Conoce tu cuerpo.</li> <li>✓ Propuesta de actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ ¿Qué te hacen sentir?</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprender a regular las emociones concretas y los estados de ánimo de los demás a través de situaciones cotidianas supuestas.</li> <li>✓ Hacer conscientes a los participantes de la importancia de manejar nuestras emociones y de sus consecuencias para su entorno y para ellos mismos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ ¿Qué te hacen sentir?</li> </ul> </li> <li>✓ Actividad: ¿Sabemos manejar las emociones de los demás?</li> <li>✓ Actividad: Observa, representa, comprende y valora.</li> <li>✓ Resumen de la sesión, despedida y cierre.</li> </ul>

## 2.4. Metodología

---

### 2.4.1. ¿CÓMO PUEDE APLICARSE EL PROGRAMA?

Las actividades del programa INTEMO están distribuidas en cuatro fases, que corresponden a las cuatro ramas del modelo de IE de Mayer y Salovey (1997): percepción y expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional.

Además, el programa consta fundamentalmente de dos tipos de tareas: las tareas realizadas durante las sesiones y las tareas para casa. Estas últimas pretenden crear una continuidad con el trabajo realizado durante la semana, así como la implicación por parte de los padres o tutores. Asimismo, recomendamos trabajar en grupos de cinco personas, aproximadamente, para el desarrollo de algunas de las tareas del programa.

Las sesiones de entrenamiento se han organizado con la siguiente estructura:

- Breve explicación sobre la habilidad que se va a trabajar.
- Realización de la actividad.
- Presentación de la actividad para casa.
- Recogida de la sesión: para finalizar la sesión se abre un espacio para que los participantes puedan expresar qué les ha hecho sentir el trabajo realizado y para resumir las ideas que han sido expuestas durante la sesión.

Para conseguir la máxima eficacia del programa INTEMO se aconseja aplicar el programa en su totalidad. Se recomienda al menos una sesión semanal durante un mínimo de 12 semanas, para que puedan observarse los cambios producidos en los niveles de IE. No obstante, también pueden seleccionarse los ejercicios por fases, en función de la habilidad que queramos desarrollar y potenciar en los adolescentes.

### 2.4.2. ¿DÓNDE LO PUEDO APLICAR?

El programa INTEMO está diseñado para ser aplicado en el ámbito escolar, concretamente en las horas de tutoría. Con todo, es posible llevar a cabo el programa en ámbitos educativos informales

e, incluso, en el ámbito clínico (en sesiones individualizadas o de grupos con adolescentes). En este terreno, el programa INTEMO puede ser útil para trabajar con aquellos adolescentes que tienen dificultades en alguna de las habilidades particulares de la IE o en un grupo de ellas. El único inconveniente es que la mayoría de las sesiones están diseñadas para trabajar en grupo, aunque en este caso el profesional sólo debería seleccionar aquellas actividades de realización individual o que permitan su fácil adaptación.

#### 2.4.3. ¿QUIÉN PUEDE APLICARLO?

Para que los programas de educación emocional se pongan en práctica de manera adecuada es necesario que las personas que lo lleven a cabo posean una formación pertinente en IE, debido a que los educadores van a actuar como modelos de gestión emocional. No obstante, para que no se trate de una iniciativa anecdótica, los programas de aprendizaje emocional deberían contemplar el entrenamiento en estas habilidades de toda la comunidad educativa, esto es, de profesores, personal del centro, padres y estudiantes. Las habilidades emocionales que el educador debe incentivar en los participantes deberían ser enseñadas desde el dominio de dichas capacidades. El educador debe promover el desarrollo emocional del grupo, lo que implica hacer un uso inteligente de sus habilidades emocionales en el ejercicio cotidiano de su docencia.

#### 2.4.4. PLANIFICACIÓN

A continuación proponemos un posible cronograma para la aplicación del programa INTEMO. Antes de su aplicación, es recomendable que los participantes sean evaluados en IE (véase capítulo 3) para determinar su niveles iniciales.

Una vez realizada la evaluación inicial, comenzamos con la aplicación del programa INTEMO desde el mes de noviembre hasta el mes de febrero. Tras la finalización del programa, volvemos a evaluar a los participantes para analizar si han mejorado sus puntuaciones en IE. Se recomienda hacer una última evaluación antes de finalizar el curso, para determinar si las mejoras producidas por el programa INTEMO se mantienen en el tiempo. Para que se produz-

ca la transferencia de lo aprendido en las sesiones de IE es necesario que dispongamos de un tiempo mínimo de consolidación, para que el conocimiento y las habilidades emocionales puedan ser asimiladas y puestas en práctica. Es necesario un cierto tiempo para que los adolescentes identifiquen y practiquen sus habilidades y confíen en que las influencias emocionales pueden estar bajo su control.

Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	
<b>Evaluación IE</b>	<b>Fase 1:</b> Presentación programa INTEMO. Percepción y expresión emocional.	<b>Fase 2:</b> Facilitación emocional.	<b>Fase 3:</b> Comprensión emocional.	
Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
<b>Fase 4:</b> Regulación emocional	<b>Evaluación IE</b>			<b>Evaluación IE</b>

#### 2.4.5. ¿Es EFECTIVO EL PROGRAMA INTEMO?

Los resultados empíricos de la aplicación del programa INTEMO han mostrado su efectividad global. Hemos analizado los efectos del programa teniendo en cuenta la edad y las puntuaciones previas en IE. Los primeros análisis indican que las sesiones de entrenamiento tienen efectos en las puntuaciones de IE cuando los participantes son evaluados un año después, manteniéndose sus efectos a lo largo del tiempo.

Para que una persona pueda aprender las habilidades emocionales es preciso ejercitarse y practicar las capacidades emocionales necesarias, y convertirlas en una parte más de su repertorio emocional. Desde este punto de vista, es muy importante enseñar a los niños y a los adolescentes programas de IE que de forma explícita contengan y resalten las habilidades emocionales basadas en la capacidad para percibir, comprender y regular las emociones.

En el capítulo siguiente puedes encontrar algunas de las actividades que han sido desarrolladas en el programa INTEMO.

FASE PREVIA

---

Introducción  
al programa INTEMO





SESIÓN 0

---

## La importancia de la inteligencia emocional







#### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Presentar a los participantes el programa INTEMO.
- Generar un clima adecuado para la aplicación del programa.



#### MATERIALES PARA LA SESIÓN

- Folios.
- Bolígrafos y lápices de colores.
- Tarjetas adhesivas.

#### GUÍA DE LA SESIÓN

- Presentación del programa INTEMO (30').
- Formación de los grupos de trabajo (30').

## 1. Introducción

---

### 1.1. PRESENTACIÓN



30'

Se presentan el educador y el proyecto INTEMO:

- El objetivo del proyecto INTEMO es aprender habilidades emocionales tales como:
  - Percibir las emociones en nosotros mismos y en los demás.
  - Expresar emociones de manera precisa.
  - Utilizar las emociones para pensar de forma más adecuada.
  - Comprender cómo se sienten los demás y por qué se sienten así.
  - Emplear correctamente el vocabulario emocional para expresar sentimientos/emociones.
  - Manejar nuestras emociones y las de los demás.
- Cuando las personas son capaces de manejar estas habilidades suelen acercarse más a la consecución de sus metas, por ejemplo el rendimiento en el colegio, instituto o trabajo, mejoran sus relaciones sociales, tienen mejor salud y realizan menos conductas dañinas para uno mismo (y, en consecuencia, para los demás también), como el consumo de drogas (alcohol, tabaco, marihuana, etc.) o como las conductas agresivas. Además, las personas habilidosas con sus emociones se sienten más satisfechas con su vida y son más felices. Hay que destacar que actualmente se están exigiendo cada vez más estas habilidades para conseguir un puesto de trabajo.
- El proyecto INTEMO tiene una duración de 12 sesiones, con una frecuencia semanal.
- La duración aproximada de las sesiones es de una hora.

### 1.2. FORMACIÓN DE LOS GRUPOS



30'

El educador forma grupos de cinco personas aproximadamente. Puede hacerlo de forma aleatoria. Intentaremos mantener estos mismos grupos a lo largo de todas las sesiones. A continuación, cada grupo elige un nombre para su grupo y un emotícono que

tendrán que dibujar en las tarjetas adhesivas y que será la imagen representativa de su grupo. Por ejemplo:

LOS SIEMPRE ALEGRES





PRIMERA FASE

---

Percepción  
y expresión emocional





## SESIÓN 1

---

Aprende a expresar y percibir  
las emociones básicas





	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Aprender a expresar las emociones de una manera adecuada.</li> <li>— Desarrollar la capacidad para reconocer las expresiones emocionales de los demás a través de la expresión facial y corporal.</li> <li>— Mejorar nuestra capacidad para reconocer las expresiones emocionales de los demás a través de imágenes que representan una interacción social.</li> </ul>
	<b>MATERIALES PARA LA SESIÓN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Sobres y tarjetas con las etiquetas de las emociones.</li> <li>— Hojas de registro 1, 2 y 3.</li> <li>— Fotografías.</li> </ul>
	<b>GUÍA DE LA SESIÓN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar (5').</li> <li>— Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad: ¿Qué dice tu cuerpo? (20').</li> <li>• Actividad: ¿Qué están sintiendo? (20').</li> </ul> </li> <li>— Propuesta de actividad para casa (10'): <ul style="list-style-type: none"> <li>• El diario emocional.</li> </ul> </li> <li>— Resumen de la sesión (5').</li> <li>— Y el próximo día...</li> </ul>
	<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>
	<p style="text-align: center;"><b>ES IMPORTANTE LEER LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS Y SABER EN QUÉ ME TENGO QUE FIJAR PARA PODER AVERIGUARLO</b></p>

## 1. Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar

 5'

Durante tres sesiones vamos a trabajar la habilidad para percibir y expresar las emociones de manera adecuada. Esta habilidad hace referencia a la precisión con la que los individuos pueden identificar las emociones en uno mismo mediante los correspondientes correlatos fisiológicos, cognitivos y conductuales que éstas llevan. Las emociones pueden ser reconocidas no sólo en uno mismo, sino también en otras personas y objetos (obras de arte, sonidos...). También incluye la capacidad para expresar las emociones de una manera adecuada, así como para discriminar con precisión la honestidad o no de las emociones expresadas por los otros. Los individuos que saben acerca de la expresión y manifestación de emociones también son sensibles a las expresiones emocionales falsas o manipulativas que muestran otras personas.

Veamos el siguiente ejemplo: Alberto ha llegado a clase esta mañana y se sienta en su sitio como todos los días. Al rato entra en clase su amiga Paula, que no le da los buenos días ni le saluda. Alberto piensa que Paula lo ha mirado al entrar con un gesto despectivo y desafiante. Al percibirlo de este modo, Alberto se empieza a sentir molesto, pues no entiende por qué Paula le mira así. Con cierto enfado, Alberto le pregunta que por qué le mira de este modo. Paula le contesta, elevando el tono de voz, que no le pasa nada, que le deje en paz. ¿Cómo crees que acabará esta situación?

¿Sabes qué ocurría en realidad? Paula se enfadó anoche con su madre porque no le dejó salir el fin de semana y ha pasado mala noche. Le dijo cosas a su madre de las que se arrepentía y esa mañana se sentía muy triste y culpable. Llegó a clase con la mirada baja y pensativa, tanto que ni siquiera saludó a su amigo Alberto como hace todos los días. Alberto no supo identificar bien la emoción de su amiga Paula, lo que le llevó a interactuar con ella de forma poco adecuada. Del mismo modo, Paula no supo expresar cómo se sentía y no tuvo la habilidad necesaria para expresarle a Alberto que realmente sí le pasaba algo y que se sentía triste y culpable.

## 2. ¿Qué dice tu cuerpo?

20'

### 2.1. PRODEDIMIENTO

Cada grupo recibe un sobre que contiene tarjetas con las seis emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa). Cada miembro del grupo debe coger una tarjeta y representar la emoción que le haya tocado. Sólo podrán interpretar la emoción a través del cuerpo, sin emitir ningún sonido. Los demás componentes del grupo deben averiguar de qué emoción se trata. Para ello, tendrán una hoja de registro donde cada participante irá anotando las respuestas. Una vez terminada la ronda se procede a la comprobación entre los miembros del grupo.



#### Información para el educador

Las emociones básicas:

1. Son **universales**, pues se observan en todos los seres humanos, independientemente de la cultura a la que pertenezcan.
2. Son **primitivas filogenéticamente** (se encuentran rudimentos en numerosas especies) y **ontogenéticamente** (presentes en períodos tempranos del desarrollo).
3. Conllevan **expresiones faciales** específicas.
4. Están asociadas a **tendencias de acción** diferentes (innatas) que sirven para hacer frente a la situación.
5. Se diferencian entre sí por el **patrón de respuesta fisiológico** que las acompaña.
6. Se basan en **sistemas cerebrales** especializados y preestablecidos, diferenciados funcional y neuroanatómicamente.

#### HOJA DE REGISTRO 1

Participantes	¿Qué emoción está expresando?
Participante 1	

HOJA DE REGISTRO 1 ( <i>continuación</i> )	
Participantes	¿Qué emoción está expresando?
Participante 2	
Participante 3	
Participante 4	
Participante 5	

## 2.2. PUESTA EN COMÚN

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado. Se pueden plantear las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones os han resultado más difíciles de expresar? ¿Y de percibir?
- ¿Crees que eres hábil en tu vida cotidiana para darte cuenta de lo que los demás están expresando? ¿Y tú, eres hábil expresando tus emociones?
- ¿Consideras que es importante saber leer bien las emociones que expresan los demás? ¿Por qué?
- ¿Recuerdas alguna situación en la que no hayas interpretado bien la emoción de otra persona y eso te haya supuesto un problema?

## 2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Para aumentar el nivel de complejidad del ejercicio, podemos...

- Una vez que hemos realizado al menos una vez la actividad, podemos ir incluyendo la expresión de emociones más complejas, como por ejemplo el orgullo, los celos o la culpa.

- Pedirle a los participantes que interpreten la emoción sólo con algunas partes del cuerpo. Por ejemplo, en algunos casos podemos pedirles que la interpreten sólo con la cara, y en otros casos taparles la cara con un pañuelo de modo que los participantes sólo puedan interpretar la emoción con el cuerpo.
- Cambiar las tarjetas con las emociones por situaciones emocionales. En este caso las emociones no están directamente descritas, sino que el participante debe interpretar la emoción que se deriva de la situación que se le plantea. Una vez que el participante ha interpretado y expresado la emoción, se puede invitar a los demás miembros del grupo a que averigüen cuál ha sido la situación dada. Por ejemplo:

Es sábado por la noche y te encuentras viendo una película tranquilamente en el salón de tu casa. De pronto, comienzas a escuchar ruidos muy extraños en el pasillo de la entrada. Te asomas con cuidado y ves cómo un desconocido está entrando en tu casa. ¿Qué sentirías?

Acabas de llegar a clase y te enteras que ese día tienes un examen sorpresa de matemáticas para el que no has estudiado casi nada. ¿Qué sentirías?

Cuando llegas al instituto un amigo te dice que tiene dos entradas para ir al concierto de tu cantante favorito y que había pensado en regalarte una. ¿Qué sentirías?

### 3. ¿QUÉ ESTÁN SINTIENDO?

 20'

#### 3.1. PROCEDIMIENTO

A cada grupo se le presenta distintas fotografías de personas que se encuentran interactuando. Deberán averiguar qué emoción está sintiendo cada uno de los personajes de la fotografía. Los participantes anotarán en la hoja de registro qué emoción están expresando.

FOTOGRAFÍAS Y HOJA DE REGISTRO 2		
	Personaje A	Personaje B
		
		
		

### 3.2. PUESTA EN COMÚN

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado. Se pueden plantear las siguientes preguntas:

- ¿En qué te has fijado para averiguar qué emoción están expresando los personajes?
- ¿Qué parte de su cuerpo crees que te ha ayudado más?

- ¿Qué crees que estarían pensando los personajes para sentir lo que has anotado?

### 3.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Puedes hacer diferentes modificaciones de la actividad, empleando fragmentos de película en vez de fotografías estáticas. De esta forma podremos trabajar con los participantes cómo identificar las emociones de los demás a través de los cambios en la expresión facial, en la postura corporal, en el tono de voz...

## **4. ACTIVIDAD PARA CASA**

 **10'**

### 4.1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA: El DIARIO EMOCIONAL

Los participantes practicarán la habilidad para percibir emociones durante una semana. Para ello, van a seleccionar una pareja con la que van a trabajar durante la semana. Para elegirla, los participantes se colocan de pie alrededor de la sala y se les invita a que cierran los ojos. Con los ojos cerrados tienen que buscar un compañero dentro de la sala. La primera persona a la que toquen se convertirá en la pareja para esta actividad. Cada pareja debe observarse mutuamente durante toda la semana (hasta la siguiente sesión) en diferentes lugares (descanso, en clase, a la salida...). Cada participante tendrá su hoja de registro para poder realizar las anotaciones; en ella pueden incluir una fotografía propia y otra del compañero. Tendrán que escribir cómo cree que se siente cada día tanto su compañero como él mismo y por qué cree que se ha sentido así. Las anotaciones se realizarán una vez al día.

HOJA DE REGISTRO 3							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mi compañero   Foto							

HOJA DE REGISTRO 3 (continuación)								
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
Yo  Foto								

## 5. RESUMEN DE LA SESIÓN 1

 5'

El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir.

**ES IMPORTANTE LEER LAS EMOCIONES  
DE LOS DEMÁS Y SABER EN QUÉ ME TENGO  
QUE FIJAR PARA PODER AVERIGUARLO**

## 6. Y EL PRÓXIMO DÍA...

Para concluir la sesión, el educador avanza los contenidos a trabajar en la siguiente sesión. En este caso, se explica a los participantes que el próximo día pondrán en común el trabajo realizado con el diario emocional y que se continuará trabajando sobre la habilidad para identificar y expresar emociones.

## SESIÓN 2

---

# Jugando a expresar y percibir emociones





	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>
—	Aprender a discriminar las diferentes expresiones faciales que empleamos para expresar las emociones.
—	Aprender a expresar distintas emociones a través del cuerpo.
	<b>MATERIALES PARA LA SESIÓN</b>
—	Máquina fotográfica (opcional).
	<b>GUÍA DE LA SESIÓN</b>
—	Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"><li>• Comentando el diario emocional (10').</li></ul>
—	Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"><li>• Actividad: Busca tu par (15').</li><li>• Actividad: El museo de cera (25').</li></ul>
—	Propuesta de actividad para casa (5'): <ul style="list-style-type: none"><li>• El bazar emocional.</li></ul>
—	Resumen de la sesión (5').
—	Y el próximo día...
	<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>
<b>SI QUIERO QUE LOS DEMÁS SEPAN CÓMO ME SIENTO, ES IMPORTANTE QUE APRENDA A EXPRESARME CON TODO MI CUERPO</b>	

## 1. REVISIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA 10'

### 1.1. COMENTANDO EL DIARIO EMOCIONAL

El educador pregunta por la actividad para casa y refuerza positivamente a aquellos participantes que la hayan realizado. A continuación, dejamos un tiempo (unos 5 minutos aproximadamente) para que los participantes contrasten con sus parejas la información anotada en el diario. Posteriormente, el educador dialoga con todos sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo te has sentido realizando esta actividad?
- ¿En qué te has fijado para identificar la emoción de tu compañero?
- ¿Por qué crees que tu compañero se ha sentido así? ¿Tu compañero se siente identificado con la emoción que tú le has asignado en el registro?

## 2. BUSCA TU PAR 15'

### 2.1. PROCEDIMIENTO

El educador reparte a todos los participantes una tarjeta con una emoción (por ejemplo: satisfacción, enojo, abatimiento, alegría...). A continuación se ponen en pie, y dando vueltas por la sala irán expresando la emoción que les ha tocado. Cada uno debe encontrar a otro participante que esté expresando la misma emoción. Una vez encontrado al compañero, tienen que contarse una experiencia de su vida cotidiana, o de alguna persona cercana a ellos, en la que hayan experimentado esa emoción.

### 2.2. PUESTA EN COMÚN

Al terminar la actividad, es importante que se trabaje con los participantes las siguientes cuestiones:

- ¿En qué te has fijado para encontrar al compañero que estaba expresando tu misma emoción? ¿Te ha resultado difícil encontrarlo?

- De las emociones que te ha tocado expresar, ¿cuál es la que te ha resultado más difícil? ¿Por qué?
- ¿Cómo te has sentido al comunicarle a tu compañero tu experiencia emocional?

### 2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

- Sería interesante realizar el ejercicio varias veces, para que los participantes tengan la oportunidad de expresar varias emociones.
- Es importante que se adapten las emociones que vamos a trabajar a la edad de los participantes. Si vamos a trabajar con niños más pequeños, es recomendable que se utilicen emociones más sencillas y ajustadas al vocabulario emocional de los participantes.

## 3. EL MUSEO DE CERA

25'

### 3.1. PROCEDIMIENTO

El educador asigna una emoción compleja (p. ej., vergüenza, celos, culpa...) a cada grupo, y dentro de cada grupo se elige a un escultor. Cada escultor debe modelar el cuerpo del resto de personas de su grupo en función de la emoción que les ha tocado. Una vez que todos los grupos han finalizado su escultura se irán exponiendo una a una. El escultor explicará el significado de su obra y por qué lo ha hecho así.



#### *Información para el educador*

Las emociones complejas:

1. Son emociones sociales, pues se trata de experiencias que tienen sentido en su relación con los demás. Surgen en un contexto social determinado y están vinculadas a las normas sociales y culturales.
2. Los aspectos interpersonales se hallan presentes en su desarrollo.
3. Suelen surgir en contextos interpersonales.
4. Conllevan tendencias de acción con importantes implicaciones interpersonales.

### 3.2. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Se pueden fotografiar cada una de las esculturas realizadas en la sesión y utilizarlas para decorar la sala con sus esculturas emocionales.

## **4. ACTIVIDAD PARA CASA**

 5'

### 4.1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA: EL BAZAR EMOCIONAL

Se pedirá a los participantes que durante la semana (hasta la próxima sesión) vayan recogiendo fotografías de personas o paisajes, anuncios de prensa, música, objetos que tengan en casa (figuras, adornos...), etc., que para cada uno represente alguna emoción. En la siguiente sesión transformaremos la sala en un bazar, donde quedarán expuestos cada uno de los objetos.

## **5. RESUMEN DE LA SESIÓN 2**

 5'

El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir.

**SI QUIERO QUE LOS DEMÁS SEPAN  
CÓMO ME SIENTO, ES IMPORTANTE QUE APRENDA  
A EXPRESARME CON TODO MI CUERPO**

## **6. Y EL PRÓXIMO DÍA...**

Para concluir la sesión, el educador avanza los contenidos a trabajar en la siguiente sesión. En este caso, se explica a los participantes que el próximo día pondrán en común el trabajo realizado con el bazar emocional y que se continuará trabajando sobre la habilidad para expresar emociones y para identificarlas en objetos artísticos y abstractos.

## SESIÓN 3

---

# Expresión artística de las emociones





	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— Aprender a atender e identificar qué emociones nos provocan determinados objetos o sonidos.</li><li>— Comunicar emociones a través de la expresión artística.</li></ul>
	<b>MATERIALES PARA LA SESIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— Papel continuo.</li><li>— Folios.</li><li>— Lápices de colores.</li><li>— Pinturas.</li><li>— Reproductor de audio.</li></ul>
	<b>GUÍA DE LA SESIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— Revisión de la actividad para casa:<ul style="list-style-type: none"><li>• Montando el bazar emocional (25').</li></ul></li><li>— Contenidos y actividades de la sesión:<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividad: Un artista emocional (25').</li></ul></li><li>— Propuesta de actividad para casa (5'):<ul style="list-style-type: none"><li>• Ellos se sienten...</li></ul></li><li>— Resumen de la sesión (5').</li><li>— Y el próximo día...</li></ul>
	<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b> <p><b>LAS EMOCIONES PUEDEN SER RECONOCIDAS NO SÓLO EN UNO MISMO, SINO TAMBIÉN EN OTRAS PERSONAS Y OBJETOS</b></p>

## 1. REVISIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA 25'

### 1.1. MONTANDO EL BAZAR EMOCIONAL

El educador pregunta por la actividad para casa y refuerza positivamente a aquellos participantes que hayan traído algún objeto para el bazar emocional. A continuación, decorarán la sala como si fuera un bazar, de modo que haya carteles con diferentes emociones donde cada participante pueda colocar su objeto en el lugar que corresponda. Una vez que todos los participantes han expuesto su objeto y han explicado por qué han elegido ese objeto y qué emoción representa para ellos, el educador puede proponer que paseen un tiempo determinado por el «bazar emocional» que han creado. A continuación, los participantes pueden volver a elegir algún objeto que no sea el suyo y explicar por qué lo han escogido.

## 2. UN ARTISTA EMOCIONAL 25'

### 2.1. PROCEDIMIENTO

El educador explica a los participantes que, al igual que los artistas expresan emociones a través de sus cuadros, en la sesión de hoy vamos a expresar emociones a través de la pintura. Cada grupo elegirá una emoción que tendrán que expresar en un papel continuo a través de distintos colores, formas y dibujos.

### 2.2. PUESTA EN COMÚN

Una vez finalizada la actividad, es importante trabajar con los participantes las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo te has sentido mientras realizabas esta actividad?
- ¿Sueles expresar tus emociones? ¿Con quién sueles hacerlo?
- ¿Consideras que es importante expresar las emociones? ¿Por qué?

### 2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Se puede ofrecer a los participantes la posibilidad de hacer este ejercicio en diferentes modalidades. Por ejemplo, los participantes pueden hacer un graffiti, componer una melodía o diseñar una pieza de baile para expresar la emoción elegida.

## **3. ACTIVIDAD PARA CASA**

 **5'**

### 3.1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA: ELLOS SE SIENTEN...

A lo largo de la semana, los participantes van a observar a dos personas que sean importantes para ellos (padres, hermanos, amigos...). Se trata de describir una situación en la que cada una de estas personas haya manifestado un estado emocional moderado-intenso, según el registro que se muestra a continuación

#### HOJA DE REGISTRO 4

**Persona 1. ¿A quién he observado? .....**

- **Situación:** Describe qué ocurrió, dónde os encontrabais, qué personas había en la situación, etc.
- **Emoción:** Describe su estado emocional, qué emoción estaba sintiendo y la intensidad de esa emoción. Sítúalo en el siguiente termómetro emocional.

Emoción:



- **¿Dónde percibo su estado emocional?:** Indica los signos del comportamiento verbal o no verbal que te llevan a pensar que esa persona se siente así. Utiliza los siguientes cuadros:

***Comportamiento verbal:***

— Anota qué estaba diciendo:

HOJA DE REGISTRO 4 (*continuación*)

*Comportamiento no verbal:*

- Anota los signos faciales característicos:
- Anota cómo era su postura corporal:
- Anota cómo movía las manos o los brazos:
- Anota cómo era su tono de voz, el volumen de su voz, etc.:
- Anota otros signos característicos:

— *¿Por qué se siente así?:*

1. Intenta descifrar por qué esa persona se sintió de ese modo.
2. Pregúntale cómo se sintió y por qué se sintió así, y compáralo con tus respuestas.

## 4. RESUMEN DE LA SESIÓN 3

 5'

El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir.

**LAS EMOCIONES PUEDEN SER RECONOCIDAS  
NO SÓLO EN UNO MISMO, SINO TAMBIÉN  
EN OTRAS PERSONAS Y OBJETOS**

## 5. Y EL PRÓXIMO DÍA...

Para concluir la sesión, el educador avanza los contenidos a trabajar en la siguiente sesión. En este caso, se explica a los parti-

cipantes que el próximo día dialogarán sobre la tarea propuesta para casa y que se comenzará a trabajar sobre cómo las emociones actúan sobre nuestro pensamiento y nuestra forma de procesar y utilizar la información.



SEGUNDA FASE

---

Facilitación emocional





## SESIÓN 4

---

# Emocionando mis recuerdos





	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Conocer la influencia de las emociones, en este caso facilitadas por la música, en nuestra memoria, en los recuerdos que recuperamos.</li> <li>— Ser conscientes de las asociaciones, en ocasiones a largo plazo, que establecemos entre nuestras experiencias y las emociones sentidas.</li> <li>— Aprender a reconocer cómo las emociones influyen en la atención que prestamos a lo que sucede a nuestro alrededor.</li> <li>— Observar que la atención normalmente es congruente con nuestro estado de ánimo, de manera que tendemos a focalizar nuestra atención a aspectos positivos de la realidad cuando nos sentimos bien y al contrario.</li> </ul>	
	<b>MATERIALES PARA LA SESIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Música seleccionada.</li> <li>— Reproductor de audio.</li> <li>— Papel en blanco y bolígrafo.</li> <li>— 7 fotocopias de la ficha 5, Brújula emocional, por participante, una para cada día de la semana.</li> </ul>	
	<b>GUÍA DE LA SESIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellos se sienten... (5').</li> </ul> </li> <li>— Breve explicación de la habilidad trabajar (5').</li> <li>— Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerdos emocionados (40').</li> </ul> </li> <li>— Propuesta de actividad para casa (5'): <ul style="list-style-type: none"> <li>• La brújula emocional.</li> </ul> </li> <li>— Resumen de la sesión (5').</li> <li>— Y el próximo día...</li> </ul>	
	<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>
<p><b>LOS RECUERDOS ESTÁN RELACIONADOS CON LA FORMA EN QUE NOS SENTIMOS. POR ELLO, TENDEMOS A RECORDAR AQUELLO QUE ES CONGRUENTE CON NUESTRO ESTADO EMOCIONAL</b></p>	

## 1. REVISIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA 5'

### 1.1. ELLOS SE SIENTEN...

El educador pregunta por la actividad para casa y refuerza positivamente a aquellos participantes que la hayan realizado. Posteriormente, el educador dialoga con los participantes sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo te has sentido realizando esta actividad?
- Si hubieras tenido que observarte a ti mismo en la misma emoción que has registrado, ¿crees que hubieras expresado los mismos signos verbales y no verbales?
- ¿Qué has aprendido?

## 2. BREVE EXPLICACIÓN DE LA HABILIDAD QUE SE VA A TRABAJAR



Durante tres sesiones vamos a trabajar la habilidad para facilitar el pensamiento a través de las emociones. La facilitación o asimilación emocional implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante. En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian, incluso influyendo sobre nuestro pensamiento creativo.

Es decir, vamos a conocer cómo las emociones influyen en nuestra forma de pensar, hacer juicios, traer recuerdos, atender a lo que nos rodea, etc. En definitiva, cómo influyen en nuestra cognición, y por tanto en lo que finalmente vivimos, cómo lo vivimos y qué haremos a continuación. De este modo, mediante el aprendizaje de esta habilidad podremos hacer un mejor uso de nuestras emociones, al tiempo que nos permitirá comprender mejor su influencia sobre nuestra vida diaria.

Vamos a seguir con el ejemplo de Alberto comenzado en la sección previa de «percepción emocional». Alberto se siente enojado

por la situación con su amiga Paula. ¿Crees que podrá concentrarse bien en clase o ser creativo? ¿A qué tipo de estímulos atenderá durante la clase? ¿Qué tipo de recuerdos recuperará en esos momentos? Si tuviese que tomar una decisión o formar juicios en ese instante, ¿qué dirección tomarían? Lo más probable es que Alberto atienda a aquello que es congruente con su malestar, obviando así los acontecimientos o gestos positivos que le rodean. Atenderá a las miradas serias del profesor («no le caigo bien al profesor»), pero no se dará cuenta de que otro compañero ha movido su silla para dejarle pasar; traerá a su memoria otros momentos en los que Paula le ha fallado anteriormente, recordará que esa mañana se le quemó la tostada y que además llueve («parece que hoy todo está en mi contra»); tendrá dificultades para redactar el comentario de texto que ha pedido la profesora de literatura, pero le resultará muy sencillo corregir los errores ortográficos de la redacción de su compañero; probablemente declinará la invitación a ir a jugar un partido después de clase, y su opinión sobre la nueva profesora será negativa.

### 3. RECUERDOS EMOCIONADOS

 40'

#### 3.1. PROCEDIMIENTO

En primer lugar, se explica a los participantes que a continuación se va a poner una música triste. Todos deberán concentrarse en ella y, una vez terminada la canción, cada uno, individualmente, tendrá que «describir en un papel un acontecimiento significativo de su vida» como única instrucción. Cuando todos hayan acabado de escribirlo volvemos a poner una pieza de música, que en este caso es alegre. Al terminar, les pedimos la misma tarea: tienen que «escribir otro importante acontecimiento que les haya ocurrido en su vida».

A continuación, realizamos una puesta en común en la que, alternativamente, los participantes irán leyendo en voz alta sus relatos breves. Primero leeremos los relatos escritos con la música triste; en segundo lugar, para terminar la sesión con buen estado de ánimo, leeremos los relatos relacionados con acontecimientos alegres.

Normalmente, y ésta será la conclusión de la sesión, los acontecimientos de nuestra vida recuperados de la memoria estarán relacionados con la emoción, facilitada, en este caso, por la música.

### 3.2. PUESTA EN COMÚN

Todos los participantes, guiados por el educador, dialogan sobre el ejercicio realizado. Se pueden plantear las siguientes preguntas:

- ¿Os ha resultado más fácil o difícil escribir un acontecimiento u otro?
- ¿Veis alguna relación entre la música escuchada y el acontecimiento recordado?
- ¿Creéis que la forma en que os sentís influye en lo que pensáis?
- ¿Alguna vez os ha parecido que tenéis una mala racha, lo hacéis todo mal, etc.? ¿Crees que la forma en que te sentías (triste, enfadado...) tenía relación con el hecho de que sólo recordabas lo que te había salido mal y olvidabas lo que sí era positivo?

### 3.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Se recomienda utilizar una música actual, que sea cercana a los estudiantes y por tanto les facilite tener recuerdos asociados. También puede ser recomendable escoger música en otro idioma (o clásica) para evitar que las letras de las canciones influyan en las temáticas escogidas por los estudiantes para escribir, condicionando su libre recuerdo.

La música seleccionada para facilitar la tristeza debería tener un ritmo lento, pausado, sin grandes cambios de ritmo y con melodías descendentes (p. ej., una balada, un adagio), y la música alegre un ritmo rápido, dinámico, con ascensos de intensidad (p. ej., Rock&Roll o Allegro).

## **4. ACTIVIDAD PARA CASA**

 5'

### 4.1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA: LA BRÚJULA EMOCIONAL

Durante una semana, a ser posible por la mañana, los participantes completan la brújula emocional (hoja de registro 5) que

aparece a continuación, respondiendo a la siguiente pregunta: ¿Cómo me siento hoy? En este cuadro deben señalar con una cruz el punto que indique su estado emocional en ese momento; para ello, primero deben pensar si lo que sienten es positivo o negativo, para situarse a un lado u otro, y después en qué grado lo sienten. Al final del día (por ejemplo, antes de cenar o antes de ir a dormir), llenan el cuadro de «Lo que me ha gustado del día».

Sería recomendable que compartieran con su familia lo que ha sido positivo en el día para ellos, así como que puedan preguntar a sus familiares qué ha sido positivo en el día para cada uno de ellos. ¡Durante la cena puede ser un buen momento!

**HOJA DE REGISTRO 5**

Emoción negativa: triste, enfadado, frustrado, nervioso...

Emoción positiva: alegre, optimista, ilusionado, relajado...

Mucho

Poco

Poco

Mucho

**ESCRIBE TODO LO QUE SE TE OCURRA  
QUE HAYA SIDO POSITIVO EN EL DÍA DE HOY.**

Lo que me ha gustado del día...

## 5. RESUMEN DE LA SESIÓN 4



El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir.

**LOS RECUERDOS ESTÁN RELACIONADOS  
CON LA FORMA EN QUE NOS SENTIMOS.  
POR ELLO, TENDEMOS A RECORDAR AQUELLO  
QUE ES CONGRUENTE CON NUESTRO ESTADO  
EMOCIONAL**

## **6. Y EL PRÓXIMO DÍA...**

---

Para concluir la sesión, el educador avanza los contenidos a trabajar en la siguiente sesión. En este caso, se explica a los participantes que el próximo día pondrán en común el trabajo realizado con la tarea para casa, La brújula emocional, y que se continuará trabajando sobre la habilidad para facilitar el pensamiento mediante las emociones, concretamente conociendo las funciones de las emociones.

## SESIÓN 5

---

# Cómo las emociones me permiten decidir y actuar mejor





	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Interpretar las emociones no como un obstáculo para el pensamiento y la acción, sino también como facilitadores que podemos utilizar en el día a día si sabemos su función y cómo manejarlas.</li> <li>— Conocer el papel fundamental que tienen las emociones para facilitar que llevemos a cabo determinadas tareas, es decir, sus funciones básicas.</li> <li>— Aprender a reconocer la influencia de las emociones sobre nuestros pensamientos, actitudes y comportamientos diarios.</li> <li>— Conocer cómo las emociones influyen en la forma en que interpretamos, enjuiciamos los hechos o cosas, o en la toma de decisiones que llevamos a cabo.</li> </ul>	
	<b>MATERIALES PARA LA SESIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Tiras de papel en las que escribiremos, una a una, tanto las situaciones como las emociones que se enumeran en el cuadro.</li> <li>— Papel en blanco y bolígrafo.</li> </ul>	
	<b>GUÍA DE LA SESIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentando la brújula emocional (15').</li> </ul> </li> <li>— Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad: Cada emoción con su situación (35').</li> </ul> </li> <li>— Propuesta de actividad para casa (5'): <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué estaría yo pensando?</li> </ul> </li> <li>— Resumen de la sesión (5').</li> <li>— Y el próximo día...</li> </ul>	
	<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>
<b>ES IMPORTANTE CONOCER LA FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES PARA PODER COMPRENDER MEJOR LO QUE VIVIMOS Y SER MÁS EFECTIVOS</b>	

## 1. REVISIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA 15'

### 1.1. COMENTANDO LA BRÚJULA EMOCIONAL

Transcurrida una semana, en la revisión de esta actividad podemos preguntar:

- ¿Existe alguna relación entre lo que sentíais y la frecuencia de cosas positivas que apreciasteis en el día?
- ¿Qué moraleja podemos obtener con este aprendizaje? Lo positivo está ahí fuera esperándonos, sólo tenemos que apreciarlo, y para eso es importante que nos esforcemos por tener un buen estado de ánimo. Con las gafas negativas estamos ciegos.

Se recomienda llevar gafas de color negro y color rosa como metáfora, y que se las vayan pasando y poniendo cuando comparan con todos algunos de los días de su brújula. Se recomienda que el educador sea siempre el primero en dar ejemplo y compartir su ejercicio.

## 2. CADA EMOCIÓN CON SU SITUACIÓN 35'

### 2.1. PROCEDIMIENTO

Se proporciona a cada grupo unas tiras de papel en las que aparecen por un lado sueltas las diferentes emociones básicas, y por otro lado aparecen situaciones de la vida cotidiana (hoja de registro 6). Cada grupo debe emparejar qué emoción será más útil para llevar a cabo de la mejor forma posible cada una de las actividades presentadas.

Una vez que los pequeños grupos han llegado a acuerdos, se debate en gran grupo la solución y las justificaciones aportadas, identificando el potencial y las funciones de cada emoción.

En el cuadro que aparece a continuación mostramos el resultado correcto del ejercicio, emparejando cada situación con la emoción que le corresponde, así como su explicación en relación a las funciones que cada emoción tiene para adaptarnos a las situaciones.



## Información para el educador

SITUACIÓN	EMOCIÓN QUE FACILITA SU EJECUCIÓN EXITOSA	EXPLICACIÓN (PARA EL EDUCADOR)
Realizar un examen.	Tensión/Ansiedad.	Un mínimo de tensión nos permite funcionar adecuadamente, facilitando a nuestros procesos de pensamiento un nivel de energía y agilidad.
Escribir una carta emotiva de despedida.	Tristeza/Melancolía.	La tristeza nos facilita la reflexión, la expresión emocional, y nos permitirá en este caso empatizar con la otra persona y su situación.
Conseguir que otros colaboren en adornar la clase para la fiesta de fin de curso.	Alegría.	La alegría motiva, infunde energía y facilita la creatividad de quien la siente.
Vas a llevar a tu amigo a casa en tu moto y tienes que conseguir que se ponga el casco.	Temor/Miedo.	El miedo nos hace tomar medidas de precaución y nos facilita el análisis de riesgos.
De repente te dicen en el recreo que has suspendido el examen y buscas al profesor para comprobarlo.	Sorpresa.	La sorpresa nos facilita la actitud de búsqueda de información y el análisis de la situación.
Hay que remontar un partido de fútbol que estás perdiendo durante el primer tiempo.	Enfado.	El enfado nos facilita la actitud de lucha y la superación de obstáculos, evitando el conformismo.

HOJA DE REGISTRO 6	
Situación	Emoción que facilita su ejecución exitosa
Realizar un examen.	Alegria.
Escribir una carta emotiva de despedida.	Enfado.
Conseguir que otros colaboren en adornar la clase para la fiesta de fin de curso.	Temor/Miedo.
Vas a llevar a tu amigo a casa en tu moto y tienes que conseguir que se ponga el casco.	Tensión/Ansiedad.
De repente te dicen en el recreo que has suspendido el examen y buscas al profesor para comprobarlo.	Tristeza/Melancolía.
Hay que remontar un partido de fútbol que estás perdiendo durante el primer tiempo.	Sorpresa.

## 2.2. PUESTA EN COMÚN

Al terminar la corrección en común, es importante que se trabaje con los participantes las siguientes cuestiones:

- ¿En qué argumentos os habéis apoyado para tomar la decisión?
- ¿Cuál os ha resultado más difícil? ¿Por qué?

## 2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Como complemento, se puede pedir a los participantes que recuerden y compartan con el resto alguna situación en la que hayan observado cómo una emoción les facilitaba la tarea o al contrario.

## 3. ACTIVIDAD PARA CASA

 5'

### 3.1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA: ¿EN QUÉ ESTARÍA YO PENSANDO?

A continuación, por medio de las preguntas propuestas, intentaremos que los participantes piensen sobre las siguientes cuestiones acerca de la influencia diaria de las emociones sobre sus pen-

samientos y acciones. El educador, mientras explica la actividad, puede poner un ejemplo personal de alguna de ellas, para animar a su realización y honestidad.

También se puede animar a compartir estas preguntas con su familia.

#### HOJA DE REGISTRO 7

¿Alguna vez habéis tomado una decisión de forma rápida, sin reflexionar mucho sobre las consecuencias; es decir, os habéis comportado de una manera «irreflexiva», como «empujados» por la emoción del momento? (p. ej.: haber dicho sí o no a hacer algo y después de un tiempo cambiar de idea; compras impulsivas: te sientes animado o deprimido y compras cosas que no necesitas; comprometerse con cosas que después no podemos hacer por un momento de pena o euforia, etc.).

- Anota las respuestas, relacionando la emoción que sentías y el comportamiento llevado a cabo.

¿Alguna vez os ha gustado o disgustado algo (película, lugar) o alguien (recién conocido) y habéis llegado a pensar que vuestra valoración (me gusta/disgusta, me cae bien/mal, es buena/mala persona) pudo verse afectada «por el buen o mal día que teníais», es decir, por la emoción vivida en ese momento? (comentario: muchas veces nos gustan/disgustan incluso los nombres propios de las personas en función de la emoción que asociamos a las personas que conocemos con ese nombre, es decir, si nos gustan o no esas personas).

- Anota las respuestas relacionando la emoción sentida y tus pensamientos, valoraciones...

¿Habéis intentado alguna vez cambiar el estado de ánimo de una persona para que cambie su opinión sobre algo o alguien, como por ejemplo facilitar algún tipo de decisión? (p. ej.: hacer reír o animar a alguien para tener más posibilidades de que nos diga que sí ante una petición, etc.).

- Anota qué hiciste y qué sucedió como consecuencia.

#### 4. RESUMEN DE LA SESIÓN 5



El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir.

**ES IMPORTANTE CONOCER LA FUNCIÓN  
DE LAS EMOCIONES PARA PODER COMPRENDER  
MEJOR LO QUE VIVIMOS Y SER MÁS EFECTIVOS**

## **5. Y EL PRÓXIMO DÍA...**

---

Para concluir la sesión, el educador avanza los contenidos a trabajar en la siguiente sesión. En este caso, se explica a los participantes que el próximo día pondrán en común el trabajo realizado en casa: ¿En qué estaría yo pensando?, y que se continuará trabajando sobre la habilidad para facilitar el pensamiento a través de las emociones y su función sobre la creatividad.

## SESIÓN 6

---

# Ayudándome a pensar con mis emociones





	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Conocer cómo las emociones positivas influyen en la creatividad, amplifican el pensamiento y dan lugar a más alternativas de respuesta.</li> <li>— Entender que las emociones negativas limitan nuestras posibilidades para encontrar soluciones creativas a las situaciones cotidianas (incluidas las relacionadas con nuestras interacciones sociales).</li> <li>— Aprender a reconocer las sensaciones (visuales, auditivas, olfativas, táctiles, gustativas) que tenemos asociadas a diversas emociones.</li> <li>— Identificar cómo las sensaciones nos provocan emociones.</li> </ul>
	<b>MATERIALES PARA LA SESIÓN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Ficha del participante.</li> <li>— Tira cómica y chistes impresos, para el grupo de estado de ánimo positivo.</li> <li>— Relato triste y noticia de periódico de carácter triste, para el grupo de estado de ánimo negativo.</li> </ul>
	<b>GUÍA DE LA SESIÓN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué estaría yo pensando? (20').</li> </ul> </li> <li>— Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad: Dime cómo te sientes y te diré cómo piensas (30').</li> </ul> </li> <li>— Propuesta de actividad para casa (5'): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una emoción agrí dulce.</li> </ul> </li> <li>— Resumen de la sesión (5').</li> <li>— Y el próximo día...</li> </ul>
	<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>
	<p style="text-align: center;"><b>LAS EMOCIONES POSITIVAS SON LA PUERTA DE ENTRADA DE LA CREATIVIDAD. LAS SENSACIONES TAMBIÉN ESTÁN RELACIONADAS CON LAS EMOCIONES.</b></p>

## 1. REVISIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA 20'

### 1.1. ¿EN QUÉ ESTARÍA YO PENSANDO?

El educador pregunta por la actividad para casa y refuerza positivamente a aquellos participantes que hayan traído la tarea, especialmente si lo han realizado en familia.

Va pidiendo voluntarios para compartir los ejemplos de experiencias de cada una de las preguntas propuestas. De nuevo, puede romper el hielo poniendo otro ejemplo personal de alguna de ellas.

Algunas preguntas extras a realizar son:

- ¿Érais conscientes de cómo las emociones influyen en vuestro día a día sobre lo que hacéis y pensáis?
- ¿Conocéis la expresión «ser Maquiavelo»? Como veis, tener habilidad emocional no es suficiente en la vida, es importante tener valores que guíen su uso constructivo con nosotros y con los demás.

## 2. DIME CÓMO TE SIENTES Y TE DIRÉ CÓMO PIENSAS

 30'

### 2.1. PROCEDIMIENTO

En primer lugar, utilizaremos la brújula emocional (hoja de registro 5) para conocer el estado emocional actual de los participantes.

Dividimos a los participantes en dos grupos en función del resultado: los que se han situado en emociones negativas y los que se han situado en emociones positivas en la brújula (independientemente del grado).

A las personas del grupo positivo les damos a leer chistes cortos o tiras cómicas, y a las personas del grupo negativo un relato o una noticia triste, con el fin de inducir más intensidad a su emoción inicial.

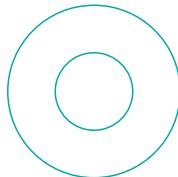
A continuación, individualmente, van a llenar el cuadro en el que aparece un dibujo (hoja de registro 8). Deben escribir cuantas más respuestas se les ocurra ante la pregunta: ¿Qué puede ser esto?

Dividimos la pizarra en dos partes y escribimos en ella «emoción positiva/negativa»; apuntamos el número de respuestas aportadas por cada miembro del grupo, positivo-negativo, en su caso.

Explicaremos cómo las emociones positivas nos facilitan la percepción positiva de la realidad y las emociones negativas al contrario. También observaremos cómo, probablemente, el grupo de emociones positivas ha aportado más cantidad de respuestas, lo que se debe a la apertura mental y la facilitación de creatividad que nos aportan las emociones positivas.

#### HOJA DE REGISTRO 8

**¿Qué puede ser esto? Escribe todo lo que se te ocurra.**



#### 2.2. PUESTA EN COMÚN

Una vez finalizada la actividad, es importante trabajar con los participantes las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo se ha sentido cada grupo?
- ¿Crees que ha influido esto en tus resultados? ¿Qué grupo ha sido más creativo?
- ¿Podéis dar ejemplos de vuestra vida, por ejemplo cuando tenéis que realizar tareas escolares, en que os hayáis sentido bloqueados, o en las que, por el contrario, hayáis experimentado fluidez con una tarea?

### 2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Los chistes o relatos tristes deberán ser suficientemente extensos como para facilitar una emoción, pero no muy largos para no consumir excesivo tiempo (una cara de folio aproximadamente sería una óptima longitud). También se pueden utilizar fragmentos de películas suficientemente conocidas por todos, obtenidas por ejemplo en Youtube, aunque para ello debería ser posible separar los grupos en dos aulas, de modo que cada grupo vea sólo el fragmento de película que le toca (triste o alegre).

## **3. ACTIVIDAD PARA CASA**

 5'

### 3.1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA: UNA EMOCIÓN AGRIDULCE

Dividimos a los participantes en grupos y a cada uno le asignamos una emoción básica: alegría, enfado, miedo, asco o tristeza.

Les pedimos a los estudiantes que en su casa escojan varios objetos, como alimentos, bebidas, perfumes..., que por sus formas, olores, colores, sabores o tacto, ellos asocien con la emoción asignada, y que traten de pensar en por qué lo asocian.

## **4. RESUMEN DE LA SESIÓN 6**

 5'

El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir.

**LAS EMOCIONES POSITIVAS SON LA PUERTA  
DE ENTRADA DE LA CREATIVIDAD.  
LAS SENSACIONES TAMBIÉN ESTÁN RELACIONADAS  
CON LAS EMOCIONES**

## 5. Y EL PRÓXIMO DÍA...

---

Para concluir la sesión, el educador avanza los contenidos a trabajar en la siguiente sesión. En este caso, se explica a los participantes que el próximo día dialogarán sobre la tarea propuesta para casa y comenzarán a trabajar sobre la siguiente habilidad: comprensión emocional.



---

TERCERA FASE

---

Comprensión  
de las emociones





## SESIÓN 7

---

# Desarrolla tu vocabulario emocional





	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Aprender a asociar los estados emocionales con diferentes etiquetas.</li> <li>— Ampliar y enriquecer el lenguaje emocional.</li> </ul>
	<b>MATERIALES PARA LA SESIÓN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Materiales de El Party de las emociones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rosco de «Pasapalabras emocional».</li> <li>• Tarjeta de «Tabú emocional».</li> <li>• Definiciones del «Saber y Ganar... emociones».</li> <li>• «Dominó emocional».</li> </ul> </li> <li>— Cronómetro.</li> </ul>
	<b>GUÍA DE LA SESIÓN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un momento agridulce (5').</li> </ul> </li> <li>— Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar (5').</li> <li>— Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad: «El Party de las emociones» (40').</li> </ul> </li> <li>— Propuesta de actividad para casa (5'): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuentra una situación a cada emoción.</li> </ul> </li> <li>— Resumen de la sesión (5').</li> <li>— Y el próximo día...</li> </ul>
	<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>
	<b>PONER UN NOMBRE A MIS SENTIMIENTOS ME AYUDA A COMPRENDERLOS Y MANEJARLOS MEJOR</b>

## 1. REVISIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA 5'

### 1.1. UNA EMOCIÓN AGRIDULCE

En gran grupo, irán exponiendo sus conclusiones y las reflexiones que les han llevado a éstas. Intentaremos que no sean siempre los mismos voluntarios los que participan, preguntando a aquéllos que no suelen hacerlo.

No es tan importante que los participantes lleguen a una respuesta correcta como que aprendan a reconocer las asociaciones entre sensación-emoción.

Se recomienda pedir a los participantes que traigan una imagen, objeto, bebida/alimento, perfume, etc., de los utilizados en su ejercicio, y que ellos asocian con la emoción asignada.

## 2. BREVE EXPLICACIÓN DE LA HABILIDAD QUE SE VA A TRABAJAR 5'

Las emociones no son mecanismos «antiguos» o «arcaicos» que los humanos hemos mantenido por algún error a lo largo de la evolución, ni tampoco reacciones que se activan en nosotros de forma aleatoria o sin ningún motivo. De forma contraria a estas creencias, es importante saber que todas las emociones tienen una función determinada, pues sirven para algo, y que todas nos ayudan a tener un mejor desempeño social y personal en muchas y diferentes circunstancias. Por tanto, todas las emociones son en sí mismas adaptativas; lo que las convierte en más o menos útiles es nuestra habilidad para comprenderlas y manejarlas. En las siguientes sesiones vamos a trabajar la habilidad de comprensión emocional.

Un aspecto importante para desarrollar esta habilidad, una vez que hemos aprendido a percibirlas y a reconocer cómo nos influyen, es comprender el por qué de las emociones. Existen determinadas «reglas» por las que, en una determinada situación, aparece una emoción y no otra, o aparecen diferentes emociones de forma casi simultánea. Así por ejemplo, las situaciones de «pérdida» generan tristeza, o las situaciones que valoro como un «ataque» generan ira. Conocer cuáles son esas reglas es una de las claves principales para mejorar nuestra comprensión y conocimiento emocional; esa es la información de las emociones. Las emociones nos

informan acerca de la situación en la que me encuentro (por ejemplo, una emoción negativa indica que la situación no es deseada), de la forma en que estoy valorando dicha situación (si estoy nervioso es porque creo que algo negativo puede suceder), o incluso de la forma en que es posible que acabe comportándome (si estoy irritado puede que acabe siendo agresivo). Además, esta información es trasladable a las emociones de los demás. Por tanto, según sus emociones podemos saber en qué clase de situación se encuentra una persona, qué está pensando acerca de ella o cómo acabará reaccionando.

Otro aspecto importante para mejorar nuestro conocimiento emocional es la cantidad de vocabulario del que disponemos para dar un nombre a lo que sentimos. En cualquier habilidad en la que queramos ser expertos es necesario tener un amplio lenguaje; por ejemplo, si estudiamos música es necesario desarrollar nuestro lenguaje musical, o si estudiamos informática nuestro lenguaje informático. En este caso se trata de ampliar nuestro lenguaje emocional. Las emociones varían en función de su intensidad (alta intensidad *vs.* baja intensidad) y de su valencia afectiva (positiva *vs.* negativa), y la combinación de estos parámetros puede dar lugar a un amplio rango de sentimientos a los que, igualmente, podemos poner una etiqueta diferente. Una adecuada capacidad en el uso de dichas etiquetas es fundamental para nuestro conocimiento emocional.

Siguiendo con el ejemplo de Paula y Alberto, ¿podrá Alberto comprender cómo le ha hecho sentirse Paula?, ¿podrá ponerse en la mente de su amiga? Si Alberto tiene poca habilidad para comprender sus propias emociones, es posible que sólo sea capaz de decirse a sí mismo que se siente «mal» en esa situación, pero sin poder especificar qué sentimientos se incluyen dentro de ese «mal», ni ponerles un nombre ni saber el porqué de ellos. Esto hará más difícil que Alberto maneje sus emociones de forma adecuada, e incluso le puede llevar a sentirse abrumado por su malestar o a pensar de forma rumiativa (dando vueltas una y otra vez) acerca de por qué se siente así.

Sin embargo, si Alberto posee una buena habilidad de comprensión emocional es posible que detecte todas las emociones que está sintiendo y pueda poner un nombre a cada una de ellas. Por ejemplo, es posible que se dé cuenta de que se siente a la vez enfadado y triste. Además, será capaz de reconocer que es normal tener va-

rias emociones, y podrá adivinar el por qué de cada una de ellas; por ejemplo, que está enfadado porque quiere tener una buena relación con Paula y ésta ha sido grosera con él, y triste porque cree que este tipo de situaciones hacen que esa relación se deteriore.

Por otra parte, si Alberto no es capaz de ponerse en el lugar de Paula, puede que acabe malinterpretando su reacción. Pero si finalmente percibe que Paula se siente triste y culpable y se pone en su lugar, podrá reconocer que bajo ese estado emocional es usual estar más irritable y responder de forma grosera, aunque no tenga nada en contra de él. Además, uniendo todas las habilidades de comprensión emocional, Alberto podrá suponer que si Paula está triste es porque ha ocurrido algo negativo que ella ve como una «pérdida», y si se siente culpable es probablemente porque ha hecho algo de lo que se arrepiente. Sin duda, estas habilidades permitirán a Alberto manejar mejor tanto sus sentimientos como su relación con Paula.

### 3. EL PARTY DE LAS EMOCIONES

 40'

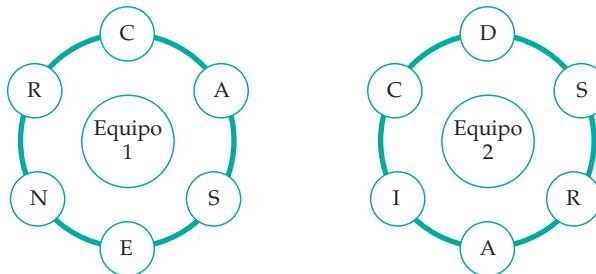
#### 3.1. PROCEDIMIENTO

Esta actividad está compuesta por diferentes juegos que se exponen a continuación: el Pasapalabras emocional, el Tabú emocional, el Saber y Ganar... emociones, y el Dominó emocional.

##### 3.1.1. PASAPALABRAS EMOCIONAL

Se divide a los participantes en dos grandes grupos (el equipo 1 y el equipo 2). El objetivo del juego es contestar de forma correcta el mayor número de «palabras emocionales». El educador muestra en la pizarra o en una diapositiva los roscos de Pasapalabras de cada uno de los dos equipos. Se comienza por el equipo 1, dando el educador la definición de cada palabra; los participantes deben acertar de qué palabra se trata; por ejemplo: «Con la C: inclinación de buen afecto....». Puesto que el objetivo es «no fallar», los participantes pueden decir «pasapalabra» si creen no conocer la respuesta; si esto ocurre, se comienza con el equipo 2 y se procede de la misma forma. Si el equipo 2 no conoce alguna de las palabras dirá «pasapalabra» y se volverá a jugar con el equipo 1. El juego

continúa hasta que los dos equipos han contestado todo el rosco. Gana el equipo que menos fallos tenga.



#### **ROSCO DE PASAPALABRAS EMOCIONAL**

#### **Equipo 1:**

C = (cariño): Inclinación de amor o buen afecto que se siente hacia alguien o algo.

A = (apatía): No sentir interés por casi nada.

S = (soledad): Pesar y melancolía que se siente por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo.

E = (euforia): Alegría muy intensa que nos hace ver las cosas de forma positiva.

N = (nostalgia): Tristeza melancólica originada por el recuerdo de una pérdida.

R = (rabia): Cuando nos sentimos muy enojados al encontrar obstáculos para la consecución de nuestras metas.

#### **Equipo 2:**

D = (deprimido): Que sufre decaimiento del ánimo.

S = (satisfacción): Cumplimiento del deseo o del gusto.

R = (repugnancia): Tedio, aversión a alguien o algo.

A = (amor): Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.

I = (indignación): Enojo, ira, enfado vehemente contra una persona o contra sus actos.

C = (cólera): Ira, enojo, enfado.

### 3.1.2. TABÚ EMOCIONAL

Dentro de cada equipo, uno de los miembros debe intentar que el resto adivine una etiqueta emocional sin mencionar ninguna de las palabras tabú. Por ejemplo, para la etiqueta «empatía» dicho miembro puede utilizar cualquier palabra, menos entender, sentir, otro y lugar. Para adivinar cada etiqueta emocional el equipo dispone de 2 minutos. Gana el equipo que tarde menos tiempo en adivinar cada etiqueta emocional; la prueba se da por perdida si se utiliza alguna de las palabras tabú. Cada equipo debe adivinar al menos tres etiquetas emocionales.

Tarjeta de tabú emocional	
Equipo 1	Equipo 2
Etiqueta emocional: Empatía. Palabras tabú: entender, sentir, otro, lugar.	Etiqueta emocional: Envidia. Palabras tabú: querer, celos, tener, odio.
Etiqueta emocional: Vergüenza. Palabras tabú: rojo, timidez, sentir, corte.	Etiqueta emocional: Ansiedad. Palabras tabú: estrés, nervios, relajado, preocupado.
Etiqueta emocional: Frustración. Palabras tabú: impotencia, meta, decepción, conseguir.	Etiqueta emocional: Culpabilidad. Palabras tabú: fallo, responsable, re-mordimientos, intención.

### 3.1.3. SABER Y GANAR... EMOCIONES

Para cada equipo, el educador leerá diferentes definiciones de palabras referidas a emociones o estados de ánimo. Los miembros del equipo deben adivinar de qué palabra se trata, y para ello contarán con las tres primeras letras de cada una de ellas (expuestas en la pizarra o en una diapositiva). Se contabilizará el tiempo que tarda el equipo en adivinar todas las palabras. Gana el equipo que menos tiempo emplee.

### Definiciones de saber y ganar... emociones

ESP

IMPOTENCIA: Sentir que no está en tu mano el poder cambiar las cosas.

IMP

LÁSTIMA: Enternecimiento y compasión por los males de alguien.

SA

ADMIRACIÓN: Ver, contemplar o considerar con estima o agrado especiales a alguien o algo que llama la atención por cualidades juzgadas como extraordinarias.

AD

SORPRESA: Conmoverse o maravillarse con algo imprevisto, raro o incomprensible.

SOR

ESPERANZA: Estado del ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos.

LAS

SATISFECHO/A: Sentirse contento, complacido.

COM

COMPASIÓN: Sentimiento de commiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias.

CEL

DESESPERANZA: Alteración extrema del ánimo causada por cólera, despecho o enojo.

AME

CELOS: Recelo que alguien siente de que cualquier afecto o bien que disfrute o pretenda llegue a ser alcanzado por otro.

PAN

EXTASIS: Estado del alma enteramente embargada por un sentimiento de admiración, alegría, etc.

DES

PÁNICO: Se dice del miedo extremo o del terror producido por la amenaza de un peligro inminente, y que con frecuencia es colectivo y contagioso.

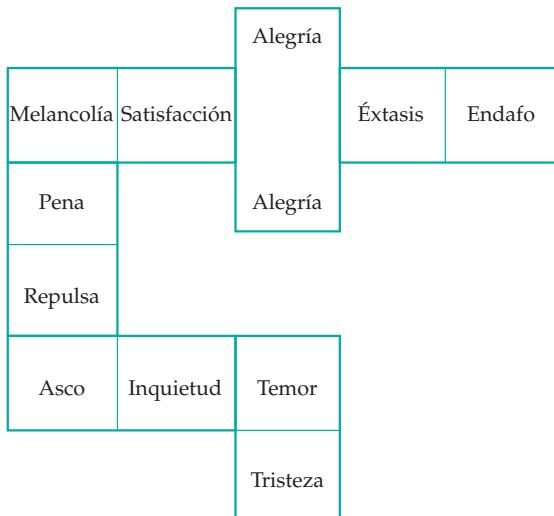
EXT

AMEDRENTAR: Infundir miedo, atemorizar.

#### 3.1.4. DOMINÓ EMOCIONAL

Este juego se hace por parejas. Se reparte a cada pareja un «dominó emocional». En este dominó, en vez de números, las fichas incluyen diferentes etiquetas emocionales. Se comienza con una ficha de salida que se sitúa en el centro de la mesa. Por turnos, cada jugador debe tratar de unir sus fichas (una ficha por cada turno) con las fichas del centro de la mesa. En este dominó sólo pueden unirse aquellas fichas cuyas etiquetas se refieren a una misma emoción (ver ejemplo más abajo), es decir, que están dentro de la misma «familia» de emociones. Gana el jugador que antes se quede sin fichas.

Ejemplo:



### 3.2. PUESTA EN COMÚN

Después de cada juego, es importante dejar un margen de tiempo para repasar cada una de las etiquetas que han aparecido y comprobar si existen dudas con cualquiera de ellas. Es útil aquí dar una pequeña explicación de cada palabra emocional y discutir con los alumnos acerca de:

- Si suelen tener esa emoción, en qué situaciones suelen tenerla, o qué suelen hacer cuando se sienten así.
- Qué otras etiquetas utilizan para nombrar a esa emoción, o qué emociones suelen ser similares a ésta en su día a día.

### 3.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

En los materiales de cada uno de los juegos aparece un ejemplo de las etiquetas que pueden ser utilizadas. No obstante, el educador podrá modificar la complejidad de cada juego cambiando las etiquetas emocionales, esto es, ofreciendo etiquetas más básicas en el caso de participantes de menor edad o etiquetas más complejas

para participantes mayores. Igualmente, podrá ampliar la duración de cada uno de los juegos incluyendo más etiquetas emocionales (por ejemplo, en el Tabú emocional, usando 5 etiquetas por grupo en vez de 3).

Por otra parte, aunque en principio los juegos están diseñados para realizarse en dos grandes grupos, si el grupo es demasiado grande es posible dividirlo en más grupos (por ejemplo, 3 o 4) que juegan entre sí. Para ello, tan sólo es necesario ampliar el repertorio de etiquetas y materiales a utilizar.

Todas las emociones varían en su intensidad y su valencia afectiva, tal y como se muestra en el cuadro indicado a continuación. Cada sentimiento puede tener una etiqueta emocional en función de la combinación de ambos criterios. Así, por ejemplo, dentro de la emoción de ira, una mayor intensidad y una valencia más negativa se correspondería con *furia*, mientras que una menor intensidad y una valencia menos negativa se correspondería con *molestia*. El educador puede ayudarse del siguiente cuadro en los ejercicios de etiquetado emocional.

Alta intensidad				
Sentimiento negativo	Furia			Euforia
	Molestia			
				Tranquilidad
Baja intensidad				
Sentimiento positivo				

## 4. ACTIVIDAD PARA CASA

5'

### 4.1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA: ENCUENTRA UNA SITUACIÓN A CADA EMOCIÓN

El objetivo de esta actividad es comenzar a ser conscientes de cómo las emociones suelen asociarse a determinadas situaciones y

de cómo, en una misma situación, pueden aparecer emociones diferentes.

Se reparten entre todos los participantes hojas de registro (véase un ejemplo más abajo) con el nombre de una emoción positiva (por ejemplo, alegría) y una emoción negativa (por ejemplo, tristeza). Debajo de cada emoción, los participantes deben señalar algunas situaciones a lo largo de la semana que les hayan hecho sentir la emoción que se indica, incluyendo además si hay alguna otra etiqueta emocional que sea más fiel al sentimiento que tuvieron (por ejemplo, si más que alegres se sintieron satisfechos, o más que tristes decaídos), o si aparecieron más emociones.

EJEMPLO DE HOJA DE REGISTRO: ENCUENTRA UNA SITUACIÓN A CADA EMOCIÓN		
	Emoción positiva: Alegría	Emoción negativa: Tristeza
Situaciones que me han hecho sentirme así	<i>Hablé con uno de mis amigos para pedirle perdón por haberle insultado.</i>	<i>Mi padre se perderá nuestra función de teatro porque tiene que trabajar.</i>
¿Hay una etiqueta emocional que se ajuste mejor a cómo me sentí?	<i>Me sentí aliviado.</i>	<i>Desilusión.</i>
¿Aparecieron otras emociones?	<i>Al principio nerviosismo, pero al final estuve muy contento.</i>	<i>Al principio me sentí también enfadado.</i>

\* Las emociones deberán ir cambiando en el registro de cada uno de los participantes, de forma que, entre todos, se incluyan todas las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa).

## 5. RESUMEN DE LA SESIÓN 7

 5'

El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir.

**PONER UN NOMBRE A MIS SENTIMIENTOS ME AYUDA  
A COMPRENDERLOS Y MANEJARLOS MEJOR**

## 6. Y EL PRÓXIMO DÍA...

---

Para concluir la sesión, el educador avanza los contenidos a trabajar en la siguiente sesión. En este caso, se explica a los alumnos que el próximo día pondrán en común la actividad para casa y comprobarán cómo las emociones no son aleatorias o sin sentido, sino que se suelen asociar a diferentes situaciones, están diseñadas para ayudarnos en nuestro día a día y, además, se relacionan con la forma en que pensamos sobre lo que nos ocurre.



## SESIÓN 8

---

# El valor de las emociones





	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Desarrollar el conocimiento emocional.</li> <li>— Descubrir cuál es la función de las emociones y comprender que todas las emociones son importantes y necesarias.</li> <li>— Conocer la relación entre pensamientos y emociones, esto es, cómo los estados emocionales suelen acompañarse de determinadas formas de pensar o formas de valorar una determinada situación.</li> <li>— Reflexionar acerca de la mezcla de emociones, esto es, por qué diferentes emociones pueden aparecer juntas en el tiempo aunque tengan una valencia afectiva diferente.</li> </ul>
	<b>MATERIALES PARA LA SESIÓN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— La historia de «El viaje en globo».</li> <li>— Sobres de «Pienso, luego siento», donde aparecen la situación, las diferentes formas de pensar y las emociones.</li> </ul>
	<b>GUÍA DE LA SESIÓN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuentra una situación a cada emoción (10').</li> </ul> </li> <li>— Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad: El viaje en globo (15').</li> <li>• Actividad: Pienso, luego siento (25').</li> </ul> </li> <li>— Propuesta de actividad para casa (5'): <ul style="list-style-type: none"> <li>• De una emoción a otra.</li> </ul> </li> <li>— Resumen de la sesión (5').</li> <li>— Y el próximo día...</li> </ul>
	<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>
	<p style="text-align: center;"><b>TODAS LAS EMOCIONES (AUNQUE SEAN «NEGATIVAS») TIENEN UNA FUNCIÓN Y NOS AYUDAN.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PODEMOS COMPRENDER MEJOR LAS EMOCIONES CONOCIENDO QUÉ PENSAMIENTOS SE ASOCIAN A ELLAS.</b></p>

## 1. REVISIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA 10'

### 1.1. ENCUENTRA UNA SITUACIÓN A CADA EMOCIÓN

Con todo el grupo, se irán exponiendo los resultados de la actividad para casa. Se puede utilizar la pizarra para hacer diferentes columnas que representen las diferentes emociones básicas (por ejemplo, alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, asco). Dentro de cada columna se puede dejar espacio para ir incluyendo los resultados referidos a cada una de las casillas del registro: situaciones asociadas a la emoción, otras etiquetas emocionales y otras emociones. Así, a medida que se hace una puesta en común de los registros de todos los miembros del grupo, se pueden ir añadiendo situaciones, otras etiquetas y otras emociones a cada una de las columnas. Esto permitirá ver, al final del ejercicio, cuáles son las situaciones que usualmente generan más cada emoción básica, qué otras etiquetas emocionales existen dentro de cada emoción básica y qué otras emociones suelen aparecer asociadas a cada una de ellas.

## 2. EL VIAJE EN GLOBO 15'

### 2.1. PROCEDIMIENTO

Este ejercicio se realiza por equipos. El educador relata la historia de *El viaje en globo*. En ella, cada uno de los equipos debe imaginar que se encuentra realizando un viaje en globo y que en el trayecto han perdido varias emociones. Al llegar al lugar de destino deberán elegir entre varios «caminos» para alcanzar su meta, pero teniendo en cuenta las emociones que aún les quedan y las que han perdido. En cada caso aparece la opción correcta y una breve explicación del por qué.

#### La historia de «El viaje en globo»

Pepa, Pepe y Pepi se encuentran realizando un viaje en globo rumbo a la zona sur de la isla Malaka, ya que al día siguiente se celebra la gran fiesta anual de las emociones. El globo donde viajan va cargado con seis sacos que contienen miedo, sorpresa, alegría, tristeza, asco y enfado, pero, debido a la gran

tormenta que han sufrido por el camino, se han desprendido tres de los sacos: el del miedo, el del asco y el de la tristeza. Debido al temporal, el globo se ve obligado a tomar tierra en la noche y llegan a la zona norte de la isla. Todos se encuentran muy contentos de haber llegado y de haber sobrevivido juntos al terrible temporal, pero ahora necesitan atravesar toda la isla para llegar al otro extremo, donde se celebra la gran fiesta. ¿Qué hacemos ahora?, se preguntaron los tres amigos (recuerda que es de noche):

1. Podemos construir una cabaña y dormir en la playa, esperando que se haga de día para comenzar el camino hacia el otro lado de la isla.
- ✓ 2. Comenzar a caminar hacia Malaka sur.

\*\*\* La opción 1 sería más acertada si tuvierais miedo. El miedo os llevaría a pensar en todos los peligros que puede haber en la selva por la noche y os persuadiría de hacerlo. No obstante, sin miedo es más probable que os preguntéis ¿por qué no comenzar el camino y ganar tiempo?, y que os adentréis en la aventura nocturna.

... Los tres amigos se adentran en la tenebrosa y oscura selva, pero de pronto observan sorprendidos una especie de frutos que se encuentran por el suelo. Son de color rojo y con un aspecto viscoso. Desconfiados, analizan esos frutos tan extraños que han encontrado. ¿Los comemos?, se preguntaron (recuerda que no habéis comido nada en todo el viaje):

- ✓ 1. Sí.
2. No.

\*\*\* Si tuvierais asco, rechazaríais los frutos por su aspecto viscoso. No obstante, sin asco, la opción 1 es la más acertada, pues todos estáis hambrientos.

... Todos comieron de los extraños frutos y siguieron su camino, pero al poco tiempo comenzaron a sentirse mal. Empezaron a sentir unos fuertes dolores en el estómago, mareos y vómitos, y tuvieron que hacer una parada en el camino porque se veían incapaces de poder continuar su viaje. Se sentían agotados y muy débiles y decidieron descansar bajo unos árboles. Uno de ellos, con la poca fuerza que le quedaba, comenzó a gritarles a los demás y a culparles por haber decidido que aquellos frutos podían comerse. De pronto, todos empezaron a discutir sobre quién había dado la idea de que sería bueno comer de aquello. Con toda esa disputa consiguieron activarse de nuevo y retomar la energía necesaria para superar toda esa debilidad y continuar su viaje. Daba igual de quién hubiera sido la culpa. Necesitaban salir de aquella situación todos juntos, así que se pusieron de nuevo en camino. A los pocos minutos de haber reanudado el viaje, divisaron sorprendidos un poblado. ¿Nos acercamos a pedir ayuda?:

1. No.
- ✓ 2. Sí.

\*\*\* Recordad que no tenéis miedo. Estáis agotados. ¿Por qué no acercaros entonces al poblado para pedir ayuda? Ante esto, la opción 2 es la más acertada.

... Los tres amigos entraron en el poblado, pero los habitantes de la tribu no dudaron en apresarlos y hacerlos sus prisioneros. Los tres amigos estaban muy enfadados y lucharon con todas sus fuerzas para conseguir escapar. Y lo consiguieron, pero no todos. Uno de ellos no lo había conseguido. Los otros dos se preguntaron: ¿Qué hacemos? ¿Volvemos a por él?

- 1. Sí.
- 2. No.

\*\*\* Recuerda que no tienes tristeza. Ahora lo único que te mueve es tu sentido de la supervivencia. Quieres huir de la tribu que te persigue y no te importa el que se ha quedado. La opción correcta sería la 2.

... Dos de los amigos han conseguido escapar de la tribu y logran salir del poblado. Agotados ya, siguen caminando unos metros, pero cuál es su sorpresa cuando se dan cuenta de que han llegado de nuevo al punto de partida. No se lo podían creer; todo el camino que habían recorrido no había servido para nada. De repente, observan en la orilla 3 sacos y deciden ir a ver qué contienen. Cuando lo abren, descubren que son los sacos que habían perdido durante la tormenta. Los dos amigos se alegraron mucho, pues por fin habían recuperado la tristeza, el miedo y el asco, y decidieron reanudar su camino para poder llegar a la zona sur de la isla. Pero de nuevo era de noche. ¿Qué hacemos?, se preguntaron:

- 1. Construir una cabaña y esperar a que amanezca.
- 2. Adentrarse de nuevo en la isla intentando encontrar el camino correcto.

\*\*\* Recuerda que has recuperado el miedo y que sabes los peligros que pueden acecharte. La opción 1 es la correcta.

... Los dos amigos pasaron la noche en una improvisada cabaña. Con los primeros rayos de sol se pusieron en marcha y decidieron que tenían que volver a por su amigo que habían dejado prisionero en la tribu. ¿Cómo habían sido capaces de dejarle allí?, se preguntaban. Caminando por uno de los senderos de la isla, encontraron unos frutos extraños que se encontraban en un árbol. ¿Los comemos?

- 1. Sí.
- 2. No.

\*\*\* Recuerda que has recuperado el asco, así que decidís que es mejor no comer de aquel fruto extraño. La opción correcta es la 2.

... Tras mucho buscar, encontráis de nuevo el poblado y, aunque tenéis miedo, queréis recuperar a vuestro amigo, así que aprovecháis un despiste del guardián de la celda donde lo tienen atrapado y conseguís liberarle. Por fin, los tres amigos reanudan juntos su camino. No habían caminado ni diez minutos cuando sorprendidos descubren una parada de autobús que los lleva directamente a la gran fiesta. Era tanta su alegría por haber llegado a la fiesta después de todos los obstáculos que habían tenido que superar, que al poco tiempo comenzaron a sentirse eufóricos y empezaron a bailar con todos los invitados del festejo.

## 2.2. PUESTA EN COMÚN

Después de elegir cada «camino», es útil discutir con los participantes acerca de la función de la emoción que está en juego (por ejemplo, el miedo tiene como función evitar ciertos peligros y el asco evita que ingerimos alimentos con mal aspecto). Igualmente, una vez acabada la historia el educador puede dar una explicación acerca de la función del resto de emociones que aparecen en el relato: sorpresa, alegría y enfado.

## 2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Recomendamos usar esta historia para abrir un debate acerca de la utilidad y la función de las emociones. Se puede pedir a los participantes que piensen en aquellas emociones que para ellos «sería mejor no tener». A partir de aquí, se discutirá acerca de la función de cada una de esas emociones, haciendo hincapié el educador en que todas las emociones son adaptativas; lo que las hace más o menos útiles es nuestra capacidad para manejarlas.

## **3. PIENSO, LUEGO SIENTO**

 **25'**

### 3.1. PROCEDIMIENTO

Este ejercicio se realiza por equipos y consta de tres tareas diferentes.

En la primera tarea, el educador reparte a cada equipo cuatro sobres que contienen una situación, tres formas de pensar y tres emociones diferentes. Se pide a los equipos que imaginen la situación y traten de ponerse en el lugar del personaje. A continuación, los equipos deberán unir, para cada situación, la forma de pensar que se corresponde con cada emoción.

En la segunda tarea, el educador reparte a cada equipo cuatro sobres que contienen una situación y tres emociones diferentes. Los equipos deberán en esta ocasión escribir, para cada situación, qué tipo de pensamientos pueden estar acompañando a cada emoción.

En la tercera tarea, se reparte a cada equipo cuatro sobres que contienen una situación y tres emociones que aparecen mezcladas

en dicha situación. Se pide a los equipos que imaginen la situación y traten de sentirse como lo hace el personaje. A continuación, los equipos deberán escribir por qué el personaje siente tales emociones al mismo tiempo.

### TAREA 1. Pienso, luego siento

#### Sobre 1

Situación: «Juan ha discutido con su mejor amigo porque éste no quiere hacerle un favor».

Emociones: enfado, tristeza, culpa.

Formas de pensar:

- a) «Seguro que no quiere hacerme el favor porque ya no le importo, he dejado de ser su mejor amigo» (Respuesta correcta: tristeza).
- b) «Siempre me hace lo mismo, yo le hago todo tipo de favores y él nunca hace nada por mí» (Respuesta correcta: enfado).
- c) «Me he pasado con él, no debería haberle dicho esas cosas» (Respuesta correcta: culpa).

#### Sobre 2

Situación: «He suspendido un examen para el que había estudiado toda la semana».

Emociones: tristeza, tranquilidad/motivación, ansiedad.

Formas de pensar:

- a) «Soy un inútil, jamás lograré nada como estudiante» (Respuesta correcta: tristeza).
- b) «Mis padres me van a regañar y los profesores seguro que me dicen algo delante de todos los compañeros» (Respuesta correcta: ansiedad).
- c) «Aunque estudié mucho, el examen tipo test no se me da bien. Tengo que practicar más ese tipo de examen; así seguro que apruebo la próxima vez» (Respuesta correcta: tranquilidad/motivación).

#### Sobre 3

Situación: «Tengo que ir a una fiesta en la cual no conozco a casi nadie y tengo que hacer nuevos amigos».

Emociones: expectación, nerviosismo, alegría.

Formas de pensar:

- a) «Seguro que no sabré con quién hablar, haré el ridículo y lo pasare mal» (Respuesta correcta: nerviosismo).
- b) «Habrá mucha gente, seguro que conozco a alguien interesante y puedo pasar un buen rato» (Respuesta correcta: alegría).
- c) «¿Quién habrá en la fiesta? ¿Será una fiesta divertida? ¿Lo pasaremos bien?» (Respuesta correcta: expectación).

**Sobre 4**

Situación: «Un amigo me insulta y me acusa de algo que no he hecho».

Emociones: nostalgia, inquietud, enfado.

Formas de pensar:

- a) «Qué se habrá creído para tratarme de esa forma. Esta es la última vez que le tolero algo así» (Respuesta correcta: enfado).
- b) «Con lo bien que nos llevábamos el año pasado cuando éramos compañeros de clase, y ahora sólo nos peleamos» (Respuesta correcta: nostalgia).
- c) «¿Qué pasará ahora? ¿Y si deja de hablarme por esta discusión?, ¿y si no quiere salir más conmigo?» (Respuesta correcta: inquietud).

**TAREA 2. Pienso, luego siento****Sobre 1**

Situación: «La persona que me gusta me dice que no quiere salir conmigo».

- a) ¿Qué debería pensar para sentir.....tristeza? (Posible respuesta: pensamientos referidos a mi falta de valía, «Soy feo/a, es normal que no me quiera», «Nunca conseguiré pareja»...).
- b) ¿Qué debería pensar para sentir.....ansiedad? (Posible respuesta: pensamientos referidos a problemas futuros, «Seguro que se lo dice a todo el mundo y se ríen de mí»).
- c) ¿Qué debería pensar para sentir.....ilusión/esperanza? (Posible respuesta: pensamientos referidos a otras oportunidades futuras, «A esta persona no le he gustado, pero seguro que puedo salir con otras personas en el futuro; todo el mundo encuentra su pareja»).

**Sobre 2**

Situación: «Un amigo hace un comentario gracioso sobre mí delante de todos».

- a) ¿Qué debería pensar para sentir.....enfado? (Posible respuesta: pensamientos referidos a su intención de dañarme, «¡Qué gracioso! Seguro que lo hace para que todos se rían de mí»...).
- b) ¿Qué debería pensar para sentir.....tranquilidad/alegría? (Posible respuesta: pensamientos que quitan importancia a lo sucedido o le dan una valencia positiva, «La verdad es que ha sido ingenioso, no pasa nada si todos nos reímos un poco», «Todos nos reímos de todos en alguna ocasión, no lo hace para fastidiarme»).
- c) ¿Qué debería pensar para sentir.....nerviosismo? (Posible respuesta: pensamientos referidos a la posible evaluación negativa de los demás, «¿Qué van a pensar de mí los demás», «¿Y si se llevan una mala impresión?»).

**Sobre 3**

Situación: «He sacado un notable en un examen para el que había estudiado mucho».

- a) ¿Qué debería pensar para sentir.....alegría/satisfacción? (Posible respuesta: pensamientos acerca del esfuerzo que he hecho al estudiar, «¡Qué bien!, estudiar tanto ha servido, voy por buen camino»).
- b) ¿Qué debería pensar para sentir.....enfado/tristeza? (Posible respuesta: pensamientos de auto-exigencia y falta de valía, «Tendría que haber sacado sobresaliente», «Si no saco todo sobresaliente no conseguiré nada de lo que quiero», «No sirvo de nada, no consigo lo que quiero»).
- c) ¿Qué debería pensar para sentir.....sorpresa/alegría? (Posible respuesta: pensamientos referidos a lo inesperado de la nota, con una valencia positiva, «Bien, creí que sacaría menos nota, esto es genial»).

#### Sobre 4

Situación: «Todos mis amigos han quedado para ir al cine esta tarde, pero no me han avisado».

- a) ¿Qué debería pensar para sentir.....tristeza? (Posible respuesta: pensamientos referidos a mi falta de valía, «Seguro que no se han acordado porque no soy importante para ellos», «No les caigo bien»).
- b) ¿Qué debería pensar para sentir.....inquietud/preocupación? (Posible respuesta: pensamientos referidos a posibles problemas con ellos, «Seguro que hecho algo que les ha molestado y por eso no me llaman»).
- c) ¿Qué debería pensar para sentir.....tranquilidad? (Posible respuesta: pensamientos que restan importancia a la situación, «Seguro que se les ha pasado, es difícil acordarnos siempre de todos»).

### TAREA 3. Pienso, luego siento

#### Sobre 1

Situación: «Juan se ha trasladado de instituto porque a su padre le han ascendido en la empresa y su familia ha tenido que cambiar de ciudad. Juan se siente a la vez triste, inquieto y enfadado». ¿Por qué?

- ¿Por qué se siente triste? (Posible respuesta: porque se ha tenido que separar de sus antiguos compañeros).
- 
- 
- 

- ¿Por qué se siente inquieto? (Posible respuesta: porque tiene que conocer a nuevos compañeros en su nuevo instituto).
- 
- 
- 

- ¿Por qué se siente enfadado? (Posible respuesta: porque sus padres han decidido cambiar de ciudad sin consultarle).
- 
- 
-

**Sobre 2**

Situación: «Ana y María se presentaron juntas a las pruebas para el equipo de baloncesto de su ciudad. Al final, sólo escogieron a Ana, y María acabó sintiéndose indignada pero a la vez orgullosa». ¿Por qué?

- ¿Por qué se siente indignada? (Posible respuesta: porque cree que ella lo ha hecho mejor que otros jugadores y no la han cogido porque otros tienen «enchufe»).

---

---

- ¿Por qué se siente orgullosa? (Posible respuesta: porque su amiga lo ha hecho muy bien y ha conseguido que la escojan).

---

---

**Sobre 3**

Situación: «Antonio ha engañado a sus padres para ir a una fiesta a la que no le dieron permiso para asistir, y ahora siente remordimientos, ansiedad e ilusión». ¿Por qué?

- ¿Por qué siente remordimientos? (Posible respuesta: porque ha hecho algo que no está permitido en casa, mentir a sus padres).

---

---

- ¿Por qué se siente ansioso? (Posible respuesta: porque teme que sus padres puedan enterarse).

---

---

- ¿Por qué se siente ilusionado? (Posible respuesta: porque cree que puede pasarlo muy bien en la fiesta).

---

---

**Sobre 4**

Situación: «Bea termina de hablar con un amigo que vive lejos y al que hace tiempo que no ve. Éste le cuenta que lo está pasando mal este curso porque sus padres se están divorciando, y Bea acaba sintiéndose preocupada, melancólica y contenta». ¿Por qué?

- ¿Por qué se siente preocupada? (Posible respuesta: porque teme que su amigo lo pueda seguir pasando mal en el futuro).

---

---

---

- ¿Por qué se siente melancólica? (Posible respuesta: porque antes tenía una gran amistad con él que ahora ya no tiene).

---

---

---

- ¿Por qué se siente contenta? (Posible respuesta: porque su amigo se ha acordado de ella, de modo que sigue siendo importante para él).

---

---

---

### 3.2. PUESTA EN COMÚN

En la puesta en común es importante hacer hincapié en que cada persona tiene su propia forma de pensar, y que los pensamientos son muy personales e individuales. No obstante, si acompañan a un estado emocional suelen girar en torno al tema específico de esa emoción. Por ejemplo, si acompañan a la ansiedad el tema suele ser el «peligro» (la posibilidad de que ocurran cosas que no deseo en el futuro), o si acompañan al enfado el tema suele ser el «ataque» (que algo o alguien me ha atacado o me impide conseguir lo que quiero). Por tanto, a cada emoción suele acompañarle una valoración o unos pensamientos específicos.

Por otra parte, puede ser interesante en esta práctica, una vez acabadas las tareas, utilizar situaciones reales de la vida de los participantes donde se analice qué ocurrió, cómo se sintió (uno o varios estados emocionales si los hubo) y qué pensamientos o valoraciones acompañaron a tales emociones.

### 3.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Podemos modificar la dificultad de las tareas incluyendo estados emocionales más complejos (ejemplo: desprecio, gratitud, celos....) e

incluyendo menos ayudas (por ejemplo, en el ejercicio 1 no especificando las emociones que se han de unir a cada forma de pensar).

## 4. ACTIVIDAD PARA CASA

 5'

### 4.1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA: DE UNA EMOCIÓN A OTRA

El objetivo de esta actividad es mejorar la comprensión acerca de cómo las emociones pueden variar a lo largo del tiempo, y de cómo unas emociones pueden desembocar en otras diferentes.

Esta actividad se hace por equipos. Se reparte a cada equipo un sobre con tres etiquetas emocionales (véase abajo). Deben narrar una historia en la que el personaje principal sienta dichas emociones en un breve espacio de tiempo. Igualmente, deberán describir por qué se siente de ese modo (qué sucedió y cómo interpretó el personaje la situación).

#### De una emoción a otra: etiquetas emocionales

- Nostalgia, tristeza y alegría.
- Culpa, tristeza y miedo.
- Celos, miedo y enfado.
- Rencor, enfado y tristeza.
- Alegría, orgullo y soberbia.
- Enojo, enfado e ira.
- Tristeza, abatimiento y desesperanza.

## 5. RESUMEN DE LA SESIÓN 8

 5'

El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir.

**TODAS LAS EMOCIONES (AUNQUE SEAN «NEGATIVAS») TIENEN UNA FUNCIÓN Y NOS AYUDAN.  
PODEMOS COMPRENDER MEJOR LAS EMOCIONES CONOCIENDO QUÉ PENSAMIENTOS SE ASOCIAN A ELLAS**

## 6. Y EL PRÓXIMO DÍA...

---

En esta ocasión, se avanza a los participantes que el próximo día se comenzará la clase haciendo una puesta en común de las historias que han creado en la actividad para casa y analizando cómo las emociones no suelen ser «estáticas», sino que se modifican y van cambiando con el tiempo. Por otra parte, se les adelanta que se trabajará en la habilidad de comprender las emociones de los demás, un aspecto crucial para ser más empáticos.

## SESIÓN 9

---

# Aprende a conectar con los demás





	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>
—	Desarrollar habilidades empáticas. — Desarrollar la habilidad para ponernos en el lugar de los demás y comprender por qué se sienten de una determinada forma.
	<b>MATERIALES PARA LA SESIÓN</b>
—	Sobres con las diferentes situaciones a representar.
<b>GUÍA DE LA SESIÓN</b>	
—	Revisión de la actividad para casa: • De una emoción a otra (20'). — Contenidos y actividades de la sesión: • Actividad: Cambiando de rol (30'). — Propuesta de actividad para casa (5'): • En la mente de los demás. — Resumen de la sesión (5'). — Y el próximo día...
<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>	
<b>PONERNOS EN LA MENTE DE LOS DEMÁS Y COMPRENDER SUS EMOCIONES NOS AYUDA A SER MÁS EMPÁTICOS</b>	

## 1. REVISIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA 20'

### 1.1. DE UNA EMOCIÓN A OTRA

Cada uno de los equipos comparte con el resto del grupo la historia que ha creado. Tras cada historia, se discute con todos acerca de las emociones que han aparecido y de qué ha ocurrido para que la emoción inicial derive en otras emociones. Se hace especial hincapié en qué características de la situación o qué valoraciones o pensamientos de los protagonistas de las historias han hecho que vayan variando las emociones.

Finalmente, se reflexiona con todo el grupo acerca del hecho de que las emociones no son «estáticas», sino que pueden ir cambiando con el tiempo y que ello depende, en parte, de que la situación también va cambiando, o de que cambia la forma de pensar sobre ella.

## 2. CAMBIANDO DE ROL 30'

### 2.1. PROCEDIMIENTO

El educador reparte un sobre a cada equipo en el que aparece una situación a representar. Los equipos disponen entonces de 10 minutos para repartirse los papeles de los personajes que aparecen, decidir el estado emocional que tendrá cada personaje y preparar su representación como si fuese un pequeño «teatro». Una vez hecho esto, cada uno de los equipos expone su representación delante del resto de clase. Los demás compañeros deberán adivinar:

1. ¿Cómo se siente cada uno de los personajes que aparecen en la representación?
2. ¿Por qué que se sienten así? ¿Qué estarán pensando para sentirse así?

A continuación, los miembros del equipo deben variar sus papeles y «cambiar de rol» (por ejemplo, si en la representación aparecen un profesor y un alumno, el miembro del equipo que ha representado el papel de alumno en primer lugar ahora representará el de profesor). Una vez hecho esto, se pregunta a los miembros del

equipo que han hecho la representación cómo se han sentido en su nuevo rol y si ha sido diferente al rol anterior.

### Cambiando de rol: situaciones a representar

#### Sobre 1

**Situación:** Es viernes por la noche y te han invitado a una fiesta de cumpleaños a la que tienes muchas ganas de ir. Llevas toda la semana pensando en la fiesta y por fin ha llegado el día. Te han puesto una hora de llegada, pero estabas tan entretenido en la fiesta que no te has dado cuenta de la hora y has llegado 30 minutos tarde. Cuando llegas, te están esperando tus padres despiertos.

**Número de personajes:** 3 (el hijo, el padre y la madre).

#### Sobre 2

**Situación:** Irene y Juan son muy buenos amigos y pasan muchos momentos juntos habitualmente. Sin embargo, últimamente Irene pasa algún tiempo con una chica nueva que ha entrado al instituto este año. Ambas comparten su afición por la Play-Station, la cual tú no soportas porque prefieres otro tipo de actividades al aire libre. Hablas con Irene para preguntarle por qué pasa menos tiempo contigo.

**Número de personajes:** 2 (Irene y Juan).

#### Sobre 3

**Situación:** Paco y Paula llevan 6 meses saliendo juntos. Aunque en un principio se llevaban bien, en las últimas semanas han tenido varias discusiones en las que ella acaba sintiéndose triste. Paula ha conocido a otro chico en sus clases de inglés que le gusta mucho y con el que se encuentra muy a gusto. Tras pensarla mucho Paula decide romper con Paco.

**Número de personajes:** 2 (Paco y Paula).

#### Sobre 4

**Situación:** Javier está ilusionado porque se ha comprado un vaquero nuevo que le gusta mucho. Tiene pensado estrenarlo el sábado para ir a una fiesta con sus amigos. Sin embargo, cuando el sábado por la tarde va a cogerlo del armario ve que no está y se entera que se lo ha puesto su hermano. Normalmente se intercambian la ropa y no ocurre nada, pero esta vez...

**Número de personajes:** 2 (Javier y su hermano).

## 2.2. PUESTA EN COMÚN

En la puesta en común de esta actividad el educador puede hacer hincapié en la importancia de ponernos en el lugar del otro

a la hora de mejorar nuestras relaciones sociales. El ejercicio de «cambiando de rol» nos ha enseñado que todas las personas tienen emociones, motivos y deseos, y que conectar con los demás, tratando de ponernos en su lugar y comprendiendo dichas emociones, motivos y deseos, puede hacer que las relaciones sean más fáciles y menos conflictivas.

### 2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Es importante que los participantes no digan de forma explícita cuál es el estado emocional del personaje que representan. El resto tendrá que adivinarlo a través del comportamiento no verbal y de la propia situación (se pueden recordar aspectos de las sesiones de percepción emocional).

Puesto que las situaciones incluyen menos personajes que el número de participantes por grupo, es posible repetir la misma representación con otros miembros del grupo o utilizar a otros miembros a la hora de representar la situación con los roles cambiados.

Al igual que en otros ejercicios, es posible utilizar situaciones reales de la vida de los participantes. En vez de darles las situaciones, se les puede pedir que recuerden situaciones recientes que hayan vivido. En este caso, los miembros del grupo no deberán pensar en el estado emocional de los personajes, puesto que éste ya vendrá dado.

## **3. ACTIVIDAD PARA CASA**

 5'

### 3.1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA: EN LA MENTE DE LOS DEMÁS

El objetivo de esta actividad es tratar de adivinar cómo se sentían, y por qué, diferentes personajes de la historia o de la literatura.

Esta actividad se realiza por equipos. Se pide a cada equipo que escoja a un personaje destacado de la historia o de la literatura. Puede ser un personaje que estén estudiando o hayan estudiado recientemente en alguna asignatura (el educador puede orientarles en este sentido), o algún personaje que sea significativo para los

participantes. La tarea consiste en, una vez seleccionado el personaje, escoger un pasaje de su historia en la que dicho personaje realizó alguna hazaña (tanto positiva como negativa) y tratar de adivinar qué emociones experimentó en ese momento, qué motivos y deseos le movían, y qué pensamientos pudo tener.

## 4. RESUMEN DE LA SESIÓN 9

 5'

El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir.

**PONERNOS EN LA MENTE DE LOS DEMÁS  
Y COMPRENDER SUS EMOCIONES NOS AYUDA  
A SER MÁS EMPÁTICOS**

## 5. Y EL PRÓXIMO DÍA...

La próxima sesión comenzará poniendo en común la actividad para casa, reflexionando acerca de la importancia de ponernos en la mente de las otras personas (intentando comprender sus emociones, motivos, deseos y pensamientos) como forma de comprender mejor por qué se comportan como lo hacen. A continuación, se avanza a los participantes que, a partir de la próxima sesión, comienza la última parte del programa: la habilidad de regulación emocional, que es la habilidad más compleja de todas pero que les permitirá poder relacionarse y utilizar las emociones de una forma inteligente.



## CUARTA FASE

---

# Regulación de las emociones





## SESIÓN 10

---

# ¿Qué hago cuando me siento...?





	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— Manejar las emociones propias y las de los demás.</li><li>— Provocar en el grupo autorreflexión sobre su comportamiento y pensamiento ante diferentes situaciones.</li><li>— Conocer las estrategias que los demás ponen en práctica a la hora de regular su mundo emocional, es decir, identificar estrategias posibles para manejar/regular los sentimientos, estados de ánimo y conductas en diferentes situaciones.</li></ul>
	<b>MATERIALES PARA LA SESIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— Papel y lápiz.</li></ul>
	<b>GUÍA DE LA SESIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— Revisión de la actividad para casa:<ul style="list-style-type: none"><li>• Revisando «En la mente de los demás» (10').</li></ul></li><li>— Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar (5').</li><li>— Contenidos y actividades de la sesión:<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividad: ¿Qué hacemos cuando nos sentimos...? (30').</li></ul></li><li>— Propuesta de actividad para casa (10'):<ul style="list-style-type: none"><li>• Mi diario positivo.</li></ul></li><li>— Resumen de la sesión (5').</li><li>— Y el próximo día...</li></ul>
	<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b> <p><b>SI QUIERO MANEJAR EL MUNDO EMOCIONAL ES IMPORTANTE CONOCER ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL DIFERENTES A LAS QUE SUELO PONER EN PRÁCTICA</b></p>

## 1. REVISIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA 10'

### 1.1. EN LA MENTE DE LOS DEMÁS

Cada equipo comparte con el resto de la clase la actividad que ha realizado. Mostrará qué personaje ha escogido y explicará el motivo. Describirá el pasaje de su historia en el que se ha centrado (la hazaña que realizó el personaje) y, a continuación, describirá qué emociones creen que experimentó en ese momento, qué motivos y deseos le movían, y qué pensamientos pudo tener. Tras la exposición de cada equipo se abre un pequeño espacio de debate, donde el resto de la clase puede dar sus opiniones.

En esta actividad es importante que el educador haga hincapié en el hecho de que ponernos en la mente de los demás nos permite estar más preparados para entender sus acciones, y eso nos ayudará a ser más empáticos y mejorar nuestras relaciones sociales.

## 2. BREVE EXPLICACIÓN DE LA HABILIDAD QUE SE VA A TRABAJAR



Durante las últimas tres sesiones trabajaremos la habilidad para manejar las emociones de acuerdo a un objetivo. Se trata de la habilidad más compleja, ya que requiere de las anteriores para su adecuada ejecución. Es decir, la información recogida en una situación emocional a través de nuestras habilidades de percepción y expresión, facilitación y comprensión emocional nos ayudará a responder ante ella de un modo ajustado a nuestros objetivos.

Esta habilidad nos permitirá manejar el mundo emocional propio y ajeno. Aunque, como ocurre con las habilidades previas, para poder manejar adecuadamente las emociones de los demás deberemos manejar antes las nuestras. Por otro lado, para llegar a manejar el mundo emocional es necesario estar abierto a los sentimientos y tolerar tanto los sentimientos placenteros como los desagradables. Dicha tolerancia permitirá reflexionar acerca de los sentimientos, utilizando o descartando, según su utilidad, la información que nos proporcionan.

En resumen, gestionar las emociones positivas y negativas, sin reprimir ni exagerar la información que ellas conllevan, promoverá no sólo un crecimiento emocional, sino también intelectual.

Veamos qué podrían hacer Paula y Alberto:

Empecemos con Paula. Tras pasar mala noche por discutir con su madre la tarde anterior, su estado de ánimo al despertar es triste y culpable, es decir, Paula experimenta cierto afecto negativo, expresado en forma de indiferencia hacia su amigo Alberto.

Antes de continuar, Paula podría haber puesto en marcha algunas estrategias de manejo emocional para evitar enfadarse con Alberto. Vamos a suponer que Paula ha sabido percibir y comprender que su malestar se debe a la discusión con su madre, que se encuentra triste y culpable, y que ese estado de ánimo no le permitirá rendir en el colegio. Siendo así, lo adecuado es que hubiera utilizado alguna estrategia para manejar sus emociones negativas o, al menos, reducir su intensidad. Por ejemplo, escuchar su canción preferida antes de salir de casa, imaginar algo que le guste, pensar que aunque no pueda salir el fin de semana podrá ver a sus amigos en el colegio, etc. Con esta prevención por parte de Paula no se hubiera dado la situación de la que partimos.

Paula también podría haber utilizado otra estrategia de manejo emocional que hubiera cambiado ligeramente la situación. Por ejemplo, haber respondido adecuadamente a Alberto al llegar a clase, contándole lo que le había ocurrido con su madre. Esto habría provocado múltiples posibles respuestas, pero no el enfado de Alberto.

Pero Paula deja pasar varias oportunidades de manejo emocional y consigue transmitir su estado negativo a Alberto, provocando incluso que se moleste con ella.

No obstante, todos comprendemos a Paula, ¿verdad? Aunque parece que Paula entiende perfectamente lo que le ocurre, no es capaz de manejar sus emociones, quizás porque no sabe las consecuencias que tienen para sí misma y para los demás. O tal vez no sepa que, de modo intencionado, puede cambiar su estado emocional a través de la utilización de estrategias de regulación. O, más simple, se ve tan desbordada por las emociones negativas que piensa que será incapaz de manejarlas.

En cualquier caso, nuestros chicos Paula y Alberto se ven envueltos en un conflicto emocional, uno de tantos que se encontrarán en la vida. Ahora es Alberto (en condición de amigo) el que podría manejar las emociones presentes en la situación y en ellos. ¿Cómo podría hacerlo?

Ya hemos visto qué ocurre cuando Alberto no es capaz de percibir y comprender lo que le pasa a su amiga Paula: él le pregunta enfadado y ella le contesta en un tono aún peor.

Supongamos que Alberto es capaz de percibir adecuadamente lo que le ocurre a Paula y entender que si está triste es porque le ha ocurrido algo negativo que ella ve como una «pérdida», y si se siente culpable es probablemente porque ha hecho algo de lo que se arrepiente. Estas habilidades, y tener presente lo que quiere conseguir, le permitirán elegir la estrategia correcta para gestionar tanto sus sentimientos como su relación con Paula.

Por ejemplo, podría haberse decantado por una opción fácil, como suprimir su malestar con idea de no entrar en conflicto con su amiga, pero esta actitud sólo regula la expresión externa de las emociones (e.g., la expresión facial) y no lo que sentimos realmente, provocando malestar en nosotros y desconcierto en los demás. Además, suprimir nuestras emociones no ayuda a establecer lazos íntimos de amistad y genera desconfianza en los amigos.

¿Qué proponemos entonces? En este caso el lector deberá, tras leer las sesiones 10, 11 y 12, elegir las mejores estrategias para que Alberto pueda solucionar la delicada situación en la que se encuentran.

### **3. ¿QUÉ HACEMOS CUANDO NOS SENTIMOS...?**

 **30'**

#### 3.1. PROCEDIMIENTO

Se trata de una actividad que se puede realizar tanto de forma individual como grupal. En cualquier caso, les proponemos unas emociones, como por ejemplo enfado, miedo, tristeza, alegría, sorpresa y asco.

**Formato individual.** Cada participante anota dos estrategias de regulación emocional por cada emoción propuesta. Se deja un tiempo de reflexión individual (10-15 minutos), se ponen en común las estrategias propuestas y se analizan en grupo.

**Formato grupal.** Se asigna a cada grupo de 4-6 personas una emoción (enfado, tristeza, alegría). En grupo deben pensar situaciones que le han hecho sentirse así y anotar qué estrategias han utilizado para sentirse mejor o para mantener ese estado de ánimo (en el caso de la alegría) y si esas estrategias han sido efectivas o no.

### 3.2. PUESTA EN COMÚN

**Formato individual.** Pasado un tiempo de reflexión individual (10-15 minutos), se ponen en común las estrategias propuestas y se analizan en grupo. Pueden salir algunos participantes a la pizarra e ir anotando en una tabla las estrategias que resultan más útiles para cada emoción.

**Formato grupal.** Después, todos los equipos comentan lo que han trabajado y completan entre toda la clase las estrategias que pueden ser útiles para cada emoción y situación.

### 3.3. RECOMENDACIONES PARA LOS EDUCADORES

Es recomendable dejar que los participantes se tomen tiempo y reflexionen sobre las estrategias que suelen poner en práctica cuando se encuentran en los estados emocionales que se plantean. En caso de realizar la tarea de modo individual, podemos recordar que es mejor hacerlo en silencio y de manera individual, de modo que minimicemos las posibles influencias entre ellos.

Para que los participantes tengan una idea más clara sobre lo que se pide, es importante facilitar ejemplos sencillos de regulación emocional, por ejemplo salir con los amigos, hacer deporte, escuchar música, desahogarme con un amigo, llamar por teléfono a algún amigo, hacer uso del sentido del humor, etc.

En el momento de analizar las distintas estrategias propuestas es bueno hacer hincapié sobre el objetivo que se persigue con cada una de ellas. Si conseguimos tener presente el objetivo que perseguimos, resultará más fácil conocer y comprender qué estrategias de regulación emocional son las apropiadas para cada situación emocional.

Por último, debemos comentar el pensamiento en el que muchos de nosotros caemos cuando hablamos de modificar algunas de nuestras conductas: «uno reacciona como puede, y es muy difícil cambiar eso». A esta altura del ejercicio es muy probable que algún participante haya hecho ya el comentario o lo haya pensado.

Se trata de un pensamiento que lleva a una actitud pasiva frente al cambio. Por ello, resulta muy útil explicar el poder de la repetición y del entrenamiento personal. La repetición de una conducta a lo largo del tiempo (constancia) y de las diversas situaciones (consistencia), hace que esa conducta se automatice. Por ejemplo,

si siempre que me encuentro ante una situación que valoro como amenazante me pongo a la defensiva y dejo salir mi agresividad, estaremos habituándonos a esa conducta. De la misma manera, es posible habituarnos a responder ante una situación amenazante con conductas que nos resulten más beneficiosas y nos provoquen un mayor grado de bienestar a corto y a largo plazo.

## 4. ACTIVIDAD PARA CASA

 10'

### 4.1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA: MI DIARIO POSITIVO

El objetivo de esta actividad es transmitir de un modo experiencial el efecto beneficioso de reflexionar sobre cosas positivas que les hayan ocurrido en un período de tiempo determinado. De este modo, los participantes aprenderán a extraer los aspectos positivos que sus vidas cotidianas les aportan y que muchas veces quedan enmascarados por los negativos, ya sea por su intensidad, por sus consecuencias o por ambos. En concreto, los participantes tendrán que anotar cada día tres cosas que ellos consideren positivas en su hoja de registro. Las anotaciones se realizarán una vez al día.

HOJA DE REGISTRO: MI DIARIO POSITIVO							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mi diario positivo							

## 5. RESUMEN DE LA SESIÓN 10

 5'

El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir.

**SI QUIERO MANEJAR EL MUNDO EMOCIONAL  
ES IMPORTANTE CONOCER ESTRATEGIAS  
DE REGULACIÓN EMOCIONAL DIFERENTES  
A LAS QUE SUELO PONER EN PRÁCTICA**

## **6. Y EL PRÓXIMO DÍA...**

---

Para concluir la sesión, el educador avanza los contenidos a trabajar en la siguiente sesión. En este caso, se explica a los participantes que el próximo día pondrán en común el trabajo realizado con el diario positivo y que se continuará trabajando sobre la habilidad para regular no sólo las emociones propias, sino las de los demás.



## SESIÓN 11

---

# Cómo relacionarme conmigo y los demás





	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Desarrollar la regulación emocional interpersonal e intrapersonal.</li> <li>— Hacer consciente al grupo acerca de la capacidad que todos tenemos para influir emocionalmente en los demás con nuestra conducta verbal y no verbal.</li> <li>— Aprender que el manejo del mundo emocional propio y ajeno nos permite desarrollar relaciones sociales más completas y satisfactorias.</li> </ul>	
	<b>MATERIALES PARA LA SESIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Radio y música de relajación.</li> </ul>	
	<b>GUÍA DE LA SESIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Revisión de la actividad para casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentando mi diario positivo (10').</li> </ul> </li> <li>— Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad: ¿Qué me hacen sentir? (20').</li> <li>• Actividad: Conoce tu cuerpo (15').</li> </ul> </li> <li>— Propuesta de actividad para casa (10'): <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué te hacen sentir?</li> </ul> </li> <li>— Resumen de la sesión (5').</li> <li>— Y el próximo día...</li> </ul>	
	<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>
<b>MANEJAR LAS EMOCIONES PROPIAS Y LAS AJENAS CONSCIENTEMENTE ME PERMITIRÁ TENER RELACIONES SOCIALES MÁS RICAS Y SATISFACTORIAS</b>	

## 1. REVISIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA 10'

### 1.1. COMENTANDO MI DIARIO POSITIVO

El educador pregunta por la actividad para casa y refuerza positivamente a aquellos participantes que la hayan realizado. A continuación dejamos un tiempo (unos 5 minutos aproximadamente) para que los participantes hagan un resumen de la información anotada en el diario. Posteriormente, el educador dialoga con los participantes sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo te has sentido realizando esta actividad?
- ¿Ha tenido algún efecto positivo en ti detenerte a pensar en las cosas positivas del día?
- ¿Por qué crees que te has sentido así?

## 2. ¿QUÉ ME HACEN SENTIR? 20'

### 2.1. PROCEDIMIENTO

La realización de esta actividad es recomendable llevarla a cabo en equipos de cuatro personas. Una persona de cada equipo tiene que narrar una experiencia emocional (en caso de que no se le ocurra o no quiera contarlo, puede hacerlo sobre una tercera persona). Los tres miembros restantes del equipo van a representar cada uno un rol diferente, mientras que el primero narra su experiencia (si en el equipo hay más miembros, pueden hacer de observadores e ir cambiando los roles). El educador debe repartir los roles dentro de cada equipo, de modo que los miembros con roles establecidos pasan a ser cómplices del educador. Los roles a representar son los siguientes:

- Rol 1\_Pasota\_Ausente: ignora lo que el narrador está contando. No le mira a la cara, desvía la mirada hacia el suelo, mira el reloj y hace como si estuviera pensando en sus cosas.
- Rol 2\_Crítico: enjuicia cada cosa que dice el narrador de la historia, lo critica y no deja que termine de expresar sus ideas y sentimientos.

- Rol 3\_Escucha activa: asiente con la cabeza, le hace preguntas para asegurarse que lo ha entendido y dirige su mirada hacia la persona que narra la historia.

## 2.2. PUESTA EN COMÚN

Después se debate en grupo cómo se ha sentido cada persona dentro del rol que le ha tocado representar, incluido el narrador. Dado que el objetivo principal del ejercicio es hacer consciente al grupo de la capacidad que tenemos para ejercer una influencia emocional sobre los demás, se hacen preguntas del tipo:

- ¿Cómo pensáis que se ha sentido el narrador ante los diferentes roles?
- ¿Cómo se ha sentido el narrador en relación a los demás miembros del grupo?
- ¿Hacia dónde ha dirigido la mirada el narrador y, en definitiva, su discurso?
- ¿Qué han sentido los miembros que han representado un rol determinado?
- ¿Qué rol desempeñamos nosotros en nuestra vida diaria?

## 2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

El hecho de conocer bien a nuestro grupo hace que la efectividad de las actividades sea mayor. Por ejemplo, si sabemos que algún participante es más reacio a atender a los demás cuando cuentan algo, podemos aprovechar este ejercicio para hacer que narre una historia y que sean los demás quienes tomen diferentes roles. Así puede verse representado por un compañero.

En caso de que la actitud hacia la escucha por parte del grupo sea muy reducida, es recomendable establecer tres roles que supongan la falta de escucha.

## **3. CONOCE TU CUERPO**

 **15'**

### 3.1. PROCEDIMIENTO

Para finalizar la sesión, proponemos hacer uso de una técnica de relajación que permita detectar las zonas corporales más ten-

sionadas en cada uno (p. e.j., relajación progresiva de Jacobson). Puede ser una sesión no muy larga para empezar, de unos 15 minutos, con la idea de evidenciar la relación existente entre la mente y el estado físico, el cuerpo. En sesiones sucesivas puede repetirse la técnica de relajación, permitiendo que los participantes aprendan el ejercicio y puedan practicarlo siempre que quieran.

### 3.2. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Se trata de una muy buena técnica para terminar aquellas sesiones que impliquen mayor esfuerzo emocional por parte del grupo.

## **4. ACTIVIDAD PARA CASA**

 **10'**

### 4.1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA: ¿QUÉ TE HACEN SENTIR?

Se les pedirá a los participantes que durante la semana (hasta la próxima sesión) repitan el ejercicio realizado en la sesión «¿qué me hacen sentir?», pero en este caso siendo ellos mismos los educadores, para así hacer conscientes a los demás (amigos, familiares, etc.) de la importancia de la comunicación verbal y no verbal en la generación de emociones y, por ende, en el resultado de nuestras relaciones sociales. El próximo día se preguntará por la experiencia, reforzando positivamente a quien lo haya practicado y cuente su vivencia. Además, se les puede pedir que piensen en alguna persona cercana a ellos que sí sabe escuchar, y en otra que no, y que nos digan cuál de las dos tiene mejores relaciones sociales y es más apreciada por los demás.

## **5. RESUMEN DE LA SESIÓN 11**

 **5'**

El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir.

**MANEJAR LAS EMOCIONES PROPIAS  
Y LAS AJENAS CONSCIENTEMENTE ME PERMITIRÁ  
TENER RELACIONES SOCIALES MÁS RICAS  
Y SATISFACTORIAS**

## **6. Y EL PRÓXIMO DÍA...**

---

Para concluir la sesión, el educador avanza los contenidos a trabajar en la siguiente sesión. En este caso, se le explica a los participantes que el próximo día pondrán en común el trabajo realizado con el juego de «Qué te hacen sentir» y que se continuará trabajando sobre la habilidad para manejar emociones y conociendo algunas de las estrategias que son más beneficiosas y cuáles lo son menos.



## SESIÓN 12

---

Aprende a regular  
las emociones  
de tus compañeros





	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— Aprender a regular las emociones concretas y los estados de ánimo de los demás a través de situaciones cotidianas supuestas.</li><li>— Hacer conscientes a los participantes de la importancia de manejar nuestras emociones y de sus consecuencias para su entorno y para ellos mismos.</li></ul>
	<b>MATERIALES PARA LA SESIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— Papel y lápiz. Fotocopias (una por grupo) con los ejercicios para la discusión grupal.</li><li>— Papel y lápiz. Hoja de trabajo que se adjunta. Fragmento de película. Reproductor de vídeo.</li></ul>
	<b>GUÍA DE LA SESIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— Revisión de la actividad para casa:<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué te hacen sentir? (10').</li></ul></li><li>— Contenidos y actividades de la sesión:<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividad: ¿Sabemos manejar las emociones de los demás? (20').</li><li>• Actividad: Observa, representa, comprende y valora (25').</li></ul></li><li>— Resumen de la sesión y despedida (5').</li></ul>
	<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b> <p><b>TENER CLARO EL OBJETIVO QUE PERSIGO EN LAS DIFERENTES SITUACIONES QUE ME PROPONE LA VIDA COTIDIANA ME PERMITE ELEGIR ADECUADAMENTE LAS ESTRATEGIAS PARA CONSEGUIRLO</b></p>

## 1. REVISIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA 10'

### 1.1. ¿QUÉ TE HACEN SENTIR?

El educador pregunta por la actividad para casa y refuerza positivamente a aquellos participantes que hayan realizado la actividad durante la semana. Además de contar cómo se sintieron las víctimas del juego y las que representaron roles, les pedimos que nos hagan una pequeña descripción de las personas que han elegido como representantes de aquellos que escuchan mejor y peor. Lo podemos hacer preguntando en voz alta a algunos participantes elegidos sobre la marcha. Aunque otro modo, si se quiere conocer mejor el entorno de los participantes y el nivel de asimilación de conceptos emocionales vistos en clase, podemos pedir que lleven a cabo una redacción describiendo a sus personas elegidas y que nos expliquen cómo son. En este caso, la actividad ocuparía 20'.

## 2. ¿SABEMOS MANEJAR LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS? 20'

### 2.1. PROCEDIMIENTO

Por equipos, repartimos la hoja de trabajo que se adjunta en este ejercicio. La actividad presenta varias situaciones en las que deben intentar modificar las emociones o el estado de ánimo de otra persona; planteamos varias opciones de respuestas (5 minutos en pequeños grupos).

#### Instrucciones para el grupo:

*Lee las siguientes situaciones y ordena las estrategias de acción propuestas para conseguir que la otra persona se sienta mejor y así poder alcanzar los objetivos que cada supuesto te plantea. El orden deberá indicar el grado de efectividad (no son una secuencia de acciones) que consideras tiene cada una de las opciones por separado (1: muy efectiva; 2: bastante efectiva; 3: algo efectiva; 4: poco efectiva). Las opciones de respuesta son sólo algunas de las conductas que se pueden llevar a cabo, no las únicas. Puedes añadir alguna otra estrategia que te parezca útil y no aparezca.*

**HOJA DE TAREAS: ¿SABEMOS MANEJAR LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS?**

- Estás con un amigo/a, el cual te está contando que su novia/o le ha dejado esa tarde. Tu amigo/a se siente triste y abatido/a.
  - a) Te quedas callado para que tu amigo vea que le prestas toda tu atención.
  - b) Le cuentas lo que a ti te sirvió para sentirte mejor cuando estuviste en una situación parecida.
  - c) Intentas justificar la conducta de la pareja de tu amigo para intentar demostrar que esas cosas son normales y que ocurren a menudo.
  - d) Intentas cambiar de conversación para que se olvide del asunto.
  - e) Otro:
- Estás con un amigo/a que se siente enfadado con otro chico de la pandilla con el que ha discutido. Te gustaría que tu amigo/a se relaje un poco para que podáis disfrutar de la cena juntos:
  - a) Intentas que se ponga en el lugar de la otra persona.
  - b) Le llevas al cine para que se distraiga y su activación provocada por el enfado disminuya.
  - c) Le das la razón en sus argumentos para darle seguridad y apoyo.
  - d) Eres sincero con él/ella y le expresas tu opinión sobre el asunto de discusión, con el que no estás muy de acuerdo.
  - e) Otro:
- Tenéis un examen hoy por la tarde y tu amigo/a está muy nervioso/a, le duele el estómago y no puede pensar ni recordar las cosas:
  - a) Te vas de paseo con él/ella a tomar un poco el aire.
  - b) Intentáis repasar juntos los apuntes para que pueda recordar de nuevo la información.
  - c) Le preguntas por la planificación de un viaje que va a realizar este verano.
  - d) Pones música tranquila en la habitación.
  - e) Otro:
- Hoy tu amigo/a se ha levantado de muy buen humor y te gustaría que siguiese de ese ánimo, ya que le quieres preguntar si te deja la bicicleta para ir el domingo de paseo. ¿Qué podrías hacer para que se mantenga en ese estado?
  - a) Ayudarle a hacer algo importante que necesita (recados, deberes, etc.).
  - b) Halagarle por alguna cualidad que tenga.
  - c) Pedir consejo para solucionar una discusión con tu novio/a y que vea que confías en él/ella.
  - d) Preguntarle por cómo marchan los estudios, sus cosas, etc. Charlar un rato juntos.
  - e) Otro:

## 2.2. PUESTA EN COMÚN

Cada equipo debe explicar cómo ha hecho su elección y por qué, en cada uno de los casos. Además, resulta interesante conocer la dificultad que ha experimentado cada grupo para ponerse de acuerdo a la hora de contestar a los supuestos.

Esta actividad nos permite analizar las consecuencias de diferentes estrategias de regulación emocional. En este sentido, lo más importante es analizar a nivel grupal las estrategias que suelen ser más efectivas en diferentes situaciones y las que, incluso siendo efectivas en algunas ocasiones, no son recomendables.

## 2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Hacer hincapié en que deben tener siempre presente el objetivo que se persigue en cada situación planteada.

Las opciones de respuesta que se presentan en cada situación no son excluyentes. Aunque las instrucciones digan expresamente que no se trata de una secuencia de acciones, es posible que algunas de las situaciones admitan un par de acciones secuenciadas como solución del supuesto. En tal caso, resulta enriquecedor, como segunda parte del ejercicio, comentar en qué orden lo llevarían a cabo y por qué.

Es importante que los casos estén contextualizados, para que los participantes sean capaces de imaginarse en la situación que se presenta. Para ello, lo más apropiado es adecuar las situaciones propuestas aquí a las características de los participantes con los que se va a trabajar.

Otra de las variantes de este ejercicio es leer sólo las situaciones de viva voz y pedir a los participantes que, de manera individual, escriban en su libreta qué conducta llevarían a cabo para conseguir el objetivo que cada situación plantea. Una vez realizado este primer tanteo, repartimos las hojas de trabajo y les pedimos que contesten a la actividad tal y como hemos explicado anteriormente. Esta otra fórmula de trabajo permite un mejor conocimiento por parte de los educadores sobre las características individuales de cada participante.

### 3. OBSERVA, REPRESENTA, COMPRENDE Y VALORA

 25'

#### 3.1. PRESENTACIÓN

La realización de esta actividad puede llevarse a cabo por equipos de 4-6 personas, dependiendo del número de participantes, o bien de manera individual.

Se reproduce el primer clip de vídeo que proponemos, que tiene una duración de pocos minutos. Seguidamente, el educador escoge a un grupo, les pide que salgan fuera del aula y reparte entre ellos los personajes de la escena. Los deja unos minutos para que la preparen, y finalmente la representan delante de toda la clase. A continuación, otro de los grupos de la clase representa la misma escena, pero en este caso proponiendo un desenlace alternativo. Una vez realizadas las dos representaciones, los equipos disponen de 10 minutos para recapacitar sobre lo que han visto y contestar a una serie de preguntas. Pasado este tiempo, todos los equipos exponen para todo el grupo sus contestaciones, creándose un debate sobre la escena visualizada y sus posibles desenlaces.

#### HOJA DE TAREAS: OBSERVA, REPRESENTA, COMPRENDE Y VALORA

**ESCENA 1:** Película *Deliciosa Marta*. Dirección: Sandra Nettelbeck (2001).  
**Fragmento:** del minuto 10 al 12.

**Personaje 1:**

- Aspectos no verbales de la comunicación:
  - Expresión facial y corporal.
  - Tono de voz.
- ¿Qué emoción expresa?
- ¿Qué crees que piensa?
- ¿Qué hace?
- ¿Qué crees que siente realmente?
- ¿Es adecuada la reacción que tiene ante la situación?
- ¿Cómo habrías reaccionado tú y cómo piensas que se debería reaccionar?

**Personaje 2:**

- Aspectos no verbales de la comunicación:
  - Expresión facial y corporal.
  - Tono de voz.

**HOJA DE TAREAS: OBSERVA, REPRESENTA, COMPRENDE Y VALORA (continuación)**

- ¿Qué emoción expresa?
- ¿Qué crees que piensa?
- ¿Qué hace?
- ¿Qué crees que siente realmente?
- ¿Es adecuada la reacción que tiene ante la situación?
- ¿Cómo habrías reaccionado tú y cómo piensas que se debería reaccionar?

**Personaje 3:**

- Aspectos no verbales de la comunicación:
  - Expresión facial y corporal.
  - Tono de voz.
- ¿Qué emoción expresa?
- ¿Qué crees que piensa?
- ¿Qué hace?
- ¿Qué crees que siente realmente?
- ¿Es adecuada la reacción que tiene ante la situación?
- ¿Cómo habrías reaccionado tú y cómo piensas que se debería reaccionar?

**Personaje 4:**

- Aspectos no verbales de la comunicación:
  - Expresión facial y corporal.
  - Tono de voz.
- ¿Qué emoción expresa?
- ¿Qué crees que piensa?
- ¿Qué hace?
- ¿Qué crees que siente realmente?
- ¿Es adecuada la reacción que tiene ante la situación?
- ¿Cómo habrías reaccionado tú y cómo piensas que se debería reaccionar?

**RESUMEN DE LA ESCENA**

**ESCENA 2: Película *Deliciosa Marta*. Dirección: Sandra Nettelbeck (2001).**  
**Fragmento: del minuto 12 al 15.** (Para analizar esta escena se puede utilizar la misma estructura de hoja de registro que la presentada para la escena anterior).

**3.2. PUESTA EN COMÚN**

En el caso de esta sesión se han incluido varias opciones en cada actividad para que el educador seleccione lo que más le interese en cada ocasión y según el tipo de participante al que se dirija. Una

vez terminadas las tareas es importante la puesta en común. Se trata de la última sesión, que además contiene una actividad que engloba todo lo estudiado en sesiones anteriores, comprendiendo aspectos de percepción, de comprensión y, por supuesto, de manejo: «Observa, representa, comprende y valora». Es también una forma de mostrarles que ser inteligente emocionalmente no consiste sólo en conocer estrategias de manejo emocional o en discriminar emociones en las caras de los demás, sino que la persona inteligente es quien conoce todo eso, lo interpreta de forma adecuada y lo utiliza para tomar decisiones y solucionar problemas de modo beneficioso para todos, o al menos para la mayoría. Dicho de otro modo, la inteligencia emocional no es un conjunto de recetas que podamos aplicar en cualquier situación o conflicto, sino que se trata de una inteligencia que nos permitirá, en función del contexto y de las características de las personas implicadas, obtener el mejor resultado posible.

### 3.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

El educador puede pedir voluntarios o seleccionar a los grupos para que representen las escenas. Para que haya mayor implicación por parte de los participantes suele ser de utilidad comentar que, de todas las representaciones, habrá una ganadora. Los compañeros votarán la que consideren que ha sido mejor representada y ganará la que mayor número de votos obtenga. Esto, junto con un buen aplauso cada vez que termine una representación, resulta positivo para fomentar la motivación y, además, para minimizar la vergüenza que se experimenta a esas edades.

Puesto que las situaciones incluyen menos personajes que el número de participantes por grupo, es posible repetir la misma representación con otros miembros del grupo.

En caso de que el grupo sea más numeroso de lo habitual, se podrían seleccionar otros fragmentos de vídeo, o bien representar dos desenlaces alternativos por cada fragmento de vídeo.

Con este ejercicio trabajamos el conocimiento y desarrollo de recursos de regulación emocional. Además de ello, trabajar con las representaciones nos puede dar una idea de la capacidad empática que tiene cada participante.

## 4. RESUMEN DE LA SESIÓN Y DEL CURSO COMPLETO. DESPEDIDA Y CIERRE

 5'

El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir.

En este caso, al ser la última sesión del programa debemos realizar un resumen que ayude a cerrar la intervención. Para ello sugerimos algunas preguntas como:

- ¿Qué creen que han aprendido?
- ¿Qué habilidad emocional de las estudiadas les resulta más importante para su vida cotidiana?
- ¿Cuál de ellas les ha costado menos trabajo entender y poner en práctica?
- ¿Qué habilidad piensan que tienen que trabajar más y prestarle más atención?

Para finalizar, y como ejercicio último, resulta muy interesante refrescar los eslóganes o frases resumen que se incluyeron en cada sesión.

**TENER CLARO EL OBJETIVO QUE PERSIGO  
EN LAS DIFERENTES SITUACIONES QUE ME PROPONE  
LA VIDA COTIDIANA ME PERMITE ELEGIR  
ADECUADAMENTE LAS ESTRATEGIAS  
PARA CONSEGUIRLO**

---

## Evaluación del programa INTEMO





## 1. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA INTEMO

---

La puesta en práctica de un programa de educación emocional no asegura su efectividad o éxito. Muchos programas educativos son implementados sin ninguna garantía científica sobre su funcionamiento. En este libro no queremos caer en la principal crítica que han recibido los programas de IE hasta la fecha, y presentamos una serie de herramientas que podrán facilitar al educador información sobre la eficacia y efectividad del programa aplicado. Sugerimos que la evaluación se lleve a cabo siguiendo un método pretest-postest, es decir, que se evalúe a los participantes tanto antes como después de implementar este programa. Igualmente, tal como se recomienda en la evaluación de otros muchos programas educativos, sugerimos la idoneidad de utilizar algunos indicadores de la calidad tanto para la evaluación continua del programa como de los resultados finales. Por ejemplo, algunos autores sugieren que durante la puesta en marcha del programa el educador se cuestione aspectos esenciales para la efectividad del programa tales como:

1. ¿Muestran los participantes interés/motivación hacia las actividades del programa?: nivel de implicación.
2. ¿Se está respetando la planificación referida a actividades, horarios y disponibilidad de recursos?
3. ¿La disciplina y el comportamiento de los participantes durante la ejecución del programa concuerda con el sistema organizativo y disciplinar del centro?

Al final del programa es también necesario plantear otros indicadores de calidad que repercutirán en los resultados finales y que el evaluador debe tener presente:

1. Los participantes asignados al grupo control (no han pasado por el programa) y experimental (han pasado por el programa) tienen características contextuales (tipo de colegio, situación geográfica del centro educativo) o personales semejantes.
2. Existen ganancias objetivas (estadísticas) entre las puntuaciones del grupo experimental (destinatarios del programa) antes y después del mismo.

3. Los destinatarios y educadores implicados han mostrado su satisfacción con los objetivos, la puesta en marcha y resultados del programa.
4. Los recursos y tiempo invertidos en el programa son acordes con los resultados alcanzados.

Junto con todos estos indicadores, también es necesario tener instrumentos validados mediante los cuales se pueda valorar el nivel de eficacia del programa en cada una de las habilidades desarrolladas. A continuación proponemos una serie de ítems para cada una de las cuatro ramas del programa, que han sido seleccionadas de diversas herramientas contrastadas en la literatura científica y con suficientes criterios de fiabilidad y validez. La utilización de estas dimensiones e ítems permitirá partir de instrumentos con evidencia psicométrica contrastada. Además, dado que estos instrumentos se encuentran disponibles en revistas científicas de psicología y son utilizados frecuentemente en los estudios transversales y longitudinales sobre IE en colectivos por encima de los 12 años, podemos también garantizar que las herramientas utilizadas para evaluar la evolución de la mejora de las habilidades emocionales son adecuadas a los objetivos y los contenidos del programa.

### 1.1. ALGUNAS RECOMENDACIONES PREVIAS

Antes de empezar a implementar el programa INTEMO es necesario que el educador conozca los niveles de partida que tienen sus participantes en IE, para posteriormente comparar estos niveles con aquellos obtenidos por el grupo experimental al concluir el programa, y así conocer la eficacia o ganancia del programa. Lo más recomendable sería que incluso se volviera a evaluar al grupo objeto del programa pasados al menos 6 meses, con objeto de constatar la eficacia a medio plazo y la estabilidad temporal de las competencias emocionales desarrolladas.

Tal y como aparece en los indicadores de calidad en muchas ocasiones, para ratificar el nivel de logro alcanzado con el programa sería bueno incluir un grupo control, una serie de participantes que no pasen por este programa, pero que sean de carácterís-

ticas tanto personales como contextuales similares. Con ello conseguimos mayor validez interna del diseño, así como un criterio de comparación entre aquel grupo destinatario del programa (grupo experimental) y el grupo control. Así, si el programa ha tenido efecto, las puntuaciones pretest-postest del grupo control deberían ser similares, mientras que en el grupo experimental debería haber una ganancia significativa en las puntuaciones postest.

Para este fin, al final de este capítulo incluimos dos perfiles emocionales como plantilla. El primero para indicar las puntuaciones del participante en la primera evaluación (perfil emocional pretest) y el segundo para presentar los datos obtenidos en la segunda evaluación (perfil emocional postest), ya sea tras finalizar el programa o meses después.

La puntuación de cada escala se obtiene sumando las respuestas dadas por el participante en cada uno de los ítems que conforman dicha escala. En el caso de ítems negativos, señalizados con asterisco (\*), debe darse la vuelta a la puntuación, de tal forma que 1-2-3-4-5 se convierte en 5-4-3-2-1. Es decir, si el participante ha puntuado en un ítem con asterisco un 1, éste se convierte en un 5, si ha marcado un 2 se transforma en un 4, el 3 se mantiene, el 4 se convierte en 2 y el 5 se convierte en 1. Posteriormente, se divide por la puntuación máxima que se podría obtener en el test y el resultado se multiplica por 100. De esta manera obtenemos una puntuación entre 0 y 100. Al finalizar cada subescala se presenta resumidamente la fórmula que hay que aplicar para obtener la puntuación total en esa habilidad.

Para visualizar un gráfico completo de los niveles emocionales del participante se deben detallar las puntuaciones de cada dimensión en las tablas de perfiles que aparecen al final del capítulo. Si es la primera vez que se pasan las pruebas se incluirán en el perfil pretest, y si se trata de la segunda se hará en el perfil postest. A modo de ejemplo de cómo debería quedar completo el perfil una vez detallada toda la información, se incluye una plantilla hipotética cumplimentada por un participante.

## 1. Evaluación de la Rama 1: Percepción emocional

La evaluación de la primera rama de la IE implica conocer la capacidad de prestar atención y percibir los sentimientos y emo-

ciones propios y de los demás. El planteamiento de partida de Mayer y Salovey (1997) es que nuestras emociones son una forma clara de información, pues contienen señales y datos sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre el mundo que nos rodea. Por ello, para ser emocionalmente inteligentes necesitamos poner atención a nuestras emociones, pero también desarrollar la capacidad para etiquetar nuestras emociones y las de los demás. En este sentido, para averiguar nuestra capacidad de identificar y prestar **atención a nuestras emociones** una de las dimensiones más utilizadas ha sido la dimensión de Atención emocional de la escala de Estados de Meta-conocimiento Emocionales (TMMS; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004), que utilizaremos aquí. Para evaluar la **percepción de las emociones** de los demás, junto con los niveles de **expresión emocional** de nuestros participantes, utilizaremos una dimensión de percepción y expresión emocional presente en un test utilizado frecuentemente en la literatura y denominado Escala de Inteligencia Emocional de Schutte (SEIS; Schutte et al., 1998).

La realización de esta evaluación requiere 5 minutos como máximo. Todas las subescalas presentes a lo largo del capítulo tienen unas instrucciones fáciles de comprender y se pueden presentar a los participantes de forma individualizada. Es aconsejable que los cuestionarios sean cumplimentados en la sesión delante del educador, para que pueda solventar cualquier tipo de duda de significado, especialmente en niños de menor edad.

### *Procedimiento*

**Formato individual.** Se explica a los participantes que a continuación van a encontrarse algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Deben leer atentamente cada frase e indicar el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a la misma. Deben señalar con una «X» la respuesta que más se aproxime a sus preferencias, siendo 1 *Nada de acuerdo* y 5 *Totalmente de acuerdo*. Debe indicarse que no hay respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas, y que, por tanto, no se debe emplear mucho tiempo en cada respuesta.

## Aspectos intrapersonales. Atención emocional

	Cód.		1	2	3	4	5
<b>1</b>	R1.INTRA	Presto mucha atención a los sentimientos.					
<b>2</b>	R1.INTRA	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
<b>3</b>	R1.INTRA	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
<b>4</b>	R1.INTRA	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
<b>5</b>	R1.INTRA	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					
<b>6</b>	R1.INTRA	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
<b>7</b>	R1.INTRA	A menudo pienso en mis sentimientos.					
<b>8</b>	R1.INTRA	Presto mucha atención a cómo me siento.					

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

Pretest R1.INTRA: Sumatorio total ítems /40 x 100: \_\_\_\_\_

## Aspectos intrapersonales. Percepción de los demás y expresión emocional

	Cód.		1	2	3	4	5
<b>1</b>	R1.INTER	Me resulta difícil entender los mensajes no verbales de la gente.*					
<b>2</b>	R1.INTER	Algunos acontecimientos de mi vida me han llevado a diferenciar lo que es importante y lo que no.					
<b>3</b>	R1.INTER	Soy consciente de mis emociones mientras las experimento.					
<b>4</b>	R1.INTER	Me gusta compartir mis emociones con otros.					

	Cód.		1	2	3	4	5
5	R1.INTER	Organizo actividades que le gustan a la gente.					
6	R1.INTER	Soy consciente de los mensajes no verbales que envío a los otros.					
7	R1.INTER	Me presento de manera que doy buena impresión a la gente.					
8	R1.INTER	Mirando la expresión de la cara de la gente, sé lo que están sintiendo.					
9	R1.INTER	Felicito a los demás cuando hacen algo bien.					
10	R1.INTER	Soy consciente de los mensajes no verbales de la gente.					
11	R1.INTER	Cuando me cuentan algún acontecimiento personal importante, casi me siento como si yo lo hubiera experimentado.					
12	R1.INTER	Sé lo que la gente siente sólo con mirarlos.					
13	R1.INTER	Cuando la gente está deprimida les ayudo a sentirse mejor.					
14	R1.INTER	Puedo decir cómo se siente la gente por el tono de su voz.					
15	R1.INTER	Me resulta difícil entender por qué la gente siente lo que siente. *					

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

\* Debe darse la vuelta a la puntuación, de tal forma que 1-2-3-4-5 se convierte en 5-4-3-2-1.

Pretest R1.INTER: Sumatorio total /75 x 100:\_\_\_

#### MATERIALES DE APOYO

Para aquellos lectores interesados en profundizar en las subescalas de inteligencia emocional utilizadas para evaluar la dimensión de Percepción Emocional, remitimos a las fuentes originales.

MATERIALES DE APOYO
<p>— Para atención emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-mood Scale. <i>Psychological Reports</i>, 94, 751-755.</li> </ul> <p>— Para percepción y expresión emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. y Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. <i>Personality and Individual Differences</i>, 25, 167-177.</li> </ul>

## 2. Evaluación de la Rama 2: Facilitación emocional

La evaluación de esta segunda rama del modelo de IE implica evaluar nuestra habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. En definitiva, cómo nuestras emociones bien encauzadas ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante. Es decir, esta habilidad plantea que nuestras emociones actúan sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información. Para evaluar esta segunda rama vamos a utilizar una de las dimensiones, denominada *utilización emocional*, y que integra la Escala de Inteligencia Emocional de Schutte (SEIS; Schutte et al., 1998).

La realización de esta evaluación requiere 5 minutos como máximo.

### Utilización emocional

	Cód.		1	2	3	4	5
1	R2. FACI	Cuando tengo dificultades, recuerdo otras ocasiones en que las he superado.					
2	R2. FACI	Cuando mi estado de humor cambia, veo nuevas posibilidades.					
3	R2. FACI	Las emociones son una de las cosas que hacen que mi vida merezca la pena.					

	Cód.		1	2	3	4	5
4	R2. FACI	Cuando me siento bien, soy capaz de tener nuevas ideas.					
5	R2. FACI	Me motivo imaginando que lo que intento saldrá bien.					
6	R2. FACI	Cuando me siento bien, me resulta más fácil solucionar dificultades.					
7	R2. FACI	Cuando siento un cambio en mis emociones, suelo tener nuevas ideas.					

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

Pretest R2.FACI: Sumatorio total /35 x 100:\_\_\_\_\_

#### MATERIALES DE APOYO

Para aquellos lectores interesados en profundizar en las subescalas de inteligencia emocional utilizadas para evaluar la dimensión de Facilitación emocional, remitimos a la fuente original.

— Para facilitación emocional:

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. y Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.

### 3. Evaluación de la Rama 3: Comprensión emocional

La evaluación de esta tercera rama del modelo de IE de Mayer y Salovey supone la necesidad de medir en los participantes su capacidad para etiquetar las emociones y reconocer las conexiones entre la palabra y el estado emocional, así como entender las relaciones existentes entre las diversas emociones y las diferentes situaciones a las que obedeцен. Además, una adecuada comprensión emocional implica también la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas, reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros y tener una buena habilidad empática para entender las señales y los impactos emocionales en los demás ante una situación interpersonal determinada. Para evaluar esta segunda rama vamos a utilizar una de las dimensiones de la Escala

de Meta-conocimiento emocional (TMMS, Fernández-Berrocal et al., 2004), denominada **Claridad emocional**, que evalúa la capacidad para comprender nuestras propios estados emocionales. Para medir la capacidad de comprensión más interpersonal, relacionada con la empatía, utilizaremos las dimensiones de **Toma de perspectiva y Preocupación empática** de una escala de empatía denominada Índice de Reactividad Interpersonal (IRI; Mestre, Frías y Samper, 2004), que ha sido adaptada en población adolescente española.

La realización de esta evaluación requiere 5 minutos como máximo.

#### Aspectos intrapersonales. Claridad emocional

	Cód.		1	2	3	4	5
1	R3.INTRA	Tengo claros mis sentimientos.					
2	R3.INTRA	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
3	R3.INTRA	Casi siempre sé cómo me siento.					
4	R3.INTRA	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
5	R3.INTRA	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
6	R3.INTRA	Siempre puedo decir cómo me siento.					
7	R3.INTRA	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
8	R3.INTRA	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					

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

Pretest R3.INTRA: Sumatorio total /40 x 100: \_\_\_\_\_

#### Aspectos interpersonales. Toma de perspectiva

	Cód.		1	2	3	4	5
1	R3.INTER_T.P	A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.*					

Cód.			1	2	3	4	5
2	R3.INTER_T.P	Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión.					
3	R3.INTER_T.P	A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar).					
4	R3.INTER_T.P	Si estoy seguro que tengo la razón en algo no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás.*					
5	R3.INTER_T.P	Pienso que hay dos partes para cada cuestión e intento tener en cuenta ambas partes.					
6	R3.INTER_T.P	Cuando estoy disgustado con alguien normalmente intento ponerme en su lugar por un momento.					
7	R3.INTER_T.P	Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría si estuviera en su lugar.					

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

Pretest R3.INTER\_T.P: Sumatorio total /35 x 100: \_\_\_\_\_

#### Aspectos interpersonales. Preocupación empática

Cód.			1	2	3	4	5
1	R3.INTER_P.E	A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo.					
2	R3.INTER_P.E	A veces no me siento muy preocupado por otras personas cuando tienen problemas. *					
3	R3.INTER_P.E	Cuando veo que a alguien se le toma el pelo tiendo a protegerlo.					

	Cód.		1	2	3	4	5
4	R3.INTER_P.E	Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho.*					
5	R3.INTER_P.E	Cuando veo a alguien que está siendo tratado injustamente a veces no siento ninguna compasión por él.*					
6	R3.INTER_P.E	A menudo estoy bastante afectado emocionalmente por cosas que veo que ocurren.					
7	R3.INTER_P.E	Me describiría como una persona bastante sensible.					

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

\* Debe darse la vuelta a la puntuación, de tal forma que 1-2-3-4-5 se convierte en 5-4-3-2-1.

Pretest R3.INTER\_P.E: Sumatorio total /40 x 100:\_\_\_\_\_

#### MATERIALES DE APOYO

Para aquellos lectores interesados en profundizar en las subescalas de inteligencia emocional utilizadas para evaluar la diferentes dimensiones de Comprensión emocional, remitimos a las fuentes originales.

— Para claridad emocional:

- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.

— Para toma de perspectiva y preocupación empática:

- Mestre, V, Frias, M. D. y Samper, P. (2004). La medida de la empatía: Análisis del interpersonal reactivity index. *Psicothema*, 16 (2), 255-260.

## 4. Evaluación de la Rama 4: Regulación emocional

La medición del último grupo de habilidades del modelo de IE de Mayer y Salovey implica evaluar aquellas capacidades de mayor complejidad de los participantes: las habilidades de regulación emocional. Esta habilidad comprende la capacidad para

regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican. Básicamente, desde un punto de vista evaluativo implica medir los procesos de regulación consciente que ponen en marcha nuestros participantes tanto para manejar sus emociones como las de los demás. Para evaluar los aspectos conscientes de su regulación emocional intrapersonal vamos a utilizar una dimensión de la Escala de Meta-conocimiento Emocional (TMMS, Fernández-Berrocal et al., 2004) denominada **Reparación emocional**. Por otro lado, para medir los aspectos más interpersonales utilizamos la dimensión de **Regulación interpersonal** de la Escala Auto-informada de Inteligencia Emocional (SREIS; Brackett et al., 2005).

La realización de esta evaluación requiere 5 minutos como máximo.

#### Aspectos intrapersonales. Reparación emocional

Cód.		1	2	3	4	5
1	R4.INTRA	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.				
2	R4.INTRA	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.				
3	R4.INTRA	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.				
4	R4.INTRA	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.				
5	R4.INTRA	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.				
6	R4.INTRA	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.				
7	R4.INTRA	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.				
8	R4.INTRA	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.				

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

Pretest R4.INTRA: Sumatorio total /40 x 100:\_\_\_\_\_

### Aspectos interpersonales. Regulación Interpersonal

	<b>Cod</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	R4.INTER	Cuando alguien que conozco está de mal humor, puedo ayudarle a calmarse y sentirse mejor.					
<b>2</b>	R4.INTER	Conozco las estrategias que mejoran el ánimo de las personas.					
<b>3</b>	R4.INTER	No soy muy bueno ayudando a los otros a sentirse mejor cuando están tristes o enfadados*.					
<b>4</b>	R4.INTER	Soy el tipo de persona a quien otros acuden cuando necesitan ayuda.					

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

\* Debe darse la vuelta a la puntuación, de tal forma que 1-2-3-4-5 se convierte en 5-4-3-2-1.

Pretest R4.INTER: Sumatorio total/20 x 100:\_\_\_\_\_

### MATERIALES DE APOYO

- Para aquellos lectores interesados en profundizar en las subescalas de inteligencia emocional utilizadas para evaluar las dimensiones de regulación emocional, remitimos a las fuentes originales.
  - Para reparación emocional:
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
  - Para manejo emocional interpersonal:
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., y Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 780-795.

## Perfil de inteligencia emocional. Medición pretest

Nombre participante:			Edad:		CURSO:							
	Cód.		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	<b>RAMA 1. PERCEPCIÓN</b>											
<b>1</b>	R1.INTRA											
<b>2</b>	R1.INTER											
	<b>RAMA 2. FACILITACIÓN</b>											
<b>3</b>	R2.FACI											
	<b>RAMA 3. COMPRENSIÓN</b>											
<b>4</b>	R3.INTRA											
<b>5</b>	R3.INTER_T.P											
<b>6</b>	R3.INTER_P.E											
	<b>RAMA 4. REGULACIÓN</b>											
<b>7</b>	R4.INTRA											
<b>8</b>	R4.INTER											

## Perfil de inteligencia emocional. Medición postest

Nombre participante:			Edad:		CURSO:							
	Cód.		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	<b>RAMA 1. PERCEPCIÓN</b>											
<b>1</b>	R1.INTRA											
<b>2</b>	R1.INTER											
	<b>RAMA 2. FACILITACIÓN</b>											
<b>3</b>	R2.FACI											
	<b>RAMA 3. COMPRENSIÓN</b>											
<b>4</b>	R3.INTRA											
<b>5</b>	R3.INTER_T.P											
<b>6</b>	R3.INTER_P.E											
	<b>RAMA 4. REGULACIÓN</b>											
<b>7</b>	R4.INTRA											
<b>8</b>	R4.INTER											

Ejemplo. Perfil de inteligencia emocional. Medición pretest.

Nombre participante: Juan José Aguilar Pérez			Edad: 14		CURSO: 4.º ESO							
	Cód.		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	<b>RAMA 1. PERCEPCIÓN</b>											
1	R1.INTRA										63	
2	R1.INTER										78	
	<b>RAMA 2. FACILITACIÓN</b>											
3	R2. FACI										94	
	<b>RAMA 3. COMPRENSIÓN</b>											
4	R3.INTRA										86	
5	R3.INTER_T.P										93	
6	R3.INTER_P.E										92	
	<b>RAMA 4. REGULACIÓN</b>											
7	R4.INTRA										84	
8	R4.INTER			32								

Perfil de inteligencia emocional. Puntuación total grupo control.

	Cód.	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	<b>RAMA 1. PERCEPCIÓN</b>										
1	R1.INTRA										
2	R1.INTER										
	<b>RAMA 2. FACILITACIÓN</b>										
3	R2. FACI										
	<b>RAMA 3. COMPRENSIÓN</b>										
4	R3.INTRA										
5	R3.INTER_T.P										
6	R3.INTER_P.E										
	<b>RAMA 4. REGULACIÓN</b>										
7	R4.INTRA										
8	R4.INTER										

Perfil de inteligencia emocional. Puntuación total grupo experimental.

	Cód.	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	<b>RAMA 1. PERCEPCIÓN</b>										
<b>1</b>	R1.INTRA										
<b>2</b>	R1.INTER										
	<b>RAMA 2. FACILITACIÓN</b>										
<b>3</b>	R2. FACI										
	<b>RAMA 3. COMPRENSIÓN</b>										
<b>4</b>	R3.INTRA										
<b>5</b>	R3.INTER_T.P										
<b>6</b>	R3.INTER_P.E										
	<b>RAMA 4. REGULACIÓN</b>										
<b>7</b>	R4.INTRA										
<b>8</b>	R4.INTER										

## Conclusiones

Si retomamos el ataque que sufrió Shakira por el lobo marino, ¿qué hubiera sucedido si el miedo que le generó a su hermano esa visión del animal frente a ella no le hubiera provocado una conducta rápida y eficaz de defensa? Si esto no hubiera ocurrido, posiblemente hoy en día estaríamos hablando de una desafortunada anécdota. Saber leer la información que nos proporcionan las emociones y pensar de forma inteligente con ellas nos ayuda a adaptarnos de forma rápida y apropiada a los acontecimientos de nuestro entorno. Sin embargo, como ya señalábamos al principio de este libro, la sociedad del siglo XXI va cambiando a un ritmo tan vertiginoso que necesitamos educar nuestras emociones para afrontar con éxito los nuevos desafíos de nuestro entorno.

Por otra parte, este nuevo siglo también nos ha aportado evidencias más que suficientes sobre cómo las habilidades emocionales influyen en el bienestar personal y social, lo que hace inexcusable diseñar intervenciones dirigidas a incrementar estas habilidades emocionales en los adolescentes. Los resultados han mostrado que los adolescentes emocionalmente inteligentes poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, disfrutan de unas mejores relaciones sociales, son menos propensos a realizar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos, tienen un menor consumo de sustancias adictivas y obtienen a su vez un mejor

rendimiento escolar al enfrentarse a las situaciones de estrés con mayor facilidad.

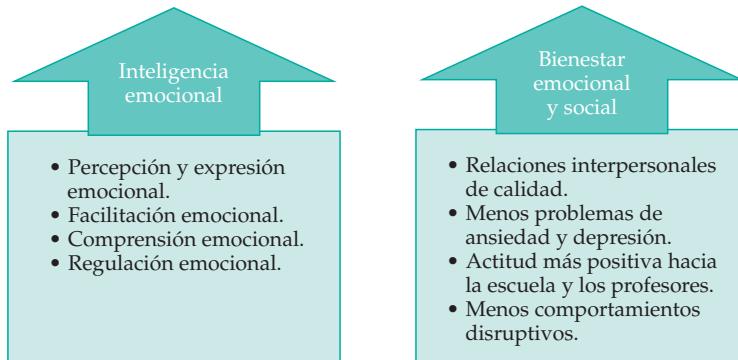


FIGURA 1. Beneficios de la educación de la inteligencia emocional.

Por estas razones, a lo largo de los anteriores capítulos hemos planteado la necesidad de incluir la IE como un conjunto de habilidades a promover para una eficaz adaptación de los adolescentes. Es necesario, por tanto, potenciar la IE como complemento del desarrollo intelectual, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral de los adolescentes. El desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones nos capacita para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana, con el fin de aumentar nuestro bienestar personal y social. Además, ayudan a los adolescentes a evitar problemas tan frecuentes en la actualidad como la ansiedad, la depresión, el consumo de sustancias adictivas, las conductas disruptivas o el fracaso escolar. Una de las consecuencias más importantes del desarrollo de estos trabajos ha sido la mayor concienciación del valor del uso adecuado de las emociones. Esto se ha traducido en un aumento de las demandas educativas de estas competencias emocionales, en la producción y aplicación de programas educativos para fomentarlas, así como en la creciente demanda social y laboral de competencias emocionales en los ciudadanos.

El programa INTEMO descrito en este libro nos permite conseguir un desarrollo continuado de las habilidades emocionales en los adolescentes a través de una serie de actividades coordinadas

y estructuradas y con un protocolo claro de actuación en cada sesión. La metodología con la que se desarrollan estas sesiones permite a los participantes poner en práctica cada una de las habilidades que son entrenadas. Además, los primeros resultados de este programa han mostrado su efectividad para mejorar estas habilidades emocionales en los adolescentes. Asimismo, otra de las ventajas que plantea el programa INTEMO es que está basado en una estructura teórica que nos ayuda a determinar de manera eficaz las habilidades emocionales básicas del adolescente y a analizar qué habilidades emocionales concretas necesitan ser mejoradas.

La sociedad del siglo xxi ha creado nuevos desafíos para todos los ciudadanos, pero especialmente para los adolescentes. Ya no basta con conseguir un buen rendimiento intelectual, sino que el éxito personal queda también vinculado a ser personas integradas en la sociedad, con herramientas sociales y emocionales que les permitan afrontar su vida cotidiana. Por ello, es necesario trabajar desde diversos contextos socio-educativos y con una aplicación a todos los niveles, incluyendo el entorno social y familiar, para fomentar una sociedad más inteligente en estos términos e iniciando el proceso lo antes posible tanto en la infancia como en la adolescencia.

*De nada sirve una cabeza llena si el corazón no está educado.* Aprender a conocer nuestras emociones y gestionar nuestro corazón con inteligencia es uno de los grandes retos que tenemos como ciudadanos del siglo xxi y un compromiso necesario con la educación integral de las nuevas generaciones.



## Lecturas recomendadas de emociones e inteligencia emocional

Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza*. Barcelona: Crítica.

Una lectura magnífica para saber más sobre cómo comprendemos y pensamos los humanos desde la perspectiva de las neurociencias.

Evans, D. (2002). *Emociones*. Barcelona: Taurus.

Una guía sencilla y amena sobre la ciencia de los sentimientos. Apta para todos los públicos.

Fernández-Abascal, E. G. (2009). *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.

Esta obra revisa las recientes investigaciones sobre emociones positivas, aportando luz sobre un campo que hasta el momento había sido poco estudiado y que está suponiendo una transformación radical en la orientación de la Psicología del siglo XXI.

Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.

Un estudio ameno, riguroso y muy completo sobre las emociones y sus aplicaciones en diferentes ámbitos de la vida cotidiana y profesional.

Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2007). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Un libro que ayuda a las personas a desarrollar sus habilidades emocionales de una forma natural a través de una serie de ejercicios prácticos, resultado de años de formación práctica en inteligencia emocional a cientos de personas.

GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.

En este libro podemos encontrar actividades muy sencillas para trabajar las habilidades socioemocionales de los niños de entre 6 y 12 años. Las interesantes ilustraciones y la facilidad del texto permite, incluso, que los niños puedan realizarlas ellos solos.

Ibarrola, B. (2003). *Sentir y pensar*. Madrid: SM.

Programa con dinámicas y actividades para desarrollar la inteligencia emocional en niños y niñas de primaria utilizando cuentos y personajes muy atractivos.

Valles Arándiga, A. (2007). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Madrid: Pirámide.

Esta obra ofrece a los padres conocimientos prácticos para conocer y mejorar la inteligencia emocional de sus hijos de una forma práctica y sencilla.











## TÍTULOS PUBLICADOS

- PROGRAMA AGARIMOS. psicoafectivo y sexual, *M.ª Lameiras Fernández, Y. Rodríguez Castro, M. Ojea Rúa y M. Dopereiro Rodríguez*.
- PROGRAMA BIENESTAR. El bienestar personal y social y la prevención del malestar y la violencia, *F. López Sánchez, E. Carpintero Raimúndez, A. del Campo Sánchez, S. Lázaro Visa y S. Soriano Rubio*.
- PROGRAMA CIP. Intervención psicoeducativa y tratamiento diferenciado del bullying. Concienciar, Informar y Prevenir, *F. Cerezo, Á. R. Calvo y C. Sánchez*.
- PROGRAMA COFAMI. Corresponsabilidad familiar. Fomentar la cooperación y responsabilidad de los hijos, *J. M.ª Maganto Mateo e I. Bartau Rojas*.
- PROGRAMA CONCILIA. La conciliación de la vida personal, familiar y académico-laboral en adolescentes, jóvenes y adultos, *J. M.ª Maganto Mateo*.
- PROGRAMA EDUCA. Escuela de Padres. Educación positiva para enseñar a tus hijos, *M. Á. Díaz-Sibaja, M.ª I. Comeche Moreno y M. I. Díaz García*.
- PROGRAMA EMOCIONES. Pensando las emociones. Programa de intervención para Educación Infantil, *M. Giménez-Dasí, M. Fernández Sánchez y M.-F. Daniel*.
- PROGRAMA FORTIUS. La fortaleza psicológica y la prevención de las dificultades emocionales, *F. X. Méndez Carrillo, L. M.ª Llavona Uribelarrea, J. P. Espada Sánchez y M. Orgilés Amorós*
- PROGRAMA GENER@-T. Programa socioeducativo para la prevención de la violencia de género en parejas adolescentes, *A. Mateos Inchaurrondo*.
- PROGRAMA IAFS. Protocolo para la intervención en adolescentes con fobia social, *J. Olivares Rodríguez (Dir. y coord.)*.
- PROGRAMA INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes, *D. Ruiz Aranda, R. Cabello González, J. Martín Salguero Noguera, R. Palomera Martín, N. Extremera Pacheco y P. Fernández Berrocal*.
- PROGRAMA JUEGO. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de **4 a 6** años, *M. Garaigordobil Landazabal*.
- PROGRAMA JUEGO. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de **6 a 8** años, *M. Garaigordobil Landazabal*.
- PROGRAMA JUEGO. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de **8 a 10** años, *M. Garaigordobil Landazabal*.
- PROGRAMA JUEGO. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de **10 a 12** años, *M. Garaigordobil Landazabal*.
- PROGRAMA LISIS. Las relaciones entre padres e hijos en la adolescencia, *M. Lila, S. Buelga y G. Musitu*.
- PROGRAMA Menores infractores. Intervención educativa y terapéutica, *F. López Sánchez, E. Carpintero Raimúndez, A. del Campo Sánchez, S. Lázaro Visa y S. Soriano Rubio*.
- PROGRAMA PDP. Programa de desarrollo personal, *F. Herrera Clavero, M.ª I. Ramírez Salguero, J. M.ª Roa Venegas y M.ª I. Herrera Ramírez*.
- PROGRAMA PEHIA. Enseñanza de habilidades interpersonales para adolescentes, *C. J. Inglés Saura*.
- PROGRAMA Pienso, luego soy uno más. Pensamiento libre para personas con discapacidad intelectual, *J. M.ª Sánchez Alcón*.
- PROGRAMA SALUDA. Prevención del abuso del alcohol y del consumo de drogas de síntesis, *J. P. Espada Sánchez y F. X. Méndez Carrillo*.
- PROGRAMA ¿Y tú qué quieras ser? Intervención contra la violencia de género para las tutorías de la ESO, *J. Ortega Cañavate*.