

Trabajo Fin de Grado

EMOCIONES Y BIENESTAR: PROGRAMA DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

*EMOTIONS AND WELLBEING: EMOTIONAL
REGULATION PROGRAM FOR ADOLESCENTS*

Autor/es

María Andrés Lunde

Director/es

Carmen Picazo Lahiguera

Grado en Psicología

2023/2024



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

Resumen

La regulación emocional es un proceso esencial en el desarrollo del individuo, especialmente durante la adolescencia, una etapa caracterizada por múltiples cambios psicológicos, cognitivos y sociales. En este periodo del ciclo vital, resulta fundamental poseer habilidades para gestionar las emociones con el objetivo de poder identificar, comprender y modificar la intensidad de las respuestas emocionales que puedan acontecer ante determinadas circunstancias, así como el manejo adecuado de las mismas. En la actualidad, son pocos los centros educativos que ofrezcan un programa con actividades donde los jóvenes aprendan a gestionarse emocionalmente. Así, en el presente trabajo final de grado, se recoge un programa de intervención en educación emocional dirigido a adolescentes de entre 12 y 16 años que cursan la Educación Secundaria Obligatoria cuya finalidad principal es el aprendizaje de las habilidades necesarias y suficientes para realizar una adecuada regulación emocional. Además, se espera que, con este programa, los jóvenes desarrollen competencias emocionales que les permitan enfrentarse de manera saludable a los desafíos que puedan presentarse en esta etapa y, contribuya a su madurez promoviendo así su crecimiento personal, social y académico. Por tanto, los resultados del trabajo serán dobles: la mejora del bienestar y el rendimiento de los adolescentes. En conclusión, el programa elaborado contribuye al desarrollo emocional e integral de los alumnos. La implementación de programas de regulación emocional es crucial para preparar a los adolescentes para el futuro y se espera que, con esta intervención, sean capaces de adquirir las estrategias necesarias para poder mejorar su gestión emocional.

Palabras clave: regulación emocional, adolescencia y salud mental.

Abstract

Emotional regulation is an essential process in the development of the individual, especially during adolescence, a stage characterized by multiple psychological, cognitive and social changes. In this period of the life cycle, it is essential to have skills to manage emotions with the aim of being able to identify, understand and modify the intensity of the emotional responses that may occur in certain circumstances, as well as the appropriate management of them. Currently, there are few educational centers that offer a program with activities where young people learn to manage themselves emotionally. Thus, in this final degree project, an intervention program in emotional education is included, aimed at adolescents between 12 and 16 years old who are studying Compulsory Secondary Education, the main purpose of which is to learn the necessary and sufficient skills to carry out an adequate emotional regulation. Furthermore, it is expected that, with this program, young people develop emotional skills that allow them to face in a healthy way the challenges that may arise at this stage and contribute to their maturity, thus promoting their personal, social and academic growth. Therefore, the results of the work will be double: the improvement of the well-being and performance of adolescents. In conclusion, the developed program contributes to the emotional and comprehensive development of the students. The implementation of emotional regulation programs is crucial to prepare adolescents for the future and it is expected that, with this intervention, they will be able to acquire the necessary strategies to improve their emotional management.

Keywords: emotional regulation, adolescence and mental health.

INDICE

Introducción.....	5
Objetivos.....	8
Programa de Intervención.....	9
Beneficiarios.....	9
Participantes	9
Instrumentos	10
Procedimiento.....	10
Sesiones	11
Recursos	15
Evaluación del Programa de Intervención.....	16
Resultados esperados.....	17
Conclusiones.....	17
Referencias	19

Introducción

La regulación emocional es un constructo que ha sido cada vez más investigado y por el que ha habido un gran interés en comprenderlo. Esto se debe a que se asocia con el desempeño académico y laboral, con el bienestar y con el desarrollo psicológico de las personas (Ramírez et al., 2022). Por el contrario, la desregulación emocional, es la incapacidad de gestionar las emociones de manera adecuada y abarca: dificultades en la identificación, comprensión y aceptación de los sentimientos, la falta de voluntad de vivencias de estados emocionales negativos y la incapacidad de utilizar estrategias de afrontamiento apropiadas. Esta desregulación afectiva, está vinculada a la predisposición para el desarrollo de trastornos físicos y psicológicos, como son el trastorno de la ansiedad, de la depresión, el trastorno de estrés post traumático (TEPT) y los trastornos de la conducta alimentaria, entre otros (Gupta & Gehlawat, 2020).

La adolescencia es considerada una etapa vital donde los jóvenes aprenden a dirigir su conducta para adaptarse y explorar sus entornos (Gupta & Gehlawat, 2020). Por lo tanto, es un momento de gran relevancia, en el que es conveniente que aprendan y experimenten cómo regularse emocionalmente, para poder reconocer y experimentar los cambios o situaciones que podrían amenazar su bienestar emocional y gestionarlo de una manera adaptativa y funcional. Durante la adolescencia, se producen avances cognitivos como son: la toma de perspectiva, el razonamiento deductivo o el pensamiento abstracto y, dependiendo de cómo sean regulados o gestionados, estos avances pueden dar lugar a una interpretación desadaptativa de sus propias emociones y las de los demás (Riley et al., 2019). Por ende, regular el momento en el que aparece la respuesta emocional, de qué manera y su duración, es clave en esta etapa para hacer frente de manera satisfactoria a las distintas situaciones que puedan aparecer a lo largo de su desarrollo. Si se realiza de una manera disfuncional, puede suponer una dificultad para desarrollarse de manera constructiva y provocar un desajuste psicológico a corto y largo plazo (Sabatier et al., 2017) de ahí la importancia de aprender a saber regularse emocionalmente en la adolescencia, dado que es un estadio vital donde ya se cuenta con capacidad para su aprendizaje.

Concepto de emoción

Para comprender el término de regulación emocional es necesario definir previamente qué es la emoción, lo cual es una tarea compleja debido a que existen diversas perspectivas y teorías que enfocan el término de distintas maneras. Desde una perspectiva evolutiva, se postula que los sentimientos son un conjunto de respuestas adaptativas que se activan cuando se interpreta una situación como amenazante o peligrosa, con el objetivo de protegernos y

sobrevivir (Darwin, 1998). Desde un enfoque más biológico, Ekman (1992) distinguió las emociones básicas que son: la tristeza, la alegría, la ira, el temor, el asco, y la sorpresa. Sostenía que son involuntarias, inconscientes y universales. Para afirmar la universalidad de estas emociones, se apoyaba en las expresiones faciales, ya que postulaba que cada emoción básica se vinculaba a una expresión facial distintiva. Desde una noción más funcionalista, la teoría de James (1884) describió la emoción como una respuesta causada por la interpretación fisiológica de un objeto o situación, sin embargo, Lazarus (1991) argumentaba que la clave de la emoción es la evaluación cognitiva que un sujeto hace del significado de un suceso, más que el hecho o la reacción biológica. Como se ha mencionado anteriormente, debido a la complejidad del concepto, es imprescindible considerar las teorías mencionadas como complementarias, debido a que no se podría llegar a comprender el término de la emoción de manera aislada ni a través de un único enfoque al abarcar distintos procesos fisiológicos, cognitivos y sociales.

No obstante, también cabe destacar una de las teorías con mayor influencia en la actualidad y que nos lleva al siguiente punto: la teoría apreciativa, que define este término como una respuesta resultante de una interpretación de un evento significativo, que lo capacita para ejecutar conductas adaptativas y funcionales (Gross & Barrett, 2011). Debido a la importancia e influencia que tiene la emoción en nuestro comportamiento, el estudio de la gestión de esta variable psicológica ha adquirido una gran relevancia, lo que ha provocado que la regulación emocional se convierta en un proceso clave a investigar, ya que se convierte en un poderoso recurso de bienestar sobre el que se puede trabajar para mejorarlo de manera continua.

Concepto de regulación emocional

La definición de regulación emocional (en adelante RE) presenta el mismo problema que el concepto de la emoción. Los numerosos y distintos modelos explicativos que existen acerca de este término y, la ausencia de un consenso, complica esta tarea (Pérez & Bello, 2016). Sin embargo, en la última década, se ha puesto el foco en una línea de investigación que expone que, el mecanismo que subyace a la aparición de alteraciones conductuales está vinculado a la capacidad del proceso de RE, y no a la emoción en sí (Estévez & Jiménez, 2017). Ajustar las respuestas emocionales para lograr objetivos individuales, aplicar estrategias de manera flexible y adecuada a distintas situaciones, controlar comportamientos impulsivos, así como la capacidad de reconocer las emociones en nosotros mismos y los demás, y modificar la aparición, la forma e intensidad de estas respecto a eventos que pueden

influir en nuestro bienestar, es una habilidad clave y lo que se define como el proceso de RE (Olhaberry & Sieverson, 2022).

Se han desarrollado diversas teorías explicativas en torno a la RE, no obstante, uno de los enfoques que se presenta es el Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997). Según este enfoque, la inteligencia emocional se basa en 4 habilidades que son: la percepción emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y, por último, la capacidad de regulación emocional, comprendiéndola como la habilidad más compleja y su implicación, no solo en la gestión de la emoción de uno mismo, sino también en los demás. Enfatiza la importancia de integrar la emoción y los procesos cognitivos con el objetivo de adaptarse a las circunstancias desafiantes que puedan surgir, y alcanzar las metas personales utilizando el razonamiento y la experiencia previa para procesar la información emocional (Lopes et al., 2011).

El Modelo Procesual de Regulación Emocional postulado por Gross (1998) señala una secuencia de los procesos implicados en la generación de la emoción. Comienza por una situación interna o externa relevante para el individuo, en el cual se focaliza su atención y se realiza una valoración hasta finalmente obtener una respuesta emocional acerca de la circunstancia. En esta secuencia destaca cinco estrategias para poder regular nuestras expresiones: la selección de la situación (acercamiento a situaciones agradables y evitación de las desagradables), la modificación de la situación, la modificación del foco atencional, la reevaluación de la situación y, por último, la modulación de la respuesta emocional. En este contexto, las estrategias se organizan según el momento en el que tienen un efecto en el proceso de generación de la respuesta. Se dividen en: estrategias focalizadas en los antecedentes, todo lo que realiza el individuo antes que se produzca la respuesta, y las estrategias centradas en la respuesta, todo lo realizado en el momento de la respuesta. Gross (1998) afirma que la regulación es más efectiva cuando tiene lugar antes de la respuesta, debido a que es más adaptativo aplicar las estrategias antes de la respuesta que intentar controlar la conducta después de la expresión emocional. Esta intervención está basada fundamentalmente en el modelo presentado por Gross (1998), debido a que se espera que los participantes, a través de identificar qué situaciones les provocan distintas emociones o reacciones desagradables, puedan tomar conciencia de sus sentimientos y, a raíz de ahí, modular la atención e intensidad de la respuesta.

Las estrategias más estudiadas son la reevaluación, que consiste en el cambio de la interpretación sobre los pensamientos del evento, y la supresión, que se trataría de la inhibición de la respuesta emocional. Las investigaciones sobre las consecuencias del uso de

cada estrategia indican que las personas que utilizan frecuentemente la supresión o inhibición emocional tienen un peor desempeño en pruebas objetivas de memoria, muestran mayores niveles de activación fisiológica en tasas cardíacas y, presentan más dificultades en su capacidad de establecer y mantener relaciones sociales saludables que los individuos que suelen utilizar la reevaluación como estrategia. Asimismo, la represión emocional, está asociada a la aparición de trastornos del ánimo como la depresión y la ansiedad, y al malestar emocional (Paredes, 2022; Silva, 2005). Asimismo, en términos generales, las dificultades en la RE están asociados, no solo con alteraciones en la salud mental, sino también en el abuso de sustancias, el comportamiento agresivo y con las conductas sexuales de riesgo (Ibañez et al., 2020).

Además, se ha demostrado que las conductas parentales, el tipo de apego y las pautas de crianza que los padres mantienen con sus hijos influye significativamente en el desarrollo de la RE del adolescente. Diversos estudios muestran que los adolescentes con vínculos seguros y saludables con sus padres, quienes además presentan un comportamiento adecuado en la expresión de sus emociones, demuestran mayores habilidades y capacidades para regularse emocionalmente de manera adaptativa (Bataz et al., 2020; Milozzi & Marmo, 2022). Por esta razón, se ha añadido una sesión al programa realizando una psicoeducación para que los participantes tomen conciencia de la importancia de los factores mencionados en su desarrollo.

Retomando el tema en cuestión, no cabe duda de la importancia y el impacto que tiene sobre el bienestar psicológico de la persona contar con estrategias de RE, particularmente en la etapa de la adolescencia, que se trata de un periodo crítico para el desarrollo de la corteza prefrontal, estructura implicada en funciones como el control de impulsos, toma de decisiones, anticipación del futuro, capacidad empática etcétera (Oliva & Antolín, 2010). Consiste en una fase vital que implica cambios sociales, psicológicos y físicos y, como consecuencia, experimentan las emociones de una manera más intensa, por lo que es un factor clave que aprendan a identificar, comprender y regular sus emociones (Ramírez et al., 2022).

Objetivos

El objetivo general del programa de intervención es el aprendizaje de estrategias de regulación emocional para la mejora del bienestar emocional y rendimiento académico en población adolescente de entre 12 y 16 años que están cursando la Educación Secundaria Obligatoria.

Para llevar a cabo este objetivo general, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- a) Comprender e interpretar sus estados emocionales internos para poder dirigir su toma de decisiones y reacciones internas de manera adaptativa.
- b) Desarrollar una mayor sensibilidad hacia las señales internas que indican malestar emocional y de los desencadenantes específicos que lo provocan, de tal manera que puedan tomar conciencia de ellos y puedan intervenir de manera más proactiva para gestionarlas.
- c) Proporcionar estrategias para que aprendan a comunicarse de una manera más assertiva sus sentimientos y opiniones, además de fomentar la empatía para promover la comprensión de los sentimientos de los demás y el entendimiento de las necesidades de cada uno.
- d) Desarrollar la conciencia de patrones familiares para reconocer los hábitos de conducta de sus figuras de apego, incluidas sus respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento, permitiendo una mayor comprensión de las dinámicas familiares y cómo influyen en su propia RE.

Programa de Intervención

Beneficiarios

Este programa de intervención está dirigido a adolescentes entre 12 y 16 años cursando la Educación Secundaria Obligatoria, para la mejora de su RE puesto que, tal y como se ha argumentado anteriormente, es importante aprender técnicas de gestión emocional en esta etapa vital. No obstante, este programa, aunque esté dirigido a esta población, también se pueden beneficiar otros agentes como pueden ser las familias y círculos sociales de dichas personas debido a que, al prever una mejoría de la RE en los adolescentes, esto afectará a cómo se relacionan con personas de su entorno contribuyendo a dinámicas más constructivas y positivas.

Participantes

En este programa de intervención participarán 30 adolescentes de todos los institutos de Teruel, con edades comprendidas de entre 12 y 16 años que estarán cursando la Educación Secundaria Obligatoria. Los jóvenes serán elegidos por las personas responsables en el departamento de orientación de cada instituto. Los 30 participantes se dividirán en dos grupos:

- Grupo experimental: formado por 15 adolescentes entre las edades de 12 y 16 años a los que se les aplicará esta intervención.

- Grupo control: formado por 15 adolescentes a los que no se les aplicará programa y se les pedirá que cumplimenten los instrumentos descritos posteriormente.

Finalmente, en el supuesto que la intervención haya sido eficaz, se les aplicará el programa al grupo control para que se puedan beneficiar de sus contenidos.

Instrumentos

Para evaluar la eficacia del programa, se aplicarán los siguientes instrumentos a los participantes antes del comienzo del programa y a su finalización. Además, una vez finalizada la intervención, se administrará un cuestionario de elaboración propia para medir la satisfacción y la valoración que hacen los participantes sobre el programa.

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004). Se utilizará la adaptación española realizada por Hervás y Jódar (2008). Tiene como objetivo evaluar las dificultades en la RE mediante 28 ítems que engloban 5 factores: descontrol, rechazo, interferencia, desatención y confusión. El instrumento se responde en formato Likert (1 = casi nunca, 5 = casi siempre), donde mayor puntaje indica más dificultad en la RE. Tanto la escala original como la adaptación española han demostrado ser un instrumento válido y fiable para adolescentes, que presenta unas buenas propiedades psicométricas (Gómez-Simón et al. 2014) (Anexo 1).

Versión reducida de la escala de bienestar psicológico de Ryff para adolescentes y niños (Stavraki et al., 2022). Consta de 6 ítems, y cada uno de ellos mide una escala con la finalidad de medir el bienestar psicológico de los adolescentes. Los factores son: la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el sentido de la vida y el crecimiento personal. Las respuestas son de tipo Likert, donde 1 significa estoy totalmente en desacuerdo y 5 estoy totalmente de acuerdo. Ha mostrado tener buena validez factorial y, ser un instrumento útil y breve para evitar la fatiga cognitiva de los jóvenes (Anexo 2).

Cuestionario de satisfacción del programa. Se trata de una escala de elaboración propia que tiene el objetivo de medir la satisfacción y valoración de los participantes sobre el programa realizado. Consta de 5 preguntas tipo Likert que se aplicará de forma individual. (Anexo 3).

Procedimiento

La elección de los participantes se realizará en colaboración con los orientadores de cada centro educativo de formación secundaria en Teruel y, elegirán según su criterio profesional y los de inclusión (adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 16 años), a los alumnos que más se puedan beneficiar de este programa. De todos los candidatos, se

seleccionarán 30 participantes que, posteriormente, se dividirán aleatoriamente en dos grupos de 15, con el fin de crear un grupo experimental y un grupo control. Una vez establecidos los grupos, se aplicarán las escalas mencionadas previamente antes y después de la implementación del programa para valorar su eficacia. En el caso de que se obtengan resultados beneficiosos, se aplicará la intervención también en el grupo control para que puedan aprovecharse de sus beneficios.

Sesiones

El programa se estructurará en 7 sesiones con una duración de 1 hora y 15 minutos, distribuidas a lo largo de 3 semanas. Se plantea de esta forma para evitar la saturación y fatiga cognitiva de los jóvenes, pero con el objetivo de que, a su vez, el programa provoque un impacto en ellos. Cada sesión incluirá una explicación sobre el concepto a trabajar y, con el fin de facilitar la comprensión teórica, se complementará con dinámicas en grupo e individuales. Por último, al final de cada sesión, habrá un tiempo dedicado a que los participantes reflexionen, debatan y expongan sus conclusiones. En la Tabla.1 se presentan las sesiones y temas a trabajar.

Tabla 1.***Cronograma de las sesiones.***

Sesión	Objetivo	Contenido	Recursos	Resultados esperados
Sesión 1	Presentación.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de la psicóloga y de los participantes. - Descripción del programa. - Recogida de expectativas. - Cumplimentación de instrumentos. 	Ordenador, aplicación Power Point, proyector y cuestionarios impresos (Anexo 1 y 2)	Fomentar ambiente de confianza y que los participantes conozcan los objetivos.
Sesión 2	Introducción a las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción: “Mis emociones”. - Dinámica la ruleta emociones. - Actividad “¿Qué dice tu cuerpo?. 	Ordenador y proyector, plantilla adjuntada en el Anexo 4 y bolígrafos.	Ser conscientes de sus emociones y poder identificarlos.
Sesión 3	Percepción y expresión de las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> -Dinámica “Presta atención a tus sentimientos”. - Juego del Post-It. 	Plantilla adjuntada en el Anexo 5, Post-Its y bolígrafos.	Que sean capaces de atender sus propias emociones y las de los demás.
Sesión 4	Habilidades psicosociales: empatía.	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica “Me pongo en tu lugar...”. - Vídeo “Boomerang de la Amabilidad”. 	Folios, bolígrafos, ordenador, tijeras y proyector.	Que sean capaces de ponerse en el lugar de la otra persona.
Sesión 5	Comunicación interpersonal y asertividad.	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación sobre el tema. - Role Play. -“Escucha y dibuja”. 	Folios, lápices o bolígrafos e imágenes impresas (Anexo 7).	Mejorar su capacidad de expresión verbal y su asertividad.
Sesión 6	El apego.	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de qué es el apego, sus tipos y sus consecuencias. - Zona de compromisos. 	Plantillas adjuntadas en el Anexo 8, Post-Its, bolígrafos, cartulina y pegamento.	Entender los estilos de apego y sean conscientes como afectan a sus habilidades en la actualidad.
Sesión 7	Final.	<ul style="list-style-type: none"> - Resumen del programa. - Puesta en común de experiencia y opiniones. - Completar de nuevo los instrumentos. - Aplicar el cuestionario de satisfacción. 	Cuestionarios impresos (Anexo 1, 2 y 3).	Dar por finalizada el programa y resumir lo abordado en las sesiones anteriores.

Sesión 1. Presentación.

Objetivo: dar a conocer el programa y su finalidad. Asimismo, tiene como objetivo presentar a la psicóloga y realizar un primer encuentro entre los participantes y la profesional, fomentando un ambiente de confianza que favorezca la comunicación, participación y respeto.

La primera media hora se dedicará a la presentación de la psicóloga que imparte el programa y de los participantes. Además, se presentará los objetivos de la intervención, el número de sesiones, su horario y su contenido. Más tarde, se preguntará a cada adolescente las expectativas que tienen y se pondrán en común y, por último, contestará los cuestionarios indicados (Anexo 1 y 2) con el objetivo de la evaluación del programa.

Sesión 2. Introducción a las emociones.

Objetivo: que los participantes comprendan qué son las emociones y puedan ampliar su vocabulario emocional. Además, tiene como objetivo que puedan identificarlas y sean conscientes de su propio estado emocional. Los materiales necesarios serán: ordenador y proyector, plantilla adjuntada en el anexo 4 y bolígrafos.

La sesión se dividirá en 3 actividades que durarán 25 minutos aproximadamente. La primera es titulada: *Mis emociones* (ver Anexo 4). Se repartirá una hoja con espacios donde los participantes tendrán que escribir cuales son las emociones que más suelen experimentar en su día a día. Se espera que con ejercicio puedan dar nombre a esos sentimientos, con el objetivo de ser conscientes de ellas y comprenderlas y comunicarlas mejor. Al terminar, se pondrán en común con el grupo para que observen como el resto da nombre a sus sentimientos. La psicóloga dará una breve explicación sobre lo que son y expondrá en la pizarra una foto de la *ruleta de las emociones*, y realizará algunas preguntas en las que tendrán que participar en grupo con la finalidad de tomar conciencia de su estado emocional habitual. Por último, se terminará con una actividad llamada *Me sonrojo* (Anexo 4) que realizarán individualmente con el fin de conocer sus emociones e identificar las señales fisiológicas y su expresión.

Sesión 3. Percepción y expresión de las emociones.

Objetivo: que los participantes sean capaces de atender sus emociones y también las ajenas, y puedan comprender que cada persona puede percibir y actuar ante un mismo sentimiento de distintas maneras. Los materiales necesarios serán la plantilla adjuntada en el Anexo 5 y un bolígrafo.

La actividad comenzará con “*Presta atención a tus sentimientos*” repartiendo la hoja con las actividades y explicando que tienen que llenar individualmente cada ejercicio

siguiendo las indicaciones. Contarán con 25-30 minutos para rellenarlo y se realizará una puesta en común con el objetivo de que todos entiendan que, para cada situación distinta, han sentido una emoción que les ha llevado a actuar de determinada manera, además la psicóloga hará hincapié en la importancia que tiene percibir nuestras emociones para regularlas. Tras esta dinámica, se terminará la sesión con el *Juego del Post-It* (véase el Anexo 5). Tiene la finalidad de que tomen conciencia de en qué situaciones cada persona percibe esa emoción. Se dejará un espacio al terminar para dudas y reflexiones.

Sesión 4. Habilidades psicosociales: empatía.

Objetivo: que los participantes comprendan las emociones que puede experimentar el resto y sean capaces de ponerse en la situación o en el lugar de otra persona. Los materiales necesarios serán folios, bolígrafo, tijeras, ordenador, proyector y pantalla para mostrar un vídeo.

Se comenzará la sesión con la actividad *Me pongo en tu lugar...* (Anexo 6) que durará unos 50 minutos aproximadamente. Tendrán que escribir alguna situación que les haya generado malestar y, se espera que, el resto de los participantes puedan imaginar como se sentía esa persona viviendo esa situación con una serie de preguntas de reflexión que se pondrá en común. Se terminará la sesión proyectando un video con una duración de 5 minutos llamado el “*Boomerang de la Amabilidad*” con el objetivo de que entiendan que la empatía se inicia al reconocer las emociones de los demás y continúa con acciones concretas. En este video en concreto, trata la generosidad para ayudar a resolver los problemas de otras personas. Para finalizar, la psicóloga preguntará qué conclusiones sacan del video.

Sesión 5. Comunicación interpersonal y asertividad.

Objetivo: fomentar la escucha activa de los jóvenes y mejorar su capacidad de expresarse con sus amigos, profesores y familia de manera asertiva. Los materiales necesarios para esta sesión serán hojas de papel en blanco, lápices o marcadores y una serie de imágenes sencillas para describir (Anexo 7).

Se comenzará la sesión con una pequeña explicación sobre el significado de la asertividad y cómo encajar las críticas de las demás. Además, para trabajar la escucha activa, la psicóloga explicará durante 20-25 minutos una serie de técnicas que pueden usar para asegurarse de estar atendiendo a la otra persona e intentando comprenderla. A continuación, dividirá a los participantes en cinco grupos de 3 personas y a cada una le asignará una situación que tendrán que desarrollar y representar realizando un role-play, utilizando las técnicas explicadas. Esta dinámica durará unos 30 minutos y para finalizar la sesión se realizará una actividad llamada “*Escucha y dibuja*”. Se espera que los participantes tomen

conciencia de la importancia de una buena comunicación y adquieran estrategias para llevarlo a cabo en situaciones que puedan surgir en su vida diaria.

Sesión 6. El apego.

Objetivo: entender cómo el tipo de apego con los padres afecta a su RE y reflexionar sobre las propias experiencias de apego y sus implicaciones en la gestión de emociones. Los materiales necesarios serán las fotocopias con una serie de preguntas (Anexo 8), post-its, bolígrafos, cartulina y pegamento.

Se comenzará la sesión con una psicoeducación de 30 minutos aproximadamente sobre los estilos de apegos con los padres o cuidadores principales, y cómo estos afectan a como nos gestionamos emocionalmente. Luego se repartirán folios en blanco a cada uno con una serie de preguntas en las que tendrán 20-30 minutos para contestarlas, para que reflexionen individualmente sobre lo explicado sobre sus experiencias, con el objetivo de que, a raíz de proporcionar a los adolescentes una comprensión básica de los diferentes tipos de apego y cómo estos influyen en la RE, ellos puedan tomar conciencia del impacto que tiene las relaciones con sus progenitores en su día a día y empiecen a desarrollar habilidades prácticas para manejar sus emociones de manera más efectiva. Se terminará la sesión distribuyendo unos Post-Its donde tendrán que escribir una estrategia que aplicarán a su vida diaria para gestionar mejor sus emociones, y se pegarán en una cartulina creando un mural llamado “Zona de Compromisos”. Se dejará un espacio al finalizar por si tienen dudas o cuestiones relacionadas a la sesión.

Sesión 7. Final.

Objetivo: resumir lo tratado en el programa y su importancia. Será necesario las escalas aplicadas en la primera sesión (Anexo 1 y 2) y en esta ocasión se cumplimentará también el cuestionario de satisfacción (Anexo 3).

La última sesión del programa estará destinada a resumir todo lo que se ha abordado durante las anteriores. Además, se pondrá en común las distintas experiencias y opiniones de los participantes. Se discutirá sobre si el programa ha cumplido con las expectativas que ellos mismos tenían en la primera sesión y, por último, llenarán de nuevo las escalas para la evaluación de la eficacia, así como el cuestionario de satisfacción del programa.

Recursos

Recursos humanos

Para realizar la intervención contaremos con una psicóloga encargada de impartir el programa en la sala de multiusos en el centro de ocio del barrio de San Julián (Teruel).

Recursos materiales

En cuanto a materiales necesarios, requeriremos: instalaciones y mobiliario (con el que ya cuenta el centro de ocio), material técnico (ordenador, proyector, impresora, pantalla y una pizarra) y material fungible (lápices, bolígrafos, rotuladores, Post-Its, tijeras, hojas en blanco, cartulina, pegamento...).

Evaluación del Programa de Intervención

Con el propósito de comprobar que se cumplen los objetivos propuestos, además de mejorar la calidad de la intervención en futuras réplicas y aumentar el conocimiento sobre el tema explicado, se propone una evaluación del programa en distintos momentos de la intervención para que, si fuese necesario, poder realizar los ajustes necesarios que faciliten la obtención de una mejora y para permitir asegurar la eficacia del mismo.

Para empezar, la procedencia de los evaluadores se hará realizando un análisis mixto, en el que se contará con la psicóloga y con personal externo (con psicólogos especializados en la etapa de la adolescencia). De esta manera, aseguramos una visión objetiva y fiable del programa debido a que contamos con la evaluación interna que nos permite menores costes y reactividad, y una evaluación externa que nos aporta mayor objetividad y credibilidad social.

En cuanto al momento temporal del plan de acción, se proponen tres fases: una evaluación previa a la implementación, otra durante la implementación y, por último, tras su finalización. **Antes** del diseño y planificación del programa contaremos con la opinión de profesionales externos especializados en esta temática para valorar la metodología, la planificación, el contenido y la duración de las sesiones. Además, aplicaremos la escala de DERS, Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz & Roemer, 2004) para evaluar las dificultades de la RE en ese momento, y además aplicaremos la escala de bienestar psicológico de Ryff para adolescentes y niños (Stavraki et al., 2022) para medir su bienestar psicológico. **Durante** la implementación del plan de acción, para evaluar el grado de satisfacción y comprensión de la actividad, se realizarán preguntas a los participantes sobre los conceptos mencionados tras cada sesión, y así poder redirigir aspectos que no hayan comprendido o sugerencias a mejorar. **Después** al terminar el programa, se volverá a pasar a las participantes los cuestionarios adjuntados en el Anexo 1 y 2, presentados antes de la implementación, de esta manera compararemos los resultados pre-post y poder así evaluar el progreso de las participantes. Por último, se analizará el nivel de satisfacción de las participantes mediante un cuestionario final de elaboración propia (Anexo 3), donde se presentan cuestiones sobre la utilidad y satisfacción del programa.

Resultados esperados

En primer lugar, tras la implementación de la intervención, se espera que los participantes hayan adquirido los recursos y las estrategias necesarias para poder mejorar su gestión emocional, y que hayan ampliado sus conocimientos acerca de lo qué es la RE y por qué es importante. Por otro lado, se espera que consigan identificar sus sentimientos, sepan tomar conciencia de estos y comprendan por qué los sienten, cómo lo sienten y qué pueden hacer al respecto. Además, se espera que los ejercicios y las dinámicas realizadas con sus compañeros, se hayan llevado a cabo con una actitud positiva y colaboradora, y puedan interiorizar la información aprendida para ponerlo a prueba en su día a día. En general, se confía en que el programa les aporte una visión más amplia de sus emociones y las del resto, y hayan podido mejorar sus habilidades psicosociales, contribuyendo a una mejoría en su bienestar emocional y rendimiento.

En relación con el grupo control y experimental, se predice que al principio obtendrán resultados similares en cuanto a dificultades en su RE y su bienestar psicológico. No obstante, se espera que, una vez implementado el programa, el grupo experimental muestre menos dificultades en la RE y un mayor bienestar psicológico respecto al grupo control.

Conclusiones

La adolescencia representa una etapa crucial en el desarrollo humano, caracterizada por una serie de transformaciones significativas en el contexto psicológico, social y académico, hacen necesaria una gestión emocional adecuada para navegar los cambios o problemas que puedan surgir en los distintos contextos. El estudio de la RE es relativamente novedoso, debido a que las investigaciones se habían centrado en la etapa adulta. No obstante, en la última década, ha habido un incremento en el estudio de este concepto en la fase de la adolescencia y han surgido diversos estudios de la RE en adolescentes que afirman que, los adolescentes que poseen la capacidad de regular sus emociones tienen una mejor salud física y psicológica, obteniendo disminuciones en sintomatología depresiva y ansiosa, que los individuos que no poseen esa habilidad (Caqueo-Urízar et al., 2020).

En relación con el programa presentado, se espera lograr el objetivo general establecido, así como los específicos y, además, como futura línea de investigación, se propone estudiar el contexto y el entorno como variable influyente en la gestión emocional de los adolescentes. Debido a que el proceso de desarrollo no es independiente del contexto, harían falta más estudios e indagación en los problemas específicos que aborda esta etapa como son: la necesidad de independencia, la presión social y la aceptación, la toma de decisiones impulsivas... y su relación con la RE. Así mismo, el nivel sociocultural y

económico también jugaría un papel importante en el desarrollo funcional y estructural del cerebro de los jóvenes, teniendo una influencia la pobreza extrema y la sobrestimulación de estímulos negativos (Ramírez et al., 2022).

Algunas limitaciones encontradas para la realización de este programa, es la ausencia del consenso de la definición de RE, además de las múltiples teorías y marcos explicativos para su concepto. Sin embargo, se espera que, a través del programa diseñado, adquieran habilidades psicosociales relevantes para su RE e interioricen los conceptos y contenidos dados en las sesiones.

La relevancia que posee la RE en la adolescencia para el posterior desarrollo de la persona, la influencia que tiene en el bienestar psicológico y las consecuencias de su desregulación, hacen necesaria la implementación de este tipo de programas de intervención en escuelas e institutos. Por esta razón, se espera que, una vez cumplimentado el programa, se cumplan los objetivos establecidos y los jóvenes cuenten con las herramientas necesarias para poder afrontar las diversas situaciones que se les presente a lo largo de su desarrollo, y puedan mejorar su bienestar psicológico y calidad de vida.

Referencias

- Bataz, A. E. E., Espinosa, M. a. M., & Azamar, V. H. V. (2020). PRÁCTICAS PARENTALES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL DE ADOLESCENTES. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 23(1). <http://journals.unam.mx/index.php/rep/ article/view/75397>
- Caqueo-Urízar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., & Irarrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia PsicolóGica*, 38(2), 203-222. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082020000200203>
- Darwin, C. (1872). The expression of the emotions in man and animals. En *John Murray eBooks*. <https://doi.org/10.1037/10001-000>
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition And Emotion*, 6(3-4), 169-200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Estévez, E., & Jiménez, T. I. (2017). VIOLENCIA EN ADOLESCENTES y REGULACIÓN EMOCIONAL. *INFAD*, 2(1), 97. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.922>
- Gómez-Simón, I., Penelo, E., & De la Osa, N. (2014). Factor structure and measurement invariance of the Difficulties Emotion Regulation Scale (DERS) in Spanish adolescents. *PubMed*, 26(3), 401-408. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.324>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/b:joba.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review Of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review*, 3(1), 8-16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Gupta, T., & Gehlawat, P. (2020). Emotional Regulation in Adolescents: A narrative review. *Journal Of Indian Association For Child And Adolescent Mental Health*, 16(3), 171-193. <https://doi.org/10.1177/0973134220200310>

- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud/ClíNica y Salud*, 19(2), 139-156.
<https://journals.copmadrid.org/clysa/archivos/cl2008v19n2a1.pdf>
- Ibañez, M. B., Paul, F., & Mustaca, A. (2020). Intolerancia a la Frustración y Regulación Emocional en adolescentes. *ConCiencia EPG*, 3(2), 12-33.
<https://doi.org/10.32654/concienciaepg.3-2.2>
- James, W. (1884). WHAT IS AN EMOTION? *Mind*, 9, 188-205.
<https://doi.org/10.1093/mind/os-ix.34.188>
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion And Adaptation. *Oxford University Press*.
<https://doi.org/10.1093/oso/9780195069945.001.0001>
- Lopes, P. N., Nezlek, J. B., Extremera, N., Hertel, J., Fernández-Berrocal, P., Schütz, A., & Salovey, P. (2011). Emotion Regulation and the Quality of Social Interaction: Does the Ability to Evaluate Emotional Situations and Identify Effective Responses Matter? *Journal Of Personality*, 79(2), 429-467. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00689.x>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34).
- Milozzi, S., & Marmo, J. (2022). REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE LA RELACIÓN ENTRE APEGO y REGULACIÓN EMOCIONAL. *Psicología UNEMI*, 6(11), 70-86.
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp70-86p>
- Olhaberry, M., & Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica las Condes*, 33(4), 358-366.
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.06.002>
- Oliva, A., & Antolín, L. (2010). Cambios en el cerebro adolescente y conductas agresivas y de asunción de riesgos. *Estudios de Psicología/Estudios de Psicología*, 31(1), 53-66.
<https://doi.org/10.1174/021093910790744563>
- Paredes, J. L. (2022). Relación entre regulación emocional, alexitimia y síntomas depresivos en estudiantes del programa de Beca 18 de una universidad privada de Arequipa. *Educationis Momentum*, 7(1), 5-32. <https://doi.org/10.36901/em.v7i1.1453>
- Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana De Investigación En Psicología*, 8(1), 96–117.
<https://doi.org/10.32870/rmip.vi.312>

- Ramírez, M. B., Cruz, S. G. R., & Prieto, B. L. A. (2022). Regulación emocional en adolescentes. *Apuntes de Bioética*, 5(2), 131-145.
<https://doi.org/10.35383/apuntes.v5i2.796>
- Riley, T. N., Sullivan, T. N., Hinton, T. S., & Kliewer, W. (2019). Longitudinal relations between emotional awareness and expression, emotion regulation, and peer victimization among urban adolescents. *Journal Of Adolescence*, 72(1), 42-51.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.02.005>
- Sabatier, C., Cervantes, D. R., Torres, M. M., De los Ríos, O. L. H., & Sañudo, J. E. P. (2017). *Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6552640>
- Silva, J. C. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 43(3).
<https://doi.org/10.4067/s0717-92272005000300004>
- Stavraki, M., García-Márquez, R., Bajo, M., Callejas-Albiñana, A. I., Paredes, B., & Díaz, D. (2022). Brief Version of the Ryff Psychological Well-Being Scales for Children and Adolescents: Evidence of Validity. *PubMed*, 34(2), 316-322.
<https://doi.org/10.7334/psicothema2021.235>

ANEXO 1

ESCALA DE DIFICULTADES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL (DERS)

INSTRUCCIONES: Por favor, indique con una "X" con qué frecuencia se le pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones:

1	2	3	4	5
Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
1. Percibo con claridad mis sentimientos.			1	2
2. Presto atención a cómo me siento.			1	2
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.			1	2
4. No tengo ni idea de cómo me siento.			1	2
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos.			1	2
6. Estoy atento a mis sentimientos.			1	2
7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo.			1	2
8. Estoy confuso/a sobre lo que siento.			1	2
9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones.			1	2
10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.		1	2	3
11. Cuando me encuentro mal, me da vergüenza sentirme así.			1	2
12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante.			1	2
13. Cuando me siento mal, pierdo el control.			1	2
14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo.			1	2
15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido/a.		1	2	3
16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas.			1	2
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control.			1	2
18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.		1	2	3
19. Cuando me encuentro mal, me siento como si fuera débil.			1	2
20. Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme así.			1	2
21. Cuando me siento mal, tengo dificultades para concentrarme.			1	2
22. Cuando me siento mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.		1	2	3
23. Cuando me siento mal, me irritó conmigo mismo/a por sentirme así.			1	2
24. Cuando me encuentro mal, empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo/a.			1	2
25. Cuando me siento mal, creo que regodearme en ello es todo lo que puedo hacer.			1	2
26. Cuando me siento mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.			1	2
27. Cuando me siento mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa.		1	2	3
28. Cuando me siento mal, mis emociones parecen desbordarse.			1	2
			Puntuación Inversa ³	4
			1 = 5	5
			2 = 4	4
			3 = 3	3
			4 = 2	2
			5 = 1	1

CLAVES DE CORRECCIÓN

ESCALA BIENESTAR PSICOLÓGICO

Responde a las siguientes afirmaciones sobre ti mismo con: **estoy totalmente de acuerdo, estoy de acuerdo, neutral (ni de acuerdo ni en desacuerdo), en desacuerdo o totalmente en desacuerdo. Intenta ser lo más honesto posible.**

NOMBRE:

1. Estoy orgulloso/a de quién soy y la vida que llevo.

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

2. Sé que puedo confiar en mis amigos y amigas y que ellos pueden confiar en mi.

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

3. Confío en mis opiniones, aunque sean contrarias a las de otros.

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

4. Soy capaz de estar a gusto en mi hogar y con mi vida.

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

5. Me siento bien con lo que he conseguido hasta ahora y lo que espero conseguir.

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

6. Creo que cada vez sé más cosas de mí mismo/a y del mundo en el que vivo.

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

ANEXO 3**CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA**

Responde honestamente a las siguientes preguntas, tus respuestas nos permitirán mejorar el programa. Muchas gracias por tu ayuda.

Del 1 al 10...	1-10
¿Cómo de útil te han parecido las sesiones y los conceptos trabajados?	
¿Cómo de útil crees que han sido las herramientas proporcionadas por la psicóloga a lo largo del programa?	
¿Cómo de organizado te ha parecido el programa (horarios, recursos...)?	
¿Cree que la duración de las sesiones ha sido la adecuada?	
¿Cómo ha sido la actuación de la psicóloga encargada de llevar el programa?	
¿Cómo de importante has considerado los temas tratados en las sesiones?	
En general, ¿Cómo de satisfactorio ha sido el programa para ti?	

ANEXO 4

DINÁMICA “MIS EMOCIONES”

Escribe una lista sobre las emociones que experimentas en tu vida de manera más habitual:

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.

DINÁMICA “RULETA EMOCIONES”



En grupo contestamos a las siguientes preguntas:

- 1) Observa esta “rueda de emociones”
 - 2) ¿Qué colores pondrías a esas emociones?
 - 3) ¿Creéis que todas las emociones son temporales? ¿O reconocéis algún estado de ánimo vuestro más permanente?
 - 4) ¿Cuál es tu vuestra rueda de tus emociones, en la que más soléis habitar?

DINÁMICA “¿QUÉ DICE TU CUERPO?”

Individualmente:

Cuando nos sentimos de cierta manera, el cuerpo refleja de una manera u otra lo que esa emoción. Termina las siguientes frases: (EJ: *aprieto los dientes cuando...me siento nerviosa*)

Me sonrojo...

Siento los latidos acelerados...

Me sudan las manos, la cara...

Tengo dolor de tripa...

Se me seca la boca...

Agacho la cabeza...

Aprieto los labios...

Arrugo la frente...

Se me abren los ojos...

Me muerdo las uñas...

ANEXO 5

1. ¿Consideras importante percibir y expresar emociones?

2. ¿Expresas tus emociones a los demás? ¿Por qué?

3. ¿Qué emociones te cuesta menos expresar y por qué?

4. ¿Qué emociones te cuesta más expresar y por qué?

5. Teniendo en cuenta tus experiencias personales escribe qué situaciones te provocaron diferentes emociones, qué te hicieron pensar y cómo actuaste ante ellas.

EMOCIÓN	SITUACIÓN	QUE ME HIZO PENSAR	CÓMO ACTÚE
ALEGRÍA			
TRISTEZA			
IRA			

MIEDO			
ASCO			
SORPRESA			

JUEGO DEL POST-IT

La psicóloga escribirá en unos post-it distintas emociones, intentando incluir algunas más complejas con el objetivo de ampliar el conocimiento de estas. Se formarán tres grupos de 5 personas y cada participante tendrá que pegarse el papel en su frente, sin saber qué sentimiento le ha tocado. Respetando los turnos de cada uno, tendrán que ir haciendo preguntas poniendo situaciones/eventos/circunstancias de la vida cotidiana que el resto solo se podrán contestar con sí o no si sentirían esa emoción en la situación expuesta. Ejemplo: si a un participante le toca la emoción de envidia, este mismo tendrá que preguntar: “¿sentiría esta emoción si me tocase la lotería?” y el resto tendrá que responder. Por último, se pondrá en común con todo el grupo donde compartirán si les ha parecido difícil y si hay algo que les haya sorprendido de las dinámicas.

ANEXO 6

DINÁMICA “ME PONGO EN TU LUGAR”

Se comenzará la sesión pidiendo a los alumnos que escriban en un papel recortado alguna situación conflictiva o que les haya generado algún tipo de malestar y no hayan sabido como reaccionar o actuar. Se les informará que no escriban su nombre ya que será anónimo y se lo entregarán a la psicóloga. La profesional erigirá uno al azar y lo leerá en voz alta. A continuación, creará un debate preguntando las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo creéis que se sintió esta persona?
- ¿Cómo os sentiríais vosotros?
- ¿Qué hubieseis hecho vosotros si estuvieseis en esta situación?
- ¿Cómo ayudaríais a esta persona?

VÍDEO BOOMERANG DE LA AMABILIDAD

<https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU&feature=youtu.be>

ANEXO 7

Explicación concepto asertividad:

Ser asertivo/a o actuar de forma asertiva, significa mostrar al resto lo que pensamos y sentimos, sin herir a la otra persona y sin agredeirla verbalmente, pero exige responder de forma que defendamos nuestros derechos o participemos. Pero entonces, ¿cómo logramos esto? Si adoptas una actitud pasiva, dejarás que otros y otras manden y perderás tu oportunidad de defenderte. Si adoptas una actitud agresiva, podrás obtener lo tuyo sin preocuparte de nada más. Pero para eso habrás herido a la otra persona. Y además, le has agreido verbalmente. Algunas técnicas que podemos utilizar cuando, por ejemplo, alguien nos está intentando convencer que hagamos algo que no nos apetece y queremos decírselo de manera asertiva son:

1. **Disco defectuoso.** Cuando nos quieren convencer, y son muy hábiles en su argumentación se trata repetir calmada y consistentemente tu mensaje o solicitud, similar a cómo un disco defectuoso repite la misma parte de una canción. La clave es mantener la calma, no levantar la voz y no ceder ante provocaciones o distracciones.
2. **Ofrecer otra alternativa.** Cuando te ofrezcan algo que no quieras hacer, ofrece otra alternativa, pero atractiva para que acepten.
3. **Banco de niebla.** Si para decir que no tenemos que aceptar duras críticas, o agresiones, es mejor dar la razón en algo, y luego dar nuestra opinión de forma clara. Un ejemplo sería: “entiendo que ahora quieras que te acompañe al concierto y sí que es verdad que soy muy sosa a veces, pero entiende que ahora mismo no me apetece”.
4. **Técnica del Sándwich.** Implica envolver una crítica o solicitud en dos comentarios positivos. Comienzas con algo positivo, introduces la crítica o solicitud, y cierras con otro comentario positivo. Por ejemplo: "aprecio mucho tu esfuerzo en el proyecto. Sin embargo, he notado que algunas tareas no se completaron a tiempo. Estoy seguro de que con un poco más de organización, podremos terminar todo de manera eficiente."

La asertividad también implica escuchar a los demás y considerar sus puntos de vista, y para llevar a cabo esto tenemos que **escuchar activamente** lo que nos están diciendo e intentar comprender con el mayor detalle el discurso de la otra persona. Hacemos esto teniendo en cuenta estas indicaciones por las que nos podemos seguir:

1. Eliminar distracciones como móviles o ambientes ruidosos.
2. Mantener el contacto visual ya que demuestra que estas enfocado en la persona y en lo que esta diciendo.
3. Afirma con la cabeza, haciendo ver que estás entendiendo.
4. Intercala algún “sí” y otras afirmaciones de este tipo para transmitir a la otra persona que estas escuchando.
5. No hagas juicios de valor a lo que te exponen si no te lo piden expresamente.
6. No trates de dar solución rápidamente a lo que te cuentan.
7. Utiliza técnica de repetición (parafrasear): expresar a tu manera y con tu lenguaje las ideas principales de tu persona interlocutora. Por ejemplo: “Por tanto, tú crees...” o técnicas de reflejo: subrayar los sentimientos derivados de la actuación o exposición de la persona interlocutora. “Y eso te enfadó mucho...”, “Menuda sorpresa que te dio...”.

ROLE PLAY ASERTIVIDAD

Cada grupo recibirá una situación que son las siguientes:

Grupo 1.- Quieres pasar tiempo con tus amigos, pero tus padres quieren que te quedes en casa para estudiar.

Grupo 2.- La proyección de cine está a punto de empezar. Tienes por delante una larga cola. Estás nerviosos/as porque teméis perderos el principio de la película. Un/a desconocido/a ha llegado corriendo y se ha colado delante de vosotros/as, sin respetar la cola.

Grupo 3.- Un amigo no respeta tus límites personales y te pide algo que te hace sentir incómodo

Grupo 4.- No estás de acuerdo con la calificación que recibiste en un proyecto y quieres hablar con tu profesor(a) para entender mejor la evaluación y, si es posible, discutir la calificación.

Grupo 5.- Tienes novio/a. Los domingos soléis quedar, pero tú te aburres y prefieres estar con tu cuadrilla. Pero tu pareja te pide que sigáis saliendo juntos y juntas. No quieres hacerle daño.

Al terminar el role-play, tendrán que contestar a las siguientes preguntas en grupo:

¿Creéis que hubiesen tenido distintas consecuencias adoptar una actitud agresiva o pasiva?

¿Cuál puede ser la consecuencia de cada actitud?

¿Cómo os sentiríais si os hubiesen comunicado vuestra opinión de manera agresiva? ¿Y de manera asertiva como os habéis sentido?

DINÁMICA “ESCUCHA Y DIBUJA”

La psicóloga dividirá a los participantes en parejas y un grupo de 3 que se irán turnando. Preparará una serie de imágenes sencillas (formas geométricas, objetos simples, escenas básicas) que los participantes no pueden ver. Son las siguientes:



Los participantes se dividen en parejas y una persona en cada pareja será el "describidor" y la otra el "dibujante". El describidor debe mirar una imagen y describirla con detalle para que el dibujante pueda reproducirla en papel sin verla. Después de un tiempo determinado (5-7 minutos), los describidores y dibujantes comparan la imagen original con el dibujo realizado. Luego, los roles se intercambian con una nueva imagen para describir y dibujar. Al terminar la actividad se juntará de nuevo al grupo y se discutirá en conjunto los desafíos que enfrentaron los dibujantes al escuchar las descripciones y a los describidores sobre las dificultades al explicar los detalles. Además, se debatirá cómo la claridad en la comunicación

y la atención a los detalles impactaron el resultado y se reflexionará sobre la importancia de la escucha activa en la vida cotidiana y cómo puede mejorar la comunicación interpersonal.

ANEXO 8

Explicación de los apegos

Concepto de apego: El apego es el vínculo emocional que se desarrolla entre un niño y sus cuidadores. Este vínculo influye significativamente en el desarrollo emocional y en las relaciones interpersonales a lo largo de la vida. Los tipos de apego se forman durante la infancia y tienen un impacto duradero en cómo manejamos nuestras emociones y nos relacionamos con los demás.

Tipos de Apego

1) Apego Seguro

Los niños con apego seguro confían en que sus cuidadores estarán disponibles y responderán a sus necesidades. Esto les permite explorar el mundo con la seguridad de que tienen un "refugio seguro" al que volver.

Características en la Regulación Emocional:

- Son capaces de manejar el estrés de manera efectiva.
- Tienen una buena autoestima.
- Confían en los demás y pueden pedir ayuda cuando la necesitan.
- Ejemplo: Cuando enfrentan un desafío, como un examen difícil, son capaces de calmarse a sí mismos y buscar apoyo si lo necesitan.

2) Apego Ansioso-Ambivalente (Inseguro)

Estos niños experimentan ansiedad porque sus cuidadores son inconsistentes en su disponibilidad y respuesta. Pueden estar excesivamente preocupados por la separación y la disponibilidad de sus cuidadores.

Características en la Regulación Emocional:

- Tienden a ser muy dependientes y buscan constantemente la aprobación de los demás.
- Experimentan altos niveles de ansiedad y estrés.
- Tienen dificultad para calmarse y pueden reaccionar exageradamente a los problemas.
- Ejemplo: En una situación de conflicto con un amigo, pueden volverse muy angustiados y necesitar constante reafirmación de la relación.

3) Apego Evitativo (Inseguro)

Estos niños aprenden a ser autosuficientes porque sus cuidadores no responden consistentemente a sus necesidades. Pueden parecer indiferentes a la presencia o ausencia de sus cuidadores.

Características en la Regulación Emocional:

- Evitan depender de los demás y pueden parecer emocionalmente distantes.
- Tienen dificultad para expresar sus emociones y pueden reprimirlas.

- Prefieren lidiar con los problemas solos y pueden evitar la intimidad emocional.
- Ejemplo: Si reciben una crítica, pueden reaccionar cerrándose y evitando cualquier confrontación, aparentando que no les importa.

4) Apego Desorganizado (Inseguro)

Estos niños han experimentado un comportamiento inconsistente y a veces traumático por parte de sus cuidadores. No desarrollan una estrategia coherente para lidiar con el estrés.

Características en la Regulación Emocional:

- Muestran comportamientos contradictorios y confusos en situaciones de estrés.
- Pueden tener dificultades significativas para manejar las emociones y relacionarse con los demás.
- Suelen experimentar altos niveles de ansiedad, miedo y confusión.
- Ejemplo: En una situación estresante, pueden mostrar una combinación de conductas evitativas y dependientes, y tener explosiones emocionales incontrolables.

Relación entre el Apego y la Regulación Emocional

- **Seguridad Emocional:** Explicar que los individuos con apego seguro tienen una base sólida para explorar el mundo, lo que les permite manejar sus emociones de manera más efectiva.
- **Autoconcepto y Autoestima:** El tipo de apego influye en cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo valoramos nuestras capacidades y emociones.
- **Manejo del Estrés:** Las estrategias de regulación emocional que aprendemos están profundamente influenciadas por nuestras experiencias tempranas de apego.
- **Interacciones Sociales:** Los patrones de apego afectan nuestras relaciones con amigos, compañeros y parejas, influyendo en cómo nos comunicamos y manejamos los conflictos.

Conclusiones

Todos pueden aprender y desarrollar nuevas estrategias de regulación emocional, independientemente de su tipo de apego, como por ejemplo con afirmaciones positivas, técnicas de relajación, escribir un diario de emociones...

Entender nuestro propio tipo de apego puede ayudarnos a identificar áreas en las que podemos mejorar nuestras habilidades de regulación emocional y nuestras relaciones interpersonales.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

La siguiente hoja es para que respondas a las siguientes preguntas teniendo en cuenta tu experiencia personal y puedes conocerte más a ti mismo.

¿Qué haces para calmarte cuando te sientes ansioso o estresado?

¿Qué actividades o técnicas haces para manejar la tristeza o la decepción?

¿Cómo decides a quién acudir cuando necesitas apoyo emocional?

¿Qué tipo de apoyo encuentras más útil de tus amigos o familiares?

¿Cómo te ayuda hablar de tus emociones con alguien de confianza?

¿Cuál es tu forma preferida de recibir consuelo o ánimo cuando estás pasando por momentos difíciles emocionalmente?

¿Cómo crees que las experiencias de tu infancia han influido en tu forma actual de manejar el estrés?
