

**UNIVERSIDAD CATOLICA DE VALENCIA**  
**"San Vicente Mártir"**



**MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA**  
**GENERAL SANITARIA**  
**TRABAJO FINAL DE MÁSTER**

**Regulándonos Juntos: Propuesta de Intervención de  
Regulación Emocional en Familia**

**Presentado por:**

D<sup>a</sup>. Andrea Ramos Clari

**Director/a:**

Dra. Gabriela Acosta Escareño

**Valencia, a 12 de Febrero de 2024**

**Agradecimientos:**

Gracias a mi madre y a mi padre, por confiar en mi, apoyarme en todo y estar siempre a mi lado.

A mi abuelo y a mi abuela por enseñarme tanto. Gracias a vosotros soy la persona que soy.

# Índice

<b>Resumen</b> .....	<b>3</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>4</b>
<b>1 Introducción</b> .....	<b>5</b>
1.1 Evolución del Concepto de Inteligencia Emocional .....	5
1.2 Modelos de Inteligencia Emocional .....	8
1.3 Desarrollo Evolutivo de la Inteligencia Emocional .....	10
1.4 Mentalización y regulación emocional .....	11
1.5 Desregulación Emocional en la Infancia .....	12
1.5.1 Relación Padres e Hijos Cuando los Niños no se Regularn.....	13
1.6 Programas ya existentes .....	13
1.6.1 Programas Aplicados en el Ámbito Educativo .....	14
1.6.2 Programas de Educación Parental .....	16
1.6.3 Programas Transdiagnóstico.....	17
1.7 Justificación .....	19
1.8 Objetivos .....	21
<b>2 Diseño de la intervención</b> .....	<b>21</b>
2.1 Ámbito de aplicación .....	21
2.2 Destinatarios o población diana sobre la que se va a aplicar el programa .....	21
2.3 Fases y estrategias del programa .....	22
2.4 Descripción del programa.....	22
2.5 Cronograma de sesiones .....	41
2.6 Delimitación de recursos .....	42
2.7 Evaluación del Programa .....	43
2.8 Análisis de viabilidad del programa .....	44
<b>3 Conclusión</b> .....	<b>45</b>
<b>4 Referencias</b> .....	<b>48</b>
<b>5 Anexos</b> .....	<b>55</b>
Anexo 1: Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On EQ-i:C. ....	55
Anexo 2: The Reflective Functioning Questionnaire 8 – Spanish version.....	57
Anexo 3: Hoja de información al progenitor.....	58
Anexo 4: Consentimiento informado. ....	60
Anexo 5: Presentación del programa. ....	61
Anexo 6: Registro.....	64

Anexo 7: Carta motivacional.....	65
Anexo 8: Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On EQ-i:YV. ....	66
Anexo 9: Psicoeducación sobre las emociones. ....	69
Anexo 10: Actividad “La memoria de emociones” . ....	75
Anexo 11: Actividad “Pictionary de emociones” . ....	77
Anexo 12: Ficha “Explorando emociones” . ....	81
Anexo 13: Presentación “Identificando Emociones” . ....	82
Anexo 14: Ficha “Reflexionemos” . ....	87
Anexo 15: Psicoeducación sobre la autoconciencia emocional para el bienestar familiar.....	88
Anexo 16: Listado de emociones.....	92
Anexo 17: El espejo emocional. ....	93
Anexo 18: Ficha “Mi registro diario de emociones” . ....	95
Anexo 19: Situación conflictiva. ....	96
Anexo 20:Psicoeducación “¿Qué siente mi hijo?” . ....	97
Anexo 21: Ficha de reconocimiento de cualidades y aspectos positivos de mis hijos. ....	101
Anexo 22: Psicoeducación Mentalización.....	102
Anexo 23: Role-Playing.....	105
Anexo 24: Relajación progresiva de Jacobson.....	107
Anexo 25: Ficha “Preguntas y respuestas” . ....	110
Anexo 26: Actividad “Virus Emocional” . ....	111
Anexo 27: Juego de cartas “Ikonikus” . ....	113
Anexo 28: Actividad “Controlando la tormenta interior” . ....	114
Anexo 29: Actividad “¿Cuánto conoces a tu familia?” . ....	117
Anexo 30: Encuesta de satisfacción.....	119
Anexo 31: Recursos adicionales. ....	121
Anexo 32: Juego “Animales rabiosos” . ....	122

## Resumen

La inteligencia emocional en los padres es crucial para el desarrollo saludable de los niños, ya que les permite comprender y gestionar adecuadamente sus propias emociones, lo que influye en el ambiente emocional del hogar. Cuando los padres carecen de estrategias de regulación emocional, pueden transmitir patrones negativos de comportamiento emocional a sus hijos. Esto podría ocasionar dificultades para los niños al comprender y gestionar sus propias emociones, lo que podría manifestarse en problemas de conducta, baja autoestima o dificultades en las relaciones interpersonales, entre otras. El objetivo del trabajo es diseñar un programa de intervención cuyo objetivo es dotar a los progenitores o familia de recursos con la finalidad de que aprendan a regular emocionalmente a sus hijos/as. El programa está compuesto por nueve sesiones, a través de las cuales, tanto progenitores como menores incorporan conocimientos sobre la regulación emocional con el objetivo de mejorar su comprensión sobre las emociones y adquirir estrategias de regulación emocional ante situaciones conflictivas. La realización del programa puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional y la cohesión familiar, ofreciendo a las familias las herramientas necesarias para cultivar relaciones saludables y enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y comprensión.

***Palabras clave:*** Inteligencia emocional, regulación emocional, programa, familia, progenitores.

## **Abstract**

Emotional intelligence in parents is crucial for the healthy development of children, as it allows them to understand and adequately manage their own emotions, which influences the emotional environment of the home. When parents lack emotional regulation strategies, they can transmit negative patterns of emotional behavior to their children. This can result in difficulties for children to understand and manage their own emotions, which can manifest in behavioral problems, low self-esteem or difficulties in interpersonal relationships, among others. The objective of the work is to design an intervention program whose objective is to provide parents or families with resources so that they learn to emotionally regulate their children. The program is made up of nine sessions, through which both parents and children incorporate knowledge about emotional regulation with the aim of improving their understanding of emotions and acquiring emotional regulation strategies in conflictive situations. Completing the program can have a significant impact on emotional well-being and family cohesion, offering families the tools necessary to cultivate healthy relationships and face life's challenges with resilience and understanding.

***Keywords:*** *Emotional intelligence, emotional regulation, program, family, parents.*

# 1 Introducción

## 1.1 Evolución del Concepto de Inteligencia Emocional

Las emociones desempeñan un papel esencial en nuestra vida, ya que influyen en nuestras percepciones, decisiones y relaciones. Pero, la inteligencia emocional, va más allá de la mera experiencia emocional, ya que, según Restrepo et al., (2021) nos permite manejar la incertidumbre inherente a la vida, afrontar las emociones y situaciones negativas inevitables de la vida, y aceptarnos a nosotros mismos. Para poder hablar de la inteligencia emocional, es necesario explicar el constructo de inteligencia y el constructo de emoción.

En primer lugar, hablando del constructo emocional, cabe destacar que, a lo largo de la historia, las emociones han desempeñado un papel significativo en muchos ámbitos, especialmente en el de la psicología. En este apartado se expondrán distintas definiciones, además de las principales funciones de las emociones.

En su investigación inicial, Salovey y Mayer (1990) destacaron que las emociones constituyen respuestas organizadas por individuos, integrando diversos factores como los psicológicos, cognitivos, motivacionales y experienciales. Cabe añadir que estas respuestas emocionales se originan al enfrentarse a eventos que poseen un valor significativo, ya sea positivo o negativo, generando así modificaciones en el organismo como respuesta a un estímulo (García y Giménez, 2010).

Por parte de otros autores (Garber y Dodge, 1991; Gross y Muñoz, 1995), las emociones pueden ser entendidas como reacciones biológicas basadas en respuesta a diferentes estímulos que preparan al individuo para actuar ante circunstancias relevantes para el organismo.

En cuanto a las funciones de las emociones, fue Reeve (1994), quien describió que las emociones cumplen tres funciones: en primer lugar, la función adaptativa, la cual es de vital importancia para la supervivencia y el bienestar de los individuos. Las emociones ayudan a los organismos a enfrentar y adaptarse a su entorno. Dicha función, facilita la adaptación al entorno, orienta la conducta, fomenta las relaciones sociales y promueve la supervivencia, la función social y expresiva, que facilita la interacción con otros, desarrollando así un papel muy importante en la construcción y mantenimiento de relaciones significativas y en la adaptación

social de los individuos. Y, por último, la función motivacional, siendo esta fundamental para la orientación, adaptación y regulación del comportamiento de los individuos.

En la tabla 1, se observa la función de las emociones según Plutchik (1980).

**Tabla 1**

*Función de las emociones según Plutchik (1980)*

<b>Emoción</b>	<b>Respuesta</b>
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

*Nota.* Tomado de Chóliz, 2005.

Una vez mostradas las diferentes definiciones de emoción y explicadas sus funciones, pasamos a explicar la evolución del concepto de inteligencia emocional.

A principios del siglo XIX, Galton fue uno de los primeros investigadores que se adentró en el análisis de las diferencias individuales en la capacidad mental. Su investigación demostró que las personas diferían unas de otras en los procesos más básicos, causando así diferencias en su capacidad mental (Molero et al., 1998).

Catell, a finales del siglo XIX, inventa las pruebas mentales, pero no es hasta 1905, donde, Binet y Simon fueron pioneros al desarrollar una herramienta innovadora para evaluar la inteligencia, la cual obtuvo gran aceptación y se reconoció como un avance significativo en la medición de las capacidades mentales (Molero et al., 1998).

Pero, es en 1983 donde Gardner propone la teoría de las inteligencias múltiples. En un primer momento describió siete inteligencias, siendo estas: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Más tarde, añadió dos más, la inteligencia naturalista y la existencialista. Gardner, señaló que todas las personas poseen todas

estas inteligencias, solo que en diferentes niveles y desarrollándolas de diferentes maneras. Por tanto, las personas aprenden, comprenden y recuerdan de manera diferente (Leal, 2011).

Dicha propuesta fue aceptada, y gracias a ello surgió el término de la inteligencia emocional. El término de inteligencia emocional ha sido definido y redefinido por una gran variedad de autores a lo largo de la historia, evolucionando así a lo largo del tiempo y enfocándose desde diferentes perspectivas.

Fue introducido por Salovey y Mayer (1990) como: “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio”. Este trabajo fue el que más relevancia obtuvo dentro del estudio de la inteligencia emocional.

En etapas posteriores, los investigadores revisaron repetidamente la definición, ampliándola para abarcar la conexión entre emociones y pensamientos, un aspecto que no estaba presente en versiones anteriores y que se fue crucial para comprender plenamente el fenómeno (Mayer y Salovey, 1993, 1997; Mayer, Caruso y Salovey, 1999, 2000, 2001).

La definición más destacada es la de Mayer y Salovey (1997, citado en Jódar, 2019) donde se enfoca la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer, evaluar y comunicar emociones de manera precisa; la capacidad de utilizar sentimientos para potenciar el pensamiento; la comprensión emocional y el conocimiento de las emociones; y la capacidad para regular emociones que favorecen el desarrollo emocional e intelectual.

Por último, mencionar otros autores como Bar-On (García et al., 2012) quien define la inteligencia emocional como “un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del medio ambiente”. Por otro lado, Goleman (1996) que tras tomar la definición de Mayer y Salovey (1990), la define como “una meta-habilidad que determina el grado de destreza que podemos conseguir en el dominio de nuestras otras facultades” (p.68), y, Arrabal (2018), quien la define como “la capacidad de saber aceptar y gestionar las propias emociones”.

No obstante, los diferentes estudios realizados en las últimas décadas sobre la inteligencia emocional, sigue siendo un concepto en proceso de construcción, ya que no existe la última palabra frente a lo que es o no es.

## 1.2 Modelos de Inteligencia Emocional

A lo largo de los años se han ido desarrollando diversos modelos teóricos sobre inteligencia emocional. Dichos modelos, se han clasificado en modelos mixtos y modelos de habilidades.

Los modelos mixtos combinan dimensiones de personalidad y la capacidad de automotivación con habilidades de regulación de emociones. Estas se establecen de acuerdo con el contexto que se desea estudiar (Trujillo y Rivas, 2005). Dentro de los modelos mixtos se encuentra el de Goleman (1995) y Bar-On (1997).

Por otro lado, los modelos de habilidades, se centran en el procesamiento emocional y las capacidades asociadas con este ámbito (Trujillo & Rivas, 2005). Entre ellos, destaca el modelo propuesto por Salovey y Mayer (1990, citado en García y Giménez, 2010), que identifica una serie de destrezas cognitivas en los lóbulos prefrontales del neocórtex destinadas a reconocer, evaluar, expresar, gestionar y autorregular las emociones de manera inteligente y adaptativa, con el fin de promover el bienestar conforme a las normas sociales y los valores éticos.

En la tabla 2, se resumen los componentes de la inteligencia emocional que proponen Mayer y Salovey, Goleman y Bar-On.

**Tabla 2**

*Componentes de la Inteligencia Emocional según Mayer y Salovey, Goleman y Bar-On.*

<b>Mayer y Salovey (1990)</b>	<b>Goleman (1995)</b>	<b>Bar-On (1997)</b>
Conocer las propias emociones	Conocimiento de las propias emociones	Intrapersonal: Conciencia emocional de sí mismo Asertividad Consideración Actualización de sí mismo
Manejo de las emociones	Capacidad de controlar las emociones	Interpersonal: Empatía Relaciones interpersonales Responsabilidad social

Motivarse a uno mismo	Capacidad de motivarse a uno mismo	Orientación cognoscitiva: Resolver problemas Prueba de realidad Flexibilidad
Reconocer las emociones de los demás	Reconocimiento de las emociones ajenas	Manejo de estrés: Tolerancia al estrés Control de impulsos
Capacidad de relacionarse con los demás	Control de las relaciones	Afecto: Felicidad Optimismo

*Nota. Tomado de Rivera et al., 2008.*

En el modelo de Goleman (1995) la inteligencia emocional se define en cinco aspectos: conocer las propias emociones, manejo de las emociones, automotivación, reconocimiento de las emociones de los demás y establecer relaciones. Según Bueno (2019), dicho enfoque subraya la relevancia de la introspección como un medio para cultivar habilidades prácticas, lograr metas y nutrir inteligencias como la intrapersonal, propuesta por Gardner (1987).

Por otro lado, Bar-On (1997), describe su modelo, también conocido como modelo de la inteligencia emocional y social, como “un conjunto de conocimientos y habilidades que pertenecen al nivel de las emociones y al ámbito social”. Según este autor, dichas habilidades y conocimientos inciden en la capacidad global para enfrentar de manera efectiva las exigencias del entorno (Bueno, 2019). Dicho modelo, está compuesto por cinco componentes: componente intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, estado de ánimo, adaptabilidad y ajuste.

Y, por último, el modelo de Mayer y Salovey (1997), también denominado el modelo de habilidades, está compuesto por cuatro habilidades/ramas (percepción de las emociones propias y de otras personas, uso de emociones para la facilitación del pensamiento, comprensión emocional y gestión emocional). A través de estas se manifiesta la inteligencia emocional desarrollada en el sujeto (Bueno, 2019).

### **1.3 Desarrollo Evolutivo de la Inteligencia Emocional**

En el siguiente apartado, se exponen hitos del desarrollo afectivo de los niños, atendiendo a distintas dimensiones de la competencia emocional. Para ello, se dividen en tres etapas evolutivas.

En primer lugar, se encuentra la etapa evolutiva de 0 a seis años. Las emociones básicas están presentes desde el nacimiento, pero es a partir de los dos años cuando empiezan a identificar y etiquetar dichas emociones. Desde los tres años son capaces de identificar las emociones autoinconscientes, y a partir de los cuatro, entienden que otros tienen interacciones y creencias, que actúan de acuerdo con ellos y que la emoción puede ser consecuencia de los mismos (Giménez-Dasi, 2008). En cuanto a la comunicación emocional, a lo largo del primer año, son capaces de: anticipar y esperar una respuesta a sus reacciones y se producen las primeras comunicaciones gestuales referenciales, por ello, es a partir del año, cuando entienden la especificidad referencial y, donde empiezan a compartir intencionadamente afecto. En esta etapa empiezan a desarrollar estrategias de autorregulación emocional y no se limitan a reaccionar, intentan controlar las acciones de las personas y los objetos que le molestan, llegando a enumerar y hablar de diversas estrategias de regulación emocional (Cantón et al., 2011).

Según Montoya-Castilla et al. (2021), a lo largo de esta etapa, el desarrollo de la inteligencia emocional está centrado en la conciencia emocional, que implica el conocimiento de las emociones (saber percibirlas y expresarlas), y la comprensión de la información emocional (saber qué significa cada emoción y poder pensar sobre ellas).

Etapa evolutiva de 6 a 12 años. Esta etapa se centra en aumentar el conocimiento emocional, la relación entre pensamientos y emociones, dando paso al aprendizaje de estrategias (Montoya-Castilla et al., 2021). Es a partir de los 6 años donde aparece el miedo ante conductas que no interpreta o reconoce como propias de una categoría social, además mejora su comprensión de las emociones autoconscientes, llegando a utilizarlas y comprenderlas. En esta etapa llegan a ser conscientes de la privacidad de la experiencia emocional, llegando a mejorar el reconocimiento de la felicidad, el miedo y el de la cólera. En cuanto a la autorregulación emocional, son capaces de usar estrategias mentales para regularse (Cantón et al., 2011).

Y, por último, la etapa evolutiva de 12 a 18 años, es considerada como la etapa de consolidación e integración, dado que el desarrollo cognitivo debe ir equiparándose al del adulto. El adolescente tiene la capacidad para desarrollar la regulación emocional al máximo, dando lugar a un proceso de crecimiento y conocimiento personal (Montoya-Castilla et al., 2021).

Según Montoya-Castilla et al., (2021), es importante resaltar la importancia de un buen desarrollo afectivo, dado que cuando las habilidades emocionales no han sido adquiridas de forma adecuada a lo largo del desarrollo pueden convertirse en un problema, que afecta todo el funcionamiento, tanto cognitivo como conductual y social, y dicho problema, tendría que abordarse a través de procesos de reaprendizaje emocional.

#### **1.4 Mentalización y regulación emocional**

La mentalización o función reflexiva es la capacidad de comprender la propia mente y la de los demás a partir de estados mentales como intenciones, sentimientos, pensamientos, deseos y creencias (Fonagy et al.,1991). La importancia de la capacidad de mentalización reside en que un adecuado desarrollo de esta habilidad favorece el mantenimiento de relaciones interpersonales saludables, promoviendo un crecimiento social y emocional satisfactorio (Valdez, 2001).

La mentalización se desarrolla en el marco de las interacciones entre el menor y el cuidador de referencia, sobretodo en entornos de apego seguro. En una relación segura, el niño puede explorar la mente del adulto, quien le atribuye estados mentales y lo trata como un agente con capacidad mental (Fonagy et al., 2002). Hay una serie de factores que favorecen la capacidad de mentalización: por un lado, el apego, donde los niños aprenden a identificar y representar mentalmente sus propios afectos a través del interés de los cuidadores por la experiencia subjetiva del niño, así como por las expresiones emocionales de los padres hacia la mente y sentimientos del niño (Fonagy et al., 2002), y, por otro lado, la capacidad de los padres para imaginar la experiencia subjetiva del niño se considera que facilita la regulación emocional y el autocontrol.

Por lo que, cuando los cuidadores mentalizan, se establece un apego seguro con el niño, dando lugar a que los niños aprendan a regular sus emociones y autocontrolarse, aprendiendo así los niños a mentalizar (Santelices et al., 2016).

## 1.5 Desregulación Emocional en la Infancia

Según Kring y Bachorowski (1999) “La desregulación emocional es la dificultad o inhabilidad para regular la expresión emocional y permitir el adecuado procesamiento emocional”. La desregulación se puede manifestar como una excesiva intensificación de las emociones (las cuales se experimentan como abrumadoras e intrusivas), o como una inhibición excesiva de ellas (disociación, despersonalización o desrealización; o bien, adormecimiento emocional) (Tirch et al., 2012).

Uno de los síntomas más característicos de la desregulación emocional en la infancia es la irritabilidad, la cual es definida por Morales y Gutiérrez (2019), como “un síntoma transdiagnóstico que atraviesa la barrera de las patologías internalizantes y externalizantes. Se define como un umbral bajo para experimentar la ira en respuesta a la frustración y es uno de los síntomas más comunes en niños y adolescentes”. La irritabilidad es una emoción normal humana, que tiene manifestaciones típicas en el desarrollo y que puede darse de forma normal o de forma patológica. La patológica se caracteriza por ser más intensa, descontrolada, desencadenada por estímulos de escasa relevancia, con una rápida escalada y una duración prolongada, a menudo necesitando la intervención de un adulto para su gestión (Stringaris y Taylor, 2015).

La irritabilidad es un síntoma que está presente en un gran número de patologías, convirtiéndose así en un motivo de consulta frecuente en el área infanto-juvenil. Achenbach (1991) propuso dos síndromes generales de conductas anormales: el factor Externalizante (caracterizado por trastornos de conducta, conducta antisocial, agresividad verbal y búsqueda de atención) y el factor Internalizante (caracterizado por ansiedad, depresión, quejas somáticas y problemas de relación). Los pacientes con irritabilidad pueden desarrollar trastornos internalizantes o externalizantes a largo plazo, incluso puede enmascarar otras emociones, como son la culpa y la vergüenza. Además, la irritabilidad está presente en múltiples trastornos mentales, ya sea como uno de los criterios diagnósticos, como por ejemplo en los los trastornos del estado de ánimo, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de estrés postraumático; como síntoma asociado en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad y trastorno negativista desafiante, y como síntoma nuclear en el trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo (Morales y Gutiérrez 2019).

Uno de los procesos psicológicos transdiagnóstico que han generado mayor interés es la regulación emocional (Baumeister et al., 2007).

### ***1.5.1 Relación Padres e Hijos Cuando los Niños no se Regulan***

Según Soler et al., (2016) “desde la infancia nuestro bienestar viene determinado por las relaciones positivas con nuestros padres y familiares”. Trabajar en el desarrollo emocional siempre es un tema que enriquece a los padres de familia como testimonios de vida y modelos que marcan una identidad personal y social en los hijos. En relación con las emociones, cabe resaltar que estas funcionan de forma cíclica, es decir, todas las emociones que experimenta el niño son importantes para su supervivencia, y el adulto está llamado a enseñarle desde una temprana edad a reconocerlas y comprender las implicaciones que tienen tanto para él como para los demás, especialmente cuando son emociones negativas (Melgosa, 2017).

Huayamave et al. (2019) manifiesta que al niño: “Conviene transmitirle empatía con sus sentimientos, y a partir de ahí enseñarle a controlar sus emociones, para poder desarrollar un mundo emocional más equilibrado “.

Si los padres presentan una adecuada expresión de las emociones, los hijos desarrollarán una mayor capacidad de regulación emocional y socialización. Hay estudios que demuestran que los adolescentes que se sienten más próximos a sus padres, muestran más habilidades, competencias conductuales e independencia, desarrollando así un sentido de responsabilidad, no involucrándose en conductas de riesgo (Álvarez et al., 2003).

En un estudio realizado por Retana y Aragón (2016), se demostró que las interacciones cotidianas con los padres, y sus estilos de regulación emocional, son significativas en la formación de estilos propios. En otro estudio más reciente, se demuestra que la calidez de los padres se asociaba negativamente con la irritabilidad de los adolescentes, mientras que la sobreprotección de los padres se asociaba positivamente con la irritabilidad. Una posible explicación de ello, podría ser, que la calidez de los padres mejora la relación entre padres e hijos, lo que podría influir en que las percepciones de los adolescentes sobre la relación entre ambos sean más positivas, disminuyendo así la irritabilidad (McKinney et al., 2019).

### **1.6 Programas ya existentes**

En este apartado, se presentan algunos de los programas de regulación emocional existentes en España. En primer lugar, se habla de los programas de regulación emocional aplicados principalmente en el ámbito educativo, y que cuentan con evidencia empírica, en segundo lugar, se explican algunos de los pocos programas de educación parental enfocados

en regulación emocional, y, por último, aquellos tratamientos transdiagnósticos, que también cuentan con evidencia empírica.

### 1.6.1 Programas Aplicados en el Ámbito Educativo

En la tabla 3, se puede observar aquellos programas con evidencia científica, elaborados exclusivamente para ser aplicados en el ámbito educativo.

**Tabla 3**

*Programas con Evidencia Científica*

Programa	Autor	Participantes	Objetivo
Mejorar la inteligencia emocional de la diputación de Guipúzcoa	De Morales Ibáñez et al. 2013	De 3 a 18 años	Adquirir competencias emocionales que permitan aumentar su nivel de bienestar personal, siendo más responsables, comprometidas y cooperadoras
Desarrollo de habilidades sociales, emocionales y atención plena para Jóvenes (SEA)	Celma y Rodríguez-Ledo, 2017	De 11 a 16 años	Mejorar la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, así como su habilidad para manejarlos
Método RULER	Centro de Inteligencia Emocional de Yale	De 3 a 18 años	Desarrollar la inteligencia emocional, para poder conseguir mayor éxito académico, bienestar psicológico y relaciones sociales positivas y saludables
INTEMO/INTEMO+	Cabello et al. 2016 Noguera et al. 2014	De 12 a 18 años	Promover la salud mental a largo plazo y reducir conflictos interpersonales

*Nota.* Basado en Pedrero, 2021.

El programa Mejorar la inteligencia emocional de la diputación de Guipúzcoa, dirigido a niños y adolescentes entre 3 y 18 años. Consta de una gran variedad de materiales con actividades divididas en base a los distintos niveles educativos para trabajar las competencias emocionales según Bisquerra y Escoda (2007): conciencia social, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y habilidades para la vida y el bienestar. Fue implementado por Muñoz de Morales y Bisquerra (2013), donde obtuvieron una gran variedad de beneficios, siendo estos; un efecto positivo del programa sobre el desarrollo emocional y social del alumnado en todas las etapas educativas, presentando así menores niveles de

depresión e hiperactividad, y un aumento de habilidades interpersonales y sociales. Pero, también se encontraron algunas limitaciones, y es que solo se realizó una evaluación al finalizar la intervención, por lo que no se sabe su eficacia a largo plazo. También se encontraron diferencias en cuanto a la efectividad de la intervención en función de la edad y el sexo, y también, diferencias en la efectividad en función del centro entrenado, atribuyéndose a variables como clima de centro, motivación, entre otras.

En segundo lugar, se encuentra el programa de Desarrollo de habilidades sociales, emocionales y atención plena para Jóvenes (SEA), dirigido a jóvenes de entre 11 y 16 años, de manera grupal, y con una duración de 18 sesiones de aproximadamente de cincuenta y cinco minutos cada una, distribuidas en una sesión por semana. A lo largo de las sesiones se trabaja el entrenamiento en habilidades socioemocionales tales como la atención y comprensión emocional, la regulación y reparación emocional y la regulación y adaptación social (Pastor y Ledo, 2017). El programa fue implementado por Rodríguez-Ledo et al. (2018) donde se observó una mejora en la capacidad para expresar las emociones de un modo más adaptativo, desarrollando más competencias interpersonales, además de una mejor comprensión hacia los estados emocionales de los demás. En cuanto a las limitaciones, cabe destacar que las pruebas de auto-informe utilizadas, ofrecen información no exenta de subjetividad por parte de los participantes de las mismas.

El método Ruler, cuyas siglas significan: Reconocemos emociones en nosotros mismos y en los demás (recognizing), comprendemos las causas y las consecuencias de esas emociones (understanding), etiquetamos o clasificamos esas emociones con un vocabulario específico (labeling), aprendemos a expresarlas y a describirlas (expressing) y aprendemos a regular esos sentimientos (regulating). El programa se basa en cuatro herramientas básicas; charter (es como una especie de carta o estatutos, donde cada miembro plasma los objetivos que quiere alcanzar), el medidor emocional (donde se miden las emociones a través dos variables; la intensidad con la que la sienten y el tipo de sentimiento), el metamomento (cuando se produce una situación intensa y negativa, se preguntaran a ellos mismos “¿Cómo reaccionaría mi mejor yo ante esta situación?”), y el plan (donde se apoyan todas las habilidades aprendidas sobre resolución de conflictos y empatía) (Hagelskamp et al., 2013).

El programa fue aplicado por Hagelskamp et al. 2013, donde se observó un progreso notable en la implementación de habilidades de aprendizaje social y emocional en entornos escolares, vinculando niveles elevados de inteligencia emocional con un rendimiento

académico superior, un ambiente escolar positivo, habilidades socioemocionales más desarrolladas, menos problemas de ansiedad y depresión, una reducción en los casos de acoso escolar, e incluso un mejor desempeño tanto profesional como personal en los educadores implicados. Pero, aun así, se encontraron limitaciones, ya que las evaluaciones realizadas son insuficientes para poder comprobar si realmente se produce un cambio en el apoyo emocional, por lo que se necesita un análisis más detallado donde se examine el impacto de dicho programa en las habilidades de alfabetización emocional de los estudiantes.

Y, por último, el programa INTEMO e INTEMO+, dirigido a adolescentes de entre 12 y 18 años. Ambos programas están compuestos por cuatro fases/ramas compuestas por tres sesiones, donde se trabaja la percepción y expresión emocional, la facilitación emocional, la comprensión y la regulación de las emociones (Noguera et al., 2014). Tras la aplicación del programa, se demostró una mejora en el ajuste psicosocial, dando lugar a niveles más bajos de depresión y ansiedad, menos estrés social y mayor autoestima (Cabello et al., 2016).

### ***1.6.2 Programas de Educación Parental***

El programa de “Inteligencia emocional en familia: un programa formativo para padres e hijos de 3 a 6 años”. El objetivo de dicho programa es facilitar el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 3 a 6 años mediante la colaboración de sus progenitores. Está formado por una primera etapa de cinco sesiones, donde los progenitores incorporan conocimientos sobre la inteligencia emocional, y una segunda etapa donde los progenitores deben enseñar a sus hijos mediante siete actividades lúdicas relacionadas con la inteligencia emocional. Dicho programa, es una propuesta piloto todavía sin aplicar, por lo que todavía no existen indicadores de su efectividad (Murillo et al., 2020).

En segundo lugar, el programa “Triple P: Positive, Parenting, Program”. Es un programa dirigido a padres y a niños (de hasta 12 años), con una duración de 8 semanas, dividiendo estas en dos sesiones grupales por semana de dos horas. Además, incluyen llamadas telefónicas de quince a treinta minutos. Tiene como objetivo mejorar los factores protectores de la familia y reducir los problemas de conducta y emocionales de los niños. Además de mejorar el conocimiento, las habilidades y la confianza de los padres, establecer un ambiente natural, seguro, positivo, no violento, y a través de los padres, el niño recibe estimulación en las competencias sociales, emocionales, lingüísticas, intelectuales y conductuales (Sanders, 2003). En el estudio realizado por Bodenmann et al. (2008), se confirma la hipótesis que

confirma que Triple P es un método eficaz para fortalecer las competencias parentales de las madres y para mejorar el comportamiento de los niños.

Por otro lado, Emociónate. Programa de desarrollo infantil en competencias emocionales, que está compuesto por cinco cuadernos, donde tanto niños como adolescentes desarrollaran sus facultades emocionales y sociales, se conozcan mejor a sí mismos y aprendan de sus experiencias diarias, a medida que crecen. Cada cuaderno corresponde a un ciclo, y, en cada uno de ellos hay una guía para el acompañante, que en este caso puede ser tanto un profesor como los padres (Cobos, 2006).

Educación Emocional. Es un programa para niños de tres a seis años, que ofrece una serie de pautas para el desarrollo de las capacidades emocionales de los niños y niñas. Con la ayuda de los adultos, los niños aprenderán aspectos como: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades sociales y habilidades de vida (Cassà, 2007).

Además de programas dirigidos a padres, también se pueden encontrar guías, como: Familia con emociones, una guía para padres, madres y formadores, de Fernández (2016), que tiene como objetivo, educar emocionalmente a largo del ciclo vital y capacitar a los más jóvenes para ejercer sus responsabilidades con el fin de ayudar a establecer vínculos afectivos en la familia atendiendo a sus emociones, sentimientos y necesidades. También se cuenta con una serie de recursos, como son los cuentos “¿Qué puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa?” o “¿Qué puedo hacer cuando refunfuño demasiado?” de Huebner (2008). Destacar que estos recursos carecen de evidencia empírica hasta el momento, pero pueden servir como material complementario para poder utilizar en casa.

### ***1.6.3 Programas Transdiagnóstico***

En cuanto a modelos de tratamiento transdiagnósticos, se han propuesto diversos modelos de intervención, donde la mayoría de ellos comparten determinadas características, como pueden ser el énfasis en la regulación emocional y la activación conductual, entre otras (Fonseca, 2021). Uno de los procesos psicológicos transdiagnóstico que han generado mayor interés es la regulación emocional (Baumeister et al., 2007).

En la tabla 4, se puede observar algunas de las intervenciones psicológicas desde la perspectiva transdiagnóstica.

**Tabla 4***Intervenciones Psicológicas desde una Perspectiva Transdiagnóstica*

<b>Tratamiento</b>	<b>Autor</b>	<b>Participantes</b>	<b>Objetivos</b>
Protocolo Unificado para niños UP-C y adolescentes UP-A	Barlow, 2021 adaptación al español de Ehrenreich-May et al. (2021)	Para padres y niños de entre 7 a 18 años.	Aumentar la conciencia sobre las emociones en el momento presente Aumentar la flexibilidad cognitiva Identificar y prevenir la evitación emocional Promover la aceptación de sensaciones corporales displacenteras vinculadas a las emociones Promover la exposición a desencadenantes situacionales e interoceptivos de experiencias emocionales.
Programa PsicAP para adultos y PsicAP-A para adolescentes	Cano-Vindel et al. 2016	Adolescentes entre 12 y 18 años y adultos.	Reducción de síntomas de ansiedad, depresión y somatizaciones.
EMOTION	Kendall, 2014	Padres y niños entre los 8 y 13 años.	Aprendizaje de nuevas habilidades para manejar la ansiedad y la depresión. Abordaje los problemas de ansiedad a través de la exposición gradual. Mejora el estado de ánimo a través de la activación conductual, generando un autoesquema positivo.
Super Skills for Life (SSL)	Essau y Ollendick (2013)	Niños y adolescentes entre 6 y 18.	Desarrollar habilidades que fomenten la autoconfianza, la resiliencia, la competencia social, así como el afrontamiento de situaciones estresantes.

*Nota. Basado en Pedrero, 2021.*

El protocolo unificado (UP) (Barlow, 2015), ha sido adaptado para ser utilizado en niños (UP-C) y adolescentes (UP-A). El UP-C está dirigido a niños de entre 7 y 13 años, se realiza formato grupal y contiene un total de 15 sesiones consecutivas, realizando una a la semana. En este tratamiento, también se incluye a padres, con el objetivo de explicarles las habilidades que los niños aprenderán en el programa, presentar algunos comportamientos de crianza emocionales poco útiles que no les están funcionando, dando pie a la explicación de los comportamientos de crianza opuestos, y fomentar el apoyo entre los padres (Ehrenreich-May et al., 2021). Los resultados de este programa son prometedores (Bilek y Ehrenreich-May, 2012; Barlow y Ehrenreich-May, 2014), pero hacen falta más ensayos.

El programa PsicAP (Vindel et al., 2016) es un tratamiento transdiagnóstico novedoso, elaborado principalmente para abordar trastornos emocionales en pacientes adultos desde atención primaria, y que ha mostrado resultados eficaces en base a la reducción de síntomas de ansiedad, depresión y somatizaciones. Dicho programa, se ha adaptado para adolescentes (PsicAP-A) entre doce y dieciocho años, también en formato grupal de ocho a diez participantes. Ambas versiones tienen una estructura similar, ambas están formadas por siete sesiones, donde se trabaja: psicoeducación sobre el funcionamiento del estrés, la ansiedad, las emociones, se presentan técnicas de relajación, técnicas conductuales y prevención de recaídas.

El tratamiento EMOTION, dirigido a niños de entre 8 y 13 años, de intervención grupal, con un total de 20 sesiones (realizándose dos cada semana), de 45 o 60 minutos cada una. A través de este programa, se adquieren un amplio rango de habilidades, utilizando un enfoque experiencial, empleando estrategias basadas en el juego. A la vez que se realizan sesiones con niños en el contexto escolar, también se realizan sesiones con los padres, donde se incorporan los niños en las sesiones pares. Dicho programa ha demostrado buenos resultados a través de estudios como los de Loevaas et al. (2020) y Martinsen et al. (2019), gracias a ello se considera que los resultados aportados por estos autores apoyan su eficacia.

Super Skills for Life (SSL) de Essau y Ollendick (2013), dirigido a niños y adolescentes entre seis y dieciocho años, compuesto por ocho sesiones semanales de cuarenta y cinco minutos de duración. La intervención busca mejorar las estrategias de los niños a la hora de afrontar dificultades emocionales, usando técnicas cognitivo-conductuales, como activación conductual, solución de problemas y relajación. El objetivo principal del programa es desarrollar habilidades que fomenten la autoconfianza, la resiliencia, la competencia social, así como el afrontamiento de situaciones estresantes. Dicho programa se ha evaluado en contextos escolares, como una intervención transdiagnóstica preventiva (Pedrero, 2021).

## **1.7 Justificación**

De acuerdo con los programas analizados, se observa que la mayoría de ellos se aplican en contextos escolares, donde primero se forma al docente, y posteriormente se aplica el programa a los niños a lo largo del curso. La implementación de programas en este ámbito es interesante, dada la cantidad de tiempo que los niños pasan en él, este se convierte en un espacio ideal para cultivar habilidades sociales y emocionales. Además, como hemos podido observar en el apartado anterior, dichos programas han aportado una gran variedad de resultados positivos.

Pese a ello, realizar programas de inteligencia emocional en las escuelas e institutos es necesario, pero no suficiente para dar una respuesta integral a la problemática, ya que muchos de ellos deja de lado el ámbito familiar, y este también es muy importante, ya que los padres ejercen una influencia poderosa en la vida emocional de los hijos, en las relaciones familiares (padres e hijos) se gestionan los primeros vínculos afectivos y sociales, los mismos que servirán en la relación personal y con sus pares. Además, de poco sirve que a un niño se le eduque en el colegio en sus emociones si en casa no existe una rutina que proporcione coherencia en sus discursos, la unidad familiar debe ser un modelo emocional.

Estudios sobre la regulación emocional indican que alrededor del 80% de los niños de edad preescolar presentan rabietas, de los cuales el 8% las presenta a diario (Wakschlag et al., 2012). Además, la prevalencia de la irritabilidad, que se infiere de la del síndrome de desregulación grave del estado de ánimo, es alta, cifrándose en un 3.3% en chicos de entre 9 y 19 años (Brotman et al, 2006). Se calcula que, en un momento dado, aproximadamente uno de cada 10 niños entre 5 y 16 años padece algún trastorno psíquico (Green et al., 2005). Estos datos señalan la importancia de ofrecer a los progenitores estrategias de crianza que promuevan el desarrollo emocional de los menores.

Existen pocos programas de inteligencia emocional dirigidos a padres de menores con un perfil de problemas de regulación emocional (como son la rabia, el comportamiento irritable y la frustración), los cuales no han sido diagnosticados, pero que presentan dificultades en varias áreas en el control de ira y la impulsividad e interfieren en el ajuste social, escolar y familiar.

Por ello, se destaca la importancia de que el comportamiento emocional debe comenzar desde el hogar, y ser perfeccionado con el trabajo en aula de clases con el docente para así, poder desarrollar habilidades en el niño que le permitan manejar correctamente sus emociones, manteniendo una sana convivencia. Por este motivo, el objetivo de este trabajo es crear un programa donde se pueda trabajar el concepto de inteligencia emocional desde casa, es decir, con el ambiente familiar, ofreciendo, en primer lugar, una formación a padres, para luego, poder trabajar con los niños que presentan problemas de irritabilidad.

## **1.8 Objetivos**

El objetivo general del programa de intervención es dotar a los progenitores o familia de recursos con la finalidad de que aprendan a regular emocionalmente a sus hijos/as.

En cuanto a los objetivos específicos del programa, se enumeran los siguientes:

- Concienciar a las familias de la importancia que tiene la regulación emocional.
- Que las familias reconozcan las propias emociones y las ajenas.
- Desarrollar la capacidad de autorreflexión sobre las propias emociones y las situaciones problemáticas que se experimentan en familia.
- Dotar de herramientas con las que identificar los estados emocionales de sus hijos/as, reconociendo así lo que están pensando y sintiendo.
- Dar herramientas para abordar las situaciones críticas.
- Poner en práctica las herramientas aprendidas para prevenir los posibles conflictos (situaciones problemáticas que se dan en familia, ya sea por parte de padres o niños).

## **2 Diseño de la intervención**

### **2.1 Ámbito de aplicación**

El lugar donde se realizará el programa de intervención será en el laboratorio de psicología aplicada de la sede de Psicología Padre Jofre (Burjassot). En la sede se habilitará una sala en la que se puedan reunir todos los asistentes del programa para realizarlo, ya que es un programa grupal.

Se considera que la sede es una buena elección para la realización del programa, ya que en la universidad ya se han realizado talleres anteriormente dirigidos a familias, por lo que ya son conocedoras de la existencia de talleres en la sede.

### **2.2 Destinatarios o población diana sobre la que se va a aplicar el programa**

El programa va dirigido a familias que tengan hijos/as entre 9 y 12 años con problemas de regulación emocional (rabia, comportamiento irritable y frustración) y quieran mejorarla, para así ayudar de una forma adecuada a sus hijos/as a la regulación de sus emociones. Para poder participar en el taller es necesario cumplir los siguientes criterios: que acuda el principal cuidador del menor, que acepten a participar, que se comprometan a asistir a todas las sesiones

y que cumplan con todas las tareas solicitadas durante las sesiones tanto en el taller como en casa. La modalidad de taller es en formato grupal, y se espera un máximo de 8 progenitores.

### **2.3 Fases y estrategias del programa**

El programa se divide en tres fases. En primer lugar, se encuentra la fase uno, compuesto por dos sesiones de evaluación, una dirigida a los progenitores, donde van a tener que completar el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On EQ-i:C (Baron, 2002) (adaptado por Parker Keefer y Wood, 2011) y el cuestionario “The Reflective Functioning Questionnaire 8” versión española, elaborado por Ruiz-Parra et al. (2023). También se realizará una presentación del programa, donde se detalle: las sesiones, los objetivos del mismo y los beneficios. Se hará entrega de una hoja de información a los progenitores, donde se explica la finalidad del programa y se detalla las cuestiones éticas del mismo, además de una hoja de consentimiento informado que tendrán que firmar para poder trabajar con los menores. La segunda sesión de evaluación va dirigida a los menores, donde tendrán que completar el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On EQ-i:YV (Bar-On y Parker, 2018), además, se realizará una psicoeducación sobre emociones, consolidando el aprendizaje mediante el juego.

La segunda fase, está compuesta por siete sesiones, en cada una de ellas se realizarán una serie de actividades, acompañadas de psicoeducación, fichas, lecturas recomendadas y tareas que van a tener que realizar en casa para poder trabajar sobre ello en las próximas sesiones. De estas siete sesiones, cuatro van destinadas a trabajar exclusivamente con los progenitores, una a trabajar exclusivamente con los niños, y otras dos donde se trabajará con ambos.

Por último, la tercera fase, compuesta por dos sesiones, donde se volverá a evaluar a ambos grupos por separado a través de los mismos cuestionarios utilizados en la primera fase, para poder comprobar los aprendizajes adquiridos por los participantes.

### **2.4 Descripción del programa**

Se plantea un programa multicomponente basado en procedimientos cognitivos conductuales en el también incorporan procedimientos desde la mentalización. Esta diseñado para llevarse a cabo de manera grupal. Se compone por un total de nueve sesiones, de hora y media de duración cada una aproximadamente, donde podrán participar un máximo de ocho progenitores. El programa cuenta con tres fases.

El primero de ellos está compuesto por dos primeras sesiones de evaluación, una dirigida a progenitores, donde se realizará el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On EQ-i:C (Baron, 2002; Parker Keefer y Wood, 2011) y el cuestionario “The Reflective Functioning Questionnaire versión española, elaborado por Ruiz-Parra et al. (2023). También se llevará a cabo una presentación del programa, donde se explicará el número de sesiones totales, la duración de cada una de ellas, y los objetivos y beneficios del mismo. Aparte, se les proporcionará una hoja de información al participante, donde se les informa de todas las cuestiones éticas, que pondrán leer más detenidamente en casa. Antes de finalizar, deberán cumplimentar el consentimiento informado para poder trabajar con los menores en las próximas sesiones. La segunda sesión uno, va dirigida a menores. En esta sesión se realizará una evaluación inicial, a través de el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On EQ-i:YV. Seguidamente se realizará una actividad de presentación, para así conocerse mejor y establecer un clima de confianza. Una vez finalizadas las presentaciones, se dará paso a la psicoeducación sobre las emociones y los tipos de emociones. Además, también se realizarán varias actividades lúdicas, como “La memoria de emociones”, donde tendrán que encontrar las tarjetas que representen la misma emoción, y también, la actividad “Pictionary de emociones” donde los menores van a explorar y expresar diferentes emociones a través del dibujo. La sesión finaliza con una breve reflexión sobre cómo se han sentido durante la realización de los juegos, explorando en dichas emociones.

El segundo módulo, está formado por siete sesiones, de las cuales cuatro están dirigidas a progenitores (Sesión 2,3,4 y 5), una a menores (Sesión 6) , y dos a trabajar con ambos (Sesión 7 y 8). La primera sesión de esta fase, corresponde con la sesión 2. La sesión se dividirá en tres partes. En la primera parte, los participantes se reunirán en círculo y reflexionarán brevemente sobre la lectura asignada en la sesión anterior. Luego, participarán en la actividad "Nuestras normas", donde se discutirá la importancia del compromiso y el respeto a las normas para el éxito del programa. Cada participante propondrá normas importantes, que serán escritas en una cartulina y firmadas por todos, comprometiéndose a cumplirlas. En la segunda parte, recibirán una psicoeducación sobre las emociones y la regulación emocional, seguida de un caso práctico. En la tercera parte, se les entregará otra hoja con preguntas para responder. Después de completarlas, se realizará una breve reflexión sobre lo aprendido durante la sesión para comprobar si ha habido algún cambio en conceptos o ideas. La sesión 3 comenzará con una breve educación sobre la importancia de la autoconciencia emocional, seguida de una actividad

donde los participantes identificarán sus propias emociones. Luego, crearán su propio "espejo emocional" utilizando materiales proporcionados, reflejando sus emociones en diferentes aspectos de sus vidas. Después, compartirán sus espejos con el grupo y reflexionarán sobre la experiencia. Finalmente, se les pedirá que registren sus emociones diarias en una hoja para la próxima sesión.

En la primera parte de la sesión 4, los participantes comparten las actividades de la semana en un diálogo abierto. En la segunda parte, forman parejas para reflexionar sobre situaciones conflictivas y reciben educación sobre la negación de sentimientos en los niños, seguida de la presentación de recursos para abordar conflictos. Después, vuelven a discutir las situaciones en parejas para ver si cambian sus puntos de vista. La sesión concluye con un debate sobre las reflexiones y estrategias, y los participantes completan una hoja escribiendo cualidades positivas de sus hijos para la próxima sesión.

La sesión 5 se divide en tres partes. En la primera parte, los participantes comparten sus experiencias sobre la actividad asignada en la sesión anterior, donde observaron y anotaron las cualidades positivas de los menores. Luego, en la segunda parte, se enfocan en la mentalización, con una explicación sobre su importancia y beneficios, seguida de un role-playing donde simulan situaciones conflictivas entre progenitores y menores. Después, discuten sobre sus pensamientos y emociones durante la actividad, identificando estrategias utilizadas y aprendidas anteriormente. La sesión concluye con una técnica de relajación y la entrega de una actividad para casa, que incluye reflexiones sobre la identificación de emociones en los hijos y en uno mismo. En la primera parte de la sesión 6, los participantes comparten experiencias relacionadas con emociones en la actividad "Mis emociones", que sirve para refrescar conceptos y romper el hielo. Durará diez minutos. En la segunda parte, jugarán al "Virus Emocional", un juego de cartas donde aprenden estrategias de regulación emocional a través de situaciones conflictivas diarias. Esta actividad durará cuarenta minutos. La tercera parte se enfocará en la calma, con la actividad "Botellas de la calma", donde los participantes crearán botellas sensoriales para gestionar emociones en momentos de agitación. Durará quince minutos. La sesión terminará con un diálogo abierto donde compartirán y elegirán estrategias utilizadas durante la sesión, con una duración aproximada de quince minutos.

La sesión 7 comienza con la actividad "Conexiones emocionales express", donde cada participante elige una palabra que describe su emoción actual y la comparte con el grupo.

Durará unos quince minutos. Luego, en la segunda parte, jugarán al juego de cartas "Ikonikus", formando equipos y respondiendo preguntas sobre cómo se sentirían en diferentes situaciones. Después, habrá un descanso de diez a quince minutos. Después del descanso, participarán en la actividad "Controlando la tormenta interior", donde por turnos, cada miembro del grupo responde preguntas de una baraja de cartas. Durará unos veinte minutos. La tercera parte consistirá en un círculo final donde compartirán sus experiencias y sentimientos de la sesión durante unos diez minutos. La sesión 8 comenzará con la actividad "El círculo de las emociones", donde los participantes expresarán gratitud hacia los miembros de su familia presente en el círculo. En la segunda parte, se realizará la actividad "¿Cuánto conoces a tu familia?", donde los participantes se dividirán en equipos y responderán preguntas sobre sus familiares. Finalmente, la sesión concluirá con la actividad "Relajémonos en familia", donde se guiará a través de una relajación guiada para promover la calma y la conexión emocional en el grupo.

Y, el tercer módulo, compuesto por dos sesiones nueve, una dirigida a progenitores y otra dirigida a menores. La primera sesión, dirigida a progenitores, donde la primera parte incluye el pase de cuestionarios para evaluar el programa. La segunda parte es un diálogo abierto donde se comparte lo aprendido y se discute su aplicación en la vida diaria. Finalmente, se completa una encuesta de satisfacción y se proporcionan recursos adicionales. Y, la segunda sesión nueva, dirigida a menores, donde en la primera parte tendrán que completar un cuestionario, igual al de la primera sesión, para evaluar posibles cambios. En la segunda parte, los menores jugarán al juego "Animales rabiosos" para aprender a controlar y expresar la ira de manera positiva. Al final, en un círculo, cada participante compartirá sus experiencias y aprendizajes del programa, durante unos quince minutos.

## **Tabla 5**

### *Contenido de las sesiones*

Nº	Sesión	Objetivos	Actividades
1A	Conociéndonos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer a los asistentes y que se conozcan entre ellos</li> <li>- Crear un clima de confianza</li> <li>- Conocimiento acerca del programa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentaciones</li> <li>- Pase de cuestionarios</li> <li>- Explicación del programa</li> </ul>

---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo sobre expectativas del programa</li> </ul>
1B	Conociéndonos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y presentar a los asistentes</li> <li>- Psicoeducación sobre las emociones</li> <li>- Reconocimiento de las propias emociones y las ajenas</li> <li>- Fomentar la comunicación y el intercambio de experiencias emocionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase de cuestionarios</li> <li>- Actividad de presentación</li> <li>- Psicoeducación Emocional</li> <li>- Actividad: “La memoria de emociones”</li> <li>- Actividad: “Pictionary de emociones”</li> <li>- Reflexión</li> </ul>
2	Identificando Emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la cohesión grupal</li> <li>- Conocimiento acerca de las emociones y de la regulación emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad: “Nuestras normas”.</li> <li>- PowerPoint con psicoeducación sobre emociones y regulación emocional</li> <li>- Ficha preguntas ¿Qué se sabe sobre las emociones y la regulación emocional?</li> </ul>
3	Mi espejo emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la autoconciencia emocional y la comprensión de las emociones personales</li> <li>- Fomentar la reflexión personal y el diálogo abierto sobre las emociones, permitiendo explorar y comprender mejor sus propios estados emocionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicoeducación autoconciencia emocional para el bienestar personal.</li> <li>- Ficha listado emociones</li> <li>- Actividad: “Mi espejo emocional”</li> <li>- Diálogo abierto</li> </ul>
4	¿Qué siente mi hijo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar y comprender las emociones de los demás</li> <li>- Adquirir herramientas para la gestión de las situaciones conflictivas.</li> <li>- Fomentar la cohesión grupal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo abierto</li> <li>- Actividad: “Situación conflictiva”</li> <li>- Psicoeducación “Negación de sentimientos” + recursos</li> <li>- Caso práctico</li> <li>- Debate</li> </ul>
5	Mentalicemos .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la cohesión grupal</li> <li>- Psicoeducación sobre el concepto de mentalización y sus beneficios en la relación progenitor-menor</li> <li>- Mejorar la comprensión tanto de las emociones como</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo abierto</li> <li>- Psicoeducación “Mentalización y beneficios”</li> <li>- Role-Playing</li> <li>- Relajación de Jacobson</li> </ul>

		de los pensamientos por ambas partes	
		- Proporcionar una herramienta de relajación.	
6	Explorando mis emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de emociones propias y ajenas</li> <li>- Proporcionar estrategias de regulación emocional</li> <li>- Desarrollar habilidades de gestión emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad: “Mis emociones”.</li> <li>- Actividad: “Virus Emocional”</li> <li>- Actividad: “Botellas de la calma”</li> <li>- Diálogo abierto</li> </ul>
7	Emocionándome en familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la expresión emocional</li> <li>- Identificación de emociones y de circunstancias que pueden desencadenarlas.</li> <li>- Desarrollar las habilidades para la gestión del enfado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad: “Conexiones Emocionales Express”</li> <li>- Cartas Ikonikus</li> <li>- Actividad: “Controlando la tormenta”</li> <li>- Reflexión</li> </ul>
8	¿Cuánto conoces a tu familia?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortalecer vínculos familiares,</li> <li>- Promover el conocimiento familiar</li> <li>- Proporcionar recursos para el desarrollo continuo.</li> <li>- Proporcionar un espacio de relajación compartida entre progenitor y menor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Círculo de las emociones</li> <li>- Actividad: ¿Cuánto conocer a tu familia?</li> <li>- Actividad: “Relajémonos en familia”.</li> </ul>
9A	Finalizando Nuestro viaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluar la efectividad del programa.</li> <li>- Evaluar el nivel de satisfacción tras la realización del programa .</li> <li>- Dotar de recursos adicionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase de cuestionarios</li> <li>- Diálogo abierto: Todo lo aprendido</li> <li>- Encuesta de satisfacción</li> <li>- Recursos adicionales</li> </ul>
9B	Finalizando Nuestro viaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluar la efectividad del programa</li> <li>- Practicar estrategias para aprender a controlar y expresar la cólera y la ira de forma positiva y saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase de cuestionarios</li> <li>- Actividad: ”Animales Rabiosos”</li> <li>- Reflexión final</li> </ul>

---

*Nota. Fuente: de elaboración propia.*

## ***Sesión 1A: Conociéndonos.***

Objetivos: : Conocer y presentar a los asistentes, para establecer un clima de confianza entre ellos, evaluación inicial y explicación del programa.

Duración: La duración oscila entorno a una hora y treinta minutos.

Destinatarios: Esta sesión va dirigida a los progenitores.

Se acompañará a los asistentes a un aula que ha sido habilitada para la realización programa. La sesión se divide en tres partes. Una primera parte, donde se realizará una actividad de presentación. Para poder realizarla, los asistentes colocarán las sillas formando un círculo, pudiendo ver las caras así de todos los participantes. Una vez sentados comenzará la actividad. Es el psicólogo el que inicia la actividad presentándose, y seguidamente, pasará una pelota a alguno de los asistentes, dando pie a que se presente. Se le pide a cada participante que piense en algo que realmente les apasiona y que puedan describir en un minuto. Cuando tengan la pelota en la mano, la persona tendrá que decir su nombre, y compartir brevemente su pasión. Se animará a los participantes a ser creativos, utilizando anécdotas, experiencias personales, por ejemplo; “Me llamo Pepe, tengo una hija de 9 años que se llama Lucia, y lo que más me apasiona es llegar a casa después de trabajar y poder pasar un rato jugando con ella a un juego de mesa”. Una vez terminada la presentación, este, tendrá que pasar la pelota al siguiente compañero, y así, hasta que todos los participantes se hayan presentado. Esta parte de la sesión tendrá una duración aproximada de quince minutos.

En la segunda parte de la sesión, se repartirá el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On EQ-i:C (Anexo 1), a través del cual se medirá el nivel de inteligencia emocional y habilidades emocionales de los progenitores en áreas como habilidades intrapersonales e interpersonales, manejo del estrés, estado de ánimo general y adaptabilidad, y el cuestionario “The Reflective Functioning Questionnaire”, para evaluar la capacidad del progenitor para comprender sus propias emociones y las de los demás, así como para interpretar y responder de manera reflexiva a las experiencias emocionales (Anexo 2). Una vez completados los cuestionarios, se repartirá una hoja de información (Anexo 3), donde se explica la finalidad del programa y se detalla las cuestiones éticas del mismo. Seguidamente, se hará entrega del consentimiento informado (Anexo 4) que tendrán que firmar para poder trabajar con los menores. Esta parte de la sesión, tendrá una duración de cuarenta minutos aproximadamente.

Y, para finalizar, en la tercera parte de la sesión, se realizará una presentación en PowerPoint (Anexo 5), donde se explicará detalladamente el programa: número de sesiones, duración estimada, fechas de realización del programa, objetivos y beneficios. Una vez finalizada la presentación, se dará paso al turno de dudas y preguntas. Una vez resueltas, se abrirá un debate en el que cada uno de ellos tendrá que decir que espera del programa, por ejemplo: “me gustaría entender más a mi hija y así pasar más tiempo con ella jugando sin enfados por cosas que no entiendo”. Antes de finalizar la sesión, se hará especial hincapié en la importancia de la confidencialidad, ya que, a lo largo del programa, se van a trabajar muchos aspectos personales, por lo que es muy importante que se desarrolle un clima de confianza, donde los participantes se sientan seguros y puedan hablar con total libertad. Todo esto va detallado en la hoja que se les ha repartido en la segunda parte de la sesión, y que podrán leer tranquilamente en casa. Antes de finalizar la sesión, se les hará entrega de un registro (Anexo 6) que tendrán que completar a lo largo de la realización del programa. Se les explicará en qué consiste y cómo tienen que completarlo durante las próximas semanas, y así como la fecha de entrega. Además, se les entregará una breve lectura (Anexo 7) que tendrán que leer para la próxima sesión.

### ***Sesión 1B: Conociéndonos.***

Objetivos: Conocer y presentar a los asistentes, psicoeducación sobre las emociones, reconocimiento de las propias emociones y las ajenas, fomentar la comunicación y el intercambio de experiencias emocionales.

Duración: La duración oscila entorno a una hora y treinta minutos

Destinatarios: Esta sesión va dirigida a los menores.

Se acompañará a los menores a un aula, donde se hará una breve explicación de qué cosas van a aprender durante las próximas semanas. A continuación, se llevará a cabo un resumen de las actividades que van a realizar en la sesión. Antes de pasar a las actividades lúdicas, los menores tendrán que completar el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On EQ-i:YV (Anexo 8), a través del cual se evaluarán diferentes aspectos de la inteligencia emocional, como la toma de decisiones emociones, las relaciones interpersonales, entre otros. Esta parte de la sesión tendrá una duración de veinticinco minutos aproximadamente.

Una vez finalizado el cuestionario, se acompañará a los asistentes a otra aula que ha sido habilitada anteriormente para la realización de la sesión. Esta aula será muy espaciosa, ya que las sesiones que se van a realizar a lo largo del programa con menores, se focalizan en el juego, por lo que en el aula no van a encontrar ni sillas ni mesas, los menores van a sentarse en el suelo (con un cojín) formando un círculo. Para iniciar la sesión, se realizará una actividad de presentación, donde los menores, tendrá que decir su nombre y que les gusta hacer en su tiempo libre, por ejemplo: “Me llamo Lucía, y cuando salgo de clase me gusta mucho ir al parque para encontrarme con mis primos”. Empezará el psicólogo presentándose, y este, será el que lance la pelota a algún participante para que se presente. Y así, hasta que todos los participantes se hayan presentado. Esta actividad, tendrá una duración de quince minutos aproximadamente.

En la segunda parte de la sesión, se realizará una psicoeducación (Anexo 9), donde se explicará: qué son las emociones y los tipos de emociones. Una vez finalizada la psicoeducación, se preguntará si alguien tiene alguna duda sobre lo explicado, en caso de dudas, se resolverán, y una vez resueltas, pasarán a la realización de actividades relacionadas con la psicoeducación. La primera actividad que van a realizar es “La memoria de emociones” (Anexo 10), donde los menores van a reconocer y recordar las diferentes expresiones faciales asociadas con distintas emociones. El objetivo del juego es encontrar tarjetas que representen la misma emoción, por ejemplo, dos tarjetas que muestren una cara feliz. Si un jugador encuentra un par, lo retira del tablero y le pasa el turno al siguiente compañero. Después de cada turno, se les preguntará qué emociones ven en las tarjetas y cuándo han sentido esas emociones en su día a día. El juego finaliza una vez se encuentren todos los pares.

La siguiente actividad que van a realizar es un “Pictionary de emociones” donde los menores van a explorar y expresar diferentes emociones a través del dibujo. Los participantes se van a dividir en dos grupos, y se turnarán para salir a dibujar la emoción de la tarjeta que les toque. El objetivo del dibujante, es representar esa emoción a través del dibujo, sin usar palabras ni letras. El dibujante tiene tiempo limitado, por ejemplo, un minuto, para dibujar la emoción mientras su equipo intenta adivinarla. Es importante que comprendan que no pueden enseñar la tarjeta a los demás compañeros. Para la realización de la actividad, se van a necesitar unas tarjetas (Anexo 11), con el nombre de las emociones. Estas actividades, tendrán una duración de treinta minutos aproximadamente.

En la tercera parte de la sesión, se va a crear un círculo de reflexión, donde los menores, van a compartir cómo se sintieron durante los juegos realizados a lo largo de la sesión. Además, se realizará alguna pregunta reflexiva sobre las emociones exploradas, cómo, por ejemplo, “¿Cómo te sentiste al identificar la felicidad?, ¿Y la tristeza?”. Se cierra la sesión con una breve despedida. Esta parte de la sesión tiene una duración diez minutos.

### ***Sesión 2: Identificando Emociones.***

Objetivos: Aumentar la cohesión grupal, psicoeducación sobre las emociones y sobre la importancia y beneficios de la regulación emocional.

Duración: La duración oscila entorno a una hora y treinta minutos.

Destinatarios: Esta sesión va dirigida a los progenitores.

En la primera parte de la sesión, los asistentes se colocarán en círculo, y se realizará una breve reflexión sobre la lectura que se mandó en la sesión anterior para casa. Una vez realizada, se dará paso a la actividad “Nuestras normas”, donde se volverá a recordar la importancia del compromiso y de respetar las normas para que el programa sea un éxito. Cada uno de los asistentes, propondrá aquellas normas que consideren importantes, como por ejemplo “No juzgar”, “Respetar las diferentes opiniones”, y estas se redactarán en una cartulina que tendrán que firmar todos los asistentes, comprometiéndose así a cumplirlas. El cartel se colocará en algún sitio del aula que se pueda ver durante todo el programa. Esta parte de la sesión tendrá una duración de veinte minutos aproximadamente.

La segunda parte de la sesión, va dirigida a psicoeducación acerca de la importancia de la regulación emocional. Antes de comenzar a explicar conceptos, se les hará entrega de una hoja a cada uno de los asistentes (Anexo 12), donde encontrarán una serie de preguntas sobre las emociones y la regulación emocional que tienen que responder antes de comenzar con la psicoeducación (un ejemplo de pregunta sería el siguiente: “¿Cuál es tu nivel de confianza en tu capacidad para apoyar a tus hijos en la gestión de sus emociones?”). Una vez completada la hoja, se dejará a un lado de la mesa, dando paso a la presentación de PowerPoint (Anexo 13). En esta presentación, se abordarán conceptos sobre qué son las emociones, los tipos, las funciones que cumplen, la importancia de la regulación emocional, junto con un caso práctico. Una vez finalizada la psicoeducación, se dejará un espacio para responder posibles dudas o preguntas. Esta parte de la sesión tendrá una duración de cincuenta minutos aproximadamente.

Para finalizar, en la tercera parte de la sesión, se les hará entrega de otra hoja de preguntas (Anexo 14) que tendrán que responder. Una vez completada, se realizará una breve reflexión sobre lo aprendido a lo largo de la sesión, comprobando si ha cambiado algún concepto o idea. Esta parte de la sesión tendrá una duración de quince minutos aproximadamente.

### ***Sesión 3: El espejo emocional***

**Objetivos:** fomentar la autoconciencia emocional y la comprensión de las emociones personales. Fomentar la reflexión personal y el diálogo abierto sobre las emociones, permitiendo explorar y comprender mejor sus propios estados emocionales.

**Duración:** La duración oscila entorno a una hora y treinta minutos.

**Destinatarios:** Esta sesión va dirigida a los progenitores.

Para iniciar la sesión, se dará paso a una breve psicoeducación (Anexo 15), donde se explicará la importancia de la autoconciencia emocional para el bienestar personal y las relaciones familiares. Hacer especial hincapié, en que, esta actividad se centrará en identificar y conocer las propias emociones. Esta parte de la sesión, tendrá una duración de veinte a treinta minutos aproximadamente.

En la segunda parte de la sesión, se proporcionará un listado de emociones (Anexo 16), donde podrán añadir otras emociones que sientan que son relevantes para ellos. Una vez finalizado el listado, se les pedirá que reflexionen sobre momentos significativos en sus vidas en los que hayan experimentado fuertes emociones. Seguidamente, se les pedirá que reflexionen sobre sus emociones actuales, a través de las siguientes preguntas: ¿Cómo se sienten en este momento?, ¿Qué emociones predominan en sus vidas diarias? Los asistentes van a crear su propio espejo personal (Anexo 17), por lo que se le van a proporcionar a cada uno de ellos una serie de materiales (hoja, lápices de colores, marcadores, pegatinas, etc), utilizando el espejo como fondo y representando gráficamente sus emociones actuales y pasadas. Al desarrollar su propio espejo emocional, los participantes desarrollan una mejor comprensión de cómo se siente y cómo pueden abordar esas emociones de manera más efectiva. La metáfora del espejo consiste en mirarse a sí mismo emocionalmente, de forma más clara y profunda. Se les proporcionarán tres hojas con un espejo en cada una de ellas. Cada espejo refleja un ámbito, siendo estos el familiar, el social y el laboral, por lo que van a tener

que plasmar sus emociones en cada uno, observando así, las diferentes emociones y la diferente intensidad en cada uno de estos ámbitos. Esta parte de la sesión tendrá una duración aproximada de cincuenta a sesenta minutos.

Una vez finalizada la creación de cada espejo, se pasará a la tercera parte de la sesión, donde se invitará a los participantes a compartir sus espejos emocionales con el resto de compañeros, para dar paso a un diálogo abierto, iniciando así una reflexión sobre la experiencia; ¿Hubo alguna sorpresa al hacer el espejo emocional?, ¿Cómo se sintieron al reflexionar sobre sus emociones? Antes de finalizar la sesión, se repartirá una hoja donde tendrán que realizar la actividad “Mi registro diario de emociones” (Anexo 18), en la que tendrán que apuntar aquellas emociones que experimenten a lo largo de la semana, en el día a día. En esta hoja, van a encontrar un listado de emociones, donde van a tener que redondear aquellas que describen cómo se sienten. En el caso de no encontrar ahí sus emociones, pueden escribir otras. También encontrarán un apartado donde van a explicar brevemente porque creen que sienten así, y otro apartado donde anoten que cosas pueden animarle o hacerle sentir mejor en ese momento. Hacer especial hincapié en que esta actividad les ocupa diez minutos de su día, y que es muy importante que la realicen y la traigan el próximo día. Esta parte de la sesión tendrá una duración de veinte minutos aproximadamente.

#### ***Sesión 4: ¿Qué siente mi hijo?***

Objetivos: identificar y comprender las emociones de los demás, adquirir herramientas para la gestión de las situaciones conflictivas y fomentar la cohesión grupal.

Duración: La duración oscila entorno a una hora y treinta minutos

Destinatarios: Esta sesión va dirigida a los progenitores.

En la primera parte de la sesión, se realizará un breve diálogo abierto, en el que los participantes compartirán la actividad que tenían que realizar a lo largo de la semana, poniendo en común aquellos aspectos que más le han llamado la atención. Esta parte de la sesión tendrá una duración aproximada de diez minutos. La segunda parte de la sesión, esta formada por varias actividades. Para la realización de la primera, los asistentes tendrán que formar parejas. Una vez agrupados se les repartirá una hoja con una situación conflictiva (Anexo 19), en la que ambos van a tener que pensar qué hubiesen hecho ellos en caso de vivir esa situación, por ejemplo, “Yo me hubiese alterado y le hubiese reñido a gritos todo lo que quedaba de tarde”.

Cuando cada pareja haya reflexionado sobre qué hubiesen hecho ellos, se les pide a los asistentes que vuelvan al sitio, para comenzar con la psicoeducación. A través de la psicoeducación (Anexo 20), se realizará una explicación acerca de la negación de los sentimientos de los menores a través de un caso práctico. Seguidamente, se explicarán una serie de recursos que pueden emplear en situaciones conflictivas antes de llegar al castigo. Una vez realizada la psicoeducación, volverán a formar las mismas parejas, para ver si cambiaran su forma de actuar ante la situación conflictiva. Pasados unos minutos, tendrán que compartir si han cambiado su punto de vista. Esta parte de la sesión, tendrá una duración de sesenta minutos.

Para finalizar la sesión, se realizará un debate, donde los asistentes pondrán en común las reflexiones realizadas a lo largo de la sesión, y comentarán aquellas estrategias que más les han gustado y que creen que podrán realizar en su día a día. Además, se les hará entrega de una hoja (Anexo 21), en la que tendrán que escribir aquellas cualidades y aspectos positivos que poseen sus hijos. Esta actividad la tendrán que traer en la próxima sesión, acompañada del registro que se les mandó en la primera sesión.

### ***Sesión 5: Mentalicemos***

Objetivos: fomentar la cohesión grupal, psicoeducación sobre el concepto de mentalización y sus beneficios en la relación progenitor-menor, mejorar la comprensión tanto de las emociones como de los pensamientos por ambas partes y proporcionar una herramienta de relajación.

Duración: La duración oscila entorno a una hora y treinta minutos.

Destinatarios: Esta sesión va dirigida a los progenitores.

Para poner en marcha la sesión, se realizará un diálogo abierto, en el que los asistentes compartirán la actividad que se les mandó en la sesión anterior para casa, en la que tenían que anotar las cualidades positivas de los menores que iban observando a lo largo de la semana. No hace falta que digan las cualidades que han anotado, pueden describir cómo se han sentido durante la realización de la actividad y reflexionar sobre ello. Esta actividad tendrá una duración de diez minutos aproximadamente.

La segunda parte de la sesión se centra en la mentalización. A través de una presentación en PowerPoint (Anexo 22) se explicará qué es la mentalización y los beneficios de esta. Una vez terminada la explicación, se dará paso al role-playing, en el que se dividirá al

grupo de participantes en dos. Un grupo adoptará el papel de progenitor y el otro grupo el papel del menor. A cada grupo se le hará entrega de una hoja (Anexo 23) en la que aparecerá la situación conflictiva. Es la misma situación, solo que, en cada uno de los papeles, aparecerán descritas las emociones y los pensamientos de cada uno de ellos. De forma voluntaria, saldrá un participante de cada grupo para realizar la situación, mientras el resto del grupo puede ayudar dando consejos. Una vez finalizado, se realizará una discusión grupal, en la que tendrán que responder las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido y qué has pensando en el momento como participante?, ¿y cómo menor?, ¿y cómo progenitor? A través de estas preguntas, los asistentes tendrán que darse cuenta, no solo de qué piensan y qué sienten ellos, si no también la otra persona. Seguidamente se identificarán aquellas estrategias que se han utilizado durante la actividad, y que se explicaron la semana anterior. Esta parte de la sesión tendrá una duración de sesenta minutos.

La sesión finaliza con la relajación de Jacobson (Anexo 24), donde se explicará la importancia de la relajación para la gestión del estrés, y se le enseñará a realizar la técnica, para poder aplicarla en su día a día en caso de necesitarla. Esta actividad tendrá una duración de veinte minutos. También se les hará entrega de una actividad para casa (Anexo 25) en la que tendrán que reflexionar a través de varias preguntas, como, por ejemplo, “¿Has seguido identificando las emociones de tu hijo/a?”, “¿Has conseguido identificar las emociones que te generan las conductas de tus hijos/as?”. Se les explicará que, para la realización de esta actividad pueden ayudarse con el registro que se les dio en la primera sesión, y que deberían de haber completado a lo largo de las semanas.

### ***Sesión 6: Explorando mis emociones.***

Objetivos: identificación de emociones propias y ajenas, proporcionar estrategias de regulación emocional y desarrollar habilidades de gestión emocional.

Duración: La duración oscila entorno a una hora y treinta minutos

Destinatarios: Esta sesión va dirigida a los menores.

En la primera parte de la sesión, se realizará la actividad “Mis emociones”, en la que cada uno de los asistentes, tendrá que compartir una experiencia relacionada con una emoción. Esta actividad sirve para refrescar los conceptos explicados en la primera sesión que se realizo con ellos, y para romper el hielo después de varias semanas sin verse. Tendrá una duración de

diez minutos. En la segunda parte de la sesión, se realizará un juego de cartas llamado “Virus Emocional” (Anexo 26). Este juego está formado por varias cartas: unas representan las emociones básicas, por ejemplo “alegría y tristeza”, otras cartas serán una especie de virus, es decir, serán cartas donde se representen situaciones conflictivas del día a día, como por ejemplo, “hoy en clase he hablado mucho, la profesora me ha castigado y le he gritado” y otras cartas que serán las medicinas, donde estarán representadas las estrategias de regulación emocional que tendrán que utilizar para curar el virus, como por ejemplo “Cuenta hasta diez” o “Respiración profunda”. Esta actividad, está inspirada en el juego de cartas “Virus!” de Tranjis Games. La realización de esta actividad tendrá una duración de cuarenta minutos. A raíz de este juego, aprenderán estrategias de regulación emocional, ya que en las cartas vienen explicadas, y tras su uso, todos tendrán que ponerla en práctica en el momento.

La tercera parte de la sesión, está enfocada en la calma, por lo que se realizará la actividad “Botellas de la calma”, donde los menores aprenderán a gestionar sus emociones, especialmente en momentos de agitación y estrés. Se les repartirá el material necesario a cada uno de los asistentes para poder elaborar la propia botella, y, será el psicólogo el que vaya guiando paso a paso la elaboración de la misma. Una vez la botella esté terminada, estos podrán agitarla y luego observar cómo la purpurina o lentejuelas cae lentamente, creando un efecto calmante. Se explicará a los menores que esas botellas representan la calma, y que pueden utilizarla en momentos de estrés, enfado o tristeza, animándolos a usarla como herramienta en su día a día en caso de ser necesario. La realización de esta actividad tendrá una duración de quince minutos.

Para finalizar la sesión, se realizará un diálogo abierto, donde cada uno de los participantes tendrá que elegir una de las estrategias utilizadas a lo largo de la sesión, compartiéndolo así con el resto de compañeros. El cierre de la sesión tendrá una duración aproximada de quince minutos.

### ***Sesión 7: Emocionándome en familia.***

Objetivos: fomentar la expresión emocional, identificación de emociones y de circunstancias que pueden desencadenarlas. Desarrollar las habilidades para la gestión del enfado.

Duración: La duración oscila entorno a una hora y treinta minutos

Destinatarios: Esta sesión va dirigida tanto a los progenitores como a los menores.

Esta sesión es la primera a la que acuden tanto progenitores como menores. Para crear un clima de confianza y conocerse mejor entre ellos, se realizará la actividad “Conexiones emocionales express”. Se les hará entrega de una tarjeta a cada participante. Se les pide, que piensen en una palabra que describa la emoción que sienten en ese momento. Una vez escrita, se realizará una breve presentación, en la que tendrán que compartir la palabra y explicar por qué eligieron esa emoción, por ejemplo “Me llamo Pepe, y la palabra que he escogido es tranquilo, ya que he estado practicando la técnica de relajación”, en ese momento, cualquier otro participante que haya escogido la misma palabra podrá levantar la mano y compartirlo con el resto de compañeros. Y así, hasta que todos los asistentes se hayan presentado y hayan mostrado su palabra. Esta parte de la sesión, tendrá una duración de quince minutos aproximadamente.

En la segunda parte de la sesión, se realizarán varias actividades. En primer lugar, el juego de cartas Ikonikus (Anexo 27), donde el grupo se organiza en dos equipos, asegurándose de que los miembros de cada familia estén juntos en el mismo equipo. Cada equipo se sienta en el suelo formando un círculo. Inicialmente, se barajan las cartas, distribuyendo cinco a cada jugador y colocando el resto boca abajo. El jugador más joven comienza formulando una pregunta que comienza con “¿Cómo me sentiría si...?”. Las situaciones pueden ser reales o ficticias, como por ejemplo “cuando me duele una muela, si me encuentro una uña en la sopa o si me dicen que soy el único superviviente en el planeta”. Los demás jugadores seleccionan entre sus cartas aquella que consideren que representa mejor la emoción asociada a la situación propuesta. Colocan la carta boca abajo en el centro de la mesa. El jugador que hizo la pregunta revela las cartas una a una e interpreta las respuestas según su perspectiva. Después, elige la carta que mejor refleje su emoción en esa situación, y el jugador que proporcionó esa carta gana la ronda, sumando un punto. El juego continúa con varias rondas, cambiando el jugador inicial en cada una. La partida finaliza cuando un jugador acumula tres cartas, logrando la victoria, o cuando se agota el tiempo predeterminado. Al final, el grupo se reagrupa y comparte sus experiencias, discutiendo cómo se sintieron durante el juego. Esta actividad tendrá una duración de veinticinco minutos. Se realizará un pequeño descanso de diez a quince minutos, por si los menores desean tomar o algo o merendar.

Tras la realización del descanso, se pasará a la siguiente actividad “Controlando la tormenta interior” (Anexo 28). Esta actividad está inspirada en la baraja de cartas “El club del rei” de Mónica Valverde y Manuel Peña, pero, a diferencia de esta, este juego se puede realizar

en una única sesión. Los participantes, van a volver a formar dos grupos como en la actividad anterior, asegurándose de que los miembros de cada familia estén juntos en el mismo equipo. Cada grupo se sentará en el suelo formando un círculo. En el centro del círculo se encontrará la baraja de cartas, y por turnos, cada uno de los miembros tendrá que coger una carta y responder a la pregunta. Un ejemplo de pregunta podría ser “¿Qué canción escucharías si quisierais reducir el enfado y sentir más calma?”. La persona responde la pregunta, y se anima a responder a otro miembro del grupo. Con esta actividad, van a poder observar que recursos utiliza cada uno de ellos en situaciones conflictivas, y, además, van a compartir esos recursos con los demás compañeros. Esta actividad tendrá una duración de veinte minutos aproximadamente.

La tercera parte de la sesión, tendrá una duración de diez minutos, en la que se realizará un círculo con todos los asistentes, en el que tendrán que compartir qué se llevan de la sesión y cómo se han sentido.

### ***Sesión 8: ¿Cuánto conoces a tu familia?***

Objetivos: fortalecer vínculos familiares, promover el conocimiento familiar, proporcionar recursos para el desarrollo continuo y proporcionar un espacio de relajación compartida entre progenitor y menor.

Duración: La duración oscila entorno a una hora y treinta minutos

Destinatarios: Esta sesión va dirigida tanto a los progenitores como a los menores.

La primera parte de la sesión, tiene una duración de quince minutos, donde se realizará la actividad “El círculo de las emociones”. Los asistentes formaran un círculo, cada miembro, de manera rápida, compartirá algo que le gusta de la relación que tiene con el familiar que está presente en el círculo, por ejemplo “He venido aquí con mi mamá/papá y me gusta que me entienda como me siento en cada momento”. Al final de cada agradecimiento, la persona que habló pasará la pelota a otra persona del círculo, que tendrá que compartir su agradecimiento, y así, hasta que todos lo hayan expresado.

En la segunda parte de la sesión, se realizará la actividad “¿Cuánto conoces a tu familia?” (Anexo 29). El grupo se organiza en dos equipos, asegurándose de que los miembros de cada familia estén juntos en el mismo equipo. Cada equipo se sienta en el suelo formando

un círculo, se les entregará un papel y un lápiz. Las cartas se encuentran en el centro del círculo. Un miembro al azar, comenzará levantando una carta y tendrá que leer la pregunta en voz alta. Un ejemplo de pregunta sería “¿Cuál es la actividad que realiza tú papá/mamá/hijo/hija cuando está estresado/a?, ¿Cuál es la señal de que está enfadado/a?, ¿Cómo podrías ayudarlo?”. Todos los miembros del equipo, tendrán que responder a la pregunta de manera individual escribiendo la respuesta en un papel. Después de un tiempo, los miembros del equipo comparten las respuestas. Se anima a los participantes a compartir sus experiencias y a aprender unos de otros. Se realizarán varias rondas de preguntas. La duración de esta actividad será de veinte minutos.

Para finalizar la sesión, se realizará la actividad “Relajémonos en familia”, en la que todos los miembros del círculo se sentarán en el suelo formando un círculo. Se explicará que van a embarcarse en un viaje sensorial para relajarse juntos, por lo que deberán de adoptar una postura cómoda donde mantengan la espalda recta. Una vez consigan esta postura, se empezará a guiarles realizando respiraciones profundas, inhalando lentamente por la nariz y exhalando suavemente por la boca. Para crear un ambiente más relajado, se apagará las luces, y se pedirá a los participantes que cierren los ojos y se concentren en sus sentidos. Se reproducirá música relajante y se dirigirá su atención hacia diferentes partes del cuerpo. En esta parte de la relajación, se guiará a los participantes a imaginar un sitio que les de calma, en el que estén a gusto y relajados, puede ser tanto real como imaginario. Minutos más tarde, se guiará a todos a la vuelta a la realidad. Se abrirá un espacio en el que se animará a los participantes a compartir cómo se sintieron y qué lugar visualizaron. Se les anima a utilizar este recurso en su día a día en aquellas situaciones que lo necesiten. Esta parte de la sesión tendrá una duración de veinte minutos.

### ***Sesión 9A: Finalizando Nuestro viaje.***

Objetivos: Evaluar la efectividad del programa, evaluar el nivel de satisfacción tras la realización del programa y dotar de recursos adicionales.

Duración: La duración oscila entorno a una hora y treinta minutos

Destinatarios: Esta sesión va dirigida a los progenitores.

La primera parte de la sesión va dirigida al pase de cuestionarios que ya se realizaron en la primera sesión. Cada participante tomará asiento, y se les repartirá las hojas con ambos cuestionarios. Una vez completados los cuestionarios, se les explicaría que, con esto, se va a

poder observar si el programa ha cumplido los objetivos previstos, y, también identificar áreas que puedan necesitar mejoras o ajustes en futuras sesiones del programa. Esta parte de la sesión tendrá una duración de media hora.

En la segunda parte de la sesión, se realizará un diálogo abierto, donde se recogerá todo lo trabajado a lo largo de programa, por ejemplo “Hemos aprendido a relajarnos gracias a la técnica de relajación progresiva de Jacobson”, “He aprendido a saber parar cuando me altero, y escuchar lo que necesito”. Cada uno de los asistentes, podrá compartir con el resto qué se lleva del programa, qué técnicas va a utilizar en su día a día y cómo se ha sentido tras la realización de este, a través de una reflexión grupal. Esta parte de la sesión, tendrá una duración de media hora.

Para finalizar la sesión, se les pedirá a los asistentes que completen una encuesta de satisfacción (Anexo 30) lo más sincera posible, para poder mejorar el programa en un futuro en caso de que fuese necesario. Se agradecerá a todos los asistentes por la participación y la asistencia al programa, además, se les hará entrega de una hoja (Anexo 31), donde podrán encontrar una serie de recursos (como, por ejemplo, los libros) que pueden utilizar en su día a día para seguir trabajando con sus hijos. Esta parte de la sesión tendrá una duración de veinte minutos.

### ***Sesión 9B: Finalizando Nuestro viaje.***

**Objetivos:** Evaluar la efectividad del programa y practicar estrategias para aprender a controlar y expresar la cólera y la ira de forma positiva y saludable.

**Duración:** La duración oscila entorno a una hora y treinta minutos

**Destinatarios:** Esta sesión va dirigida a los menores.

En la primera parte de la sesión, se les hará entrega de un cuestionario, el mismo que realizaron en la primera sesión. Cada participante tomará asiento, y se les repartirá la hoja con las preguntas que tienen que responder. Con estos datos, se podrá observar si ha habido cambio tras la aplicación del programa. Esta parte de la sesión tendrá una duración de quince minutos.

La segunda parte de la sesión, tendrá una duración de cuarenta y cinco minutos, donde los menores jugarán al juego de “Animales rabiosos” (Anexo 32) de Katelyn Mariah. A través del juego, los menores podrán aprender a controlar y expresar la cólera y la ira de forma

positiva y saludable. El juego contiene un tablero y varias tarjetas, donde se describen las situaciones que pueden provocar ira y enfado. Además, van acompañadas de situaciones relacionadas con la conducta, los conflictos, la familia, entre otras. El menor tendrá que elegir de entre tres opciones cual considera la mejor respuesta o actuación a la situación narrada en la tarjeta.

Para finalizar la sesión, los asistentes formaran un círculo en el suelo, para poder dar pie a una reflexión, donde cada uno de ellos tendrá que compartir con el resto de compañeros, cómo se han sentido a lo largo del programa y qué han aprendido. Esta parte de la sesión tendrá una duración de quince minutos.

## 2.5 Cronograma de sesiones

A continuación, se presenta la tabla 6, donde se observa el número de sesiones del programa, junto con el nombre de casa una de ellas y la fecha de cada sesión. Esta información proporciona una visión clara y concisa del cronograma y la distribución temporal del programa en cuestión.

**Tabla 6**

*Cronograma*

Nº	Sesión	Fecha
1A	Conociéndonos	26 de Marzo del 2024
1B	Conociéndonos	29 de Marzo del 2024
2	Identificando Emociones	5 de Abril del 2024
3	Mi espejo emocional	12 de Abril del 2024
4	¿Qué siente mi hijo?	19 de Abril del 2024
5	Mentalicemos	26 de Abril del 2024
6	Explorando mis emociones	3 de Mayo del 2024
7	Emocionándome en familia	10 de Mayo del 2024
8	¿Cuánto conoces a tu familia?	17 de Mayo del 2024
9A	Finalizando Nuestro Viaje	21 de Mayo del 2024
9B	Finalizando Nuestro Viaje	24 de Mayo del 2024

*Nota. Fuente:* de elaboración propia.

## 2.6 Delimitación de recursos

Para la realización del programa serán necesarios una serie de recursos. La tabla 7 refleja de forma orientativa el material necesario para la implementación del programa, y el coste total de la realización del mismo.

**Tabla 7**

### *Delimitación de recursos*

<b>Recursos Materiales</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio/Unidad</b>	<b>Total</b>
Sillas	9	Prestado por la sede	Prestado por la sede
Mesas	9	Prestado por la sede	Prestado por la sede
Ordenador	1	Prestado por la sede	Prestado por la sede
Proyector	1	Prestado por la sede	Prestado por la sede
Fotocopias	200	0,05€	10€
Bolígrafos	18	0,30€	5,40€
Pelota	1	4€	4€
Cartulina A1	1	0,50€	0,50€
Estuche de rotuladores	1	9,99€	9,99€
Botella	9	Recicladas	Recicladas
Celo	1	0,68€	0,68€
Bote de lentejuelas	4	1,50€	6€
Bote de purpurina	4	1,50€	6€
Bote de jabón	1	3,99€	3,99€
Pack de 500 folios blancos A4	1	6,95€	6,95€
Pack 50 pegatinas emoji	1	2,99€	2,99€
Juego Ikonikus	1	Prestado por la sede	Prestado por la sede
Juego “Animales Rabiosos”	1	Prestado por la sede	Prestado por la sede
<b>Recursos Humanos</b>			
Psicólogo	1	600€	600€
Precio total			656,5€

*Nota. Fuente:* de elaboración propia.

## 2.7 Evaluación del Programa

En el siguiente apartado, se van a explicar los instrumentos de evaluación utilizados en el programa para medir su impacto y efectividad.

En la primera de fase del programa, se administra el pase de varios cuestionarios. En primer lugar, el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On EQ-i:YV elaborado por Baron y Parker Keefer (2018), es la versión española y adaptada para niños, niñas y adolescentes de entre 6 y 18 años. Es un inventario diseñado para medir la inteligencia emocional en jóvenes. La duración de la evaluación varia entre 25 y 30 minutos. Es un instrumento válido y fiable que ofrece al usuario diferentes características. Está compuesto por 60 ítems distribuidos en cuatro escalas: en primer lugar, la inteligencia emocional total, la cual informa sobre la eficacia de las personas para gestionar sus problemas emocionales diarios, y que se obtiene a través de la puntuación de cuatro escalas (Intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y manejo del estrés). En segundo lugar, el estado de ánimo general, variable que facilita otros componentes de la inteligencia emocional, hay que tenerla en cuenta a la hora de iniciar la intervención. En tercer lugar, la impresión positiva, que informa sobre si existe alguna percepción excesivamente favorable de la persona sobre si misma, y por último, la inconsistencia, que valora si hay discrepancia en las respuestas a ítems similares.

El inventario se completa utilizando una escala Likert de cuatro puntos, donde las alternativas van desde “nunca me pasa” a “siempre me pasa”. Los baremos se ofrecen en términos de CI (cociente intelectual) con una media de 100 y una desviación típica de 15, diferenciados por sexo y por intervalo de edad.

En esta fase del programa, también se evalúan a los progenitores, a través de el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On EQ-I:C elaborado por Bar-On (2002) y adaptado por Parker Keefer y Wood (2011). Es la versión corta y española del EQ-i. La duración de la evaluación varia entre 25 y 30 minutos. Evalúa el nivel de inteligencia y competencias emocionales que posee la personas en las áreas de: habilidad intrapersonal e interpersonal, gestión del estrés, estado de ánimo general y adaptabilidad. Es similar al inventario explicado anteriormente, pero adaptado a la población a la que va dirigido, en este caso, para adultos mayores de 16 años, es decir, los progenitores.

Además, también realizan el cuestionario “The Reflective Functioning Questionnaire<sup>8</sup> – Spanish version” elaborado por Ruiz-Parra et al. (2023), el cual, es un instrumento diseñado para medir la capacidad de una persona para reflexionar sobre los estados mentales propios y de los demás. Esta capacidad se conoce como "funcionamiento reflexivo" y es fundamental en el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y en la regulación emocional.

El RFQ consta de 8 ítems, que evalúan la capacidad de la persona para comprender y atribuir significado a los pensamientos, sentimientos o motivaciones propios y de los demás. Estas preguntas suelen referirse a situaciones sociales o emocionales y requieren que la persona indique en qué medida se identifica con ciertas afirmaciones. La duración de la evaluación es de 8 minutos aproximadamente. El inventario se completa utilizando una escala Likert de siete puntos, donde las alternativas van desde “muy en desacuerdo” a “muy de acuerdo”. Ha sido utilizado en la investigación psicológica y clínica para comprender mejor la capacidad de reflexión de las personas y su relación con la salud mental, el bienestar emocional y la calidad de las relaciones interpersonales. Ofrece una herramienta útil para evaluar y promover el desarrollo de la capacidad reflexiva en individuos.

En la segunda fase del programa se realiza una evaluación continua, donde en cada una de las sesiones se pregunta a los asistentes sobre los conceptos adquiridos a lo largo de la sesión, y se recoge de manera cualitativa

Y, por último, en la tercera fase del programa, se vuelven a realizar los cuestionarios de la primera fase, para comprobar si ha habido cambio tanto en los progenitores como en los menores. Además, se realiza una breve encuesta de satisfacción sobre el programa, de elaboración propia, donde los participantes tendrán que opinar del programa y proponer futuras mejoras en caso de necesitarlas.

## **2.8 Análisis de viabilidad del programa**

En el siguiente apartado, se realiza un análisis de viabilidad del programa, abordando aspectos fundamentales para determinar su factibilidad e impacto.

En primer lugar, cabe destacar el bajo costo que supondría realizar el programa. En la tabla 7 se ha podido observar un desglose lo más completo posible acerca del costo que supondría realizar el programa. El espacio sería cedido por la sede de psicología Padre Jofre, por lo que se reduciría el coste de alquiler de la sala, de material como proyector y ordenador, que elevarían el costo de este. Además, gran parte del material que se utilizará ha sido de elaboración propia, reduciendo así el costo en la compra de material. Al minimizar los gastos, se maximiza el alcance y el impacto del programa, permitiendo poder realizarlo.

En segundo lugar, destacar que es un programa de formato grupal. Dicho formato ofrece una serie de beneficios significativos, incluyendo apoyo emocional, intercambio de conocimientos, fomento de habilidades parentales, creación de redes de apoyo y mejora de la relación progenitor-menor. Además, al ser de formato grupal, la duración es menor que si fuera individual, lo que lo hace más conveniente y accesible para los participantes. Esta accesibilidad se vuelve aún más relevante dada la escasez de programas similares, lo que resalta la importancia y el valor de la existencia de este programa en particular. Estos programas son una herramienta valiosa para fortalecer las habilidades parentales y promover relaciones familiares saludables.

### **3 Conclusión**

La inteligencia emocional y la regulación emocional son habilidades fundamentales para los progenitores, ya que les permiten no solo comprender y gestionar sus propias emociones, sino también ayudar a sus hijos a manejar las suyas. En el contexto de las iras y rabietas infantiles, la capacidad de los progenitores para mantener la calma, mostrar empatía y enseñar estrategias efectivas de regulación emocional puede tener un impacto significativo en el desarrollo emocional y el bienestar de los niños/as. La importancia de estas habilidades radica en su capacidad para fomentar relaciones familiares saludables y promover un ambiente emocionalmente seguro para los niños/as. Cuando los progenitores son capaces de regular sus propias emociones y responder de manera calmada y comprensiva ante las rabietas de sus hijos/as, están proporcionando un modelo a seguir invaluable (Montoya-Castilla et al. 2021). Además, al enseñar a los niños/as estrategias efectivas para gestionar sus emociones, los progenitores les están brindando herramientas que les servirán a lo largo de su vida para enfrentar situaciones desafiantes de manera constructiva.

A través de este programa, se pretende dotar a los progenitores o familia de recursos con la finalidad de que aprendan a regular emocionalmente a sus hijos/as, mediante la realización de actividades destinadas a la comprensión y reconocimiento de las emociones, desarrollando la capacidad de autorreflexión de las mismas, adquisición de herramientas para abordar situaciones críticas, y puesta en práctica de dichas herramientas en la vida cotidiana. El programa ofrece una amplia gama de actividades diseñadas para alcanzar estos objetivos, dirigidas no solo a los padres, sino también a los niños, e incluso incluyendo sesiones conjuntas que involucran a ambos, fomentando así una comprensión mutua fortaleciendo el sentido de apoyo y conexión familiar. La realización del programa puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional y la cohesión familiar, ofreciendo a las familias las herramientas necesarias para cultivar relaciones saludables y enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y comprensión.

El programa incluye la implementación de evaluaciones pre test y post test, junto con un seguimiento continuo, lo cual promete proporcionar una visión clara de los avances logrados. Asimismo, al final del programa se realizará un cuestionario de satisfacción con la finalidad de recoger la opinión de las familias hacia el programa, y poder identificar posibles mejoras futuras para el mismo. La falta de programas específicos para madres/padres e hijos/as que aborden la regulación emocional es evidente, por lo que es crucial desarrollar programas que aborden la regulación emocional tanto en progenitores como en menores. Los programas existentes se centran principalmente en contextos académicos y se extienden a lo largo del curso escolar, lo que proporciona un mayor margen de tiempo para su implementación.

Algunas limitaciones que podrían considerarse en relación con el presente programa incluyen el hecho de que aún no se ha implementado en la práctica, lo que impide verificar la efectividad de la metodología utilizada y su capacidad para abordar las necesidades previstas. Sería muy interesante poder llevar a cabo el programa en un futuro, para poder conocer su efectividad y ayudar así a las familias que lo necesiten. Además, la dificultad que pueden tener los progenitores para acudir semanalmente a los talleres, debido a los horarios laborales, responsabilidades familiares y limitaciones de transporte. Por ello, se han espaciado las sesiones semanalmente, y los talleres se realizarían los viernes por la tarde, con la finalidad de facilitar la asistencia y participación al programa.

Otra limitación del programa podría ser la falta de opciones para el cuidado de los niños/as mientras los progenitores participan en las sesiones. Esto puede dificultar la asistencia regular de los progenitores, ya que pueden enfrentar dificultades para encontrar cuidado adecuado para sus hijos durante el horario de los talleres. Una posible propuesta para abordar esta limitación podría ser, organizar talleres paralelos durante las sesiones del programa. De esta manera, se eliminaría esta barrera logística y se facilitaría la participación activa de los padres sin preocupaciones sobre el cuidado de sus hijos.

En los próximos meses, se pondrá en marcha el proyecto de forma rigurosa, sometiéndose a un estudio empírico para ver la validez de este y observar posibles limitaciones reales.

#### 4 Referencias

- Achenbach, T.M (1991) Manual for the Child Behavior Checklist/ 4-18 and 1991 Profile. Burlington, VT: University of Vermont, Department of Psychiatry.
- Álvarez, J. L. M., Martín, A. F., Vergeles, M. R., y Martín, A. H. (2003). Consumo de drogas en la adolescencia: Importancia del afecto y la supervisión parental [Substance use in adolescence: Importance of parental warmth and supervision]. *Psicothema*, 15(2), 161–166.
- Arrabal, E. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning. S.L.
- Bar-On, T. y Parker, J. D. A (2018). *EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes* (R. Bermejo, C. Ferrándiz, M. Ferrando, M. D. Prieto y M. Sáinz, adaptadoras). Madrid: TEA Ediciones.
- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Allen, L. B., y Ehrenreich-May, J. (2015). *Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales*. Alianza Editorial.
- Baumeister, RF, Schmeichel, BJ y Vohs, KD (2007). Autorregulación y función ejecutiva: el yo como agente controlador. En AW Kruglanski y ET Higgins (Eds.), *Psicología social: manual de principios básicos* (2ª ed., págs. 516–539). La prensa de Guilford.
- Bisquerra Alzina, R., y Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales.
- Bodenmann, G., Cina, A., Ledermann, T., y Sanders, M. R. (2008). The Efficacy of the Triple P-Positive Parenting Program in improving parenting and child behavior: A comparison with two other treatment conditions. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 411-427. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.01.001>
- Brotman, M. A., Schmajuk, M., Rich, B. A., Dickstein, D. P., Guyer, A. E., Costello, E. J., Egger, H. L., Angold, A., Pine, D. S., y Leibenluft, E. (2006). Prevalence, clinical correlates, and longitudinal course of severe mood dysregulation in children. *Biological psychiatry*, 60(9), 991–997. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.08.042>
- Bueno Lugo, A. F. (2019). La inteligencia emocional: exposición teórica de los modelos fundantes. *Revista Seres Y Saberes*, (6). Recuperado a partir de <https://revistas.ut.edu.co/index.php/SyS/article/view/1816>
- Cabello, R., Castillo, R., Rueda, P., y Fernández, P. (2016). *Programa INTEMO+. Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*.

- Cantón, J., Cortés, M.R., y Cantón, D. (2011). *Desarrollo Socioafectivo y de la personalidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Cassà, È. L. (2007). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. WK Educación. *Child Adolesc Psychiatry*. 2011; 20:61-66.
- Celma, L. y Rodríguez-Ledo, C. (2017). *Programa SEA. Desarrollo de Habilidades Sociales, Emocionales y de Atención Plena para Jóvenes*. Madrid: TEA Ediciones.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la Emoción: El Proceso Emocional [Universidad de Valencia]*. <https://www.uv.es/=cholz/>
- Chorpita, B. F., y Weisz, J. R. (2009). *Match-ADTC: Modular Approach to Therapy for Children with Anxiety, Depression, Trauma, Or Conduct Problems*. Practicewise.
- Cobos, M. (2006) *Emociónate. Programa de desarrollo infantil en competencias emocionales*. Madrid. ICCE
- De Morales Ibáñez, M. M., y Alzina, R. B. (2013). Diseño, aplicación y evaluación de un plan de educación emocional en Guipúzcoa: análisis cuantitativo. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 12(1), 3-22. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4556089.pdf>
- Domínguez, P. (2004). Intervención educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional. *Faisca*, 11(2004), 47-66.
- Dueñas Buey, M. L., (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1*, (5), 77- 96.
- Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bilek, E. L., y Barlow, D. H. (2021). *Protocolo Unificado para el Tratamiento Transdiagnóstico de los trastornos emocionales en niños: Manual del paciente*. Comercial Grupo ANAYA, S.A.
- Essau, C. A., y Ollendick, T. H. (2013). *The Super Skills for Life Programme*. London, Reino Unido: University of Roehampton.
- Fernández, C. B. (2016). *Familia con emociones: guía para padres, madres y formadores*.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., y Target, M. (2002). *Affect Regulation, mentalization and the development of the self*. New York: other press.

- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Moran, G. S., y Higgitt, A. C. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 12(3), 201–218. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(199123\)12:3<201::AID-IMHJ2280120307>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1097-0355(199123)12:3<201::AID-IMHJ2280120307>3.0.CO;2-7)
- Garber, J. y Dodge, K. Domains of emotion regulation. En J. Garber y K. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation*. New York: Cambridge University Press, 1991:3-11.
- García Fernández, M. y Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado* [en línea], 3(6), 43-52. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
- García, C. F., Hernández, D., Bermejo, R., Ferrándo, M., y Sáinz, M. (2012). La inteligencia emocional y social en la niñez y adolescencia: Validación de un instrumento para su medida en lengua castellana. *Revista de Psicodidáctica*, 17(2), 309-338. <https://doi.org/10.1387/rev.psicodidact.2814>
- Giménez-Dasi, M. (2008). El mundo social. En M. Giménez-Dasi y S. Mariscal (coords.), *Psicología del desarrollo* (1). Madrid: McGraw-Hill.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós
- Green, J., Howes, F., Waters, E., Davis, E., y Oberklaid, F. (2005). Promoting the Social and Emotional Health of Primary School-Aged Children: Reviewing the Evidence Base for School - Based Interventions. *The International Journal Of Mental Health Promotion*, 7(3), 30-36. <https://doi.org/10.1080/14623730.2005.9721872>
- Gross, J. y Muñoz, R. Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 1995,2(2):151-164.
- Hagelskamp, C., Brackett, M. A., Rivers, S. E., y Salovey, P. (2013). Improving classroom quality with the RULER Approach to Social and Emotional Learning: proximal and distal outcomes. *American journal of community psychology*, 51(3-4), 530–543. <https://doi.org/10.1007/s10464-013-9570-x>
- Huayamave, K. V. G., Benavides, B. B., y Sangacha, M. M. (2019). ESTUDIO DEL ROL DE LOS PADRES DE FAMILIA EN LA VIDA EMOCIONAL DE LOS HIJOS. *Apuntes universitarios*, 9(2). <https://doi.org/10.17162/au.v9i2.360>

- Huebner, D. (2008). *¿Qué puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa?: Un libro para ayudar a los niños a superar sus problemas con la ira*. TEA Ediciones.
- Jódar, R. (2019). *Relación entre Estilos Educativos Parentales, Inteligencia Emocional y Calidad de Vida relacionada con la Salud* [Tesis]. Programa de Doctorado en Psicología por la Universidad de Murcia.
- Kring, A.M., y Bachorowski, J. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition and Emotion*, 13,575-599.
- Leal, A. (2011). La Inteligencia Emocional. *Revista Digital Innovación y experiencias educativas*, 39.
- Loevaas, M. E. S., Lydersen, S., Sund, A. M., Neumer, S., Martinsen, K., Holen, S., Patras, J., Adolfsen, F., Rasmussen, L. P., y Reinfjell, T. (2020). A 12-month follow-up of a transdiagnostic indicated prevention of internalizing symptoms in school-aged children: the results from the EMOTION study. *Child And Adolescent Psychiatry And Mental Health*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00322-w>
- Martinsen, K., Rasmussen, L. P., Wentzel-Larsen, T., Holen, S., Sund, A. M., Løvaas, M. E. S., Patras, J., Kendall, P. C., Waaktaar, T., y Neumer, S. (2019). Prevention of anxiety and depression in school children: Effectiveness of the transdiagnostic EMOTION program. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 87(2), 212-219. <https://doi.org/10.1037/ccp0000360>
- Mayer, J. D., Caruso, D., y Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability testing. In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*. New York: Jossey-Bass.
- Mayer, J. D., Caruso, D., y Salovey, P. (2001). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 29, 6.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433- 442.
- Mayer, J.D., Caruso, D., y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mayer, J.D., y Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? En P. Salovey y D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

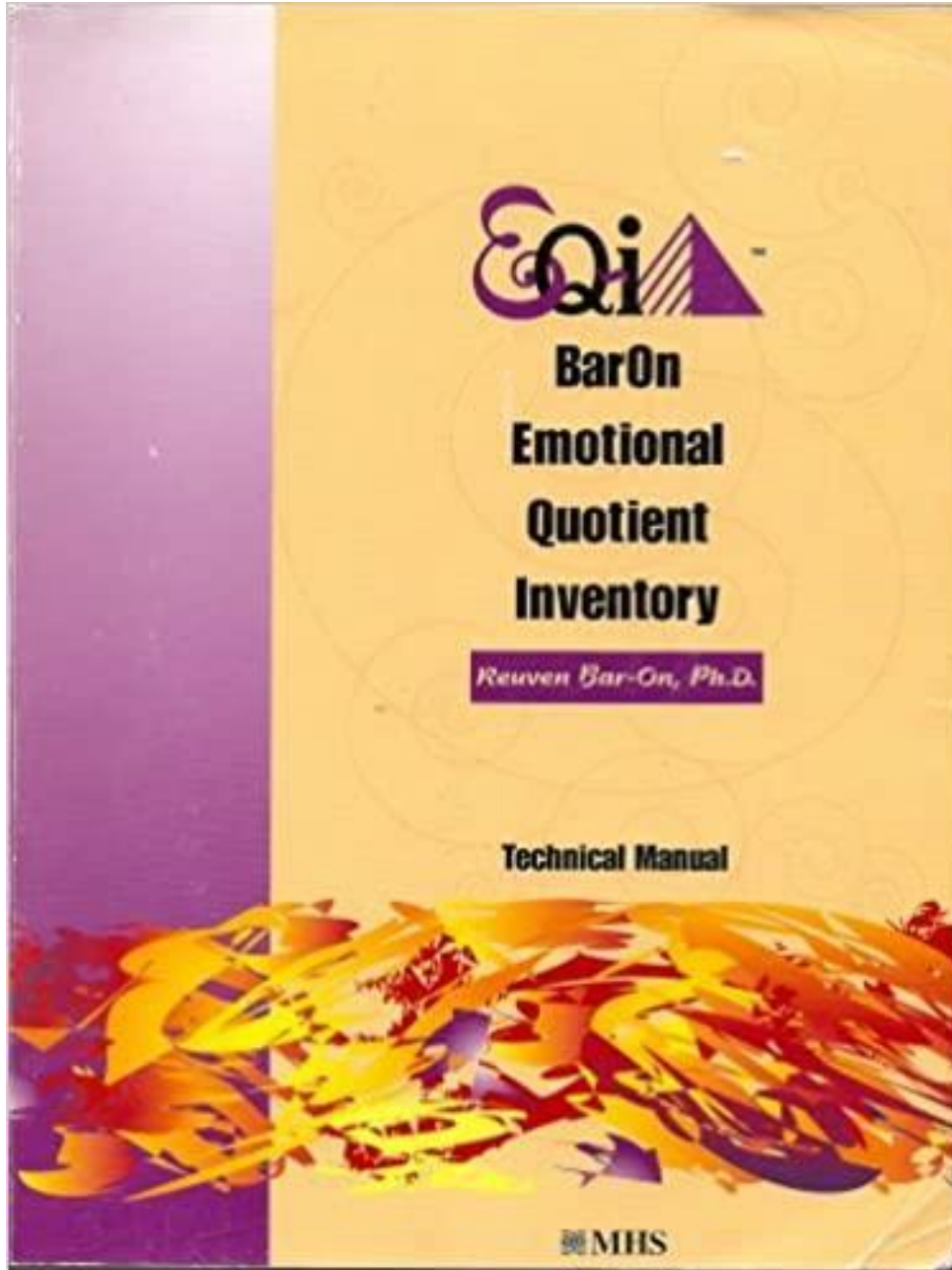
- McKinney, C., Steele, E. H., y Story, A. (2019). Effects of parental internalizing problems on irritability in adolescents: moderation by parental warmth and overprotection. *Journal of Child and Family Studies*, 28(10), 2791-2799. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01459-9>
- Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes universitarios*, 7(2). <https://doi.org/10.17162/au.v7i2.173>
- Molero Moreno, C., Saiz Vicente, E., y Esteban Martínez, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30.
- Montoya-Castilla, I., Schoeps, K., Postigo, S., y González, R. (2021). *Manual de Educación Emocional para Adolescentes* (1.<sup>a</sup> ed.). Pirámide.
- Morales, D., y Gutiérrez, A. (2019). Irritabilidad como síntoma transdiagnóstico. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia*, 30(2).
- Murillo, A. L., Sánchez-Gómez, M., y Esteve, E. B. (2020). Inteligencia emocional en familia: un programa formativo para padres e hijos de 3 a 6 años. *Know and share psychology*, 1(4). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4339>
- Nieto, A. (2012). Inteligencia emocional. *UVEG*.
- Noguera, J. M. S., Aranda, D. R., Martín, R. P., Berrocal, P. F., Pacheco, N. E., y González, R. C. (2014). *Programa INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Ediciones Pirámide.
- Pastor, L. C., y Ledo, C. R. (2017). *Programa SEA: desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de atención plena para jóvenes*. TEA.
- Pedrero, E. F. (2021). *Manual de Tratamientos Psicológicos: Infancia y adolescencia*. Ediciones Pirámide.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Nueva York: Harper y Row.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw Hill.
- Restrepo, L. A. M., Uribe-Arévalo, A. E., Uribe-Arévalo, A. J., Montoya-Restrepo, I. A., y Berrío, S. P. R. (2021). Burnout académico: impacto de la suspensión de actividades académicas en el sistema de educación pública en Colombia. *Panorama*, 15(29), 158-175. <https://doi.org/10.15765/pnrm.v15i29.2319>

- Retana-Franco, B., y Sánchez-Aragón, R. (2010). Rastreado en el pasado... formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo. *Universitas Psychologica*, 9(1), 179-197.
- Rivera, E., Pons, J. I., Rosario-Hernández, E., y Ortiz, N. (2008). Traducción y adaptación para la población puertorriqueña del inventario Bar-On de cociente Emocional (Bar-On EQ-D): análisis de propiedades psicométricas. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 19(1), 148-182. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/reps/v19/v19a07.pdf>
- Rodríguez-Ledo, C., Hernández, S. O., Pastor, L. C., y Moreno, M. J. C. (2018). Mejora de las competencias socioemocionales en el aula, con jóvenes de educación secundaria, mediante el programa SEA. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa y psicopedagógica*, 16(46), 681-701. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v16i46.2241>
- Ruiz-Parra E, Manzano-García G, Mediavilla R, Rodríguez-Vega B, Lahera G, Moreno-Pérez AI, et al. (2023) La versión española del cuestionario de funcionamiento reflexivo: Datos de validez en población general e individuos con trastornos de personalidad. *MÁS UNO* 18(4): e0274378. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274378>
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). *Emotional Intelligence: Imagination, Cognition and Personality* (pp. 185-211). New York: Basic Books.
- Sanders, M. R. (2003). Triple P - Positive Parenting Program: A population approach to promoting competent parenting. *AeJAMH (Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health)*, 2(3). <https://doi.org/10.5172/jamh.2.3.127>
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J., Piñeda, D., Espinosa, V., Magaz, A., y Chorot, P. (2020). Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en adolescentes a través de internet (iUP-A): Aplicación web y protocolo de un ensayo controlado aleatorizado. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(3), 197. <https://doi.org/10.5944/rppc.26460>
- Santelices, M. P., Zapata, J., Fischersworing, M., Pérez, F., Mata, C., Barco, B., Olhaberry, M., y Farkas, C. (2016). Intervenciones basadas en la mentalización para padres y educadores: una revisión sistemática. *Terapia psicológica*, 34(1), 71-80. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082016000100008>
- Soler, J. L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., y Rodríguez, A. (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (1.a ed.). Ediciones Universidad San Jorge.

- Stringaris A, Taylor E. *Disruptive Mood. Irritability in children and adolescents*. Nueva York: Oxford University Press; 2015.
- Stringaris A. Irritability in children and adolescents: a challenge for DSM-5. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2011; 20:61-66.
- Tirch, D., Leahy, R. L., Silberstein, L. R., y Melwani, P. S. (2012). Emotional schemas, psychological flexibility, and anxiety: the role of flexible response patterns to anxious arousal. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 380-391. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.380>
- Trujillo, M., y Rivas, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR*, 9–24.
- Valdez, D. (2001). *Teoría de la mente y espectro autista. Autismo: Enfoques actuales para padres y profesionales de la salud y la educación*. Buenos Aires: Fundec. Recuperado desde [http://www.inteco.cl/articulos/018/texto\\_esp.htm](http://www.inteco.cl/articulos/018/texto_esp.htm)
- Vindel, A. C., Muñoz-Navarro, R., Wood, C. M., Limonero, J. T., Medrano, L. A., Ruiz-Rodríguez, P., Gracia-Gracia, I., Dongil-Collado, E., Iruarrizaga, I., Chacón, F., y Santolaya, F. (2016). Transdiagnostic Cognitive Behavioral Therapy Versus Treatment as Usual in Adult Patients With Emotional Disorders in the Primary Care Setting (PsicAP Study): Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 5(4), e246. <https://doi.org/10.2196/resprot.6351>
- Wakschlag L, Henry D, Tolan P, Carter A, Burns J, Briggs-Gowan M. Putting theory to the test: modeling a multidimensional, developmentally-based approach to pre-school disruptive behavior. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2012;51(6):593-604.

5 Anexos

Anexo 1: Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On EQ-i:C.



**Ejemplos de ítems:**

Me gusta divertirme.

Se como mantenerme tranquilo/a.

Pienso que las cosas que hago salen bien.

Soy capaz de respetar a los demás.

Me molesto demasiado de cualquier cosa.

Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.

Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.

Pienso bien de todas las personas.

Espero lo mejor.

Me siento feliz con la clase de persona que soy.

Soy bueno (a) resolviendo problemas.

Par mí es difícil esperar mi turno.

Me divierte las cosas que hago.

Me agradan mis amigos.

No tengo días malos.

Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.

Me disgusto fácilmente.

Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.

Me gusta mi cuerpo.

Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.

Cuando me molesto actúo sin pensar.

Sé cuando la gente está molesta aun cuando no dicen nada.

Me gusta la forma como me veo.

**Anexo 2: The Reflective Functioning Questionnaire 8 – Spanish version.**

**The Reflective Functioning Questionnaire 8 – Spanish version**

Por favor lea y valore las siguientes 8 afirmaciones. Elija un número del 1 al 7 para describir en qué forma está en desacuerdo o de acuerdo con cada una de ellas. Marque con un círculo el número elegido para cada afirmación. No piense mucho la respuesta, la primera que se le ocurra será normalmente la mejor.

	muy en desacuerdo						muy de acuerdo	
7.								

### **Anexo 3: Hoja de información al progenitor.**

#### **INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS**

Estimado/a Sr./Sra como padre/madre o representante legal de su hijo, se le informa de que desde el Servicio Psicoeducativo Creciendo de la Facultad de Psicología de la Universidad Católica de Valencia a se va a llevar a cabo un programa dirigido a familias, con talleres específicos para padres y para menores en modalidad presencial.

La participación en los talleres para progenitores y/o menores requiere el pase de una serie de cuestionarios y pruebas a ustedes a y su hijo/a. Uno de los cuestionarios evaluará el nivel de inteligencia y competencias emocionales que posee la personas en las áreas de: habilidad intrapersonal e interpersonal, gestión del estrés, estado de ánimo general y adaptabilidad. El segundo cuestionario medirá la capacidad de una persona para reflexionar sobre los estados mentales propios y de los demás.

No se prevé ningún riesgo físico ni psicológico ocasionada por la participación en los talleres para padres y/o menores, a excepción de la falta de eficacia del mismo a la hora de conseguir mejoras en las habilidades de gestión emocional para su hijo/a y en el desarrollo de habilidades parentales. Por el contrario, el posible beneficio de participar en los talleres de formación para progenitores será la adquisición de conocimientos y estrategias de crianza emocional y conocer las estrategias que se enseñan a su hijo/a en el taller de menores. Los beneficios para los menores será aumentar el conocimiento sobre las emociones, adquirir consciencia emocional, aumentar la flexibilidad cognitiva y aprender estrategias de gestión emocional, mejorar los sentimientos de competencia y aumentar la confianza en sí mismos. Además, la asistencia a los talleres no implica ningún coste económico para las familias participantes.

Existe un compromiso de confidencialidad por parte de los responsables y de los alumnos, de manera que se asegura la confidencialidad de los datos personales relativos a los menores y a la familia, de acuerdo con la Ley De Protección de Datos de Carácter personal 3/2018, de 5 de diciembre. Para ello se han tomado las medidas oportunas para la anonimización de todos los datos personales, de manera que no se pueda identificar al menor. En ningún caso se unirán los consentimientos otorgados,

donde sí se identifica al sujeto, con el contenido del trabajo. Además, se aseguran las medidas para garantizar la confidencialidad y la integridad de los datos. Por otra parte, indicarle que tiene derecho a acceder a la información generada sobre su hijo/a en el programa y la retirada de su información en caso de que así lo decida. Indicarle también que los datos pueden ser utilizados con fines de investigación, cumpliendo siempre con el compromiso de anonimato de los datos.

## Anexo 4: Consentimiento informado.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROGENITORES

Don/Dña \_\_\_\_\_, mayor de edad, con DNI \_\_\_\_\_, en calidad de madre/ padre/tutor legal del menor \_\_\_\_\_

**DECLARA** que se le ha informado del Programa psicoeducativo y la evaluación del mismo que se va a realizar en el Servicio Psicoeducativo Creciendo de la Facultad de Psicología de la Universidad Católica de Valencia y de que se van a anonimizar los datos para que no aparezca nada que pueda identificar al menor, a la familia o al centro en el que se le trata. También se le ha informado de los riesgos y beneficios de participar en los talleres para progenitores y/o menores. A tales efectos muestra su conformidad con lo siguiente:

Los datos recopilados se utilizarán de forma anónima y exclusivamente con fines docentes, investigadores y científicos, siendo mi identidad no revelada.

Por ello, manifiesto que me considero satisfecho/a con la información recibida, y que comprendo la información que se me ha dado. Asimismo, se me informa de que, en cualquier momento y sin necesidad de dar ninguna explicación, puedo revocar el consentimiento que ahora presto.

Y en tales condiciones, **CONSIENTO** en que mi hijo/a participe en el trabajo.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Fdo. EL PADRE/MADRE/REPRESENTANTE LEGAL

## Anexo 5: Presentación del programa.



FORMATO GRUPAL  
SESIONES SEMANALES DE HORA Y MEDIA APROXIMADAMENTE  
8 PARTICIPANTES  
DURACIÓN DE DOS MESES APROXIMADAMENTE

**MARCH 2024**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**APRIL 2024**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

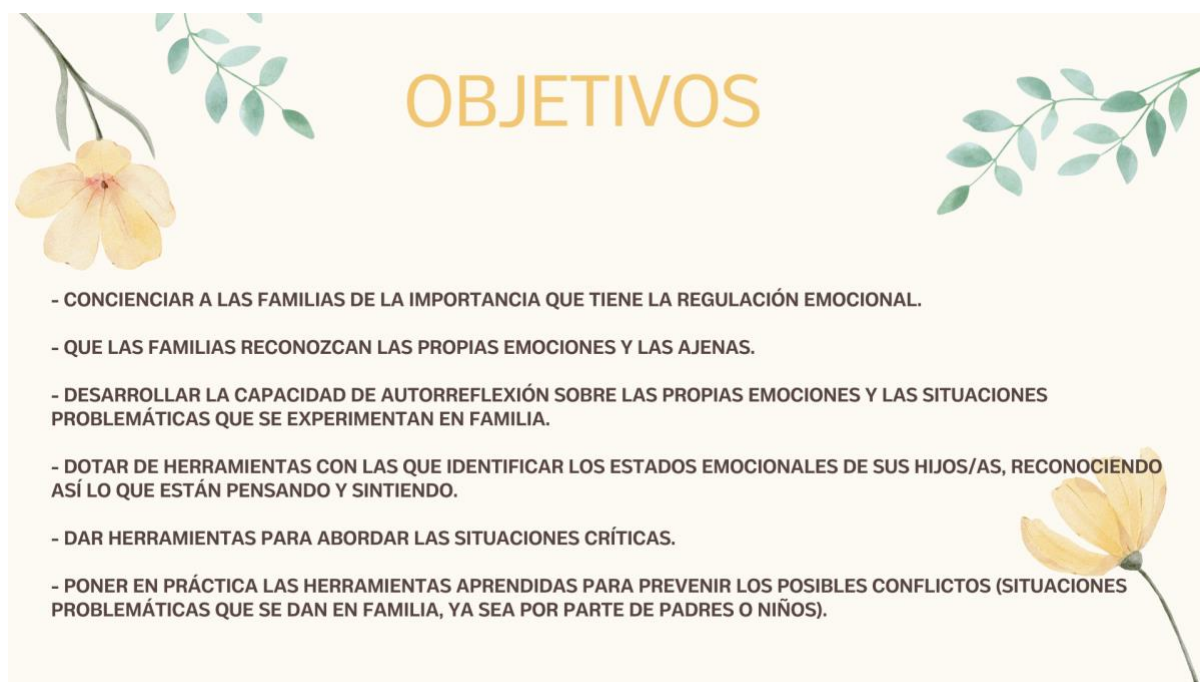
**MAY 2024**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



## SESIONES *Del programa*

01A/B Conociéndonos	02 Identificando Emociones	03 Mi espejo emocional	04 ¿Qué siente mi hijo?
05 Mentalicemos	06 Explorando mis emociones	07 Emocionándome en familia	08 ¿Cuánto conoces a tu familia?
09A/B Finalizando nuestro viaje			



## OBJETIVOS

- CONCIENCIAR A LAS FAMILIAS DE LA IMPORTANCIA QUE TIENE LA REGULACIÓN EMOCIONAL.
- QUE LAS FAMILIAS RECONOZCAN LAS PROPIAS EMOCIONES Y LAS AJENAS.
- DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE AUTORREFLEXIÓN SOBRE LAS PROPIAS EMOCIONES Y LAS SITUACIONES PROBLEMÁTICAS QUE SE EXPERIMENTAN EN FAMILIA.
- DOTAR DE HERRAMIENTAS CON LAS QUE IDENTIFICAR LOS ESTADOS EMOCIONALES DE SUS HIJOS/AS, RECONOCIENDO ASÍ LO QUE ESTÁN PENSANDO Y SINTIENDO.
- DAR HERRAMIENTAS PARA ABORDAR LAS SITUACIONES CRÍTICAS.
- PONER EN PRÁCTICA LAS HERRAMIENTAS APRENDIDAS PARA PREVENIR LOS POSIBLES CONFLICTOS (SITUACIONES PROBLEMÁTICAS QUE SE DAN EN FAMILIA, YA SEA POR PARTE DE PADRES O NIÑOS).



**Anexo 6: Registro.**

DÍA Y HORA	CONDUCTA PROBLEMA (PEGAR, GRITAR, PATALETA...)	EVENTO DESENCADENANTE ANTE (PELEAR CON SU HERMANO, NO DARLE ALGO QUE EL/ELLA QUIERE...)	PROCESO EMOCIONAL/MENTAL DEL ADULTO (RABIA, TRISTEZA, ANGUSTIA...)	REACCIÓN DEL ADULTO (DAR UNA MALA CONTESTACIÓN, INSULTAR...)	PROCESO EMOCIONAL/MENTAL DEL MENOR (RABIA, TRISTEZA, ANGUSTIA...)	FUNCIÓN DE LA CONDUCTA (CONSEGUIR ALGO, NO QUERER ESTAR SOLO...)

## Anexo 7: Carta motivacional.



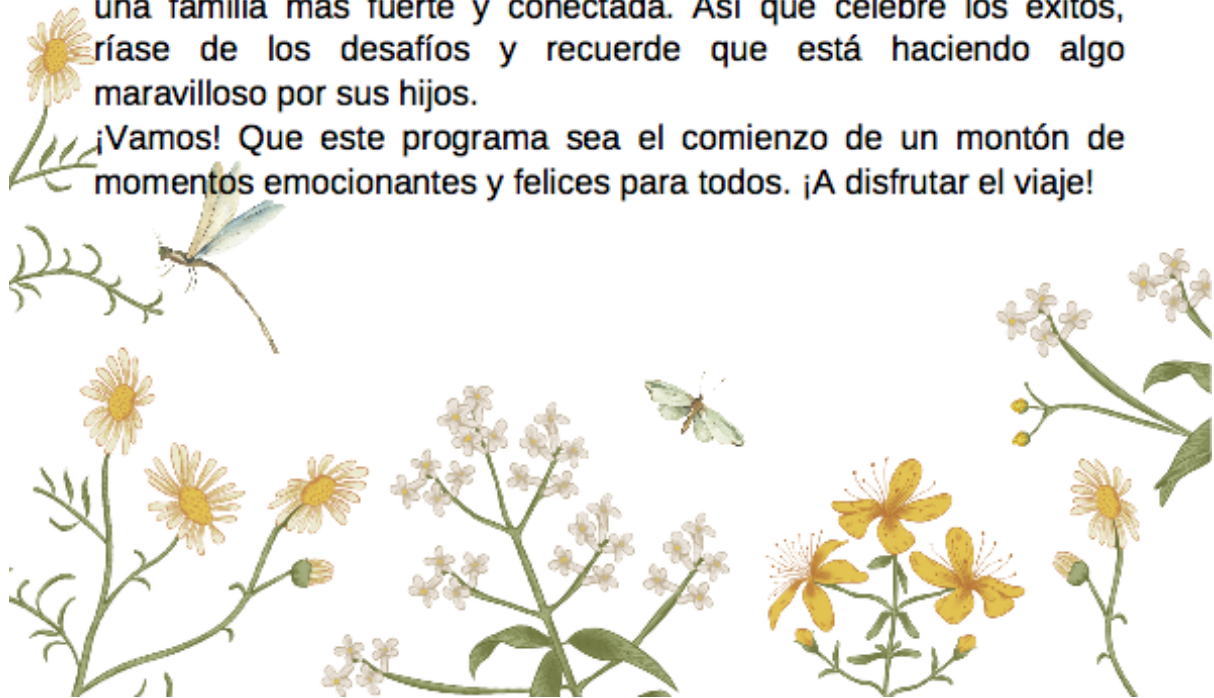
¡Hola!

¡Estoy emocionada de que hoy sea el comienzo de este programa de regulación emocional para ayudar a sus hijos! ¡Bienvenido a una aventura que seguramente traerá más risas, abrazos y momentos increíbles a sus vidas familiares!

Sí, sabemos que todos los días son un poco locos, pero abrazar este viaje juntos hará que todo sea un poco más fácil y mucho más divertido. Imagine un lugar donde todos puedan expresar lo que sienten, entenderse mutuamente y aprender a manejar las emociones de una manera que haga que todos se sientan geniales.

Aquí no hay juicios, solo una gran dosis de apoyo y cariño. Cada paso que des, por pequeño que sea, es un paso hacia construir una familia más fuerte y conectada. Así que celebre los éxitos, ríase de los desafíos y recuerde que está haciendo algo maravilloso por sus hijos.

¡Vamos! Que este programa sea el comienzo de un montón de momentos emocionantes y felices para todos. ¡A disfrutar el viaje!



## Anexo 8: Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On EQ-i:YV.



# BarOn

Nombre:

Edad:   Sexo:  Varón  Mujer Fecha de evaluación:  /  /

### INSTRUCCIONES

Por favor, lee atentamente todas las frases y rodea el número de la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan. Hay cuatro posibles respuestas:

- Si eliges el número **1**, significa que **NUNCA** te pasa.
- Si eliges el número **2**, significa que **A VECES** te pasa.
- Si eliges el número **3**, significa que **CASI SIEMPRE** te pasa.
- Si eliges el número **4**, significa que **SIEMPRE** te pasa lo que dice la frase.

Ten en cuenta que ninguna respuesta es mejor que otra, por lo que contesta a todas las frases de forma sincera.

Si te equivocas puedes tachar la respuesta y marcar otra que te describa mejor.

Fíjate en el siguiente ejemplo:

	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
Estoy contento	1	2	3	4

Como ves, no existen respuestas "buenas" o "malas", no se trata de una prueba o de un examen.

**NO PASES LA PÁGINA HASTA QUE TE LO INDIQUEN.**





Rodea con un círculo el número que mejor te describa en cada frase.

	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	1	2	3	4
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4
11	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	1	2	3	4
20	1	2	3	4
21	1	2	3	4
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	1	2	3	4
27	1	2	3	4
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	1	2	3	4



**Rodea con un círculo el número que mejor te describa en cada frase.**

		Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
<b>31</b>	Puedo describir mis sentimientos con facilidad.	1	2	3	4
<b>32</b>	Sé cómo pasar un buen momento.	1	2	3	4
<b>33</b>	Debo decir la verdad.	1	2	3	4
<b>34</b>	Cuando quiero puedo encontrar muchas formas de contestar a una pregunta difícil.	1	2	3	4
<b>35</b>	Me enojo o enfado con facilidad.	1	2	3	4
<b>36</b>	Me gusta hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
<b>37</b>	No soy muy feliz.	1	2	3	4
<b>38</b>	Puedo resolver problemas de diferentes maneras.	1	2	3	4
<b>39</b>	Tienen que pasarme muchas cosas para que me enfade.	1	2	3	4
<b>40</b>	Me siento bien conmigo mismo.	1	2	3	4
<b>41</b>	Hago amigos con facilidad.	1	2	3	4
<b>42</b>	Pienso que soy el mejor o la mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
<b>43</b>	Es fácil para mí decirle a la gente lo que siento.	1	2	3	4
<b>44</b>	Cuando contesto preguntas difíciles, trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
<b>45</b>	Me siento mal cuando se hieren (dañan) los sentimientos de otras personas.	1	2	3	4
<b>46</b>	Cuando me enfado con alguien, me enfado durante mucho tiempo.	1	2	3	4
<b>47</b>	Soy feliz con el tipo de persona que soy.	1	2	3	4
<b>48</b>	Se me da bien resolver problemas.	1	2	3	4
<b>49</b>	Me resulta difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
<b>50</b>	Me entretienen las cosas que hago.	1	2	3	4
<b>51</b>	Me gustan mis amigos.	1	2	3	4
<b>52</b>	No tengo días malos.	1	2	3	4
<b>53</b>	Tengo problemas para hablar de mis sentimientos a los demás.	1	2	3	4
<b>54</b>	Me molesto con facilidad.	1	2	3	4
<b>55</b>	Puedo darme cuenta cuando uno de mis mejores amigos no es feliz.	1	2	3	4
<b>56</b>	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
<b>57</b>	Aun cuando las cosas se ponen difíciles, no me doy por vencido o vencida.	1	2	3	4
<b>58</b>	Cuando me enfado, actúo sin pensar.	1	2	3	4
<b>59</b>	Sé cuando la gente está enfadada, incluso cuando no dicen nada.	1	2	3	4
<b>60</b>	Me gusta cómo me veo.	1	2	3	4

**Anexo 9: Psicoeducación sobre las emociones.**



### ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

- 1 Las cosas que nos pasan
- 2 Nos producen un sentimiento
- 3 Que provoca una reacción emocional

Las emociones son muy rápidas.  
Llorar, gritar, reír, son producto de las emociones que sentimos.

# ¿SABÍAS QUÉ...?

Las EMOCIONES BÁSICAS: ALEGRÍA, TRISTEZA, IRA, MIEDO, ASCO y SORPRESA, son pasajeras, duran poco, tan solo unos instantes.

Lo que se queda después es un sentimiento.

**SENTIMIENTO =  
EMOCIÓN ORIGINAL + PENSAMIENTO AÑADIDO**

**¿CÓMO ME SIENTO?**  
Identifico mis emociones.

# ALEGRÍA

La alegría es esa sensación burbujeante y llena de energía que te llena de felicidad y entusiasmo. Puedes sentir alegría cuando algo te hace reír a carcajadas, cuando logras algo que te esfuerzas por conseguir, o incluso cuando pasas tiempo con tus amigos y seres queridos.

Es como una explosión de colores brillantes y cálidos en tu corazón que te hace sonreír de oreja a oreja. Imagina sentirte tan contento que no puedes evitar saltar de felicidad o dar vueltas de alegría. Esa es la alegría, una emoción que ilumina tu día y te hace sentir ligero como una pluma.

Puede ser desencadenada por pequeños logros, momentos divertidos o incluso sorpresas agradables. Así que, cuando te sientas lleno de alegría, disfruta cada segundo, porque es como tener un rayo de sol brillando dentro de ti.



# TRISTEZA

La tristeza es como una nube gris que cubre momentáneamente tu cielo interior. Es esa sensación en la que te sientes un poco apagado, como si algo en tu corazón estuviera pesando un poquito más de lo normal. Puede surgir cuando algo no sale como esperabas, cuando extrañas a alguien especial o cuando enfrentas un desafío difícil.

Imagina que la tristeza es como la lluvia que cae suavemente, y aunque puede hacer que te sientas un poco mojado por dentro, también es parte natural de la vida. A veces, llorar puede ser una forma de liberar esas emociones y dejar que la tristeza se vaya, como una lluvia que limpia el aire.

La tristeza no dura para siempre, y es importante recordar que está bien sentirse triste de vez en cuando. Como los días nublados que eventualmente dan paso al sol brillante, la tristeza también puede disiparse, dejando espacio para emociones más alegres y positivas. Siempre puedes hablar con amigos, familiares o adultos de confianza cuando te sientas triste, para recibir apoyo y comprensión.



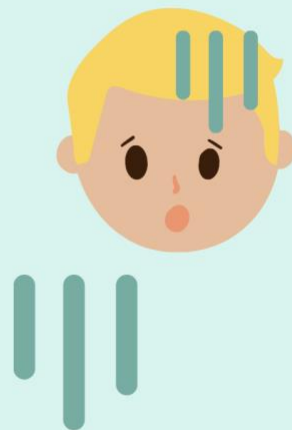
# IRA

La ira es como un volcán de emociones intensas que surge cuando te sientes frustrado o injustamente tratado. Es una sensación poderosa que se manifiesta con calor en la cara y las manos, y a veces, tensión muscular. Es normal sentir enojo, pero es esencial aprender a manejarlo de manera saludable. Puedes expresar tu enojo hablando sobre lo que te molesta, pidiendo ayuda o tomando respiraciones profundas para enfriar esa emoción. La clave es entender y manejar la ira de una manera que te permita resolver problemas de manera tranquila y constructiva.



# MIEDO

El miedo es como una sombra que aparece cuando nos enfrentamos a algo que nos asusta. Puede ser una reacción natural ante situaciones amenazantes. Imagina sentir mariposas en el estómago o un escalofrío en la espalda. Aunque el miedo puede alertarnos sobre peligros, también puede ser una oportunidad para aprender y crecer. Es normal sentir miedo, pero hablar sobre ello y buscar apoyo puede ayudarnos a enfrentarlo de manera valiente y seguir adelante.



# ASCO

El asco es como sentirte incómodo y querer alejarte de algo que te parece desagradable o repugnante. Puede ser una mueca en la cara y una sensación en el estómago. Es normal tener esta sensación para evitar cosas que podrían ser perjudiciales. Aunque es natural, es importante entenderlo y aprender a manejarlo de manera equilibrada en diferentes situaciones.



# SORPRESA

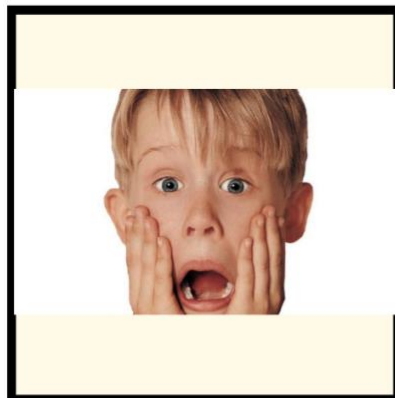
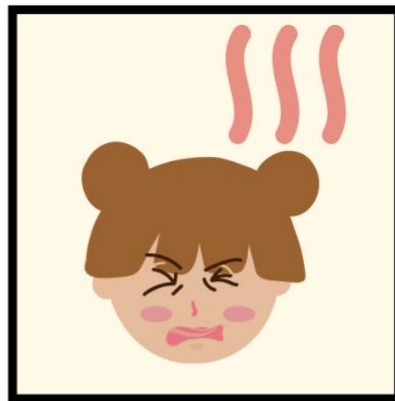
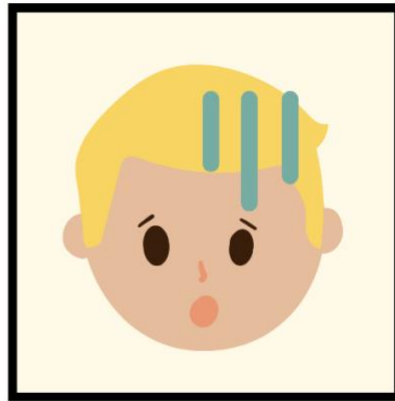
La sorpresa es una emoción emocionante y mágica que sientes cuando algo inesperado sucede. Es como abrir un regalo y descubrir algo maravilloso que no esperabas. Puedes sentir que tus ojos se abren mucho y tu corazón late más rápido. La sorpresa puede hacerte reír o sentirte emocionado. Es como tener una pequeña fiesta dentro de ti cuando algo increíble sucede de repente. ¡Es genial descubrir nuevas y emocionantes sorpresas en la vida!

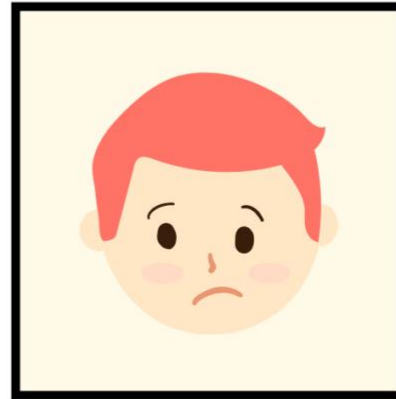




**MUCHAS  
GRACIAS**

Anexo 10: Actividad “La memoria de emociones”.





**Anexo 11: Actividad “Pictionary de emociones”.**

**Feliz**

**Triste**

**Enfadado**

**Asustado**

**Orgullosa**

**Avergonzado**

**Confundido**

**Curioso**

**Sorprendido**

**Aburrido**

**Emocionado**

**Nervioso**

**Cansado**

**Amoroso**

**Celoso**

**Valiente**


## Explorando Emociones



En este viaje de exploración emocional, buscamos conocer y fortalecer las bases emocionales en tu familia. Antes de sumergirnos en la sesión de psicoeducación, queremos comprender tus experiencias, perspectivas y prácticas actuales relacionadas con las emociones familiares.

- 1. ¿Cuál es tu nivel de confianza en tu capacidad para apoyar a tus hijos en la gestión de sus emociones?**
- 2. ¿Cómo describirías la importancia de enseñar a los niños sobre emociones en la dinámica familiar?**
- 3. ¿Cuáles son tus principales desafíos al abordar las emociones de tus hijos?**
- 4. ¿Sientes que actualmente tienes suficientes herramientas para ayudar a tus hijos a regular sus emociones?**

## Anexo 13: Presentación “Identificando Emociones”.



### UTILIDAD DE LAS EMOCIONES

Ofrecen información importante sobre las metas y cosas que las personas valoran.

Comunicar nuestro estado de ánimo a las personas de nuestro entorno.

Permiten la organización psicológica (mental, física y conductual) para actuar cuando ocurre algo importante. Le dan profundidad y “sabor” a la vida.

# FUNCIONES

1. Adaptativa.
2. Motivacional.
3. Comunicativa.

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES	
<b>Tristeza</b> Ocurre ante una pérdida.	<b>Enojo</b> Surge cuando hay obstáculos para alcanzar las metas.
Funciones: a) Decidir si se puede recuperar lo perdido. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Si es posible, se podría recuperar; en caso contrario, se podría dar otra dirección a la vida.</li> </ul> b) Permite tener ayuda de los demás.	Funciones: a) Decidir si se puede cambiar la situación. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Si se puede, es posible hacerlo, cuando no, se podría enfocar en otra meta.</li> </ul> b) Poner límites a las demás personas.
<b>Miedo</b> Surge cuando se enfrenta una amenaza.	<b>Ansiedad</b> Sucede al identificar una amenaza futura, incierta y no se sabe qué hacer al respecto.
Funciones: - Ser cautelosos. - Recibir apoyo y comprensión.	Funciones: - Pensar y buscar posibles soluciones. - Consultar soluciones con otras personas.
<b>Alegría</b> Surge cuando la persona ha logrado algo importante para ella misma.	<b>Amor</b> Sucede cuando la persona está con alguien que comparte o satisface metas.
Funciones: - Motiva a buscar más logros. - Ayuda a ser solidarios con las demás personas.	Funciones: - Crea vínculos con las demás personas. - Ayuda a establecer relaciones más íntimas.
<b>Satisfacción</b>	
- Sucede cuando la persona dirige su vida de manera congruente con sus objetivos, valores y metas. - Funciona como una brújula que indica lo que es importante y motiva a mantener esa dirección.	



## REFLEXIONEMOS

¿Existen emociones buenas o malas?



## REFLEXIONEMOS

# ¿Qué es la regulación emocional?



## Importancia de la familia en la Regulación Emocional

- Los progenitores son imprescindibles en la regulación neurobiológica de las emociones de los niños/as (Thompson, Easterbrooks y Walker, 2003).
- - Cuando el adulto tranquiliza al infante cuando este llora y siente angustia, los cuidadores les ayudan a regular sus emociones, así como a reducir el nivel de hormonas del estrés (Gunnar, 2000; Gunnary y Davis, 2003).
- - Cuando se habla de Regulación, se refiere al manejo por parte del adulto de las distintas situaciones de estrés que presentan los niños/as de una manera adecuada, de modo que, el niño/a disminuye el estrés, desarrolla una forma de afrontamiento ante las situaciones estresantes, y, como consecuencia, le genera un sentido de seguridad emocional (Lecannelier, 2016).



# Caso Práctico



Imaginemos la situación de Ana, una niña de 7 años. Hoy es su cumpleaños, y está emocionada por tener a sus amigos en casa para celebrar. Los padres de Ana, María y Luis, han estado ocupados preparando la fiesta durante días.

Mientras los invitados comienzan a llegar, Ana está llena de emoción y alegría. Todo parece ir perfecto hasta que, en medio de la diversión, uno de los niños accidentalmente rompe uno de sus juguetes favoritos.

Ana se siente instantáneamente triste y molesta. Sus ojos se llenan de lágrimas, y su expresión facial muestra su descontento. En este momento, las emociones de Ana son visibles para todos.

María y Luis observan la reacción de Ana. Saben que este juguete tiene un significado especial para ella y comprenden la magnitud de su decepción. Su reacción inicial podría ser clave para la regulación emocional de Ana.

## Importancia de la Regulación Emocional:

### Escenario 1: Respuesta Consciente

María se acerca a Ana, la abraza y le dice que entiende lo importante que era ese juguete para ella. Luis se une y sugiere pensar en soluciones juntos. La regulación emocional de los padres modela un enfoque positivo y reflexivo.

### Escenario 2: Respuesta Reactiva

En cambio, si María y Luis expresan frustración o irritación por el juguete roto, la reacción emocional de Ana podría intensificarse, dificultando su capacidad para manejar la situación.

Este caso destaca la importancia de la regulación emocional de los padres en situaciones desafiantes. Cómo María y Luis manejan la emoción de Ana puede influir en su capacidad para aprender a manejar sus propias emociones. La empatía y la paciencia en momentos difíciles crean un espacio emocionalmente seguro para el desarrollo de habilidades emocionales en los niños.

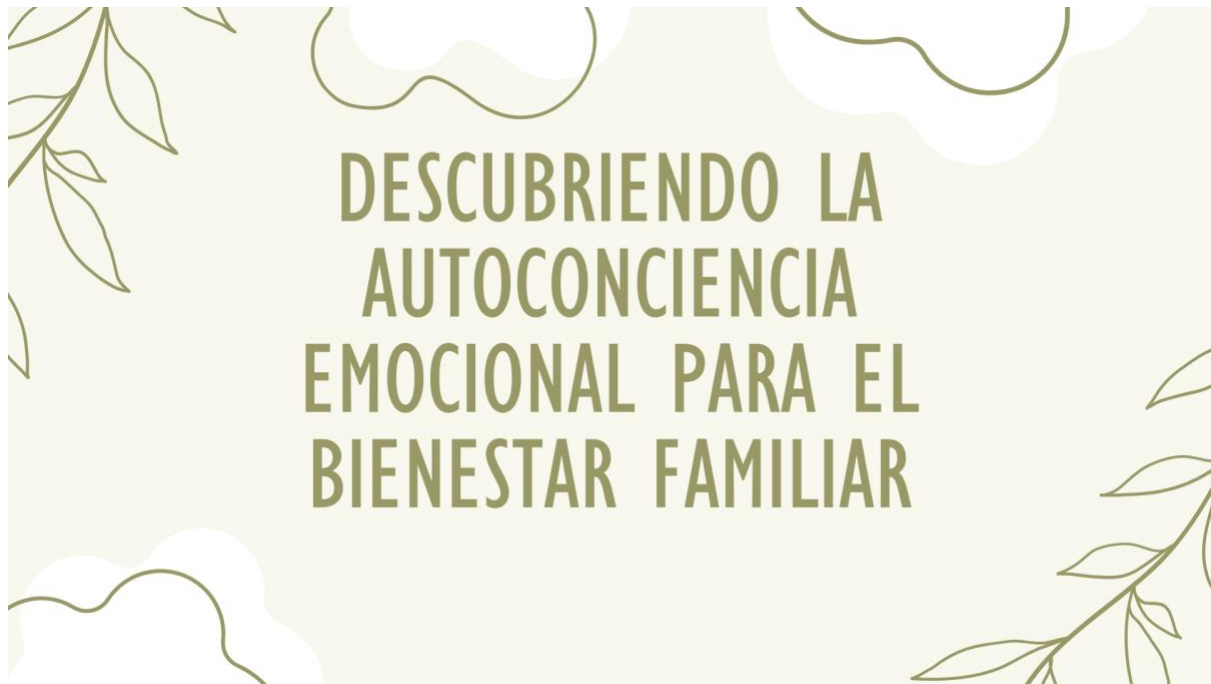
## Explorando Emociones



Después de la sesión, te invitamos a reflexionar sobre cómo ha influido esta experiencia en tu enfoque hacia las emociones y la regulación emocional en el hogar. Tu participación y honestidad son esenciales para adaptar nuestro enfoque y asegurarnos de que cada paso de este viaje sea significativo para ti y tu familia. ¡Gracias por embarcarte en este camino de crecimiento emocional con nosotros!

- 1. ¿Ha cambiado tu perspectiva sobre la importancia de la educación emocional después de la sesión?**
- 2. ¿Puedes identificar nuevas estrategias o enfoques que planeas implementar para apoyar a tus hijos emocionalmente?**
- 3. ¿Sientes que has adquirido herramientas prácticas durante la sesión que te beneficiarán en la regulación emocional de tu familia?**
- 4. ¿Cómo te sientes en relación con tu capacidad para abordar las emociones de tus hijos después de la psicoeducación?**

**Anexo 15: Psicoeducación sobre la autoconciencia emocional para el bienestar familiar.**



## BIENESTAR PERSONAL

La autoconciencia emocional es fundamental para el bienestar individual. Nos permite identificar nuestras emociones, comprender su origen y responder de manera saludable, promoviendo una vida más equilibrada y satisfactoria.



## VÍNCULO CON LAS RELACIONES FAMILIARES



"Cuando estamos conscientes de nuestras emociones, mejoramos nuestras interacciones familiares. La autoconciencia facilita la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, fortaleciendo los lazos familiares."

## EJERCICIO PRÁCTICO

**"Tomémonos un momento para reflexionar sobre nuestras emociones. Identifiquemos cómo nos sentimos actualmente y qué situaciones pueden haber contribuido a esas emociones."**

## FOMENTANDO LA AUTOCONCIENCIA EN LOS NIÑOS

Como padres, modelar la autoconciencia emocional es esencial. Animemos a nuestros hijos a expresar sus emociones, validar sus sentimientos y enseñarles a entender lo que sienten.



## REFLEXIONES



**"Abramos un espacio para preguntas y reflexiones.  
¿Cómo crees que la autoconciencia emocional puede  
impactar positivamente tu bienestar personal y las  
relaciones familiares?"**



**¡GRACIAS POR LA  
ATENCIÓN!**

## Anexo 16: Listado de emociones.



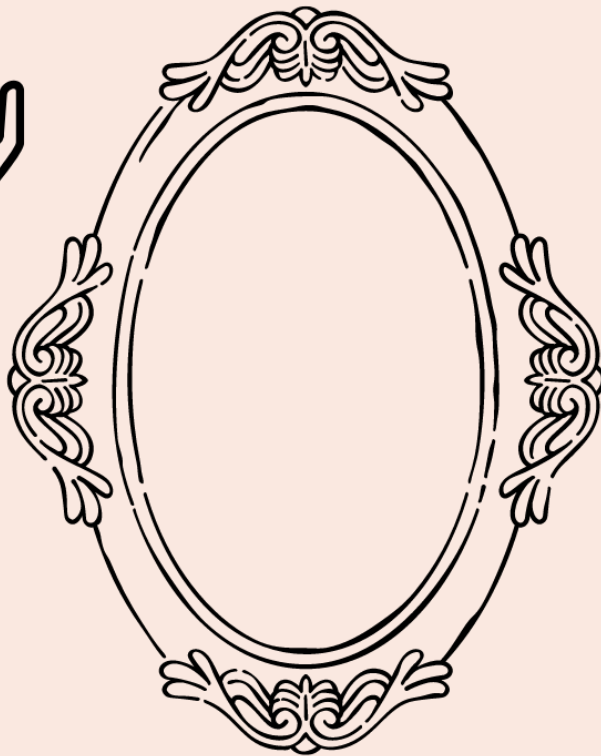
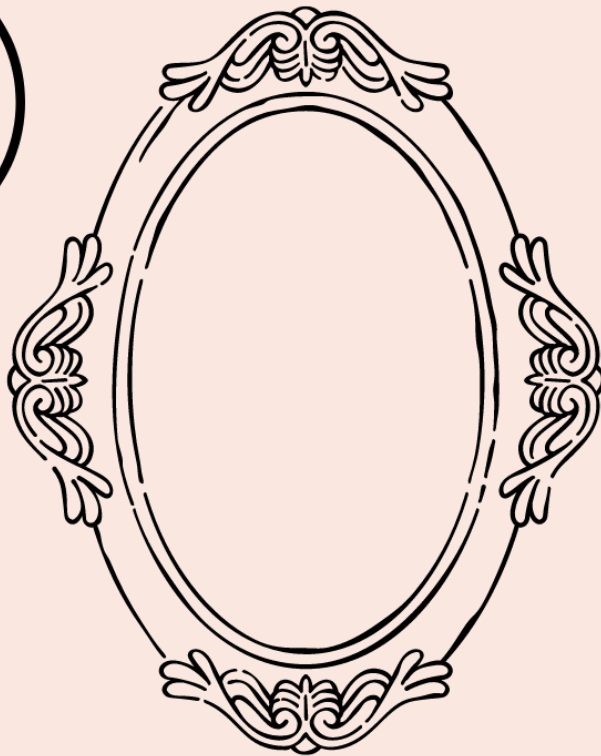
# EMOCIONES

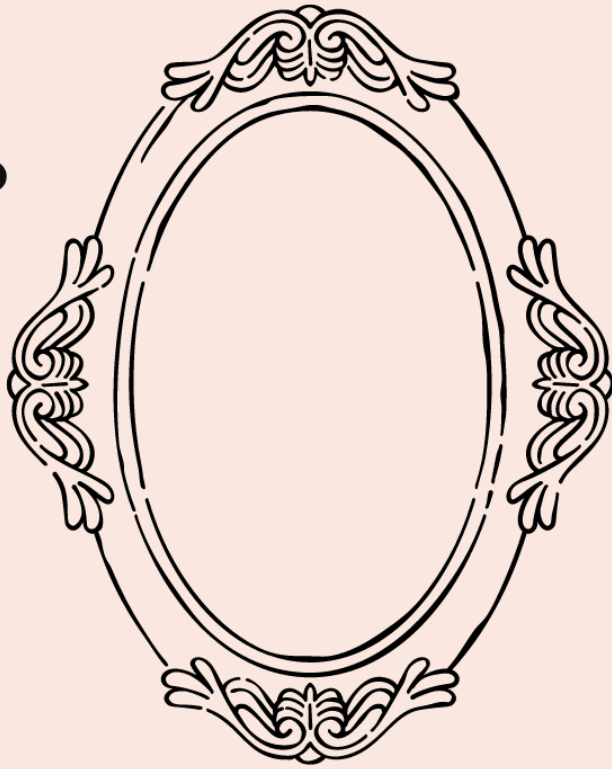
Recuerda que estas son solo algunas de las muchas emociones que los seres humanos pueden experimentar.

Alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco, desprecio, vergüenza, culpa, amor, gratitud, euforia, aburrimiento, confusión, curiosidad, envidia, frustración, hostilidad, optimismo, pesimismo, confianza, desesperación, compasión, culpa, inseguridad, indiferencia, irritación, nostalgia, orgullo, rechazo, resentimiento, satisfacción, timidez, sosiego, agradecimiento, ansiedad, duda, estupor, frenesí.

Otras emociones

Anexo 17: El espejo emocional.





Anexo 18: Ficha “Mi registro diario de emociones”.

Nombre:

Fecha:

## Mi Registro Diario de Emociones

Elige dos palabras de la lista para describir cómo te sientes hoy. ¿No encuentras tus emociones ahí? Puedes utilizar otras palabras.

Creo que estos sentimientos son:

- ambos positivos       positivos o negativos  
 negativos y positivos       ambos negativos

Me siento así porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué puede animarte o ayudarte a mantenerte feliz hoy? Dibújalo a continuación.

### LISTA DE EMOCIONES

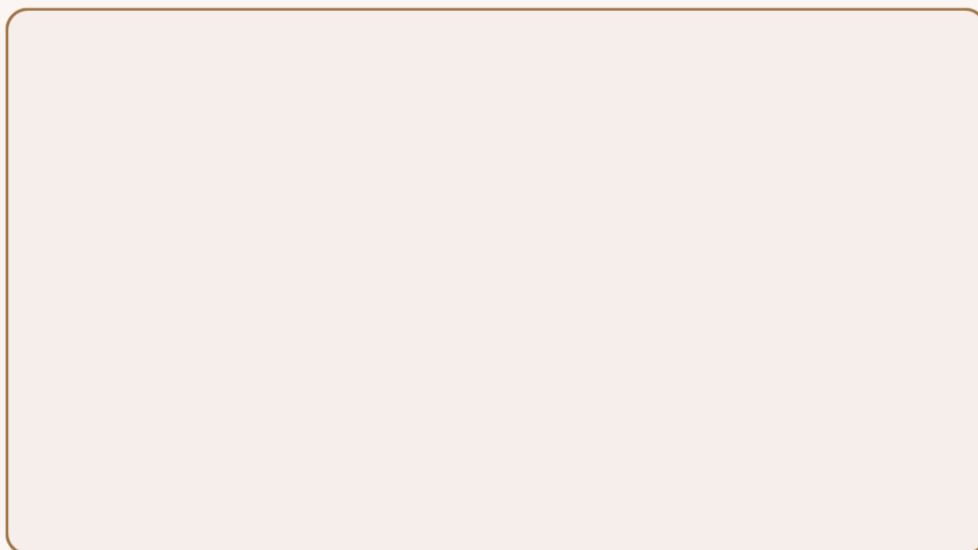
enojado  
ansioso  
avergonzado  
raro  
valiente  
tranquilo  
alegre  
relajado  
confundido  
desalentado  
disgustado  
distráido  
avergonzado  
emocionado  
amable culpable  
feliz  
esperanzado  
celoso  
solitario  
amado  
nervioso  
ofendido  
temeroso  
reflexivo  
cansado cómodo  
inseguro  
preocupado

## Anexo 19: Situación conflictiva.

### SITUACIÓN CONFLICTIVA

LUCÍA, UNA NIÑA DE 10 AÑOS, QUIERE QUEDARSE UN POCO MÁS DE TIEMPO JUGANDO EN LA TABLET ANTES DE IR A LA CAMA. SU PADRE, JAVIER, ESTABLECIÓ UNA REGLA DE TIEMPO DE PANTALLA Y LE PIDIÓ QUE APAGUE LA TABLET. LUCÍA SE NIEGA, ARGUMENTANDO QUE SOLO NECESITA UNOS MINUTOS MÁS. JAVIER INSISTE EN QUE ES HORA DE APAGARLA, Y LA DISCUSIÓN COMIENZA A INTENSIFICARSE. AMBOS SE SIENTEN FRUSTRADOS, Y LA SITUACIÓN QUEDA SIN RESOLVER, CON LUCÍA MOLESTA Y JAVIER PREOCUPADO POR ESTABLECER LÍMITES EFECTIVOS.

¿CÓMO HUBIERAIS ACTUADO VOSOTROS?



# ¿Qué siente mi hijo?



## ¿Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar sus sentimientos?

**Ponerse auténticamente en la piel del niño. Supongamos que somos el niño y nos sintiéramos cansados, y supongamos que quisiéramos comunicarlo esos sentimientos al adulto más importante de nuestras vidas.**





**Hijo:** Mamá, estoy cansado.

**Madre:** No puede ser. Acabas de hacer la siesta. **Hijo:** (más fuerte) Pues estoy cansado.

**Madre:** No estás cansado, sólo tienes un poco de sueño.

**Vamos a vestirnos.**

**Hijo:** (berreando). No. ¡Estoy cansado!



**Así que aún estás cansado, a pesar de que acabas de dormir...**



## Caso práctico

HIGO: No me gusta tener otro hermano.  
PADRE: *(negando el sentimiento)*

HIGO: ¡Qué feo el regalo!  
PADRE: *(negando el sentimiento)*





Quando pasamos una mala situación:

Lo último que queremos escuchar son advertencias, consejos, filosofía, etc.

La lástima, deprime.

Las preguntas suelen ponernos a la defensiva y lo peor es cuando nos dicen que no tenemos porque sentirnos así.

Pero, y, ¿sí alguien nos escucha verdaderamente, si se concientian de verdad con nuestro dolor interior y nos dan la oportunidad de hablar más a fondo de lo que me causa dolor, tristeza...? de alguna manera, empiezo a sentirme mejor, menos dolida, más aliviada y mucho más capaz de hacer frente a mis sentimientos y al problema.



## ¿Cómo ayudar a nuestros hijos?

ESCUCHAR CON GRAN ATENCIÓN



RECONOCER LOS SENTIMIENTOS CON PALABRAS COMO: "VAYA", "VA VEO"...



DAR NOMBRE A LOS SENTIMIENTOS



# RECURSOS ANTES DEL CASTIGO

Usar siempre:

- Elogiar
- Apoyar
- Compartir tiempo y actividades
- Animar
- Prestar atención

Usar a menudo:

- Escuchar
- Conversar
- Distracer
- Ignorar

Usar selectivamente:

- Castigo



# Gracias

## Anexo 21: Ficha de reconocimiento de cualidades y aspectos positivos de mis hijos.

### Ficha de reconocimiento de cualidades y aspectos positivos de mis hijos

Cualidades personales (Ejemplo: Empatía, amabilidad, valentía, etc)

Logros y habilidades (Ejemplo: habilidades académicas, sociales, etc)

Contribuciones a la familia (Ejemplo: cuidado de hermanos, ayuda en tareas domésticas, etc)

Momentos memorables (Ejemplo: recuerdos felices compartidos, etc)

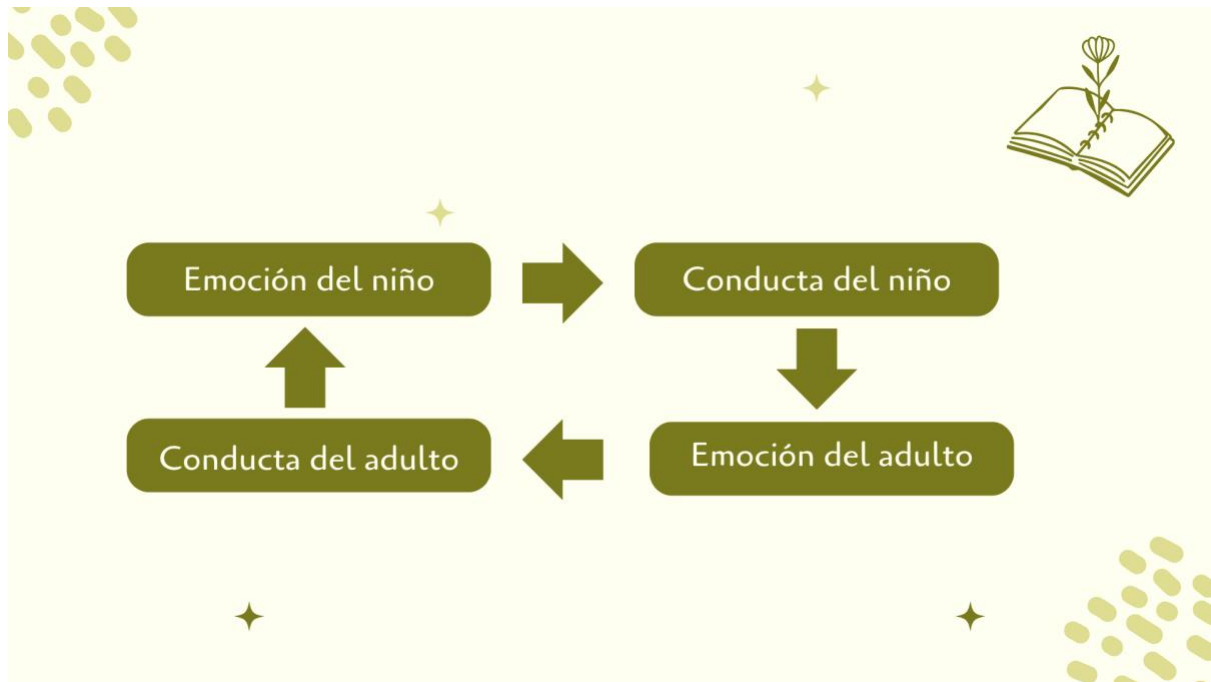
Reflexión final: Este ejercicio es una oportunidad para enfocarte en lo positivo y especial que cada uno de tus hijos aporta a la familia. Al reconocer y celebrar estas cualidades, fortalecemos los lazos familiares y fomentamos un ambiente de aprecio mutuo.

## Anexo 22: Psicoeducación Mentalización.



A decorative graphic with a light yellow background. The title "MENTALIZACIÓN O FUNCIÓN REFLEXIVA" is written in a bold, serif font, centered within a rounded rectangular frame. The frame is decorated with green starburst patterns. The background is adorned with green leaves and dotted patterns in the corners.

- Capacidad de comprender la propia mente y la de los demás a partir de estados mentales como intenciones sentimientos, pensamientos, deseos y creencias (Fonagy, Steele, Moran, Steele y Higgitt, 1991).
- No se puede regular el estrés del infante cuando uno está estresado (Lecannelier, 2016)





## SITUACIÓN GENERAL



JUAN LLEGA A CASA DESPUÉS DEL TRABAJO Y DESCUBRE QUE MARTÍN HA OLVIDADO NUEVAMENTE HACER LOS DEBERES. SE ACERCA A MARTÍN PARA HABLAR SOBRE ELLO, PERO AMBOS ESTÁN EMOCIONALMENTE CARGADOS. LA TENSIÓN AUMENTA A MEDIDA QUE INTENTAN COMUNICARSE SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA RESPONSABILIDAD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO. MARTÍN SE SIENTE VULNERABLE Y DEFENSIVO, MIENTRAS QUE JUAN LUCHA POR EQUILIBRAR SU DESEO DE ENSEÑAR RESPONSABILIDAD CON LA COMPRENSIÓN DE LAS PRESIONES QUE SU HIJO PUEDE ENFRENTAR EN LA ESCUELA. AMBOS NECESITAN ENCONTRAR UNA MANERA DE EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES DE MANERA ABIERTA Y CONSTRUCTIVA PARA RESOLVER EL CONFLICTO.

## SENTIMIENTOS DEL PADRE

El padre, llamado Juan, se siente frustrado y preocupado. Su hijo de 10 años, Martín, ha olvidado nuevamente hacer el deber que tenía para el día siguiente. Juan está preocupado por el rendimiento académico de Martín y siente la responsabilidad de enseñarle la importancia de cumplir con sus responsabilidades. Se pregunta si está fallando como padre al no lograr que Martín tome en serio sus deberes escolares.

## SITUACIÓN GENERAL



JUAN LLEGA A CASA DESPUÉS DEL TRABAJO Y DESCUBRE QUE MARTÍN HA OLVIDADO NUEVAMENTE HACER LOS DEBERES. SE ACERCA A MARTÍN PARA HABLAR SOBRE ELLO, PERO AMBOS ESTÁN EMOCIONALMENTE CARGADOS. LA TENSIÓN AUMENTA A MEDIDA QUE INTENTAN COMUNICARSE SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA RESPONSABILIDAD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO. MARTÍN SE SIENTE VULNERABLE Y DEFENSIVO, MIENTRAS QUE JUAN LUCHA POR EQUILIBRAR SU DESEO DE ENSEÑAR RESPONSABILIDAD CON LA COMPRENSIÓN DE LAS PRESIONES QUE SU HIJO PUEDE ENFRENTAR EN LA ESCUELA. AMBOS NECESITAN ENCONTRAR UNA MANERA DE EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES DE MANERA ABIERTA Y CONSTRUCTIVA PARA RESOLVER EL CONFLICTO.

## SENTIMIENTOS DEL NIÑO

Martín se siente avergonzado y abrumado. Sabe que olvidó su tarea y teme la reacción de su padre. Se siente presionado por las expectativas académicas y se pregunta a sí mismo si está a la altura. Martín también está molesto consigo mismo por no recordar la tarea, pero al mismo tiempo, siente que su padre siempre está encima de él, lo que le genera una sensación de presión constante.

## Anexo 24: Relajación progresiva de Jacobson.

### Relajación Progresiva de Jacobson

#### **16 GRUPOS MUSCULARES**

**1º Grupo:** MANOS Y ANTEBRAZOS. Aprieta simultáneamente ambos puños.

Nota la tensión en tus antebrazos y manos. Céntrate en esas sensaciones.

Esto es tensión. Suelta las manos, libera la tensión, céntrate en las sensaciones que invaden tus antebrazos y cuán diferentes son respecto a la tensión.

**2º Grupo:** BICEPS. Lleva las manos a los hombros y aprieta los bíceps contra

los antebrazos. Localiza la tensión en los bíceps. Céntrate en ella. Nota la

tensión. Suelta los bíceps, y deja que las manos vuelvan a posición inicial. Nota la diferencia de sensaciones en tus bíceps.

**3º Grupo:** TRICEPS. Estira ambos brazos al frente de forma que se queden

paralelos entre ellos y con respecto al suelo, tensa la parte posterior de los

brazos, los tríceps. Nota los puntos de tensión. Fíjate en ellos. Suelta los

tríceps, deja caer los brazos y analiza lo que notas. Nota la diferencia.

**4º Grupo:** HOMBROS-TRAPECIO. Eleva los hombros hacia arriba como si

quisieras tocar las orejas. Mantén la tensión y nócala en tus hombros y

trapecios. Focaliza tu atención en lo que notas. Suelta los hombros, déjalos

caer. Elimina la tensión. Presta atención a lo que notas.

**5º Grupo:** CUELLO I. Inclina la cabeza hacia delante como si quisieras tocar

con la barbilla el pecho. Hazlo lentamente. Nota tensión en la parte de atrás del

cuello. Nota la tensión. Vuelve lentamente a la posición de reposo. Céntrate en

los cambios que estás notando en la parte posterior del cuello. Nota la

distensión.

**6º Grupo:** CUELLO II. Empuja con la parte posterior de la cabeza y no con la

nuca, el sofá hacia atrás. Nota la tensión en la parte frontal del cuello. Céntrate

en ella y mantenla. Suelta lentamente, elimina la tensión y ve notando la

diferencia.

**7º Grupo:** FRENTE. Sube las cejas hacia arriba hasta notar arrugas en la

frente. Nota la tensión. Suelta tu frente y deja que las cejas reposen. Nota las

sensaciones diferentes a la tensión que aparecen en tu frente.

**8º Grupo:** OJOS. Aprieta fuertemente los ojos hasta crear arrugas en los

párpados. Nota la incomodidad y la tensión. Suelta los párpados y deja los ojos

cerrados suavemente. Nota la diferencia. Lo que sientes ahora es diferente a la tensión.

**9º Grupo:** LABIOS Y MEJILLAS. Haz una sonrisa forzada sin que se vean los dientes. Localiza los puntos de tensión alrededor de tu boca. Céntrate en esa tensión. Suelta, elimina la sonrisa, y nota las sensaciones que aparecen.

**10º Grupo:** MANDIBULA. Ve abriendo muy lentamente la boca al máximo. Mantenla abierta notando la tensión. Cierra lentamente la boca eliminando la tensión. Busca la postura más cómoda para tu mandíbula, pueden quedar los labios ligeramente entreabiertos o cerrados. Nota la diferencia.

**11º Grupo:** PECHO-ESPALDA. Haz este ejercicio muy lentamente. Arquea el torso, de manera que tu pecho salga hacia delante y tus hombros y codos hacia atrás. Mantén esta postura notando la tensión en pecho y espalda. Vuelve muy lentamente a la posición original destensando. Y deja que tu espalda se apoye completamente en el sofá. Nota la diferencia.

**12º Grupo:** ABDOMINALES I. Mete la zona del estómago hacia adentro. Nota la tensión. Suelta y deja que los músculos vuelvan a su posición original. Discrimina las sensaciones.

**13º Grupo:** ABDOMINALES II: Saca la zona del estómago hacia afuera hasta notar tensión. Céntrate en la tensión. Suelta y observa los cambios que se producen. Discrimina las nuevas sensaciones.

**14º Grupo:** MUSLOS. Contrae ambos muslos simultáneamente. Nota las sensaciones de tensión que te producen. Suéltalos y analiza la diferencia.

**15º Grupo:** GEMELOS. Apunta los pies hacia la cabeza notando la tensión de tus gemelos. Suelta. Observa las diferentes sensaciones.

**16º Grupo:** PIES. Lleva tus pies hacia abajo intentando formar una línea recta con tus piernas. Localiza la tensión en pies y gemelos. Suelta y sé consciente de las diferencias que notas.

### **Respiración**

Coger aire por la **nariz** lentamente unos 5 segundos y expulsar el aire lentamente por la **boca**.

Mantener la atención en la respiración



Imagen tomada de Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. 1985.

**Anexo 25: Ficha “Preguntas y respuestas”.**

## Preguntas y Respuestas

¡RESPONDE CON SINCERIDAD!

1. ¿Has conseguido identificar las emociones de tu hijo/a?

2. ¿Has conseguido identificar LAS EMOCIONES que te generan las conductas de tus hijos/as?

3. ¿Has conseguido identificar los pensamientos?

4. ¿Has conseguido identificar la forma en la que te diriges a ellos?

Escoge una situación del registro y reflexiona sobre ello



Anexo 26: Actividad “Virus Emocional”.





## Reglas del juego



### EMOCIONES

Reúne cuatro emociones sanas de distinto color para ganar el juego. No puedes tener dos emociones iguales.



### "VIRUS" MALAS CONDUCTAS

Usa las cartas del virus para destruir las emociones y medicinas de tus rivales.



### "MEDICINA" ESTRATEGIAS

Las cartas de medicina sirven para proteger a tus emociones de los virus. Pueden destruir cartas de virus o proteger órganos para evitar que sean afectados.

**Anexo 27: Juego de cartas “Ikonikus”.**



Anexo 28: Actividad “Controlando la tormenta interior”.

¿Qué canción  
escucharías si  
quisieras reducir el  
enfado y sentir más  
calma?



Di 3 actividades que  
te ayudan a reducir el  
enfado.



La última vez que te  
enfadaste, ¿qué  
hiciste? ¿Qué dijiste?



Pon tu cara de  
disgusto, enfado o  
rabia. Los demás  
tienen que adivinar  
qué cara es.



**Explica cómo te sientes o qué notas cuando te disgustas.**



**Di 3 cosas que notas en tu cuerpo cuando te enfadas.**



**Di con voz y cara de enfado esta frase:  
“¿Quieres venir a mi cumpleaños?”**



**Enseña como es tu cara de furia a los demás.**



**Di 3 cosas que podrías hacer si alguien insulta a tu amigo o amiga.**



**Piensa en la última vez que te enfadaste. Cuenta qué querías en realidad.**



**Piensa en la última persona con la que te has enfadado. Di 2 cosas buenas de ella.**



**Acabas de perder en tu juego favorito y sientes enfado. ¿Qué 3 cosas puedes hacer?**



**Anexo 29: Actividad “¿Cuánto conoces a tu familia?”.**

¿Cuándo estás molesto/a, ¿qué actividad te ayuda a sentirte mejor? ¿Y a tu papá/mamá/hijo/hija?

¿Cuáles son las señales de que estás enfadado/a? ¿Y las señales de que lo está tu papá/mamá/hijo/hija?

Piensa en una ocasión en la que te sentiste muy estresado/a. ¿Cómo lo expresaste? ¿Cómo crees que tu papá/mamá/hijo/hija expresa el estrés?

¿Qué haces para ayudar a tu papá/mamá/hijo/hija cuando sientes que están preocupados/as o tristes?

¿Cómo puedes darte cuenta de que tu hijo/a está feliz y satisfecho/a en la familia? ¿Y tú, qué señales muestran tu felicidad?

¿Cuándo estás contento/a, ¿hay alguna actividad específica que te gusta hacer en familia? ¿Y tu papá/mamá/hijo/hija?

¿Cuándo fue la última vez que notaste que alguien en la familia estaba emocionado/a por algo? ¿Qué señales lo indicaron?

¿Cuándo te sientes solo/a, ¿cómo te gustaría que tu familia te apoyara? ¿Y cómo crees que podrías apoyar a tu papá/mamá/hijo/hija en esos momentos?

¿Cuál es tu reacción cuando sientes que algo en la familia no va como esperabas? ¿Y la reacción de tu papá/mamá/hijo/hija en situaciones similares?

Piensa en un momento divertido que hayan vivido en familia. ¿Cómo expresaron cada uno la alegría en ese momento?

Cuando estás preocupado/a, ¿cómo te gustaría que tu familia te brindara apoyo? ¿Y cómo crees que podrías apoyar a tu papá/mamá/hijo/hija cuando están preocupados/as?

¿Qué actividades les ayudan a todos a relajarse y disfrutar de un tiempo juntos como familia?

¿Cómo expresan en la familia la gratitud por algo que han hecho unos por otros? ¿Y cómo te gusta expresar tu gratitud?

¿Cuáles son las señales de que alguien en la familia se siente orgulloso/a de un logro personal?

Cuando te sientes abrumado/a, ¿qué les gustaría que haga la familia para ayudarte a sentirte mejor? ¿Y tú, cómo crees que podrías ayudar a tu papá/mamá/hijo/hija en situaciones similares?

## Anexo 30: Encuesta de satisfacción.

### Encuesta de Satisfacción sobre el Programa

Estimado/a padre/madre/tutor/a:

Agradecemos sinceramente su participación en nuestro programa de formación sobre regulación emocional y emociones para ayudar a sus hijos de 11 años. Su opinión es muy valiosa para nosotros y nos ayudará a mejorar nuestras futuras iniciativas. Por favor, tómese unos minutos para completar esta breve encuesta.

1. **¿Cuánto aprendizaje cree que ha obtenido de este programa?**

- Muy poco
- Algo
- Bastante
- Mucho

2. **¿En qué medida considera que el programa le ha proporcionado herramientas útiles para ayudar a su hijo/a a manejar sus emociones?**

- Muy poco
- Algo
- Bastante
- Mucho

3. **¿Cómo calificaría la calidad de los materiales y recursos proporcionados en el programa?**

- Muy poco
- Algo
- Bastante
- Mucho

4. **¿Hubo algún aspecto del programa que destacaría como especialmente útil o relevante para usted y su hijo/a?**

5. **¿Hay algún aspecto del programa que considera que podría mejorarse?**
6. **¿Recomendaría este programa a otros padres/tutores interesados en ayudar a sus hijos con la regulación emocional?**
- Sí, definitivamente
  - Sí, probablemente
  - No estoy seguro/a
  - No, probablemente no
  - No, definitivamente no
7. **¿Tiene algún comentario adicional o sugerencia que le gustaría compartir con nosotros?**

¡Gracias por su participación!

## Anexo 31: Recursos adicionales.

### LIBROS

Tengo un volcán de Míriam Tirado Torras

Tengo un volcán y no quiero respirar de Míriam Tirado Torras

Sensibles: Un cuento para abrazar lo que sentimos de Míriam Tirado Torras

¿Qué puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa? De Dawn Huebner

### PELÍCULAS

Del revés

Home: hogar, dulce hogar

Big hero 6

Los mundos de Coraline

Monstruos, S.A.

La mecánica del corazón

Frozen. El reino de hielo.

Cómo entrenar a tu dragón

## Anexo 32: Juego “Animales rabiosos”.

