



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir

Facultad de Psicología

Grado en Psicología

Trabajo Fin de Grado

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN.

Presentado por:

D^a BELÉN BLASCO AVARIA

Titulación:

LOGOPEDIA Y PSICOLOGÍA, 5^o
CURSO, 2019-2020

Tutor/a:

Dra. D^a BEATRIZ SOUCASE LOZANO

Valencia, a 1 junio de 2020.



Dedicatoria y agradecimientos:

A mi tutora, la Dra. Beatriz Soucase Lozano por el dirección y acompañamiento durante la realización del Trabajo Fin de Grado.

A la Fundación Asindown por la gran experiencia vivida y la gran acogida durante los meses de prácticas .

A Mamen Buigues, psicóloga de Asindown, por enseñarme durante todos estos meses a amar la psicología y la intervención en personas con Síndrome de Down.

A los usuarios del centro, por dejarme ser una más del equipo y siempre agradecer y valorar mi trabajo.

A la familia y amigos, por acompañarme durante todos estos meses de trabajo.

Resumen:

El presente programa de intervención lleva a cabo un recorrido por las competencias emocionales fundamentales que se deben trabajar para establecer una buena Inteligencia Emocional (IE), a través de un proyecto de intervención. Su aplicación va destinada a personas con Síndrome de Down, mayores de 18 años y diagnosticados con una Discapacidad Intelectual Leve. El objetivo de entrenar la Inteligencia Emocional es para conseguir una mejora en la comprensión de sus emociones y sus relaciones interpersonales, mejorando así su bienestar emocional. Antes de comenzar el programa, se realiza una sesión pre-test para evaluar la Inteligencia Emocional a través del instrumento de evaluación BarOn EQ-i: YV. El programa consta de 4 módulos, que son la inteligencia intrapersonal, la autogestión emocional, la empatía emocional y la gestión emocional hacia los otros y constan de 16 sesiones de intervención, donde se van a trabajar las competencias necesarias para adquirir los objetivos del programa. Esto se va a realizar a través de una evaluación de seguimiento al principio y al final de cada módulo. Por último, se realiza una evaluación post-test con el mismo instrumento para evaluar la adquisición de las competencias de la Inteligencia Emocional en esta población. Se debe tener muy presente la escasez bibliográfica sobre estos programas de intervención destinados a esta población, y por ello nuestro interés en su estudio y aplicación.

Palabras Clave: Inteligencia emocional, programa de intervención, BarOn EQ-i: YV y Síndrome de Down.

Abstract:

This intervention program carries out a tour on the fundamental emotional competencies that must be worked to establish a good Emotional Intelligence (EI), through an intervention project. Its application is intended for people with Down Syndrome, over 18 years old and diagnosed with a Mild Intellectual Disability. The objective of training Emotional Intelligence is to achieve an improvement in the understanding of the own emotions and the own interpersonal relationships, thus improving your emotional well-being. Before starting the program, a pre-test session is conducted to assess Emotional Intelligence through the BarOn EQ-i: YV assessment instrument. The program consists of 4 modules, which are intrapersonal intelligence, emotional self-management, emotional empathy and emotional self-management towards others and consist of 16 intervention sessions, where the necessary competencies to

acquire the program's objectives will be worked on. This will be done through a follow-up assessment at the beginning and end of each module. Finally, a post-test evaluation will be carried out with the same instrument to evaluate the acquisition of Emotional Intelligence competences in this population. The scarcity of literature on these intervention programs for this population must be kept in mind, and therefore our interest in their study and application.

Key Words: Emotional intelligence, emotional education, emotional competencies, BarOn EQ-i: YV, intervention program, Down syndrome.

Índice:

<i>Introducción:</i>	7
La Discapacidad Intelectual (DI):	7
El Síndrome de Down (SD):	8
La inteligencia emocional (IE): concepto, modelos e instrumentos	9
Las competencias emocionales:	14
La Educación Emocional (EE):	15
Programas para el desarrollo de la Inteligencia Emocional:	16
<i>Justificación del diseño e implementación de la intervención:</i>	17
<i>Descripción del programa de intervención</i>	18
<i>Ámbito de aplicación:</i>	18
<i>Objetivos del programa/proyecto.</i>	18
<i>Destinatarios sobre la que se va a aplicar el programa.</i>	19
<i>Fases en la elaboración del programa/proyecto.</i>	19
<i>Descripción del programa/proyecto.</i>	20
<i>Calendario de actividades:</i>	33
<i>Delimitación de recursos:</i>	34
<i>Análisis de su viabilidad:</i>	34
Evaluación: Instrumentos de evaluación continua y final.	34
<i>Conclusiones:</i>	35
<i>Referencias</i>	37
<i>Anexos:</i>	41

Figura 1: Modelo piramidal de la Inteligencia Emocional (PEFUR) de Salovey y Mayer 1997	11
Figura 2 Clasificación de las competencias socioemocionales en el modelo de Goleman (2001).....	12
Figura 3: Modelo de Inteligencia Social y Emocional de Bar-On (1997).....	13
Figura 4: Modelo circular de Inteligencia Emocional (WESC) de Petrides y Furnham (2001).....	14
Figura 5: Calendario de actividades	33

Introducción:

La Discapacidad Intelectual (DI):

En la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de Desórdenes Mentales (DSM-5), se eliminó el concepto de Retraso Mental y se sustituyó por Discapacidad intelectual o Desorden del Desarrollo Intelectual, definiéndose como un trastorno que transcurre durante el período del desarrollo y que presenta limitaciones en el funcionamiento intelectual y en el comportamiento adaptativo. Ambas limitaciones se presentan en los dominios social, práctico y conceptual.

En relación con cada uno de los dominios, la escala de gravedad se divide en leve, moderada, grave y profunda. Comenzando con el primer escalón de gravedad, a nivel conceptual se presentan dificultades en el aprendizaje de las aptitudes académicas y una alteración del pensamiento abstracto; en el dominio social, la persona es inmadura en cuanto a las relaciones sociales, la comunicación y el lenguaje; y a nivel práctico, la persona necesita ayuda con las tareas complejas de la vida.

En nivel moderado de gravedad, el dominio conceptual se caracteriza por un desarrollo lento en el lenguaje y en las habilidades pre-académicas; en el dominio social, presentan dificultades en el comportamiento social y comunicativo; y en el dominio práctico, la persona se responsabiliza de sus necesidades personales, aunque necesita tiempo para aprender.

En el nivel grave, el dominio conceptual se caracteriza por presentar graves problemas en las aptitudes académicas y poca comprensión del lenguaje escrito; en el dominio social, el lenguaje hablado es muy limitado; y en el dominio práctico, el individuo necesita ayudas para todas las actividades de la vida cotidiana y supervisión constante por parte de los cuidadores.

Por último, en el nivel de gravedad profunda, por lo que al dominio conceptual se refiere, el individuo puede utilizar objetos, pero la existencia de alteraciones motoras y sensitivas impide su uso funcional; en el dominio social, la comprensión está muy limitada y se expresa mediante comunicación no verbal; y en el dominio práctico, el individuo depende de otros para todos los aspectos del cuidado físico, aunque puede participar en actividades (DSM-V, 2016).

Dentro de los principales síndromes que tiene como causa la discapacidad intelectual se encuentra el Síndrome de Down, seguido del Síndrome de X frágil o de Martin-Bell (Kota, Tripathy, Kota y Jammula, 2013; Orpha.net, 2020).

El Síndrome de Down (SD):

El Síndrome de Down (SD) fue descrito por primera vez por John Langdon Haydon Down en 1866, también llamado trisomía del 21. Es una enfermedad genética, que se caracteriza por presentar una discapacidad intelectual variable, hipotonía muscular y laxitud articular (Pérez, 2014). Respecto a la prevalencia, el SD aparece en 1-5/10.000, es decir, de cada 10.000 nacidos vivos, entre 1 y 5 tendrán trisomía de 21, diagnosticado mediante cariotipo (Orpha.net, 2020). En relación a la etiología encontramos que el 95 % de los casos es causado por la trisomía de cromosoma 21, el 4 % de los casos es por la translocación robertsoniana entre el cromosoma 14 o 22 y el 1 % de los pacientes es por un cariotipo normal junto con trisomía del 21, lo que se conoce como quimera (López, 2005). Aunque en la actualidad se sigue sin conocer la causa última del Síndrome de Down, la incidencia nos marca datos que correlacionan con la edad avanzada de la madre (Lamb y Hassold, 2004). Ciertos aspectos del fenotipo parecen ocurrir en toda la población con SD, mientras que otros rasgos son altamente variables. Por ejemplo, entre el 37 % de las personas presentan una cardiopatía (soplo cardiaco), el 50% presentan problemas oculares o auditivos y el 30 % desarrollarán hipotiroidismo a lo largo de su vida. Como ya se ha hecho referencia, hay aspectos fenotípicos comunes en esta población, entre los que encontramos; cabeza y cuello, que presentan una leve microcefalia y cuello corto; en la cara, encontramos ojos almendrados, nariz pequeña y ancha, boca pequeña con protrusión lingual, orejas pequeñas con ausencia de lóbulo; en las manos y pies, se puede destacar las manos pequeñas y cuadradas y en los pies existe una distancia entre el primer y segundo dedo; en los genitales, se encuentra un pene y los testículos más pequeños y en la piel y faneras, encontramos la piel seca e hiperqueratósica (López, 2005).

Respecto a las características psicológicas y del aprendizaje, las personas con síndrome de Down se caracterizan por, tener un lenguaje a nivel comprensivo por encima del nivel expresivo, teniendo en cuenta sus limitaciones a nivel de inteligibilidad del lenguaje y sus ecolalias que les impedirán un lenguaje fluido; un desarrollo de la lectura, tanto expresiva como comprensiva; a nivel perceptivo, tiene formado el nivel visual y

auditivo; a nivel de memoria viso-espacial más desarrollada y la memoria procedimental y operática mucho más evolucionada que la semántica; a nivel del procesamiento cognitivo, presentan una lentitud característica (Ruiz, 2017).

El mundo emocional de la persona con Síndrome de Down se caracteriza por tener una vida emocional muy rica, incluso más intensa que a las personas no sindrómicas. Es importante recalcar que podemos encontrar una gran variedad de personalidades y temperamentos como, por ejemplo, podemos encontrar personas con SD impulsivas, pero que otras sean reflexivas. Además, tienen una capacidad para captar el ambiente afectivo entre las personas conocidas y sus familiares. Son especialmente sensibles a percibir la tristeza y la ira en los demás, pero también captan el cariño y la alegría de quien les recibe con naturalidad. Las dificultades comunicativas pueden limitarles a poder expresar sus propias emociones, pero esto no significa que no las vivan. Y cuando a alguno de ellos le ocurre algo afectivamente reseñable (la muerte de un padre o un cambio brusco de vida) pueden no llegar a externalizar ni a realizar manifestaciones externas visibles. Por último, cabe destacar que presentan una dificultad a la hora de controlar e inhibir sus conductas y esto ocurre porque su córtex cerebral no puede regularlas. Y a consecuencia de esto, se realicen manifestaciones espontáneas con exceso de contacto físico (Ruiz, 2004).

La inteligencia emocional (IE): concepto, modelos e instrumentos

El término Inteligencia Emocional (IE) ha sido abordado por muchos autores a lo largo de la historia, pero se va a realizar un recorrido por las teorías y grandes aportaciones al mundo de la psicología durante el Siglo XX. En primer lugar, Thorndike (1920) distinguió tres tipos generales de inteligencia: la **abstracta/académica**, la **mecánica/viso-espacial** y la **social**. Posteriormente Thurstone (1938), quien no entendía el concepto de inteligencia como un ente único y por esto identificó varios subtipos o facetas, a los que llamamos “capacidades mentales primarias” (Mauriera, 2017). Y finalmente Sternberg (1938) presentó una teoría triárquica donde encontramos tres tipos de inteligencias: **la analítica, la práctica y la creativa** (Bisquerra, Pérez y García, 2015). Estos tres autores han sido la base de muchas de las grandes teorías sobre la IE que se van a presentar a continuación.

En el libro *Frames of Mind. The theory of multiple intelligences* (1983), Gardner manifestó que la inteligencia no es una habilidad innata y describió siete tipos. Pero, de todas estas, la inteligencia interpersonal y la intrapersonal forman los componentes de la

Inteligencia Emocional. La **inteligencia Interpersonal**, es una faceta de la personalidad, que incluye la capacidad de liderar, resolver conflictos y el análisis social. La **inteligencia Intrapersonal** es la capacidad para formar un modelo preciso de la persona y utilizarlo para interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida.

Cabe destacar que los pioneros en acuñar el término de Inteligencia Emocional fueron Salovey y Mayer en 1990, pero su divulgación no se produjo hasta el *best seller* de Goleman en 1995.

En 1997, Salovey y Mayer realizaron una revisión de su primer concepto y de su modelo de 1990, pero admitieron que en este primer acercamiento a definir la IE, discriminaron la capacidad de “pensar sobre” las emociones y sentimientos. Por lo que, esto les motivó a realizar una nueva definición:

La inteligencia emocional implica la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder a, o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual.

Salovey y Mayer se encuentran dentro de los modelos de habilidad o capacidad, que se centran en el estudio de las capacidades que se vinculan al pensamiento y al proceso del contexto emocional de la información e incluye exclusivamente dimensiones cognitivas. (García y Giménez, 2010; Bisquerra, Pérez y García, 2015; Trujillo y Rivas, 2005).

En 1997, ambos autores presentan un modelo de 4 ramas que están organizadas jerárquicamente. Pero no es hasta el 2010 cuando, Pérez-González denominan este modelo como “Modelo piramidal de la Inteligencia emocional” (PEFUR), que se presenta a continuación (Bisquerra, Pérez y García, 2015; Pérez-González, 2010) (Figura 1).

Figura 1: Modelo piramidal de la Inteligencia Emocional (PEFUR) de Salovey y Mayer 1997

Las 4 ramas son:

1ª rama: Percepción, Valoración y Expresión de las emociones

- Capacidad para identificar emociones; capacidad para identificar emociones en otras personas
- Capacidad para expresar las emociones con exactitud
- Capacidad para discriminar entre expresiones de sentimientos precisas vs. hipócritas

2ª rama: Facilitación emocional del pensamiento

- Las emociones priorizan las ideas; las emociones pueden generar ayudas para el juicio y la memoria
- Las variaciones en los estados de ánimo cambian la perspectiva individual
- Los estados emocionales estimulan diferentes aproximaciones específicas

3ª rama: comprensión y análisis de las emociones

- Capacidad para etiquetar las emociones
- Capacidad para interpretar los significados que conllevan las emociones
- La capacidad para comprender los sentimientos complejos
- La capacidad para reconocer las transiciones probables entre las emociones

4ª rama: regulación reflexiva de las emociones

- Capacidad para permanecer abierto a los sentimientos
- Capacidad para aferrarse a una emoción o bien para desligarse de ellas en función de su utilidad
- Capacidad para supervisar las emociones con relación a uno mismo y a los demás
- Capacidad para gestionar emociones de uno mismo y en los demás

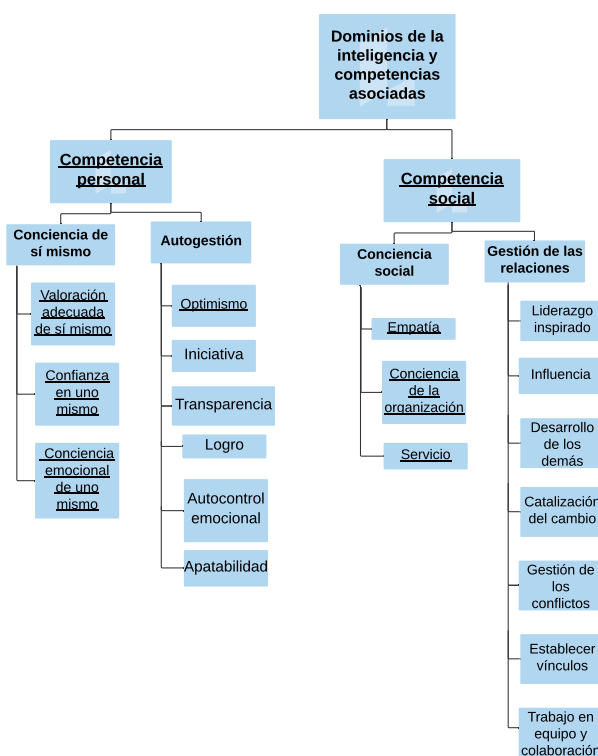
Nota Fuente: Adaptado del libro R. Bisquerra, J.C. Pérez, E. García. (2015), *Inteligencia Emocional en Educación*. Madrid, España: Editorial Síntesis, S.A.

Salovey y Mayer crearon en 2002 el “*Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*” (MSCEIT) que es una versión más corta que su predecesora el MEIS y fue traducida al castellano por Extremera y Fernández-Berrocal (2002). Esta versión está compuesta por 8 tareas con 141 ítems y evalúa cada una de las ramas, anteriormente citadas (Extremera, Fernández-Berrocal, Mestre, Guil, 2004).

Los modelos mixtos son definidos como una combinación de dimensiones de la personalidad con habilidades mentales, y otras disposiciones y rasgos (Bisquerra, Pérez y García, 2015). Comenzando por Goleman (1995), en su libro “La práctica de la

Inteligencia emocional”, define de IE como “La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos” (Goleman, 1998, p. 349). El modelo más completo del autor se publica junto a Boyatzis y Mckee en 2002 y proponen uno con tan solo cuatro dominios; la **conciencia de uno mismo, la autogestión, la conciencia social y la gestión de las relaciones** y dieciocho competencias en total, recogidos en el siguiente esquema (Bisquerra y Pérez, 2007) (Figura 2).

Figura 2 Clasificación de las competencias socioemocionales en el modelo de Goleman (2001)

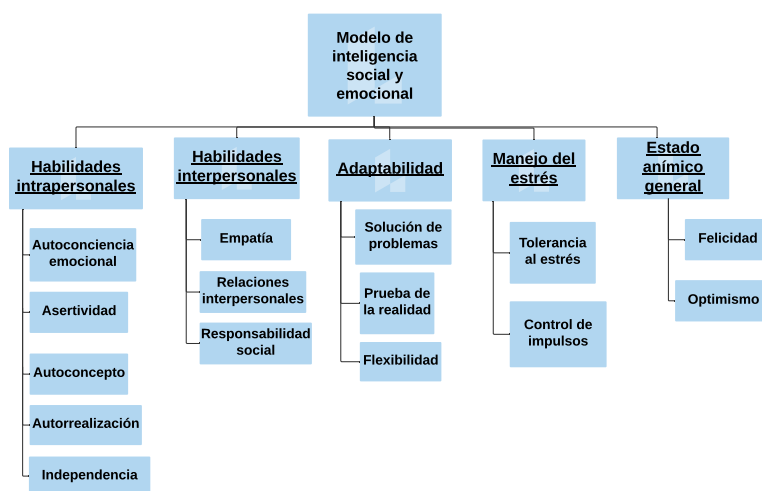


Nota Fuente: Adaptado del libro R. Bisquerra, J.C. Pérez, E. García. (2015), *Inteligencia Emocional en Educación*. Madrid, España: Editorial Síntesis, S.A.

Goleman creó el instrumento al que denominó “*Emotional Competence Inventory*” (ECI), que contiene 110 ítems y evalúa las competencias citadas en la Figura 1 “Clasificación de las competencias socioemocionales en el modelo de Goleman (2001)”. Se puede valorar de dos formas, en formato auto-informe y en formato evaluador externo, que sigue una escala tipo Likert de seis puntos (Extremera et al, 2004).

Siguiendo con Bar-On (1997), definió la Inteligencia Emocional como un conjunto de competencias y destrezas personales, emocionales y sociales que son importantes para enfrentar las estrategias de afrontamiento y determinar la capacidad de comprensión y de relación con otras personas, así como la competencia para resolver los problemas cotidianos. El modelo del autor está representado en el siguiente esquema (Figura 3):

Figura 3: Modelo de Inteligencia Social y Emocional de Bar-On (1997)



Nota: Fuente: Adaptado del libro R. Bisquerra, J.C. Pérez, E. García. (2015), *Inteligencia Emocional en Educación*. Madrid, España: Editorial Síntesis, S.A.

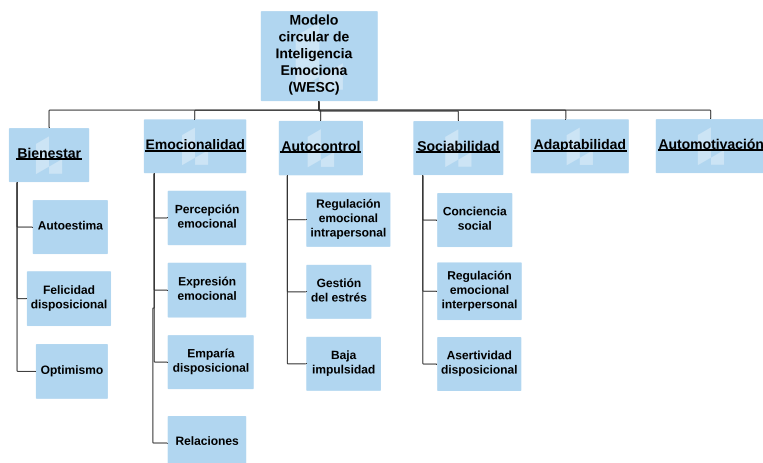
Posteriormente, Bar-On en el 2000 revisó el primer modelo de 1997 y se concluye mediante un análisis funcional que existen 5 factores (optimismo, autorrealización, felicidad, independencia y responsabilidad social) que son facilitadores de la IE, pero no se pueden considerar componentes claves del constructo.

El instrumento desarrollado por el autor es el “EQ-i auto-informe de Bar-On”, que contiene 133 ítems de tipo Likert de 5 puntos (López, Pulido, Berrios, 2014).

Los últimos autores de los modelos mixtos son Pertrides y Furnham (2001), que definieron la Inteligencia Emocional como: “Un conjunto de componentes emocionales y capacidades auto-perceptivas que representan el constructo de la personalidad” (Pertrides y Furnham, 2001, p. 479). A partir de esta definición, se puede observar el carácter multifactorial del “Modelo Circular de Inteligencia Emocional” (WESC o BESA) que está formado por quince rasgos o facetas. Pero, **adaptabilidad y automoción**

se consideran independientes, porque no forman parte de ningún factor, como se ve representado en el siguiente esquema (Bisquerra, Pérez y García, 2015) (Figura 4).

Figura 4: Modelo circular de Inteligencia Emocional (WESC) de Petrides y Furnham (2001)



Nota Fuente: Adaptado del libro R. Bisquerra, J.C. Pérez, E. García. (2015), *Inteligencia Emocional en Educación*. Madrid, España: Editorial Síntesis, S.A.

Los autores desarrollaron en 2009 un instrumento de evaluación llamado “*Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)*”, con formato de tipo auto-informe con una escala tipo Likert de 7 puntos, que consta de 153 ítems (Petrides, 2009).

La Inteligencia Emocional es uno de los fundamentos principales de las Competencias emocionales (Bisquerra y Mateo, 2019).

Las competencias emocionales:

Las competencias emocionales según Bisquerra y Mateo (2019) son “Un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.36). Pero ya Goleman en 1998 lo definió como “Una capacidad aprendida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño laboral sobresaliente” (p. 46). Queda, por tanto, claro que Goleman concibió la IE como un antecedente de las competencias emocionales y estas como posibles consecuencias de la IE si se cuenta con un aprendizaje óptimo (Bisquerra, Pérez y García, 2015).

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de forma sistemática de las competencias emocionales mediante procesos educativos (Bisquerra y Mateo, 2019).

La Educación Emocional (EE):

Bisquerra y Pérez (2012) afirmaron que la educación emocional es “Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, como objeto de capacitarlos para la vida y con finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p.1). Se propone el desarrollo de competencias emocionales básicas para la vida y cabe resaltar que estas son la principal finalidad de la educación emocional.

La EE sigue una metodología muy práctica, como pueden ser las dinámicas de grupos, la autorreflexión y los juegos, para llevar a cabo el desarrollo de dichas competencias.

Las aplicaciones que tiene la EE se encuentra en múltiples situaciones, como puede ser, la comunicación afectiva y efectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones y la prevención inespecífica, mejorando así la autoestima y la adaptación de una actitud positiva ante la vida (Bisquerra, Pérez y García, 2015).

Han sido muchos los autores que en los últimos años han diseñado programas para el desarrollo de las competencias emocionales en los niños y adolescentes, con el fin de perfeccionar la Inteligencia emocional. Esto se puede conseguir a través de una intervención sistemática, intencional y progresiva.

Entre los programas para personas con Desarrollo Típico, podemos encontrar el programa RULER (Brackett, Patti, Stern, Rivers, Elbertson, Chisholm, y Salovey, 2009); Rivers y Brackett, 2011) que entrena al profesor para que desarrolle las habilidades como el reconocimiento, la comprensión, el etiquetado, la expresión y la regulación emocional en las aulas; el programa CASEL (Goleman y Rockefeller Growal, 1994), que va destinado a niños de infantil y primaria y entrenan habilidades como el conocimiento de sí mismo, la autogestión, la conciencia social, las habilidades de relación y la toma de decisiones responsables; por último, el programa INTEMO (Noguera et al. 2014), destinado a jóvenes entre 12 y 18 años, cuyas habilidades a entrenar son las mismas que en el programa de RULER, ya que se basan ambos en el Modelo de Mayer y Salovey (1997).

Programas para el desarrollo de la Inteligencia Emocional:

Respecto a los programas para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en la población con Síndrome de Down, se pueden destacar diversos proyectos que establecen las bases para la realización de estos, entre las que se encuentran:

Las cuatro competencias emocionales fundamentales que debe tener todo proyecto de intervención para una persona con SD son: la autoconciencia emocional, control emocional, el aprovechamiento productivo de las emociones y empatía (Ruiz, 2004; 2014).

En 2009, el grupo de autores Ruiz, Álvarez, Arce, Palazuelos y Schelstraete realizaron un programa y su respectiva evaluación. Este va destinados a niños entre 8 y 16 años diagnosticados con SD. El programa tenía como objetivos: nombrar las emociones y ampliar el lenguaje emocional, el reconocimiento de las emociones en sí mismo y en los demás y, por último, aprender a relajarse. El programa se realizó de forma grupal, con grupos entre 6 y 10 niños y dichos grupos estaban compuesto por niños/as y jóvenes entre 6 y 19 años. Se estableció una dinámica de trabajo basada en la secuenciación de rutinaria en las actividades, con un orden preestablecido, que se repetían en todas las sesiones. Por último, las conclusiones que se extrajeron fueron; les cuesta identificar sus propios sentimientos, cosa que se trabajó con el vocabulario emocional. Suelen tener el mismo tono emocional, teniendo en cuenta las características de cada personalidad. Las actividades de autoconocimiento emocional mejoran a lo largo de la intervención. Por último, necesitan ayuda a la hora de poner ejemplos sobre situaciones o emociones, cosa que se trabajó con distintos modelos para variar las expresiones.

La guía de orientaciones didácticas para mediadores emocionales es un programa de educación emocional que analiza el mundo emocional y psicológico de las personas con SD y en base a esto crean un programa para el desarrollo de la IE en esta población diana. Es un proyecto que se caracteriza porque el mediador emocional, es una persona de la entidad correspondiente, que apoyará a la persona con SD en un entorno. Esta persona no necesita tener un perfil profesional en concreto, sino una preparación previa sobre el programa. Este mediador va a intervenir tanto en los profesionales de su propio centro, como con las familias y la propia persona con SD. Para este último realizará un programa destinado exclusivamente para esa persona, aunque las cuatro competencias

serán las mismas que las anteriormente citadas. El programa que se ofrece en esta guía será la base con la que trabaje el mediador (Ruiz et al, 2019).

Justificación del diseño e implementación de la intervención:

Existen múltiples estudios sobre la importancia que tiene la IE en la vida de las personas y cuando se realiza un trabajo adecuado sobre la misma, se encuentran en un mejor estado en la calidad de vida. Pero, se detecta un fallo que se ha producido a lo largo de los años de investigación y es que, si es tan bueno trabajar la Inteligencia Emocional y existen tantos programas para personas con Desarrollo Típico, ¿por qué existen tan pocos programas para personas con Síndrome de Down? ¿Se ha demostrado si es bueno trabajar la IE en esta población en concreto?

En los últimos años, ha habido un repunte en la investigación donde se planteaban la posibilidad de que sí que fuera óptimo el trabajo de la IE en las personas con SD y tras la lectura de múltiples artículos, se va a analizar las conclusiones:

Según el estudio de Hyppolyte, Barisnikov, Vand der Linden y Detraux (2009), sobre el reconocimiento de las emociones faciales en adultos con SD, comparándolos con un grupo de niños de desarrollo típico, las conclusiones extraídas fueron que ambos grupos son capaces de procesar caras sin contenido emocional; en el emparejamiento emocional, los adultos con Síndrome de Down muestran dificultades generales; en las condiciones de identificación y reconocimiento los sujetos con SD se vieron muy perjudicados en el procesamiento la expresión neutra y por último, en las tareas de atribución de emociones, los adultos con SD muestran dificultades con la expresión emocional de tristeza. Otro ejemplo es el estudio de Carvajal, Fernández-Alcaraz, Rueda y Sarrión (2012), donde comparan a un grupo de personas con Síndrome de Down con otro que presenta un deterioro cognitivo similar al que presentan los SD. Las conclusiones extraídas fueron que los adultos con Síndrome de Down no muestran dificultad en el reconocimiento de expresiones faciales. Aunque sí que muestran una dificultad cuando tienen que discriminar expresiones faciales donde solo se muestra la mitad inferior del rostro. Otro ejemplo más es el artículo de Robles-Bello, Cubero, Muela y Montes-Berges, donde comparan la IE en SD con DI leve con DT y los resultados extraídos son que los jóvenes con SD obtienen menores puntuaciones que los de DT en todas las variables evaluadas sobre la IE con el instrumento de evaluación de EQ-i (Emotional Quotient Inventory de Bar-On, 1997), excepto en el estado de ánimo, donde no hubo diferencias

entre grupos. También, quisieron investigar cuánto se desvían los distintos componentes de la IE de los jóvenes con SD con respecto al grupo de desarrollo típico y los resultados que obtuvieron fueron que la que menos se desviaba es la interpersonal en ambos grupos.

Por lo que se concluye que, como se ha visto en los resultados de los diferentes artículos mencionados anteriormente, sí que es importante desarrollar la IE en las personas con SD. Por todo esto, se considera que es importante desarrollar un programa destinado a esta población, para que siga desarrollando su IE en la edad adulta.

Descripción del programa de intervención

Ámbito de aplicación:

Los distintos ámbitos de aplicación podrían ser las sesiones de intervención psicológica en asociaciones o fundaciones, o en clínicas privadas o públicas, especializadas o con pacientes con Síndrome de Down.

Objetivos del programa/proyecto.

El objetivo **general** de este Trabajo de Fin de Grado es diseñar un programa de intervención para desarrollar o reforzar la Inteligencia Emocional en personas mayores de dieciocho años con Síndrome de Down y consta de cuatro habilidades para mejorar sus relaciones interpersonales y el manejo de sus emociones.

De este objetivo general derivan los siguientes objetivos **específicos**:

- I. Desarrollar o mantener la inteligencia intrapersonal mejorando así el manejo de sus emociones.
- II. Desarrollar o mantener la autogestión emocional optimizando así su regulación emocional.
- III. Desarrollar o mantener la empatía emocional perfeccionando así la comprensión de las emociones en los otros.
- IV. Desarrollar o mantener la gestión emocional hacia los otros, desarrollando un autocontrol personal.
- V. Mejorar sus relaciones interpersonales a partir de la mejora en IE.

Destinatarios sobre la que se va a aplicar el programa.

El programa va destinado a la población diagnosticada con Síndrome de Down, mayor de 18 años y con un grado de discapacidad intelectual de gravedad leve y, esto implica un desarrollo en el lenguaje del nivel comprensivo, un vocabulario lo más rico posible, un desarrollo en la lectura, el nivel perceptivo desarrollado a nivel visual y auditivo, la memoria viso-espacial desarrollada y la memoria procedimental y operativa avanzada. Cabe destacar una serie de criterios de exclusión, como pueden ser, que no se pueda aplicar a personas que tengan otro síndrome o trastorno psicológico, que hayan sido diagnosticados con discapacidad intelectual de gravedad moderado, grave o profundo y que sean menores de 18 años.

Respecto al formato de aplicación del proyecto de intervención, atendiendo a las necesidades o demandas del centro y de los usuarios el programa se podrá realizar de forma individual o grupalmente. Se recomienda realizarlo de forma grupal ya que se presenta una mayor interacción entre los usuarios, se pueden trabajar aspectos transversales o generales, como puede ser, el turno de espera, la escucha activa... y en este formato grupal, el seguimiento y la evaluación se realizará de forma individual.

Fases en la elaboración del programa/proyecto.

El programa de intervención comenzó con una revisión bibliográfica de los programas existentes y el establecimiento de una propuesta donde se desarrollan unos objetivos para la realización del programa con una población diana, que son las personas con Síndrome de Down. Antes de comenzar con el desarrollo del proyecto y de la realización de la primera fase, los padres o tutores legales deberán firmar los documentos sobre el Consentimiento informado (anexo) de que aceptan que sus hijos participen en el programa. Para el desarrollo del proyecto de intervención, podemos diferenciar tres fases; la primera, una la evaluación inicial, previa al desarrollo del programa para establecer el nivel base en las variables que se van a trabajar y consta del instrumento de evaluación Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i: YV) de BarOn (1997). Además, se realizará una evaluación continua de cada uno de los módulos, en la primera y última sesión (Anexo 3). La segunda fase de la intervención es la aplicación del programa, que se va a dividir en 4 módulos, que son: la inteligencia intrapersonal, la autogestión emocional, la empatía emocional y la gestión emocional hacia los otros. En total, el

programa consta de 16 sesiones, con 4 sesiones por módulo. La tercera fase será la evaluación final, donde se realizará otra vez la evaluación con el instrumento EQ-i: YV.

Descripción del programa/proyecto.

Antes de comenzar el programa de intervención se realizará una primera sesión con cada usuario para evaluar su línea base en la Inteligencia Emocional. Para esto, se va a utilizar el instrumento de evaluación Emotional Quotient Inventory: Youth Version (BarOn EQ-i: YV) de BarOn y Parker (2000) y su adaptación española es realizada por Bermejo, R.; Ferrándiz, C.; Ferrando, M.; Prieto, M.D. y Sainz, M. (2012) para niños y adolescentes entre 7 y 18 años. Está basado en el modelo de inteligencia socioemocional de Bar-On. Este instrumento tiene un total de 60 ítems distribuidos en 4 escalas, cuyas respuestas se presentan en una escala de tipo Likert de cuatro puntos, siendo el 1 (nunca me pasa) y el 4 (siempre me pasa). La fiabilidad del instrumento ha sido estudiada mediante el Alfa de Cronbach para determinar la consistencia interna de la prueba. El valor alcanzado del Alfa para la escala total es de 0.86, superando el valor a 0.8, por tanto, suficientes para garantizar la fiabilidad del test.

Bermejo et al. (2012) afirman que este instrumento de evaluación valora:

La **inteligencia emocional total**, que informa sobre la eficacia de las personas para gestionar los problemas emocionales. La puntuación se obtiene con las escalas siguientes: La **Intrapersonal**, que hace referencia a la conciencia de si mismo y auto-expresión; la **Interpersonal**, hace referencia a la Conciencia social y relación interpersonal; la **Adaptabilidad**, que se refiere a la capacidad de gestionar el cambio y el **Manejo del** estrés, que se refiere a Manejo y regulación emocional.

Además de la inteligencia emocional total, se añade una escala adicional para conocer el **Estado de ánimo en general** de la persona, que se refiere a la auto-motivación.

Después de realizar la evaluación inicial, se comenzará el programa de intervención que se divide en 4 módulos, como son: la inteligencia intrapersonal, autogestión emocional, la empatía emocional y la gestión emocional hacia los otros. El programa consta de un total de 16 sesiones grupales y tendrán una duración que oscila entre los 60 y los 90 minutos, con un mínimo de 2 usuarios y un máximo de 6 integrantes

para la realización del programa y tendrán una periodicidad semanal. Por lo que respecta al seguimiento individualizado, se realizará a través de una entrevista estructurada donde se abordarán el grado de adquisición sobre las competencias a trabajar. Este seguimiento se efectuará al principio y al final de cada módulo y la duración de este seguimiento dependerá del número de usuarios que asistan a la sesión, aproximadamente con cada usuario se necesitarán alrededor de 20 minutos (Anexo 3).

Comenzando el programa con el **módulo 1 “La inteligencia intrapersonal”**, definida como la capacidad de conocer las emociones de cada persona. En este módulo, los objetivos que se van a trabajar son:

1. Comprender qué son las emociones.
2. Identificar en qué oraciones se expresan emociones y en cuáles no.
3. Identificar qué tipo de emociones existen y saber clasificarlas en positivas y negativas.
4. Saber identificar los objetivos anteriores fuera de la sesión.

Sesión 1: se va a realizar **la entrevista estructurada** (anexo 3) y el objetivo de la sesión se centrará en “Comprender qué son las emociones”, a través de la **actividad 1:**

Actividad 1: ¿Qué son las emociones?

Recursos: PowerPoint

Temporalización: 1 hora

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se informará a los usuarios de los objetivos del primer módulo del programa y también se les entregará los documentos de confidencialidad. Antes de empezar a desarrollar los contenidos propios del programa, se procederá a la presentación de cada uno de los usuarios. Después, el psicólogo motivará la participación en la primera actividad, preguntándoles “¿qué son para ti las emociones?” En esta, los participantes pensarán cómo describirían las emociones y solicitarán la participación levantando la mano para exponer su idea, siendo el psicólogo quien les dé el turno de palabra. Una vez finalizado, se generará un pequeño debate para conformar la propia definición de las emociones. El terapeuta orientará a los pacientes en esas descripciones,

para que no se confundan las emociones con otros términos, como pueden ser, los sentimientos.

Posibles variaciones: a falta de un ordenador disponible, se podrá realizar la actividad a mano.

Anexo: 5

Sesión 2: el objetivo de la sesión se centrará en “Identificar en que oraciones se expresan emociones y en cuáles no” a través de la **actividad 2:**

Actividad 2: ¿Qué emociones existen?

Recursos: PowerPoint, papel y bolígrafo.

Temporalización: 1 hora

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se preguntará a los usuarios qué tal les ha ido la semana y también se les recordarán los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la segunda actividad, donde se va a trabajar en qué oraciones se expresan emociones y cuáles no. En esta, los participantes leerán cada uno una oración y deberán pensar si expresa una emoción o no y el por qué lo creen. Cuando lo hayan pensado, solicitarán la participación levantando la mano para exponer su idea y será el psicólogo quien les dé el turno de palabra. Una vez finalizado, se generará un pequeño debate para ver si todos están conformes con la respuesta y se apuntará en la tabla. Para finalizar, se repetirá el mismo procedimiento, pero serán los propios usuarios quienes pongan los ejemplos.

Posibles variaciones: a falta de un ordenador disponible, se podrá realizar la actividad a mano.

Anexo: 6

Sesión 3: el objetivo de la sesión se centrará en “Identificar qué tipo de emociones existen y saber clasificarlas en positivas y negativas” a través de la **actividad 3:**

Actividad 3: ¿Cómo podemos clasificar a las emociones?

Recursos: PowerPoint

Temporalización: 1 hora

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se preguntará a los usuarios qué tal les ha ido la semana y también, se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la sexta actividad, donde se va a trabajar los distintos tipos de emociones y cómo se clasifican. En esta, los participantes leerán cada uno una oración y deberán pensar qué emoción puede estar expresando y el por qué lo creen. Cuando lo hayan pensado, solicitarán la participación levantando la mano para exponer su idea y será el psicólogo quien les dé el turno de palabra. Una vez finalizado, se generará un pequeño debate para ver si todos estamos conformes con la respuesta y se apuntará en la tabla. Para finalizar, se repetirá el mismo procedimiento, pero serán los propios usuarios quienes pongan los ejemplos.

Por último, se le explicará que van a crear un diario de las emociones, donde deberán identificar y clasificar cuáles son las emociones que ha experimentado durante cada día.

Posibles variaciones: -

Anexo: 7

Sesión 4: se va a realizar **la entrevista estructurada** (anexo 3) y el objetivo de la sesión se centrará en “Saber identificar los objetivos anteriores fuera de la sesión”, a través de la **actividad 4:**

Actividad 4: Diario de las emociones

Recursos:

Temporalización: 2 horas

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se preguntará a los usuarios qué tal les ha ido la semana y también, se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la cuarta actividad, donde se va a trabajar cuáles han sido las emociones recogidas en el diario. En esta, los participantes solicitarán la participación levantando la mano para leer qué emociones han recogido y cómo las han clasificado, y será el psicólogo quien les dé el turno de palabra. Es importante que el psicólogo oriente las descripciones de los usuarios para conseguir una óptima explicación.

Por último, se pedirá a los usuarios que sigan con el diario de las emociones durante la semana y que lo lleven a la próxima sesión.

Posibles variaciones: -

Una vez finalizado el módulo 1, se comienza el **módulo 2** “La autogestión emocional”, definida como la capacidad de controlar y gestionar las emociones de cada persona. En este módulo, los objetivos que se van a trabajar son:

1. Clasificar el grado de intensidad de las emociones.
2. Identificar, etiquetar y expresar las emociones.
3. Identificar en qué situaciones sienten emociones y en qué nivel de intensidad.
4. Identificar cómo se contralan las emociones y cómo seguir las estrategias para controlarlas.
5. Identificar la gestión emocional durante la semana.

Sesión 5: se va a realizar la **entrevista estructurada** (anexo X) y los objetivos de la sesión se centrarán en “Clasificar el grado de intensidad de las emociones” e “Identificar, etiquetar y expresar las emociones”, se realizará a partir de la **actividad 5:**

Actividad 5: El termómetro de las emociones

Recursos: PowerPoint

Temporalización: 1 hora

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se informará a los usuarios de los objetivos del segundo módulo del programa y también, se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la quinta actividad, preguntándoles si saben que las emociones tienen una temperatura. En esta, el terapeuta les presentará el termómetro de las emociones y procederá a explicarles los cuatro grados de intensidad:

- Grado 1: emoticono con una gran sonrisa, que representa la felicidad.
- Grado 2: emoticono con una cara normal, que significa que se está bien.
- Grado 3: emoticono con una cara enfadada, que representa que se está molesto.
- Grado 4: emoticono de la cara enfadada, que simboliza que se está muy enfadado.

A continuación, los participantes pensarán en qué grado de intensidad emocional se han encontrado durante todo el día. Cuando lo hayan pensado, solicitarán la participación levantando la mano y será el psicólogo quien les dé el turno de palabra.

Posibles variaciones: a falta de un ordenador disponible, se podrá realizar la actividad a mano, con papel y bolígrafo.

Anexo: 8

Sesión 6: el objetivo de la sesión se centrará en “Identificar en qué situaciones sienten emociones y en qué nivel de intensidad” a través de la **actividad 6:**

Actividad 6: ¿En qué situaciones me siento así?

Recursos: termómetro emocional y PowerPoint

Temporalización: 1 hora

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se preguntará a los usuarios qué tal les ha ido la semana y también se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la sexta actividad, donde se va a volver a trabajar con el termómetro emocional, pero con situaciones concretas. En esta, el terapeuta irá exponiendo situaciones cotidianas para ellos y los usuarios deberán pensar en qué grado de temperatura creen que se encuentran. Después, solicitarán la participación levantando la mano para decir el grado de temperatura y será el psicólogo quien les dé el turno de palabra. Es importante que el psicólogo exponga situaciones vividas por los usuarios, para conseguir una mayor comprensión.

Posibles variaciones: a falta de un ordenador disponible, se podrá realizar la actividad a mano, con papel y bolígrafo.

Anexo: 8 y 9

Sesión 7: el objetivo de la sesión se centrará en “Identificar cómo se controlan las emociones y cómo seguir las estrategias para controlarlas” a través de la **actividad 7:**

Actividad 7: ¡Vamos a aprender a gestionarnos!

Recursos: pompero, post-it y bolígrafo.

Temporalización: 1 hora y media

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se preguntará a los usuarios qué tal les ha ido la semana y también se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la séptima actividad sacando un pompero, durante unos 10

minutos, con el objetivo de aprender el autocontrol. En esta, el terapeuta explicará que solo el usuario que él diga será el que explote la pompa y el resto solo podrán mirar. Cuando haya pasado el tiempo, preguntará a los usuarios cómo se han sentido y ellos solicitarán la participación levantando la mano para expresarlos, siendo el psicólogo quien les dé el turno de palabra. Después, el terapeuta les explicará que existen unas estrategias para bajar el nivel de temperatura emocional, que pueden ser “me paro y respiro”, “me voy a mi cuarto a hacer ejercicios de relajación”,... se las apuntan en diferentes post-it y para llevarlas a la práctica, el psicólogo volverá a realizar lo mismo que al principio de la sesión, pero, ahora recordando a los usuarios el uso de las estrategias. Al final de la sesión, cada uno de los usuarios irá solicitando la participación levantando la mano para explicar qué estrategia ha utilizado y cómo se ha sentido; será el psicólogo quien les dé el turno de palabra.

Por último, el terapeuta les explicará que durante toda la semana deberán recoger en el diario cómo han gestionado las emociones, el grado de intensidad de la emoción y qué estrategias han seguido para controlarlas.

Posibles variaciones: si no tenemos disponible un pompero, podemos utilizar una pelota o cualquier cosa donde deban practicar el toma el turno de palabra..

Sesión 8: se va a realizar **la entrevista estructurada** (anexo 3) y el objetivo de la sesión se centrará en “Identificar la gestión emocional durante la semana”, a través de la **actividad 8:**

Actividad 8: El diario de las emociones

Recursos:

Temporalización: 2 horas

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se preguntará a los usuarios qué tal les ha ido la semana y también se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la octava actividad, donde se va a trabajar cuáles han sido las estrategias utilizadas. En esta, los participantes solicitarán la participación levantando la mano para leer el grado de temperatura de cada emoción y las estrategias que utilizaron, siendo el psicólogo quien les dé el turno de palabra. Es importante que el psicólogo oriente las descripciones de los usuarios para conseguir una óptima explicación.

Posibles variaciones: -

El **módulo 3** se corresponde con “La empatía emocional”, definida como la capacidad de entender las emociones de otra persona. En este módulo, los objetivos que se van a trabajar son:

1. Identificar cuáles han sido las emociones durante la semana.
2. Reconocer las emociones en el otro.
3. Saber expresar y reflejar una emoción en un relato.
4. Identificar las emociones en otras personas y que tipo de emoción expresan.
5. Identificar las expresiones faciales y corporales de las emociones.
6. Identificar las emociones en una persona de fuera de la sesión.
7. Observar que gestos realizan las personas cuando expresan emociones.

Sesión 9: se va a realizar **la entrevista estructurada** (anexo 3) y los objetivos de la sesión se centrarán en “Identificar cuáles han sido las emociones durante la semana y reconocer las emociones en el otro”, se realizará a partir de la **actividad 9:**

Actividad 9: ¡Mi semana y mis emociones!

Recursos: papel y bolígrafo, diario de las emociones.

Temporalización: 1 hora

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se informará a los usuarios de los objetivos del tercer módulo del programa y también, se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la novena actividad, donde se va a trabajar la comprensión de las emociones de los otros. En esta, el terapeuta les explicará que deben contar una situación recogida en el diario durante esta última semana, pero sin contar la emoción. Esta deberá ser reconocida por el resto de usuarios, los cuales cuando la hayan pensado solicitarán la participación levantando la mano y será el psicólogo quien les dé el turno de palabra, para que digan qué emoción creen que su compañero ha experimentado.

Posibles variaciones: -

Sesión 10: los objetivos de la sesión se centrarán en “Identificar las emociones en otras personas y qué tipo de emoción expresan y la expresión facial y corporal de las emociones” a través de la **actividad 10:**

Actividad 10: ¿Qué emoción están sintiendo?

Recursos: PowerPoint, internet, papel o post-it y bolígrafo.

Temporalización: 1 hora

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se informará a los usuarios de los objetivos del tercer módulo del programa y también se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la décima actividad, donde se va a trabajar la expresión facial de las emociones. En esta, el terapeuta enseñará los videos y cada uno de los usuarios tendrá que apuntar qué emoción cree que están expresando, qué expresa facial y corporalmente. Cuando finalice, el usuario que haya identificado la emoción que se representa en el video, pedirá participación levantando la mano y será el psicólogo quien le dé el turno de palabra. Para finalizar, se generará un pequeño debate para opinar si todos están de acuerdo con la emoción que se ha expresado.

Por último, se pedirá a los usuarios que durante esa semana creen y escriban una historia donde aparezcan diferentes emociones y que las traigan para la siguiente sesión.

Posibles variaciones: -

Anexo: 10

Sesión 11: los objetivos de la sesión se centrarán en “Saber expresar y reflejar una emoción en un relato” a través de la **actividad 11:**

Actividad 11: ¡Adivina mis emociones!

Recursos: PowerPoint

Temporalización: 1 hora

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se informará a los usuarios de los objetivos del tercer módulo del programa y también, se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la decimoprimer actividad, donde se va a trabajar la descripción y la expresión de las emociones a través de relatos. En esta, el terapeuta les pedirá que uno por uno cuenten la historia que han creado. Cuando

finalice, el usuario que haya identificado las emociones que aparecían en la historia, pedirá participación levantando la mano y será el psicólogo quien le dé el turno de palabra.

Por último, se pedirá a los usuarios que durante esa semana apunten en su diario a todas aquellas personas que identifican que están expresando una emoción, y que escriban cómo eran sus expresiones faciales y corporales.

Posibles variaciones: si solo hay un solo usuario o un par de usuarios pueden o contar más de una historia o buscar historias en internet sobre historias que expresan emociones.

Anexo: 11

Sesión 12: se va a realizar **la entrevista estructurada** (anexo X) y los objetivos de la sesión se centrarán en “Identificar las emociones en una persona de fuera de la sesión y observar qué gestos realizan las personas cuando expresan emociones a través de la **actividad 12:**

Actividad 12: ¡Uy! ¿Y a esa persona qué le pasa?

Recursos:

Temporalización: 1 hora

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se preguntará a los usuarios qué tal les ha ido la semana y también, se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la duodécima actividad, donde se va a trabajar cómo han ido identificado las emociones en otras personas a través del diario de las emociones. En esta, los participantes solicitarán la participación levantando la mano para leer las expresiones faciales y corporales de cada una de las personas que ha identificado sintiendo una emoción, siendo el psicólogo quien les dé el turno de palabra. Es importante que el psicólogo oriente las descripciones de los usuarios para conseguir una óptima explicación.

Posibles variaciones: -

El **último módulo** es “**La gestión emocional hacia el otro**”, definida como la capacidad de capacidad de controlar y gestionar las emociones hacia las otras personas. En este módulo, los objetivos que se van a trabajar son:

1. Entender las emociones del resto de personas.
2. Saber cómo debo actuar yo ante esa emoción.
3. Decir lo que piensas del resto de usuarios.
4. Aprender a gestionar las opiniones.
5. Saber distinguir las conductas que están permitidas, las que pueden molestar y las que están sumamente prohibidas.
6. Identificar las reacciones emocionales de las personas fuera de la sesión.
7. Identificar qué conductas no se pueden hacer porque molestan a las otras personas.

Sesión 13: se va a realizar **la entrevista estructurada** (anexo 3) y los objetivos de la sesión se centrará en “Entender las emociones del resto de personas y saber cómo debo actuar yo ante esa emoción”, se realizará a partir de la **actividad 13:**

Actividad 13: ¿Qué piensas?, ¿Qué siento? y ¿Cómo actúo?

Recursos: papel y bolígrafo, PowerPoint

Temporalización: 1 hora

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se informará a los usuarios de los objetivos del cuarto módulo del programa y también, se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la decimotercera actividad, donde va a plantearles algunas situaciones y ellos deber responder a tres preguntas: ¿qué piensas sobre esa situación?, ¿cómo te sentirías? y ¿cómo actuarías? En esta, los participantes escribirán sus respuestas en la tabla y solicitarán la participación levantando la mano y será el psicólogo quien les dé el turno de palabra. Una vez finalizado, se generará un pequeño debate sobre cómo la persona ha actuado y cómo se ha sentido. El terapeuta orientará a los pacientes en esas descripciones para que no haya confusiones.

Posibles variaciones: -

Anexo: 12

Sesión 14: los objetivos de la sesión se centrarán en “Decir lo que piensas del resto de usuarios y aprender a gestionar las opiniones” a través de la **actividad 14:**

Actividad 14: Las manos de la verdad

Recursos: cartulina, bolígrafos, rotuladores y post-it.

Temporalización: 1 hora

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se preguntará a los usuarios qué tal les ha ido la semana y también se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la decimocuarta actividad, donde se va a trabajar el saber dar una opinión y, más importante aún, saber gestionar la opinión de otra persona. En esta, el psicólogo les repartirá una cartulina donde deben calcar sus manos y poner el nombre. Después, repartirá esas cartulinas aleatoriamente y repartirá unos post-its y cada uno de los usuarios deberá poner su opinión sobre la persona que le ha tocado y esto se repetirá hasta que todos los usuarios tengan en su cartulina todas las opiniones de los compañeros. A continuación, uno de los usuarios comenzará a leer sus opiniones y si en algún caso el usuario no está de acuerdo con la opinión del post-it, pedirá a la persona correspondiente que se lo explique. Es importante recalcar la importancia del psicólogo en esta actividad, porque debe asegurarse de que todas las opiniones son escritas desde el respeto y enfatizar mucho en que si a algún usuario no le gusta la opinión de otro compañero deberá utilizar las estrategias para bajar su temperatura emocional y, desde el respeto, que generen una conversación donde ambos se puedan explicar.

Posibles variaciones: si no hay cartulinas, se podría utilizar papel.

Sesión 15: el objetivo de la sesión se centrará en “Saber distinguir las conductas que están permitidas, las que pueden molestar y las que están sumamente prohibidas” a través de la **actividad 15:**

Actividad 15: El semáforo emocional

Recursos: el semáforo de las emociones, el PowerPoint y tapones.

Temporalización: 1 hora

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se informará a los usuarios de los objetivos del segundo módulo del programa y también se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la decimoquinta actividad, presentándose el semáforo de las emociones y procederá a explicarles los tres grados, que son: el círculo verde son todas aquellas conductas que están permitidas y conllevan un estado emocional positivo, el círculo amarillo son aquellas conductas que pueden

molestar a los demás y el círculo rojo son todas aquellas que están totalmente prohibidas. A continuación, el psicólogo les repartirá 5 o 6 tapones que deberán colocarlos según crean que es el comportamiento correcto ante unas situaciones que dirá el terapeuta. Cuando se plante la primera situación, los usuarios pensarán en qué color del semáforo debería situarse y solicitarán la participación levantando la mano y será el psicólogo quien les dé el turno de palabra. Después, se generará un pequeño debate sobre qué estrategias deberían utilizar si la conducta se encuentra en el color rojo o amarillo. Además, si alguno de los usuarios no está de acuerdo con la respuesta dada, se debatirá y cada uno explicará su opinión.

Por último, el terapeuta les explicará que durante toda la semana deberán recoger en el diario las opiniones que han dado ellos de otras personas y opiniones que les hayan dado a ellos y apuntar cuántas conductas han sido verdes, cuántas amarillas y cuántas rojas.

Posibles variaciones: -

Anexo: 13

Sesión 16: se va a realizar **la entrevista estructurada** (anexo 3) y los objetivos de la sesión se centrará en “Identificar las reacciones emocionales de las personas fuera de la sesión e identificar qué conductas no se pueden hacer porque molestan a las otras personas”, se realizará a partir de la **actividad 16:**

Actividad 16: ¿Y ahora qué hago?

Recursos: el diario de las emociones

Temporalización: 1 hora

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión, se preguntará a los usuarios qué tal les ha ido la semana y también, se les recordará los documentos de confidencialidad. Después, el psicólogo motivará la participación en la decimosexta actividad, donde se va a trabajar las opiniones y conductas apuntas a través del diario de las emociones. En esta, los participantes solicitarán la participación levantando la mano para leer todas aquellas opiniones que ellos han dado o si las han recibido, es importante que expliquen cómo las han gestionado y si han tenido alguna conducta de color rojo o amarillo, siendo el psicólogo quien les dé

el turno de palabra. Es importante que el psicólogo oriente las descripciones de los usuarios para conseguir una óptima explicación.

Posibles variaciones: -

Calendario de actividades:

Figura 5: Calendario de actividades

Día:	Sesión:	Módulo:	Actividad:
1	0	-	Evaluación inicial de la IE con el BarOn EQ-i: YV
2	1	Módulo 1: inteligencia intrapersonal	1- ¿Qué son las emociones?
3	2	Módulo 1: inteligencia intrapersonal	2- ¿Qué emociones existen?
4	3	Módulo 1: inteligencia intrapersonal	3- ¿Cómo podemos clasificar a las emociones?
5	4	Módulo 1: inteligencia intrapersonal	4- Diario de las emociones
6	5	Módulo 2: inteligencia intrapersonal	5- El termómetro de las emociones
7	6	Módulo 2: inteligencia intrapersonal	6- ¿En qué situaciones me siento así?
8	7	Módulo 2: inteligencia intrapersonal	7- ¡Vamos a aprender a gestionarnos!
9	8	Módulo 2: inteligencia intrapersonal	8- El diario de las emociones
10	9	Módulo 3: inteligencia intrapersonal	9- ¡Mi semana y mis emociones!
11	10	Módulo 3: inteligencia intrapersonal	10- ¡Adivina mis emociones!
12	11	Módulo 3: inteligencia intrapersonal	11- ¿Qué emoción están sintiendo?
13	12	Módulo 3: inteligencia intrapersonal	12- ¡Uy! ¿Y a esa persona qué le pasa?
14	13	Módulo 4: inteligencia intrapersonal	13- ¿Qué piensas?, ¿Qué siento? y ¿Cómo actúo?
15	14	Módulo 4: inteligencia intrapersonal	14- Las manos de la verdad
16	15	Módulo 4: inteligencia intrapersonal	15- El semáforo emocional
17	16	Módulo 4: inteligencia intrapersonal	16- ¿Y ahora qué hago?
18	17	-	Evaluación final de la IE con el BarOn EQ-i: YV

Nota. Fuente: de elaboración propia.

En este programa el papel de los usuarios es muy importante, porque serán ellos y sus ritmos de aprendizaje los que marquen el número y ritmo de las sesiones.

Delimitación de recursos:

Los recursos materiales que van a ser necesarios para la realización del programa son: una sala grande con mesas y sillas, conexión a internet, un ordenador, papel y bolígrafo o lápiz, el PowerPoint, el pompero, el libro de las emociones, el semáforo, cartulina, el termómetro, post-it, y tapones. Respecto a los recursos humanos se necesita que la persona que lleve a cabo el programa sea un psicólogo, que haya trabajado con personas con SD o que tenga nociones básicas sobre la intervención con estas personas.

Análisis de su viabilidad:

La propuesta del programa tendría lugar en una fundación o en una clínica, tanto privada como pública, donde pudiésemos encontrar a personas con Síndrome de Down y con un grado de discapacidad intelectual leve, mayores de 18 años. La posibilidad en la actualidad de encontrar este tipo de centros es alta, porque existen muchas fundaciones o centros con este perfil de usuarios. Aunque en la población Down cada vez descienden más los nacimientos, sigue habiendo mucha población adolescente y adulta con la que hay que seguir trabajando. Además, las personas adultas con Síndrome de Down presentan un déficit en la inteligencia emocional, más acusada que en la población actual, ya que cuando éstos acudían a la escuela y/o fundación no se trabajaba como ahora, pero en los últimos años se están estudiando los beneficios de implantar la intervención de la Inteligencia Emocional en esta población. Por lo que se cree que sería viable llevar este programa a cabo, gracias a los nuevos estudios y ya que existen muy pocos programas enfocados a esta población.

Evaluación: Instrumentos de evaluación continua y final.

Como se ha especificado en el desarrollo del programa de intervención, para realizar el seguimiento se ha utilizado una entrevista estructurada, con una duración de 15-20 minutos por usuarios y serán realizadas en la primera y última sesión de cada módulo, marcado la línea base y los resultados de la intervención de cada módulo. Es importante que el psicólogo sepa reformular la pregunta o poner ejemplos de esta, por si hay algún usuario que no sabe responderla como está formulada en los anexos.

La última sesión se realizará el post-test Emotional Quotient Inventory: Youth Version (BarOn EQ-i: YV) de BarOn (1997), haciéndose un seguimiento 4 meses después para observar la evolución de los usuarios tras la implantación del programa.

Conclusiones:

En relación a los programas sobre la Inteligencia emocional en las personas con Síndrome de Down no existe una amplia investigación sobre proyectos de intervención para esta población. Una de las aportaciones que se realiza desde el programa es que es un proyecto dirigido a personas mayores de 18 años, ya que en la mayoría de programas dirigidos a esta población plantean los proyectos para menores de 18 años (Ruiz et al., 2009; Ruiz et al., 2019). Otra de las novedades es que, en los programas existentes las actividades que se plantean se adaptan a la población infantil. Por lo que, se han realizado actividades teniendo en cuenta las características de esta población, pero se evitan todas aquellas con contenido y tipología infantil (Ruiz et al., 2019). Además en el programa, aunque se plantea de forma grupal, se realiza un seguimiento individual para atender los ritmos de aprendizaje de cada uno de los usuarios, ya que en la mayoría de los programas destinados a esta población no se realiza ningún seguimiento (Ruiz et al., 2009; Ruiz et al., 2019). Por otro lado, la duración de las sesiones planteadas en este programa es de 60 minutos, mientras que las de otros programas anteriores duran aproximadamente 120 minutos (Ruiz et al., 2009). Otra de las novedades que se aportan es que, el número máximo de integrantes para la realización del programa es de 6 usuarios, En contraposición a la mayoría de los programas anteriormente propuestos en los que los grupos constan de entre 6 y 10 usuarios (Ruiz et al., 2009; Ruiz et al., 2019). Por otra parte, se establece un calendario estándar, pero es el psicólogo quien aplicará ese calendario a su grupo en concreto, ya que cada persona tiene sus ritmos de aprendizaje (Ruiz et al., 2009). Por último, en la actividad 10 se plantea la visualización de vídeos para la atribución de emociones en rostros dinámicos, ya que diversas investigaciones, como la de Hyppolyte, Barisnikov, Vand der Linden y Detraux en 2009, demuestran que las personas con SD tienen una limitación en la atribución de emociones si se trabaja mediante imágenes estáticas. Esta actividad se crea tras la lectura del artículo “Conocimiento de las emociones en niños y adolescentes con Síndrome de Down. Un nuevo enfoque metodológico” de Channell, Connors y Barth (2014), que concluye que

las personas con SD que trabajan la atribución a través de vídeos, saben identificar mejor las emociones en las personas.

Entre los efectos positivos que se pueden observar en el programa de intervención, encontramos que es un proyecto que contiene una guía muy detallada para orientar y llevar a cabo el programa. Además, se realiza una actividad por sesión aportando así beneficios al grupo de usuarios, entre los que encontramos el poder de generar debates donde todos ellos expresen sus ideas y que se puedan realizar diversos ejemplos de las distintas actividades para que los usuarios adquieran las diversas competencias.

Respecto a los inconvenientes o limitaciones que se podrían encontrar en el programa, por una parte, podría ser que alguno de los integrantes del grupo, aún estado diagnosticado con DI Leve, mostrara algún pequeño déficit en alguna de las áreas, produciendo así una limitación en la realización del programa. Por último, también podría darse que alguno de los usuarios en la sesión de evaluación de seguimiento, no supiera contestar a la pregunta ya reformulada por parte del psicólogo.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2016). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. E.E.U.U: Paramerica.
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. Declaration on health parity for persons with intellectual and developmental disabilities. Joint Position Statement on Health, Mental Health, Vision, and Dental Care. Washington, DC. Available from: <http://aaidd.org/newspolicy/policy/position-statements/health-mental-health-vision-and-dentalcare#.VizpP7cveUk>
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *BarOn emotional quotient inventory: Youth version*. Toronto, ON, Canada: Multi-Health system, Incorporated.
- Bisquerra R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). *Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica*. *Revista de la Asociación de Inspectores de España* [en línea], nº16. Recuperado de: <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502/342>
- Bisquerra, R., Pérez, J.C., García, E. (2015), *Inteligencia Emocional en Educación*, Madrid, España: Síntesis.
- Bisquerra, R., y Mateo, A., (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Barcelona: Horsori.
- Brackett, M. A., Elbertson, N. A., Kremenitzer, J. P., Alster, B., y Caruso, D. R. (2011). "Emotionally literate teaching". En M. A. Brackett y J. P. Kremenitzer (Eds.), *Creating emotionally literate classrooms: an introduction to the RULER approach to social and emotional learning*. Port Chester, NY: NPR, 49–68.
- Carvajal, F., Fernández-Alcaraz, C., Rueda, M. y Sarrión, L. (2012). Processing of facial expressions of emotions by adults with Down Syndrome and moderate intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, 33, 78-790.
- Channell, M., Connors, F., Barth, J. (Sept, 2014). Conocimiento de las emociones en niños y adolescentes con síndrome de Down: Un nuevo enfoque metodológico. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 119, Nº 5, 405-421.

- Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL), 2003. Safe and sound: An educational leader 's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs. CASEL, Chicago, IL.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J. M., & Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de psicología*, 36(2), 209-228.
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 43-52.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The theory of Multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional en la práctica*. Barcelona: Editorial Kairos. S. A.
- Goleman, D. (1998) *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. S.A.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2001). An EI-based theory of performance. *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*, 27-44.
- Hyppolyte, L., Barisnikov, K., Van der Linden, M. y Detraux, J.J. (2009). From facial emotional intelligence recognition abilities to emotional attribution: A study in Down Syndrome. *Research in Developmental Disabilities*, 30, 1007-1022.
- Kota, S. K., Tripathy, P. R., Kota, S. K., & Jammula, S. (2013). Type 2 diabetes mellitus: An unusual association with Down's syndrome. *Indian journal of human genetics*, 19(3), 358.
- López, M. A. (2005). Síndrome de Down (trisomía 21). *Junta Directiva de la Asociación Española de Pediatría*, 6, 37-43.
- López-Zafra, E., Pulido, M., & Berrios, P. (2014). EQ-i Versión Corta (EQi-C). *Adaptación y validación al español del EQ-i en universitarios*. *Boletín de psicología*, 110, 21-36.
- Orpha.net (29 de marzo de 2020) *Portal de información de enfermedades raras y medicamentos huérfanos*. Recuperado de [https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/Disease_Search.php?lng=ES&data_id=116&Disease_Disease_Search_diseaseGroup=s-ndrome-de-down&Disease_Disease_Search_diseaseType=Pat&Enfermedad\(es\)/grupo%20de%20e](https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/Disease_Search.php?lng=ES&data_id=116&Disease_Disease_Search_diseaseGroup=s-ndrome-de-down&Disease_Disease_Search_diseaseType=Pat&Enfermedad(es)/grupo%20de%20e)

nfermedades=S-ndrome-de-

Down&title=S%EDndrome%20de%20Down&search=Disease_Search_Simple

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p. 3-31). Nueva York: Basic Books.

Motivación y emoción. (2008). *Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey*. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2562855>

Noguera, J. M. S., Aranda, D. R., Martín, R. P., Berrocal, P. F., Pacheco, N. E., & González, R. C. (2014). *Programa INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Ediciones Pirámide.

Pérez Chávez, D. A. (2014). *Síndrome de Down*. *Revista de Actualización Clínica Investiga*, 45, 2357.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). *Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies*. *European journal of personality*, 15(6), 425-448.

Petrides, K. V. (2009). *Trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue)*. *Technical Manual*. London: London Psychometric Laboratory.

Ruiz, E., Álvarez, R., Arce, A., Palazuelos, I. y Schelstraete, G. (2009). *Programa de educación emocional. Aplicación práctica en niños con Síndrome de Down*. *Revista Síndrome de Down*, 26, 126-139.

Ruiz, E., Álvarez, S., Moreno, N., Arbués, J., Hoyos, B., Gil, B., Morón, L., Juan. M^a A., Mantilla, I., González-Simancas, A. y Díaz, M. (2019). *Guía de orientaciones didácticas para mediadores emocionales*. *Programa Educación Emocional: Emociona Down*.

Ruiz, E. (2004). *Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down*. *Revista Síndrome de Down*, 21, 84-93.

Ruiz, E. (2014). *Educación Emocional*. 10-Mayo-2020, de Fundación Complementa Sitio web: <http://www.complementa.cl/wp-content/uploads/2014/06/Educación-emocional.pdf>

Salovey, P. E., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books. Salovey, P. & Grewal, P. (2006). *Inteligencia Emocional*. *Mente y Cerebro*, 16, 10-20. Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. Sternberg, R. J.

(1985). *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press.

Thorndike, E. L. (1920). *Intelligence and its uses*. *Harper's Magazine*, 140, 227–235.

Thurstone, L. L. (1938). *Primary mental abilities*. *Psychometric monographs*, 1.

Anexos:

Anexo 1:

CARTA DE COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

_____, _____ de _____ de 20 ____

Yo _____

con D.N.I _____, me comprometo a NO contar nada de lo

que mis compañeros de grupo

_____ cuente en las sesiones de terapia.

Firma de la psicóloga:

Firma de los participantes:

Anexo 2:

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

_____, _____ de _____ de 20____

Nombre y apellido de los padres o tutores legales: progenitora

_____ con

D.N.I _____, progenitor

_____ con D.N.I

_____ consiento que a mi hijo/a participe en el

Programa de Inteligencia Emocional

Firma de la psicóloga:

Firma de los padres/tutores

Anexo 3:

EVALUACIÓN CONTINUA → MÓDULO 1

- ¿QUÉ SON PARA MI LAS EMOCIONES?
- POR EJEMPLO, EN LA ORACIÓN “ME HE DISGUSTADO EN EL TRABAJO” ¿ESTOY EXPRESANDO ALGUNA EMOCIÓN?
- ¿SABES CUÁLES SON LOS TIPOS DE EMOCIONES?
- ¿SABES CÓMO SE CLASIFICAN LAS EMOCIONES?

EVALUACIÓN CONTINUA → MÓDULO 2

- ¿SABES SI LAS EMOCIONES PODEMOS MEDIRLAS?
- EN LA SITUACIÓN: A MI NO ME GUSTA QUE MI PADRE ME GUARDE LA ROPA EN EL ARMARIO, PERO HOY MI PADRE ME LA HA GUARDADO ¿QUÉ NIVEL DE ENFADO LE SITUARÍAS DEL 1 AL 5?
- ¿SABES DECIRME ALGUNA ESTRATEGIA QUE SIRVE PARA CONTROLARNOS?

EVALUACIÓN CONTINUA → MÓDULO 3

- ¿QUÉ EMOCIÓN DIRÍAS QUE HAS SENTIDO DURANTE EL DÍA?
- ¿SE LAS EMOCIONES QUE SIENTEN MIS PADRES O MIS HERMANOS O MIS COMPAÑEROS DE TRABAJO? ¿SABRÍAS PONER UN EJEMPLO?
- ¿CUÁLES CREES QUE SON LAS COSAS QUE HACE UNA PERSONA CUANDO ESTÁ LLORANDO? ¿Y CUÁNDO ESTÁ FELIZ?

EVALUACIÓN CONTINUA → MÓDULO 4

- ¿ENTIENDES Y RECONOCES CUÁNDO ALGUIEN ESTA SINTIENDO UNA EMOCIÓN? POR EJEMPLO: ESTÁ ALEGRE, ESTÁ TRISTE, TIENE IRA
- ¿SABES QUÉ HACER CUANDO ALGUIEN LLORA? ¿O CUÁNDO ALGUIEN ESTÁ SÚPER CONTENTO? ¿QUÉ HARÍAS EN ESA SITUACIÓN?
- ¿SABES OPINAR DEL RESTO DE PERSONAS CON RESPETO?
- ¿SABES RESPETAR LAS OPINIONES QUE LAS OTRAS PERSONAS HACEN SOBRE TI? SI NO ESTAS DE ACUERDO ¿QUÉ HARÍAS?
- ¿SABES DECIR QUÉ COSAS PUEDES HACER Y CUÁLES NO?

Anexo 4:

CUESTIONARIO EQ-I:YV

Código Apellidos/Nombre:
nacimiento Centro:

Sexo:
Curso: Fecha
Edad:

	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
1. Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2. Entiendo bien cómo se sienten las otras personas.	1	2	3	4
3. Puedo estar tranquilo cuando estoy enfadado.	1	2	3	4
4. Soy feliz.	1	2	3	4
5. Me importa lo que le sucede a otras personas.	1	2	3	4
6. Me resulta difícil controlar mi ira (furia).	1	2	3	4
7. Me resulta fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8. Me gusta cada persona que conozco.	1	2	3	4
9. Me siento seguro de mí mismo.	1	2	3	4
10. Sé cómo se sienten las otras personas.	1	2	3	4
11. Sé cómo mantenerme tranquilo.	1	2	3	4
12. Cuando me hacen preguntas difíciles, trato de responder de distintas formas.	1	2	3	4
13. Pienso que la mayoría de las cosas que hago saldrá bien.	1	2	3	4
14. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15. Algunas cosas me enfadan mucho.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí entender cosas nuevas.	1	2	3	4

	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
17. Puedo hablar con facilidad acerca de mis sentimientos	1	2	3	4
18. Tengo buenos pensamientos acerca de todas las personas.	1	2	3	4
19. Espero lo mejor.	1	2	3	4
20. Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21. Me peleo con la gente.	1	2	3	4
22. Puedo entender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23. Me gusta sonreír.	1	2	3	4
24. Trato de no herir (dañar) los sentimientos de los otros	1	2	3	4
25. Trato de trabajar en un problema hasta que lo resuelvo	1	2	3	4
26. Tengo mal genio.	1	2	3	4
27. Nada me incomoda (molesta).	1	2	3	4
28. Me resulta difícil hablar de mis sentimientos profundos	1	2	3	4
29. Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30. Ante preguntas difíciles, puedo dar buenas respuestas	1	2	3	4
31. Puedo describir mis sentimientos con facilidad.	1	2	3	4
32. Sé cómo pasar un buen momento.	1	2	3	4
33. Debo decir la verdad.	1	2	3	4
34. Cuando quiero puedo encontrar muchas formas de contestar a una pregunta difícil.	1	2	3	4
35. Me enfado con facilidad.	1	2	3	4
36. Me gusta hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37. No soy muy feliz.	1	2	3	4
38. Puedo resolver problemas de diferentes maneras.	1	2	3	4
39. Tienen que pasarme muchas cosas para que me enfade.	1	2	3	4
40. Me siento bien conmigo mismo.	1	2	3	4
41. Hago amigos con facilidad.	1	2	3	4
42. Pienso que soy el mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4

	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
43. Es fácil para mí decirle a la gente lo que siento.	1	2	3	4
44. Cuando contesto preguntas difíciles, trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45. Me siento mal cuando se hieren (dañan) los sentimientos de otras personas.	1	2	3	4
46. Cuando me enfado con alguien, me enfado durante mucho tiempo.	1	2	3	4
47. Soy feliz con el tipo de persona que soy.	1	2	3	4
48. Soy bueno para resolver problemas.	1	2	3	4
49. Me resulta difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50. Me entretienen las cosas que hago.	1	2	3	4
51. Me gustan mis amigos.	1	2	3	4
52. No tengo días malos.	1	2	3	4
53. Tengo problemas para hablar de mis sentimientos a los demás.	1	2	3	4
54. Me enfado con facilidad.	1	2	3	4
55. Puedo darme cuenta cuando uno de mis mejores amigos no es feliz.	1	2	3	4
56. Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57. Aún cuando las cosas se ponen difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58. Cuando me enfado, actúo sin pensar.	1	2	3	4
59. Sé cuando la gente está enfadada, incluso cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60. Me gusta cómo me veo.	1	2	3	4

Anexo 5:

Sesión 1: Actividad 1: ¿QUÉ SON PARA TI LAS EMOCIONES?

Anexo 6:

SESIÓN 2: ACTIVIDAD 2: IDENTIFICA QUE FRASES MUESTRAN EMOCIONES Y CUALES NO.

1. Quiero ir a la playa ¡Mamá!
2. Me voy a cenar.
3. Me he enfadado con mi novio, porque no quiere ir conmigo a la playa.
4. He acabado el trabajo de historia del colegio.
5. Me he sentido muy triste cuando he discutido con mi hermano/a.
6. Hoy en el trabajo, me he encontrado con un amigo de mi padre.
7. No me gusta la oscuridad.
8. Mi novia me regalo un viaje sorpresa a París.
9. He ido a comprar el pan.
10. Que mal lo paso cuando me preguntan algo en el trabajo.

Existe alguna emoción estas oraciones:	NO existe emoción en estas oraciones:

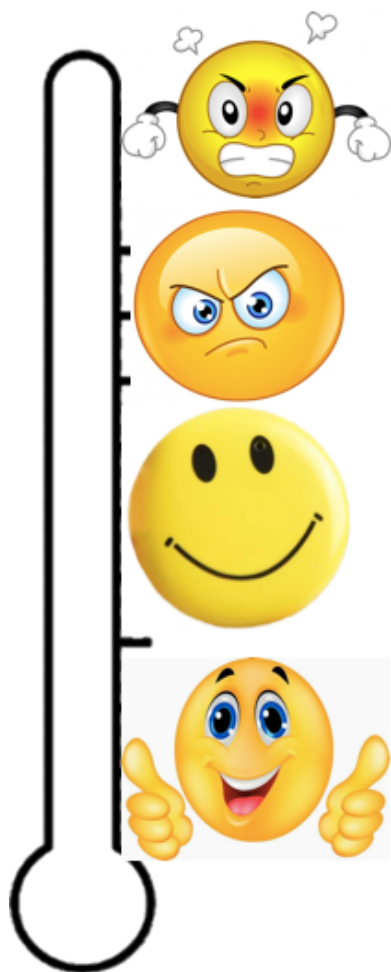
Anexo 7:

SESIÓN 3: ACTIVIDAD 3: ¿Cómo podemos clasificar a las emociones?

ORACIONES:	IDENTIFICA LA EMOCIÓN:
Me he enfadado con mi novio, porque no quiere ir conmigo a la playa.	
Me he sentido muy triste cuando he discutido con mi hermano/a.	
No me gusta la oscuridad.	
Mi novia me regalo un viaje sorpresa a París.	
Que mal lo paso cuando me preguntan algo en el trabajo.	

ORACIONES:	+	-
Me he enfadado con mi novio, porque no quiere ir conmigo a la playa.		
Me he sentido muy triste cuando he discutido con mi hermano/a.		
No me gusta la oscuridad.		
Mi novia me regalo un viaje sorpresa a París.		
Que mal lo paso cuando me preguntan algo en el trabajo.		

Anexo 8:
Actividad 5: El termómetro emocional



Anexo 8 y 9:

SESIÓN 6: ACTIVIDAD 6 ¿EN QUÉ SITUACIONES ME SIENTO ASÍ?

Ejemplos que se les pueden dar:

- ¿Cómo te sientes cuando tus padres se enfadan contigo?.
- ¿Cómo te sientes cuando sabes que has hecho algo mal?.
- ¿Cómo te sientes cuando te has perdido en el transporte público?.
- ¿Cómo te sientes cuando no puedes comer lo que querías?.

Anexo 10:

SESIÓN 10: ACTIVIDAD 10 ¿Qué emoción están sintiendo?

- <https://www.youtube.com/watch?v=7S8cMJzKIkQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=94LeGHorvZY> (a partir del 0:15)
- <https://www.youtube.com/watch?v=d2q6lqrBz0k> (del 3:37 hasta el 4:20)
- https://www.youtube.com/watch?v=H_AGPYLDUqM (a partir del 0:09)
- <https://www.youtube.com/watch?v=yMuPXZCGLGg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MmlMeFJUrqE>

Anexo 11:

SESIÓN 11: ACTIVIDAD 11 ¡Adivina mis emociones!

Historia ejemplo:

Durante las vacaciones de Verano, me fui con mis padres al chalet de la playa. Allí nos esperaba toda la familia para recibirnos y darnos un gran abrazo. En cuanto llegamos, mis primos me dicen de irnos a bañarnos a la playa y yo les digo que si encantado, pero de repente me llama mi madre de que antes de ir a la playa me tengo que arreglar toda la ropa y yo me enfado mucho porque quiero irme con mis primos a la playa.

Anexo 12:

SESIÓN 13: ACTIVIDAD 13 : ¿Qué piensas?, ¿Qué siento? y ¿Cómo actúo?

¿Qué piensas?	¿Qué siento?	¿Cómo actúo?

Anexo 13:

