



UADY
FACULTAD DE
PSICOLOGÍA

EVALUACIÓN DE LOS EFECTOS DE UN TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADULTOS MAYORES

**TESIS
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRA EN PSICOLOGIA APLICADA EN EL AREA DE
CLÍNICA PARA ADULTOS**

**PRESENTA
LIC. EN PSIC. ARIADNA PAMELA SEGURA BARRERA**

**DIRECTOR
DR. MANUEL SOSA CORREA**

MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO

SEPTIEMBRE 2016

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca No.329407 durante el periodo agosto 2014-julio 2016 para la realización de mis estudios de maestría que concluyen con esta tesis, como producto final de la Maestría en Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Declaro que esta investigación es de mi propia autoría, a excepción de las citas de los autores mencionadas a lo largo de ella. Así también declaro que este trabajo no ha sido presentado previamente para la obtención de ningún título profesional o equivalente.

Índice

1. Introducción	1
1.1. Características generales de la problemática o el caso que se abordó.....	1
1.2. Objetivos.....	6
1.3. Abordaje teórico	7
2. Evaluación diagnóstica del problema o caso.....	37
2.1. Participantes.....	37
2.2. Escenario	38
2.3. Instrumentos	39
2.4. Resultados del pretest	45
3. Programa de intervención.....	52
3.1. Objetivos de la intervención	52
3.2 Participantes.....	53
3.3. Instrumentos	53
3.4. Diseño del programa de intervención	54
3.5 Diseño de evaluación del programa.....	54
3.6. Recursos y/o materiales utilizados	56
3.7 Procedimiento de implementación	57
3.8 Relatoría de las sesiones del taller	59
4. Evaluación de los efectos	77
4.1 Resultados de la intervención	77
5. Discusión.....	87
5.1. Análisis y discusión de resultados	87
5.2. Sugerencias y conclusiones	93
Referencias	96
Apéndice.....	106

1. Introducción

1.1. Características generales de la problemática o el caso que se abordó

Los adultos mayores o personas de la tercera edad comprenden un grupo que, dependiendo del autor que los describa, o el criterio legal dictado por el país en el cual se encuentren, inicia a los 60 o a los 65 años y termina hasta que la persona fallece. En México por ejemplo, las personas son consideradas adultas mayores a partir de los 60 años como menciona el Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal (IAAM, 2016). El mismo organismo especifica que para ser considerado adulto mayor se pueden tomar en cuenta diferentes criterios como la edad cronológica, la física, la psicológica y la social.

En los últimos años esta población ha aumentado y de acuerdo con distintos organismos que serán mencionados a continuación, seguirá aumentando en todo el mundo. El *United Nations Population Fund* (UNFPA) y HelpAge International (2012), mencionan que las causas principales del envejecimiento en la población son la disminución de las tasas de fecundidad y el aumento de la supervivencia hasta edades más avanzadas. De acuerdo con esta fuente en el lapso 2010-2015, la esperanza de vida era de 78 años en países desarrollados y 68 años en regiones en desarrollo. En 2012, había 810 millones de personas de 60 o más años de edad, las cuales representaban un 11,5% de la población mundial. Las proyecciones indican que esa cantidad llegaría a 1.000 millones dentro de menos de diez años y en 2050 llegaría a 2.000 millones de personas, las cuales constituirían un 22% de la población mundial.

En cuanto a estadísticas nacionales las cifras van en aumento, en México en el 2014 la esperanza de vida al nacer era de 77.5 años para las mujeres y para los hombres de 72.7 años. Según el Instituto nacional de estadística y Geografía (INEGI, 2014) y estimaciones de la misma

frente en el 2015 confirmaron que las personas de la tercera edad representaban en 2015 el 7.2% de la población nacional.

De acuerdo con el plan Estatal de desarrollo de Yucatán (2012-2018) en pocos años los cohortes crecientes de la población migrarán hacia convertirse en adultos mayores. Mientras que en el municipio según el Plan Municipal de Desarrollo 2015-2018, emitido por el Ayuntamiento Constitucional de la ciudad de Mérida, habitan 90,000 adultos mayores, los cuales representan el 10.62% de la población con una esperanza de vida promedio de 78 años para mujeres y 73 años en hombres.

Durante esta etapa de desarrollo la población experimenta cambios como pueden ser: los somáticos o vejez biológica, jubilación y reducción de recursos económicos, pérdida progresiva de los seres queridos, declinación de las funciones físicas (Kemper y Rosek, 2013), declinación de las funciones cognitivas (Sheets, Bradley y Hendricks, 2005), psicológicas y , de rutina de vida (Fingerman, Turiano, Davis y Charles, 2013) como pueden ser la presencia de la familia multigeneracional, la viudez y cambio de residencia (Cornachione Larrínaga, 2008).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2016 aseveró que aproximadamente un 15% de los adultos de 60 años o mayores sufren algún trastorno mental siendo la depresión y la demencia los más comunes y que la salud mental influye en la salud del cuerpo, y a la inversa ya que, por ejemplo, los adultos mayores que presentan algunas afecciones como pudieran ser las cardiopatías, enfermedades pulmonares, diabetes o hipertensión arterial exhiben tasas más elevadas de depresión del mismo modo que personas con depresión no tratada pudieran empeorar en sus afecciones médicas. Este trastorno también aumenta la percepción de tener mala salud, la utilización de los servicios médicos y los costos de la asistencia sanitaria.

En el estado existen bajas tasas de acceso a pensiones y sistemas de seguridad social (Gobierno del Estado de Yucatán, 2013). Mientras que en el municipio se les considera una población vulnerable ya que muchos de ellos viven en situaciones de desempleo, pobreza, deterioro crónico y gradual de la salud debido a malos hábitos alimentarios e higiene, despojo de bienes muebles e inmuebles a manos de los propios familiares, se perciben a sí mismos en etapa de decadencia e improductivos, y que se encuentran en riesgo de sufrir violencia familiar y sexual (Ayuntamiento Constitucional de la ciudad de Mérida, 2012).

Las situaciones anteriormente mencionadas impactan en todas las áreas de la personalidad, ya que los factores del ser humano, al ser éste un todo indivisible, no pueden ser separados en orgánicos, cognitivos, sociales y emocionales por lo que cualquier variación repercute en el resto. Estas implicaciones tienen un impacto especialmente importante en el área emocional, manifestándose “tensiones emocionales” que pueden implicar cambios de humor y angustias como producto de la crisis que implica esta etapa (Ceberio, 2013).

Sin un soporte adecuado para afrontar las pérdidas los adultos mayores pueden sentirse inseguros y desesperados; pueden llegar a sentir que el tiempo se les acaba sin que puedan hacer nada y un quiebre emocional puede llevar a comportamientos criminales o tendencias suicidas (Dhara y Jogsan, 2013).

En el 2011 la secretaría de salud en conjunto con la OMS emitió el Informe sobre Sistema de Salud Mental en México en el cual se mencionaba que el país carecía de un programa nacional de salud mental específico destinado a los problemas mentales de los adultos mayores dato que puede estar indicando la urgencia que existe para atender las necesidades de los mismos.

De la revisión de los programas y planes internacionales, nacionales y estatales previamente citados, se deriva que los adultos mayores, si bien son considerados un grupo

poblacional “vulnerable” (Ayuntamiento Constitucional de la Ciudad de Mérida, 2012) y se contempla entre sus líneas de acción “emprender proyectos y programas para impactar en su calidad de vida” (Gobierno del Estado de Yucatán, 2013), las acciones propuestas se relacionan más con su bienestar físico que emocional.

Un ejemplo de lo anterior es el departamento de atención al adulto mayor perteneciente al DIF municipal de Mérida Yucatán el cual tiene por objetivo “Disminuir las condiciones adversas de los adultos mayores más vulnerables del Municipio de Mérida mediante programas y apoyos, contribuyendo de esta manera a mejorar su calidad de vida”. Si bien este objetivo está planteado para favorecer a las personas más vulnerables que se encuentren en este grupo de edad, el departamento atiende a cualquier persona mayor de 60 años que solicite el apoyo con la única condición de que resida en la ciudad de Mérida o en alguna de sus comisarías. El departamento cuenta con varios programas, entre ellos se encuentran los clubes del adulto mayor en los cuales “Se implementan acciones que favorecen la socialización, terapia ocupacional y recreativa de las personas adultas mayores. También se desarrollan talleres de psicología y nutrición, convivencias y paseos recreativos” (DIF Municipal, 2016).

El trabajo que se realiza en estos clubes resulta muy beneficioso para las personas de la tercera edad, sin embargo lo más común es que las actividades en las que participan sean ejercicio físico y terapia ocupacional como las manualidades y en menor medida talleres de psicología o apoyo psicológico.

En un taller que se realizó en marzo de 2015 para adultos mayores pertenecientes a centros de atención del adulto mayor del ayuntamiento de Mérida, se detectó que algunos de ellos presentan dificultades para identificar sus emociones y para expresarlas. Lo anterior, si bien

puede estar relacionado con consideraciones propias de la cultura, ya que la manera en que se expresan las emociones se determina en gran medida por el lugar donde se vive (Ostrosky y Vélez, 2013), no deja de ser un tema que requiere atención, pues debido a los cambios antes mencionados que los adultos mayores experimentan en esta etapa de desarrollo, pueden experimentar a su vez cambios en la personalidad (Sheets, Bradley y Hendricks, 2005) y funcionamiento emocional (Pérez Fuentes, Molero Jurado, Osorio Cámara y Mercader Rubio, 2014) por lo que resulta de suma importancia que cuenten con los recursos, fortalezas y competencias emocionales necesarias para afrontar estas situaciones y adaptarse a las transformaciones correspondientes a su edad (López Pérez, Fernández Pinto y Márquez González, 2008).

En un estudio realizado por Salguero Noguera e Iruarrizaga Díez (2006) se encontró que quienes afirman poder percibir de forma clara sus emociones y regularlas tienden a manifestar menos síntomas de tristeza y depresión. Por otra parte en un estudio realizado en el 2015 se encontró que personas deprimidas reportan tener niveles más bajos de Bienestar Psicológico (BP) por lo cual se recomienda que para que un tratamiento para la depresión sea efectivo es importante involucrar el BP (Edmondson y MacLeod). Asimismo en otra investigación se reportó que personas con elevado BP, obtenían puntuaciones bajas en depresión (Nguyen, Taylor, Peterson y Chatters, 2013). En una investigación realizada en torno a la Inteligencia Emocional (IE) (Sánchez López, León Hernández y Barragán-Velásquez, 2015) apunta a que existe una correlación entre ésta y el BP especialmente las dimensiones de optimismo, logro y autoestima de la IE con la dimensión de BP subjetivo de la de BP.

Atendiendo a lo expuesto anteriormente se consideró pertinente elaborar un taller encaminado a promover la IE de esta población, el cual propone un modelo integrado de la IE en

la cual se incluyen la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), la cual contempla los cambios de pensamientos como influencia en las emociones, la autoaceptación y la prevención de recaídas.

1.2. Objetivos

1.2.1 Objetivo General. Diseñar, implementar y evaluar los efectos de un taller que promueva las habilidades de la IE sobre los niveles de BP y depresión de los adultos mayores pertenecientes a un centro de atención del adulto mayor del ayuntamiento de Mérida.

1.2.2 Objetivos específicos. La investigación contó con cinco objetivos específicos enunciados a continuación:

1. Evaluar los niveles de IE, BP y depresión en un grupo de participantes pertenecientes a un centro de atención del adulto mayor del ayuntamiento de Mérida antes de llevar a cabo la intervención.
2. Desarrollar un taller que promueva entre los participantes herramientas necesarias para el incremento de sus niveles de IE.
3. Implementar un taller que facilite la adquisición de herramientas necesarias para el incremento de sus niveles de IE.
4. Evaluar los niveles de IE, BP y depresión en un grupo de participantes pertenecientes a un club de adulto mayor antes posterior al taller.
5. Comparar las diferencias en la evaluación previa y posterior a la implementación del taller respecto a los niveles de IE, BP y depresión.

1.3. Abordaje teórico

1.3.1 Adultos mayores. Los adultos mayores, quienes también pueden ser llamados gerontes, viejos, ancianos, senescentes, tercera edad, años dorados, etc, comprende una población la cual tiene para punto de corte en su definición la edad de 65 años (Cornachione Larrínaga, 2008). Aunque algunas instituciones como el INEGI (2015), la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2015) y la OMS (2016) se refieren a ellos como adultos mayores a partir de los 60 años.

De acuerdo con Bernad (2008), los adultos mayores pasan por un proceso de envejecimiento, el cual se trata de un conjunto de procesos de cambio natural, irreversible y progresivo que afectan a todo ser vivo desde que nace hasta que muere y que se identifica con la aparición de una serie de cambios físicos psicológicos y sociales. El mismo autor menciona que existen tres tipos de envejecimiento:

1. Normal o primario: se trata de cambios biológicos, psicológicos o sociales que no se pueden evitar y que son derivados de la edad.
2. Patológico o secundario: cambios negativos que son consecuencia de enfermedades, malos hábitos u otras circunstancias particulares.
3. Positivo o con éxito: es el desarrollado en las mejores condiciones posibles tanto físicas como psicológicas y sociales.

Por otra parte, Hernández Aparicio (2008) menciona que hay tres criterios para clasificar a una persona como perteneciente a la tercera edad: la edad en años o criterio cronológico; el papel o rol que desempeña en la sociedad o criterio social; y los cambios físicos producidos en la persona o criterio físico.

1.3.1.1 Características de los adultos mayores. Tal como señala Cebeiro (2013), el desarrollo humano es una continua interrelación entre factores de evolución, crecimiento, declinación y deterioro y la vejez es parte del proceso. Algunos de los cambios que pueden ocurrir en esta etapa de la vida son: cambios somáticos o vejez biológica, jubilación y reducción de recursos económicos, pérdida progresiva de los seres queridos, declinación de las funciones físicas, declinación de las funciones psicológicas, presencia de la familia multigeneracional, la viudez y la migración (Cornachione Larrínaga, 2008).

A continuación se describen más detalladamente algunos de estos cambios haciendo énfasis en las repercusiones que pueden tener en el área emocional ya que como Cebeiro (2013) menciona, el ser humano, al ser un todo, no puede separarse en áreas y cualquier alteración en su vida afectará este todo.

1.3.1.1.1 Apariencia física. Aparecen múltiples cambios físicos. La apariencia de la piel suele ser más pálida y manchada, puede lucir apergaminada, con menos elasticidad, pliegues y arrugas. Las venas varicosas son comunes en las piernas. El cabello se vuelve más blanco y delgado apareciendo incluso en nuevos lugares. La estatura puede disminuir y en ocasiones ocurre el adelgazamiento de los huesos.

Debido a la importancia que nuestra sociedad otorga a la juventud y a lucir una apariencia joven y saludable, muchos de los adultos mayores invierten grandes cantidades de tiempo y dinero y dinero tratando de ocultar la apariencia congruente con su edad (Papalia, Sterns, Feldman y Camp, 2009).

1.3.1.1.2 Salud en la tercera edad. La vulnerabilidad física que es una de las principales características de la vejez hace que los adultos mayores sean propensos a contraer enfermedades,

lo cual desestructura no solo la homeostasis corporal, sino también la mente, el mundo emocional y las relaciones con el entorno (Cebeiro, 2013). De acuerdo con el mismo autor la expresión de las emociones por parte tanto del adulto mayor como de la familia, amigos o profesionales deriva en mejores resultados en los tratamientos médicos. Algunas enfermedades pueden impactar directamente en las emociones de los adultos mayores tal es el caso de las demencias, las cuales desencadenan en cambios bruscos de humor, emociones contradictorias, extrañas, controvertidas e indescifrables a veces producto de la aparición de recuerdos pasados de manera vívida, al no reconocimiento de familiares o traslado de figuras del pasado al aquí y ahora. Es común también que se muestren menos emociones de las que solían mostrarse habitualmente.

1.3.1.1.3 El abuelazgo. Convertirse en abuelos es una de las experiencias más gratificantes que las personas de la tercera edad experimentan en esta etapa de la vida. Algunas de las características de la relación abuelo-nieto de acuerdo con Ceberio (2013) son: a) Se trata de una relación idealizada tanto por los nietos como por los abuelos, b) Los abuelos focalizan la atención en los nietos que se constituyen en una fuente de retroalimentación afectiva, c) Los abuelos centran el interés en las actividades de los nietos, resaltan sus progresos y contienen afectivamente sus desaciertos, d) Muchos abuelos, a pesar de que han sido distantes en la manifestación afectiva, como abuelos tienden a manifestar las emociones y afectos con el abrazo, el beso y las caricias.

1.3.1.1.4 Jubilación. La jubilación, que por algunas personas puede ser afrontada con ansiedad, tiende a ser un símbolo social de la transición a la vejez, ya que se produce al final de la trayectoria laboral. En ocasiones implica un cambio de papeles que producen un efecto en las relaciones familiares. Puede llegar a tener implicaciones en el orden físico, mental, espiritual y en

la economía. Puede también implicar una reestructuración en el campo de intereses y en las ocupaciones de la persona (Meza-Mejía, Mónica y Villalobos-Torres 2008).

1.3.1.1.5 Cambio y deterioro cognitivo. Los cambios en la memoria suelen ser considerados una señal típica de envejecimiento. (Papalia, et al., 2009). Es común que los adultos mayores desarrollen la memoria a largo plazo y tengan un detrimento en la memoria a corto plazo, siendo capaces de recordar eventos que acontecieron hace mucho tiempo pero presentando dificultad para recordar los recientes. No existen cambios significativos en las funciones de la atención, fonológicos o del lenguaje, pero el procesamiento del material de sintaxis compleja, las praxias constructivas y la capacidad de análisis viso-espacial tienden a declinar con la edad. Lo anterior constituye algunos de los elementos que más angustian, preocupan y generan miedos en los adultos mayores (Cebeiro, 2013).

1.3.1.1.6 Muerte y duelo. La pérdida de un ser querido es uno de los acontecimientos más estresantes de la vida y la forma en la que se vive esta experiencia depende de muchos factores que van desde la posibilidad de expresar las emociones hasta la cercanía con la persona que fallece. Algunas de las reacciones emocionales ante el duelo son: angustia que puede llevar a la depresión, abatimiento, llanto, pensamientos rumiantes, sentimientos de desamparo, dificultad para concentrarse, olvidos, apatía, indecisión, aislamiento, soledad, enojo, ansiedad, preocupación e irritabilidad (Cebeiro, 2013). Los adultos mayores, por otra parte, a lo largo de los años pueden ir perdiendo amigos y parientes por lo que gradualmente van reorganizando sus pensamientos y sentimientos para aceptar su propia mortalidad (Papalia et al., 2009).

1.3.2 Emoción. De acuerdo con Salovey y Mayer (1990) las emociones son respuestas organizadas que cruzan los límites de muchos subsistemas psicológicos incluyendo el

psicológico, emocional, cognitivo, motivacional y experiencial. Las emociones se activan ante un evento interno o externo que tiene un significado positivo o negativo para la persona.

Por otra parte Goleman, en el 2009 señala que se trata de un sentimiento y sus pensamientos característicos, estados psicológicos y biológicos y una variedad de tendencias a actuar. Entre las emociones básicas mencionadas por este autor podemos encontrar: la ira, tristeza, temor, placer, amor, sorpresa, disgusto y vergüenza, aunque el mismo autor menciona que estas no son todas las que existen, ya que pueden mezclarse para formar otras más complejas.

Otra definición dice que las emociones son energía en movimiento, ya que la energía que pasa dentro del cuerpo se convierte en una señal al cerebro. Cuando el cerebro la recibe, la interpreta en forma de sentimiento y prepara al cuerpo para actuar (Bacon y Dawson, 2009).

Mestre y Guil (2012) señalan al respecto de la emoción qué:

La emoción es una respuesta elicitada por un estímulo o situación temporalmente próximo y conocido. Puede tener connotaciones positivas o negativas, pero siempre se encuentra vinculada a la adaptación ante situaciones que suponen una importante amenaza para el equilibrio del organismo. Dicha respuesta tiene características explosivas, de alta intensidad y de muy breve duración. Además esa respuesta se manifiesta interna y/o externamente (p.50).

1.3.2.1 Funciones de emociones. A pesar de que cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias y/o aprendizaje, personalidad, la situación concreta que se le presenta y su contexto cultural (Sánchez Aragón, 2011), es sabido que las emociones responden a cambios en las relaciones entre el individuo y su medio; por ejemplo el enojo aparece en respuesta a la amenaza o injusticia y el miedo aparece en respuesta

del peligro. Las emociones no siguen un curso rígido de tiempo pero en vez de eso responden a cambios externos en las relaciones, o a las percepciones internas de los cambios en esas relaciones. Además cada emoción prepara respuestas de comportamiento básicas para la relación por ejemplo el miedo prepara a los individuos para pelear o huir. (Mayer, Salive y Caroso, 2000).

Desde un punto de vista interpersonal, Mestre y Guil (2012) mencionan que:

Las funciones de las emociones tienen que ver con la solución de problemas que se le presentan a una persona. Las emociones se producen en la interacción que una persona establece con su medio ambiente externo, considerando que este se encuentra en continuo cambio. Pero, además, las emociones cumplen el importante papel de representar un código de información que es compartido por los individuos que forman parte de un grupo o sociedad, posibilitando el conocimiento de los estados internos a través de las distintas manifestaciones externas (p.113).

Levenson (1999) ofrece una agrupación de las funciones emocionales, las cuales se pueden resumir de la siguiente manera:

1. Escape o pérdida de homeostasis: Las emociones movilizan con rapidez los recursos internos para incrementar la probabilidad de ofrecer la respuesta más apropiada en una situación de amenaza o desafío.
2. La recuperación de la homeostasis: Es el retorno al equilibrio tras la pérdida de control del arousal emocional. Se trata de que el equilibrio sea recuperado cuando la función de una emoción contrarreste la otra. Así, una emoción como la alegría podría funcionar como una

forma de mecanismo para retornar a los valores característicos de la homeostasis después de un período de tristeza.

3. El cambio en la jerarquía cognitiva y conductual: Las emociones son poderosas señales que reorganizan las eventuales respuestas que puede llevar a cabo una persona.

4. La motivación: En ocasiones se puede poner en duda si lo que motiva a un individuo a alcanzar un objetivo es el logro del objetivo en sí, puesto que hay ocasiones en las cuales la sola obtención del afecto positivo, emoción placer, puede ser lo suficientemente incentivadora como para desarrollar una conducta motivacional dirigida a la meta, no por la meta en sí misma sino por las consecuencias hedónicas asociadas a dicha meta.

5. En el plano diádica: la expresión de las emociones ayuda a los individuos a conocer las emociones, creencias e intenciones de otra persona con la cual mantiene una relación diádica; otra función de la expresión de las emociones en este plano tiene que ver con el aprendizaje de pautas sociales, por ejemplo la sonrisa, que cumple una función relevante en la sociedad; por último la comunicación emocional en forma de manifestaciones externas es el paso para recibir el feedback o retroalimentación dando lugar a la respuesta expresiva de quien percibió tales manifestaciones.

6. En el plano social: las emociones ayudan a los pequeños colectivos en las distintas y frecuentes interacciones que se producen entre los miembros de los mismos. Pueden ayudar a la identificación del sentido de pertenencia, o a la identidad de los distintos miembros, a la vez que en contrapartida sirve para delimitar fronteras entre lo propio rechazando lo ajeno.

7. En el plano cultural: las formas de expresión emocional se encuentran impregnadas por influencias sociales y culturales. La relevancia de entender la cultura y las normas de expresión emocional tiene mucha importancia. Incluso dentro de una misma

cultura pueden existir distintos dialectos emocionales y sutilezas que no son entendidos por otros.

Las emociones son capaces de determinar el matiz de nuestras experiencias más significativas; su naturaleza, causas y consecuencias son de los aspectos de la experiencia humana más difíciles de comprender (Sánchez Aragón, 2011). Estudiar las emociones y sus funciones es una forma de generar conocimiento tanto intrapersonal como interpersonal, es decir que sirve para comprender tanto el mundo interno como el externo de cada individuo. Las emociones permiten que las personas sean capaces de adaptarse a los retos que enfrentan cada día a través de las funciones que cumplen (Mestre y Guil, 2012).

1.3.2.2 Clasificaciones de emociones. Las emociones, al tratarse de un objeto de estudio tan amplio y antiguo reciben distintas clasificaciones por parte de quienes las estudian. De acuerdo con Carrasco Chávez y Sánchez Aragón, (2009) cada emoción expresa una valencia en virtud de que tan positivas o negativas resultan permitiendo a los individuos experimentar emociones positivas y negativas en grados variables y de intensidad diversa. A continuación se ofrecen algunas otras clasificaciones en las cuales los autores las agrupan.

1.3.2.2.1 Emociones básicas y sociales. De acuerdo con Mestre y Guil, (2012) las emociones se dividen en básicas y sociales. Las primeras tienen connotaciones más universales, es decir que son compartidas en la percepción y expresión y las segundas tienen connotaciones más culturales y aprendidas, aunque suelen ser más complejas y tardar más en ser comprendidas por las personas. La tabla 1 ofrece una división propuesta por dichos autores al respecto de las emociones básicas y sociales.

Tabla 1.

Clasificación de las emociones básicas y sociales

Emociones básicas		Emociones sociales	
Emoción	Definición	Emoción	Definición
Miedo y ansiedad	El miedo es una señal que el individuo interpreta de un estímulo o situación con potencial suficiente para producir algún daño, perjuicio o desequilibrio, tanto en el plano físico como en el psicológico. La ansiedad aparece cuando la persona espera que ocurra algo, oscilando desde una respuesta adaptativa hasta un trastorno incapacitante que bloquea la respuesta afectiva	Culpa y vergüenza	La culpa surge de evaluación negativa del yo específica, referida a una acción concreta. La vergüenza aparece como consecuencia de una valoración negativa del yo de la persona ante una situación pública, es una experiencia poco agradable, puede causar sonrojez facial, tartamudeo, nerviosismo y miradas evitadoras.
Ira	Se asocia con la rabia, furia, enojo, resentimiento, indignación, fastidio, hostilidad, violencia y odio patológico. Sus principales funciones están relacionadas con la a autoprotección, regulación interna y comunicación social. Es un activador que prepara al organismo para iniciar y mantener intensos niveles de activación,	Orgullo y Hubris	El significado personal de orgullo es que lo ocurrido refuerza la identidad personal y hace que las personas se crean especiales y con mejor estatus. El hubris puede en algunos extremos ser asociado al narcisismo. En este estado la persona puede sentirse estupendamente, satisfecha de sí misma.
Tristeza	Está relacionada con la pérdida de algo con significación especial, el fracaso real o probable. Manda el mensaje al grupo de referencia de una demanda o petición de ayuda, cariño y comprensión. Induce a la persona a tomar perspectiva se sí mismo, ayuda a reflexionar sobre la situación personal.	Envidia y celos	Envidia es querer o desear algo que otro posee. Está movida por el ansia o anhelo de carecer injustamente de algo y percibida como difícil de encontrar y dolorosa (Lazarus y Lazarus, 2000 como se citó en Mestre y Guil, 2012). Los celos tienen por causa la creencia de sentirse indigno de ser amado. Surgen cuando se percibe una amenaza de pérdida de una relación que valora en favor de un rival real o imaginado.
Asco	Se caracteriza por la apreciación en el sujeto de tensión dirigida a la evitación del objeto o estímulo en cuestión con un significado de repugnancia y una respuesta fisiológica que da la sensación de náuseas. Su función adaptativa es biológica porque evita algo que puede dañar la salud, pero también social, pues evita ciertas situaciones sociales, morales, éticas o de cualquier otro aspecto relacionado con los contextos de interacción social		
Alegría	Tiene el papel de favorecer el bienestar general, repercutiendo de forma positiva en todas las dimensiones de la respuesta humana.		

1.3.2.2.2 Emociones adaptativas y desadaptativas. Ellis (2013) distingue entre emociones negativas sanas, las cuales surgen cuando algo va mal en la vida como pueden ser la pena, el pesar, la frustración e irritación; y emociones negativas malsanas como pueden ser el pánico, la depresión, la ira, la autocompasión y la sensación de que uno no vale nada, que también surgen en situaciones difíciles.

Dryden, DiGiuseppe y Neenan (2003) distinguen las emociones negativas saludables de las emociones negativas malsanas por las características de las primeras, las cuales involucran el alertar a las personas de que sus metas están siendo bloqueadas pero sin inmovilizarlas, motivan a comprometerse en comportamientos productivos, animan al comportamiento exitoso necesario para alcanzar las metas y guían a pensamiento constructivo y enfocado; mientras que las segundas usualmente conllevan a un gran dolor emocional, motivan a las personas a comportarse en forma autoderrotista, bloquean a las personas para alcanzar sus metas y las guían a pensamientos poco realistas. A continuación en la tabla 2 es posible observar un cuadro comparativo que de acuerdo con los autores citados al inicio del párrafo muestra emociones negativas sanas y malsanas junto con sus correlatos cognitivos.

Tabla 2

Emociones negativas sanas y malsanas y sus correlatos cognitivos (Dryden Dryden, DiGiuseppe y Neenan 2003 p.7).

Inferencia relativa al dominio personal	Tipo de creencia	Emoción	Sana/Malsana
Amenaza de peligro	Irracional	Ansiedad	Malsana
	Racional	Preocupación	Sana
Pérdida (con implicaciones para el futuro); fracaso	Irracional	Depresión	Malsana
	Racional	Tristeza	Sana
Romper una regla personal (Otra persona o uno mismo); amenaza por parte del otro; frustración	Irracional	Cólera	Malsana
	Racional	Enojo	Sana

Romper un propio código moral; fallar en el intento de vivir de acuerdo a un propio código moral; dañar los sentimientos de alguien más	Irracional	Culpa	Malsana
	Racional	Arrepentimiento	Sana
Otro traiciona o decepciona al cliente (algo inmerecido)	Irracional	Daño	Malsana
	Racional	Dolor	Sana
Amenaza a una relación significativa por una tercera persona	Irracional	Celos mórbidos	Malsana
	Racional	Celos no mórbidos	Sana
Debilidad personal revelada públicamente- Juicios negativos de otros a la persona; debilidad personal revelada con los juicios negativos de otras personas en la mente de la persona	Irracional	Vergüenza	Malsana
	Racional	Decepción	Sana
Otro tiene algo valioso no poseído por la persona	Irracional	Envidia maliciosa	Malsana
	Racional	Envidia no maliciosa	Sana

1.3.2.2.3 Modelo de Plutchik. De acuerdo con Plutchik (2001) existen cientos de palabras para nombrar las emociones y estas tienden a caer en familias agrupándose con base en su similitud. En su modelo tridimensional (ver figura 1) él agrupa las emociones primarias en el centro de una rueda situando las emociones similares cerca y las opuestas alejadas 180 grados. De acuerdo con su modelo las otras emociones que conocemos son mezcla de las emociones primarias tal como otros colores pueden surgir de la mezcla de los colores primarios.

El modelo es tridimensional para poder representar la intensidad de las emociones, de modo que las más intensas quedan en el centro de la rueda y las menos intensas en los extremos de las prolongaciones. Así el modelo desplegado en el centro representa ocho emociones primarias y sus posibles combinaciones mientras que la dimensión vertical en forma de cono representa la intensidad de cada una de las emociones que conforman un grupo.

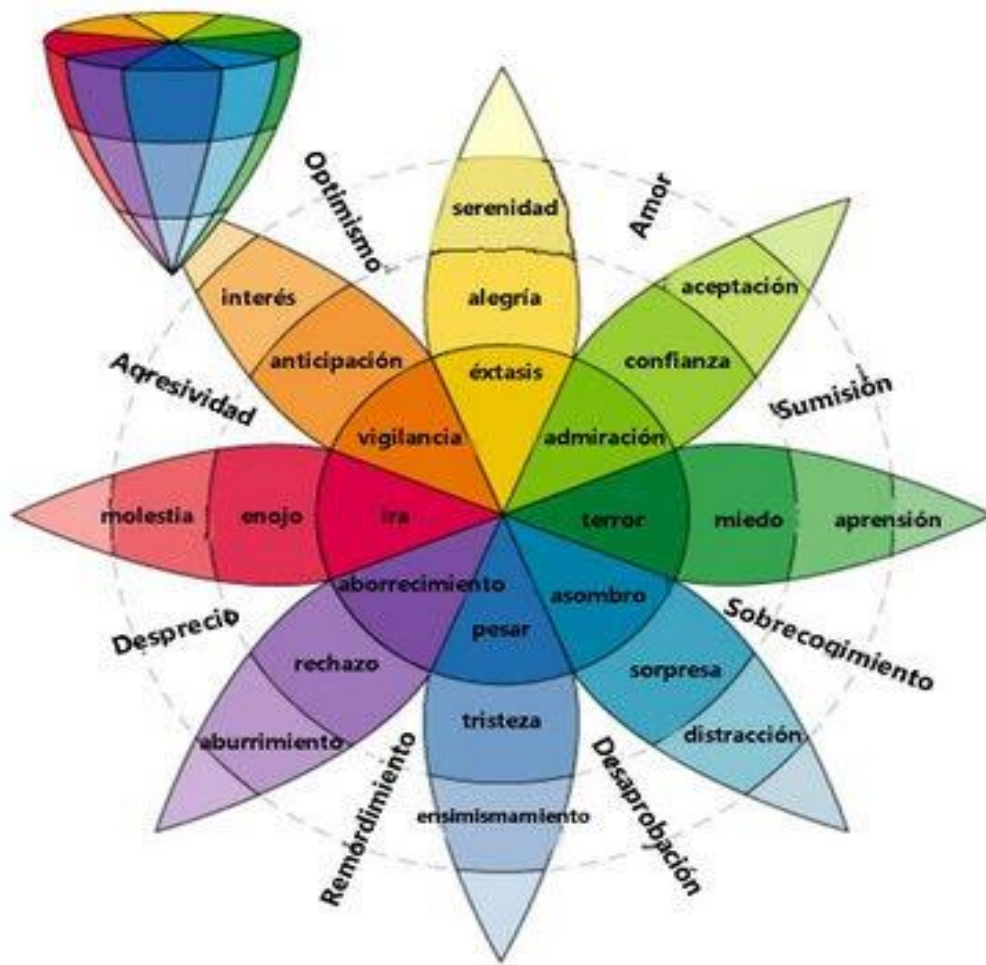


Figura 1. Modelo tridimensional de las emociones de Plutchik (2001)

1.3.3 Inteligencia emocional. En cualquier definición de IE deberían aparecer dos conceptos: inteligencia y emoción, a pesar de que muchas veces ambos conceptos son vistos como adversarios, sin embargo no todo lo que conecta las cogniciones con las emociones es IE. Se sabe que las emociones son capaces de influir en los pensamientos, pero no necesariamente en una forma que haga a las personas inteligentes. (Mayer y Salovey, 1997).

1.3.3.1 Definición. Salovey y Mayer en 1990 definieron la IE como una subcategoría de la inteligencia social que involucra la habilidad de monitorear los sentimientos y emociones

propios y de otras personas, discriminar entre ellos y usar esa información para guiar los pensamientos y acciones.

En 1997 Mayer y Salovey (p.5) complementaron la definición anterior como “La habilidad de percibir emociones, acceder y generar emociones para asistir al pensamiento, entender las emociones y el conocimiento emocional, y reflexivamente regular las emociones para promover El crecimiento emocional e intelectual”.

1.3.3.2 Componentes. Existen diferentes autores que hablan acerca de la IE, es por esta razón que los componentes de la misma pueden variar dependiendo del autor que se revise. De acuerdo con una revisión bibliográfica exhaustiva realizada por García-Fernández y Giménez-Mas (2010) los modelos de IE pueden dividirse en mixtos, de habilidad y otros que los complementan. A continuación se describirán brevemente algunos de estos modelos.

1.3.3.2.1 Modelos Mixtos. Estos modelos incluyen rasgos de personalidad como el control del impulso, la motivación, la tolerancia a la frustración, el manejo del estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza y/o la persistencia (García-Fernández y Giménez-Mas, 2010). Algunos de los modelos más representativos son:

a. **Modelo de Goleman:** Establece la existencia de un Cociente Emocional que no se opone al Cociente Intelectual clásico sino que ambos se complementan. Los componentes de la IE de acuerdo con este modelo son:

1. **Conciencia de uno mismo:** conocimiento de estados internos, recursos e intuiciones.
2. **Autorregulación:** control de los estados, recursos e impulsos internos de la persona.

3. Motivación: se trata de tendencias emocionales que pueden facilitar o guiar el logro de los objetivos.

4. Empatía: conciencia de sentimientos, necesidades y preocupaciones de otras personas.

5. Habilidades sociales. Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás, pero no es entendido como ideas impuestas en contra de la voluntad de los otros.

(Goleman 1995, como se citó en García-Fernández y Giménez-Mas, 2010).

b. Modelo de Bar-On (1997). El modelo está compuesto por seis aspectos:

1. Componente intrapersonal: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia.

2. Componente interpersonal: empatía, relaciones interpersonales, Responsabilidad social.

3. Componentes de adaptabilidad: solución de problemas, prueba de realidad, flexibilidad.

4. Componentes del manejo del estrés: tolerancia al estrés y control de impulsos.

5. Componente del estado de ánimo en general (Bar-On 1997, como se citó en García-Fernández y Giménez-Mas, 2010).

1.3.3.2 Modelos de habilidad. Son los que fundamentan el constructo de IE en habilidades para el procesamiento de la información emocional (García-Fernández y Giménez-Mas, 2010). El modelo más representativo de los de habilidad es modelo de cuatro ramas propuesto por Salovey y Mayer (1999) el cual habla de cuatro componentes de la IE que son:

1. Percepción de la emoción: habilidad de percibir emociones en uno mismo y en otras personas, objetos, arte, historia, música, etc.
2. Utilización de la emoción para facilitar el pensamiento: habilidad de generar y utilizar emociones y sentir que son necesarias para comunicar sentimientos o emplearlas en otros procesos cognitivos.
3. Comprensión de la emoción: habilidad de comprender información emocional, el modo en el que las emociones se combinan y progresan.
4. Regulación de la emoción: habilidad para estar abierto a los sentimientos, modularlos en uno mismo y en otros para promover comprensión y crecimiento personal.

La figura 2 esquematiza en qué consiste cada una de las ramas del modelo propuesto por Mayer y Salovey (1997), así como las habilidades que componen cada una.



Figura 2. Modelo de las cuatro ramas de Mayer y Salovey (1997)

1.3.3.2.3 Otros modelos. Incluyen componentes de personalidad, habilidades cognitivas y otros factores de aportaciones de personas algunos de los más destacados son: El modelo de Cooper y Sawaf, el modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla, el modelo de Matineaud y Engelhartn y el modelo de Elías, Tobías y Friedlander (García-Fernández y Giménez-Mas, 2010).

1.3.3.3 Inteligencia emocional en adultos mayores. A continuación se presentan algunos puntos de vista al respecto de la inteligencia emocional en este grupo de edad ya que la literatura contiene puntos de vista contradictorios en cuanto al tema.

Los adultos mayores pueden beneficiarse en más de un sentido con el desarrollo de su IE. Salovey y Mayer (1990) comentan que la IE contribuye a la salud mental ya que al estar abiertos a aspectos positivos y negativos de la experiencia interna son capaces de etiquetar y comunicar sus emociones apropiadamente. Esto resulta útil en la tercera edad, ya que como se mencionó anteriormente es común que la sintaxis compleja se vea afectada en esta etapa de vida (Ceberio, 2013). Salovey y Mayer (1990) también mencionan que esta capacidad puede llevar a una regulación efectiva de los afectos lo cual contribuye al bienestar. En contraste, estos autores comentan que el no aprender a regular las emociones convierte a las personas en esclavas de ellas, pareciendo fríos, groseros o aislados.

Aunque generalmente las intervenciones enfocadas al desarrollo de IE están diseñadas para personas más jóvenes, las personas de la tercera edad podrían también sacar provecho de ellas, ya que podrían servir para aprender competencias que nunca llegaron a adquirir por diferentes razones, o para potenciar y mejorar competencias que sí adquirieron pero que no lograron desarrollar plenamente. Por otra parte se ha mencionado que en el caso de los adultos mayores es necesario trabajar en estrategias de regulación emocional, haciendo cierto énfasis en emociones que son consideradas negativas; además es importante centrarse en el componente de atención emocional, lo cual facilitaría el reconocimiento emocional, la facilitación emocional para trabajar la conexión entre pensamientos y emociones y por último en la regulación emocional, lo que promueve el desarrollo de mecanismos más elaborados (López Pérez, Fernández Pinto y Márquez González, 2008).

Por otra parte en un estudio realizado en el 2014 por Arias y Giuliani, se encontró que los participantes de 60 a 75 años presentaban mayor capacidad de comprensión y expresión

emocional que los de los restantes grupos de edad, los cuales iban de 15 a 24 y de 30 a 45 años, así como mayor capacidad de regular sus emociones que los del grupo de 15 a 24 años.

En sus conclusiones ellos mencionaron que el grupo contaba con un perfil de mayor desarrollo de las habilidades de IE que las personas de menor edad, lo cual implicaba que los adultos mayores tenían disponibles efectivos recursos emocionales para afrontar y adaptarse a los desafíos de la vida cotidiana en la vejez.

Otra investigación que apoya esta propuesta es la realizada en el 2010 por Urry y Gross, quienes mencionan que los adultos mayores, a pesar de su pérdidas, poseen un elevado nivel de bienestar debido a que eligen y optimizan procesos particulares de regulación emocional para compensar los cambios en cuanto a sus recursos internos y externos como podría ser por ejemplo hacer una reevaluación cognitiva después de la cual ellos presentan la tendencia a fijarse más en los elementos positivos.

Algunas estrategias mencionadas por Luong, Charles y Fingerman (2011) que posiblemente facilitan a los adultos mayores la regulación emocional pueden ser: que ellos activamente buscan relaciones que son más satisfactorias y se alejan de lazos que son perjudiciales para ellos; que en las situaciones de conflicto ellos tienden a centrarse en los hechos y en las emociones positivas y a juzgar las acciones de los otros más positivamente que los adultos jóvenes; que evitan discusiones innecesarias con otros con la finalidad de sentir menos emociones desagradables; que son socialmente expertos en cuanto a juzgar qué argumentos les traerán mayores complicaciones, así como que tipo de personas pueden resultar más problemáticas.

1.3.4 Bienestar psicológico. El término bienestar generalmente es usado para referirse al balance saludable entre mente, cuerpo y espíritu que da como resultado una sensación de bienestar general. Se trata de una visión saludable que enfatiza el estado de completo bienestar y crecimiento. Existen varios determinantes para el bienestar y algunos de ellos incluyen un mejor entendimiento de conceptos como las prácticas saludables, espiritualidad, familia, medio ambiente, trabajo, dinero y seguridad, servicios de salud y apoyo social (Dhara y Jogsan, 2013).

De acuerdo con Casullo y Solano (2000, p. 37) “el bienestar es el componente cognitivo de la satisfacción y es el resultado de una integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue, o como les está yendo, en el transcurso de su vida”. Los mismos autores argumentan que el BP es una dimensión fundamentalmente evaluativa que tiene que ver con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido.

Se trata de una síntesis armónica y positiva de los factores biológicos, psicológicos, económicos y sociales en la vida de las personas y que su desarrollo tiene que ver con el despliegue de las actitudes y cualidades positivas de las personas, en aceptarse como son, vincularse afectivamente con los otros y cultivar creencias que faciliten la comprensión del sentido pleno de la vida (Bernad, 2008).

1.3.4.1 Modelos de Bienestar Psicológico. Existen diferentes opiniones acerca de cuáles factores componen el BP, a continuación se mencionan dos de las propuestas acerca de las dimensiones que contendría.

1.3.4.1.1 Modelo de Ryff (1995): Se trata de un modelo de bienestar psicológico que se encuentra compuesto por seis distintas dimensiones de bienestar. Fue presentado por primera vez en un artículo por Ryff y Keyes en 1995. Entre los aspectos que contempla se encuentran el

sentirse bien con uno mismo, tener relaciones sociales estables y la capacidad de amar, de elegir entornos favorables para uno mismo, sostener la individualidad en los contextos sociales, el tener metas claras y objetivas y ser capaz de desarrollar las potencialidades del individuo (Véliz Burgos, 2012). A continuación se presentan las dimensiones que conforman el BP de acuerdo con este modelo:

1. Aceptación positiva de uno mismo
2. Dominio del entorno: Capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la vida propia.
3. Relaciones positivas: la alta calidad de los vínculos personales
4. Propósito en la vida: la creencia de que la vida tiene propósito y significado
5. Crecimiento personal: el sentimiento de que se va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida
6. Autonomía: el sentido de autodeterminación.

1.3.4.1.2 Modelo de Casullo (2002): De acuerdo con Casullo y Col (2002, como se citó en Marsolier y Aparicio, 2011) El bienestar psicológico es un constructo triárquico lo cual implica que para valorarlo las personas realizan una evaluación de tres componentes: a) los estados emocionales, b) el componente cognitivo y c) las relaciones vinculares entre ambos componentes.

Para su modelo el BP posee cuatro dimensiones las cuales son descritas a continuación en la tabla 3. Aunque de acuerdo con este modelo el BP se compone en general por estas cuatro dimensiones, es posible también analizar cualitativamente cada una de ellas para comprender las diferencias individuales en la percepción del bienestar psicológico (Casullo, 2002 como se citó en Straniero, Torrecilla, Escalante Gómez, García, y Páramo, 2012).

Tabla 3.
Dimensiones y puntajes del modelo de Casullo

Dimensión	Puntajes altos	Puntajes bajos
1. Control de situaciones/ Aceptación de sí mismo	Indican que el sujeto tiene sensación de control y autocompetencia, puede crear o manipular contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses La persona puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado	Indican una baja sensación de control, las personas tienen dificultades para manejar los asuntos de la vida diaria, no se dan cuenta de las oportunidades y creen que son incapaces de modificar el ambiente Indican que la persona está desilusionada respecto de su vida pasada, le gustaría ser diferente de cómo es y se siente insatisfecha consigo misma.
2. Vínculos psicosociales	El sujeto es cálido, confía en los demás, puede establecer buenos vínculos, tiene capacidad de empatía y es afectivo	El sujeto tiene pocas relaciones con los demás, es aislado, se siente frustrado en los vínculos que establece y no puede mantener compromisos con los demás.
3. Autonomía	El sujeto puede tomar decisiones de modo independiente, es asertivo y confía en su propio juicio	Indican que el individuo es emocionalmente inestable, depende de los demás para tomar decisiones y le preocupa lo que piensan los otros.
4. Proyectos	La persona tiene metas y proyectos en la vida, considera que la vida tiene significado y posee valores que hacen que su vida tenga sentido	Indican que la vida carece de sentido y de significado, el sujeto tiene pocas metas y proyectos y no puede establecer propósitos

1.3.4.2 Bienestar psicológico en la tercera edad. Es común leer que debido a los cambios que atraviesan las personas de la tercera edad, su etapa de desarrollo se caracteriza por múltiples pérdidas y puede llegar a verse como una preparación para el final de la vida, sin embargo existen dos dimensiones en las cuales se puede trabajar con los adultos mayores para alcanzar un

mayor BP que repercuta a su vez en su calidad de vida. Estas dimensiones son, por un lado, la aceptación serena de las limitaciones que aparecen en esta etapa y, por otro conseguir la motivación necesaria para que puedan disfrutar de las gratificaciones que sólo es posible vivir cuando se llega a ella (Bernad, 2008).

1.3.5 Depresión. La depresión es una de las condiciones psicológicas más comunes durante el curso de vida normal, ya que las personas de la tercera edad pasan por muchas pérdidas y decepciones a lo largo de su vida y en esta etapa de desarrollo. La depresión en sí misma abarca un conjunto heterogéneo de fenómenos que van desde los cambios de humor simples hasta severos estados emocionales (Dhara y Jogsan, 2013).

Aunque Existen diversos trastornos depresivos la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, 2014) menciona que el trastorno depresivo mayor representa el trastorno clásico del grupo. Dicho trastorno se caracteriza por episodios determinados de al menos dos semanas de duración, los cuales pueden afectar las emociones y cognición. Algunas de sus características pueden ser la presencia de ánimo deprimido la mayor parte del día casi cada día, pérdida del interés o del placer de casi todas las actividades, energía disminuida, sentimientos de inutilidad o de culpa, dificultades para pensar, para concentrarse o para tomar decisiones, alteraciones del sueño como el insomnio o sueño excesivo, fatiga, cambio de peso, alteraciones psicomotoras e ideación suicida.

De acuerdo con el *National Institute of Mental Health* (NIH) la depresión es un desorden del estado de ánimo común pero serio. Causa síntomas severos que afectan cómo las personas se sienten, piensan y se enfrentan a actividades diarias como comer, dormir o trabajar. Para ser diagnosticado con depresión los síntomas deben encontrarse presentes por al menos dos semanas.

Aunque no todas las personas que se encuentran deprimidas experimentan los mismos síntomas y signos, algunos de los principales pueden ser: un persistente estado de ánimo triste, ansioso o la sensación de vacío; sentimientos de desesperanza o pesimismo; irritabilidad; sentimientos de culpa, inutilidad o desesperanza; pérdida de interés o placer en hobbies y actividades; decremento de energía o fatiga; moverse o hablar lentamente; sensación de cansancio o dificultad para mantenerse erguido; dificultad para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones; dificultad para dormir, despertarse muy temprano por la mañana o dormir demasiado; cambios de peso y apetito; pensamientos de muerte, suicidio o intentos de suicidio; dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos sin una causa física clara o que no desaparecen aún con tratamiento.

1.3.5.1 Depresión en la tercera edad. Es una creencia común que los ancianos, debido a las pérdidas físicas y emocionales que acompañan su etapa de vida, son especialmente vulnerables a la depresión (Papalia et al., 2009). En una encuesta realizada en el 2003 en Estados Unidos, (Kessler et al.) se encontró que el riesgo en los adultos mayores de desarrollar depresión puede predecirse con el incremento del tiempo y la edad.

La depresión en la tercera edad es compleja y la condición más difícil de diagnosticar entre las enfermedades y síndromes que pueden afectar a esta población. Llegar a un diagnóstico preciso requiere que los médicos puedan diferenciar entre muchas posibilidades y síntomas comúnmente asociados a la edad (Dhara y Jogsan, 2013). Algunos adultos mayores pueden por ejemplo quejarse de su salud física, sus relaciones o economía, más específicamente problemas para dormir, hipocondriasis, complicaciones para concentrarse o recordar cosas y respuesta motora lenta, las situaciones anteriormente mencionadas si bien pueden ser síntomas depresivos

no siempre acompañan a los otros grupos etarios, por lo que suele parecer que no se trata de una típica depresión (Dinapoli y Scogin, 2014).

Por otra parte esta condición puede tener múltiples complicaciones que afectan la salud de las personas de la tercera edad, por ejemplo la APA (2014) mencionó que los pacientes deprimidos que ingresan en residencias de ancianos tienen una probabilidad notablemente incrementada de fallecer el primer año.

Dinapoli y Forrest (2014) describieron también cómo las enfermedades crónicas actúan como causa y consecuencia de la depresión ya que por una parte padecer alguna puede ser un factor desencadenante pero a la vez presentar depresión en esa etapa de la vida parece empeorar la salud de los adultos mayores. La ventaja de lo anterior, de acuerdo con los autores sería que al trabajar con la depresión existe la posibilidad de generar un impacto en la salud física de las personas y viceversa.

1.3.5.1.1 Causas de la depresión en la tercera edad. La depresión puede tener múltiples causas como puede ser un factor genético que predispone a algunas personas, fracasar en el mantenimiento de un estilo de vida saludable, algún evento particular o como efecto colateral del consumo de algún medicamento determinado (Papalia et al., 2009).

Dinapoli y Forrest (2014) argumentaron que existen tres posibles orígenes de la depresión.

1. Orígenes biológicos: se refieren a factores como predisposición genética, lesiones vasculares y comorbilidad entre enfermedades médicas como podría ser la pérdida de visión, alguna enfermedad cardíaca, infartos, enfermedades respiratorias, artritis.

2. Orígenes psicológicos: un procesamiento maladaptativo de la información, el cual puede conducir a creencias irracionales, autovaloraciones negativas, sobregeneralización y catastrofismo.

3. Orígenes sociales: estrés, eventos negativos, pobre apoyo social, carencias en cuanto a lo financiero o enfermedades crónicas.

1.3.5.1.2 Factores protectores contra la depresión en la tercera edad. Aunque muchos adultos mayores pueden experimentar las situaciones descritas anteriormente, un gran número de ellos no presentan depresión, lo cual sugiere la existencia de factores protectores (Dinapoli y Forrest, 2014).

Con respecto a los factores protectores Fiske, Wetherell y Gatz (2009) mencionaron que existían tres temas principales: 1) La importancia de los recursos como la salud, funciones cognitivas y estatus socioeconómico, 2) La idea de que las experiencias de la vida de los adultos mayores les han enseñado estrategias psicológicas y maneras de enfrentar la adversidad, y 3) el rol del compromiso significativo ya sea en actividades sociales, trabajo voluntario o religión.

1.3.5.1.3 Tratamiento para la depresión. Aunque de acuerdo con una investigación realizada en el 2006 (Gum et al.) los adultos mayores deprimidos prefieren la psicoterapia sobre la farmacoterapia es un hecho que se trata de los dos tratamientos más comunes para la depresión (Papalia et al., 2009). Una breve descripción de ambos puede encontrarse enseguida:

1. Farmacoterapia: Los antidepresivos, ya sean tricíclicos o inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina son utilizados en el tratamiento de la depresión de adultos mayores con la diferencia que los segundos están pensados para producir efectos secundarios menos amenazantes para ellos que los primeros. Y ambos se encuentran recomendados únicamente para

tratar a adultos mayores con depresión severa (Shanmugham, Karp, Drayer, Reynolds y Alexopoulos, 2005).

2. Psicoterapia: Existen muchas opciones en cuanto a psicoterapia para trabajar con la depresión en adultos mayores. A continuación se mencionan y describen brevemente algunas de ellas que, de acuerdo con Dinapoli y Forrest (2014), han resultado efectivas para el tratamiento de la depresión en la tercera edad.

a) Terapia conductual: Se enfoca en la relación entre el estado de ánimo y el compromiso con actividades placenteras. Este paradigma nos indica que la depresión proviene de muchos eventos displacenteros, menos eventos placenteros y menos refuerzos positivos. La activación conductual busca mantener a los adultos mayores activos y comprometidos en actividades en vez de que se mantengan inactivos, reservados y evitativos.

b) Biblioterapia cognitiva: A diferencia de las demás suele ser autoadministrada. El tratamiento incluye leer y escribir ejercicios por un período mínimo de cuatro semanas para intentar aliviar problemas psicológicos. El contacto con el terapeuta durante el curso de este tratamiento es mínimo pero pudiera incluir llamadas telefónicas breves para revisar el progreso de la persona.

c) Terapia centrada en soluciones: Los participantes aprenden habilidades que les ayudan a afrontar problemas específicos, eligen soluciones y elaboran planes concretos para resolverlos.

d) Terapia psicodinámica breve: Se enfoca en relaciones interpersonales y procesos inconscientes para tratar síntomas depresivos. El tratamiento tiene una duración aproximada de 20 sesiones. Al inicio el paciente y el terapeuta fijan una meta la cual usualmente consiste en descubrir el efecto inconsciente, la cognición y comportamiento que produce los síntomas depresivos.

e) **Terapia de reminiscencia:** Consiste en revivir ciertos eventos tanto positivos como negativos de la vida de las personas para ganar confianza en sí mismos, socialización y un mejor sentido de perspectiva referente a dichos eventos. Sus metas son resolver conflictos del pasado y encontrar el equilibrio entre el éxito y fracaso.

f) **Terapia cognitiva conductual:** Su principal meta es mejorar las habilidades de los adultos mayores en examinar y modificar los pensamientos maladaptativos y sistemas de creencias. Algunas de sus técnicas incluyen alterar pensamientos irracionales, cambiar la manera en la cual los individuos procesan información incrementando pensamientos adaptativos.

1.3.6 Terapia Racional Emotiva Conductual TREC. Se trata de una aproximación estructurada a la solución de problemas emocionales en la cual, el terapeuta adopta un enfoque activo-directivo para ayudar a los clientes a resolver sus problemas. La TREC es de naturaleza multimodal, por lo que los terapeutas animan a sus clientes a usar una variedad de técnicas cognitivas, imaginativas, conductuales y emotivo evocativas para facilitar el cambio terapéutico. Los terapeutas que utilizan la utilizan consideran que el cambio será alcanzado por sus clientes durante su vida cotidiana más que en las sesiones de terapia, así que rutinariamente animan a sus clientes a realizar asignaciones que son individualmente diseñadas para ayudarles a poner en práctica lo que han aprendido en las sesiones de terapia (Dryden et al., 2003).

1.3.6.1 Modelo ABC. Ellis y Grieger (1997) señalan que a causa de las tendencias innatas y adquiridas, los seres humanos controlan en gran medida sus destinos y especialmente sus emociones debido a sus valores básicos y creencias, según la forma en que interpretan o consideran los acontecimientos que ocurren en sus vidas y según las acciones que eligen para que así sucedan. El modelo ABC que Ellis propone consta de 3 componentes que son:

A. Experiencia activadora o acontecimiento activador, se refiere a un evento, algo que ocurre.

B. Sistema de creencias innatamente predispuesto y aprendido o adquirido. Los sistemas de creencias son lo que las personas piensan acerca de los eventos y en gran medida son estos y no los eventos en sí quienes determinan sus emociones y conductas.

C. consecuencia emocional y/o conductual. Puede tratarse de una conducta o una emoción que sucede después del evento. Lo común es que las personas creen que la C es provocada por A, cuando en realidad es provocada por B.

1.3.6.2 Autoaceptación. Ellis y Abrahms (2005) mencionan que la aceptación propia representa que uno se acepta a sí mismo plenamente, así como su existencia, su condición de ser animado, sin requerimientos o limitaciones de ninguna especie.

La autoaceptación es distinta de otros conceptos como autoestima, amor propio o confianza en uno mismo, ya que esas son formas sumamente condicionadas de aceptación, ya que esa confianza por ejemplo, se debe a que la persona es capaz de hacer algo bien o con excelencia, lo cual indica que esa confianza se perderá tan pronto como la persona comience a funcionar deficientemente.

Estos autores aseguran que el individuo no conseguiría esa autoconfianza mediante la realización de algo o teniendo éxito en el amor, por ejemplo. Sino por pura elección. La elección de aceptarse a sí mismo sin necesitar ninguna razón especial para ello.

Los terapeutas racional-emotivos hablan de una aceptación de uno mismo o autoelección, ya que esos términos no representan clasificación o juicios propios de ningún tipo.

El mismo Ellis (2006) propone evaluar y valorar los pensamientos, emociones y conductas en relación con los objetivos básicos de mantenerse con vida y ser razonablemente felices con el fin de determinar si esos objetivos son o no de ayuda. Más adelante menciona que si lo hacen, es posible evaluarlos como buenos o eficaces y que si, por el contrario, dificultan su logro entonces pueden evaluarse como malos o ineficaces. Pero siempre y sin excepciones las personas pueden aceptarse y respetarse a sí mismos, a su persona, a su ser, independientemente de si lo que hacen es bueno o de si otros las aprueban a ellas y a sus conductas.

1.3.6.3 Prevención de recaídas. De acuerdo con Ellis (2006) es natural y esperado que los seres humanos recaigan después de haber mejorado. Al respecto establece los siguientes puntos que las personas pueden hacer después de una recaída.

1. Aceptar la recaída como algo normal, sin culparse y sin creer que se trata de algo que tiene que solucionarse totalmente o que se es débil por buscar ayuda.
2. Después de recaer ver la conducta contraproducente como mala y desafortunada pero esforzándose mucho para no hundirse por haberla tenido. Utilizar la autoaceptación incondicional.
3. Volver a los ABC de la TREC y buscar lo que hizo para recaer.
4. Una vez encontradas las creencias irracionales con las cuales la persona se está volviendo a perturbar recurrir al debate igual que la primera vez que consiguió debatirlas.
5. Seguir buscando y debatiendo vigorosamente las creencias irracionales.
6. No engañarse creyendo que solo cambiando el lenguaje es posible conseguir siempre cambiar los pensamientos.

1.3.7 Modelo integrativo. De acuerdo con Rosado y Rosado (2007) existe una gran diversidad en cuanto a enfoques de psicoterapia, más de 400 enfoques diferentes, los cuales pueden formar parte de uno de los cuatro modelos más conocidos que son: el Psicodinámico, el Cognitivo - Conductual, el Humanista y el Sistémico.

Rosado y Rosado (2007, p.44) define la psicoterapia integrativa como “un intento de potenciar y desarrollar la efectividad psicoterapéutica mediante propuestas novedosas y creativas basadas en más de una orientación teórica o técnica. La psicoterapia integrativa tiene tres líneas principales: los factores comunes, la integración teórica y la integración técnica”. En la tabla 4 se describen la integración teórica y técnica de acuerdo con la misma autora.

Tabla 4

Integración teórica e integración técnica en psicoterapia integrativa

Integración teórica		Integración técnica	
Fundada en la idea de que al unir dos o más enfoques de psicoterapia surgirá una mejor psicoterapia que las precedentes. Integra elementos teóricos o conceptuales de las psicoterapias y como consecuencia de esto se integran las técnicas derivadas de esos elementos		Se trata de hacer una selección de procedimientos terapéuticos efectivos, independientemente de su marco teórico.	
Enfoques de integración dominantes		Líneas de integración técnica	
Enfoque	En qué consiste	Línea	En qué consiste
Integración teórica híbrida	Crea un nuevo marco teórico proveniente de la articulación de dos teorías	Integración técnica pragmática	Selecciona las técnicas a utilizar teniendo como criterio principal el que su eficacia haya sido probada empíricamente.
Integración teórica amplia	Incorpora en una misma propuesta elementos de una diversidad de modelos y enfoques	Integración técnica de orientación	Se basa, para la selección de técnicas psicoterapéuticas, en aquellas que son congruentes con los objetivos y las estrategias de una teoría concreta
Integración metateórica	Se integran solo aquellas posturas que sean compatibles a nivel epistemológico	Integración técnica sistemática	Selecciona técnicas de acuerdo con una lógica sistemática o esquema básico que indica las técnicas a emplear según el tipo de clientes.

Para la presente investigación se propone una integración técnica de orientación, ya que para su desarrollo se seleccionaron técnicas de la TREC que fueran congruentes con los objetivos y estrategias del modelo de las cuatro ramas de Salovey y Mayer (Sosa-Correa et al, 2015).

2. Evaluación diagnóstica del problema o caso

2.1. Participantes

La muestra estuvo conformada por nueve adultos mayores pertenecientes a un centro de atención para el adulto mayor del ayuntamiento de Mérida. Para seleccionarla se llevó a cabo un muestreo no probabilístico intencionado, pues la elección de ésta no dependió de la probabilidad, sino de las características de la investigación y de la posibilidad de acceder a ella (Hernández Fernández y Baptista, 2006).

Se trató de seis mujeres y tres hombres, en un rango de edad desde 61 a 77 años, de los cuales cuatro de las nueve personas son originarias del estado de Yucatán, todas residentes de la ciudad de Mérida, una de las nueve personas se encuentra actualmente trabajando, las nueve personas del grupo reportan algún problema de salud física, y una reporta un problema de salud mental, respecto a su estado civil cinco son casados, tres separados y un soltero, siete personas reportan vivir con su familia y dos personas indican vivir solas (Ver tabla 5).

Tabla 5

Datos generales de los participantes

Características	Frecuencias
Hombres	3
Mujeres	6
Nacidos en Yucatán	4
Residentes de Mérida	9
Trabajan	1

Problema de salud física	9
Problema de salud mental	1
Estado civil	
Casados	5
Solteros	2
Separados	2
Personas con las que viven predominantemente	
Familia	7
Solos	2

Los resultados que se reportan corresponden a nueve personas, pero al taller asistieron en total 27, los cuales, si bien no acudieron a todas las sesiones, estuvieron presentes en algunas de ellas. El criterio que se tomó en cuenta para incluir a estas nueve personas en el reporte de los resultados fue que tuvieran más de 60 años, ya que aunque se trata de una casa de día para adultos mayores algunos de los participantes no han cumplido los 60 años; y que hubieran estado presentes el día que se aplicaron los instrumentos por primera vez, esto último para poder hacer una comparación entre el pretest y el posttest.

2.2. Escenario

La intervención se llevó a cabo en un centro de atención al adulto mayor del ayuntamiento de Mérida. El espacio en el que se llevó a cabo el taller fue un salón con una capacidad para 40 personas aproximadamente.

Para llevar a cabo el taller fue necesario establecer contacto con el departamento de adulto mayor del DIF municipal, plantear el tema, los objetivos y la metodología del taller. Una vez establecido el contacto se llevó a cabo una reunión con algunas personas pertenecientes a la casa de día para explicar el proceso de la intervención. Se determinó de acuerdo con la respuesta de los participantes y a las recomendaciones de los responsables del departamento que el escenario más conveniente para realizar la intervención era la casa de día el renacimiento.

La casa de día es un espacio, proporcionado por el ayuntamiento, que brinda a los adultos mayores la oportunidad de convivir con sus pares en un ambiente en el cual se implementan distintas actividades como activación física, talleres de psicología, elaboración de productos de limpieza y clases de manualidades. En esta casa de día también se les proporciona un almuerzo después de sus actividades.

Posterior a la selección del espacio se llevó a cabo una reunión con la persona responsable de la casa de día para calendarizar las sesiones tanto de la aplicación de pruebas como del taller de acuerdo a la disponibilidad de fechas tomando en cuenta sus actividades.

2.3. Instrumentos

Se utilizaron tres escalas para medir IE, BP y depresión en los participantes del taller, a continuación se describen cada una de ellas.

1. Escala Autoinformada Reducida de Inteligencia Emocional (EARIE, Sosa-Correa, 2008). La escala cuenta con 77 reactivos tipo likert, cada uno con cinco opciones de respuesta que van desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo. Para efectos de la aplicación, esperando facilitar a los participantes el llenado de la misma, se convirtió la escala a pictográfica de modo que contó con cinco círculos que iban incrementando en tamaño (Ver apéndice 2). La escala consta de los 11 factores siguientes:

Factor 1: El darse cuenta emocional tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal, este factor abarca los factores teóricos de Salovey y Mayer (1997) de Percepción, evaluación y expresión emocional tanto en lo Intrapersonal como Interpersonal; La emoción como facilitadora del pensamiento tanto en lo Intrapersonal como en lo Interpersonal; utilización

del conocimiento emocional en lo intrapersonal y Regulación de las emociones en lo Intrapersonal.

Factor 2: Manejar las emociones tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal, se refiere a cómo influir en uno mismo o en los demás para generar, mantener, distanciarse o acercarse a una emoción. Este factor corresponde al factor teórico de Salovey y Mayer (1997) regulación de las emociones en lo Intrapersonal e Interpersonal.

Factor 3: Predecir el cambio emocional tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal, lo cual implica saber, dada una emoción, qué otra emoción vendrá en uno mismo y en los demás. Este factor corresponde al factor teórico de Salovey y Mayer (1997) utilización del conocimiento emocional en lo Intrapersonal e Interpersonal.

Factor 4: Conocer las causas de las emociones y de la expresión emocional en el área Interpersonal lo cual implica saber la causa de una emoción determinada, así como su forma de expresarla. Este factor abarca los factores teóricos de Salovey y Mayer (1997) de Percepción, evaluación y expresión emocional y la utilización del conocimiento emocional, ambos en el área Interpersonal.

Factor 5: Controlar de la distancia emocional en el área Intrapersonal, lo cual implica poder alejarse o cambiar una emoción en uno mismo según la pertinencia de la circunstancia. Este factor corresponde al factor teórico de Salovey y Mayer (1997) Regulación de las emociones en lo Intrapersonal.

Factor 6: Controlar la distancia emocional en el área Interpersonal, lo cual implica saber que la persona es capaz de hacer que otra persona cambie sus emociones según la pertinencia de

la circunstancia. Este factor corresponde al factor teórico de Salovey y Mayer (1997) Regulación de las emociones en lo Interpersonal.

Factor 7: Conocer la expresión emocional en el área intrapersonal. Este factor corresponde al factor teórico de Salovey y Mayer (1997) de Percepción, evaluación y expresión emocional en el área Intrapersonal.

Factor 8: Explicar la sensación de las emociones tanto en el área Intrapersonal como en el área interpersonal, lo cual implica poder explicar lo que siente alguien en una emoción determinada en uno mismo y en los demás. Este factor corresponde a los factores teóricos de Salovey y Mayer (1997) de Percepción, evaluación y expresión emocional tanto en lo Intrapersonal como Interpersonal.

Factor 9: Reconocer el cambio emocional tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal, lo cual implica saber cuándo se pasa de una emoción a otra en uno mismo y en los demás. Este factor corresponde al factor teórico de Salovey y Mayer (1997) Utilización del conocimiento emocional en lo Intrapersonal y en lo Interpersonal.

Factor 10: Recordar emociones para acordarse de situaciones tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal, lo cual implica la capacidad de acordarse de una emoción determinada con el objetivo de recordar la situación en uno mismo y en los demás. Este factor corresponde al factor teórico de Salovey y Mayer (1997) La emoción como facilitadora del pensamiento tanto en lo Intrapersonal como en lo Interpersonal.

Factor 11: Lograr emociones determinadas en el área Intrapersonal, lo cual implica la capacidad de lograr tener emociones determinadas según la pertinencia de las circunstancias en

uno mismo. Este factor corresponde al factor teórico de Salovey y Mayer (1997) Regulación de las emociones en lo Intrapersonal.

Para calificar el instrumento, de acuerdo con Sosa-Correa (2008) se toma la media de las preguntas de cada factor, obteniendo un total de 11 medias las cuales son puntuadas de acuerdo al porcentaje que considera dominar de la habilidad del factor como se muestra en la tabla 6.

Posteriormente, se calcula la media grupal para cada factor y se obtiene una interpretación análoga respecto al grupo.

Tabla 6.

Niveles entre la media de los puntajes y el porcentaje de dominio.

Media del factor	Porcentaje que considera dominar la habilidad del factor
1.0 - 1.5	0%
1.5 - 2.5	25%
2.5 - 3.5	50%
3.5 - 4.5	75%
4.5 - 5.0	100%

2. Inventario de depresión de Beck (BDI-II) (Beck, Steer y Brown, 2009). Se trata de un instrumento de autoinforme compuesto por 21 grupos de enunciados de los cuales es necesario elegir un enunciado de cada grupo, dicho enunciado debe corresponder al mejor descriptor de cómo se ha sentido la persona las últimas dos semanas incluyendo el día que responde el cuestionario.

Su finalidad es medir la severidad de la depresión de adultos y adolescentes a partir de los 13 años basándose en criterios de depresión del DSM IV. Los criterios que se miden son los siguientes: Tristeza, pesimismo, fracaso, pérdida de placer, sentimientos de culpa, sentimientos de castigo, disconformidad con uno mismo, autocrítica, pensamientos o deseos suicidas, llanto,

agitación, pérdida de interés, indecisión, desvalorización, pérdida de energía, cambios en los hábitos de sueño, irritabilidad, cambios en el apetito, dificultad de concentración, cansancio o fatiga y pérdida de interés en el sexo.

Su puntuación se determina mediante la suma de las elecciones para los 21 ítems, las cuales ubican a las personas en uno de los cuatro rangos que se describen en la tabla 7.

Tabla 7

Puntuaciones y rangos correspondientes en el BDI-II

Puntuaciones totales	Rango
0-13	Mínimo
14-19	Leve
20-28	Moderado
29-63	Severo

3. Escala de Evaluación de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) (Casullo, 2002 como se citó en Straniero, Torrecilla, Escalante Gómez, García, y Páramo, 2012). Se trata de una escala compuesta por 13 ítems con tres opciones de respuesta que son: de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo y en desacuerdo. La Escala evalúa las siguientes dimensiones del constructo: control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, autonomía, y proyectos.

De acuerdo con Casullo (2002 como se citó en Straniero et al, 2012) Las puntuaciones altas en la dimensión Aceptación/Control indican que la persona tiene una sensación de control y de auto competencia. Puede crear o manipular contextos para adecuarlo a sus propias necesidades e intereses. Las puntuaciones bajas hacen referencia a dificultades en manejar los asuntos de la vida diaria. No suele darse cuenta de las oportunidades. Cree que es incapaz de modificar el ambiente. También indican que la persona puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo incluyendo lo bueno y lo malo. Se siente bien acerca del pasado.

Por el contrario, las puntuaciones bajas reflejan que la persona esta desilusionada respecto de su vida pasada. Le gustaría ser diferente de cómo es. Se siente insatisfecha consigo misma.

Respecto a la dimensión Vínculos Psicosociales, puntuaciones altas indican a una persona cálida, que confía en los demás, que puede establecer buenos vínculos, con una capacidad empática y afectiva. Puntuaciones bajas indican pocas relaciones con los demás, aislamiento, frustración en los vínculos que establece con lo demás y dificultad para hacer compromisos con los otros.

En la dimensión Autonomía, puntuaciones altas indican capacidad para tomar decisiones de modo independiente, puede tratarse de alguien asertivo y con confianza en el propio juicio. Por otro lado las puntuaciones bajas, pudieran estar indicando una inestabilidad emocional, dependencia para tomar decisiones y preocupación por lo que otros piensan.

Finalmente, en la dimensión de proyectos, las puntuaciones altas indican que la persona tiene metas y proyectos en la vida. Considera que la vida tiene significado. Tiene valores que hacen que la vida tenga sentido. Mientras que las puntuaciones bajas reflejan el sentimiento de una vida carente de sentido y significado, pocas metas y proyectos e incapacidad para establecer algún propósito a la vida.

Para su calificación es necesario obtener una puntuación total a partir de la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem para posteriormente transformar la puntuación global directa a un nivel percentil. Las puntuaciones inferiores al percentil 25 indican que la persona autopercibe su BP muy bajo y que varias de sus áreas vitales están comprometidas; puntuaciones en el percentil 25 indican un nivel bajo de BP, sin compromiso en las dimensiones evaluadas; puntuaciones que corresponden al percentil 50 indican un BP promedio, lo que equivaldría a que

la persona se siente satisfecha con su vida, en términos generales; puntuaciones que corresponden a percentiles 75 a 95 indican un alto nivel de BP y señalan que la persona se encuentra muy satisfecha con su vida (Zuñiga, 2010).

Con respecto al análisis de las dimensiones, de acuerdo con el Manual de Casullo (2002, como se citó en Zuñiga, 2010) se utilizan los siguientes criterios:

1. Dimensión proyectos: consta de una escala que va desde 4 como puntaje directo mínimo, hasta 12 como puntaje directo máximo. El puntaje medio es 8 y se considera una desviación estándar para cada uno de los extremos, por lo cual, cualquier puntaje directo por encima de 9 se considera alto (10, 11, 12), los puntajes 7, 8 y 9 se consideran puntajes medios y 6, 5 y 4 se consideran bajos.

2. Dimensiones aceptación de sí mismo/control de situaciones, autonomía y vínculos: constan de escalas que van desde 3 como puntaje directo mínimo, hasta 9 como puntaje directo máximo. El puntaje directo medio es 6 y se considera un punto por encima y uno por debajo como desviación estándar, por lo que los puntajes que caigan por encima de 7 son considerados altos (8 y 9), los puntajes 7, 6 y 5 son considerados medios y los Puntajes directos de 4 y 3 son considerados bajos.

2.4. Resultados del Pretest

2.4.1 Escala Autoinformada Reducida de Inteligencia Emocional (EARIE). Para el análisis de resultados se utilizaron estadísticas descriptivas generales para cada una de las escalas de IE, BP y depresión.

Los resultados del Pretest de la prueba para medir IE, indican que las personas del grupo consideran tener un dominio en un 25% de las habilidades correspondientes al factor 2 y 11 un 50% en el factores 5, 8 y 9, un 75% en los factores 3, 4, 6, 7, y 10 y en un 100% el factor 1 (Ver figura 3).

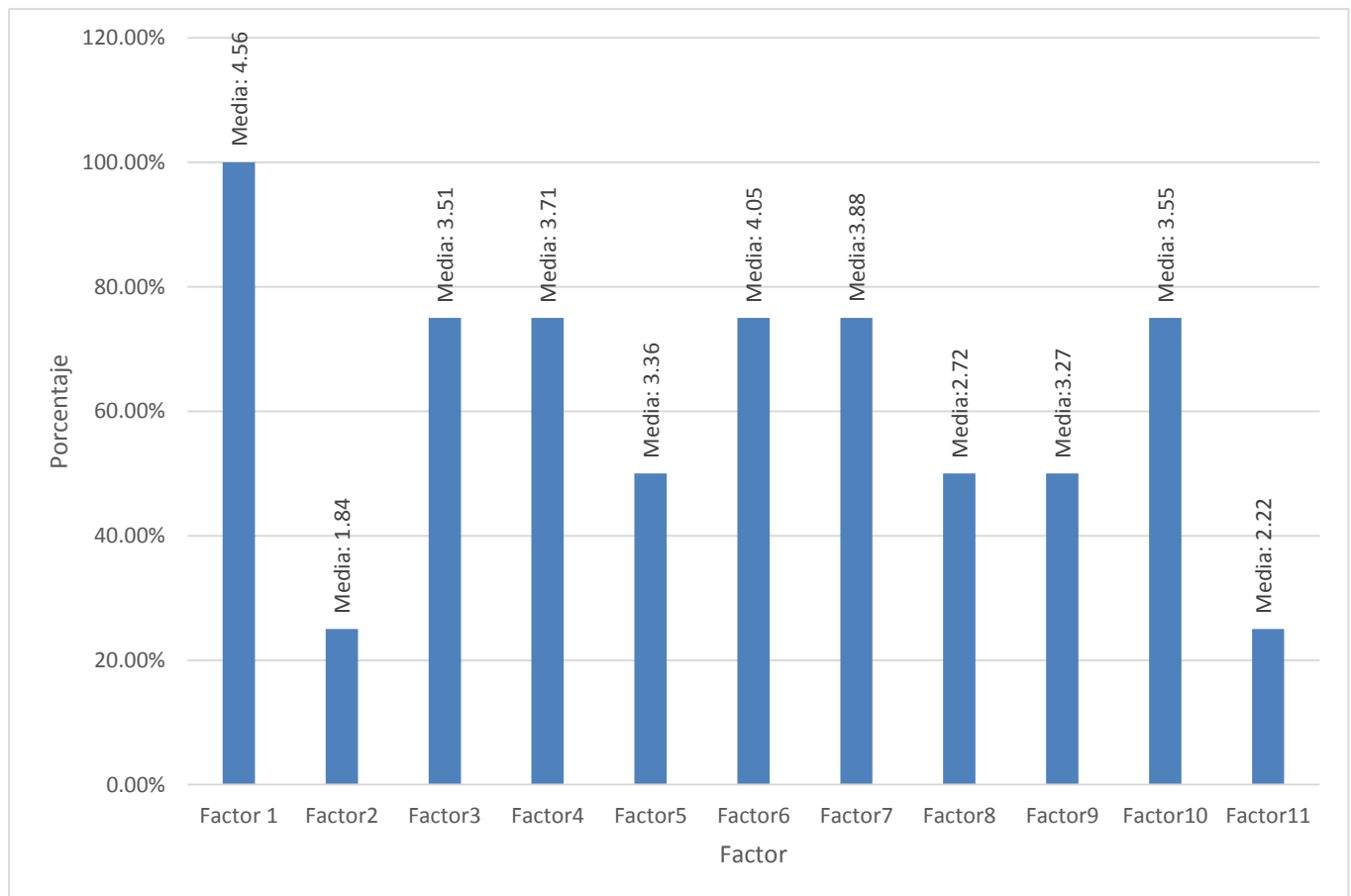


Figura 3. Media y desviación estándar por factores de la escala EARIE en pretest

Lo anterior significa que consideran tener en un dominio de 25%, la habilidad de cómo influir en uno mismo o en los demás para generar, mantener, distanciarse o acercarse a una emoción (F2); así como la capacidad de lograr tener emociones determinadas según la pertinencia de las circunstancias en uno mismo (F11).

En un 50% el poder alejarse o cambiar una emoción en uno mismo según la pertinencia de la circunstancia (F5), el poder explicar lo que siente alguien en una emoción determinada en uno mismo y en los demás (F8) y el saber cuándo se pasa de una emoción determinada a otra en uno mismo y en los demás (F9).

Consideran tener con un dominio del 75% la capacidad de saber, dada una emoción, qué otra emoción vendrá en uno mismo y en los demás (F3), saber la causa de una emoción determinada, así como su forma de expresarlas (F4), la capacidad de hacer que otra persona cambie sus emociones según la pertinencia de la circunstancia (F6), saber cómo uno mismo debe expresar sus emociones (F7), capacidad de acordarse de una emoción determinada con el objetivo de recordar la situación en uno mismo y en los demás (F 10).

Y en un 100% la habilidad para identificar sus propias emociones, así como creer identificar las emociones de los demás (F1).

2.4.2 Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) Respecto a los resultados del pretest arrojados por el inventario de depresión de Beck en el cual se observó una media de las puntuaciones de 16.77 y una desviación estándar de 6.32, tal como se muestra en el Gráfico 1., 3 personas del grupo reportan un nivel de depresión leve, 4 reportan un nivel de depresión mínima, 1 reporta un nivel moderado y 1 severo. De igual forma se reportan 3 personas con riesgo en el ítem de pesimismo y 1 con riesgo en el ítem suicido, ambos ítems reflejan el potencial de suicidio que puede tener una persona (Ver figura 4).

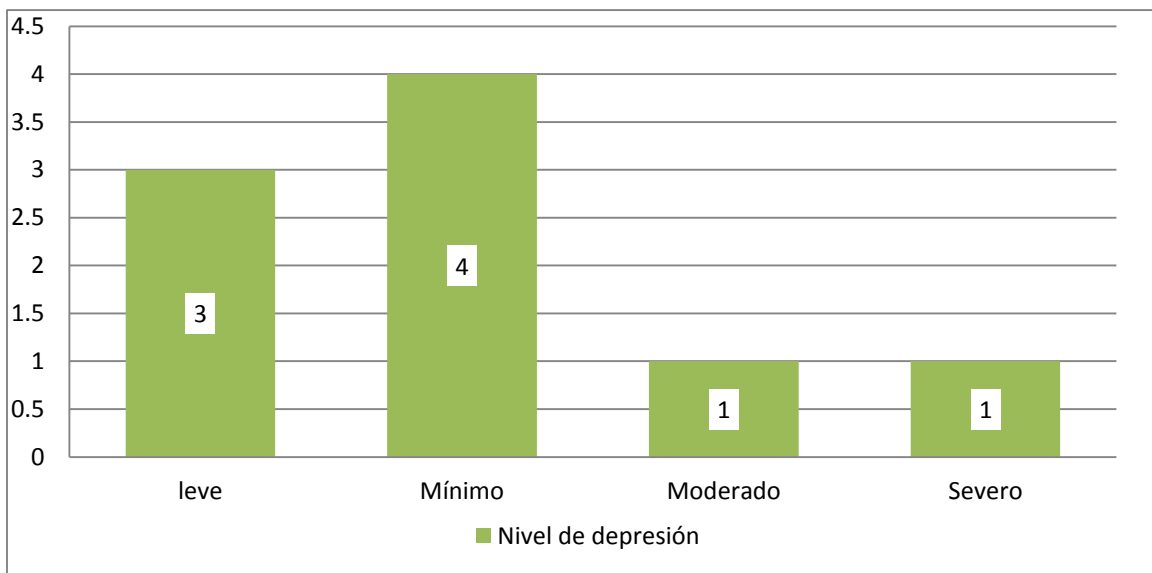


Figura 4. Gráfica de barra grupal por niveles de depresión en pretest.

A continuación en la figura 5 se presenta el nivel obtenido por cada uno de los sujetos en el BDI-II durante el pretest.

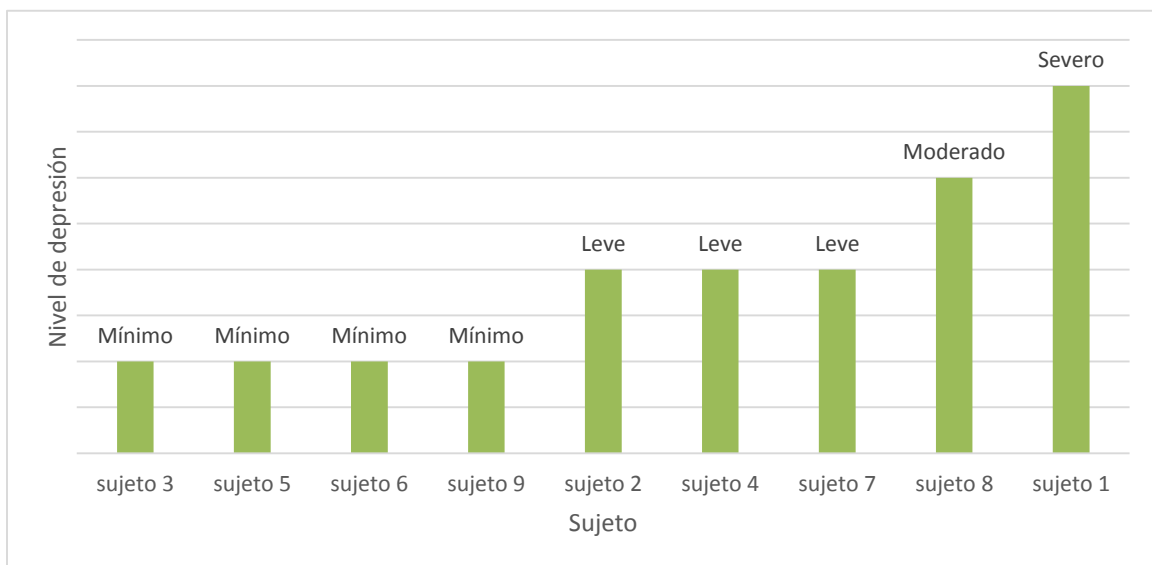


Figura 5. Gráfica de barra por sujeto por niveles de depresión en pretest.

2.4.3 Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A). Respecto a los resultados obtenidos en el pretest en la escala del BIEPS-A, 6 personas se ubican en un percentil menor a 25 indicando un bienestar general bajo, 1 persona se ubica en un percentil menor a 50 indicando un bienestar general medio y 6 se ubican en el percentil superior a 50 indicando un bienestar general alto, como puede observarse en la figura 6.

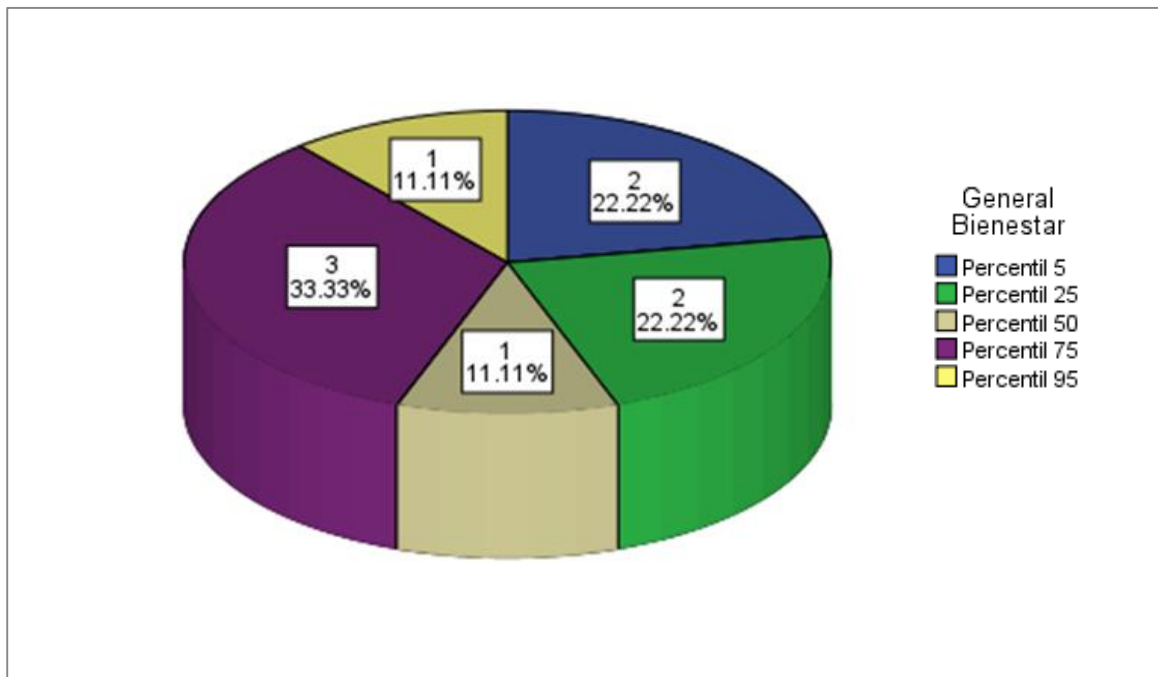


Figura 6. Gráfica de pastel por percentiles generales de BP en pretest

En el análisis por dimensiones se encontró que en la de Aceptación/Control las 8 personas indican un nivel alto y 1 medio. En la dimensión Autonomía 3 indican un nivel medio y 6 alto. En la dimensión Vínculos 1 indica un bienestar medio y 8 alto. Por ultimo en la dimensión Proyectos 1 indican un bienestar medio y 8 alto.

A continuación se presenta un gráfico en el cual se describen las puntuaciones obtenidas en relación a cada una de las dimensiones que conforman la escala (Figura 7).

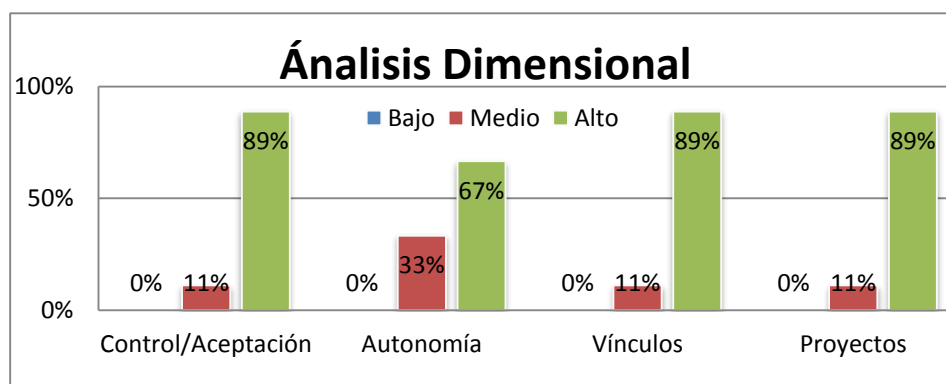


Figura 7. Gráfica de barra por dimensiones BIEPS-A en pretest.

Como se puede observar en la figura 7 todas las Dimensiones tuvieron un gran porcentaje de adherencia a los Puntajes Altos. La Dimensión que obtuvo mayor adherencia fue Control/Aceptación y la de menor adherencia fue Autonomía.

Dentro de la Dimensión de Proyectos Personales el 89% de los sujetos (8 sujetos) obtuvieron Puntajes Altos, lo cual podría traducirse en que los mismos poseen metas y proyectos vitales definidos, y que orientan sus vidas hacia un fin determinado, con lo cual, le encuentran un sentido a las mismas. Este sentido se traduce en un sentimiento plenitud. El 11% de los sujetos restantes obtuvieron una puntuación que cayó dentro de los niveles Medios de esta dimensión, lo que podría suponer algunas dificultades para pensar en un proyecto vital o saber qué se hará en un futuro, pero sin que esto acarree mayores complicaciones a sus vidas.

La Dimensión de Auto aceptación y Control de Situaciones obtuvo el 89% porcentaje de adherencia en los puntajes Altos (8 sujetos), por lo que puede inferirse que estas personas poseen la capacidad de aceptarse en su totalidad, con sus errores y aciertos, pueden afrontar las dificultades y responsabilidades cotidianas sin mayores inconvenientes y se sienten a gusto con su historia personal y su presente. El 11% restante de los sujetos arrojaron Puntajes Directos

Medios, lo que puede pensarse como algunas dificultades en los recursos anteriormente explicados, que no generan mayores complicaciones en esta área vital.

Un 67% obtuvo Puntajes Directos Altos en la Dimensión de Autonomía por lo que puede pensarse que estos 6 sujetos poseen las herramientas necesarias para que sus decisiones no se vean afectadas por la opinión o el juicio ajeno y poder actuar en consonancia con lo que se siente, se piensa o se quiere. Se trata de personas con un gran nivel de independencia. El 33% restante obtuvo niveles Medios de Autonomía, que podría manifestarse en algunas dificultades para decir lo que piensan, hacer lo que quieren o tomar decisiones propias, sin que esto afecte en mayor medida el Bienestar relacionado a esta dimensión.

En relación a los Vínculos Interpersonales, un 89% de los sujetos de este grupo obtuvieron Puntajes Directos Altos (8 sujetos), lo que se traduciría como una gran cantidad de recursos para relacionarse con otras personas, una capacidad empática que permite generar una red social que sirva de sostén y contención. Estos sujetos son capaces de establecer relaciones cálidas y de confianza con otras personas. El 11% restante obtuvo Puntajes Directos Medios, por lo que puede pensarse que podrían presentar algunos inconvenientes en relación a lo anteriormente expuesto, pero sin que esto genere un obstáculo en el desenvolvimiento óptimo de esta dimensión de importancia vital.

En este Grupo no hubo ningún sujeto que puntuara Bajo en las Dimensiones y por ende, se puede pensar que todos poseen un nivel de Bienestar de bueno a alto en todas ellas.

3. Programa de intervención

3.1. Objetivos de la intervención

3.1.1 Objetivo general. Evaluar el impacto del taller en las puntuaciones obtenidas en las escalas de IE, BP y depresión.

3.1.2 Objetivos específicos.

1. Fortalecer la habilidad para identificar las emociones propias y las de los demás a través de sus estados físicos y sentimientos así como la expresión adecuada de las mismas.
2. Fortalecer la habilidad para priorizar los procesos cognitivos básicos, focalizando la atención en lo que es efectivamente importante y generar emociones intensas para facilitar el juicio y la memoria.
3. Conocer las herramientas de la TREC y comprender cómo los pensamientos funcionan como facilitadores de la emoción.
4. Fortalecer la habilidad para etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos, así como interpretar los significados que las emociones conllevan respecto a una situación interpersonal.
5. Identificar las características positivas y negativas de los participantes para facilitar la autoaceptación de los mismos.
6. Fortalecer la habilidad para estar abierto a los sentimientos tanto positivos como negativos, para reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña y regular las emociones propias y ajenas moderando las emociones negativas e intensificando las positivas.

7. Conocer la posibilidad de la existencia de una recaída en los participantes e identificar los recursos adquiridos a lo largo de las sesiones para ponerlos en práctica.

3.2 Participantes

La muestra fue elegida por medio de un muestreo no probabilístico de tipo intencional y se integró por nueve adultos mayores, seis mujeres y tres hombres con edades comprendidas entre los 61 y los 77 años que participaban en las actividades de un centro de atención al adulto mayor del ayuntamiento de Mérida.

3.3. Instrumentos

1. Carta de consentimiento informado (Ver apéndice 1). La cual informaba a los participantes acerca de su participación en la investigación; la ubicación, horario y duración de las sesiones; la importancia de la asistencia a todas las sesiones; y el derecho de confidencialidad de cada uno de los participantes.

2. Escala autoinformada reducida de Inteligencia emocional (EARIE) (Sosa-Correa, 2008) (Ver apéndice 2).

3. Inventario de depresión de Beck (BDI-II) (Beck, Steer y Brown, 2009) (Ver apéndice 2).

4. Escala de Evaluación de Bienestar Psicológico (Bieps-A) (Casullo, 2002 como se citó en Straniero, Torrecilla, Escalante Gómez, García, y Páramo, 2012) (Ver apéndice 2).

5. 12 cartas descriptivas con todas las actividades a realizar en la sesión con sus respectivos objetivos, duración y materiales (Ver apéndice 4).

6. Formato de microevaluación, el cual era contestado por los participantes después de cada una de las sesiones teóricas.

3.4. Diseño del programa de intervención

El diseño del programa de intervención está basado en la propuesta de Sosa-Correa (Aceves, 2015; Mena, 2015; Peña, 2015; Sosa- Correa, Álvarez, Carrillo, 2011) la cual integra elementos de la TREC (Dryden et al, 2003) con el modelo de IE de las cuatro ramas de Salovey y Mayer (1997), el cual abarca percepción y expresión emocional, facilitación emocional del pensamiento, Comprensión de las emociones y Regulación reflexiva de las emociones. Además de dos temas específicos que son la autoaceptación (Ellis y Abrahms, 2005) y la prevención de recaídas (Ellis, 2006). Las sesiones se encuentran relatadas en la sección del programa de intervención en el apartado 3.8.

Se propuso implementar un taller con 12 sesiones teóricas y 2 de evaluación, una al inicio y una al final del programa. En las sesiones teóricas se propone abarcar dos sesiones por cada una de las ramas del modelo de Salovey y Mayer (1997), dos sesiones para abarcar los elementos de la TREC (Dryden et al, 2003), una sesión para autoaceptación (Ellis y Abrahms, 2005) y una sesión para prevención de recaídas (Ellis, 2006), en el apéndice 3 se puede encontrar el plan de trabajo que describe más detalladamente el orden de las sesiones y los temas correspondientes.

3.5 Diseño de evaluación del programa

Se llevó a cabo un estudio de tipo cuantitativo con un diseño pre-experimental con mediciones pre-post. Se realizó una medición previa a la implementación del taller y posteriormente se realizó una medición post al finalizar el mismo para conocer cuáles fueron los efectos de la intervención sobre la puntuación obtenida en las escalas de IE, BP y depresión de los participantes.

La evaluación del programa consistió en dos acciones que se llevaron a cabo a lo largo de la implementación del mismo. La primera consistió en la administración de las escalas EARIE, BDI-II y BIEPS-A, previa a las sesiones del taller la cual fue llevada a cabo el día 21 de enero de 2016. Esta aplicación tuvo una duración de una hora y media aproximadamente, fue de manera grupal y para que pudiera ser llevada a cabo se contó con el apoyo de 8 personas quienes asistían a las personas con dificultades para la lectoescritura.

Posterior a la implementación del taller se procedió a hacer una segunda administración de las mismas escalas el día 26 de mayo de 2016, la aplicación se llevó a cabo de manera grupal y tuvo una duración también de una hora y media aproximadamente y nuevamente se contó con el apoyo de 8 personas para asistir a quienes tuvieran dificultades con la lectoescritura.

El objetivo de las aplicaciones de las escalas previa y posterior a la administración del taller era comparar las puntuaciones obtenidas por el grupo en dichas aplicaciones para poder evaluar los efectos del taller sobre las respuestas en las escalas.

La segunda acción consistió en la administración de un formato de microevaluación, el cual era contestado por los participantes después de cada una de las sesiones teóricas. Al finalizar el taller, cada uno de los participantes debió haber contestado 12 microevaluaciones, ya que durante la primera y la última sesión estos formatos no fueron administrados por tratarse de sesiones dedicadas a la aplicación de las escalas previamente descritas.

Los formatos contaban con tres preguntas:

1. Satisfacción. ¿Qué tanto te gustó la sesión?
2. Aprendizaje. ¿Qué tanto aprendiste?

3. Utilidad. ¿Qué tan útil fue lo visto?

Cada pregunta contaba con las siguientes opciones de respuesta: nada, poco, algo, bastante y mucho. Los participantes tenían que elegir una opción y marcarla en el formato.

Posteriormente el formato contaba con un espacio en el cual se podían anotar observaciones (sobre los instructores, dinámicas, temáticas u otros).

El objetivo de este formato era conocer sesión a sesión percepción de los participantes en cuanto a la satisfacción, aprendizaje y utilidad del taller y conocer sus dudas y sugerencias para, de ser necesario, implementar cambios en las sesiones que facilitaran su aprendizaje.

3.6. Recursos y/o materiales utilizados

3.6.1 Recursos utilizados para la evaluación. A continuación se presenta una tabla en la cual se encuentran los recursos, tanto humanos como materiales, utilizados para el proceso de la evaluación (Ver tabla 8).

Tabla 8.

Recursos utilizados para la evaluación del programa

Recursos utilizados	
Recursos Humanos	Recursos materiales
8 aplicadores	1 juego de copias de cada uno de los instrumentos para cada participante y para cada aplicador 1 lápiz con borrador para cada participante 4 mesas 1 silla por cada participante del taller 1 formato de microevaluación para cada sesión por cada uno de los participantes

3.6.2 Recursos utilizados para la administración del taller. A continuación se presenta una tabla que contiene los recursos que fueron utilizados durante la administración del taller (Ver tabla 9). En el apéndice 4 se pueden encontrar las cartas descriptivas, las cuales explican en qué momento y con qué propósito se utilizó cada uno de los materiales.

Tabla 9

Recursos utilizados durante la implementación del taller

Recursos utilizados	
Recursos humanos	Recursos materiales
2 facilitadoras	Cartas descriptivas de todas las sesiones (Ver apéndice 4) 4 Mesas 1 silla por participante Proyector Computadora Bocina Formatos para tareas 2 cajas de lápices 2 cajas de plumas Tarjetas con expresiones faciales Oraciones que expresen situaciones 10 cajas de zapatos 2 palos de escoba 1 Jeopardy de reconocimiento de emociones en otros. 1 caja de plumones 2 cajas de crayones 1 paquete de hojas en blanco Cinta adhesiva Videos con escenas de películas Fotografías de famosos de la época de oro del cine mexicano Pelota Canciones con creencias irracionales Dibujo de termómetro Ruleta de las emociones Lotería de las emociones Fichas de plástico Cartel con la letra E Lentes de las emociones Juego de serpientes y escaleras 2 dados gigantes

3.7 Procedimiento de implementación

Una vez establecido el lugar en el que se llevaría a cabo la intervención y las fechas acordadas entre la facilitadora y la persona responsable del centro, se llevó a cabo la difusión por parte del personal responsable.

El programa de la intervención estuvo constituido por 12 sesiones teórico-prácticas y dos sesiones de evaluación, la primera y la última, sumando en total 14 sesiones de trabajo grupal semiestructurado con una duración de 21 horas distribuidas aproximadamente en sesiones de una

hora y media cada una, basadas en la propuesta teórica propuesta por Sosa-Correa (Aceves, 2015; Mena, 2015; Peña, 2015; Sosa-Correa, Álvarez, Carrillo, 2011) la cual integra elementos de la TREC con el modelo de IE de las cuatro ramas de Salovey y Mayer. Además de dos temas específicos que son la autoaceptación (Ellis y Abrahms, 2005) y la prevención de recaídas (Ellis, 2006).

Las sesiones, descritas en las cartas descriptivas (apéndice 4) buscaban fortalecer las habilidades de IE a través de dinámicas integrativas y reflexivas, proyección de videos y exposiciones.

Los temas que se abordaron durante las sesiones, que se encuentran descritos a profundidad en el apéndice 3 correspondiente al plan de trabajo fueron:

1. Presentación
2. Introducción a las emociones: importancia y función de las emociones
3. Primera habilidad: Percepción, evaluación y expresión emocional.
4. Segunda habilidad: Emoción como facilitadora del pensamiento.
5. Educación en el modelo: El pensamiento como facilitador de la emoción. Terapia Racional emotiva Conductual.
6. Tercera habilidad: Utilización del conocimiento emocional.
7. Cuarta habilidad: Regulación de las emociones.
8. Autoaceptación.
9. Prevención de recaídas.
10. Cierre del taller.

Cada sesión obedeció una estructura parecida descrita a continuación:

1. Toma de temperatura emocional
2. Actividad de activación
3. Revisión de asignaciones
4. Actividad introductoria al tema
5. Exposición del tema
6. Actividad integradora de la información con la experiencia de los participantes
7. Asignación para la semana
8. Aplicación del formato de microevaluación de la sesión.

3.8 Relatoría de las sesiones del taller

Sesión 1 (21/01/16): A esta primera sesión asistieron 14 participantes pertenecientes a la casa de día de renacimiento, los participantes se presentaron, escucharon una introducción acerca del contenido del taller, firmaron una carta de consentimiento informado en la cual se establecían las condiciones de su participación en el taller y posteriormente respondieron tres escalas: una de BP, una de IE y una de depresión; la aplicación de las tres escalas tuvo una duración aproximada de una hora y media, tiempo durante el cual los participantes fueron asistidos por un grupo de psicólogos los cuales tuvieron la tarea de, en algunos casos, leer tanto las instrucciones como las oraciones correspondientes a cada una de las escalas y en los casos especiales en los cuales la persona no fuera capaz de escribir los psicólogos procedían a llenar los espacios correspondientes a las preguntas efectuadas en la escala. La sesión concluyó una vez que todos los participantes hubieron terminado de contestar las tres escalas, momento tras el cual se procedió a compartir un pequeño refrigerio.

Sesión 2 (4/02/16): A esta sesión asistieron 12 participantes de los cuales nueve eran personas que acudieron la sesión pasada y 3 personas se incorporaron al grupo por primera vez con el consentimiento de los demás miembros.

Durante esta sesión los participantes comenzaron a llegar esporádicamente, algunos un poco retrasados por lo cual la sesión dio inicio formal a las 9:15. Se les comentó a los participantes al inicio de la sesión la importancia de llegar puntuales ya que de lo contrario el tiempo programado para cada una de las actividades planeadas para la sesión tiene que verse reducido a fin de poder cubrir todo el programa.

La sesión dio inicio con la actividad del termómetro preguntando a cada una de los participantes cómo se estaban sintiendo en ese momento y con qué intensidad tenían esa emoción. La mayoría de ellos coincidió en que sentían alegría, curiosidad y mucho entusiasmo por comenzar el nuevo taller.

Aunque sólo tres de los participantes llevaron su tarea por escrito, los demás mencionaron haber reflexionado acerca de su contenido y aportaron sus opiniones acerca de la misma. Una de las participantes reportó que tuvo dificultad para comprender el contenido de la tarea por lo que pidió ayuda a su esposo para resolverla. La participante compartió que fue un momento muy enriquecedor para ambos ya que pudieron expresar y compartir sus opiniones acerca de la importancia que las emociones tienen en su vida y la participante mencionó que su pareja se había comprometido con ella a ayudarla a resolver la tarea semana tras semana.

Esta sesión tuvo como tema central la introducción a las emociones y sus funciones y la primera rama de la IE del modelo de las cuatro ramas de Salovey y Meyer consistente en la

percepción y expresión de las emociones centrándose tanto en el aspecto interpersonal como intrapersonal.

Muchos de los participantes coincidieron en que las emociones no son un tema nuevo para ellos, se manifestaron conscientes acerca de la importancia de las funciones que cada una de ellas tiene y el papel tan importante que desempeñan en sus vidas. Una conclusión a la que se llegó durante el ejercicio de las actividades planteadas fue que cada persona puede sentir emociones distintas ante la misma situación y que incluso la misma persona puede sentir emociones distintas ante una misma situación dependiendo del momento en el que se encuentre.

Los participantes se mostraron capaces de reconocer las emociones expresadas por terceras personas tanto de manera verbal como de manera no verbal a través de videos pinturas canciones poemas, etc.

La sesión concluyó después de la asignación de la tarea semanal, la cual en esta ocasión consistió en llenar un formato en el cual los participantes tendrían que registrar la cantidad de veces que sintieron cada una de las seis emociones básicas durante la semana.

Sesión 3 (11/02/16): A esta sesión asistieron 12 participantes de los cuales tres son sujetos de investigación. De acuerdo con la información proporcionada por la encargada del centro el resto de ellos tuvieron cita con el médico o terapias. La sesión inició a las 9:15 conforme fueron llegando los participantes, se comenzó preguntándoles cómo se sentían y con qué intensidad: la mayoría de ellos contestó que se encontraban muy contentos, entusiasmados y llenos de energía para comenzar con la sesión del taller.

Durante la implementación de la primera actividad, que consistió en el juego de caras y gestos, los participantes compitieron en dos equipos para que, mediante comunicación no verbal,

transmitieran a sus compañeros un mensaje. Se mostraron muy dispuestos a colaborar y muy frecuentemente los equipos conseguían adivinar el mensaje transmitido por los compañeros. En una ocasión sin embargo una participante tenía que transmitir el mensaje: "estoy alegre porque recibí una visita". Sus compañeros se esforzaban por comprender el mensaje, sin embargo no fueron capaces de adivinarlo. La participante muy molesta terminó por hacer un comentario poco agradable para uno de sus compañeros y posteriormente durante la revisión de la tarea, la cual consistía en llevar un registro acerca de la frecuencia con la cual sintieron cada una de las emociones básicas durante la semana, dijo que quería agregar una emoción a su registro: que se había sentido avergonzada por la forma en la que había reaccionado hacia su compañero. Tanto el grupo como su compañero le manifestaron su apoyo, restando importancia al incidente y comentando que no había sido para tanto, que la conocían y la aceptaban como era.

La facilitadora hizo la observación de que, como se había visto en sesiones anteriores todas las emociones tienen una función e invitó al grupo a decir cuál era la función de la vergüenza. Los participantes finalmente llegaron a la conclusión de que la vergüenza es un catalizador que puede ayudar a las personas a enmendar sus errores y por lo tanto aprender de ellos para no volver a cometerlos en futuras ocasiones.

Con respecto a la revisión de esa tarea, la mayoría de los participantes exceptuando a dos de ellos la llevó a cabo. Mencionaron que la emoción más fácil de identificar era la alegría seguida por el enojo y la tristeza, curiosamente esas tres fueron las emociones que más sintieron durante la semana. Una de las participantes mencionó que gracias a ese registro de emociones pudo darse cuenta que llevaba tres días enojada y de esa manera pudo determinar cuál era la situación en la que se encontraba la cual facilitaba su enojo. Se llevó a cabo entonces una observación tanto del grupo como de la facilitadora, con respecto a que, conocer nuestras

emociones y observarlas nos ayuda a darnos cuenta de cosas a las que a veces no prestamos atención y que, una vez ubicadas esas situaciones que facilitan determinadas emociones que no nos agradan, es más sencillo para nosotros tratar de salir de ellas.

Algunos de los participantes compartieron cuales fueron esas situaciones que facilitaron en ellos emociones inusuales como el asco, o la sorpresa y fue muy interesante porque sus compañeros concordaban o discernían mencionando por ejemplo que mirar una culebra a ellos no les provocaría asco sino miedo o enojo.

La facilitadora hizo la observación de que, como se había visto en sesiones anteriores todas las emociones tienen una función e invitó al grupo a decir cuál era la función de la vergüenza. Los participantes finalmente llegaron a la conclusión de que la vergüenza es un catalizador que puede ayudar a las personas a enmendar sus errores y por lo tanto aprender de ellos para no volver a cometerlos en futuras ocasiones.

Con respecto a la revisión de esa tarea, la mayoría de los participantes exceptuando a dos de ellos la llevó a cabo. Mencionaron que la emoción más fácil de identificar era la alegría seguida por el enojo y la tristeza, curiosamente esas tres fueron las emociones que más sintieron durante la semana. Una de las participantes mencionó que gracias a ese registro de emociones pudo darse cuenta que llevaba tres días enojada y de esa manera pudo determinar cuál era la situación en la que se encontraba la cual facilitaba su enojo. Se llevó a cabo entonces una observación tanto del grupo como de la facilitadora con respecto a que conocer nuestras emociones y observarlas nos ayuda a darnos cuenta de cosas a las que a veces no prestamos atención y que, una vez ubicadas esas situaciones que facilitan determinadas emociones que no nos agradan, es más sencillo para nosotros tratar de salir de ellas.

El énfasis en la presentación de esta semana, estuvo en la función que tienen las emociones para ayudarnos a cubrir necesidades. Se habló también de la importancia acerca de la expresión adecuada de cada una de nuestras emociones, ya que a veces expresamos una emoción cuando realmente sentimos una diferente o dejamos que alguna de nuestras emociones se desborde, lo cual usualmente nos lleva a consecuencias desagradables.

La sesión continuó con la lectura de casos y la proyección de videos en los cuales se presentaban situaciones para que los participantes adivinaran la emoción correspondiente, y algunas veces indicaran si la expresión de la emoción fue adecuada. Los participantes usualmente concordaban entre ellos, pero también en ocasiones tenían opiniones diferentes, es decir, ante una misma situación algunos reaccionaban expresando diferentes emociones sin embargo la mayoría se mostró capaz de identificar cuando una emoción estaba siendo expresada inadecuadamente.

Sesión 4 (18/02/16): A esta sesión asistieron en total 14 participantes, cinco de los cuales son sujetos de investigación. Los participantes llegaron entre ocho y 10 minutos después de las 9.

La sesión dio inicio con la acostumbrada toma de temperatura para continuar con el juego "¿quién eres?". Todo se mostraron muy participativos y animaron al compañero a que adivinara la profesión que le habían designado.

En cuanto a la tarea, la mayoría de los participantes dijo haber olvidado el formato en casa, sin embargo varios de ellos mencionaron haber reflexionado en casa acerca de la tarea y proporcionaron ejemplos de lo requerido en la misma. Dos de los participantes compartieron experiencias muy emotivas y recibieron el apoyo y la retroalimentación de sus compañeros. Se llegó a la conclusión de que en algunas ocasiones aun viviendo situaciones diferentes podemos sentir las mismas emociones (son universales).

La actividad del rompecabezas tuvo un desenlace inesperado, ya que la persona encargada de desanimar a su equipo lo hizo en una forma amable y, aunque el equipo tardó más tiempo que el otro, dijeron haberse sentido motivados. La conclusión a la que se llegó a partir de esta actividad fue que todas las personas son responsables de sus emociones y aunque pueden ser influidos por otros, es decisión de cada persona lo que siente.

Durante la actividad de las tarjetas de colores algunos de los participantes manifestaron preocupación por tener diferencias al priorizar una actividad sobre la otra, se llegó al consenso de que en la misma forma en la que todos sentimos diferente, también pensamos diferente y otorgarnos en esa medida distinta importancia a tales o cuales actividades. No hay respuestas correctas o incorrectas en una sola forma de hacer las cosas con la importancia reside en saber reconocer que emociones me facilitan obstaculizan realizar determinadas actividades, y utilizar dichas emociones para pensar y resolver problemas.

Sesión 5 (25/02/16): A esta sesión asistieron en total 12 participantes, 7 de las cuales son sujetos de investigación.

Durante la actividad introductoria todos ellos fueron capaces de adivinar los personajes que tenían pegados en la espalda, después de la actividad dijeron que recordar a esos personajes les hizo sentir alegría y nostalgia, ya que los actores y cantantes de estos tiempos no son como los de antes.

Todos los participantes realizaron la tarea para la casa, algunos de ellos compartieron en voz alta sus experiencias, hubo un evento particular referente a "un peligro" relatado por uno de los participantes, el cual resultó muy significativo para el resto del grupo, todos comentaron que podían "sentir" el miedo y la desesperación que el participante debió haber sentido cuando ocurrió

la experiencia que contó. Lo anterior sirvió como una introducción al tema, en el cual se hacía mención de cómo algunos de nosotros somos capaces de "generar emociones a voluntad" para comprender los estados emocionales de los demás y cómo esto nos ayuda a tomar decisiones sobre eventos que no nos han ocurrido aún. Algunos participantes hicieron referencia a lo tratado en sesiones previas, acerca de cómo todos reaccionamos en forma distinta ante los mismos eventos, incluso aunque nos encontremos sintiendo la misma emoción.

El grupo se mostró sumamente participativo en la actividad de los retos, y durante su ejecución dijeron haber experimentado distintos estados emocionales como el enojo, la alegría, vergüenza y ansiedad y fueron capaces de reconocer cuáles de ellos facilitaban sus tareas y cuáles las dificultaban.

Durante el tema se continuó hablando acerca de cómo las emociones que sentimos influyen en la forma que tenemos para percibir las cosas que ocurren a nuestro alrededor: así por ejemplo una persona enojada suele tener pensamientos más negativos acerca de un mismo evento que pudiera ocurrirle a otra persona, o a él mismo, cuando éste se encontrara feliz.

Para ejemplificar lo anterior, se llevó a cabo una actividad en la cual a cada participante se le asignaba una emoción y se les pedía que hablaban de los pensamientos que creían que tendrían en determinadas situaciones resultando que, a pesar de estar atravesando por el mismo evento, los pensamientos fueron distintos dependiendo de la emoción asignada.

Durante esta sesión varios de los participantes compartieron sus experiencias acerca de la forma en la cual ellos se han sentido y los pensamientos que han tenido respecto a la educación de sus hijos, esta situación ocupó un tiempo considerable de la sesión, sin embargo ellos reportaron haberse sentido satisfechos y escuchados por el resto de sus compañeros.

Sesión 6 (3/03/16): Los asistentes llegaron puntuales y la sesión comenzó a las 9:10, asistió un total de 15 participantes, seis de los cuales son sujetos de investigación.

Se inició con el juego de se quema la papa con la finalidad de hacer un recordatorio sobre los temas vistos. Algunos de los participantes no recordaban aspectos que abarcamos en las primeras sesiones, sin embargo algunos otros recordaron los conceptos y fueron complementando las respuestas de sus compañeros.

Posteriormente se llevó a cabo la revisión de la tarea, en esta ocasión la mayoría de los participantes entregó el formato correspondiente a la tarea del día y mencionaron que para ellos fue más sencillo recordar un logro que un fracaso. Se reflexionó acerca de cómo en determinados momentos un fracaso, pueden más tarde convertirse en un logro. Y que distintas personas ven como fracasos o como logros los mismos acontecimientos.

Se proyectaron unos videos que mostraban como las personas reaccionan en formas totalmente diferentes ante un mismo evento, los videos eran acerca de bromas que les hacían a personas que caminaban libremente por la calle: aunque los participantes se divirtieron mucho mirando los videos, dijeron que verlos servía para comprender la idea de escrita arriba y más tarde esos ejemplos fueron utilizados para la exposición.

Durante la exposición el grupo estuvo muy atento y participativo, realizando preguntas acerca del tema. Se habló de cómo nuestros pensamientos son determinantes en nuestras emociones y conductas, por lo tanto para cambiar una emoción o una conducta resulta una herramienta valiosa aprender a escuchar nuestros pensamientos para posteriormente cambiarlos por otros que sean más adaptativos. Algunos de los participantes solicitaron que al finalizar el

taller se les proporcionará por escrito un material que contuviera los temas vistos, para que al finalizar el taller, pudieran revisarlos nuevamente y así recordarlos.

Posteriormente los participantes escucharon algunas canciones (de su época) y llevaron a cabo una reflexión acerca del contenido de las mismas. Algunas de las canciones describían un evento muy parecido como por ejemplo una ruptura amorosa, sin embargo las canciones eran totalmente diferentes: transmitían emociones distintas y los "pensamientos" que podían inferirse de las letras de dichas canciones variaban en extremo. Esto sirvió también para ilustrar como las personas que piensan diferente sienten diferente aunque se encuentran frente a la misma situación.

La sesión concluyó con la asignación de su tarea y los avisos de la semana: esta sesión sería la última antes de algunas actividades que tienen durante el mes de marzo y las vacaciones de semana Santa.

Sesión 7 (5/04/16): La sesión comenzó a las 9:30 y terminó a las 11:00 de la mañana. El cambio tanto en horario como en día de la semana se debió tanto actividades programadas previamente para su club debido a las vacaciones de semana Santa y días inhábiles.

A la sesión acudieron 19 personas: algunas de ellas no acuden regularmente sin embargo estuvieron presentes debido a que por el cambio de día se encontraban presentes en ese horario. Ocurrió también que algunas de las personas que acuden normalmente no pudieron estar presentes. Y de las personas que se reportan en los resultados estuvieron presentes solamente dos.

Durante el inicio de la sesión se llevó a cabo un recordatorio de los temas vistos anteriormente para posteriormente comenzar con la revisión de la tarea, la cual sólo entregó una

persona. El resto de los participantes comentaron que no habían recordado realizarla durante las vacaciones y uno de los participantes dijo que aunque la había hecho había olvidado llevarla.

La sesión abarcó el tema de las distorsiones en el pensamiento y se explicaron algunas de las ideas irracionales más comunes. Los participantes complementaron en gran medida la sesión con sus experiencias, tanto así que la sesión transcurrió mayormente entre los relatos de sus casos. Debido a lo anterior una de las actividades programadas para la sesión de hoy no pudo ser realizada y de ser posible se estaría llevando a cabo durante la siguiente sesión.

Sesión 8 (7/04/16): A esta sesión asistieron 14 participantes en total, seis de los cuales son sujetos de investigación. Las personas fueron llegando durante la primera media hora de la sesión y dijeron que se retrasaron debido a que tuvieron que ir a buscar leche. La sesión inició cuando estuvo reunida la mayoría con una dinámica la cual consistía en decir algo que a los participantes les agradara acerca de la persona que se encontrara situada a su izquierda. Los participantes se manifestaron alegres y dispuestos a participar en la actividad, dijeron que les agradó mucho y muchos de ellos coincidieron en que, aunque no se expresaran lo que dijeron durante la actividad todo el tiempo, de alguna manera estaban enterados acerca de los sentimientos de sus compañeros hacia ellos.

Para la revisión de la tarea se llevó a cabo una dinámica similar a la propuesta en la sesión anterior (piensa azul) para lo que un voluntario se sentó a la mitad del salón y compartió una situación, sus compañeros divididos en dos grupos tuvieron la tarea de expresarle pensamientos negativos y positivos respectivamente con la finalidad de mostrar cómo las personas podemos tener visiones totalmente distintas y a veces opuestas acerca de un mismo evento y cómo

mediante pensamientos adaptativos, positivos y realistas podemos mejorar nuestro estado de ánimo y cambiar nuestras conductas.

La exposición del tema se centró en comprensión de los pensamientos: se habló de cómo las emociones pueden agruparse de acuerdo a ciertas similitudes y que muchas de ellas aunque sean parecidas varían en intensidad y en el tiempo que permanecen con nosotros.

Se habló de la importancia de comprender cuál es la emoción que estamos sintiendo y cómo reconocer la emoción que está sintiendo otra persona: para lo anterior los participantes visualizaron una serie de escenas con la finalidad de poder decir que emociones se manifestaban en dichas escenas, que emociones consideraban hechos que sucederían a continuación de las anteriores en general que consideraban que está ocurriendo en la historia.

Sesión 9 (14/04/16): En total asistieron 10 participantes de los cuales sólo uno es reportado en los resultados. Los que llegaron comentaron que la ausencia del resto de sus compañeros se debía a que muchos de ellos fueron a buscar leche.

Durante la sesión se llevaron a cabo varias actividades que requerían que los participantes trabajaran en equipo y dichas actividades estuvieron muy enfocadas en el reconocimiento y comprensión de las emociones complejas.

En una de las actividades tuvieron que hacer una representación de una emoción compleja con la finalidad de que sus compañeros adivinasen de cual se trataba. En esta actividad muchos de sus compañeros antes de adivinar la emoción compleja mencionaron varias de las emociones simples que componen las complejas, lo cual sirvió como ejemplo para ilustrar que dentro de una emoción compleja pueden existir varias de las otras emociones más simples que habíamos visto en sesiones anteriores.

En otra de las actividades se les presentaron escenas de películas y se les entregó un formato en el cual ellos tenían que marcar todas las emociones que ellos estuviesen sintiendo durante la proyección. Se reflexionó acerca de cómo ante una misma situación o ante una misma persona se pueden tener muchas emociones diferentes y a veces contradictorias.

Sesión 10 (21/04/16): Acudieron 16 personas, 8 de las cuales son sujetos de investigación. La sesión inició con una dinámica para ejercitar la memoria. Todos los participantes llevaron a cabo la actividad con entusiasmo y, aunque algunos presentaron dificultades para poder realizarla, el resto de los integrantes los apoyaron proporcionándoles pistas sobre la palabra que tenían que adivinar.

Durante la revisión de la tarea muchos participantes reconocieron que para ellos fue complicado poner emociones negativas acerca de sus seres queridos, no porque no las sintieran sino porque se sentían mal de reconocerlas. Se reforzó la idea de que las emociones son complejas: ante una misma situación y/o ante una misma persona se pueden sentir emociones distintas y/o contradictorias.

Se proyectaron videos que contenían tanto aspectos positivos como negativos de algunos personajes muy conocidos como Hitler o la madre Teresa con la finalidad de que los participantes apreciaran cómo todos tenemos aspectos que nos agradan y desagradan, incluso las personas que podamos considerar mejores o peores. Al respecto de lo anterior, uno de los participantes comentó la importancia que tiene el aceptarse tal y como uno es, tomando en cuenta los defectos y virtudes que se tengan y compartió su experiencia al tener un problema de la vista desde muy joven y cómo esto facilitó pensamientos y emociones que lo hicieron sufrir durante muchos años hasta que decidió aceptarse tal y como era.

Se explicaron los conceptos de autoconocimiento y autoaceptación y se llevó a cabo el ejercicio de la ventana de Johari.

Por cuestiones de tiempo, después de explicar el modo de realizar la actividad 10.6 se quedó como tarea para la casa junto con el formato 10.7.

Sesión 11 (28/04/16): A esta sesión acudieron 20 participantes, de los cuales 8 son sujetos de investigación, todos ellos se presentaron puntualmente. Durante la toma de temperatura varios de ellos coincidieron en sentirse tristes debido a que la persona responsable de la casa de día cambiaría de lugar de trabajo; sin embargo a la vez comentaron estar alegres ya que consideran que este cambio la beneficiaría.

Posteriormente se realizó una actividad que consistía en apilar cajas de zapatos utilizando únicamente dos palos de escoba. Previa a la realización de esta actividad se les entregó a todos una hoja en la cual ellos debían marcar las emociones que podían expresar con facilidad y las emociones que tendían a reprimir. Aunque la mayoría de ellos dijo no poder expresar emociones como el enojo o la desesperación, durante la actividad se observó que si eran capaces de expresar tales emociones.

Muy pocos de ellos realizaron la tarea para la casa, sin embargo de la reflexión sobre ella se concluyó que incluso las características que nos resultan desagradables son de ayuda para resolver algunas situaciones y se habló también de que las personas no se comportan exactamente de la misma manera en todas las situaciones y que incluso el más honesto puede en algunas circunstancias decir una mentira por ejemplo.

Se llevó a cabo la proyección de unos videos en los cuales aparecían personas dejándose llevar por el enojo y la desesperación reaccionando violentamente contra sus compañeros y

materiales de oficina. Los participantes dijeron que los videos les desagradaron porque aparecían muchas escenas violentas y todos estuvieron de acuerdo en que habría otras formas de reaccionar ante las mismas situaciones que serían menos perjudiciales. Después de los videos hablamos sobre regulación de emociones enmarcando la habilidad como "toda técnica que las personas pueden utilizar para mantener, aumentar o disminuir un estado emocional". Varios de los participantes compartieron las estrategias que ellos utilizan para regular sus emociones y en la exposición se propusieron algunas otras.

Posteriormente se realizó la primera parte de la actividad titulada "mi monstruo" en la cual los participantes tenían que elegir un reto o problema actual, ponerle un nombre, dibujarlo como si fuera un monstruo. Más tarde se habló de los pensamientos y emociones que sentían acerca de su monstruo.

La sesión finalizó con la asignación de tareas para la casa y la micro evaluación.

Sesión 12 (12/05/16): A esta sesión asistieron 17 participantes, de los cuales únicamente cinco son sujetos de investigación. Se inició con la toma de temperatura, durante la cual la mayoría de los participantes manifestaron encontrarse aún algo tristes por los cambios que se habían presentado en el equipo de trabajo de la casa de día, pero alegres y entusiastas con respecto al taller.

Posteriormente se llevó a cabo el juego de la lotería de las emociones durante el cual los participantes fueron compartiendo sus experiencias acerca de que situaciones generalmente les genera alegría, tristeza, miedo, enojo, etc., Qué emoción sienten ante algunas situaciones específicas como por ejemplo cuando "se va la luz"; y que pensamientos tendrían acerca de determinadas situaciones específicas.

Para la revisión de la tarea varios de los participantes comentaron algunas experiencias en las cuales se habían dejado llevar por alguna emoción y habían tomado algunas decisiones de las cuales posteriormente se arrepintieron como se habló entonces de algunas estrategias o alternativas que ellos pudieron haber adoptado para regular su emoción y tomar decisiones distintas.

Durante la exposición del tema tanto la facilitadora como los participantes compartieron las estrategias que utilizan para regular las emociones así como algunas experiencias en las cuales habían conseguido dicha regulación emocional. Se llegó a la conclusión de que cada persona emplea distintas estrategias y que las estrategias que le funcionan a una persona puede no funcionarle a otra por lo cual es de suma importancia conocerse bien y conocer cuáles son las estrategias que funcionan para cada uno y cuáles no.

Se expusieron también algunos casos en los cuales cada uno de los participantes comentó de qué manera podrían regular sus emociones en esas situaciones hipotéticas, y nuevamente se observó cómo cada uno de ellos piensan y utiliza estrategias distintas, sin embargo los participantes comentaron que les resulta útil escuchar de qué forma los otros regulan sus emociones y algunos comentaron que podrían poner en práctica lo que hacen sus compañeros.

Sesión 13 (19/05/16): A esta sesión acudieron 25 participantes de manera puntual. De los cuales seis son reportados en resultados. La sesión comenzó preguntando a cada uno de los participantes que emoción sentían y con qué intensidad. Algunos de los participantes manifestaron estar un poco tristes por el próximo cierre del taller, otros contentos y entusiasmados por la sesión.

Durante la revisión de la tarea solamente tres participantes manifestaron haberla realizado, sin embargo ninguno de ellos quiso compartir lo que escribió en su formato, así que otro participante fue quien compartió una experiencia. La instrucción de la tarea era llevar un acontecimiento en el cual después de haber sentido una emoción negativa los participantes hubieran conseguido regularla y más tarde sustituirla por alguna emoción más positiva. El participante comentó una situación y una emoción negativa, sin embargo no pudo regular esa emoción para disminuirla y posteriormente sustituirla por una más positiva, de modo que sus compañeros comenzaron a regalarle "pensamientos azules" los cuales, haciendo referencia a una actividad de las sesiones anteriores ofrecían alternativas de pensamientos más positivos, y que cambian las emociones por otras más positivas.

Más tarde se llevó a cabo la exposición titulada "prevención de recaídas" en la cual se explicó que a pesar de todo el trabajo que ellos habían realizado durante el taller, era posible que en algún momento no se sintieran capaces, por ejemplo, de expresar la emoción que estaban sintiendo, de identificarla, de regular alguna emoción, de encontrar alguna estrategia que les ayudase a aumentar o disminuir lo que estaban sintiendo, etc. se enfatizó en que lo anterior no es un indicador de que su trabajo no había funcionado, sino que se trataba de una nueva oportunidad de poner en práctica todo lo que habían aprendido.

Posteriormente se llevó a cabo la actividad "serpientes y escaleras", esta actividad consistía en jugar el tradicional juego de serpientes y escaleras, pero en cada casilla había una pregunta referente alguno de los temas vistos durante el taller, los participantes se formaron en equipos de tres para jugar. La mayoría de ellos contestó acertadamente todas las preguntas que se le realizaron y al final los dos equipos que quedaron más cerca de la meta tuvieron unos premios. Se concluyó la sesión con algunos comentarios de los participantes, en los cuales mencionaban

que el taller les había agradado mucho, que habían aprendido muchas cosas, que se sentían en la capacidad muchas veces de expresar lo que estaban sintiendo y de cambiar sus pensamientos por otros que trajeran consigo emociones más positivas.

Sesión 14 (26/05/16): A esta sesión acudieron ocho de los nueve participantes que son reportados en los resultados, aunque en total acudieron 27 personas. La sesión tuvo inicio con la aplicación de los cuestionarios que respondieron en esa primera sesión. Asistieron en total seis personas que ayudaron a los participantes con dificultades para leer o escribir. La aplicación tuvo una duración de una hora y media después de la cual la directora del DIF y otras autoridades asistieron para otorgar a los participantes unos reconocimientos.

Posterior a la entrega de reconocimientos se procedió a tomar la fotografía del recuerdo y se proyectó un vídeo con fotografías de momentos del taller. Mientras los participantes veían el vídeo tuvo lugar una convivencia en la cual todos comieron para después dar por finalizada la sesión y el taller.

La persona que faltó por contestar las pruebas recibió sus cuestionarios al día siguiente y los contestó con ayuda del personal de la casa de día para posteriormente integrarlos con los de sus compañeros.

4. Evaluación de los efectos

Se presenta a continuación un análisis descriptivo que compara los resultados obtenidos del pretest y el posttest en cada una de las escalas seguido por una sección en la cual se describen las pruebas de hipótesis del efecto del taller.

4.1 Resultados descriptivos de la intervención

4.1.1 Escala Autoinformada de Inteligencia Emocional EARIE. Se presentan las comparaciones de las diferencias entre las medias de cada factor y las diferencias entre el porcentaje de dominio en cada factor.

En la figura 8 se observan las diferencias que hay en las medias del pretest y el posttest. Hubo un incremento del 25% del dominio de los factores 2, 5, 7, 8, 9 y 11 así como una disminución del 25% del dominio de los factores 1 y 10.

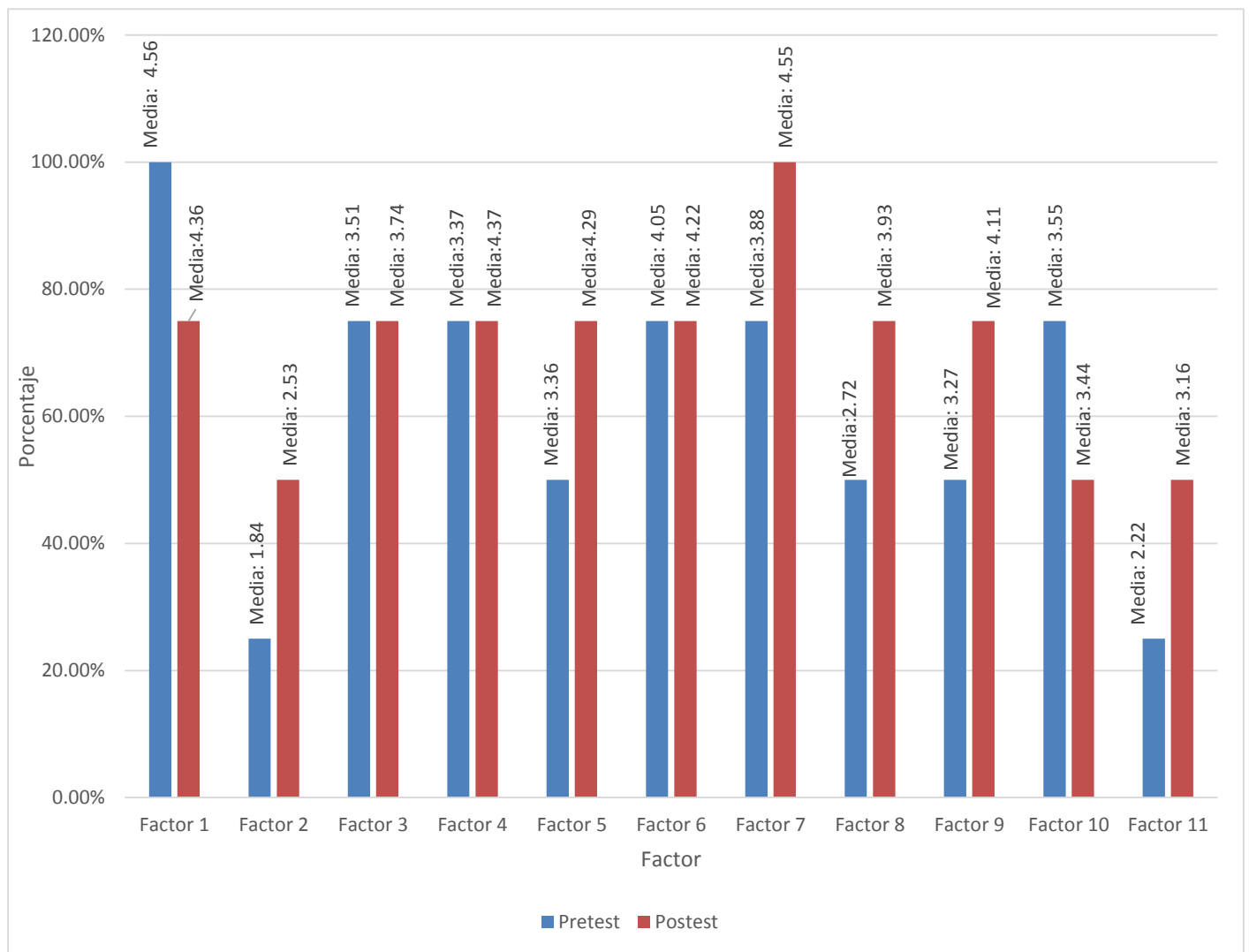


Figura 8. Comparativo de los resultados obtenidos en las dos aplicaciones de la escala EARIE

4.1.2 Inventario de Depresión de Beck (BDI-II). A continuación se presentan los resultados obtenidos en el BDI-II tanto en el pretest como en el postest a través de la figura 9, la cual ilustra el nivel de depresión obtenido por cada sujeto.

Como puede observarse, en un nivel de depresión mínimo se mantuvieron tanto en el pretest como en el postest cuatro personas. En un nivel de depresión leve en el pretest hubo tres personas y para el postest se encontraron sólo dos. En el nivel de depresión moderado hubo una persona en el pretest y tres en el postest; y en el nivel de depresión severo hubo una persona en el pretest y ninguna en el postest.

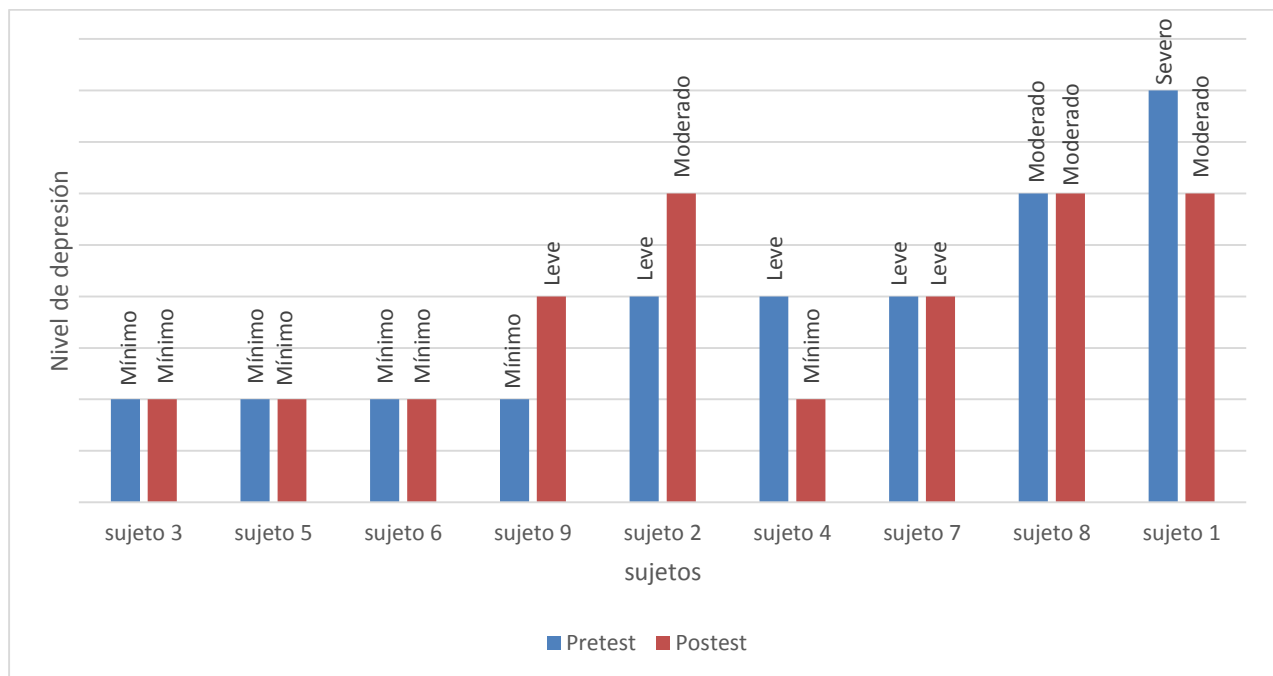


Figura 9. Gráfica comparativa de resultados pre y post del BDI-II por sujeto.

4.1.3 Escala de Bienestar Psicológico para Adultos BIEPS-A. A continuación se presenta una figura (Figura 10), la cual refleja la distribución en percentiles de las personas que

contestaron la escala en su segunda aplicación. Comparando la distribución por percentiles generales del posttest con la del pretest es posible observar que el número de personas que conformaban el percentil 25 disminuyó en un 50%; que el número de personas en el percentil 50 aumentó al doble mientras que la distribución de los demás percentiles se mantuvo igual.

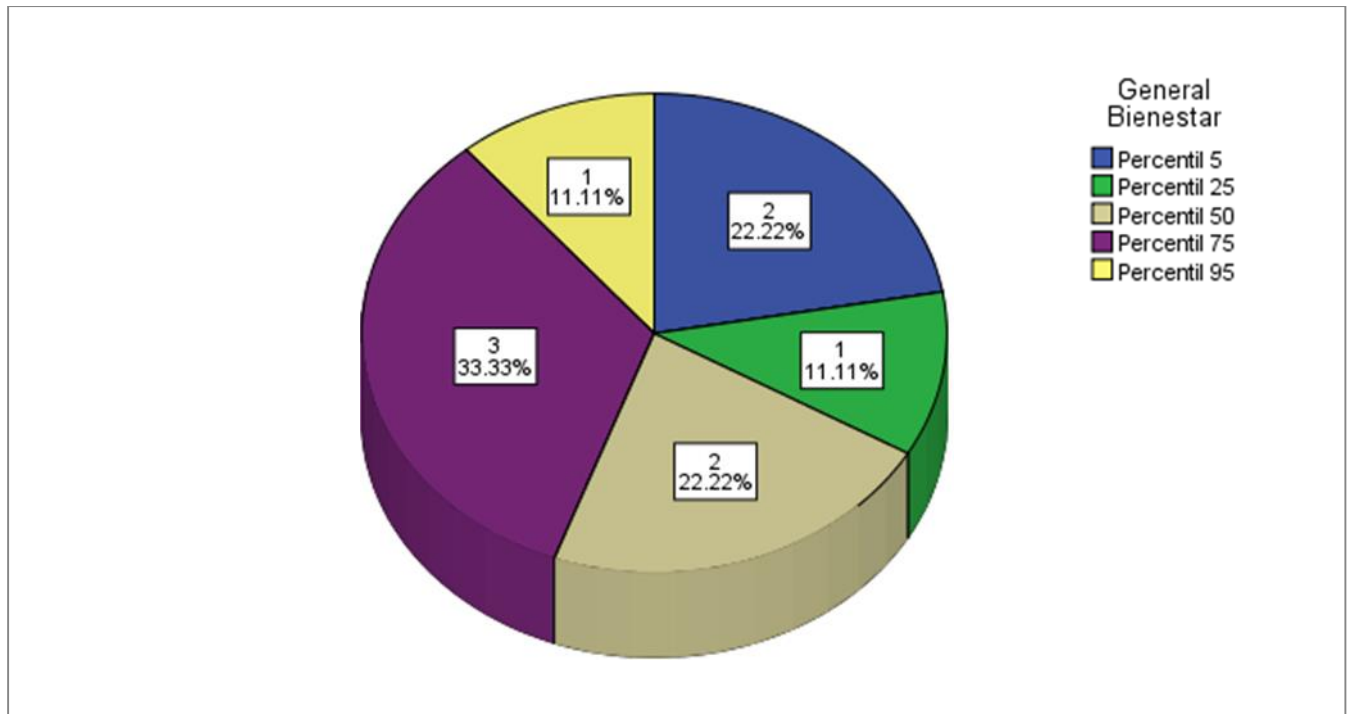


Figura 10. Gráfica de pastel por percentiles generales de la escala BIEPS-A en el posttest

En el análisis por dimensiones (Ver figura 11), se observa que en relación a la dimensión Control/Aceptación las puntuaciones se mantuvieron igual en ambas aplicaciones ya que durante el posttest 8 personas, las cuales equivalen a un 89% indican un nivel alto y una que equivale al 11% indica un nivel medio.

En la dimensión Autonomía (Ver figura 12) hubo un aumento en el porcentaje de personas con bienestar medio y una disminución de porcentaje en el nivel de bienestar alto ya que

durante el postest tres personas, equivalentes al 44% del grupo indican un nivel medio y seis, que equivalen al 56% restante indicaron un nivel alto.

La dimensión Vínculos (Ver figura 13) se desarrolló de misma manera que la dimensión Autonomía; se registró un incremento en el porcentaje de personas con bienestar medio y un decremento en el porcentaje de personas con bienestar alto, ya que durante el postest una persona indica un bienestar medio y 8 alto.

Por último en la dimensión Proyectos (Ver figura 14) los puntajes se mantuvieron igual en ambas mediciones pues tanto en el pretest como en el postest una persona indicó un bienestar medio y ocho indicaron alto.

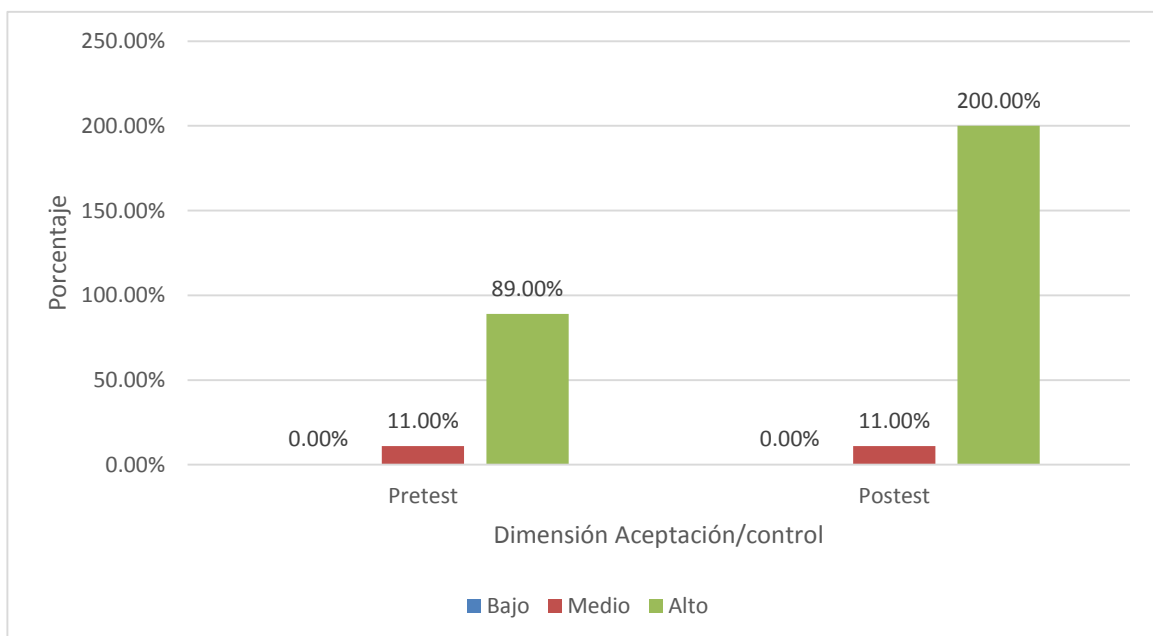


Figura 11. Gráfica de análisis de la dimensión aceptación/control de la escala BIEPS-A.

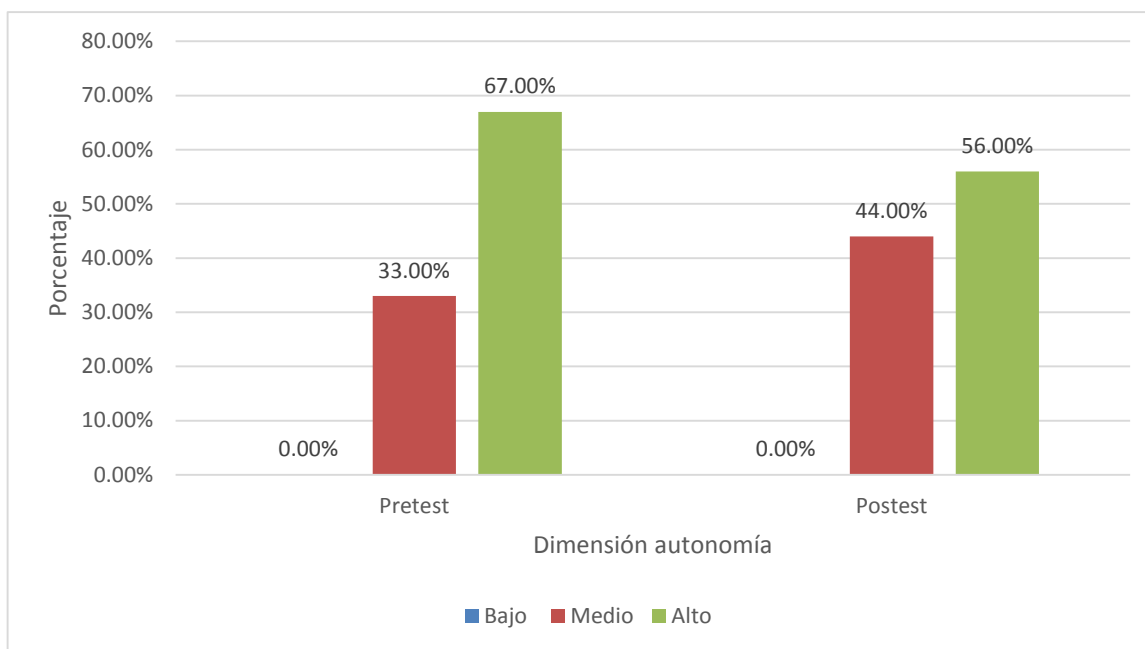


Figura 12. Gráfica de análisis de la dimensión autonomía de la escala BIEPS-A.

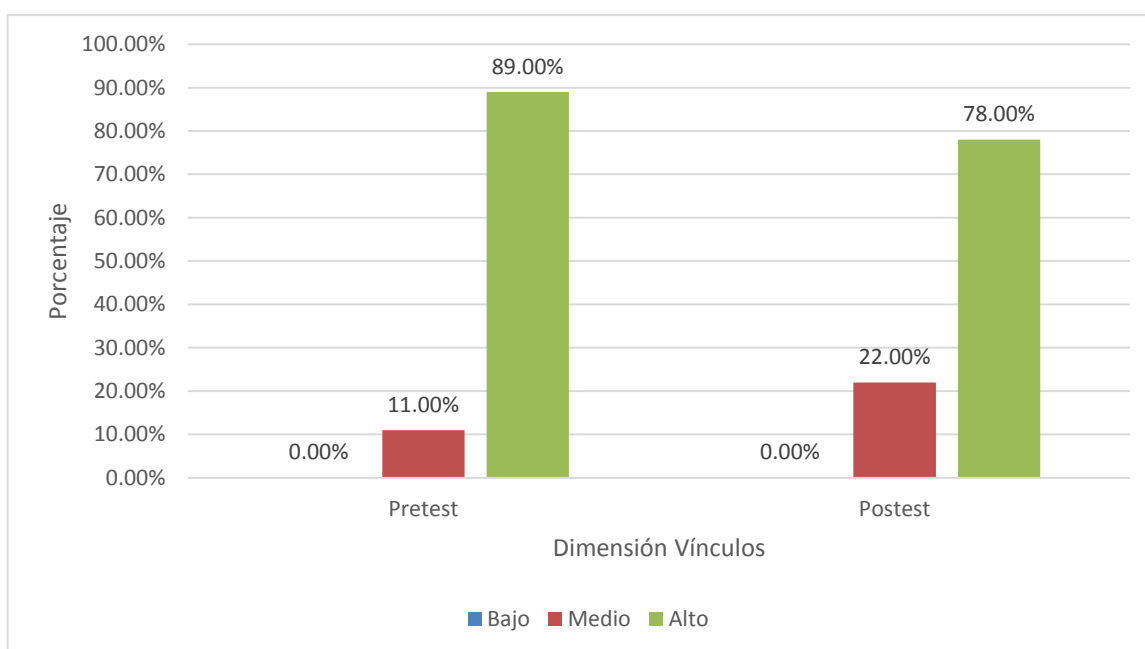


Figura 13. Gráfica de análisis de la dimensión vínculos de la escala BIEPS-A.

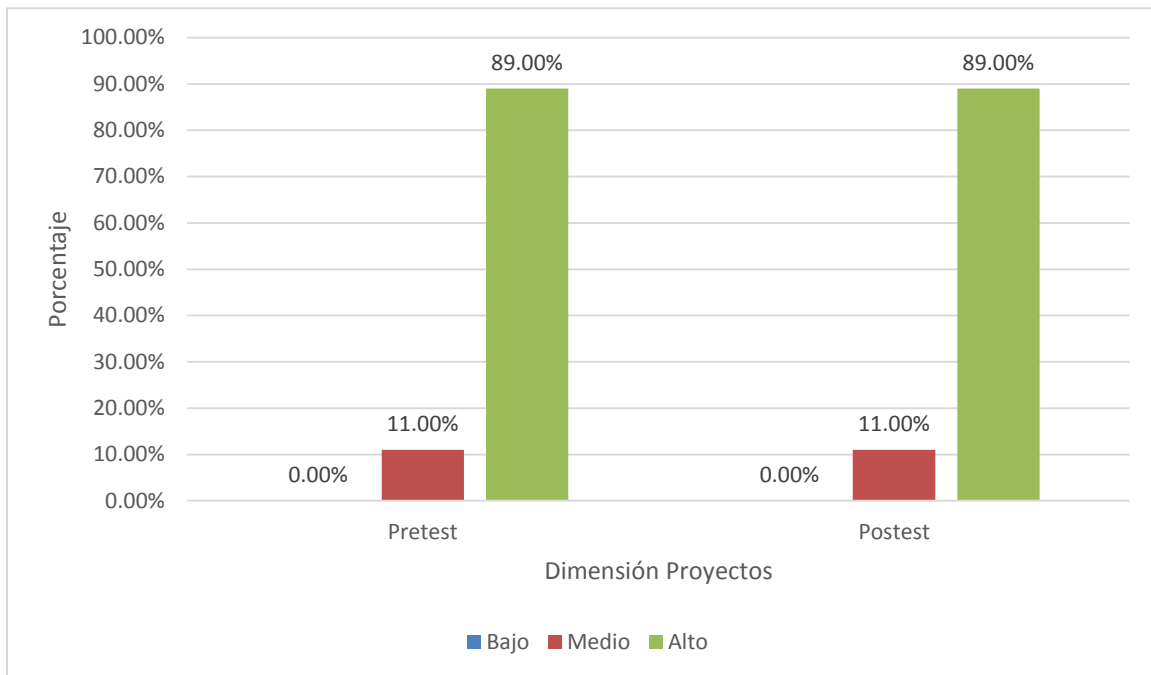


Figura 14. Gráfica de análisis de la dimensión proyectos de la escala BIEPS-A.

4.1.4 Evaluación de las sesiones a través del formato de microevaluación. A

continuación se describen las puntuaciones obtenidas a través de los formatos de microevaluación que se aplicaron al finalizar cada una de las sesiones. La puntuación máxima que era posible obtener en cada una de las preguntas era 5.

El puntaje promedio de todas las sesiones fue de 4.52 en relación a la satisfacción con el taller, 4.28 en relación al aprendizaje y 4.49 en la utilidad. Las sesiones en donde se alcanzó el nivel más alto fueron la 5 y 8, el nivel más alto de aprendizaje corresponde a la sesión 8 y el nivel más alto de utilidad corresponde a las sesiones 6 y 8. Por otro lado las sesiones en donde se alcanzaron los niveles más bajo fueron la 4 en satisfacción, la 4 en aprendizaje y la 3 en utilidad.

En cuanto a la asistencia, la única vez que asistieron todos los participantes fue a la primera sesión, el segundo lugar de asistencia estaría en las sesiones 9 y 10 a las cuales asistieron 8 participantes. Las sesiones con menos asistencia fueron la 8 y la 2 con una y tres personas respectivamente. (Ver figura 15).

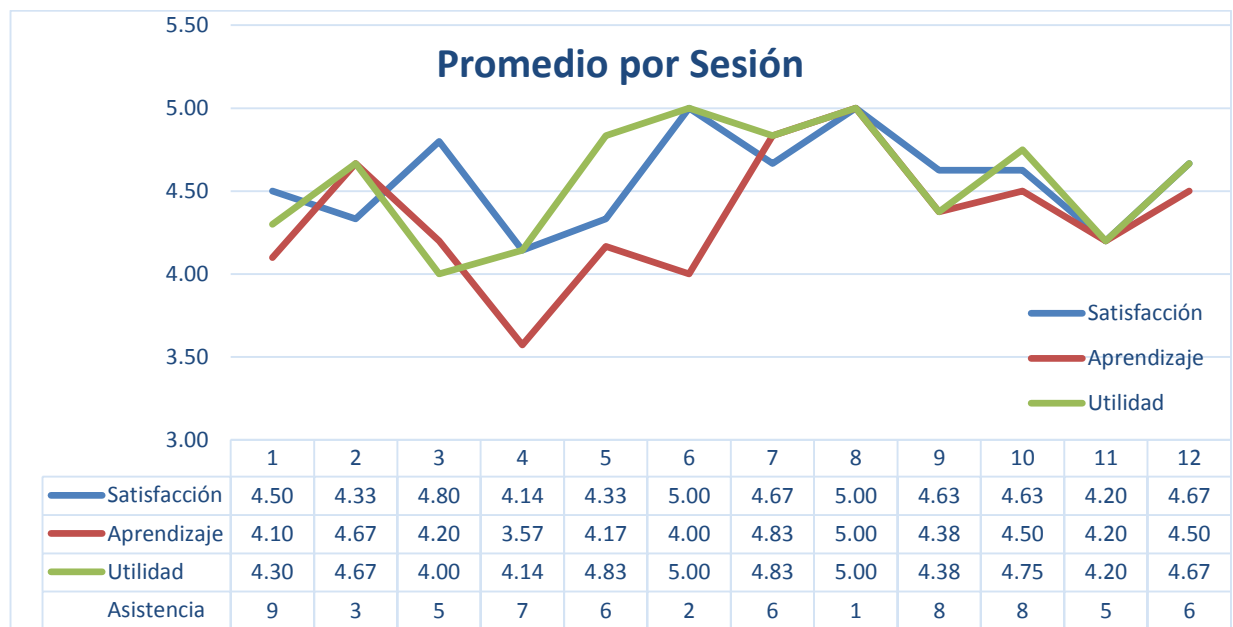


Figura 15. Condensado del formato de microevaluación de todas las sesiones

Estas evaluaciones únicamente indican la apreciación subjetiva de la utilidad, satisfacción y aprendizaje de los participantes respecto a las sesiones por lo que no deberá considerarse asociación alguna con los resultados obtenidos en las descripciones de las pruebas aplicadas.

4.2 Pruebas de hipótesis del efecto del taller

Se llevo a cabo una prueba de hipótesis donde se determinó el efecto que tuvo el taller en las variables medidas en los participantes. Se probó la hipótesis nula de que no existirán diferencias estadísticamente significativas en las variables observadas antes y después de la aplicación del taller, versus la hipótesis alterna de que existirá mejoras estadísticamente significativas en las variables observadas antes y después del taller. Para probar estas hipótesis y dado el tamaño reducido de la muestra (n=9) se utilizó la prueba de Rango con Signo de Wilcoxon en vista de que el diseño del estudio era un pretest/posttest. En la tabla 10 se pueden observar los resultados obtenidos.

Tabla 10

Resultados de la prueba de Rango con Signo de Wilcoxon

Escala	Pretest		Posttest		Z
	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	
BDI-II	17.00	7.00	16.00	7.00	-0.833
BIEPS-A: General	36.00	3.00	35.11	3.66	-0.631
BIEPS-A: Control-Aceptación	8.00	1.00	8.56	0.73	-0.378
BIEPS-A: Autonomía	8.00	1.00	7.67	1.32	-0.276
BIEPS-A: Vinculación	8.00	1.00	7.56	1.51	-1.403
BIEPS-A: Proyectos	11.00	1.00	11.33	1.12	0.000
EARIE					
EARIE: Factor 1	4.56	0.23	4.36	0.30	-1.334
EARIE: Factor 2	1.85	1.30	2.53	1.14	-1.483
EARIE: Factor 3	3.52	1.38	3.75	0.47	-0.356
EARIE: Factor 4	3.37	1.67	4.37	0.54	-1.524
EARIE: Factor 5	3.36	1.42	4.30	0.75	-1.958*
EARIE: Factor 6	4.06	1.60	4.22	0.70	-0.316
EARIE: Factor 7	3.89	1.55	4.56	0.33	-1.527
EARIE: Factor 8	2.72	1.21	3.94	0.89	-2.077*
EARIE: Factor 9	3.28	1.72	4.11	0.57	-1.42
EARIE: Factor 10	3.56	1.51	3.44	0.81	-1.42
EARIE: Factor 11	2.22	1.51	3.17	0.83	-1.487

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

Como se puede apreciar en la tabla 10, el taller no tuvo efecto en cuanto a la depresión, bienestar psicológico y ciertos factores de la inteligencia emocional de los participantes. Solamente los factores 5 y 8 de la Escala Autoinformada Reducida de Inteligencia Emocional presentaron diferencias estadísticamente significativas. Es decir, hubo un cambio en las habilidades de poder controlar la distancia emocional en el área Intrapersonal y en poder explicar la sensación de las emociones tanto en el área Intrapersonal como en el área interpersonal, que puede ser asociado a la aplicación del taller.

5. Discusión

5.1. Análisis y discusión de resultados

La vulnerabilidad física, que es una de las principales características de la vejez, hace que los adultos mayores sean propensos a contraer enfermedades (Cebeiro, 2013), lo anterior concuerda con los datos reportados por los participantes ya que todos presentan algún problema de salud física.

Otra situación que resalta en el análisis de la muestra es que de los nueve participantes solamente uno trabaja, lo cual es también compatible con lo revisado en la literatura, pues el desempleo suele encontrarse asociado con la tercera edad y a su vez conlleva a una dependencia económica y cambios en la estructura de la familia, otro dato que se refleja en la muestra, pues la mayoría vive con algún familiar (Ayuntamiento Constitucional de la ciudad de Mérida, 2012; Cornachione Larrínaga, 2008).

Tal como se menciona en el apartado de evaluación de los efectos, de acuerdo con los resultados obtenidos en la prueba de Rango con Signo de Wilcoxon, el taller no tuvo efecto en cuanto a la depresión, bienestar psicológico y ciertos factores de la inteligencia emocional de los participantes. Sin embargo en la escala EARIE hubo mejoras estadísticamente significativas en los factores cinco y ocho que pudieran estar asociadas a efectos del taller.

El factor cinco, correspondiente al factor teórico de Salovey y Mayer de regulación de las emociones en lo Intrapersonal, supone la habilidad de poder controlar la distancia emocional en el área Intrapersonal, lo cual implica poder alejarse o cambiar una emoción en uno mismo según la pertinencia de la circunstancia. Lo anterior puede estar relacionado con una característica muy valorada por los participantes, que fue mencionada varias veces durante las sesiones del taller,

que es la habilidad de poder dejar de estar enojados o tristes para en cambio sentir felicidad en determinados momentos o circunstancias elegidas por ellos a pesar de las situaciones externas que pudieran estar ocurriendo en sus vidas. Ellos mencionaban frases como “no voy a permitir que eso me amargue la vida”, “Quiero sentirme bien porque hoy estoy aquí” o “sólo sé que voy a venir aquí y ya se me pasa el enojo y me pongo alegre”. Y también a que durante las sesiones 11, durante la cual se registró el segundo lugar de asistencia más elevada, y 12, se proporcionó información y técnicas para la regulación de emociones tanto por parte de la facilitadora como por parte de cada uno de los participantes. Estas sesiones en particular fueron muy esperadas por los participantes, pues querían aprender estrategias que les permitieran tener más control sobre las emociones que sentían y lo que hacían con esas emociones. Fueron sesiones en las que los participantes dijeron que las aportaciones, sobre todo de sus compañeros que son personas que viven situaciones similares a las propias, sirvieron de mucho y les dieron ideas de cosas prácticas que podrían realizar en su vida cotidiana.

Por otra parte el factor ocho, que fue el otro que tuvo una mejora significativa, corresponde a los factores teóricos de Salovey y Mayer de Percepción, evaluación y expresión emocional tanto en lo Intrapersonal como Interpersonal que se refieren a la habilidad de poder explicar la sensación de las emociones tanto en el área Intrapersonal como en el área interpersonal, lo cual implica poder explicar lo que siente alguien en una emoción determinada en uno mismo y en los demás. Este incremento puede relacionarse con la información, actividades y asignaciones que se realizaron en las primeras sesiones y que posteriormente fueron reforzándose en las sucesivas, las cuales iban dirigidas a ejercitar la habilidad para identificar la emoción en los estados físicos, sentimientos y pensamientos de uno mismo, así como la habilidad para identificar emociones en otros a través de distintos medios.

Aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el resto de los factores de la EARIE, en la comparación de las medias hubieron ciertas variaciones en algunos. Estas variaciones sin embargo deben tomarse con reserva debido a la corta diferencia entre ellas y al escaso número de personas que componen la muestra.

Se registró un decremento en las puntuaciones obtenidas en el factor uno, el cual corresponde al darse cuenta emocional tanto en el área intrapersonal como en el área interpersonal, lo anterior pudiera estar relacionado con una característica particular observada durante la intervención en la muestra, ya que al realizar las asignaciones y durante su participación en las sesiones, ellos reportaban al principio conocer pocas emociones, es probable que después de escuchar acerca de la existencia de muchas otras, el nivel de dificultad para darse cuenta de la que están sintiendo se incrementara, ya que podrían suponer que hay mucho del mundo emocional que desconocen o de lo que no son conscientes.

Otro de los factores en los cuales los participantes obtuvieron puntuaciones más bajas en el posttest que en el pretest fue el factor 10, el cual hace alusión a la habilidad de recordar emociones para acordarse de situaciones tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal, lo cual implica la capacidad de acordarse de una emoción determinada con el objetivo de recordar la situación en uno mismo y en los demás (Sosa- Correa, 2008). Estas puntuaciones pudieran guardar alguna relación con la característica, atribuida comúnmente a las personas de la tercera edad, de atravesar por un deterioro cognitivo que repercute en la memoria (Cebeiro, 2013).

El factor dos de la escala fue en el que obtuvieron las puntuaciones más bajas en ambas aplicaciones, aunque hubo un ligero incremento en las medias durante el posttest. Este factor tiene

que ver con el manejo de las emociones tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal y más específicamente se refiere a cómo influir en uno mismo o en los demás para generar, mantener, distanciarse o acercarse a una emoción. Las puntuaciones bajas en este factor llaman la atención ya que de acuerdo con Luong, Charles y Fingerman (2011) los adultos mayores usualmente utilizan estrategias efectivas para la regulación de sus emociones, lo cual tiene como consecuencia mejores relaciones sociales. Aunque por otra parte existen trabajos en los que se menciona la importancia de trabajar en estrategias de regulación emocional, haciendo cierto énfasis en emociones que son consideradas negativas durante esta etapa de la vida; además es importante centrarse en el componente de atención emocional, lo cual facilitaría el reconocimiento emocional, la facilitación emocional para trabajar la conexión entre pensamientos y emociones y por último en la regulación emocional, lo que promueve el desarrollo de mecanismos más elaborados (López Pérez et al, 2008).

Se registró un ligero incremento en la media obtenida por el factor siete en el posttest, aunque cabe señalar que se trató del factor que obtuvo la media más alta en esta segunda aplicación. El factor corresponde a conocer la expresión emocional en el área intrapersonal, lo que se refiere a poder identificar su propia emoción y expresarla. El incremento puede estar relacionado con la habilidad que las personas de la tercera edad poseen que consiste en presentar una mayor capacidad de comprensión y expresión emocional al compararse con los grupos jóvenes (Arias, Giuliani, 2014) y con que al tratarse de una habilidad que se abordó desde el principio y sobre la que se construyen las otras, los adultos mayores tuvieron mayores oportunidades de practicarla y fortalecerla. Salovey y Mayer (1990) comentan que las personas abiertas a aspectos positivos y negativos de la experiencia interna son capaces de etiquetar y comunicar sus emociones apropiadamente lo cual concuerda con algunas temáticas abordadas en

el taller como fueron por ejemplo la autoaceptación (Ellis y Abrahms, 2005) y el conocimiento de que todas las emociones tienen alguna función incluyendo las desagradables (Dryden et al, 2003).

Otro de los factores en el cual hubo un incremento en la media durante el postest fue el 11, este factor tiene que ver con la capacidad de lograr emociones determinadas en el área Intrapersonal, lo cual implica la capacidad de conseguir tener emociones determinadas según la pertinencia de las circunstancias en uno mismo. Este factor corresponde al factor teórico de Salovey y Mayer regulación de las emociones en lo Intrapersonal, mismo factor teórico al que corresponde el factor cinco, que es el factor en el cual hubo una mejora estadísticamente significativa, con la diferencia de que el cinco implica la capacidad de alejarse de determinado estado emocional o cambiar una emoción ya existente por otra, mientras que este factor habla de tener la emoción pertinente a una circunstancia determinada. Durante el taller se hizo más énfasis en emplear estrategias de regulación de emociones pero aunque se habló de cómo se podían generar ciertos estados emocionales a partir de los pensamientos se registró una asistencia muy baja en la sesión dedicada a tratar esos temas.

En cuanto al tema de la depresión, cabe señalar que los adultos mayores no contaban con un diagnóstico de depresión ni tampoco reportaron estar deprimidos, exceptuando a una persona que reportó ese dato durante el postest. Se encontró sin embargo que más de la mitad de ellos puntuaban con algún nivel de depresión de acuerdo con los resultados obtenidos en el BDI-II. Lo anterior concuerda con la información presentada en el planteamiento del trabajo, el cual toma como fuente a la OMS (2016) que asegura que la depresión es una de las dos condiciones que más frecuentemente afectan la salud mental de los adultos mayores.

A pesar de que no existen diferencias significativas entre el pretest y el posttest para este instrumento si hubieron algunas personas que cambiaron de un nivel de depresión a otro, como se muestra en el capítulo de evaluación de los efectos ya que se puede observar que el grupo de depresión severo se pasó por completo al grupo de depresión moderado; y una persona que estaba en el grupo de depresión leve se pasó a mínimo, dos personas aumentaron su nivel de depresión, una de ellas pasando de mínimo a leve y otra de ellas de leve a moderado. Esto pudiera relacionarse con tensiones familiares, cambios en los patrones de sueño, problemas físicos y cognitivos (Cornachione Larrínaga, 2008; Dinapoli y Scogin, 2014) que algunos de los participantes revelaron estar experimentando durante el taller.

Más de la mitad de los adultos mayores que se reportan en los resultados al realizar el pretest puntuaban en algún nivel de depresión. Aunque el grupo de personas con depresión severa desapareció en el posttest siguió habiendo personas en un nivel moderado y leve, esto de acuerdo con Dinapoli y Forrest (2014) puede en cierta forma relacionarse con la salud física, pues todos ellos reportan tener algún problema en esta área. Y en su investigación los autores reportan que la depresión puede ser causa y consecuencia de problemas de salud y viceversa.

Dinapoli y Scogin, (2014) señalan como origen de la depresión un procesamiento maladaptativo de la información, el cual puede conducir a creencias irracionales, autovaloraciones negativas, sobregeneralización y catastrofismo. Durante dos sesiones del taller se abarcaron esos temas sin embargo durante la segunda sesión, en la cual se abordó ese contenido, se registró la asistencia más baja de esos participantes, ya que sólo acudió una persona por lo que la mayoría de ellos no contaron con esa información ni participaron en las actividades programadas para la promoción y fortalecimiento de esas competencias, lo cual pudo estar relacionado con las puntuaciones que obtuvieron en el posttest.

En el tema de BP se encontró que más de la mitad de los adultos mayores que contestaron el instrumento tanto en el pretest como en el posttest se ubicaban por encima del percentil 50 y que la mayoría obtuvo puntuaciones altas en todas las dimensiones y ninguna persona obtuvo una puntuación baja en ninguna de las dos aplicaciones.

Las dimensiones en las que más cambios hubo, aunque no existieran diferencias estadísticamente significativas fueron la de autonomía y vínculos. El cambio pudo estar relacionado en alguna forma con algunos temas que abordamos durante las sesiones como puede ser el de la emoción como facilitadora del pensamiento, la cual ayuda al juicio y a la toma de decisiones (Salovey y Mayer 1997); la asertividad que se puede relacionar con la percepción, valoración y expresión de la emoción y con la regulación reflexiva de las emociones (Salovey y Mayer, 1997) en el sentido que, para expresar adecuadamente una emoción es necesario en ocasiones alejarse o acercarse del estado emocional y buscar un momento y lugar adecuado para esa expresión; la expresión del afecto y la empatía, las cuales se relacionan también con el factor de la percepción, valoración y expresión de la emoción (Salovey y Mayer, 1997).

5.2. Sugerencias y conclusiones

En conclusión se podría decir que la intervención propuesta no influyó significativamente en las puntuaciones obtenidas en las escalas aplicadas para medir los niveles de depresión, BP e IE en el grupo de personas que fueron reportadas en los resultados, exceptuando los factores cinco y ocho de la EARIE. Lo anterior puede deberse a múltiples elementos que son descritos a continuación:

Las personas que estuvieron presentes en la primera aplicación del pretest fueron en total 14, sin embargo se tomó la decisión de excluir a cinco personas del reporte de resultados porque,

aunque participaban en las actividades de la casa de día, no cumplían con la edad mínima para ser considerados adultos mayores.

Durante el curso del taller, al tratarse de un espacio abierto y público, 13 personas se añadieron como participantes, sin embargo, aunque muchos de ellos cumplían con la edad requerida no pudieron ser reportados porque su participación fue intermitente a lo largo de las sesiones y porque no estuvieron presentes durante el pretest.

Se registró una inasistencia importante de las nueve personas que fueron reportadas en los resultados. En la figura 15, así como en las relatorías de las sesiones puede apreciarse la cantidad de personas reportadas que acudieron a cada una de las sesiones.

Los motivos por los cuales no asistían generalmente se relacionaban con situaciones propias de su edad como tener que asistir a una terapia, tener alguna cita con el médico, tener que salir para ir a buscar leche o despensas o presentar algún problema de salud.

Los instrumentos utilizados para medir la IE, BP y depresión resultaron ser complicados de entender para muchos de los adultos mayores y aunque manifestaron estar satisfechos con los contenidos y actividades del taller y haber aprendido mucho, sus opiniones no parecen concordar con los resultados, por lo que tal vez había cierta deseabilidad social.

La aplicación de los instrumentos no pudo ser dividida en dos partes debido a que la institución no contaba con el tiempo necesario para prolongar las sesiones por más tiempo y porque representaba un riesgo ya que los adultos mayores tenían la tendencia de no acudir constantemente, por lo que podía ocurrir que no se pudieran recolectar los resultados completos.

Con base en lo anteriormente expuesto se emiten las siguientes sugerencias que pueden ser de utilidad para futuras investigaciones relativas a los temas tratados durante este trabajo:

1. Seleccionar instrumentos más cortos y claros que se adapten mejor a las necesidades de la población.
2. Aplicar los instrumentos de ser posible de manera individual o dividir las aplicaciones en dos partes de forma que no resulte tan cansado para los participantes.
3. Agregar a las sesiones un espacio de tiempo al final para que los adultos mayores sean capaces de compartir su experiencias a modo de grupo de apoyo, ya que durante las sesiones se observó que ellos tenían deseos de compartir sus vivencias, sugerencias e ideas con sus compañeros, lo cual no fue siempre posible por la cantidad de tiempo que se tenía para las sesiones.
4. Cerrar los criterios de admisión para que las personas que se inscriban estén realmente en condiciones de asistir a la mayoría de las sesiones.
5. De replicarse en un escenario parecido al reportado, una forma de conseguir un reflejo más claro del trabajo realizado sería reportar también los resultados de las personas que no cumplieren con el rango de edad también. Ya que esos participantes son también miembros y participan de las actividades realizadas.

Referencias

- Aceves M. A. (2015). Fortalecimiento de Inteligencia Emocional en un grupo de madres jóvenes con discapacidad intelectual (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Yucatán, Yucatán.
- Arias, C. J. y Giuliani, M. F. (2014) Explorando la inteligencia emocional percibida en tres franjas etarias: Un estudio realizado en la argentina. *Estud. interdiscipl. Envelhec*, 19(1), 123-140. Recuperado de <http://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/viewFile/31312/31005>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico de los trastornos mentales* (5ª edición). Arlington, VA: Asociación Americana de Psiquiatría.
- Ayuntamiento Constitucional de la ciudad de Mérida. (2015) Plan Municipal de Desarrollo (2015-2018). Mérida, Yucatán, México.
- Bacon, A., y Dawson, A. (2009). *Inteligencia emocional for rookies*. España:LID
- Bernad, J. A. (2008). *El bienestar psicológico de las personas mayores. Programa de aprendizaje para la tercera edad*. España: Hergué
- Beck, A. T., Steer, R. A., y Brown, G. K. (2009). *BDI-II Inventario de depresión de Beck* (2ª edición). Manual. Argentina: Paidós SACIF
- Carrasco Chávez, E., y Sánchez Aragón, R. (2009). Validación de la Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional para la Emoción de Amor. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 3(1), 14-29. Recuperado de http://encore.seals.ac.za/iii/encore_nmmu/plus/C__Slovelove__O-date__X0;jsessionid=67C4EC2A361276C64ADB5D3897A7D654?lang=engysuite=nmmu

- Casullo, M. M., y Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 35-68. Recuperado de <http://www.revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/viewFile/6840/6974>
- Ceberio, M. R. (2013). *El cielo puede esperar*. España: Morata.
- Cornachione Larrínaga, M., A. (2008). *Psicología del desarrollo. Vejez*. Argentina: Brujas
- Da Silva, P. I., Melo, R. S., y Castanheira, N. L. (2008). Red y apoyo social en enfermería familiar: revisión de conceptos. *Revista Latino- Americana Enfermagem*, 16(2), 110-117. Recuperado de http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n2/es_24.pdf
- Dhara, R. D., y Jogsan, Y. A. (2013) Depression and Psychological Well-being in Old Age. *J Psychol Psychother* 3: 117. doi:10.4172/2161-0487.1000117
- DIF Municipal. Ayuntamiento de Mérida Yucatán. (2016). Recuperado de http://www.merida.gob.mx/dif/php/adulto_mayor.php
- Dinapoli, E. A., y Scogin, F. R. (2014). Late-life depression. En N. A. Pachana y K. Laidlaw (Ed.) *The Oxford Handbook of Clinical Geropsychology* (pp. 412- 435). United Kingdom: Oxford University Press.
- Dryden, W., DiGiuseppe, R., y Neenan, M. (2003). *A primer on Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd edition). United States of América: Research Press.
- Edmondson, O. J. H., y MacLeod, A. K. (2015). Psychological Well-Being and Anticipated Positive Personal Events: Their Relationship to Depression. [Abstract] *Clin. Psychol. Psychother.*, 22, 418–425. doi:10.1002/cpp.1911.
- Ellis, A. (2006). *Usted puede ser feliz*. España: Paidós Ibérica.
- Ellis, A. (2013). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. España: Paidós.
- Ellis, A., y Abrahms, E. (2005). *Terapia Racional Emotiva* (2^a edición). México: Editorial Pax

Ellis, A., y Grieger, R. (1997). *Manual de terapia Racional-emotiva* (7ª edición). Bilbao: Desclee de Brouwer.

Fingerman, K., Turiano, N., Davis, E., Charles, S. (2013). Social and emotional development in adulthood. En Ferraro, K., y Wilmoth, J. (Edit.), *Gerontology: Perspectives and Issues* (4th Edition). Secaucus, NJ, USA: Springer Publishing Company. (pp. 69-90).

Recuperado de <http://www.ebrary.com>.

Fiske, A., Wetherell, J. L., y Gatz, M. (2009). Depression in Older Adults. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5: 363–389. Recuperado de <http://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153621>

Fondo de población de las naciones unidas (UNFPA) y HelpAge International. Envejecimiento en el Siglo XXI: Una Celebración y un Desafío. 2012. Nueva York y Londres.

Recuperado de https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Ageing%20Report%20Executive%20Summary%20SPANISH%20Final_0.pdf

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. Recuperado de: <http://www.cepcuevasolula.es/espisal>.

Gerrig, R. J., y Zimbardo, P. G. (2005). Psicología y vida. México: Pearson

Gobierno del Estado de Yucatán. (2013) Plan estatal de desarrollo Yucatán 2012-2018. Mérida, Yucatán, México.

Goleman, D. (2009). La inteligencia emocional porque es más grande que el cociente intelectual. México: Ediciones B.

Gum, A., Areán, P. A., Hunkeler, E., Tang, L., Katon, W., et al. (2006). Depression Treatment Preferences in Older Primary Care Patients. *The Gerontologist*. 46: 14-22. Recuperado de <http://gerontologist.oxfordjournals.org/cgi/crossref-forward-links/46/1/14>

Hernández Aparicio, E. (2008) Actividad física en la tercera edad: los parques geriátricos. *Revista digital efdeportes*, 124, 7. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd124/actividad-fisica-en-la-tercera-edad-los-parques-geriatricos.htm>

Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*. 4ª ed. México: McGraw-Hill Interamericana.

Instituto nacional de estadística y geografía (INEGI). Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad (1 de octubre), 2014. Aguascalientes: México. Recuperado de <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2014/adultos0.pdf>

Instituto nacional de estadística y geografía (INEGI). Resultados definitivos de la encuesta intercensal (8 de diciembre). 2015. Recuperado de <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2014/adultos0.pdf>

Instituto para la atención de los adultos mayores en el distrito federal (IAAM) (2016) *¿Quién es la persona mayor?* Recuperado de <http://www.adultomayor.cdmx.gob.mx/index.php/soy-persona-mayor/quien-es-persona-mayor>

- Kemper, S., y Rosek, E. (2013). Communication disorders and aging. En Ferraro, K., y Wilmoth, J. (Edit.), *Gerontology: Perspectives and Issues* (4th Edition). Secaucus, NJ, USA: Springer Publishing Company. (pp. 69-90). Recuperado de <http://www.ebrary.com>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., et al. (2003). The Epidemiology of Major Depressive Disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)1. *Journal of American Medical Association*. 289(23); 3095-3105. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.505.2321yrep=rep1ytype=pdf>
- Levenson, R. W. (1999) The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and emotion*, 13(5), 481-504. Recuperado de http://www.personal.kent.edu/~dfresco/CBT_Readings/Levenson.pdf
- López- Pérez, B., Fernández- Pinto, I., y Márquez- González, M. (2008) Educación emocional en adultos y personas mayores. *Revista electrónica de educación psicoeducativa*. (6)2, 501-522. Recuperado de <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?249>
- Luong, G., Charles, S. T., y Fingerman, K. L. (2011). Better With Age: Social Relationships Across Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(1), 9–23. Recuperado de <http://doi.org/10.1177/0265407510391362>
- Marsollier, R., y Aparicio, M. (2011). El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas. Individuo y sociedad*. 10(1). Recuperado de <http://psicoperspectivas.cr/index.php/psicoperspectivas/article/view/125/171>

- 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? In P. Salovey y D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). New York: Harper Collins. Recuperado de http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/02/pub219_Mayer_Salovey_1997.pdf
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D. (2000) Models of emotional intelligence. En R. Stenberg. *Handbook of Intelligence* (pp. 396-420). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Mena, E. (2015). Depresión en el adulto mayor. Tratamiento integrativo de terapia Cognitiva e Inteligencia Emocional (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Yucatán, Yucatán.
- Mestre Navas, J. M., y Guil Bozal, R. (2012). *La regulación de las emociones, una vía a la adaptación personal y social*. Madrid: Ediciones pirámide
- Meza-Mejía, Mónica, y Villalobos-Torres, Elvia Marveya. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y Educadores*, 11(2), 179-190. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942008000200011&lng=en&lng=es.
- National Institute of Mental Health. (2016). *Depression*. Recuperado de <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>
- Nguyen, A., Taylor, R., Peterson, T., y Chatters, L. (2013). Health, Disability, Psychological Well-Being, and Depressive Symptoms among Older African American Women. *Women*,

Gender, and Families of Color, 1(2), 105-123. doi:1. Recuperado de
<http://www.jstor.org/stable/10.5406/womgenfamcol.1.2.0105> doi:1

Nichols, K. A., y Jenkinson, J. (2006). *Leading a Support Group*. Berkshire, GBR: McGraw-Hill Professional Publishing. Retrieved from <http://www.ebrary.com>

Organización Mundial de la Salud. (2016). *La salud mental y los adultos mayores*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>

Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Día internacional de las personas de edad*. Recuperado de <http://www.un.org/es/events/olderpersonsday/>

Ostrosky, F., y Vélez, A. (2013). Neurobiología de las emociones. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*. 13(1), 1-13. Recuperado de
http://neurociencias.udea.edu.co/revista/PDF/REVNEURO_vol13_num1_4.pdf

Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D. y Camp, C. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. México: McGraw-Hill.

Peña, F. (2015). *Inteligencia Emocional: intervención psicológica con hombres que ejercen violencia hacia su pareja* (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Yucatán, Yucatán.

Pérez Fuentes, M. C., Molero Jurado, M. M., Osorio Cámara, M. J., y Mercader Rubio, I. (2014). Propuesta de Intervención Cognitiva en Personas Mayores: Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para Mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 2014, 477-488. Recuperado de <http://dehesa.unex.es:8080/xmlui/handle/10662/2087>

- Pérez Grande, M. D. (2008). Grupos de apoyo y autoayuda en mujeres supervivientes de violencia de género. En V. Maya Frades (Edit.), *Mujeres rurales: Estudios multidisciplinares de género* (pp. 339-362). España: Universidad de salamanca.
- Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions. *American Scientist*. 89,344-350. Recuperado de <http://www.emotionalcompetency.com/papers/plutchiknatureofemotions%202001.pdf>
- Rosado y Rosado, M. (2007). El enfoque integrative en psicoterapia. *IPyE: Psicología y Educación.1* (2), 42-50. Recuperado de <http://www.iesdi.org/Maestrias/EstTer2/Materiales/Material%20Teorico%20de%20Apoyo/Elenfoque%20integrativo%20de%20la%20psicoterapia%20Mar%20EDa%20Rosado%20y%20Rosado.pdf>
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. Recuperado de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Salguero Noguera, J. M., e Iruarrizaga Díez, I. (2006). Relaciones entre inteligencia emocional percibida y emocionalidad negativa: ansiedad, ira y tristeza/depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12, 207-221.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211 Recuperado de http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf
- Sánchez Aragón, R. (2011). La estructura emocional de la intensidad de la pasión romántica. *Acta de investigación psicológica*, 1(2), 254-273. Recuperado de

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttextpid= S2007-48322011000200005&lng=es&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttextpid=S2007-48322011000200005&lng=es&lng=es).

Sánchez López, D., León Hernández, S. R., Barragán Velásquez, C. (2015). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura. *Investigación en Educación Médica*, 4(15) 126-132. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349741048003>

Shanmugham, B., Karp, J., Drayer, R., Reynolds, C. F. III, and Alexopoulos, G. (2005). Evidence-based Pharmacologic Interventions for Geriatric Depression. *Psychiatric Clinics of North America* 28(4): 821-835. Recuperado de http://www.academia.edu/15153793/Evidence-Based_Pharmacologic_Interventions_for_Geriatric_Depression

Sheets, D. J., Bradley, D. B., y Hendricks, J. (2005). *Enduring Questions in Gerontology*. New York, NY, USA: Springer Publishing Company. Recuperado de <http://www.ebrary.com>

Secretaría de salud. (2011). Informe sobre el sistema de salud mental en México IESM-OMS: México.

Sosa-Correa, M. (2008) *Escala Autoinformada de Inteligencia Emocional (EAIE)*: validación de la escala de Inteligencia Emocional Autoinformada. España: Universidad Complutense.

Sosa-Correa, M., Álvarez, S., y Carrillo, A. (2011). Intervención integrativa para el fomento de Inteligencia emocional en jóvenes. *Revista Mexicana de Psicología*, Número especial: Memoria in extenso. pp. 1723-1725.

Sosa-Correa, M., Navarrete Centeno, J., Franco Carrillo, M., Santiago Abitia, A., I., Olguín Segura, M., Ávila Roura, K., E. y Ávila Alcocer, D., J. (2015) Propuesta de Intervención Integrativa para el Fomento de Inteligencia Emocional. En *Congreso la psicología social llevada a la vida cotidiana*. (12-30) Universidad de Cádiz.

Straniero, C. M., Torrecilla, N. M., Escalante Gómez, E., García, C. S., y Páramo, M. d l Á. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1) 7-21. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80124028001>

Urry, H. L., y Gross, J.J. (2010). Emotion Regulation in Older Age. *Association for Psychological science*.19(6) 352-357. doi:10.1177/0963721410388395

Véliz Burgos, A. (2012) Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*. 11(2). Recuperado de <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/196/238>

Zuñiga, M. J. (2010). *Incidencia del ejercicio físico/deportivo sobre el bienestar psicológico* (Tesina de licenciatura). Universidad del Aconcagua, Argentina.

Apéndice

Apéndice 1: Carta consentimiento informado

Mérida, Yucatán a _____ de _____ 2016

Carta compromiso y de consentimiento informado del taller de Inteligencia Emocional

He sido invitado (a) a participar en el proyecto de investigación de tesis:
Evaluación de los efectos de un taller de inteligencia emocional para adultos mayores que se encuentra realizando la Lic. En Psic. Ariadna Pamela Segura Barrera, como parte de sus estudios de posgrado en Psicología Clínica para Adultos, en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Por medio de la presente yo: _____

Declaro que asisto de manera voluntaria al taller de Inteligencia Emocional que se impartirá en la casa de día Renacimiento. Este taller se llevará a cabo de manera semanal los jueves de 9:00 a 10:30 a.m., contemplándose 14 sesiones en total, con una duración aproximada de una hora y media cada sesión.

Al formar parte del grupo del taller, me comprometo a asistir puntualmente a **todas** las sesiones y a participar de manera respetuosa y con una actitud colaborativa con los demás integrantes y con el facilitador, así como guardar confidencialidad de la información que se trabaje en las actividades.

Así mismo, estoy enterado (a) de que puedo retirarme del taller cuando así me convenga, sin causar de esta manera ningún inconveniente para el mismo.

Doy mi autorización tanto para que la información obtenida en el taller sea utilizada de manera confidencial con fines de investigación, como para que se realicen grabaciones de audio o de video si así se requiera.

Manifiesto que he entendido y aceptado las condiciones que anteceden.

Firma.

Nombre completo: _____

Teléfono (s): _____ y _____

En caso de ser necesario autorizo que se me sea contactado posterior al taller: Sí___/No___

Apéndice 2: Escalas

ESCALA AUTOINFORMADA REDUCIDA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (EARIE)

A continuación se presenta esta escala, la cual pretende generar conocimiento y apoyar al desarrollo científico de este tema. Se espera que esta investigación genere beneficios en cuanto a la salud psicológica de los seres humanos. Le agradecemos su más sincera colaboración ya que sus respuestas son de suma importancia para la sociedad y los especialistas en este tema.

Edad: _____ años

Sexo: Mujer ()

Hombre ()

Lugar de nacimiento: Municipio _____

Estado _____

País _____

Lugar de residencia: Municipio _____

Estado _____

País _____

Si usted estudia: Nombre de la Institución: _____

Secundaria (), Bachillerato (), Licenciatura (), Postgrado ()

Grado escolar: _____

Si usted trabaja: Nombre de la Institución: _____

Nivel de estudios: _____

Puesto: _____

Antigüedad: _____

¿Tiene algún problema de salud física o has visitado al médico últimamente? (SI) (NO)

Especifique: _____

¿Tiene algún problema de salud mental, o has visitado al psicólogo o psiquiatra últimamente? (SI) (NO)

Especifique: _____

Te consideras:

(Zurdo)

(Derecho)

Ambidiestro)

Instrucciones:

A continuación se presentan una serie de enunciados acerca de las emociones, usted debe marcar con una **X** según considere la opción que mejor refleje su opinión en las columnas (que van del 1 al 5) que se encuentran a la derecha, de tal manera que:

☐ Significa que usted está **totalmente de acuerdo**.

☐ Significa que usted está **más de acuerdo que en desacuerdo**.

☐ Significa que usted está **ni de acuerdo, ni en desacuerdo**.

☐ Significa que usted está **más en desacuerdo que de acuerdo**.

☐ Significa que usted está **totalmente en desacuerdo**.

Enunciados de ejemplo

Enunciados

A Disfruto montar bicicleta.

☐ ☒ ☐ ☐ ☐



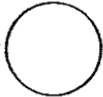
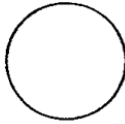
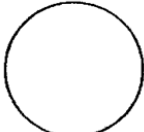
B Se hablar inglés.



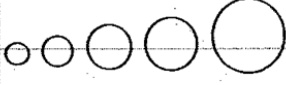






☐ ☐ ☐ ☒ ☐



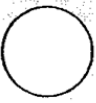
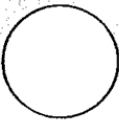
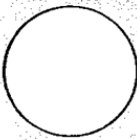




























































En el ejemplo del enunciado **A** en donde se colocó la **X** en la columna 2, significa que esa persona normalmente no disfruta montar bicicleta, o que en raras ocasiones puede disfrutarlo, o sea que lo disfruta en un 25%.




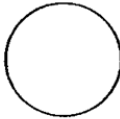
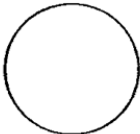


















































En el ejemplo del enunciado **B** en donde se colocó la **X** en la columna 4, significa que esa persona sabe hablar inglés bastante bien, pero no a la perfección, o sea que lo domina en un 75%.

Procure contestar todos los enunciados, recuerde que este test es para conocer la opinión que usted tiene de sí mismo en cuanto al tema de las emociones, por lo que **NO** existen respuestas correctas o incorrectas. Trate de ser sincero consigo mismo y conteste con espontaneidad. Sus respuestas serán tratadas confidencialmente, sólo se usarán de manera global y nunca personalmente.




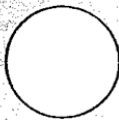
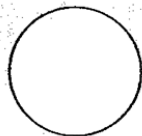


















































Totalmente en desacuerdo	Más en desacuerdo que de acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Más de acuerdo que en desacuerdo	Totalmente de Acuerdo
				




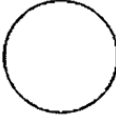
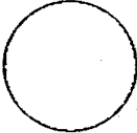


































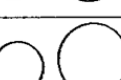




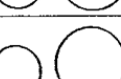




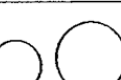




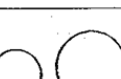




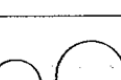
	Enunciados	
1	Cuando en determinada situación lo mejor es que la persona con la que estoy se sienta triste, puedo lograr que se sienta así.	
2	Sé cómo expresan las personas con las que convivo sus necesidades emocionales.	
3	Cuando lo considero necesario me aparto de mis emociones de miedo.	
4	Después de que mi mejor amigo está alegre sé qué emoción tendrá.	
5	Me doy cuenta que mis sentimientos de tristeza me generan ciertos pensamientos.	
6	Cuando lo considero necesario puedo hacer que alguien se aleje de su emoción de ira.	
7	Creo que los sentimientos de ira de las personas con las que convivo, les generan ciertos pensamientos.	
8	Normalmente me doy cuenta que el estado emocional influye en los pensamientos de las personas.	
9	Después de que mi mejor amigo siente miedo sé qué emoción tendrá.	

	Totalmente en desacuerdo	Más en desacuerdo que de acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Más de acuerdo que en desacuerdo	Totalmente de Acuerdo
					
10	Después de sentirme con miedo sé qué emoción tendré.				    
11	Normalmente me doy cuenta cuando siento tristeza.				    
12	Después de sentirme alegre, sé qué emoción tendré.				    
13	Cuando creo que alguien debe sentirse con ira logro que se sienta así.				    
14	Normalmente me doy cuenta cuando siento alegría.				    
15	Puedo saber cuándo alguien pasa de la alegría a otra emoción.				    
16	Después de que mi mejor amigo está asqueado sé qué emoción tendrá.				    
17	Después de que mi mejor amigo está asombrado sé qué emoción tendrá.				    
18	Normalmente me doy cuenta cuando alguien siente alegría.				    
19	Podría explicar adecuadamente lo que siente alguien cuando está asqueado.				    
20	Puedo saber cuándo alguien pasa de la ira a otra emoción.				    
21	Cuando lo considero necesario, prolongo las emociones de miedo de los demás.				    


































































		<div>Totamente en desacuerdo</div> <div></div>	<div>Más en desacuerdo que de acuerdo</div> <div></div>	<div>Ni de acuerdo, ni en desacuerdo</div> <div></div>	<div>Más de acuerdo que en desacuerdo</div> <div></div>	<div>Totamente de Acuerdo</div> <div></div>
22	Creo que los sentimientos de sorpresa de las personas con las que convivo, les generan ciertos pensamientos.					
23	Cuando en determinada situación lo mejor es que la persona con la que estoy sienta asco, puedo lograr que se sienta así.					
24	Después de sentirme triste, sé qué emoción tendré.					
25	Cuando lo considero necesario me aparto de mis emociones de asco.					
26	Cuando lo considero necesario, prolongo mis emociones de asco.					
27	Sé de qué manera puedo expresar mis emociones					
28	Cuando en determinada situación lo mejor es que la persona con la que estoy sienta ira, puedo lograr que se sienta así.					
29	Sé la causa de por qué la gente con la que convivo siente tristeza.					
30	Cuando lo considero necesario, prolongo las emociones de asco de los demás.					
1	Disfruto de los estados emocionales de ira de los demás.					

4

	Totalmente en desacuerdo	Más en desacuerdo que de acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Más de acuerdo que en desacuerdo	Totalmente de Acuerdo
					
32	Sé cómo expresar mis emociones de manera apropiada				    
33	Puedo hacer que alguien recuerde sentimientos de ira para que se acuerde de situaciones que le generaban esta emoción.				    
34	Puedo recordar emociones de ira para acordarme de situaciones que me generaban esta emoción.				    
35	En las situaciones en que lo mejor es que me sienta con miedo, puedo lograr sentirme así.				    
36	Cuando en determinada situación lo mejor es que la persona con la que estoy sienta miedo, puedo lograr que se sienta así.				    
37	Cuando lo considero necesario puedo hacer que alguien se aleje de su emoción de tristeza.				    
38	Normalmente me doy cuenta cuando siento ira.				    
39	Cuando lo considero necesario puedo hacer que alguien se aleje de su emoción de alegría.				    
40	Me doy cuenta que mis sentimientos de miedo me generan ciertos pensamientos.				    
41	Si me siento triste y la situación lo amerita puedo cambiar este estado de ánimo.				    

	Totalmente en desacuerdo	Más en desacuerdo que de acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Más de acuerdo que en desacuerdo	Totalmente de Acuerdo
					
42 Me doy cuenta que mis sentimientos de ira me generan ciertos pensamientos.					
43 Cuando creo que alguien debe sentirse asqueado logro que se sienta así.					
44 Cuando creo que alguien debe sentirse triste logro que se sienta así.					
45 Podría explicar adecuadamente lo que siente alguien cuando siente miedo.					
46 Disfruto de mis estados emocionales de alegría.					
47 Después de que mi mejor amigo está triste sé qué emoción tendrá.					
48 Cuando me siento alegre, sé la causa de por qué me siento así.					
49 Puedo saber cuándo alguien pasa de la sorpresa a otra emoción.					
50 Cuando creo que alguien debe sentirse con miedo logro que se sienta así.					
51 Cuando en una situación dejo de estar iracundo puedo ver la situación desde otro punto de vista.					
52 Sé cómo expresar mis necesidades emocionales.					

	Totalmente en desacuerdo	Más en desacuerdo que de acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Más de acuerdo que en desacuerdo	Totalmente de Acuerdo
53	Cuando en determinada situación lo mejor es que la persona con la que estoy se sienta alegre, puedo lograr que se sienta así.				
54	Después de que mi mejor amigo está iracundo sé qué emoción tendrá.				
55	Cuando debo sentirme con miedo logro sentirme así.				
56	Puedo recordar emociones de sorpresa para acordarme de situaciones que me generaban esta emoción.				
57	Cuando en una situación dejo de estar triste puedo ver la situación desde otro punto de vista.				
58	Cuando lo considero necesario, prolongo las emociones de ira de los demás.				
59	Después de sentirme con asco sé qué emoción tendré.				
60	Sé cómo expresan su tristeza las personas con las que convivo.				
61	Me doy cuenta que mis sentimientos de alegría me generan ciertos pensamientos				
62	Después de que mi mejor amigo está sorprendido sé qué emoción tendrá.				
63	Puedo recordar emociones para acordarme de situaciones que me generaban esta emoción				
64	Sé cómo me voy a sentir después de un estado emocional determinado.				
65	Sé cómo se va sentir alguien con quien convivo, después de un estado emocional determinado.				

	Totalmente en desacuerdo	Más en desacuerdo que de acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Más de acuerdo que en desacuerdo	Totalmente de Acuerdo
					
66	Puedo recordar emociones de miedo para acordarme de situaciones que me generaban esta emoción.				    
67	Puedo controlar los estados emocionales de asco de los demás.				    
68	Después de que mi mejor amigo siente ira sé qué emoción tendrá.				    
69	Normalmente me doy cuenta cuando siento tristeza.				    
70	Cuando lo considero necesario me aparto de mis emociones de tristeza.				    
71	Sé cómo expresan su miedo las personas con las que convivo.				    
72	Puedo saber en qué momento paso de la ira a otra emoción.				    
73	Si alguien se siente triste puedo hacer que cambie su estado de ánimo.				    
74	Podría explicar adecuadamente lo que siente alguien cuando está triste.				    
75	En las situaciones en que lo mejor es que me sienta triste, puedo lograr sentirme así.				    
76	Cuando debo sentirme triste logro sentirme así.				    
77	Podría explicar adecuadamente lo que siente alguien cuando está sorprendido.				    

BDI-II¹

Nombre: _____ Estado Civil: _____ Edad: _____ Sexo: _____
Ocupación: _____ Educación: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de enunciados. Por favor, lea cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las **últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (Cambio en los Hábitos de Sueño) y el ítem 18 (Cambios en el Apetito).

<p>1. Tristeza</p> <p>0 No me siento triste.</p> <p>1 Me siento triste gran parte del tiempo.</p> <p>2 Estoy triste todo el tiempo.</p> <p>3 Estoy tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.</p>	<p>6. Sentimientos de Castigo</p> <p>0 No siento que estoy siendo castigado.</p> <p>1 Siento que tal vez pueda ser castigado.</p> <p>2 Espero ser castigado.</p> <p>3 Siento que estoy siendo castigado.</p>
<p>2. Pesimismo</p> <p>0 No estoy desalentado respecto de mi futuro.</p> <p>1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.</p> <p>2 No espero que las cosas funcionen para mí.</p> <p>3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.</p>	<p>7. Disconformidad con Uno Mismo</p> <p>0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.</p> <p>1 He perdido la confianza en mí mismo.</p> <p>2 Estoy decepcionado conmigo mismo.</p> <p>3 No me gusto a mí mismo.</p>
<p>3. Fracaso</p> <p>0 No me siento como un fracasado.</p> <p>1 He fracasado más de lo que hubiera debido.</p> <p>2 Cuando miro hacia atrás veo muchos fracasos.</p> <p>3 Siento que como persona soy un fracaso total.</p>	<p>8. Autocrítica</p> <p>0 No me critico ni me culpo más de lo habitual.</p> <p>1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo.</p> <p>2 Me critico a mí mismo por todos mis errores.</p> <p>3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.</p>
<p>4. Pérdida de Placer</p> <p>0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.</p> <p>1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.</p> <p>2 Obtengo muy poco placer de las cosas de las que solía disfrutar.</p> <p>3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.</p>	<p>9. Pensamientos o Deseos Suicidas</p> <p>0 No tengo ningún pensamiento de matarme.</p> <p>1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría.</p> <p>2 Querría matarme.</p> <p>3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.</p>
<p>5. Sentimientos de Culpa</p> <p>0 No me siento particularmente culpable.</p> <p>1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.</p> <p>2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.</p> <p>3 Me siento culpable todo el tiempo.</p>	<p>10. Llanto</p> <p>0 No lloro más de lo que solía hacerlo.</p> <p>1 Lloro más de lo que solía hacerlo.</p> <p>2 Lloro por cualquier pequeñez.</p> <p>3 Siento ganas de llorar pero no puedo.</p>

Título original: Beck Depression Inventory (Second edition)
Traducido y adaptado con permiso.
© 1996, 1987 by Aaron T. Beck, by the Psychological Corporation, USA.
© de la traducción al castellano 2006 by The Psychological Corporation, USA.
Todos los derechos reservados.

Subtotal Página 1

Continúa atrás

1. Adaptación: Lic. María Elena Brenlla

9

<p>11. Agitación</p> <p>0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.</p> <p>1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.</p> <p>2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto.</p> <p>3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.</p> <p>12. Pérdida de Interés</p> <p>0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.</p> <p>1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.</p> <p>2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.</p> <p>3 Me es difícil interesarme por algo.</p> <p>13. Indecisión</p> <p>0 Tomo mis decisiones tan bien como siempre.</p> <p>1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.</p> <p>2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.</p> <p>3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.</p> <p>14. Desvalorización</p> <p>0 No siento que yo no sea valioso.</p> <p>1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme.</p> <p>2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.</p> <p>3 Siento que no valgo nada.</p> <p>15. Pérdida de Energía</p> <p>0 Tengo tanta energía como siempre.</p> <p>1 Tengo menos energía que la que solía tener.</p> <p>2 No tengo suficiente energía para hacer demasiado.</p> <p>3 No tengo energía suficiente para hacer nada.</p> <p>16. Cambios en los Hábitos de Sueño</p> <p>0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.</p> <p>1a Duermo un poco más que lo habitual.</p> <p>1b Duermo un poco menos que lo habitual.</p> <p>2a Duermo mucho más que lo habitual.</p> <p>2b Duermo mucho menos que lo habitual.</p> <p>3a Duermo la mayor parte del día.</p> <p>3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.</p>	<p>17. Irritabilidad</p> <p>0 No estoy más irritable que lo habitual.</p> <p>1 Estoy más irritable que lo habitual.</p> <p>2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.</p> <p>3 Estoy irritable todo el tiempo.</p> <p>18. Cambios en el Apetito</p> <p>0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.</p> <p>1a Mi apetito es un poco menor que lo habitual.</p> <p>1b Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.</p> <p>2a Mi apetito es mucho menor que antes.</p> <p>2b Mi apetito es mucho mayor que lo habitual.</p> <p>3a No tengo en apetito en absoluto.</p> <p>3b Quiero comer todo el tiempo.</p> <p>19. Dificultad de Concentración</p> <p>0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.</p> <p>1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.</p> <p>2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.</p> <p>3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.</p> <p>20. Cansancio o Fatiga</p> <p>0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.</p> <p>1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.</p> <p>2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.</p> <p>3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.</p> <p>21. Pérdida de Interés en el Sexo</p> <p>0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.</p> <p>1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.</p> <p>2 Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo.</p> <p>3 He perdido completamente el interés en el sexo.</p>
---	---

Subtotal Página 2

Subtotal Página 1

Puntaje total

10

ESCALA BIEPS-A (Adultos)

María Martina Casullo

Fecha de hoy:.....

Persona /s con quienes vivo.....

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **-ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO –ESTOY EN DESACUERDO-** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1.- Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2.- Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3.-Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4.-Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5.- Generalmente le caigo bien a la gente.			
6.- Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7.- Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8.- Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9.- En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.			
10.- Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11.- Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			

12.- Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13.- Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

Apéndice 3: plan de trabajo

Fechas	Sesiones	Temática
21 de enero de 2016	Sesión 1	Bienvenida. Presentación del grupo. Aplicación de pruebas pre y consentimiento informado.
4 de febrero de 2016	Sesión 2	Introducción a las emociones: Importancia y función de las emociones. Primera habilidad: Percepción, evaluación y expresión emocional.
11 de febrero de 2016	Sesión 3	Primera Habilidad: Percepción, evaluación y expresión emocional.
18 de febrero de 2016	Sesión 4	Segunda Habilidad : Emoción como facilitadora de pensamiento.
25 de febrero de 2016	Sesión 5	Segunda Habilidad : Emoción como facilitadora de pensamiento.
3 de marzo de 2016	Sesión 6	Educación en el modelo: el pensamiento como facilitador de la emoción Terapia Racional Emotiva Conductual. “cómo nuestros pensamientos afectan nuestras emociones y conductas”.
5 de abril de 2016	Sesión 7	Educación en el modelo: el pensamiento como facilitador de la emoción Terapia Racional Emotiva Conductual.
7 de abril de 2016	Sesión 8	Tercera Habilidad : Utilización del conocimiento emocional: Etiquetado correcto de las emociones, comprensión del significado emocional, no sólo en emociones sencillas sino en otras más complejas, incluye también comprender la evolución de unos estados emocionales a otros.
14 de abril de 2016	Sesión 9	Tercera Habilidad : Utilización del conocimiento emocional
21 de abril de 2016	Sesión 10	Autoaceptación.
28 de abril de 2016	Sesión 11	Cuarta Habilidad: Regulación de las emociones: Consiste en la capacidad de emitir conductas que impliquen las emociones que se desean. Mantener los estados de ánimo deseados o utilizar estrategias de reparación emocional.

12 de mayo de 2016	Sesión 12	Cuarta Habilidad: Regulación de las emociones
19 de mayo de 2016	Sesión 13	Prevención de recaídas.
26 de mayo de 1016	Sesión 14	Cierre. Despedida. Aplicación de pruebas post

Apéndice 4: Cartas descriptivas

1° sesión: Bienvenida al grupo

Objetivo general: Informar sobre los objetivos de la intervención, crear un clima de confianza en el grupo para establecer el compromiso de los participantes, obtener el consentimiento informado de los participantes, y aplicar la batería de pruebas.

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Duración
1.1. Bienvenida y Presentación	Dar la bienvenida, conocer a la facilitadora y los integrantes del grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo, se presentará, luego pedirá a los integrantes del grupo que se presenten.	Ninguno	10 min
1.2 Firma de la carta compromiso y consentimiento.	Formalizar la asistencia de los participantes para favorecer el compromiso al taller.	Se les entregará el formato de la carta compromiso y de consentimiento a los participantes, aclarando cualquier duda y se les pedirá su firma voluntaria.	Formatos 1.2 Carta de compromiso y consentimiento informado Plumas	10 min
1.3 Aplicación de los instrumentos de IE, BP y Depresión de Beck.	Aplicar los instrumentos para identificar los niveles de IE y depresión y BP al inicio del taller.	Se le entregará a cada participante el formato de los instrumentos y se les proporcionará instrucciones para responderlo.	Formatos de instrumentos. Lápices, borrador.	60 min.
1.4 Presentación del taller	Contextualizar a los participantes acerca del taller.	Se explicará al grupo los objetivos y la dinámica del taller, comentando en qué consiste, su duración, para qué nos servirá el taller, contextualizar a los participantes acerca de la investigación de la que estarán formando parte, se les informará acerca de sus derechos, entre los que se encuentran que toda la información que ellos proporcionen durante las sesiones del taller será confidencial, y la facilitadora no podrá divulgarla a menos que se encuentre en peligro su integridad física y/o moral y la de otras personas. Se les darán a conocer las normas que regirán el taller, tomando en cuenta sus opiniones acerca de la puntualidad, compromiso y respeto.	Ninguno	5 min.

1.5 Expectativas y cierre de la sesión.	Comentar expectativas de los participantes del taller así como el cierre de lo visto en la sesión.	La facilitadora invitará a los participantes que expresen qué esperan en las próximas sesiones. Se agradecerá al grupo sobre su participación, así como también cerrar la sesión comentando los participantes qué les pareció.	Ninguno.	15 min
1.6 Asignación de tarea	Conocer la idea o concepto que tienen de las emociones los participantes.	Se les dará un formato a los participantes en la que responderán en casa a las siguientes preguntas: ¿Qué son las emociones? ¿Qué emociones conocen? ¿Cómo las conoces? ¿Cuál es la función de las emociones?	Formatos	5 min

2° sesión: Conocimiento de las emociones, percepción, valoración y expresión emocional (primera parte).

Objetivo general: Fortalecer la habilidad para identificar las emociones propias y las de los demás a través de sus estados físicos y sentimientos.

Actividad	Objetivo	Descripción	intrapersonal o interpersonal	Materiales	Tiempo
2.1 Bienvenida y “termómetro”	Dar la bienvenida, valorar el estado emocional de los participantes y contextualizar al grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo y procederá a preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad.	Intrapersonal	Ninguno	5 min
2.2 Revisión de la tarea	Conocer la idea o concepto que tienen de las emociones los participantes.	Se realizará una revisión de la tarea asignada para la casa que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿Qué son las emociones? ¿Qué emociones conocen? ¿Cómo las conoces? ¿Cuál es la función de las emociones? Posteriormente se realizará una que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿Cuál es la emoción que sentí más veces?, Proporciona un ejemplo de lo que pasó antes y después de que sintieras esa emoción, ¿Cuál es la emoción que sentí menos veces?, Proporciona un ejemplo de lo que pasó antes y después de que sintieras esa emoción.	Intrapersonal	Formatos	5 min

2.3 Tema principal Emociones	Conocer las 6 emociones básicas, que conozcan sus nombres y características principales.	Se proyectarán videos con las 6 emociones básicas, posteriormente se informará a los participantes acerca de las funciones de cada una de las emociones. Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿cuáles de las emociones básicas están presente en tu vida?, ¿qué tan fácil o difícil te resulta nombrar cada una de las emociones básicas?, ¿soy capaz de diferenciar una emoción de otra?, ¿conocían las funciones de las emociones?, ¿Qué es lo más les llamó la atención acerca de las emociones?	Intrapersonal	Videos Laptop Proyector Bocinas	15 min
2.4 Cuando pasa “A”, me siento “C”	Ubicar con precisión qué emociones pueden sentir ante situaciones hipotéticas.	Se leerán una serie de frases y los participantes tendrán que elegir una tarjeta con la emoción que representa cómo creen que se sentirían si les ocurriera esa situación. Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿qué emoción fue más fácil identificar?, ¿qué emoción fue más difícil identificar?	Intrapersonal Interpersonal	Tarjetas con emociones (expresiones faciales) Oraciones que expresen situaciones.	10 min
2.5 Exposición de la primera parte de la primera habilidad de la IE	Introducir a los participantes en el contenido de la primera habilidad de la IE	Se proyectará una presentación en Power Point con el contenido de la primera parte de la primera habilidad: percepción, valoración y expresión emocional. Durante la exposición se hará referencia a los ejemplos y experiencias proporcionados por los participantes en	Intrapersonal/ interpersonal	Hoja Plumones Laptop Proyector.	15 min

		las actividades anteriores.			
2.6 Descubre la emoción	Identificar emociones en expresiones artísticas, canciones, poemas, etc.	Se les mostrará a los participantes ilustraciones, fragmentos de canciones y poemas con la finalidad de propiciar una discusión acerca de las diferencias y similitudes de la percepción que los participantes tienen acerca de la emoción que el autor quiso expresar por medio de su obra a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿qué emociones fueron más fácil de identificar?, ¿el más difícil?, ¿cuál fue el medio que se les facilitó identificar las emociones?, ¿qué estrategias utilizaron para identificar las emociones en los distintos medios?	Interpersonal	Jeopardy con las ilustraciones, fragmentos de canciones y poemas.	15 min
2.7 Adivina la emoción	Identificar emociones en otras personas	Los participantes se dividirán en equipos de cuatro personas, cada uno de ellos tendrá pegada en la frente una emoción secreta tanto básica como compleja. La persona con la emoción secreta deberá adivinar cuál es la emoción que tiene pegada en la frente, después de que su compañero haga caras, gestos y palabras claves representen dicha emoción. Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿Cuánto tardaste en identificar la emoción?, ¿cómo te diste cuenta de cuál era la emoción que tenías pegada?	Interpersonal Intrapersonal	Tarjetas con las emociones Cinta adhesiva	10 min
2.8 Asignar tarea Lista del súper de las emociones	Identificar las emociones percibidas durante la semana, así	Se presentará a los participantes una lista de emociones y se les pedirá que durante la semana coloquen una marca al lado del	Intrapersonal	Plumones Papel Formato de registro	5 min

	como las situaciones relacionadas con dichas emociones.	nombre de la emoción que sientan cada vez que ocurra durante la semana.		de las emociones 2.8	
2.9 Retroalimentación y microevaluación.	Conocer la percepción de los participantes acerca de la sesión	Se les pedirá a los participantes del grupo contestar una microevaluación para posteriormente de modo voluntario los participantes que deseen compartan sus percepción acerca de la sesión.	Intrapersonal	Ninguno	15 min

3° sesión: Percepción, valoración y expresión emocional (segunda parte).

Objetivo general: Fortalecer la habilidad para expresar emociones adecuadamente así como las necesidades relacionadas con ellas y discriminar entre expresiones precisas e imprecisas de las emociones.

Actividad	Objetivo	Descripción	Intrapersonal o interpersonal	Materiales	Tiempo
3.1 Bienvenida y “termómetro”	Dar la bienvenida, valorar el estado emocional de los participantes y contextualizar al grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo y procederá a preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad.	Intrapersonal	Ninguno	5 min
3.2 Caras y gestos de las emociones	Identificar la emoción que sus compañeros están representando a través de expresiones faciales y posturas del cuerpo	Los participantes se dividirán en dos equipos y elegirán a una persona para que pase al frente. La persona deberá leer una tarjeta que contiene una emoción y una situación y actuarla sin palabras, el equipo del participante deberá adivinar cuál es la emoción que está representando. Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿qué emociones fueron más fácil de identificar?, ¿el más difícil?, ¿qué estrategias utilizaron para identificar las emociones en los distintos medios?	Interpersonal	Frases con las emociones y situaciones	10 min
3.3 Revisión de la tarea	Identificar las emociones percibidas durante la semana, así como las situaciones	Se realizará una reflexión de la tarea asignada para la casa que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿Cuál es la emoción que sentí más veces?,	Intrapersonal	Diapositivas con preguntas reflexivas Laptop	10 min

	relacionadas con dichas emociones.	Proporciona un ejemplo de lo que pasó antes y después de que sintieras esa emoción, ¿Cuál es la emoción que sentí menos veces?, Proporciona un ejemplo de lo que pasó antes y después de que sintieras esa emoción.		Proyector Formatos 2.7	
3.4 Exposición de la segunda parte de la primera habilidad de la IE	Continuar con la presentación de la primera habilidad.	Se proyectará una presentación en Power Point con el contenido de la segunda parte de la primera habilidad: percepción, valoración y expresión emocional. Durante la exposición se hará referencia a los ejemplos y experiencias proporcionados por los participantes en las actividades anteriores.	Intrapersonal Interpersonal	Proyector Laptop Presentación en Power Point	15 min
3.5 ¿Qué siento y qué necesito?	Comprender qué emociones están sintiendo los participantes y qué necesidades se relacionan con esos sentimientos	Iniciando por ejemplos muy básicos para posteriormente aumentar la complejidad, se presentará a los participantes situaciones en las que después de que ocurre determinada situación ellos tendrán que adivinar la emoción correspondiente y decir de qué manera sería más adecuado expresarla para satisfacer la necesidad correspondiente a la situación presentada. Ejemplo: Una persona se te “mete” en la fila de las tortillas. ¿Cómo te sentirías?, ¿Cuál sería una forma adecuada para expresar tu emoción y conseguir lo que necesitas?	Intrapersonal	Situaciones	15 min
3. 6 ¿Qué dijo?	Discriminar entre expresiones precisas o imprecisas, honestas o deshonestas de las	Se proyectarán diversas escenas de películas en las cuales los protagonistas expresen emociones y los participantes discriminarán entre las emociones que	Interpersonal	Laptop Proyector Escenas de películas	20 min

	emociones	fueron expresadas precisas o imprecisas, honestas u deshonestas. Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿qué emociones crees que es más sencillo expresar precisamente?, ¿cuál es la más complicada?, ¿cómo expresarías tú de forma precisa alguna emoción de las vistas?			
3. 7 Asignar tarea La historia de emociones	Recordar la forma en que expresamos nuestras emociones en el pasado para poder discriminar si fueron expresadas adecuadamente.	Los participantes deberán llevar al taller una historia en la que ellos hayan expresado adecuadamente una emoción y una historia en la que no hayan expresado adecuadamente la emoción. Posteriormente se realizará una que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿Qué historia fue más fácil recordar?, ¿Qué ocurrió cuando expresé adecuadamente la emoción?, ¿Qué ocurrió cuando no expresé adecuadamente la emoción?	Intrapersonal	Plumones Papel Formatos la historia de emociones 3.7	5 min
3.8 Retroalimentación y microevaluación	Conocer la percepción de los participantes acerca de la sesión	Se les pedirá a los participantes del grupo contestar una microevaluación para posteriormente de modo voluntario los participantes que deseen compartan sus percepción acerca de la sesión	Intrapersonal	Ninguno	15 min

4° sesión: Facilitación emocional del pensamiento (primera parte).

Objetivo general: Fortalecer la habilidad para priorizar los procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es efectivamente importante y generar emociones intensas para facilitar el juicio y la memoria.

Actividad	Objetivo	Descripción	Intrapersonal o interpersonal	Materiales	Tiempo
4.1 Bienvenida y “termómetro”	Dar la bienvenida, valorar el estado emocional de los participantes y contextualizar al grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo y procederá a preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad.	Intrapersonal	Ninguno	5 min
4.2 ¿Quién eres?	Activar y motivar al grupo para que participe en las actividades posteriores	Se pide que un voluntario salga del salón. Mientras el voluntario está afuera, el resto de los participantes escogen una ocupación para él/ella, tal como chofer o pescador etc. Cuando el voluntario regresa, el resto de los participantes actúan las actividades. El voluntario debe adivinar la ocupación que ha sido escogida para él/ella según las actividades que sean actuadas.	Interpersonal	Ninguno	5 min
4.3 Revisión de la tarea	Recordar la forma en que expresamos nuestras emociones en el pasado para poder discriminar si fueron expresadas adecuadamente.	Se realizará una reflexión de la tarea asignada para la casa que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿Qué historia fue más fácil recordar?, ¿Qué ocurrió cuando expresé adecuadamente la emoción?, ¿Qué ocurrió cuando no expresé adecuadamente la emoción?	Intrapersonal	Formatos 3.7 Diapositivas con las preguntas de Reflexión Laptop Proyector	10 min
4.4 ¿Qué está pasando?	Observar de qué manera nuestras	Se dividirá a los integrantes en dos equipos, y se les asignará una tarea a	Intrapersonal	Video Música	15 minutos

	emociones influyen en la forma en la que procesamos la información	realizar que consistirá en el armado de un rompecabezas muy complicado. Durante la ejecución de la actividad un integrante de cada equipo previamente seleccionado tendrá la tarea de influir en las emociones de su equipo, uno de ellos motivándolos ofreciéndoles palabras de aliento y el otro exhibiendo un gran pesimismo e insistiendo en que sus compañeros no son aptos para la tarea. Al finalizar el tiempo de la actividad se les preguntará a ambos equipos cómo se sintieron, se les explicará el papel especial que jugaba el integrante que influía en sus emociones y se llevará a cabo la siguiente reflexión con los participantes: ¿Qué tan fácil o difícil fue realizar la actividad?, ¿Antes de iniciar la actividad la percibiste como fácil o difícil?, ¿De qué manera influyó la presencia de tu compañero en tu desempeño durante la actividad?, ¿Qué piensas de tus compañeros, la situación, y de resolver un conflicto cuando no estás frustrado?, ¿Qué piensas de tus compañeros, la situación, y de resolver un conflicto cuando estás frustrado?		instrumental tranquila Música de suspenso	
4.5 Exposición de la primera parte de la segunda habilidad de la IE	Introducir a los participantes en el contenido de la segunda habilidad de la IE	Se proyectará una presentación en Power Point con el contenido de la primera parte de la segunda habilidad: la facilitación o asimilación emocional. Durante la exposición se hará referencia a los ejemplos y experiencias proporcionados por los participantes en las actividades	Intrapersonal Interpersonal	Hoja Plumones Laptop Proyector.	10 min

		anteriores.			
4.6 ¿Qué es más importante?	Ordenar de acuerdo a su importancia las actividades focalizando la atención, apoyada en las emociones	Se ocultarán en el salón tarjetas de colores con situaciones. Cada participante deberá encontrar una tarjeta y buscar al otro participante que tenga la tarjeta del mismo color. La pareja de participantes deberá ordenar las tarjetas de acuerdo a cuál de las situaciones representa una prioridad sobre la otra para ellos y que comenten cuál fue la emoción de cada situación que influyó en su decisión. A través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿cómo decidieron cuál situación tendría que realizarse primero?, ¿qué emoción les ayudó a tomar esa decisión?	Intrapersonal	Tarjetas Plumones	20 min
4.7 Asignar tarea La historia de la emoción	Focalizar la atención en ciertas emociones vinculadas a situaciones concretas que hayan ocurrido en el pasado	Los participantes focalizarán su atención en ciertas emociones del pasado. Se les presentarán 3 rubros diferentes que son: *Un peligro, *Alguien que te hizo daño, * Un momento agradable Para que posteriormente señalen acontecimientos relacionados con ellos. Posteriormente se realizará una reflexión que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿Qué tan fácil/difícil fue realizar la actividad?, ¿Cuál situación te gustó más recordar?, ¿Qué emoción sentiste?, ¿Cuál situación te gustó menos recordar?, ¿Qué emoción sentiste?	Intrapersonal	Formatos 4.7	10 min
4.8 Retroalimentación	Conocer la percepción de los participantes	Se les pedirá a los participantes del grupo contestar una microevaluación para	Intrapersonal	Ninguno	15 min

y microevaluación	acerca de la sesión	posteriormente de modo voluntario los participantes que deseen compartan sus percepción acerca de la sesión.			
-------------------	---------------------	--	--	--	--

5° sesión: Facilitación emocional del pensamiento (segunda parte).

Objetivo general: Fortalecer la habilidad para sacar ventaja de los cambios de humor y el afrontamiento diferencial de problemas específicos de acuerdo a los anteriores.

Actividad	Objetivo	Descripción	Intrapersonal o interpersonal	Materiales	Tiempo
5.1 Bienvenida y “termómetro”	Dar la bienvenida, valorar el estado emocional de los participantes y contextualizar al grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo y procederá a preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad.	Intrapersonal	Ninguno	5 min
5.2 ¿Quién soy?	Activar y motivar al grupo para que participe en las actividades posteriores	Se colocará la foto de diferentes personas famosas en la espalda de cada participante, de manera que ellos no puedan verlo. Se pedirá a los participantes que se paseen por el salón, haciéndose preguntas entre ellos sobre la identidad de su persona famosa. Las preguntas sólo pueden ser respondidas con “sí” o “no”. El juego continúa hasta que todos hayan descubierto quiénes son.	Interpersonal	Fotografías de famosos Cinta adhesiva	10 min
5.3 Revisión de la tarea	Focalizar la atención en ciertas emociones vinculadas a situaciones concretas que hayan ocurrido en el pasado	Se realizará una reflexión de la tarea asignada para la casa que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿Qué tan fácil/difícil fue realizar la actividad?, ¿Cuál situación te gustó más recordar?, ¿Qué emoción sentiste?, ¿Cuál situación te gustó menos recordar?, ¿Qué emoción sentiste?	Intrapersonal	Formatos 5.3	10 min

5.4 ¿Qué emoción me ayuda a resolver X?	Discriminar qué emociones facilitan la resolución de situaciones cotidianas	Los participantes elegirán un papelito que contiene un reto a realizar como por ejemplo: hacer un dibujo, resolver un laberinto, hacer figuras con plastilinas, contar un chiste, decir una adivinanza, contestar algunas preguntas sobre casos específicos en los que se les pide a los participantes que valoren cómo el estado de ánimo influye en tareas cognitivas o en los comportamientos (P.e., ¿Qué estado de ánimo sería útil sentir para planear una fiesta sorpresa?). Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿Cuál emoción te facilitó la realización del reto y cuál la hubiera dificultado?	Intrapersonal	Plumones Diapositivas con Situaciones Laptop Proyector	15 min
5.5 Exposición de la segunda parte de la segunda habilidad de la IE	Introducir a los participantes en el contenido de la segunda habilidad de la IE	Se proyectará una presentación en Power Point con el contenido de la segunda parte de la segunda habilidad: la facilitación o asimilación emocional. Durante la exposición se hará referencia a los ejemplos y experiencias proporcionados por los participantes en las actividades anteriores.	Intrapersonal Interpersonal	Laptop Proyector.	15 min
5.6 ¿Con qué lentes lo estoy mirando?	Identificar cómo las emociones afectan la forma de procesar la información acerca de las situaciones de la vida cotidiana	Se presentaran una serie de casos al grupo y a cada participante se le asignará un par de lentes que corresponden a una emoción. Mientras el participante esté usando los lentes de su emoción asignada responderá qué pensamientos tendría acerca del caso presentado si estuviera sintiendo esa emoción. La misma	Intrapersonal Interpersonal	Tarjetas con las situaciones Tarjetas con emociones	15 min

		situación se presentará a personas que estén utilizando diferentes lentes para que el grupo observe como las emociones influyen en nuestros pensamientos incluso en la misma situación. Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿hay diferencia en los pensamientos cuando cambia la emoción?, ¿cuáles emociones facilitan un pensamiento positivo?			
5.7 Asignar tarea El logro y las emociones	Identificar cuáles emociones en el pasado influyeron en sus logros.	Los participantes pensarán en un logro y un fracaso que hayan tenido en su vida e identificarán qué emoción y que pensamientos influyeron en su realización Posteriormente se realizará una reflexión de la tarea asignada para la casa que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿cuál fue la emoción y cuáles los pensamientos que contribuyeron a los logros en más ocasiones?, ¿cuál fue la emoción y cuáles los pensamientos que contribuyeron a los fracasos en más ocasiones?, ¿Qué emociones crees que dificultarían un logro?, ¿Qué emociones crees que facilitarían un fracaso?, ¿Fue más sencillo recordar el logro o el fracaso? ¿Qué tan difícil se te hizo identificar la emoción y los pensamientos?	Intrapersonal	Formatos 5.7	10 min
5.8 Retroalimentación	Conocer la percepción de los participantes	Se les pedirá a los participantes del grupo contestar una microevaluación para	Intrapersonal	Ninguno	10 min

y microevaluación	acerca de la sesión	posteriormente de modo voluntario los participantes que deseen compartan sus percepción acerca de la sesión.			
-------------------	---------------------	--	--	--	--

6° sesión:

Educación en el modelo terapia racional emotiva conductual: como nuestros pensamientos afectan nuestras emociones y conductas (Primera parte)

Objetivo general: Conocer las herramientas de la TREC y explicar los principales pensamientos irracionales que se presentan en la depresión.

Actividad	Objetivo	Descripción	Intrapersonal o interpersonal	Materiales	Tiempo
6.1 Bienvenida y “termómetro”	Dar la bienvenida, valorar el estado emocional de los participantes y contextualizar al grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo y procederá a preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad.	Intrapersonal	Ninguno	5 min
6.2 Se quema la papa	Activar y motivar al grupo para que participe en las actividades posteriores.	Uno de los participantes con los ojos cerrados dirá “se quema la papa” mientras los demás participantes se pasan la pelota; cuando el participante que tiene los ojos cerrados se detiene, la persona que se haya quedado con la pelota tendrá la consecuencia de responder una pregunta en relación a las emociones.	Interpersonal	Pelota	5 min
6.3 Revisión de la tarea	Identificar cuáles emociones en el pasado influyeron es sus logros.	Se realizará una reflexión de la tarea asignada para la casa que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿cuál fue la emoción y cuáles los pensamientos que contribuyeron a los logros en más ocasiones?, ¿cuál fue la emoción y cuáles los pensamientos que contribuyeron a los fracasos en más ocasiones?, ¿Qué	Intrapersonal	Formatos 5.7	10 min

		emociones crees que dificultarían un logro?, ¿Qué emociones crees que facilitarían un fracaso?, ¿Fue más sencillo recordar el logro o el fracaso? ¿Qué tan difícil se te hizo identificar la emoción y los pensamientos?			
6.4 ¿Por qué pasó?	Conocer la percepción de los participantes acerca de las causas de las consecuencias emocionales y/o conductuales posteriores a un evento.	Se le mostrará a los participantes una serie de videos, a partir de los cuales responderán las siguientes preguntas: Qué ocurrió en el video, cómo reaccionó la persona, cómo se sintió (¿qué hizo?), porqué se sintió de tal manera, ¿por qué en cierto video las personas reaccionan de diferente aunque les pase la misma situación?	Interpersonal	Laptop Bocinas Videos Proyector	15 min
6.5 Exposición de la primera parte de la TREC Explicación de cómo los pensamientos influyen	Introducir a los participantes en el contenido de la TREC	Se proyectará una presentación en PowerPoint con el contenido de la TREC, explicando cómo los pensamientos influyen en las emociones. Durante la exposición se hará referencia a los ejemplos y experiencias proporcionados por los participantes en las actividades anteriores.	Intrapersonal Interpersonal	Laptop Proyector.	20 min
6.6 Canciones irracionales	Detectar qué frases de las canciones influyen en sus emociones.	Se seleccionarán algunas canciones y los participantes con la ayuda de la facilitadora detectaran las frases o pensamientos que les generen alguna emoción. Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿qué emoción es más frecuente escuchar en las canciones?, ¿Detectaste alguna frase en particular que te generara alguna	Interpersonal	Laptop Proyector Música Bocinas	15 min

		emoción?, ¿Qué tan fácil para ti fue detectar las frases y las emociones?			
6.7 Asignar tarea	Poner en práctica lo visto en la sesiones mediante la detección de cómo los pensamientos influyen en sus emociones	Se solicitará a los participantes que completen un autorregistro que contenga una situación, un pensamiento y una consecuencia. Posteriormente se llevará a cabo una reflexión a través de las siguientes preguntas: ¿Qué evento elegiste?, ¿Qué tan fácil o difícil te fue detectar tus pensamientos y emociones?, ¿De qué te diste cuenta al hacer el autorregistro?	Interpersonal	Formatos 6.7	10 min
6.8 Retroalimentación y microevaluación	Conocer la percepción de los participantes acerca de la sesión	Se les pedirá a los participantes del grupo contestar una microevaluación para posteriormente de modo voluntario los participantes que deseen compartan sus percepción acerca de la sesión.	Intrapersonal	Ninguno	10 min

7° sesión:

Educación en el modelo terapia racional emotiva conductual: como nuestros pensamientos afectan nuestras emociones y conductas (Segunda parte)

Objetivo general: Conocer qué tipo de pensamientos pueden generar emociones adaptativas o desadaptativas

Actividad	Objetivo	Descripción	Intrapersonal o interpersonal	Materiales	Tiempo
7.1 Bienvenida y “termómetro”	Dar la bienvenida, valorar el estado emocional de los participantes y contextualizar al grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo y procederá a preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad.	Intrapersonal	Ninguno	5 min
7.2 Simón dice.	Activar y motivar al grupo para que participe en las actividades posteriores.	El facilitador explica al grupo que deben seguir las instrucciones cuando el facilitador empiece la instrucción diciendo “Simón dice...” Si el facilitador no empieza la instrucción con las palabras “Simón dice...”, entonces el grupo no debe seguir las instrucciones. El facilitador empieza por decir algo como “Simón dice que aplaudas” mientras él/ella aplaude con sus manos. Los participantes le imitan. El facilitador acelera sus acciones, siempre diciendo “Simón dice...” primero. Después de un corto tiempo, se omite la frase “Simón dice”. Aquellos participantes que sigan las instrucciones serán el siguiente simón. Se puede continuar el juego mientras siga siendo divertido.	No aplica	Ninguno	5 min

7.3 Revisión de la tarea	Poner en práctica lo visto en la sesiones mediante la detección de creencias irracionales de su elección.	Se realizará una reflexión de la tarea asignada para la casa que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿Qué evento elegiste?, ¿Qué tan fácil o difícil te fue detectar tus pensamientos y emociones?, ¿De qué te diste cuenta al hacer el autorregistro?	Intrapersonal	Formatos 6.7	10 min
7.4 Exposición de la segunda parte de la TREC	Introducir a los participantes en el contenido de la TREC	Se proyectará una presentación en PowerPoint con el contenido de la TREC, explicando en qué tipo de pensamientos pueden generar emociones adaptativas o desadaptativas. Durante la exposición se hará referencia a los ejemplos y experiencias proporcionados por los participantes en las actividades anteriores.	Intrapersonal Interpersonal	Laptop Bocinas Videos Proyector	30 min
7.5 Debate mis creencias	Conocer preguntas útiles para debatir las creencias irracionales.	Se formarán parejas de participantes y a cada uno se le proporcionará una situación, un pensamiento y una emoción como por ejemplo: “estoy triste porque mis nietos no me visitan y pienso que es porque soy viejo y ya no hago falta”. La pareja deberá decir frases para que la otra persona se sienta mejor	Interpersonal	Tarjetas con las situaciones, pensamientos y emociones	15 min
7.6 Piensa azul	Reestructurar los pensamientos y sentimientos ante un problema.	Tres participantes se sentarán en tres sillas en línea. La persona que se sienta en medio expondrá un problema que tenga. La persona a su derecha deberá hacer comentarios negativos y destructivos sobre la situación. Lo denominaremos <i>pensar en negro</i> . La persona sentada a su izquierda deberá hacer comentarios positivos y	Intrapersonal Interpersonal	Tres sillas Tres participantes	20 min

		constructivos acerca de la situación, lo denominaremos <i>pensar en azul</i> . El resto del grupo hace de público. Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿fue más sencillo pensar en negro o en azul?, ¿Qué crees que dice de nosotros el que nos resulte más fácil pensar en negro o en azul?			
7.7 Asignar tarea	Llevar a la práctica lo trabajado en la sesión sobre restructuración de pensamiento.	Los participantes traerán a la sesión un acontecimiento, pensamiento, emoción que les ocurrió en la semana y que se dijeron a sí mismos para sentirse mejor. Posteriormente se llevará a cabo una reflexión con las siguientes preguntas: ¿Qué acontecimiento eligieron?, ¿Qué pensamientos iniciales tuvieron?, ¿Por cuáles las cambiaron?, ¿Cómo le hicieron para llegar a ese pensamiento? ¿Les fue fácil o difícil realizar el ejercicio?	Intrapersonal	Formatos 7.7	10 min
7.8 Retroalimentación y microevaluación	Conocer la percepción de los participantes acerca de la sesión	Se les pedirá a los participantes del grupo contestar una microevaluación para posteriormente de modo voluntario los participantes que deseen compartan sus percepción acerca de la sesión.	Intrapersonal	Ninguno	10 min

8° sesión: Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional (primera parte)

Objetivo general: Fortalecer la habilidad para etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos, así como interpretar los significados que las emociones conllevan respecto a una situación interpersonal.

Actividad	Objetivo	Descripción	Intrapersonal o interpersonal	Materiales	Tiempo
8.1 Bienvenida y “termómetro”	Dar la bienvenida, valorar el estado emocional de los participantes y contextualizar al grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo y procederá a preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad.	Intrapersonal	Ninguno	5 min
8.2 Me gustas porque...	Activar y motivar al grupo para que participe en las actividades posteriores.	Se le pedirá a los participantes que se sienten en un círculo y que digan qué cosas les gusta de la persona que está a su derecha. Se le dará un tiempo para pensar.	No aplica	Ninguno	5 min
8.3 Revisión de la tarea	Llevar a la práctica lo trabajado en la sesión sobre reestructuración de pensamiento.	Se realizará una reflexión de la tarea asignada para la casa que consistirá en responder las siguientes preguntas: qué acontecimiento eligieron, qué pensamientos iniciales tuvieron, por cuáles las cambiaron, cómo le hicieron para llegar a ese pensamiento. ¿Les fue fácil o difícil realizar el ejercicio?	Intrapersonal	Formatos 7.7	10 min
8.4 Rompecabezas de emociones	Reconocer en qué categorías se agrupan las emociones	Se proporcionará a los participantes un juego de tarjetas con nombres de emociones. La actividad consistirá en que	Intrapersonal	Tarjetas dibujo de termómetro	15 min

		<p>ellos por grupos, separen las emociones por categorías y las ordenen de acuerdo a su intensidad.</p> <p>Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿qué estrategia utilizaste para ordenar las emociones?, ¿cómo te diste cuenta de qué emociones pertenencia a la misma categoría?</p>		para la pared cinta adhesiva	
8.5 Exposición de la primera parte de la tercera habilidad de la IE	Introducir a los participantes en el contenido de la tercera habilidad de la IE	Se proyectará una presentación en Power Point con el contenido de la primera parte de la tercera habilidad: comprensión y análisis de las emociones. Durante la exposición se hará referencia a los ejemplos y experiencias proporcionados por los participantes en las actividades anteriores.	Intrapersonal Interpersonal	Laptop Proyector.	15 min
8.6 ¿Qué le pasó?	Interpretar los significados que las emociones conllevan respecto a las relaciones.	Se presentará a las participantes imágenes de emociones y se les pedirá que comenten qué consideran que pudo haber ocurrido anteriormente. Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿cómo te diste cuenta de qué emoción estaban sintiendo los personajes?, ¿qué haces para darte cuenta de qué emociones están sintiendo los demás?, ¿Cómo te das cuenta que alguien está enojado o feliz?	Interpersonal	Imágenes de las emociones Laptop Proyector	15 min
8.6 Asignar tarea	Anticipar las emociones mediante la identificación de las futuras consecuencias	Se les proporcionarán historietas que describan las situaciones con la intención de que los participantes anticipen qué emoción se relaciona con cada una de	Intrapersonal	Formatos 8.6	10 min

	de las acciones.	ellas. Se realizará una reflexión que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿qué tan fácil les fue identificar las emociones consecuentes a las situaciones presentadas?, ¿qué pensamientos preceden a las emociones que identificaste?			
8.6 Retroalimentación y microevaluación.	Conocer la percepción de los participantes acerca de la sesión	Se les pedirá a los participantes del grupo contestar una microevaluación para posteriormente de modo voluntario los participantes que deseen compartan sus percepción acerca de la sesión.	Intrapersonal	Ninguno	10 min

9° sesión: Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional (segunda parte)

Objetivo general: Fortalecer la habilidad para comprender sentimientos complejos y reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros así como la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios.

Actividad	Objetivo	Descripción	Intrapersonal o interpersonal	Materiales	Tiempo
9.1 Bienvenida y “termómetro”	Dar la bienvenida, valorar el estado emocional de los participantes y contextualizar al grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo y procederá a preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad.	Intrapersonal	Ninguno	5 min
9.2 El juego de dibujar	Activar y motivar al grupo para que participe en las actividades posteriores.	Se les pedirá a los participantes que se formen en parejas sentándose en espalda de espaldas el uno con el otro. Una persona de cada pareja dibuja algo simple. La otra persona tiene una hoja de papel en blanco y un bolígrafo. La persona que tiene el dibujo, lo describe en detalle para que la otra persona lo reproduzca en su hoja de papel.	No aplica	Hojas blancas Crayones	10 min
9.3 Revisión de la tarea	Anticipar las emociones mediante la identificación de las futuras consecuencias de las acciones.	Se realizará una reflexión de la tarea asignada para la casa que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿qué tan fácil les fue identificar las emociones consecuentes a las situaciones presentadas?, ¿qué pensamientos preceden a las emociones que identificaste?	Intrapersonal	Formatos 8.6	10 min
9.4 La ruleta de las emociones	Comprender sentimientos complejos:	Se formarán los integrantes en grupos de tres personas y se rifará entre ellos una	Intrapersonal	Presentación con ruleta	15 min

	sentimientos simultáneos o mezclados	emoción compleja. Los participantes deberán actuar un sketch que represente una situación y la emoción que les tocó para que el resto de los equipos adivinen de qué emoción se trata. Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿Qué emociones estuvieron involucradas en la emoción que el equipo intentaba representar?, ¿De qué manera los pensamientos de los integrantes influyeron en las emociones y las conductas que actuaron?		Tarjetas con nombres de emociones	
9.5 Exposición de la segunda parte de la tercera habilidad de la IE	Introducir a los participantes en el contenido de la tercera habilidad de la IE	Se proyectará una presentación en Power Point con el contenido de la segunda parte de la tercera habilidad: comprensión y análisis de las emociones. Durante la exposición se hará referencia a los ejemplos y experiencias proporcionados por los participantes en las actividades anteriores.	Intrapersonal Interpersonal	Laptop Proyector Presentación de PowerPoint.	15 min
9.6 Películas y emociones	Captar las emociones complejas que provocan unas secuencias de películas	Los participantes analizarán las emociones complejas que provocan una secuencia tomadas de películas comerciales. Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿cuáles son las emociones complejas que lograste captar?, ¿Cuántas emociones diferentes observaste en una misma situación?, ¿En qué orden se presentaron?, ¿qué emociones complejas hubieses sentidos si estuvieses en esa misma situación?	Interpersonal Intrapersonal	Laptop Proyector Videos de las películas Bocinas Formatos	15 min

9.7 Asignar tarea	Identificar las emociones que les genere personas cercanas	<p>Se les pedirá a los participantes que elijan dos personas y que piensen en todas las emociones posibles que les genere esa persona.</p> <p>Se realizará una reflexión que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿Qué emociones sintieron?, ¿Qué tan fácil/difícil les fue identificar las emociones?, ¿Las emociones que sintieron por alguna de las personas fueron contradictorias?</p>	Intrapersonal	Formatos 9.7	10 min
9.8 Retroalimentación y microevaluación	Conocer la percepción de los participantes acerca de la sesión	Se les pedirá a los participantes del grupo contestar una microevaluación para posteriormente de modo voluntario los participantes que deseen compartan sus percepción acerca de la sesión.	Intrapersonal	Ninguno	10 min

10° sesión: Autoaceptación

Objetivo general: Identificar las características positivas y negativas y promover el autoconocimiento de los participantes para facilitar la autoaceptación de los mismos.

Actividad	Objetivo	Descripción	Intrapersonal o interpersonal	Materiales	Tiempo
10.1 Bienvenida y “termómetro”	Dar la bienvenida, valorar el estado emocional de los participantes y contextualizar al grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo y procederá a preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad.	Intrapersonal	Ninguno	5 min
10.2 Lista de compras	Activar y motivar al grupo para que participe en las actividades posteriores.	El grupo forma un círculo. Una persona empieza por decir “Me voy al mercado a comprar pescado”. La siguiente persona dice, “Me voy al mercado a comprar pescado y papas”. Cada persona repite la lista y luego añade una cosa más. El objetivo es ser capaz de acordarse de todas las cosas que las personas han dicho antes que usted.	No aplica	Ninguna	5 min
10. 3 Revisión de la tarea	Identificar situaciones en las que los participantes hayan regulado sus emociones	Se procederá a revisar la tarea que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿Qué emociones sintieron?, ¿Qué tan fácil/difícil les fue identificar las emociones?, ¿Las emociones que sintieron por alguna de las personas fueron contradictorias?	Intrapersonal	Formatos 10.3	15 min

10. 4 Quiénes son ellos	Aprender a separar a las personas de sus acciones.	Se proyectará un video de historias de personas que muestren algún defecto y cualidad y los participantes reflexionarán acerca de cómo nuestras acciones no nos determinan como personas utilizando las siguientes preguntas: ¿era bueno o malo?, ¿qué cosas buenas tenía y qué cosas malas tenía?, ¿qué cuentan más, las cosas buenas o malas?, ¿son más valiosas las cosas buenas o malas?	Interpersonal	Laptop Proyector Bocinas	15 min
10. 5 Exposición sobre autoaceptación	Introducir a los participantes en el contenido de la autoaceptación	Se proyectará una presentación en PowerPoint con el contenido de la autoaceptación. Durante la exposición se hará referencia a los ejemplos y experiencias proporcionados por los participantes en las actividades anteriores.	Intrapersonal Interpersonal	Laptop Proyector.	15 min
10. 6 Mis defectos y virtudes	Conocer los defectos y las virtudes de los participantes	Los participantes escribirán o dibujarán sus cualidades y defectos y contestarán las siguientes preguntas: ¿qué columna fue más fácil llenar?, ¿cuál fue más difícil?, ¿por qué crees que fue más fácil?, de las características que contemplaste ¿Cuáles te son útiles?, ¿Para qué te sirven y para qué no te sirven? Completa las siguientes frases: Yo soy _____; me sirve para _____ y no me sirve para _____ Yo no soy _____; me sirve para _____ y no me sirve para _____; las cuales estarán descritas en el formato 10.6 que se les	Intrapersonal	Rotafolios Plumones Hojas Formato	15 min

		proporcionará al inicio de la actividad. Al finalizar la actividad se seleccionarán a dos participantes para que compartan su experiencia con el llenado del formato.			
10. 7 Asignación de la tarea	Analizar el lado positivo de los defectos	Los participantes pensarán algo positivo acerca de cada cosa negativa que hayan escrito en el ejercicio anterior. Posteriormente se realizará una reflexión que consistirá en responder las siguientes preguntas: qué tan fácil o difícil te resultó la actividad, que les pareció al verle el lado positivo de sus defectos, qué aprendiste de esta actividad.	Intrapersonal	Formatos	10 min
10.8 Retroalimentación y microevaluación	Conocer la percepción de los participantes acerca de la sesión	Se les pedirá a los participantes del grupo contestar una microevaluación para posteriormente de modo voluntario los participantes que deseen compartan sus percepción acerca de la sesión.	Intrapersonal	Ninguno	10 min

11° sesión: Regulación reflexiva de las emociones (primera parte)

Objetivo general: Fortalecer la habilidad para estar abierto a los sentimientos tanto positivos como negativos, así como también para reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad.

Actividad	Objetivo	Descripción	Intrapersonal o interpersonal	Materiales	Tiempo
11.1 Bienvenida y “termómetro”	Dar la bienvenida, valorar el estado emocional de los participantes y contextualizar al grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo y procederá a preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad.	Intrapersonal	Ninguno	5 min
11.2 El guiño asesino	Activar y motivar al grupo para que participe en las actividades posteriores.	Antes de iniciar el juego, el facilitador pedirá a alguien que sea ‘el asesino’, manteniendo en secreto su identidad. Se explicará a los participantes que una persona del grupo es el asesino y que esa persona puede matar a la gente sólo con un guiño. Entonces todos se pasean por el salón en diferentes direcciones, manteniendo contacto visual con cada persona que pasa por su lado. Si el asesino le guiña el ojo, tiene que pretender que está muerto y no continúa en el juego. El juego termina cuando alguien adivine quién es el asesino o todos los participantes estén “muertos”.	No aplica	Ninguno	10 min
11.3 Revisión de la tarea	Identificar las emociones que les generen personas cercanas	Se realizará una reflexión de la tarea asignada para la casa que consistirá en responder las siguientes preguntas: qué tan fácil o difícil te resultó la actividad, que les pareció al verle el lado positivo	Intrapersonal	Formatos 11.3	10 min

		de sus defectos, qué aprendiste de esta actividad.			
11.4 ¿Reprimir o expresar?	Identificar la apertura que los participantes tienen para expresar o por el contrario reprimir determinadas emociones e identificar de qué manera controlan sus emociones ante una situación estresante cotidiana	<p>Los participantes deberán formar dos equipos y a cada equipo se le entregarán 10 cajas de zapatos y 2 palos de escoba y se les dará la siguiente instrucción: En equipo y procurando que todos los miembros participen en la actividad deberán formar una torre con las cajas de zapatos usando solamente los dos palos de escoba, los integrantes tendrán prohibido tocar las cajas de zapatos con las manos o con cualquier otro objeto que no sean los dos palos de escoba. Ganará el equipo que logre formar la torre primero, o quien forme la torre más alta en 5 minutos.</p> <p>Al finalizar se llevará a cabo una reflexión a través de las siguientes preguntas: ¿Qué tan fácil o difícil te fue realizar la actividad?, ¿Qué emociones sentiste?, ¿Qué pensamientos tuviste?, ¿Qué emociones consideras que te hubieran facilitado esta tarea?, ¿Qué pensamientos crees que te hubieran ayudado a cambiar esas emociones?</p>	Intrapersonal	<p>Lista con las emociones</p> <p>20 cajas de zapatos</p> <p>4 palos de escobas</p> <p>Premio cronómetro</p>	10 min
11.5 Exposición de la primera parte de la cuarta habilidad de la IE	Introducir a los participantes en el contenido de la primera parte de la cuarta habilidad de la IE	Se proyectará una presentación en PowerPoint con el contenido de la segunda parte de la cuarta habilidad: regulación emocional. Durante la exposición se hará referencia a los ejemplos y experiencias proporcionados por los participantes en las actividades	Intrapersonal Interpersonal	Laptop Proyector.	15 min

		anteriores.			
11.6 Películas y emociones	Identificar estrategias erróneas del manejo de las emociones y proporcionar sugerencias acerca del control de las mismas	Se proyectarán videos de personas dejándose llevar por el enojo para posteriormente hacer una reflexión sobre el tema con las siguientes preguntas: ¿Por qué emoción se dejaron llevar las personas del video?, ¿Qué crees que estaba pensando? ¿Qué pensamientos hubieran favorecido el control sobre sus emociones? ¿Qué otras estrategias consideras que pudieron haber utilizado para regular el enojo?	Interpersonal	Laptop Proyector Videos Bocinas	10 min
11.7 Mi monstruo	Conocer la relación entre los pensamientos, emociones y conductas respecto a una situación específica así como las estrategias de que utilizan para regular las emociones.	Los participantes imaginarán un problema o reto por el cual estén pasando. Lo dibujarán como un monstruo en unas hojas en blanco y le pondrán un nombre. Posteriormente deberán responder las siguientes preguntas: ¿Qué emoción te genera ese monstruo? ¿Qué pensamiento te genera? ¿Que conducta te genera? ¿Que emoción, pensamiento y conducta necesito para vencer ese monstruo? ¿Cómo consigo estar en ese estado emocional? ¿Que piensas y sientes respecto al monstruo? Al finalizar las preguntas los participantes destruirán el dibujo del monstruo que hicieron.	Intrapersonal	Hojas en blanco Crayones lápices	30 minutos
11.8 Asignar tarea	Identificar consecuencias de tomar una decisión dejándose	Los participantes deberán pensar en una situación en la cual hayan tomado una decisión influida por alguna emoción y	Intrapersonal	Formatos 11.8	10 min

	llevar por una emoción para posteriormente proponer estrategias y alternativas de pensamiento más adaptativos.	que resulto poco adaptativa. Posteriormente se realizará una reflexión que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿Qué situación elegiste?, ¿En qué emoción basaste tus decisiones?, ¿Qué pensamientos alimentaron esa emoción?, ¿Qué pensamientos hubieran debilitado esa emoción?, ¿si pudieras hacer algo diferente, que sería? ¿Cómo podrías lograr hacer que tu reacción sea más adaptativa?			
11.9 Retroalimentación y microevaluación	Conocer la percepción de los participantes acerca de la sesión	Se les pedirá a los participantes del grupo contestar una microevaluación para posteriormente de modo voluntario los participantes que deseen compartan sus percepción acerca de la sesión.	Intrapersonal	Ninguno	10 min

12° sesión: Regulación reflexiva de las emociones (segunda parte)

Objetivo general: Fortalecer la habilidad para monitorizar reflexivamente las emociones en relación a uno mismo y a otros, así como regular las emociones propias y ajenas moderando las emociones negativas e intensificando las positivas.

Actividad	Objetivo	Descripción	Intrapersonal o interpersonal	Materiales	Tiempo
12.1 Bienvenida y “termómetro”	Dar la bienvenida, valorar el estado emocional de los participantes y contextualizar al grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo y procederá a preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad.	Intrapersonal	Ninguno	5 min
12.2 Lotería de las emociones	Activar y motivar al grupo para que participe en las actividades posteriores.	Los participantes jugarán lotería con tarjetas y cartillas de emociones. El ganador tendrá un premio.	No aplica	Lotería de las emociones Fichas Premio	10 min
12.3 Revisión de la tarea	Identificar consecuencias de tomar una decisión dejándose llevar por una emoción para posteriormente proponer estrategias y alternativas de pensamiento más adaptativos	Se realizará una reflexión de la tarea asignada para la casa que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿Qué situación elegiste?, ¿En qué emoción basaste tus decisiones?, ¿Qué pensamientos alimentaron esa emoción?, ¿Qué pensamientos hubieran debilitado esa emoción?, ¿si pudieras hacer algo diferente, que sería?	Intrapersonal	Formatos 12.3	10 min
12.4 Algo agradable me ocurrió	Recordar acontecimientos o situaciones agradables que han ocurrido para regular las emociones en positivo	Los participantes llevarán a cabo una pintura que represente un momento que haya sido muy agradable para ellos y se llevará una reflexión en la cual tendrán que narrar con detalle cómo se sintieron en ese momento y cómo mantuvieron esa	Intrapersonal	Lápices de colores Lápices Crayolas Hojas en blanco	15 min

		emoción durante el día.			
12.5 Exposición de la segunda parte de la cuarta habilidad de la IE	Introducir a los participantes en el contenido de la segunda parte de la cuarta habilidad de la IE	Se proyectará una presentación en PowerPoint con el contenido de la segunda parte de la cuarta habilidad: regulación reflexiva de las emociones. Durante la exposición se hará referencia a los ejemplos y experiencias proporcionados por los participantes en las actividades anteriores.	Intrapersonal Interpersonal	Laptop Proyector Diapositivas.	15 min
12.6 Regulando las emociones	Regular las emociones en otra persona mitigando las emociones negativas e intensificando las placenteras.	Los participantes valorarán determinadas acciones y comportamientos que afectan a los sentimientos personales de un individuo en una historia determinada. Algunas de las situaciones evocarán emociones placenteras y otras desagradables. Luego se llevará a cabo una discusión de la actividad a través de las siguientes preguntas de reflexión: ¿cómo identificaste qué emoción estaba sintiendo la persona? ¿Cómo identificaste si la emoción es placentera o desagradable?	Interpersonal	Casos	15 min
12.7 Asignación de la tarea	Identificar situaciones en las que los participantes hayan regulado sus emociones.	Los participantes traerán una situación en la que ellos después de haber experimentado una emoción negativa, hayan conseguido regularla mitigando la negativa y aumentando la placentera. Posteriormente se realizará una reflexión que consistirá en responder las siguientes preguntas: qué situación eligieron, qué	Intrapersonal	Formatos 12.7	10 min

		tan fácil o difícil les fue regular su emoción, qué estrategias utilizaron para regular la emoción.			
12.8 Retroalimentación y microevaluación	Conocer la percepción de los participantes acerca de la sesión	Se les pedirá a los participantes del grupo contestar una microevaluación para posteriormente de modo voluntario los participantes que deseen compartan sus percepción acerca de la sesión.	Intrapersonal	Ninguno	10 min

13° sesión: prevención de recaídas

Objetivo general: Informar a los participantes acerca de la posibilidad de la existencia de una recaída e identificar los recursos adquiridos a lo largo de las sesiones para ponerlos en práctica.

Actividad	Objetivo	Descripción	Intrapersonal o interpersonal	Materiales	Tiempo
13.1 Bienvenida y “termómetro”	Dar la bienvenida, valorar el estado emocional de los participantes y contextualizar al grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo y procederá a preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad.	Intrapersonal	Ninguno	5 min
13.2 El juego de la “E”	Reflexionar acerca de los diferentes puntos de vista que las personas pueden tener ante una misma situación.	Se escribirá una letra E muy grande y curva en un pedazo de papel de rotafolio y se pondrá en el centro del círculo. Pida a los participantes que describan exactamente lo que ven en el pedazo de papel, desde donde están parados/ sentados. Dependiendo de dónde están en el círculo, van a ver ya sea una ‘m’, una ‘w’, un ‘3’ o una ‘E’. Luego los participantes pueden cambiarse de lugar para ver la letra desde una perspectiva diferente. Se llevará a cabo una reflexión a través para que los participantes descubran que las personas ven las cosas de una manera diferente, de acuerdo con su perspectiva específica Dicha reflexión se llevará a cabo a través de las siguientes preguntas: ¿Qué viste en el rotafolio desde el lugar en el que estabas?, ¿Qué	Intrapersonal Interpersonal	Rotafolio con la letra E	10 min

		pensaste acerca de que cada persona viera algo diferente?			
13.3 Revisión de la tarea	Analizar el lado positivo de los defectos.	Se realizará una reflexión de la tarea asignada para la casa que consistirá en responder las siguientes preguntas: qué tan fácil o difícil te resultó la actividad, que les pareció al verle el lado positivo de sus defectos, qué aprendiste de esta actividad.	Intrapersonal	Formatos 13.3	15 min
13.4 Exposición sobre prevención de recaídas	Introducir a los participantes en el contenido de la prevención de recaídas	Se proyectará una presentación en PowerPoint con el contenido de la prevención de recaídas. Durante la exposición se hará referencia a los ejemplos y experiencias proporcionados por los participantes en las actividades anteriores.	Intrapersonal Interpersonal	Laptop Proyector.	15 min
13.5 Serpientes y escaleras	Reconocer la posibilidad de la existencia de recaídas en la vida de los participantes y reflexionar en los conocimientos adquiridos y los recursos con los que cuentan para afrontar las recaídas.	Los participantes jugarán serpientes y escaleras contestando preguntas y reflexionando sobre lo aprendido en el taller con las siguientes preguntas: ¿qué les pareció esta actividad? ¿Pudieron aplicar lo aprendido en las sesiones?	Intrapersonal Interpersonal	El juego de serpientes y escaleras	35 min
13.6 Retroalimentación y microevaluación	Conocer la percepción de los participantes acerca de la sesión	Se les pedirá a los participantes del grupo contestar una microevaluación para posteriormente de modo voluntario los participantes que deseen compartan sus percepción acerca de la sesión.	Intrapersonal	Ninguno	10 min

14° sesión: cierre y aplicación de pruebas

Objetivo general: concluir el taller proporcionando un espacio para reflexionar los aprendizajes adquiridos a lo largo de las sesiones así como la aplicación de las pruebas para medir el impacto que tuvo el taller en los participantes.

Actividad	Objetivo	Descripción	Intrapersonal o interpersonal	Materiales	Tiempo
14.1 Bienvenida y “termómetro”	Dar la bienvenida, valorar el estado emocional de los participantes y contextualizar al grupo.	La facilitadora dará la bienvenida al grupo y procederá a preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad.	Intrapersonal	Ninguno	5 min
14.2 Un recorrido a través de las sesiones.	Recordar las experiencias vividas a lo largo del taller.	Se les mostrará a los participantes un video que contendrá imágenes y frases que hayan sido significativas a lo largo de la sesión del taller. Se les hará luego unas preguntas, las cuales son: ¿cuál fue el momento más significativo para ti?	Intrapersonal	Laptop Proyector video	15 min
14.4 Reflexión	Reflexionar acerca de lo visto en el taller	Los participantes reflexionarán acerca del contenido de las sesiones del taller con las siguientes preguntas: ¿Qué fue lo que más te gustó del taller?, ¿Qué aprendiste del taller? ¿Hubo algún concepto que no haya quedado claro?	Intrapersonal	Rotafolios Plumones Hojas	15 min
14.5 Aplicación de pruebas	Aplicar los instrumentos para identificar los niveles de IE y depresión y bienestar	Se le entregará a cada participante el formato de los instrumentos y se les proporcionará instrucciones para responderlo.	No aplica	Formatos de instrumentos. Lápices, borrador	60 min.

Apéndice 5: formato de microevaluación

Edad: _____ Sexo: _____

Fecha: _____

	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
Satisfacción ¿Qué tanto te gustó la sesión?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendizaje ¿Qué tanto aprendiste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilidad ¿Qué tan útil fue lo visto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anota tus observaciones (Sobre los Instructores, Dinámicas, Temática u Otros):

