



**UADY**  
FACULTAD DE  
PSICOLOGÍA

# **EFFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL EN UNIVERSITARIOS CON SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRA EN PSICOLOGÍA APLICADA EN EL ÁREA  
DE CLÍNICA PARA ADULTOS**

**PRESENTA**

**LIC. EN PSIC. PATRICIA ALEJANDRA RIVERA SUÁREZ**

**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.329424 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.

## **Agradecimientos**

Agradezco a mi madre por su apoyo constante para la realización de mi preparación profesional.

A mis amigas Ariadna, Marilú, Marina y Daniela por su amistad, apoyo y pasar grandes momentos de mucha locura.

A la Psic. María José Góngora del Servicio de Atención Psicológica y al resto de las personas del Centro de Atención Estudiantil (CAE), Campus Ciencia Sociales, Económico-administrativas y Humanidades por su apoyo para la realización y difusión del taller.

A mi director de tesis, el Dr. Manuel Sosa Correa, no sólo por su paciencia, interés y orientación para la realización de este proyecto, sino por ser mi maestro durante los dos años de la maestría y transmitirme el gusto por la Inteligencia Emocional.

A los participantes del taller, por confiar en mi trabajo y por que sin ellos no hubiese sido posible el trabajo.

A mi esposo Francisco Zumárraga por ser la figura principal en esta meta al creer en mí, por su compañía en los buenos y sobre todo en los malos momentos, por sus motivaciones cuando más lo necesité y sobre todo por su apoyo incondicional en el cumplimiento de mis metas.

Y sobre todo a Dios por haberme dado la fortaleza, esperanza y la fe de que los sueños se pueden volver realidad.

## Índice

1.Introducción.....	1
1.1.Características generales de la problemática .....	2
1.2. Objetivos .....	5
1.3.Abordaje teórico.....	6
1.3.1. Depresión.....	6
1.3.2. Aduldez joven.....	11
1.3.3. Las Emociones.....	15
1.3.4.Inteligencia Emocional.. .....	22
1.3.5 Bienestar psicológico.....	32
1.3.6. Tratamientos para la depresión.....	34
1.3.7 Terapia Cognitiva de Beck.. .....	36
1.3.8 La Terapia Racional Emotiva Conductual de Albert Ellis. ....	37
1.3.9 Enfoque integrativo.. .....	42
2. Evaluación diagnóstica del problema .....	45
2.1. Participantes .....	45
2.2. Escenario .....	45
2.3. Instrumentos.....	48
2.4. Resultados .....	55
3. Programa de intervención .....	61
3.1.Objetivos de la intervención .....	61
3.2.Participantes .....	62
3.3.Instrumentos.....	63
3.4 Diseño del programa de intervención .....	64
3.6. Recursos y/o materiales utilizados .....	65
3.7.Procedimiento de implementación.....	67
3.8 Relatorías de las sesiones del taller.....	71
4.Evaluación de los efectos.....	91
4.1.Resultados de la intervención .....	91
4.2.Resultados de la evaluación de las sesiones .....	96
4.3.Pruebas de hipótesis del efecto del taller .....	97
5.Discusión .....	99
5.1.Análisis y discusión de resultados .....	99
5.2.Sugerencias y conclusiones.....	105

6. Referencias .....	108
7. Apéndice .....	116

## 1. Introducción

La Inteligencia Emocional (IE) se ha convertido en un tema esencial en ámbitos tan diversos como la educación, administración y salud, entre otros. Actualmente, existen muchos modelos para medir dicho concepto, sin embargo, uno de los modelos que es aceptado en la comunidad científica es el de Salovey y Mayer propuesto en 1990, definiéndola como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación al pensamiento. Para ellos, las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005). Este uso adaptativo de las emociones permite dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

La depresión es considerada como un estado de infelicidad, tristeza o dolor emocional, en términos de pensamientos negativos sobre sí, el mundo y el futuro, debidos a ciertos esquemas depresógenos y a errores lógicos en el procesamiento de la información (Beck, Rush, Shaw y Emery, 2005), afectando de mayor grado entre los 19 y 40 años según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016).

Por su parte, el modelo de Albert Ellis, TREC, tiene como uno de sus objetivos el desarrollo adaptativo de las emociones, dirigido en dos directrices: por un lado, la idea de que el pensamiento influye a las emociones y, por otro, su perspectiva constructivista, donde toda funcionalidad se debe a la adaptabilidad de las consecuencias de los hechos (Sosa-Correa, et. al., 2015).

De esta manera, para la presente investigación, se propone un modelo integrado de la Inteligencia Emocional (IE), en la cual se incluye la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) que contempla los cambios de pensamientos como influencia en

las emociones, la autoaceptación y la prevención de recaídas, cuyo objetivo es evaluar los efectos de una intervención que permita disminuir los síntomas depresivos en los universitarios del campus de Ciencia Sociales, Económico-Administrativas y Humanidades de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY).

### **1.1. Características generales de la problemática**

Los trastornos del estado de ánimo se encuentran entre las principales causas de incapacidad en el ámbito mundial, así como también tienen un alto costo en la salud (López, Mathers, Ezzati, Jamison y Murray, 2006 en Serrano Barquín, Rojas García, y Ruggero, 2013). En los últimos años la depresión ha sido catalogada como uno de los problemas que más sufrimiento causa en las personas y que en distintos grados afecta a un porcentaje muy alto de la población joven.

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. Este trastorno generalmente comienza en edades tempranas, reduce sustancialmente el funcionamiento de las personas, es un padecimiento recurrente y tiene importantes costos económicos y sociales.

Se calcula que afecta a 350 millones de personas en el mundo (OMS,2016) Asimismo genera estrés, disfunción social, escolar, laboral, familiar y personal, empeorando la situación vital de la persona afectada que en ocasiones puede convertirse en un problema de salud serio, por ejemplo, en enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer entre otros. En su forma más grave, puede conducir al suicidio (OMS, 2016).

De acuerdo, con la OMS (2016), es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años, representando la cuarta causa de discapacidad en cuanto a la pérdida de años de vida saludables. De hecho, en México, como en el resto del mundo, las cohortes más jóvenes padecen tasas mayores. La encuesta con adultos permitió estimar que la tasa de prevalencia anual de depresión en México fue de 4.8% entre la población general de 18 a 65 años, solamente superada por los trastornos de ansiedad, con una prevalencia anual de 6.8%. (Wagner, González-Forteza, Sánchez-García, García-Peña y Gallo, 2012).

La mitad de los casos de trastornos mentales ocurren antes de que las personas cumplan 21 años (Wagner et al, 2012), edad en la que la mayoría de los jóvenes se encuentran estudiando, y es considerada el ingreso a la universidad como una de las etapas más impactantes en la vida de un individuo (Pérez Padilla, Ponce Rojo, Hernández Contreras y Márquez Muñoz, 2010).

Según un estudio sobre percepción de la calidad de vida y el estilo de vida saludable llevado a cabo en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) de la Universidad de Guadalajara con 405 estudiantes, la mayoría de los estudiantes encuestados refirieron haber padecido moderadamente sentimientos de ansiedad, depresión e irritabilidad (Meda Lara y cols., 2008 en Pérez Padilla et al, 2010).

De esta manera, el Centro de Atención al Estudiante (CAE) del Campus Ciencia Sociales Económico-administrativas y Humanidades, de la UADY ofrece el servicio de psicología y reporta que el principal motivo de consulta en los estudiantes en el 2014 y 2015, fue de depresión con un 24% y 27% respectivamente. Los solicitantes son jóvenes universitarios entre los 18 años a 34 años de edad que estudian una licenciatura o posgrado en dicho campus de la UADY y son personas que presentan problemas del

estado de ánimo como tristeza, nivel bajo de energía, falta de apetito, irritabilidad y mala concentración.

Por otra parte, se ha observado que las personas depresivas prestan excesiva atención a sus pensamientos, tienen poco claras sus emociones y no saben regularlas de forma adecuada (Mestre y Fernández-Berrocal, 2009) La relación conceptual entre regulación afectiva y depresión es muy estrecha. Tal es así que la depresión podría ser denominada no ya un trastorno del estado de ánimo, sino específicamente un trastorno de la regulación del estado de ánimo. En efecto, la depresión tiene un componente muy importante de descontrol afectivo, o dicho de otra forma, de ruptura de la homeostasis afectiva en la que cada individuo fluctúa.

De ahí que, uno de los conceptos que últimamente ha cobrado relevancia en la psicología es el modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer de 1997. Dichos autores argumentan que teniendo una inteligencia emocional bien trabajada, la comunicación mejora, las relaciones personales mejoran, mejora la relación con uno mismo, y especialmente ayuda a la salud, previniendo la depresión. La IE hace referencia a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de los otros para resolver problemas y regular la conducta (Sosa-Correa, Navarrete Centeno, y Escoffie Aguilar, 2014).

En recientes estudios se ha demostrado que la IE permite disminuir la intensidad y la frecuencia de los estados de ánimo negativos provocados por los acontecimientos adversos de la vida cotidiana (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005). Personas que tienen la flexibilidad y habilidad de confrontar asuntos internos emocionales no sufren de ese desorden. En este sentido la IE alta protege o hace menos vulnerable al afecto

negativo y la depresión, y por consiguiente el bienestar psicológico de la persona aumenta.

De esta manera, debido a las investigaciones, hoy en día los psicólogos se han enfocado en estudiar cómo las emociones afectan las percepciones acerca de los problemas o las vivencias diarias de cada ser humano (Aceves, 2014). El estudio de las emociones y sus procesos cognitivos y el impacto en el bienestar psicológico de la persona es un elemento central en la intervención, no sólo como resultado, sino como proceso. Por tanto, se propone implementar un taller integrando las habilidades de IE y la TREC, para evaluar el impacto en la disminución de los síntomas depresivos y el aumento de Bienestar Psicológico.

## **1.2. Objetivos**

**1.2.1. Objetivo general.** Diseñar, implementar y evaluar un programa de intervención terapéutica que permita aumentar la IE y el BP y disminuir los síntomas de la depresión en los universitarios mediante una intervención basada en las habilidades en IE y la TREC.

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

1. Conocer los niveles de IE, BP y Depresión de los participantes antes de la intervención.
2. Diseñar una intervención en IE y en la TREC que incida en la disminución de los síntomas de Depresión y el aumento de la IE y BP.
3. Implementar una intervención grupal, basada en la propuesta de IE y TREC que incida en la reducción de los síntomas de la depresión en los participantes y el aumento de la IE y BP.

4. Conocer los niveles de IE, BP y Depresión de los participantes después de la intervención.

5. Conocer las diferencias estadísticamente significativas entre los niveles del IE, BP y Depresión antes y después de la intervención.

### **1.3. Abordaje teórico**

**1.3.1. Depresión.** La depresión es un trastorno con altísima incidencia y prevalencia en la población general, el paciente que la padece sufre gran malestar, merma en la calidad de vida, mayor morbilidad, repercusiones socio familiares, laborales, conyugales, altos costos directos e indirectos (Chinchilla, 2008). En general, la consideran como una alteración del estado emocional que abarca síntomas, fisiológicos, conductuales, cognitivos, emocionales, intelectuales entre otros.

**1.3.1.1. Características de la depresión.** Las características son descritas de manera variada dependiendo del autor, pero a pesar de ser múltiples, coinciden en sentimientos de tristeza y pensamientos catastróficos. Por ejemplo, *la American Psychological Association* (APA, 2016) describe la depresión en los siguientes términos:

Se produce cuando los sentimientos de profunda tristeza o desesperación duran como mínimo dos semanas o más y cuando interfieren con las actividades de la vida cotidiana como trabajar o incluso comer y dormir. Las personas deprimidas tienden a sentirse indefensas y sin esperanzas y a culparse por tener estos sentimientos. Algunas pueden tener pensamientos de muerte o suicidio. Las personas con depresión pueden sentirse abrumadas y agotadas y dejar de participar en ciertas actividades cotidianas, retrayéndose de familiares y amigos.

Para Lazarus y Lazarus (2000) la depresión es emocional, es una combinación de varias emociones como el enojo, ansiedad, culpabilidad, desesperanza y la pena. Dichos autores mencionan que la depresión produce patrones sobre sí mismo y el mundo, en donde el mundo puede parecer hostil y feo y reaccionan exageradamente a las experiencias negativas como algo catastrófico.

Según la teoría de Beck, la depresión se caracteriza fundamentalmente por la existencia de errores cognitivos que conducen al individuo deprimido a percibir e interpretar la realidad de una manera negativa. Es decir, en términos del paradigma del procesamiento de información, la depresión se caracterizaría por un procesamiento distorsionado negativamente de la información (Ortiz, 1997 en Serrano et al. 2013).

Los autores mencionados anteriormente, coinciden que la depresión es la manera de interpretar erróneamente la realidad de sí mismo, del otro y del mundo reaccionando negativamente a las circunstancias que se presentan, dando así a distorsiones cognitivas en el proceso de la información.

**1.3.1.2. Clasificación según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5ª edición (DSM-V).** Como resultado, detalla los criterios para su diagnóstico adecuados señalados de la siguiente manera:

- Trastorno de depresión mayor. Cinco (o más) de los síntomas siguientes han estado presentes durante el mismo período de dos semanas y representan un cambio del funcionamiento previo; al menos uno de los síntomas es (1) estado de ánimo deprimido o (2) pérdida de interés o de placer. Nota: No incluir síntomas que se pueden atribuir claramente otra afección médica.

1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días, según se desprende de la información subjetiva (p. ej., se siente triste, vacío, sin

esperanza) o de la observación por parte de otras personas (p. ej., se le ve lloroso).

(Nota: En niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable.)

2. Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días (como se desprende de la información subjetiva o de la observación).

3. Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso (p. ej., modificación de más del 5% del peso corporal en un mes) o disminución o aumento del apetito casi todos los días. (Nota: En los niños, considerar el fracaso para el aumento de peso esperado).

4. Insomnio o hipersomnia casi todos los días.

5. Agitación o retraso psicomotor casi todos los días (observable por parte de otros; no simplemente la sensación subjetiva de inquietud o de enlentecimiento).

6. Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.

7. Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada (que puede ser delirante) casi todos los días (no simplemente el autorreproche o culpa por estar enfermo).

8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones, casi todos los días (a partir de la información subjetiva o de la observación por parte de otras personas).

9. Pensamientos de muerte recurrentes (no sólo miedo a morir), ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.

B. Los síntomas causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

C. El episodio no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia o de otra afección médica.

De esta manera, diversos autores coinciden en ciertas características que consisten en una variedad de síntomas que pueden agruparse en cuatro tipos:

1. Síntomas afectivos (humor bajo, tristeza, desánimo, irritabilidad, miedo, ansiedad, preocupación, desesperanza, sensación de fracaso, soledad, inutilidad, sensación de vacío.)
2. Síntomas cognitivos (pensamientos negativos de sí, del mundo y del futuro, baja auto-estima, remordimiento, pesimismo, rumiación de problemas, pensamientos suicidas, dificultad de concentración, fallos en la memoria, autocríticas y autoacusaciones).
3. Síntomas conductuales (retirada de actividades sociales, reducción de conductas habituales, lentitud al andar y al hablar, agitación motora, actitud desganada).
4. síntomas físicos (relativos al apetito, al sueño y, en general, a la falta de «energía», así como otras molestias).

**1.3.1.3. Causas.** Las causas de la depresión no siempre son evidentes de inmediato, para muchas personas, la depresión indica primero y principalmente la falta de equilibrio en determinados aspectos mentales y emocionales de la vida (APA, 2016). En efecto, existen diversas causas para la depresión, Lazarus y Lazarus (2000) mencionan que clínicamente hablando hay dos tipos de depresión: una de origen genético (endógena) y la segunda como resultado de un fracaso temporal en la vida social (exógena). No obstante, refieren que las causas biológicas como las sociales se relacionan en la mayoría de los casos.

En cuanto a Calderón (1997), no sólo hace referencia a las causas genéticas y sociales, sino que añade en su propuesta las psicológicas y ecológicas. En primer lugar, para las características genéticas, indica que es evidente que con frecuencia se presentan trastornos depresivos en varios miembros de la familia y que también no sólo existe la posibilidad de heredar la depresión, sino también la forma de respuesta al tratamiento. Los cambios en la química del cuerpo influyen en el estado de ánimo y los procesos de pensamiento (APA, 2016).

En segundo lugar, para las causas psicológicas o factores emocionales, Calderón (1997) menciona que éstas se presentan desde los primeros años de vida, determinando rasgos de personalidad profundamente enraizados en el modo de ser del individuo, señalando que estos rasgos se aprenden a través de la estrecha relación y la dependencia respecto de los miembros de la familia. Las pérdidas varían dependiendo de la edad de la persona.

En tercer lugar, las causas ecológicas tienen un impacto en la salud mental de la persona, el haber un aumento acelerado de la población mundial, la explotación inmoderada de los recursos naturales, el ruido, problemas de tránsito, la producción de sustancias contaminantes va generando una severa contaminación ambiental y el desequilibrio ecológico consiguiente. De esta manera, en la medida que el hombre deteriora el medio ambiente, disminuye su calidad de vida.

En cuarto lugar, se encuentra las causas sociales, como el ser humano es, por naturaleza un ser social y se está inevitablemente influenciado por lo que se rodea, se puede sufrir depresión por varias situaciones, entre ellas, la desintegración de la familia, la disminución del apoyo espiritual de la iglesia, migraciones y falta de vínculos con los vecinos (Calderón, 1997). Además, la muerte de un ser querido o la pérdida de un

empleo, las enfermedades crónicas graves, como la enfermedad cardíaca o el cáncer, pueden estar acompañados por la depresión (APA, 2016).

**1.3.2. Adultez joven.** La delimitación de periodos del ciclo de vida varía con respecto a diferentes épocas y las diversas sociedades. La mayor parte de la investigación divide la adultez en tres periodos: adultez joven (aproximadamente de 18 a 40 años de edad), adultez media (de 40 a 65 años de edad) y adultez tardía o vejez (65 años o más). Hoy en día en la mayoría de las sociedades occidentales, presenta acontecimientos y preocupaciones características para cada uno de estos periodos (Papalia, Sterns, Duskin y Camp, 2009). Para este trabajo se abordará la etapa del adulto joven.

Para Papalia, et al., (2009) los adultos jóvenes, por lo general, están en la cima de sus potencialidades físicas y de muchos aspectos de sus potencialidades intelectuales. Durante estos años hacen elecciones de carrera y forman relaciones íntimas que pueden durar para toda la vida. De igual manera, mencionan que en esta etapa se caracteriza por tres tipos de esferas:

1. El desarrollo físico en donde los jóvenes se encuentran en la cima de condición física y luego declinan ligeramente; de esta manera, las elecciones del estilo de vida influyen en la salud.
2. El desarrollo cognitivo: las habilidades cognitivas y los juicios morales implican una mayor complejidad, para ello se realizan elecciones educativas y profesionales.
3. El desarrollo psicosocial: los rasgos de personalidad y los estilos de vida se vuelven relativamente estables, pero las etapas de vida y los acontecimientos pueden influir en los cambios de personalidad. Las decisiones se toman en torno a

las relaciones interpersonales íntimas y estilo de vidas personales y la mayoría de las personas se casan y tienen hijos.

Otro autor que hace referencia al desarrollo del individuo es Erik Erickson; la perspectiva de Erikson fue organizar una visión del desarrollo del ciclo completo de la vida en su teoría del Desarrollo Psicosocial (Bordignon, 2005). Para ello, le atribuye un estadio en la que atraviesa el ser humano con su respectiva característica central básica y una crisis básica dialéctica.

Su atribución en el adulto joven lo plasma en dos estadios. El primero es el estadio: identidad versus confusión de roles (fidelidad y fe) que abarca la adolescencia de los 12 a 20 años. Bordignon (2005) menciona que para Erikson dichas características son la integración psicosexual y psicosocial para esta etapa y que tiene la función de la formación de la identidad personal en los siguientes aspectos:

a) Identidad psicosexual por el ejercicio del sentimiento de confianza y lealtad con quien pueda compartir amor, como compañeros de vida.

b) La identificación ideológica por la asunción de un conjunto de valores, que son expresados en un sistema ideológico o en un sistema político.

c) La identidad psicosocial por la inserción en movimientos o asociaciones de tipo social.

d) La identidad profesional por la selección de una profesión en la cual poder dedicar sus energías y capacidades de trabajo y crecer profesionalmente.

e) La identidad cultural y religiosa en la que se consolida.

Para Erickson (Bordignon, 2005), la fuerza distónica es la confusión de identidad, de roles, la inseguridad y la incertidumbre en la formación de la identidad. La relación social significativa es la formación de grupo de iguales; superar la confusión de roles; establecer relaciones de confianza, estabilidad y fidelidad. Durante este período es

cuando el joven se está volviendo más independiente y comienza a mirar el futuro en términos de carrera, relaciones, familia y vivienda, entre otros. Los jóvenes exploran diversas posibilidades y comienzan a formar su identidad basándose en el resultado de esas exploraciones. El sentido de quiénes son, frente al mundo, puede dar lugar a una sensación de confusión sobre sí mismos (Bordignon, 2005).

El siguiente estadio es el joven adulto: intimidad versus aislamiento, que abarca entre los 20 a 30 años. Bordignon describe que para Erikson esta etapa hace referencia a que la madurez psicosexual del adolescente tiene su culminación en lo que la psicoanálisis llama momento de la genitalidad, que consiste “en la capacidad de desarrollar una relación sexual saludable, con un partícipe amado del otro sexo, con quien pueda y quiera compartir con confianza mutua y regular, los ciclos de vida de procreación, de trabajo y ocio, a fin de asegurar a la descendencia futura unas mejores condiciones de vida y de trabajo” (p.56).

Para Erickson, la intimidad es la fuerza sintónica que lleva al joven adulto a confiar en alguien como compañero en el amor y en el trabajo, integrarse en afiliaciones sociales concretas y desarrollar la fuerza ética necesaria para ser fiel a esos lazos, al mismo tiempo que imponen sacrificios y compromisos significativos. El reverso de esta situación es el aislamiento afectivo, el distanciamiento o la exclusividad que se expresa en el individualismo y egocentrismo sexual y psicosocial, individual o los dos. Los principios relacionados de orden social que nacen de este contenido se expresan en las relaciones sociales de integración y compromisos en instituciones y asociaciones culturales, políticas, deportivas y religiosas.

La fuerza del amor transforma la expresión de la dialéctica de los estadios anteriores del “yo soy” a “nosotros somos”, así expresa: “Nosotros somos lo que amamos”, el nosotros, nuestros hijos, nuestro trabajo y las asociaciones a las que

pertenece. Así mismo la virtud a utilizar es el amor, la capacidad de amar y trabajar se transforma en corrientes de asociaciones de solidaridad (Erickson, 1985).

Papalia et al (2009) refieren que otra de las características usuales en el joven es la apariencia física, es decir, la mayoría de los jóvenes se preocupan mucho por su apariencia. Para los jóvenes, el ideal de un físico delgado satura el mercado de dietas. Y otra preocupación es la vida universitaria. En un estudio realizado en Argentina, las investigadoras encontraron que otras de las preocupaciones principales de los/as estudiantes de nivel subgraduado estaban relacionadas a los aspectos personales y de adaptación a una nueva etapa vital (Cornejo y Lucero, 2006).

Smith y Renk (2007) mencionan que para Cano (2008) es necesario que quienes inician una profesión, además de estar convencidos de la carrera elegida, se encuentren mentalmente sanos para que así tengan una mayor capacidad de afrontamiento de las situaciones que se presentan a lo largo de este periodo; ello como un factor protector que el propio estudiante pondrá en práctica ante las demandas que implica estudiar una carrera. El estrés psicológico y el desgaste emocional pueden aparecer con mayor facilidad en estudiantes con hábitos de salud desfavorables y la red de apoyo del estudiante universitario es clave para la buena transición de la escuela a la universidad (Smith y Renk, 2007).

**1.3.2.1. Depresión en el adulto joven.** Como se ha mencionado anteriormente, durante la etapa del joven se vive transformaciones que puede afectar su salud mental, está la transición de la adolescencia a la juventud, que conlleva nuevas formas de pensar, sentir y actuar (Ariete y Bemporad, 1993). Calderón (1997) menciona que esos cambios empiezan por el abandono de la casa paterna para establecerse en forma independiente, ya que dentro del marco de la vida moderna se concede gran importancia a la propia dependencia al destruir los lazos a base de un alto costo emocional.

Debido a estos cambios, puede haber transformaciones en el estado de ánimo y en la conducta, Chinchilla (2008) hace referencia a una notable tendencia a la disforia e irritabilidad, que se acentúa la impulsividad característica propia de la etapa evolutiva dejando la adolescencia a la adultez joven. De igual manera, aumenta el riesgo de fracaso escolar como continuo del deterioro del rendimiento, existe desinterés por las actividades lúdicas y pérdidas de las motivaciones internas y externas, se agrava la baja autoestima y los sentimientos de culpa y de inferioridad con respecto al grupo. Por consiguiente, aparece la depresión y las ideas recurrentes de muerte aumentan de manera importante el riesgo de suicidio. Se afecta el sueño y el apetito tanto por exceso como por defecto, aunque la hipersomnia y la hiperfagia son las más características (Chinchilla, 2008).

**1.3.3. Las Emociones.** Las más antiguas afirmaciones sobre las emociones son quizás las procedentes de hace 2,500 años, de Platón y Aristóteles que debatieron la naturaleza de las emociones. Las emociones son fenómenos multidimensionales, son estados afectivos subjetivos, con un componente cognitivo, son fisiológicos que preparan al cuerpo para la acción adaptativa, son funcionales y son fenómenos sociales. Éstas producen expresiones faciales y corporales características que comunican experiencias emocionales internas a los demás (Reeve, 2003).

Para Bacon y Dawson (2009), las emociones preparan al cuerpo para poder actuar de una forma beneficiosa y para la situación que se encuentra la persona, son fundamentales para el aprendizaje y la memoria porque motivan a perseguir nuevos conocimientos y obtener recompensas, además de evitar daños y peligros.

Por otro lado, El filósofo Descartes relaciona la emoción-pensamiento como entes entrelazadas entre sí. No sólo habla de las influencias de la emoción en la razón, sino también del proceso inverso, proponiendo que un individuo puede generar las

emociones necesarias y funcionales para afrontar una situación mediante el pensamiento, por lo que la búsqueda de la felicidad solo es fructífera mediante una comprensión completa del todo tipo de interacción entre el hombre y el mundo, incluyendo los aspectos emocionales (Sosa-Correa, 2008).

En cuanto a la obra de Charles Darwin que describe en su teoría de la evolución, *El origen de las especies* en 1859, supuso que la inteligencia, la habilidad para razonar, la memoria y las emociones tenían toda una historia evolutiva, y que se podía identificar a todas ellas en diferentes niveles filogenéticos (Plutchik, 1987). Entre sus obras enfoca su atención por completo en el comportamiento expresivo, como las posturas, los gestos y las expresiones faciales.

#### ***1.3.3.1 Diferentes perspectivas de las emociones.***

La perspectiva cognoscitivista de la emoción argumenta aquellas en que las emociones son consideradas total o parcialmente como respuesta de cogniciones, o como algo que depende lógicamente o casualmente de las cogniciones. De igual manera, los cognitivos argumentan que un estado de excitación fisiológica y una consciencia e interpretación de la propia situación son cruciales para la emoción (Sosa-Correa, 2008).

Otro autor Richard Lazarus en 1968 (mencionado en Sosa-Correa, 2008), señala que la emoción es una respuesta de adaptación. Al fin de sobrevivir el organismo tiene el poder de “identificar y eliminar” los estímulos que no son importantes para él. Tal evaluación, identificación o apreciación, determina el sentimiento emocional que lo sigue y la respuesta adaptativa y de mejor manejo de la situación. Esto lleva a la definición de la emoción como un trastorno complejo que incluye tres componentes principales: el afecto subjetivo, cambios fisiológicos relacionados con formas

específicas de movilización para acción de adaptación, y de impulsos de acción que tienen cualidades tanto instrumentales como expresivas.

Es decir, en la teoría de Lazarus menciona que es el carácter cognitivo, motivacional y relacional de las respuestas emotivas. Para ello incorpora el concepto de “appraisal” o evaluación de los estímulos, en donde, la emoción surge de la evaluación que la persona hace del estímulo o acontecimiento en relación a sus propios objetivos, metas o deseos (Plutchik, 1987).

La teoría de Lazarus es importante porque dirige la atención a un aspecto de la emoción, la cognición, que ha sido pasado por alto o cuya importancia ha sido reducida al mínimo. Eso no quiere decir que el entorno exterior no participe en términos de evocar emociones, puesto que la información sensorial, lo que se ve o escucha, o la percepción de lo que está sucediendo alrededor pueden provocar cambios en el organismo. Los pensamientos y recuerdos también pueden activar emociones (Plutchik, 1987).

Las cogniciones pueden considerarse como ciertos tipos de señales o como funciones que utilizan símbolos, evolucionados en los animales inferiores y en los humanos con el objeto de predecir eventos con significación biológica. La teoría cognitiva ha dado explicación a la función de la emoción y para el aprendizaje. Desde el punto de vista de la evolución, la cognición se desarrolló para predecir el futuro (Sosa-Correa, 2008).

**1.3.3.2. Funciones de las emociones.** Fernández-Abascal (2009), señala que uno de los componentes de la expresión emocional es la respuesta emocional, es decir, implica un complejo conjunto de fenómenos multidimensionales que abarcan cogniciones, reacciones viscerales, humorales, gestos, manifestaciones expresivas,

posturas y conductas manifiestas. De esta manera señala que pueden agruparse en dos funciones:

- **Interpersonales.** Destaca la relativa a la comunicación, y el control del entorno. La expresión facial, los gestos, la voz y las posturas corporales cumplen importantes papeles de comunicación de nuestro estado emocional a los otros. Permiten dar a conocer, cómo nos sentimos, así como influir o controlar en la conducta de los otros, y además, establecen y estructuran la posición con relación a los demás y sus ideas, delimitan un espacio entre la gente o provocan rechazo en los demás.
- **Intrapersonales.** Se relaciona más bien, con la valoración de la información, por lo que la expresión representa para el sujeto un índice de señalamiento o valoración de la información ante un evento.

Por otra parte, Reeve (2003), refiere que la emoción tiene también dos funciones principales las adaptativas y las sociales:

- **Funciones adaptativas:** Consiste en preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizand o la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado Plutchik (1987). Señala que la conducta emocional tiene ocho propósitos distintos, y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le corresponde. De esta manera será más fácil operativizar este proceso y poder aplicar convenientemente el método experimental para la investigación en la emoción (Chóliz Montañés, 2005).

Los ocho propósitos son: la protección, destrucción, reproducción, reintegración, afiliación, rechazo, exploración y orientación. La emoción para Plutchik

es funcional, conductual y adaptativa, por lo tanto, prepara al individuo a dar una respuesta conductual apropiada para la situación, recalando que desde este punto de vista funcional, no hay emoción ni buena ni mala, sino adaptativas (Reeve, 2003).

- Funciones sociales: Carroll Izard en 1989 (en Reeve, 2003) enlista cuatro funciones sociales de la emoción, señalando que las expresiones emocionales:
  1. Facilitan la comunicación de los estados afectivos.
  2. Regulan la manera en la que los otros responden a los demás.
  3. Facilitan las interacciones sociales
  4. Promueven la conducta pro social.

En definitiva, la relevancia de las emociones como mecanismo adaptativo ha sido puesta de manifiesto por Darwin, quien argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación (Chóliz y Tejero, 1995, en Chóliz Montañez, 2005).

**1.3.3.3. Clasificación de las emociones.** Reeve (2003) menciona que existen dos perspectivas que dividen las emociones:

1. La perspectiva biologicista: hace énfasis en las emociones primarias y le da menos importancia a las emociones secundarias o adquiridas.

En la perspectiva biologicista destacan varios autores enlistados en Reeve (2003) que a continuación se presentan:

- Panksepp en 1982 propone la existencia de cuatro emociones de base biológica: miedo, furia, pánico y expectativa.

- Trevarthern en 1984 se basa en una perspectiva de desarrollo al proponer cuatro emociones fundamentales: alegría, angustia, miedo y rabia, emergiendo al segundo mes de vida.
- Ekman en 1984 propone siete emociones distintas: miedo, rabia alegría, sorpresa, asco y desprecio. Derivándose sobre la universalidad transcultural de las expresiones faciales.
- Plutchik (1987) en su libro *Emociones*, señala que las primarias pueden ser adaptativas y desadaptativas y las secundarias es la reacción a una emoción primaria.
- Izard en 1977 presenta una lista de 10 emociones sobre la base de su teoría diferencial de las emociones: rabia, miedo, angustia, sorpresa, vergüenza, interés y desprecio.

2. La perspectiva cognoscitiva: reconoce la importancia de las emociones primarias pero pone en énfasis en la mayor variedad de experiencia emocional que surge de la experiencia social, cultural e individual. Desde esta perspectiva, hay más variedad de emociones debido a que las interpretaciones son diversas y que el ser humano por lo tanto tiene gran diversidad de emociones.

Por otro lado, existen otros teóricos que dividen las clasificaciones de acuerdo a su perspectiva, por ejemplo, Descartes hizo una lista de las seis emociones básicas en el cual incluyó: asombro, amor, odio, deseo, gozo y tristeza. Watson, mencionó solo tres emociones “básicas”; cólera, temor y amor. En su opinión, nuestra vida emocional está compuesta de estas emociones (Ortony, Clore y Collins, 1996).

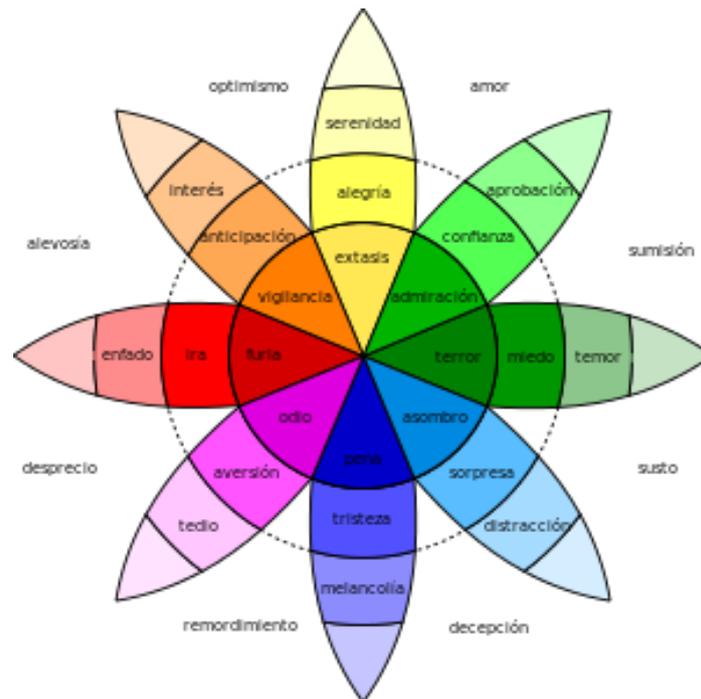
**1.3.3.4. El modelo de Plutchik.** Plutchik (1987), define la emoción como “un patrón de reacción corporal, ya sea de destrucción, reproducción, incorporación, orientación, protección, privación, rechazo o exploración o alguna combinación de ellas

que es provocada por un estímulo” (p.127). Hace mención que además de proporcionar la información básica de cómo estamos en cuanto a nivel de bienestar, las emociones tienen otras muchas funciones en la vida diaria; entre otras, tienen que ver con el logro de los objetivos, de manera que pueden bloquear o facilitar el alcanzar que se anhela. Controlar las emociones puede repercutir en la salud y el bienestar físico, tanto positiva y negativamente. Cada vez hay más pruebas que sugieren que emociones negativas como la hostilidad, la depresión y el pesimismo pueden predisponer el cuerpo a sucumbir ante la enfermedad. De hecho las emociones alteradas, si se prolongan y son habituales, podrían entrañar un riesgo médico.

Plutchik (1987) señala que existen criterios para las emociones primarias, las cuales son:

1. Las emociones deben relacionarse con algunos de los tipos de procesos básicos, biológicamente adaptativos.
2. La decisión con respecto a qué emociones son primarias y cuales derivadas no deben depender solo de las introspecciones del adulto, aun cuando estas pueden ser útiles sobre los sentimientos relacionados con determinadas reacciones adaptativas.
3. Si bien las emociones pueden depender para su expresión de la acción integrada de ciertas estructuras neurales, ya que dichas estructuras cambian de manera considerable durante el curso de la evolución, y los organismos más primitivos carecen por completo de sistema nervioso.
4. No depende para su definición de introspecciones.
5. Ser definidas primordialmente en términos de datos de conducta dirigida a metas.

Plutchik hace un listado de ocho emociones fundamentales que son: rabia, asco, tristeza, sorpresa, miedo, resignación, alegría y anticipación donde cada emoción se corresponde con uno de los ocho síndromes emoción-conducta que comparten todos los organismos vivientes (Reeve, 2003). En la figura 1 se observa su modelo usado en gran variedad de ocasiones en la intervención.



*Figura 1.* La rueda de las emociones de Plutchik

Como lo muestra la figura 1, el problema de la intensidad concierne al hecho de que las emociones pueden existir en varios grados de intensidad, como se refleja en la distinción que hacemos entre el miedo y el temor, la satisfacción y el éxtasis, o la tristeza y la pena.

**1.3.4. Inteligencia Emocional.** El concepto de IE tiene como precursor el concepto de Inteligencia Social de Thorndike (1920), quien la definió como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (p.228). Mestre y Fernández-Berrocal (2009) mencionan que igual

Binet y Simón hacen referencia a dos tipos de inteligencia: la ideativa y la instintiva, que operaba por medio de los sentimientos, manifestándose por las emociones, pero no vinculaban aún los procesos cognitivos. Pero, una de las ideas actuales más influyentes en cuanto a la inteligencia es el concepto de la capacidad de adaptación mencionado por Sternberg en 1997 (Sosa-Correa, 2008), en donde la inteligencia está muy vinculada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo, la personalidad y en cierto sentido con la salud mental. Pero es en los años 80<sup>a</sup> cuando se empieza a integrar emoción e inteligencia.

Gardner (1994), menciona en 1983, al publicar su libro *"Frames of Mind"* reformula el concepto de inteligencia a través de la teoría de Inteligencias Múltiples. De esta manera, Gardner sostiene que poseemos siete tipos de inteligencias, las cuales son: inteligencia lingüística, inteligencia lógico-matemático, inteligencia musical, inteligencia quinesésica-corporal, inteligencia espacial, inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal.

Pero no es hasta que, en 1990 el concepto de IE fue desarrollado de manera seria y científica por Mayer y Salovey introducido en dos artículos publicados en ese año. El primer artículo se denominó *"Emotional Intelligence"* que definieron formalmente la IE como "la habilidad para controlar los sentimientos y emociones en uno mismo y en otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento de uno" (Salovey y Mayer, 1990). El segundo artículo presentado fue una demostración empírica de cómo la IE podría ser evaluada como una habilidad mental. De igual manera, Mayer y Salovey (1997) la definen como un tipo de inteligencia social que incluye una habilidad de supervisar y entender las emociones propias y la de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar los pensamientos y las emociones en uno que incluye la evaluación y expresión verbal y no verbal de las

emociones, la regulación y utilización de la información emocional (Sosa-Correa, 2008).

**1.3.4.1. Modelos de Inteligencia emocional.** Actualmente, se distinguen dos grandes modelos de la IE, los cuales son: los modelos mixtos que combinan dimensiones de personalidad como asertividad, optimismo con habilidades emocionales, este modelo es representando fundamentalmente por Bar-On en 1997 y Goleman en 2002 y modelos de habilidad basados en el proceso de información o capacidad mental genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación al pensamiento y es representando por Salovey y Mayer en 1990 (Sánchez Gonzales, 2014).

*1.3.4.1.1. Los modelos mixtos.* El modelo mixto es una visión amplia que concibe la IE como un compendio de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005).

*1.3.4.1.1.1. El modelo de Bar-On.* Mestre y Fernández-Berrocal, (2009) mencionan que en 1997, Bar-On define la inteligencia emocional como una “serie de habilidades no-cognitivas, emocionales, personales y sociales que influyen en la capacidad individual para afrontar con eficacia las presiones y requerimientos del entorno” (p.94) y propone cinco grandes grupos de factores relacionados a su modelo los cuales son:

1. Capacidad intrapersonal: autoconciencia, asertividad, autopercepción, autoactualización e independencia.
2. Capacidad interpersonal: empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social.

3. Afrontamiento del estrés: tolerancia al estrés, control de impulsos.
4. Adaptabilidad: habilidades de resolución de problemas, flexibilidad y verificación de la realidad.
5. Estado de ánimo y motivación: felicidad y optimismo.

*1.3.4.1.1.2. El modelo de Goleman.* Goleman (2009), define la IE como la capacidad de reconocer los sentimientos, el de los demás, motivarse y manejar adecuadamente las relaciones que se sostiene con los demás y con uno mismo. Este modelo, mencionado en Mestre y Fernández-Berrocal (2009) engloba cinco capacidades:

1. Autoconocimiento: conciencia de uno mismo y de los propios estados internos, recursos e intuiciones. Conciencia emocional: reconocer las propias emociones y nuestro comportamiento. Tener conocimiento consistente de los valores interiorizados y los propios objetivos.
2. Autocontrol, autorregulación: control de los propios estados, impulsos y recursos internos. Este aspecto implica tener la integridad, adaptabilidad y capacidad de innovación.
3. Automotivación: manejo de las tendencias emocionales que guían y facilitan el logro de los propios objetivos. Así como también la motivación al logro: esforzarse por mejorar y crecer interiormente, incluye el compromiso y optimismo.
4. Empatía: conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. Implica darse cuenta de las necesidades de desarrollo de los demás. Conciencia política. Orientación hacia el servicio.

5. Habilidades sociales: capacidad para inducir respuestas deseables en los otros saber dar y recibir información afectiva. Capacidad de colaboración y cooperación. Sinergia y liderazgo.

*1.3.4.1.2. Modelo de habilidades.* Esta teoría concibe a la IE como una inteligencia genuina basada en “el uso adaptativo de las emociones en la cognición de forma que el individuo pueda resolver problemas y adaptarse eficazmente al medio” (p.12) (Sánchez Gonzales, 2014). Se evalúa mediante tareas de habilidad emocional, de igual manera que el CI se evalúa mediante tareas cognitivas como en las pruebas Wechsler y sus métodos de evaluación se centran en cuestionarios, escalar e inventarios que proporcionan un índice auto-percibido (Salovey y Mayer, 1990).

Posteriormente, en 1997, Mayer y Salovey, dan mayor énfasis a los aspectos cognitivos, siendo descrita como la habilidad para percibir, valorar y expresar la emoción adecuadamente y adaptativamente; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten las actividades cognitivas y la acción adaptativa; y la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros (Mestre, Guil y Brackett, 2008), centrándose en describir y estudiar qué o cuáles son las habilidades cognitivas que hacen que el procesamiento de la información emocional tenga consecuencias adaptativas o favorables bajo dos tipos de contextos, intrapersonales e interpersonales. Para ello, publican un modelo de cuatro ramas en la que se define la inteligencia emocional como la habilidad para:

1. Percibir de las emociones.
2. Utilizar la emoción para facilitar el pensamiento.
3. Comprender la emoción.
4. Regular la emoción.

#### *1.3.4.1.2.1. Modelo Salovey y Mayer de las cuatro ramas de Inteligencia*

*Emocional.* Inicialmente, la IE se presentó formalmente definida en 1990 con dos trabajos publicados por Mayer, DiPaolo y Salovey en 1990 y, principalmente, por Salovey y Mayer igual en 1990. En este segundo, la IE fue definida, como un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información (afectiva) para guiar el pensamiento y las acciones de uno (Salovey y Mayer, 1990). Posteriormente, Mayer y Salovey en 1997, dieron mayor énfasis a los aspectos cognitivos reorganizando la IE en 4 ramas (percepción, facilitación, comprensión y regulación) y se enfatiza en las habilidades cognitivas implícitas en la conducta emocionalmente inteligente. De acuerdo a las cuatro ramas descritas anteriormente, establecen 16 habilidades particulares implicadas dentro de cuatro habilidades principales que conforma el modelo de IE (Mestre y Fernández-Berrocal, 2009). Las cuales son:

1. Percepción, valoración, y expresión emocional: Hace referencia a la certeza con la que los individuos pueden identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otras personas. El ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y expresar necesidades alrededor de aquellos sentimientos, ya que los individuos emocionalmente inteligentes que conocen de cerca la expresión y la manifestación de la emoción, también son sensibles a detectar las expresiones falsas o manipuladas (Mayer y Salovey, 1997). Incluiría el registro, la atención y la identificación de los mensajes emocionales, su manifestación a través de las expresiones faciales, el tono de la voz, etc.

Mayer, Salovey y Caruso (2000) Consideran que aquellas personas que son más precisas en percibir y responder a sus propias emociones también pueden serlo con las emociones de otros, debida al conocimiento que tienen de sus propios estados afectivos.

Así, para llevar a cabo interacciones sociales adaptativas, los sujetos deben igualmente ser precisos en las evaluaciones de los estados emocionales de las personas con las que interactúan.

2. Facilitación emocional del pensamiento: Hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos, como podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas (Mayer et al, 2000). Así, se entiende que las emociones ayudan a dirigir nuestra atención hacia la información considerada relevante, hasta el punto de que determina tanto la manera en que procesamos la información como la forma de enfrentarnos a los problemas. Mestre et al. (2008), mencionan las siguientes subhabilidades:

- Redirección y priorización del pensamiento basado en los sentimientos.
- Uso de las emociones para facilitar el juicio (toma de decisiones).
- Capitalización de los sentimientos para tomar ventaja de las perspectivas que ofrecen.
- Uso de los estados emocionales para facilitar la solución de problemas y la creatividad.

3. Comprender y analizar las emociones: se refiere al conocimiento del sistema emocional, es decir, cómo se procesa a nivel cognitivo la emoción, y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y el razonamiento. Las emociones constituyen un rico conjunto de símbolos interrelacionados de manera compleja. La competencia fundamental en este nivel haría referencia a la habilidad para etiquetar las emociones con palabras y reconocer las relaciones entre los distintos elementos de nuestro léxico afectivo. Las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer aquellos términos empleados para describir emociones que pertenecen a una

familia definida y aquellos grupos de términos que designan un conjunto confuso de emociones. Comprende subhabilidades las cuales son (Mestre et al, 2008):

- Comprensión de cómo se relacionan diferentes emociones.
- Comprensión de las causas y las consecuencias de varias emociones.
- Interpretación de sentimientos complejos, tales como combinación de estados mezclados y estados contradictorios.
- Comprensión de las transiciones entre emociones.

4.-Regulación de las emociones: la cuarta rama 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. También hace referencia a la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como a los negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros. Incluye las siguientes subhabilidades las cuales son:

- Apertura a sentimientos tanto placenteros como desagradables.
- Conducción y expresión de emociones.
- Implicación o desvinculación de los estados emocionales.
- Dirección de las emociones propias.
- Dirección de las emociones en otras personas.

De igual manera, consideran que para que una persona consiga llegar a desarrollar la habilidad de regular sus emociones, debe desarrollar previamente un amplio abanico de competencias. Concretamente debe comenzar por desarrollar la subhabilidad de ser sensible a sus reacciones emocionales, las cuales deben ser

toleradas, incluso bienvenidas cuando ocurren, con independencia de si son agradables o no. Este será un elemento básico ya que sólo se puede aprender algo de los sentimientos si se les presta atención cuando sobrevienen, de aquí que la apertura a los sentimientos sea la primera subhabilidad a adquirir en este bloque (Mestre et al, 2008).

Para Salovey, Woolery y Mayer (2001), el proceso de la regulación de la emoción pasa por varios pasos:

1. Los individuos deben creer que ellos pueden regular su emoción, es decir, deben tener una autoeficacia de la regulación emocional.
2. Deben manejar los estados emocionales con precisión.
3. Deben identificar y diferenciar aquellos estados que requieran ser regulados.
4. Deben emplear estrategias que alivien los estados negativos y que mantengan los positivos.
5. Deben evaluar la efectividad de estas estrategias.

Al final, la clave está en un procedimiento basado en el esfuerzo que implica la puesta en práctica continua de las habilidades cognitivas, la capacidad de procesamiento adaptativo de la información emocional. Para que este procesamiento sea efectivo, o mejor dicho, para que tenga consecuencias adaptativas o deseables para los individuos, es necesario que desde la infancia se adquieran, se desarrollen y se perfeccionen con la puesta en práctica de las habilidades cognitivas implicadas en el procesamiento de la información emocional. Ello se produce básicamente de dos formas, por un lado, a niveles interpersonales y, por otro lado, en contextos intrapersonales.

En la siguiente figura 2 se muestra la representación del modelo de las cuatro ramas más claramente.

		Categoría 1	Categoría 2	Categoría 3	Categoría 4
I N T E L I G E N C I A  E M O C I O N A L	<b>4</b> La regulación de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.				
		La habilidad para estar abierto a los sentimientos tanto a los placenteros como a los que no son.	La habilidad para atraer o distanciarse reflexivamente de una emoción dependiendo de su información o utilidad juzgada.	Habilidad para monitorizar reflexivamente las emociones en relación a uno mismo y a otros, tales como reconocer cómo de claro, típico, influyente o razonables son.	Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros, mitigando las emociones negativas e intensificando las placenteras, sin reprimir o exagerar la información que ellas transmiten.
	<b>3</b> Entendimiento y análisis de las emociones; empleo del conocimiento personal.				
		Habilidad para etiquetar emociones y reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones mismas, tales como las relaciones entre gustar y amar.	La habilidad para interpretar los significados que las emociones conllevan respecto a las relaciones, tales como la tristeza a menudo es precedida de una pérdida.	Habilidad para comprender sentimientos complejos; sentimientos simultáneos de amor y odio, o mezclados tales como el temor como una combinación de miedo y sorpresa.	Habilidad para reconocer las emociones aproximadamente las transiciones entre emociones, tales como la transición de la ira a la satisfacción, o desde la ira a la vergüenza.
	<b>2</b> Facilitación emocional del pensamiento.				
		Las emociones priorizan el pensamiento al dirigir la atención a la información importante.	Las emociones son tan intensas y disponibles que pueden ser generadas como ayuda del juicio y de la memoria sobre los sentimientos.	El humor cambiar la perspectiva del individuo desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista.	Los estados emocionales estimulan abordar diferencialmente problemas específicos tales como cuando la felicidad facilita el razonamiento inductivo y la creatividad.
	<b>1</b> Percepción, evaluación y expresión de las emociones.				
		La habilidad para identificar la emoción en los estados físicos, sentimientos y pensamientos de uno.	La habilidad para identificar emociones en otros, en bocetos, en obras de arte, a través del lenguaje, sonido, apariencia y conducta.	Habilidad para expresar emociones adecuadamente y expresar las necesidades relacionadas con esos sentimientos.	Habilidad para discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, u honestas versus deshonestas, de las emociones.

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

**1.3.5 Bienestar psicológico.** Fernández-Abascal (2009) propone que el BP implica tanto un juicio positivo sobre la vida o satisfacción vital como un balance favorable del afecto positivo frente al negativo y una vivencia de la felicidad, así como una serie de atributos psicológicos asociados al buen desarrollo y al ajuste de la persona al medio. De esta manera, argumenta que el BP ha centrado fundamentalmente su atención en el desarrollo de las capacidades y en el crecimiento personal, concibiendo ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo.

Por consiguiente, el BP se define como el “desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo” (Díaz et al., 2006). Existe modelos que miden el BP, entre ellos se encuentran el modelo de Carol Ryff y el de María Casullo usado para esta investigación.

**1.3.5.1. Modelo de Bienestar Psicológico de la Escala Bieps-A de Casullo (2002).** Para Casullo y Castro (2000), hacen referencia que el BP es un componente cognitivo de la satisfacción, es decir, es resultado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (estados emocionales) en el transcurso de su vida. La Escala de Evaluación del Bienestar Psicológico, mencionado en Páramo, Straniero, Silvina, Torrecilla y Escalante (2012), evalúa las siguientes dimensiones del constructo de Casullo y cols en 2002, en la tabla 1, como puede observarse, se describen dichas dimensiones.

Tabla 1

*Las dimensiones de BP del modelo de Casullo y cols, (2002)*

Dimensiones	Las puntuaciones altas	Las puntuaciones bajas
Control de situaciones/ Aceptación de sí mismo.	Las puntuaciones altas indican que el sujeto tiene sensación de control y autocompetencia, puede crear o manipular contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado.	En cambio, aquellos que presentan una baja sensación de control 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. Indica que está desilusionado respecto de su vida pasada, le gustaría ser diferente de cómo es y se siente insatisfecho consigo mismo.
Vínculos psicosociales.	Si posee un puntaje alto, el sujeto es cálido, confía en los demás, puede establecer buenos vínculos, tiene capacidad de empatía y es afectivo.	En caso contrario, tiene pocas relaciones con los demás, es aislado, se siente frustrado en los vínculos que establece y no puede mantener compromisos con los demás.
Autonomía.	Cuando puntúa alto, el sujeto puede tomar decisiones de modo independiente, es asertivo y confía en su propio juicio.	Las puntuaciones bajas indican que el individuo es emocionalmente inestable, depende de los demás para tomar decisiones y le preocupa lo que piensan los otros.
Proyectos.	Indica que 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

**1.3.6. Tratamientos para la depresión.** La depresión es susceptible de ser tratada de varias maneras, de acuerdo con las diferentes perspectivas como se la entienda, es decir, farmacológicas y psicológicas. Los psicólogos están entre los proveedores de salud mental con autorización para ejercer y muy capacitados, con años de experiencia en el estudio de la depresión y ayudan a los pacientes a recuperarse de ella (APA, 2016). Sin embargo, lo que realmente importa es la competencia para ofrecer el mejor tratamiento posible y establecer la naturaleza de la depresión.

**1.3.6.1 Tratamientos farmacológicos.** Las medicaciones pueden ser muy útiles para reducir los síntomas de la depresión en algunas personas, sobre todo en los casos de depresión moderada a grave. Algunos proveedores de atención médica que tratan la depresión pueden preferir la combinación de psicoterapia y medicaciones. Dados los efectos colaterales, el uso de medicación requiere un control atento por parte del médico que la receta (APA, 2016).

Existe una variedad de tratamientos biológicos/médicos para la depresión y puede variar dependiendo de sus componentes y categorías. Chinchilla (2008) menciona los psicofármacos antidepresivos más comunes como el: Tri y tetracíclicos: clorimipramina, imipramina, amitriptilina, desipramina, maprotilina. El ISRS: flouxetina, paroxetina, sertralina, citalopran y escitalopran. El IRNS: venlafaxina, duloxetina. IRN: reboxetina. IRD: bupropion. Así como estabilizadores del humor como las sales de litio y la terapia electroconvulsiva.

**1.3.6.2 Tratamientos psicológicos.** APA (2016) refiere que hay varios enfoques en la psicoterapia, incluyendo la interpersonal, la psicodinámica y otras clases de terapia conversacional, que ayudan a las personas a recuperarse de la depresión. La psicoterapia ofrece la oportunidad de identificar los factores que contribuyen a su depresión y a

afrontar eficazmente las causas psicológicas, conductuales, interpersonales y situacionales. La terapia cognitiva-conductual ofrece variedad de técnicas y validez empírica para el tratamiento depresivo.

*1.3.6.3.1 Terapia cognitivos-conductuales.* La Terapia Cognitiva Conductual, es quizás, el tipo de intervención psicológica que más aplicaciones clínicas tienen hoy en día. Se basa en el modelo cognitivo en donde la interpretación de los eventos influye sobre las emociones y los comportamientos de la persona; los sentimientos y las conductas dependen de la forma en que las personas interpretan las situaciones. (Chávez-León, Benitez-Camacho, y Ontiveros Uribe, 2014). La TCC modifica los elementos cognitivos, conductuales y afectivos ayudando así al paciente al manejo de su enfermedad, retrasando o deteniendo su progresión. Permite, además, disminuir el efecto de los eventos ambientales estresantes en el paciente al brindarle apoyo en la toma de decisiones, en el manejo del estrés y la solución de los problemas en las relaciones (Lega, Caballo y Ellis, 2009).

Lega et al, (2009) señalan que las ventajas de la TCC es que facilita la adherencia terapéutica, disminuye las recaídas y ayuda a la persona a manejar las consecuencias psicosociales de la enfermedad. Para ello, además de ser enfoque psicoeducativo, modifica el estilo de vida como introduciendo una buena higiene del sueño entre otros. El componente terapéutico de la TCC incluye estrategias cognitivas tales como: cuestionamiento de los pensamientos automáticos y supuestos mal adaptativos por medio del cuestionamiento socrático, la reestructuración cognitiva y la confirmación por medio de la conducta de los síntomas. El TCC es un enfoque científico eficaz en el tratamiento del paciente depresivo (Beck, 1976). Postula que los pacientes deprimidos han adquirido patrones de conducta mal adaptativas que pueden ser desaprendidos. Los síntomas son considerados como importantes en sí mismos y no

como manifestaciones de conflictos subyacentes. Por esta razón, los tratamientos se diseñan con el objetivo de modificar conductas y cogniciones relativamente específicas, y/o enseñar otras que permitan un mejor ajuste del individuo en su relación con el medio ambiente (Mena, 2014).

**1.3.7 Terapia Cognitiva de Beck.** Fundamentalmente, la Terapia Cognitiva de Beck se desarrolló para el tratamiento de pacientes con trastornos depresivos (Caro, 2007). Beck (2005) considera que estas distorsiones cognitivas son la causa primaria del desorden y no elaboraciones secundarias. En esta psicopatología según Beck, se producen distorsiones características que parecen apartarse de lo que la mayoría de los individuos consideraría una manera realista de pensar o de interpretar la realidad (Caro, 2007).

La mayoría de quienes han investigado la depresión coincidirían en que con frecuencia los pacientes depresivos son pesimistas con respecto a los demás, de sí mismos y su futuro. Para Beck, (Burns, 2008) el paciente percibe que ha perdido algo que considera esencial para su felicidad, anticipa resultados negativos para cualquier cosa que haga y se considera a sí mismo como deficiente para lograr metas importantes. Se ve a sí mismo como deficiente o inútil, como inadecuado o sin valor. Lo malo que le ocurre se debe a un defecto en él mismo e interpreta sus experiencias actuales en términos negativos, es decir, le parece que el mundo le exige más de lo que pueda dar.

La meta de la terapia está en ayudar a los pacientes a descubrir su pensamiento disfuncional e irracional, comprobar en la realidad su pensamiento y su conducta y construir técnicas más adaptativas y funcionales de responder tanto inter como intrapersonales.

**1.3.8 La Terapia Racional Emotiva Conductual de Albert Ellis.** La TREC creada en 1955 por Albert Ellis, se basa en la premisa que las experiencias no causan ninguna reacción emocional específica, sino que ésta la produce el sistema de creencias del individuo. La TREC constituye un enfoque amplio del tratamiento psicológico, ya que especifica e intensamente emplea métodos emotivos y conductuales que ayudan a las personas a ver sus creencias irracionales, y esto las ayuda a discutir y desechar tales ideas. Para Ellis, el problema reside en la forma de pensar de la persona. Llamó a su método de trabajo al principio “terapia racional”, debido a que la mayoría de los problemas emocionales de larga duración se debían al pensamiento irracional. (Collin et al, 2012).

El marco de referencia teórico de la terapia racional está basado en la premisa de que el pensamiento y las emociones de los seres humanos no son dos procesos diferentes, sino que se yuxtaponen de forma significativa y que, desde el punto de vista práctico, en algunos aspectos, son, esencialmente la misma cosa. Todos estos procesos son complejos e interrelacionados. Como tales, las emociones pueden definirse como formas de comportamientos complejos relacionadas de forma integral con los procesos sensorios motores y con los pensamientos. (Lega et al, 2009).

La TREC se basa en la idea que tanto las emociones como las conductas son producto de las creencias de un individuo, de su interpretación de la realidad. el objetivo es asistir al paciente en la identificación de sus pensamientos irracionales, o disfuncionales y ayudarle a reemplazar dichos pensamientos por otros más racionales o eficientes, que le permitan lograr con más eficacia metas de tipo personal, como ser feliz, establecer relaciones con otras personas etc. (Ellis y Eliot, 2005).

**1.3.8.1 El modelo terapéutico: el esquema ABC.** Albert Ellis se basó en la premisa de Epicteto en el siglo I A.C. de que “la perturbación emocional no es creada por las situaciones sino por las interpretaciones de esas situaciones. Por consiguiente, el modelo ABC es utilizado por la TREC para explicar los problemas emocionales y determina la intervención terapéutica para ayudar a resolverlos. Tiene como eje principal la forma de pensar del individuo, la manera en como el paciente interpreta su ambiente y sus circunstancias, y las creencias que han desarrollado sobre sí mismos, sobre otras personas y sobre el mundo en general (Ellis y Harper, 1975). Este modelo hace responsable al paciente de su forma de pensar, sentir y comportarse, y no su pasado u otras personas. Obs (2002) lo describe de la siguiente manera:

- El evento activador “A”: representa el acontecimiento activador, suceso o situación. Puede ser una situación o acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación, emoción, etc.).
- Los pensamientos o creencias “B”: representa en principio al sistema de creencias, pero puede considerarse que incluye todo el contenido del sistema cognitivo (pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas, filosofía de vida, etc.)
- Consecuencias “C”: representa la consecuencia o reacción en ocasión de la situación “A”. Las “C” pueden ser de tipo emotivo (emociones), cognitivo (pensamientos) o conductual (acciones).

De igual manera, Ellis y Harper, (1975), enuncian una lista de 11 creencias irracionales las cuales son:

1. Los humanos adultos tienen una imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda otra persona significativa en su comunidad.

2. Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

3. Las personas *deben absolutamente* actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen, son unos villanos condenables. La gente es sus actos malos.

4. Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

5. Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y las personas tienen poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales

6. Si algo es o puede ser peligroso o temible uno debe estar constante y extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

7. Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

8. Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

9. Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestra vida, deberá tener indefinidamente similar efecto

10. Las perturbaciones de las otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

11. Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para los problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

Y por último, de estas creencias Ellis y Harper (1975), observan que todas las demandas absolutistas pueden agruparse en tres clases:

1. Demandas sobre uno mismo (“yo debo” o “yo necesito”).
2. Demandas sobre los otros (“él debe” o “tú debes”).
3. Demandas sobre el mundo (“el mundo debe” o “la vida debe”).

Por ende, son los pensamientos irracionales los que provocan las emociones perturbadoras y desadaptadas que constituyen las neurosis, la sustitución de estos pensamientos por otros que sean racionales conseguirá eliminar las emociones perturbadoras (Landriscini, 2006) y con ella, disminuir la depresión.

**1.3.8.2 Autoaceptación.** Uno de los conceptos principales en la postura de la TREC es la autoaceptación incondicional. Ellis (2000) la define como “aceptarse como bueno, valioso, o digno de vivir y disfrutar simplemente porque usted es un ser humano, está vivo, y es una persona única y no evaluar o mida su ego o persona, sino solo sus pensamientos, sentimientos, y conductas individuales, centrándose en sus metas y propósitos elegidos” (p.170). De esta manera, cuando las personas no se valoran, surgen innumerables problemas en lo emocional, conductual y pensar.

Para Ellis (2000) es importante que el objetivo en psicoterapia sea ayudar a los clientes alcancen la autoaceptación positiva incondicional en vez de obtener un alto grado de autoestima. Esto es que la autoaceptación señala que el individuo se acepta total e incondicionalmente, actúe o no de forma inteligente, correcta o competente y al margen de si los demás le aprueben, respeten o aman., recalando que ningún individuo debe calificarse como bueno o malo. Además se ha demostrado que al aceptarse, respetarse y aprobarse, en la mayoría de los casos la conducta mejora notablemente, la eficacia aumenta y disminuye la ansiedad, la culpa, la rabia y la depresión (Ellis, 2000).

**1.3.8.3 Prevención de recaídas.** El objetivo de la prevención de recaídas en las terapias C-C es facilitar la remisión de los trastornos del paciente y enseñarle a ser su propio terapeuta. Se le enseña al paciente a usar técnicas y herramientas en numerosas situaciones actuales y del futuro cuando la persona note que está actuando de una manera disfuncional o demasiado emocional (Beck, 1995).

**1.3.8.4 Las emociones y La TREC.** La teoría de valoración de la emoción de Ellis arroja luz sobre algunos de los antecedentes cognitivos y emocionales de la inteligencia emocional y del comportamiento emocionalmente inteligente. Como extensión de la TREC, Ellis postula que las emociones adaptativas producto de las cogniciones racionales reflejan más la inteligencia emocional que las emociones mal adaptativas (no adaptativas) que son producto de las cogniciones irracionales, porque las primeras llevan al comportamiento funcional (Spörrle, Welpel y Försterling, 2006).

Según esta corriente, una persona podría interpretar el mismo estado de estimulación psicológica como alegría o cólera, o cualquier otro estado emocional, dependiendo de su propia interpretación de la situación. Albert Ellis al desarrollar la Terapia Racional Emotiva Conductual, menciona que lo que genera las consecuencias negativas entre las que podemos mencionar a las emocionales, conductuales y fisiológicas, no son los hechos en sí, sino las cogniciones a las cuales el autor les llama creencias irracionales. De igual manera, Robert Sapolsky (mencionado en Sosa-Correa, 2008), concluye que ante una situación, si se piensa en algo funesto el organismo funcional mal y genera un desgaste, muchas veces innecesario, debido a emociones intensas producidas por los pensamientos.

Por último, ha de considerarse otro punto de importancia en conexión con la cuestión del funcionamiento de la cognición en las terapias cognitivas-conductuales. Esto se refiere a los usos a que se puede poner el mecanismo cognoscitivo un vez que se

ha desarrollado. El propósito original de la evolución de la cognición es el de capacitar al organismo para elaborar mapas de su ambiente y predecir el futuro respecto a los eventos emocionales o motivadores significativos (Sosa-Correa, 2008).

Una vez que se desarrolla el mecanismo cognoscitivo, puede manejar los eventos y símbolos no emocionales, así como los emocionales. Puede hacerlo también con los símbolos de eventos anteriores, así como futuros, y una vez que los símbolos se registran en la memoria y puede emplearse para creaciones de fantasía, tales como el arte, literatura y el juego (Sosa-Correa, 2008).

**1.3.9 Enfoque integrativo.** De acuerdo a Rosado y Rosado (2007), existen múltiples teorías y técnicas psicoterapéuticas, más de 400 enfoques en psicoterapia, los cuales se forman a partir de cuatro grandes grupos que son: el Psicoanálisis, el Cognitivo-Conductual, Humanista y el Sistémico. Menciona que al haber tantas posturas diversas, se ha generado discrepancias, limitando la perspectiva e impidiendo ver los logros teóricos y técnicos de los otros. A partir de los años ochenta, numerosos psicoterapeutas se abren a una postura más flexible y receptiva a las aportaciones de otros enfoques, declarándose integradores. Esta actitud integradora conlleva el interés por atenerse a un lenguaje común y por incorporar los hallazgos de psicoterapeutas que parten de otros planteamientos teóricos o bien por diseñar intervenciones que puedan ser llevadas a cabo por terapeutas con diferentes concepciones teóricas.

Por consiguiente, la psicoterapia integrativa se define como un intento de potenciar y desarrollar la efectividad psicoterapéutica mediante propuestas novedosas y creativas basadas en una orientación teórica o técnica (Rosado y Rosado, 2007). De cualquier manera la postura integradora debería de ser para Opazo Castro (2001) "la construcción de un nuevo sistema conceptual integrador, capaz de optimizar los

procesos de la toma de decisiones, en el sentido de seleccionar las intervenciones que se muestren más eficaces con las distintas poblaciones clínicas".

**1.3.9 Modelos de integración psicoterapéutica.** Rosado y Rosado (2007) indica que existen tres líneas principales en el enfoque integrativo, las cuales son:

1. Factores comunes: Los autores más representativos de esta línea son los clásicos Alexander y French en 1946 y 1963, cuyo planteamiento fundamental hace referencia al hecho de que si las psicoterapias curan de manera bastante similar, siendo tan diferentes como son lo son teórica y metodológicamente, debe ser que curan por aquello que tienen en común y no por sus diferencias específicas. De esta manera, dichos autores rescatan que en las distintas psicoterapias hay una serie de procesos y factores comunes a todas ellas, que explican los resultados similares.

2. La integración teórica: Está fundada en la idea de que al unir dos más enfoques de psicoterapia surgirá una mejor psicoterapia que las precedentes. Trata de integrar, los elementos teóricos o conceptuales de las diferentes psicoterapias y solo como consecuencia de esto se integran las técnicas que de estos elementos se derivan. los tres enfoques de la integración teórica son:

- La integración teórica híbrida: supone la creación de un nuevo marco teórico proveniente de la articulación de dos teorías (Feixias, 1992, en Rosado y Rosado, 2007).

- La integración teórica amplia: incorpora en una misma propuesta, elementos de una diversidad de modelos y enfoques.

- La integración metateórica: propone integrar sólo aquellas posturas que sean compatibles a nivel epistemológico.

3. La integración técnica: También llamado el eclecticismo técnico, postura que detentan psicoterapeutas utilizando técnicas de otras intervenciones independientemente de su enfoque teórico de origen. Dicha integración sigue tres líneas descritas a continuación:

- La integración técnica pragmática: selecciona las técnicas a utilizar teniendo como criterio principal el que su eficacia haya sido probada empíricamente.
- La 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.
- La 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 (Feixias, 1992 en Rosado y Rosado, 2007).

Para la investigación se propone un modelo integrativo de la Inteligencia Emocional (IE), la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) que contempla los cambios de pensamientos como influencia en las emociones, la autoaceptación y la prevención de recaídas, por lo tanto dentro del modelo integrativo se considera un modelo técnico de orientación ya que se basa, para la selección de técnicas psicoterapéuticas, en aquellas técnicas de la TREC que fueran congruentes con los objetivos y estrategias del modelo de las cuatro ramas de Mayer y Salovey (Sosa-Correa et al., 2015).

## **2. Evaluación diagnóstica del problema**

### **2.1. Participantes**

Para la evaluación diagnóstica se realizó un muestreo no probabilístico intencional para la selección, es decir, la elección no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación y de la posibilidad de acceder a ella (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Para este taller acudieron 21 personas, sin embargo, teniendo en cuenta el criterio para el reporte de esta intervención que tenían que estar en el pretest y el posttest y acudir como mínimo al 75% de las sesiones, como resultado, se hizo una evaluación respecto a las escalas de IE, Depresión y BP, a un grupo de 12 personas, 9 Mujeres, de un rango de edad que va desde 19 a 34 años con síntomas de depresión. De igual manera, se realizaron entrevistas individuales en donde cada participante mencionaba experimentar síntomas depresivos.

### **2.2. Escenario**

La UADY, propone el Modelo Educativo de Formación Integral (MEFI) con el objetivo de promover la formación Integral del estudiantado bajo una filosofía humanista, considerando la dignidad y los derechos humanos como horizonte que orienta las acciones para desarrollar una vida plena. Siguiendo los objetivos de la UADY y del MEFI, el Sistema de Atención Integral al Estudiante (SAIE) tiene como objetivo proporcionar a los mismos servicios de calidad que coadyuven tanto a su formación integral, como a la promoción de su permanencia, su buen desempeño y que logren un egreso oportuno.

Entre los variados servicios que ofrece el SAIE se encuentran los Centros de Atención al Estudiante, (CAE) que a la vez ofrecen diversos servicios a los estudiantes. Actualmente se encuentran distribuidos en los Campus de Ciencias Sociales, Salud, Económico-Administrativas y Humanidades, de la UADY

El Programa Institucional de Promoción de la Salud (PIPS) es uno de los 10 programas que oferta el SAIE, cuyo objetivo es brindar apoyo a los estudiantes para el desarrollo de un estilo de vida saludable fomentando actitudes, ideas y comportamientos que lo ayuden a cuidar de su salud, entre ellos se encuentra la atención médica, odontológica, nutricional, análisis clínicos y psicológicos.

**2.2.1 Centro de Atención al Estudiante.** El CAE forma parte del Sistema de Atención Integral al Estudiante (SAIE), este se localiza en los diferentes Campus de la UADY y funciona como vínculo entre los estudiantes y los diferentes servicios y programas que la Universidad y otras dependencias. Entre los servicios que ofrece el CAE se encuentran:

1. Informar de servicios y beneficios para los estudiantes
2. Difundir el acontecer de la Unidad.
3. Resolver dudas acerca las convocatorias
4. Acompañar a los estudiantes durante su proceso de solicitud de servicios
5. Dar seguimiento a las solicitudes

Uno de los servicios que se les ofrece a los estudiantes es el Servicio de Atención Psicológica que depende directamente del Programa Institucional de promoción de la Salud (PIPS) y que también brindan servicios médicos, odontológicos y nutricionales. Específicamente, la atención psicológica responde al subprograma de salud mental y sentido de vida. En este servicio el estudiante que lo solicita es atendido

por un psicólogo/a en un ambiente de encuentro humano, profesional y privado, proporcionando de esta manera la importancia y la promoción a su bienestar y salud mental.

Para solicitar el servicio de atención psicológica se siguen varios pasos, primero los alumnos llenan sus datos generales en una lista de espera y luego se comunican con ellos mediante sus números telefónicos o un correo electrónico que ellos mismos proporcionaron al anotarlo en dicha lista para agendarles la fecha para su entrevista inicial. En la entrevista inicial se recogen los datos generales, se llena la historia clínica y se explora el motivo de consulta. Posterior a ello, se le asigna el terapeuta acorde con los horarios que proporciona el estudiante.

Para llevar a cabo la investigación se realizó una revisión a los motivos de consulta de las entrevistas iniciales, así como también se revisó la base de datos, el cual se observó que el motivo de consulta predominante en el 2014 y 2015 fue de síntomas depresivos con un 24% y 27% respectivamente de la población que solicitaba el servicio.

Debido a la demanda al observar los motivos de consulta se decide hacer un taller y por ello, se le solicita a la facultad de psicología el apoyo para el préstamo de sus instalaciones, ya que cuentan con el espacio adecuado para la realización del mismo, y fue posible gracias jefe del área de coordinación de posgrados al proporcionar dicho espacio, el cual fue el tercer piso, aula número 16.

La asignación de la fecha de la evaluación del diagnóstico fue el miércoles tres de febrero del 2016 en el horario de dos a tres y media de la tarde. Se contó con pupitres, lápices, sacapuntas, borradores y juegos de copias que contenían las pruebas para cada participante. Durante la sesión del diagnóstico, se aplicaron las escalas a los

universitarios que querían participar en el proyecto de investigación y que firmaron primeramente la hoja de consentimiento manifiesto informado que encabezaba los cuestionarios. La aplicación tuvo una duración de 50 minutos y fue dirigida por un profesional y se respetó la confidencialidad de la información en el manejo de los datos.

### **2.3. Instrumentos**

Para los fines de la investigación se aplicaron cinco instrumentos para la evaluación del diagnóstico, las cuales fueron: la Historia Clínica, la lista de espera, la Escala Autoinformada de Inteligencia Emocional Reducida (EAIER), el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)

1. Historia clínica psicológica. Reúne los datos disponibles que permiten descifrar y explicar el curso de la vida del paciente, y conocer la información necesaria para su adecuado manejo y atención. Dentro de esos datos se incluyen los familiares, escolares, sociales, laborales, etc. (Fernández Ballesteros, 2011).

2. Lista de espera: Es la enumeración de las personas interesadas en el taller que se anotaban dejando sus datos personales como su nombre completo, correo, edad y facultad.

3. Escala Autoinformada Reducida de Inteligencia Emocional (EARIE). Es una escala autoinformada de tipo likert con un total de 77 ítems con opciones del uno al cinco que implicaban que el sujeto se decantara en cada enunciado por estar: 1. Totalmente en desacuerdo, 2. Más en desacuerdo que de acuerdo, 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4. Más de acuerdo que en desacuerdo y 5. Totalmente de acuerdo. Es la versión reducida de la Escala Autoinformada de Inteligencia Emocional (EAIE) de Sosa-Correa (2009) que mantiene su misma estructura

factorial. Los 11 factores obtenidos a través de un análisis factorial reflejaron una significancia inter ítem de .40 y el *Alfa de Cronbach* de .982. (Sosa-Correa, 2008).

Tomando 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 la habilidad del factor de acuerdo a la *Tabla 2*.

Tabla 2

*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%

Los 11 factores de la EARIE son:

- Factor 1: El darse cuenta emocional tanto en el área intrapersonal como en el área interpersonal. El Factor 1 de IE contempla ítems que de acuerdo con el jueceo se ubicaron en 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. Factor 2 de IE contempla ítems que de acuerdo con el jueceo se ubicaron en el factor teórico de Salovey y Mayer (1997) Regulación de las emociones en lo Intrapersonal pero mayoritariamente por el número de reactivos en lo Interpersonal.

- Factor 3: Predecir el cambio emocional tanto en el área intrapersonal como en el área interpersonal. El Factor 3 de IE contempla ítems que de acuerdo con el jueceo se ubicaron en el 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. Factor 4 de IE contempla ítems que de acuerdo con el jueceo se ubicaron en 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 la distancia emocional en el área intrapersonal. El Factor 5 de IE contempla ítems que de acuerdo con el jueceo se ubicaron en el factor teórico de Salovey y Mayer (1997) Regulación de las emociones en lo Intrapersonal.

- Factor 6: Controlar la distancia emocional en el área interpersonal. El Factor 6 de IE contempla ítems que de acuerdo con el jueceo se ubicaron en el factor teórico de Salovey y Mayer (1997) Regulación de las emociones en lo Interpersonal.

- Factor 7: Conocer la expresión emocional en el área intrapersonal. El Factor 7 de IE contempla ítems que de acuerdo con el jueceo se ubicaron en el factor teórico de Salovey y Mayer (1997) de Percepción, evaluación y expresión emocional en el área Intrapersonal.

- Factor 8: Explicar las sensaciones de las emociones tanto en el área intrapersonal como en el área interpersonal. El Factor 8 de IE contempla ítems que de acuerdo con el jueceo se ubicaron en los factores teóricos de Salovey y Mayer (1997) de Percepción, evaluación y expresión emocional tanto en lo Intrapersonal como Interpersonal, siendo ésta última la de mayor número de reactivos.

- Factor 9: Reconocer el cambio emocional tanto en el área intrapersonal como en el área interpersonal. El Factor 9 de IE contempla ítems que de acuerdo con el jueceo se ubicaron en el factor teórico de Salovey y Mayer (1997) Utilización del conocimiento emocional en lo Intrapersonal y siendo mayor el número de reactivos en lo Interpersonal.

- Factor 10: Recordar emociones para acordarse de situaciones tanto en el área intrapersonal como en el área interpersonal. El Factor 10 de IE contempla ítems que de acuerdo con el jueceo se ubicaron en el 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. El Factor 11 de IE contempla ítems que de acuerdo con el jueceo se ubicaron en el factor teórico de Salovey y Mayer (1997) Regulación de las emociones en lo Interpersonal.

4. Inventario de Depresión de Beck (BDI-II). Es un autoinforme que proporciona una medida de la presencia y de la gravedad de la depresión en adultos y adolescentes de 13 años o más. Se compone de 21 ítems indicativos de síntomas tales como tristeza, llanto, pérdida de placer, sentimientos de fracaso y de culpa, pensamientos o deseos de suicidio, pesimismo, etc. Se puede aplicar de forma

individual o colectiva, con formato de papel y lápiz o de forma oral. En general, requiere entre 5 y 10 minutos para ser completado. (Beck, Steer y Brown, 2009)

Las instrucciones para el BDI-II solicitan a las personas evaluadas que elijan las afirmaciones más características que cubren el marco temporal de las últimas dos semanas, incluido el día de hoy, para ser consistente con los criterios del DSM-IV para la depresión mayor. Cada ítem se responde en una escala de 4 puntos, de 0 a 3, excepto los ítems 16 (cambios en el patrón de sueño) y 18 (cambios en el apetito) que contienen 7 categorías. Si una persona ha elegido varias categorías de respuesta en un ítem, se toma la categoría a la que corresponde la puntuación más alta. Como se muestra en la tabla 3, las puntuaciones mínimas y máximas en el test son 0 y 63. Se han establecido puntos de corte que permiten clasificar a los evaluados en uno de los siguientes cuatro grupos: 0-13, mínima depresión; 14-19, depresión leve; 20-28, depresión moderada; y 29-63, depresión grave

Tabla 3

*Puntuaciones y rangos del BDI-II*

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

5. Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS). Esta escala permite recoger las autopercepciones de los sujetos en relación con el bienestar. Es una escala tipo Likert formada por 13 ítems que puntúan de 1 a 3 en función del acuerdo (3) o el desacuerdo (1) del sujeto. El instrumento evalúa el BP desde una perspectiva de múltiples dimensiones. El instrumento se calificó en base a su autor obteniéndose una

puntuación total a partir de la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem. La puntuación global directa se transforma a un nivel percentil.

Puntuaciones inferiores al percentil 25: indican que la persona autopercebe un BP muy bajo y que están comprometidas varias de sus áreas vitales. Percentil 25: Indicaría un nivel bajo de BP, sin un compromiso muy grande en las dimensiones evaluadas. Puntuaciones correspondientes al percentil 50: indican un bienestar promedio señalando que el sujeto se siente satisfecho con su vida, en términos generales. Puntuaciones correspondientes a los percentiles 75 a 95: indican un alto nivel de bienestar, señalando que el sujeto se siente muy satisfecho con su vida, considerándola globalmente.

Por otra parte, es posible realizar un análisis por dimensiones específicas: control de situaciones (ítems 13, 5, 10 y 1), vínculos psicosociales (ítems 8, 2 y 11), proyectos (ítems 12, 6 y 3) y aceptación de sí mismo (9, 4 y 7), (Casullo, 2002 en Páramo et al, 2012). Los resultados dimensionales se realizaron teniendo en cuenta las escalas que provee el Manual de María Martina Casullo y colaboradores y para el análisis dimensional se utilizaron los siguientes criterios:

- 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 consideró una Desviación Estándar para cada uno de los extremos, por lo cual, cualquier Puntaje Directo por encima de 9 se consideró Alto (10, 11, 12), los puntajes 7, 8 y 9 se consideraron puntajes Medios y 6, 5 y 4 se consideraron Bajos.
- 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 consideró 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.

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 desilusionado respecto de su vida pasada. Le gustaría ser diferente de cómo es. Se siente insatisfecho consigo mismo.

Respecto a la dimensión Vínculos Psicosociales, puntuaciones altas indica a una persona cálida, que confía en los demás, que puede establecer buenos vínculos, con una capacidad empática y afectiva. Puntuaciones bajan 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, asertivo y confianza en el propio juicio.

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.

## 2.4. Resultados

Para el análisis de los resultados del pretest, se usaron las estadísticas descriptivas general de estudio para cada una de las variables: IE, BP y Depresión.

### 2.4.1 Escala Autoinformada Reducida de Inteligencia Emocional (EARIE).

Los resultados de la prueba para medir IE, indican, como se muestra en la figura 3, que los factores 3, 4, 7 y 8 el grupo en promedio consideran tener un dominio en 25% de las habilidades, así como consideran en promedio un dominio en 50 % en los factores 1, 2, 5, 6, 9, 10, 11.

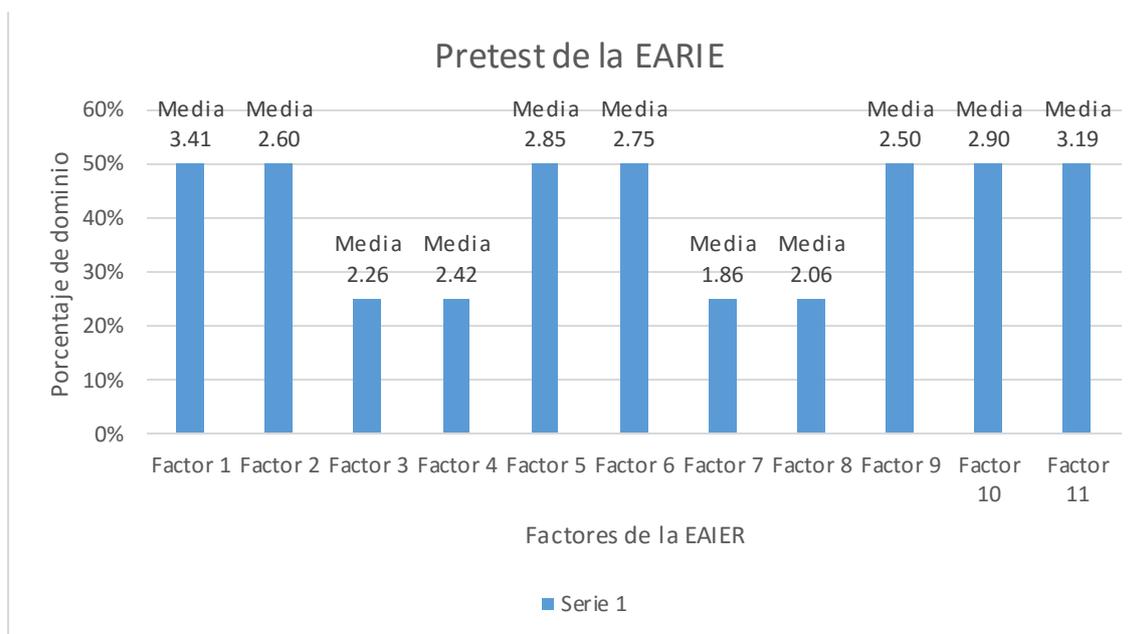


Figura 3. Puntaciones y medias de la EARIE en pretest.

Lo cual significa que consideran tener en un dominio de 50%, las habilidades para identificar sus propias emociones, así como creer identificar las emociones de los demás (F1), cómo influir en uno mismo o en los demás para generar, mantener, distanciarse o acercarse a una emoción (F2), poder alejarse o cambiar una emoción en uno mismo según la pertinencia de la circunstancia (F5), capacidad de hacer que otra

persona cambie sus emociones según la pertinencia de la circunstancia (F6), saber cuándo se pasa de una emoción determinada a otra en uno mismo y en los demás (F9), capacidad de acordarse de una emoción determinada con el objetivo de recordar la situación en uno mismo y en los demás (F10), capacidad de lograr tener emociones determinadas según la pertinencia de las circunstancias en uno mismo (F11).

Y consideran tener con un dominio del 25% la capacidad de saber que, dada una emoción, que otra emoción vendrá en uno mismo y en los demás (F3), saber cómo la causa de una emoción determinada, así como su forma de expresarlas (F4), saber cómo uno mismo debe expresar sus emociones (F7), poder explicar lo que siente alguien en una emoción determinada en uno mismo y en los demás (F8).

**2.4.2 Inventario de Depresión de Beck (BDI-II).** Respecto a los resultados arrojados por el inventario de depresión de Beck en el cual se observó una media de las puntuaciones de 22.83 y una desviación estándar de 11.5, tal como se muestra en la figura 4, dos personas del grupo reportan un nivel de depresión leve, 3 mínimos, 4 moderado y 3 severo. De igual forma se reportan dos personas con riesgo en el ítem de pesimismo y una persona con riesgo en el ítem suicidio, ambos ítems reflejan el potencial de suicidio que puede tener una persona.

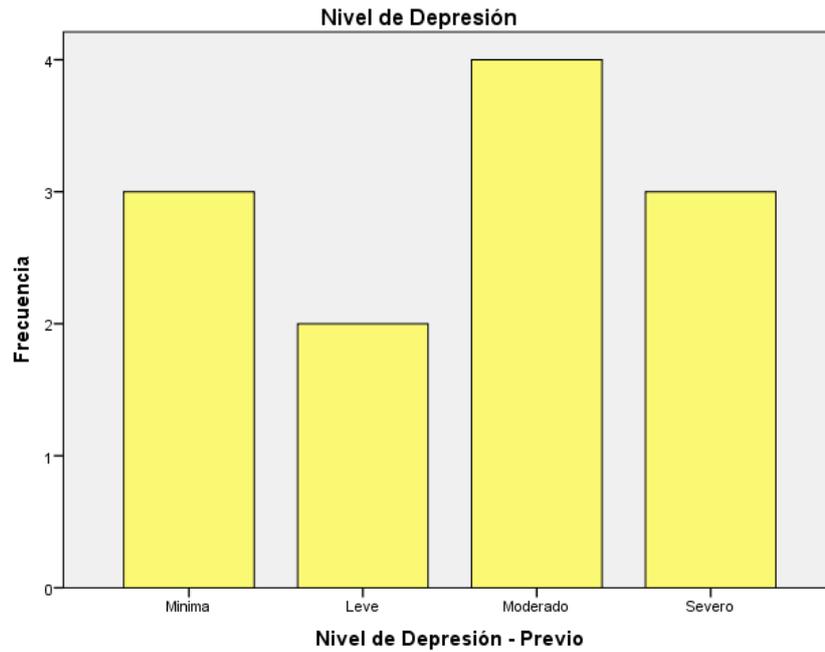


Figura 4. Gráfico de barra por niveles de Depresión en pretest.

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

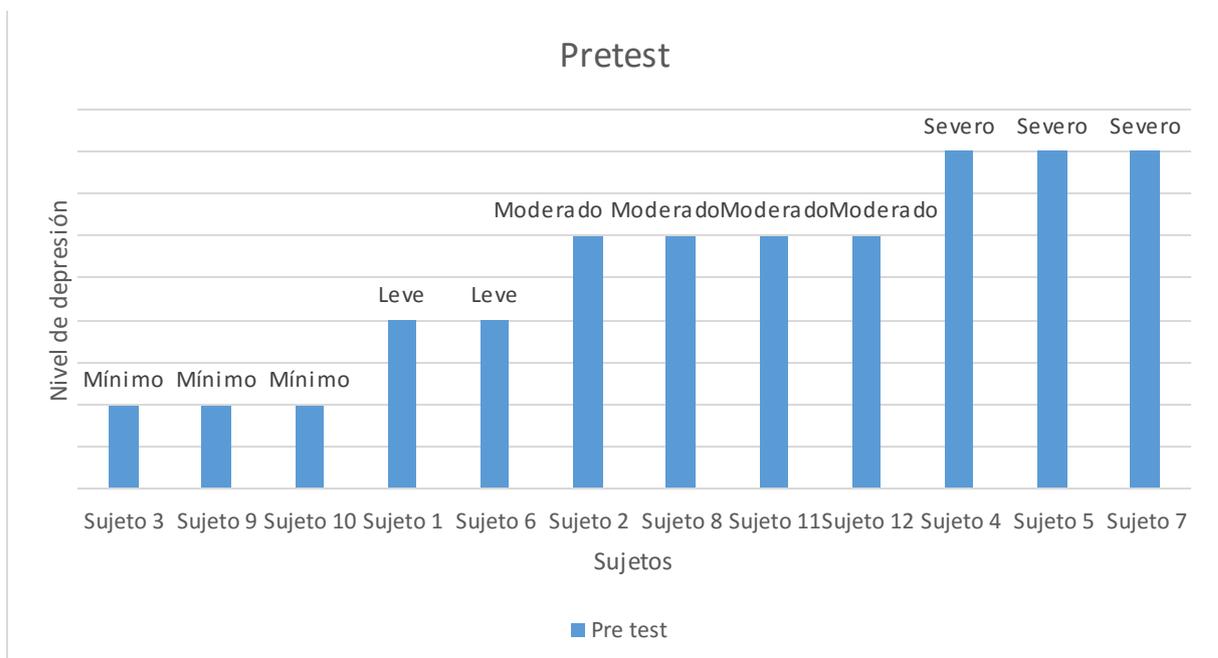
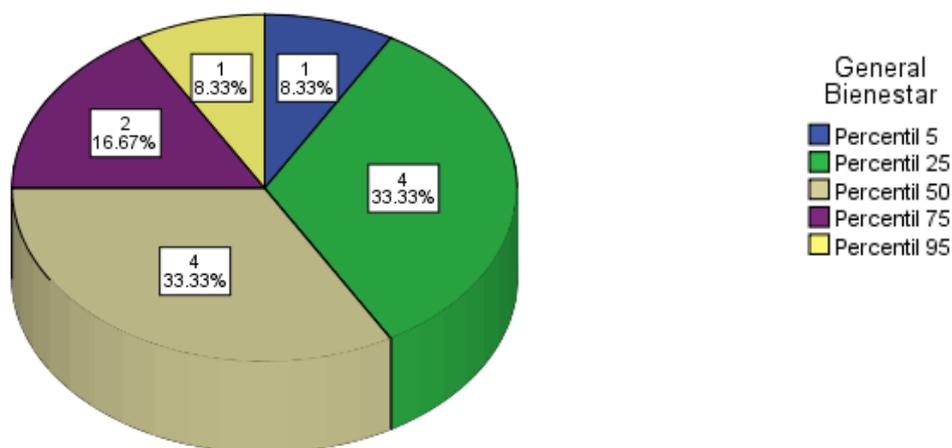


Figura 5. Gráfica de barras por sujetos por niveles de Depresión en pretest.

**2.4.3 Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A).** Respecto a la escala del BIEPS-A, 5 personas se ubican en un percentil menor o igual a 25 indicando un bienestar general bajo, 4 personas se ubican en un percentil menor a 50 indicando un bienestar general medio y 3 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 encontramos que en la dimensión de Aceptación/Control 2 personas indican un bienestar bajo, 4 medio y 4 alto. En la dimensión Autonomía 5 indican un bienestar bajo, 4 medio y 3 alto. En la dimensión Vínculos 1 persona indica un bienestar bajo, 6 medio y 5 alto. Por último en la dimensión Proyecto 1 persona indican un bienestar bajo, 4 medio y 7 alto.

Se puede observar en la figura 7 que en todas las dimensiones se encuentra un gran porcentaje de adherencia a los puntajes medios y altos, a destacar en la dimensión de Autonomía se presentó el porcentaje más grande de nivel bajo indicando una inestabilidad emocional, dependencia para tomar decisiones y preocupación por lo que otros piensan.

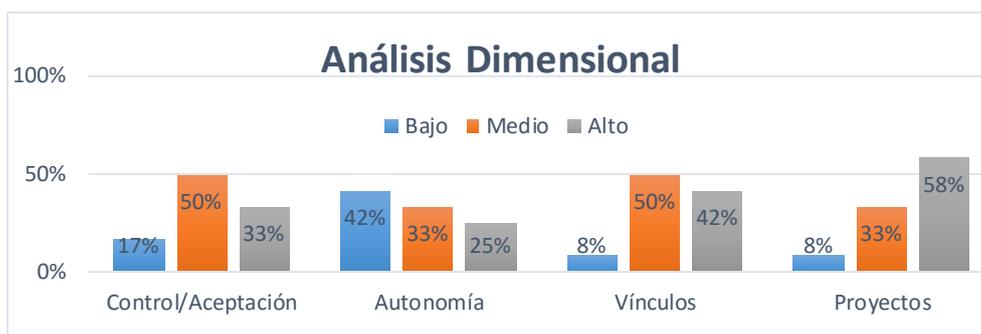


Figura 7. Gráfica de barra por dimensiones BIEPS-A en pretest

Dentro de la Dimensión de Proyectos Personales un 58% de los sujetos (7 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 33% de los sujetos (4 sujetos) 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. El 8% de los sujetos (1 Sujeto) restantes obtuvieron una puntuación en el nivel de Bajo de la dimensión Proyectos, lo cual indica que podría tener complicaciones en su vida en el sentido de su significado y metas.

La Dimensión de Auto aceptación y Control de Situaciones obtuvo un 33% (4 sujetos) de adherencia a los puntajes Altos, 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 50% de los sujetos (6 sujetos) arrojaron Puntajes Directos Medios y el 17% de los sujetos (2 sujetos) indicaron un Puntaje Directo Bajo, lo que puede pensarse como algunas dificultades en los recursos

anteriormente explicados, y en los casos bajos generando mayores complicaciones en esta área vital.

Un 25% obtuvo Puntajes Directos Altos en la Dimensión de Autonomía por lo que puede pensarse que estos 3 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% (4 sujetos) obtuvieron 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. El 42% (5 sujetos) indicó un Puntaje Directo Bajo con afectaciones en mayor medida al Bienestar relacionado a esta dimensión.

En relación a los Vínculos Interpersonales, un 42% de los sujetos de este grupo obtuvieron Puntajes Directos Altos (5 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 50% obtuvo Puntajes Directos Medios (6 sujetos), por lo que puede pensarse que podrían presentar algunos inconvenientes en relación a lo anteriormente expuesto, y un 8% (1 sujeto) indican un Puntaje Directo Bajo que genere un obstáculo en el desenvolvimiento óptimo de esta dimensión de importancia vital.

En este Grupo hubo sujetos que puntuaran Bajo en las Dimensiones, pero que en su mayoría fueron medios y altos, en general en el grupo se posee un nivel medio de Bienestar.

### 3. Programa de intervención

#### 3.1. Objetivos de la intervención

**3.1.1 Objetivo general.** Evaluar el impacto que tiene el taller en las puntuaciones de las pruebas de IE, el BP y la Depresión aplicados a los 12 participantes universitarios del campus de la UADY.

**3.1.2 Objetivos específicos.** Se cuenta con siete objetivos específicos.

1. Fortalecer la habilidad para identificar las emociones propias y las de los demás a través de sus estados físicos y sentimientos.
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 explicar los principales pensamientos irracionales que se presentan en la Depresión.
4. Identificar las características positivas y negativas de los participantes para facilitar la autoaceptación de los mismos.
5. 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.
6. 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.
7. 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.

### 3.2. Participantes

Para este taller acudieron 21 personas, sin embargo, teniendo en cuenta el criterio para el reporte de esta intervención que tenían que estar en el pretest y el posttest y acudir como mínimo al 75% de las sesiones, la muestra al final estuvo conformada por un grupo de 12 universitarios 9 Mujeres de un rango de edad que va de 19 a 34 años de edad con síntomas de depresión. De los cuales 10 de las 12 personas son originarias de la ciudad de Mérida, 11 de las 12 residen dentro de la ciudad de Mérida, 10 se encuentran estudiando la licenciatura y 2 un Posgrado, 8 de las 12 personas se encuentran actualmente trabajando y tienen una antigüedad máxima de 6 años, 5 personas del grupo reportan algún problema de salud física, y 4 algún problema de salud mental, respecto a su estado civil 10 son solteros y 2 se encuentran viviendo en unión libre, 11 personas reportan vivir con su familia y 1 persona indica vivir sola, tal como se muestra en la *Tabla 4*.

Tabla. 4

#### *Datos generales de los participantes de la intervención*

Datos	Cantidad
Hombres	3
Mujeres	9
Rango de edad	19-34
Nacidos en Mérida	10
Residentes de Mérida	11
Estudian actualmente	12
Trabajan	8

Problemas de salud física	5
Problemas de salud mental	4
Estado civil	10 Solteros
	2 unión libre
Personas con las que viven	11 con la familia
	1 sola

---

### 3.3 Instrumentos

Los instrumentos se aplicaron a los participantes que expresaron su consentimiento de participación anónima. Se administraron tres escalas en la primera y última sesión de manera colectiva, las cuales fueron: la Escala Autoinformada de Inteligencia Emocional Reducida (EAIER), el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II), la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y al finalizar cada sesión se aplicaba un formato de micro evaluación para evaluar la sesión.

1. Consentimiento informado. 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 (Ver apéndice A).
2. Escala Autoinformada de Inteligencia Emocional Reducida (EAIER). (Ver apéndice B).
3. Inventario de Depresión de Beck-II: El BDI-II. (Ver apéndice C).
4. Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS). (Ver apéndice D).

5. Formato de micro evaluación para cada sesión de trabajo: Es una microevaluación escala tipo Likert con cinco opciones que va desde nada a mucho y que contiene las siguientes tres preguntas: ¿qué tanto te gustó?, ¿qué tanto aprendiste?, ¿qué tan útil fue? que evalúan la nivel de aprendizaje, satisfacción y la utilidad de cada sesión (Ver apéndice E).

6. Las 14 cartas descriptivas: Describe en ella las actividades a realizar en cada sesión con sus respectivos objetivos, duración y materiales (Ver apéndice F).

### **3.4 Diseño del programa de intervención**

Se tomó como punto de referencia teórica la propuesta de intervención de Sosa-Correa (Sosa-Correa, M., Álvarez, S., Carrillo, A. 2011; Peña F. 2015, Mena E. 2015; Aceves M.). Integrando el Modelo de IE de Salovey y Mayer (1997) y la TREC (Albert Ellis). En donde se incluyen a modo de taller el desarrollo de las temáticas, emociones primarias; percepción y expresión emocional; autoaceptación; facilitación emocional del pensamiento; facilitación cognitiva de la emoción; comprensión de las emociones y regulación reflexiva de las emociones y prevención de recaídas. (Sosa-Correa et al; 2015). En la sección “relatoría de las sesiones” se describe cómo se intervino en cada una de las sesiones de la intervención y en la sección de procedimiento de la intervención se detalla de qué manera se estructuraron las sesiones.

### **3.5 Diseño de evaluación del programa**

La investigación fue un estudio de tipo cuantitativo con un diseño pre-experimental, el cual, Hernández et al. (2010) señalan que “a un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo” (p.136). Para

ello, se realizó un muestreo de tipo no probabilístico intencional con mediciones pretest y posttest. Para la evaluación del taller se llevó a cabo en dos fases:

Primero se administraron las tres escalas de EARIE, el BDI-II y el BIEPS-A. Fue aplicada a los participantes que cumplían con el criterio de síntomas depresivos para ser incluidos en la muestra. El horario para la administración de las escalas fue el día 3 de febrero en el horario de 2:00 pm a 3:30 pm en la facultad de psicología, tercer piso aula #16. La aplicación tuvo una duración de 45 minutos. Posteriormente, se procedió a la evaluación de las escalas y al procesamiento de los datos realizando un análisis descriptivo (frecuencias de puntajes directos de la variable BP, IE y Depresión).

La segunda fase tuvo lugar el 25 de mayo del 2016 en el horario de 2:00 pm a 3:00 pm en el aula 16, facultad de psicología con la aplicación de los instrumentos de EARIE, BIEPS y Depresión a los participantes con una duración de 45 minutos aproximadamente.

Por último, para evaluar las 12 sesiones de la implementación del taller, se realizó una microevaluación con una escala tipo Likert que contiene las siguientes tres preguntas: ¿qué tanto te gustó?, ¿qué tanto aprendiste?, ¿qué tan útil fue?, con cinco opciones que va de nada, poco, algo, bastante y mucho, eligiendo una opción para cada pregunta, con el objetivo de evaluar la percepción de los participantes en cuanto al nivel de utilidad, de aprendizaje y de satisfacción. De igual manera, el formato contaba con un espacio en el cual se podían anotar observaciones (sobre los instructores, dinámicas, temáticas u otros) (Ver apéndice 5).

### **3.6. Recursos y/o materiales utilizados**

Los recursos y materiales utilizados en la intervención fueron variados y acorde a lo que se necesitaba en el taller para explicar las habilidades de IE. Se contó con un aula con las condiciones que se requería como la iluminación adecuada, proyector,

pintarrón, aire acondicionado, sillas por cada participante y bocinas. Para la aplicación de las escalas se utilizaron lápices, borradores y sacapuntas. Para las sesiones de trabajo, como se puede observar en la tabla 5, se contó con una variedad de materiales, tales como, plumones, crayones, cinta adhesiva, formatos para las tareas, ilustraciones, cartas descriptivas, 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, plastilina entre otros.

Tabla 5

*Recursos utilizados durante el taller*

Recursos humanos	Recursos materiales
1 Facilitadora	Cartas descriptivas de todas las sesiones (Ver apéndice 6) Mesas Silla por participante Proyector Computadora Bocina Formatos para tareas 1 caja de lápices 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 2 cintas adhesivas Videos con escenas de películas Fotografías de famosos 1 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 1 dado gigante. 2 juegos de rompecabezas 2 cajas de plastilina de colores.

### 3.7 Procedimiento de implementación

Para llevar a cabo la implementación del taller, se realizó durante el mes de enero del 2016 la difusión del mismo, mediante folletos y carteles que se divulgaron en las cinco facultades del campus Ciencia Sociales, Económico-Administrativo y Humanidades. Para ello, se hizo una cita con los responsables de las áreas correspondientes de cada facultad para los derechos de la difusión y se entregó por cada facultad cinco folletos y dos carteles que fueron puestos en los tableros de avisos.

También se contó con el apoyo de la redes sociales que cuenta el CAE difundiendo de esta manera el taller que contenía la información como el objetivo, horario, lugar, número de sesiones y los datos para contactar a la facilitadora del proyecto. Por tal motivo, se dejó una lista en CAE para que los interesados anotaran sus datos personales y para ello, se contó con el apoyo de dos estudiantes que realizaban su servicio social en dicha área para el registro de la lista.

Como se mencionó anteriormente, el modelo de intervención grupal para el fomento de la IE, se tomó de Sosa-Correa, Álvarez, y Carrillo (2011) y los temas que se utilizaron en la fase de intervención a nivel grupal fueron las siguientes (Sosa-Correa, et al, 2015) (ver tabla 6).

Tabla 6

*Modelo integrativo de intervención para el fomento de la IE*

Autores	Temas	Orientación de la intervención
Sosa-Correa (2009).	Conocimiento de las emociones.	Inter e intra Personal
1st Rama de Salovey & Mayer (1997).	Percepción, valoración y expresión de la emoción.	Inter e Intra Personal

2nd Rama de Salovey& Mayer (1997).	Facilitación emocional del pensamiento.	Inter e Intra Personal
Albert Ellis (1999).	Facilitación cognitiva de la emoción.	Inter e Intra Personal: La influencia de los pensamientos en las emociones y cómo manejarlas para una mayor adaptación (TREC).
3rd Rama de Salovey& Mayer (1997).	Comprensión y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional.	Inter e Intra Personal
Albert Ellis. (1999)	Autoaceptación.	
4th Rama de Salovey& Mayer (1997).	Regulación reflexiva de las emociones.	Inter e Intra Personal

---

Fuente: Datos extraídos de Sosa-Correa et al, 2015.

Para llevar a cabo la intervención se dividió en 14 sesiones, la primera y última sesión se aplicaron las pruebas correspondientes para la evaluación pre test y post test. En las siguientes 12 sesiones se dividieron de acuerdo a las cuatro habilidades que propone Mayer y Salovey (1997) en donde cada habilidad se trabajó en dos sesiones. Dos sesiones fueron empleadas para la enseñanza de las técnicas de la TREC, una sesión fue para la autoaceptación y la 13ª correspondió a la prevención de recaídas.

Como se muestra en la tabla 7 se describe de manera esquematizada el procedimiento de la intervención.

Tabla 7

*Resumen del procedimiento de la implementación del taller*

Fechas	Sesiones	Temática	Objetivos
3 de febrero	Sesión 1	Bienvenida. Presentación del grupo.	Aplicar pruebas pre y firma del consentimiento informado.
10 de febrero	Sesión 2	Introducción a las emociones. Primera habilidad: Percepción, evaluación y expresión emocional.	Conocer la importancia y función de las emociones. Identificar las emociones propias y las de los demás.
17 de febrero	Sesión 3	Primera Habilidad: Percepción, evaluación y expresión emocional.	Expresar emociones adecuadamente así como las necesidades relacionadas con ellas.
24 de febrero	Sesión 4	Segunda Habilidad: Facilitación emocional del pensamiento.	Priorizar los procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es efectivamente importante.
2 de marzo	Sesión 5	Segunda Habilidad: Facilitación emocional del pensamiento.	Lograr sacar ventaja de los cambios de humor y el afrontamiento diferencial de problemas.
9 de marzo	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”. Conocer las herramientas de la TREC.
16 de marzo	Sesión 7	Educación en el modelo TREC. El pensamiento como facilitador de la emoción.	Conocer qué tipo de pensamientos pueden generar emociones adaptativas o desadaptativas.
6 de abril	Sesión 8	Tercera Habilidad: Comprensión emocional.	Etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos.
13 de abril	Sesión 9	Tercera Habilidad: Comprensión emocional.	Comprender sentimientos complejos y reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros así
20 de abril	Sesión 10	Autoaceptación.	Identificar las características positivas y negativas de los participantes.
27 de abril	Sesión 11	Cuarta Habilidad: Regulación emocional.	Estar abierto a los sentimientos tanto positivos como negativos.
11 de mayo	Sesión 12	Cuarta Habilidad: Regulación emocional.	Monitorizar reflexivamente las emociones en relación a uno mismo y a otros, así como regular las emociones propias y ajenas.
18 de mayo	Sesión 13	Prevención de recaídas.	Informar acerca de la posibilidad de la existencia de una recaída e identificar los recursos adquiridos en el taller.
26 de mayo	Sesión 14	Cierre del taller.	Aplicación de las escalas post y despedida.

Ahora bien, la estructura para cada sesión estuvo compuesta por ocho partes, en la primera parte se iniciaba con la toma de temperatura emocional en donde se le preguntaba a cada uno de los participantes qué emoción están sintiendo y con qué intensidad, la segunda parte se realizaba una actividad con el objetivo de activar y motivar al grupo para que participe en las actividades posteriores. La tercera parte consistía en la revisión de la tarea dejada en la sesión anterior. En la cuarta parte, se procedía a una actividad inductora al tema, en la quinta parte se realizaba una exposición del tema que tocaba para dicha sesión, en la sexta parte para practicar lo explicado en la exposición se realizaba una actividad que consistía en integrar la información vista en la sesión. Ya en la séptima parte se asignaba la tarea para la semana en la que los participantes aplicaban en práctica lo visto y en la octava parte se finalizaba con la aplicación del formato de microevaluación de la sesión (Ver tabla 8).

Tabla 8

*Estructura de las sesiones de la intervención*

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

### 3.8 Relatorías de las sesiones del taller

- 1ª sesión 3/02/ 2016. Tema: Bienvenida al grupo. Asistieron 21 participantes, los primeros minutos se presentaron mencionando su nombre y de la facultad donde vienen, para luego explicarles los objetivos de la primera sesión así como también de la intervención y de la investigación en general, creando un clima de confianza. Posterior a ello, se les explicó mediante unas diapositivas en Power Point una introducción sobre lo que abarcaría en general el taller de IE, luego se les entregó y leyó la carta consentimiento informado el cual establecía las condiciones de su participación en el taller y la investigación, firmando los que estaban interesados en participar.

Al final respondieron la batería de pruebas que eran: Escala Autoinformada de Inteligencia Emocional Reducida (EAIER), el inventario de Depresión de Beck-II y la escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS), teniendo una duración de 45 minutos para responderla. Se concluyó la sesión cuando todos los participantes terminaron de contestar las tres escalas, se aclararon las dudas con respecto al taller y se les entregó a los participantes un formato como asignación de tarea en la que responderán en casa a las siguientes preguntas: ¿Qué son las emociones? ¿Qué emociones conocen? ¿Cómo las conoces? y ¿Cuál es la función de las emociones?

- 2ª sesión 10/02/2016. Tema: Conocimiento de las emociones, percepción, valoración y expresión emocional (primera parte). Asistieron 16 participantes, se inició la sesión con la toma de la temperatura que consistía en preguntar a cada uno de los participantes cuál emoción están sintiendo y con qué intensidad, la mayoría mencionó que se sentían alegres y nerviosos por participar en el taller. Luego se procedió en revisar la tarea que se había dejado en la sesión anterior que consistía responder las siguientes preguntas: ¿Qué son las emociones?, ¿Qué emociones conocen?, ¿Cómo las

conoces? y ¿Cuál es la función de las emociones?, la mayoría de los participantes mencionaron que al escribir cuales son las emociones que conocen fue fácil pero al escribir cuál es su función es cuando se les dificultaba pensar que las emociones tenía una razón de ser. Posterior, se les explica el objetivo de la sesión que es fortalecer la habilidad para identificar las emociones propias y las de los demás a través de sus estados físicos y sentimientos, para ello, se les muestra unos videos con las 6 emociones básicas, y posteriormente, se debate en grupo acerca de las funciones de cada una de las emociones. Se presentan luego en diapositivas de Power Point el contenido de la primera parte de la primera habilidad: percepción, valoración y expresión emocional, explicándoles cuales son las emociones básicas y sus funciones.

A continuación, mediante actividades como el Jeopardy, caras y gestos se ilustró cómo identificar las emociones en sí mismos y los demás, así como también, en las obras de artes, expresiones artísticas etc., en dichas dinámicas todos participaron y los participantes lograron reconocer las emociones expresadas en los ejemplos tanto verbal, como no verbal, llegando a la conclusión que las emociones son importantes ya que “enseñan a adaptarnos a ciertas circunstancias de la vida y nos permite expresarnos” menciona un integrante del taller. Para concluir la sesión del taller, se asignó la tarea para la casa entregándoles el formato de la tarea el cual consistía en que durante la semana cada participante colocará una marca al lado del nombre de las siete emociones básicas que sientan cada vez que ocurra durante la semana. Luego de explicar la tarea, se les entregó un formato de microevaluación con una escala tipo Likert con cinco opciones que va de poco a mucho y que contiene las siguientes tres preguntas: ¿qué tanto te gustó?, ¿qué tanto aprendiste? y ¿qué tan útil fue? para que respondan al finalizar cada sesión.

- 3ª sesión 17/02/ 2016. Tema: Percepción, valoración y expresión emocional (segunda parte). En esta sesión asistieron 14 personas al taller, se inició con la toma de la temperatura y mencionando los participantes estar alegres por el taller pero a la vez preocupados por las tareas académicas que tienen que realizar durante la semana. Enseguida, se realizó la actividad de “caras y gestos” donde los participantes se dividían en dos grupos y cada persona leyó leer una tarjeta que contiene una emoción y una situación y actuarla sin palabras, el participante de cada equipo deberá adivinar cuál es la emoción que está representando; algunos participantes se les dificultó a la hora de presentar las emociones cuando estas se trataban de situaciones como: *Está lloviendo muy fuerte y escucho muchos truenos, siento el olor de huevos podridos y mi hermano se olvidó de mi cumpleaños*, sin embargo, a pesar de que les llevó más tiempo lograron realizarlo. Al terminar la actividad de revisó la tarea asignada el cual consistía en registrar las emociones que sentían durante la semana, y una participante mencionó que se dio cuenta que durante un día puede experimentar una variedad de emociones y relató que durante una actividad que realizó en su facultad sintió varias emociones como el miedo, la sorpresa, el enojo, la tristeza y la alegría en una sola situación y se dio cuenta que no sabe manejarlas.

Otro participante mencionó que él sabía que sentía emociones todos los días, pero que al hacer el registro se dio cuenta que sus emociones son variadas y que las presenta todos los días y a cualquier instante. En el ejercicio se concluyó que es importante observarse qué emociones se experimentan y ante que situaciones para ayudarnos a darnos cuenta sobre el manejo de las emociones. Luego se presentó en Power Point la segunda parte de la primera habilidad de la IE, y se trabajó mediante videos y ejemplos de situaciones de expresión de emociones en donde los participantes mencionaron que las emociones más difíciles de expresar son el enojo y el asco, ya que

el enojo se tiene como “malvisto” expresarla y la mayoría de ellos lo guarda o reprime por ser una emoción negativa ante la sociedad y se llegó a la conclusión que todas las emociones positivas y negativas son necesarias, sólo hay que expresarlas de manera adecuada. Al final de la sesión se dejó la tarea para la semana donde 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 y se concluyó con el llenado de formato de la microevaluación.

- 4ª sesión 24/02/2016. Tema: Facilitación emocional del pensamiento (primera parte). En esta sesión asistieron en total 13 participantes. Para la toma de temperatura estaban 11 de los 13 y para la revisión de la asignación de la tarea se añadieron las dos personas faltantes, comentando que llegaron tarde porque no había terminado su clase. Al tomar la temperatura la mayoría de ellos expresó preocupación y cansancio debido a las actividades académicas de la semana pero también algunos sentían alegría y se encontraban relajados. En la revisión de la tarea que consistía en llevar una historia en la que ellos hayan expresado adecuadamente una emoción y una historia en la que no hayan expresado adecuadamente la emoción, tres personas del grupo compartieron sus experiencias al poder expresar sus emociones en primera persona en frases como: *yo siento... yo pienso...* en situaciones que les sucedió en la semana concluyendo una de ellas que al expresar adecuadamente la emoción la situación cambia de manera positiva y los conflictos disminuyen solucionándose de la manera más pacífica. Otra persona comentó que anteriormente “echaba la culpa” a una compañera ante un conflicto y este se hacía mayor, sin embargo en la semana en otra situación con la misma persona pude decir lo que piensa y siente percibió que se pudo manejar mejor la situación al expresar adecuadamente sus emociones.

Se procedió luego a la actividad del rompecabezas, que consistía en el armado de un rompecabezas muy complicado en un minuto y durante la ejecución de la actividad, un integrante de cada equipo previamente seleccionado, tuvo 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; en la reflexión refiere un equipo haberse sentido frustrados y ansiosos a la hora de armarlo, y a la persona que le correspondía influir con pesimismo al grupo casi no fue escuchada debido a los gritos de frustración que emanaba, al final se llegó a la conclusión que en situaciones estresantes se dejan llevar más por sus emociones “negativas” manejando no adecuadamente la emoción y que a pesar de que otras personas pueden influir en ellos, cada quien es responsable de sus emociones. Luego se proyectó en diapositivas la segunda habilidad de IE que consistía en explicarles 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, para luego pasar a la siguiente actividad donde ellos pudieron priorizar varias situaciones, usando como facilitador las emociones como el miedo, la desesperación, la ilusión y la alegría, al final se asignó la tarea de la semana y se realizó la microevaluación para concluir la sesión.

- 5ª sesión 2/03/ 2016. Tema: Facilitación emocional del pensamiento (segunda parte). En esta sesión asistieron 13 participantes, en la primera parte del taller se tomó la temperatura, el cual los integrantes mencionaron sentir alegría, desesperación, tristeza, enojo y estrés debido a situaciones escolares y familiares. Se realizó la dinámica de activación que consistía en adivinar qué famoso tenían pegando en su espalda, el cual les gustó y aunque les costó adivinarlos a la mayoría le gustó saber que famoso tenían escondido. Después se pasó a la revisión de la tarea el cual

consistía en que los participantes focalizarán su atención en ciertas emociones del pasado presentándose tres rubros diferentes que fueron: Un peligro, alguien que te hizo daño y un momento agradable, el cual dos personas del grupo compartieron sus tareas, ya que a la mayoría dijo sentir pena al compartir su tarea.

En la actividad de los retos de realizar un rompecabezas, contar un chiste o hacer un laberinto el grupo estuvo participativo, para quienes les gusta pintar o armar rompecabezas refiriendo haberse sentido alegres, sin embargo, quienes les tocó contar chistes o adivinanzas, sintieron pena y nervios al principio y se les dificultaba realizar el reto pero mientras se sentían más cómodos y relajados pudieron llevar a cabo, al final se reflexionó acerca de cómo nuestras emociones en ocasiones nos impiden realizar nuestros objetivos o metas en la vida, y las emociones como la vergüenza, el miedo y la ansiedad dificultaban realizar las actividades que se habían planteado. Enseguida se expuso el tema que consistía en explicarles como algunas emociones facilitan o dificultan la resolución de situaciones cotidianas y cómo podemos aprovechar esa información para cambiarlo y cómo las emociones afectan la forma de procesar la información acerca de las situaciones de la vida cotidiana, para ello, se realizó la siguiente actividad de los lentes, que consistía en asignar 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 situación se presentó a las personas que estén utilizando diferentes lentes para que el grupo observara cómo las emociones influyen en nuestros pensamientos incluso en la misma situación, en donde los participantes concluyeron que ante una misma situación se puede tener diferentes pensamientos y que estos influyen en la manera de sentir de la persona, también se habló acerca de que “todo depende con

el cristal con que se mire” y que cada quien tiene su forma de percibir y pensar de la realidad y que en las emociones influyen en ello. Para finalizar la sesión se dejó la tarea asignada para la semana, se realizó la microevaluación y se tomó la temperatura nuevamente reportando los participantes que el enojo, la desesperación y preocupación había disminuido.

- 6ª sesión 9/03/ 2016. Tema: Educación en el modelo terapia racional emotiva conductual: cómo nuestros pensamientos afectan nuestras emociones y conductas (Primera parte). Asistieron 12 personas. Como en cada sesión, al inicio se tomó la temperatura en donde los participantes reportaban sentirse ansiosos, cansados, preocupados debido a que se encontraban presentando parciales y trabajos académicos, uno mencionó sentir nostalgia y alegría. Se procedió a la actividad “se quema la papa” en donde el participante que saldría “quemado” respondería a las preguntas referentes a los temas visto en las sesiones anteriores que fueron: cuáles son las emociones, para qué sirven etc. algunos respondían que las emociones “sirven para sobrevivir en el mundo y adaptarnos a ello”, y otros lograban mencionar las emociones básicas pero las complejas se les dificultaban aún. Se revisó la tarea que consistía en pensar en un logro y un fracaso que hayan tenido en su vida e identificaran qué emoción y qué pensamientos influyeron en su realización, sólo dos personas compartieron su tarea, relatando uno de ellos que pudo identificar sus pensamientos y cómo estos hacían que se sintiera triste, desalentado y ansioso llegando a la conclusión que nuestros pensamientos son el generador de las emociones y todo lo que interpretemos de nuestro alrededor es como nos hará experimentar variedad de emociones. Luego se pasó a mostrar a los participantes una serie de videos de broma en donde las personas reaccionan de diferente manera ante la misma situación de broma, la mayoría de los participantes

comentaron al final del video reflexionando que la forma en que uno percibe su realidad tendrá consecuencias emocionales o de comportamiento.

Se aborda el tema de la TREC mediante una presentación de Power Point en donde hubo varias preguntas con respecto al tema, luego terminada la presentación se les muestra dos videos de canciones, una de Shakira titulada “tú” y una del grupo de Mago de oz titulada “*tan solo quiero verte llorar*” en donde los participantes identificaron las frases de las canciones que generaban emociones, terminado las canciones y el debate, dos integrantes del grupo mencionaron dos ejemplos que les había pasado durante la semana, como le perdida de su celular y cómo al tener pensamientos catastróficos empezó a sentir mucha angustia y enojo. Al final quisieron escuchar más canciones pero por cuestiones de tiempo ya no fue posible y se termina la sesión con la asignación de la tarea que consistía en que ellos completen un autorregistro que contenga una situación, un pensamiento y una consecuencia y para finalizar se les entregó la microevaluación dando el cierre de la sesión.

- 7ª sesión 16/03/ 2016. Tema: Educación en el modelo terapia racional emotiva conductual: cómo nuestros pensamientos afectan nuestras emociones y conductas (Segunda parte). En esta sesión asistieron 10 personas. En primer lugar se tomó la temperatura y los participantes mencionaban sentirse preocupados, con angustia y ansiedad debido a pendientes académicos y problemas familiares. En la revisión de tarea, uno de ellos dio su ejemplo acerca de cómo estuvo molesto y estresado por salir tarde y no tomar el transporte a tiempo que lo llevaba a una capacitación, pero sus pensamientos negativos sobre todo estaba en su contra, dará una mala impresión, lo van a regañar, hacía que su preocupación, ansiedad y tristeza se mantenga, también otra persona compartió un ejemplo de su tarea comentando que realizó los trámites para su título titulación de posgrado en el cual se sintió enojado debido a la “burocracia con los

papeles”, sin embargo, menciona que le cuesta mucho trabajo detectar los pensamientos que lo hacen sentir demasiado molesto, no obstante, está consciente de las ideas que tiene como puede generarle emociones incluyendo que depende de la personalidad de cada quien en interpretar lo que le está pasando a su alrededor y que las emociones por ende serán variadas, se le agradece por haber compartido su problema.

Se les explicó que el objetivo de la sesión a trabajar era conocer qué tipo de pensamientos pueden generar emociones adaptativas o desadaptativas y mediante diapositivas proyectadas se les mostró cómo debatir las creencias y pensamientos poco realistas y saludables para cambiarlas a unas más adaptativas y sentirse mejor, dos de ellos tuvieron dudas acerca de la exposición en el tema de cómo debatirlas y mediante sus ejemplos se les mostró qué tipo de preguntas o frases podrían decirse a sí mismos para cambiar sus pensamientos. Para ejemplificarlo mejor, se procedió enseguida a la siguiente actividad que consistía, en que se dividía al grupo en tres partes; una persona se sentó en medio exponiendo un problema que tenga. Un grupo a su derecha deberán hacer comentarios negativos y destructivos sobre la situación y el otro grupo sentados a su izquierda deberán hacer comentarios positivos y constructivos acerca de la situación, una mujer de la facultad de derecho del taller fue quien expuso su problema, que trataba sobre una demanda que su papá le confió y se le complicó y sus pensamientos era acerca que piensa que es una *“mala hija”* que *“tiene que hacer todo perfecto”*, es una *“mala estudiante de derecho”* y sus emociones son angustia, ansiedad y dificultad para dormir además porque cree que ella *“tiene que buscar la solución”*, al principio a los que les tocaba decir pensamientos negativos de la situación no querían hacerlo por sentirse “malos” pero se les explicó que era para medir su fuerza de la participante y para que conociera sus pensamientos, al final lo lograron y la participante mencionó sentirse “bastante bien” al percibir que su angustia disminuyó por el ejercicio realizado,

también mencionó que sintió empatía por parte de los demás del grupo y que lograron entender perfectamente lo que ella está pasando y que eso la hizo sentir “bastante tranquila” con respecto a la situación que atravesaba viendo otra perspectiva de ella.

Al final se realizó una retroalimentación de la sesión concluyendo que cada quien puede decirse frases a sí mismos para disminuir su malestar emocional y que la situación que se atraviesa no es “tan grave como se percibe”. Para poner en práctica lo aprendido se les dejó tarea para la casa que consistía en registrar un acontecimiento, pensamiento y emoción que les ocurrió en la semana y qué se dijeron a sí mismos para sentirse mejor, por último se les entregó la microevaluación.

- 8ª sesión 6/04/ 2016. Tema: Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional (primera parte). Asistieron nueve personas a la sesión. Al principio se les preguntó cómo habían pasado las vacaciones de Semana Santa y comentaron que no viajaron a ningún lugar y disfrutaron las dos semanas en descansar y realizar pendientes escolares y personales. Después se tomó la temperatura y las emociones que hubieron fueron preocupación, ansiedad, enojo, cansancio y alegría para ello se llevó varios minutos ya que cada quien comentó la situación que les estaba generando tales emociones, debido a situaciones familiares, conflictos con sus amigos, inversiones monetarias y pendientes escolares. Al final, comentaron que se sentían mejor al tener el espacio de poder expresar sus problemas y que los escucharan sin juzgarlos.

Con relación a la revisión de la tarea, algunos mencionaron que se les facilitó identificar qué es lo que les está pasando así como sus emociones y pensamientos y al momento de decirse frases para sentirse mejor, aunque se les dificultó lograrlo observando que sus emociones negativas disminuían. para esta sesión se les explicaba

que hay una gran variedad de emociones y que es importante reconocer las categorías de ella, mencionándoles el objetivo de la sesión de 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 para ello se realizó una actividad en donde los participantes se les entregó un juego de tarjetas con nombres de emociones y que ellos por parejas, separen las emociones por categorías y las ordenen de acuerdo a su intensidad. Los participantes explicaban por qué lo ordenaron de esa manera y se invitaba a los demás integrantes a opinar sobre el acomodo de las emociones. A la hora de la reflexión mencionaron de la actividad no tenían plena conciencia que pueden agruparse las emociones y que esto les puede ayudar para comprenderlas que están por una razón y si la intensidad es alta empezar a realizar “cosas” para disminuirlas”.

Para tener una explicación más clara sobre el tema se expuso en diapositivas la tercera habilidad comprensión emocional y para ejemplificarla se procedió a la actividad, en donde se les presentó unas imágenes de emociones comentando qué consideran que pudo haber ocurrido anteriormente, los integrantes mencionaron que les fue fácil decir que pudo haber ocurrido en ello, lo que pensaban y decían debido a las expresiones faciales. Para concluir la sesión octava se les asignó la tarea y se procedió a entregar la microevaluación en donde menciona haberles sido útil lo que se aprendió.

- 9ª sesión 13/04/ 2016. Tema: Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional (segunda parte). Para esta sesión asistieron nueve participantes. Al principio se tomó la temperatura resaltando emociones como la alegría, la tranquilidad pero también preocupación y cansancio debido al horario del taller que es la salida de la escuela y los pendientes de los exámenes. Se hizo una actividad introductoria al juego donde una persona de cada pareja dibujaba algo simple

y la otra persona tenía una hoja de papel en blanco y un bolígrafo. La persona que tiene el dibujo, lo describía en detalle para que la otra persona lo reproduzca en su hoja de papel, la mayoría de ellos pudo adivinar lo que su pareja dibujó y les causo gracia al ver que sus dibujos no eran tan similares. Luego se procedió a la revisión de la tarea de la casa que consistía en historietas que describan las situaciones con la intención de que los participantes anticipen qué emoción se relaciona con cada una de ellas. La mayoría participó expresando que les fue fácil identificar qué emociones hubiesen experimentado los personajes en las situaciones presentadas, y también se observó que ante una misma situación se puede experimentar otras emociones dependiendo de lo que se interprete en ella. Uno de ellos comentó que cada quien tendrá pensamientos diferentes y eso es lo que hará sentirnos de diferentes maneras.

A continuación, se les explicó que realizarán un sketch para ejemplificar el objetivo de la sesión que era en comprender sentimientos complejos y reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros así como la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios. Se formaron los integrantes en grupos de tres personas y se rifó entre ellos una emoción compleja. Los participantes actuaron 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 y representaron las emociones tales como: celos, ansiedad, miedo, angustia y vergüenza, y se llegó a la conclusión que en ocasiones ante una misma persona se puede sentir emociones totalmente contradictorias como en una pareja se puede sentir amor, pero igual enojo o celos.

Para ejemplificar mejor, se expuso el tema en Power Point y se reflexionaba que en ocasiones es posible sentir emociones distintas y hasta contradictorias hacia una misma situación o persona y que para ellos es importante reconocer las transiciones entre emociones, tales como la transición de la ira a la satisfacción o de la ira a la

vergüenza. Finalmente, en la retroalimentación los muchachos, concluyeron que es importante aprender a reconocer la progresión entre las emociones, pues los ayuda a comprender sus motivaciones y las de los demás, además, uno comentó que se siente aliviado al saber que es normal sentir emociones contradictorias y que aprendió que le servía para poder identificar por qué lo está sintiendo y sus ideas acerca de lo que esté pasando. Por último, se le explicó lo que trataría la tarea para la semana en donde elegirán a dos personas y que piensen en todas las emociones posibles que les genere esa persona, concluyendo así la sesión del taller con el llenado de la microevaluación.

- 10ª sesión 20/04/2016. Tema: Autoaceptación. Para esta sesión asistieron nueve participantes. Se tomó la temperatura, el cual mencionan sentirse alegres, preocupados y cansados después de terminar sus clases, luego se procede a una actividad para activar al grupo para motivarlos en las actividades posteriores en el taller y se procede a la revisión de la tarea de la sesión pasada, el cual era traer el formato en donde elegirán a dos personas y que piensen en todas las emociones posibles que les genere esa persona, y dos participantes del grupo compartieron su tarea, una de ellas se dio cuenta que hacia su padre puede sentir varias emociones, desde amor, cariño y enojo a culpa cuando discute con él pero menciona que se dio cuenta que no era con su persona sino que la situación y lo que pensaba en ese momento hacia experimentar ese tipo de emociones.

Para dar la introducción del tema de la décima sesión se comenta que para poder manejar las emociones es importante saber conocerse, por lo que, se explica el objetivo que se pretende llegar es identificar las características positivas y negativas y promover el autoconocimiento de los participantes, por consiguiente, se inicia una actividad en donde se proyecta un video de historias de personas que muestren algún defecto y cualidad, estos personajes fueron la madre Teresa de Calcuta y Hitler, en donde los

integrantes concluyeron que a veces tendemos a calificarnos como “buenos” o “malos”, pero que esto no es así y que juzgamos a los demás por lo que hacen y que nuestras acciones no nos determinan como personas. Enseguida, se procede a presentar el material en diapositivas, en donde se explica la importancia de autoconocernos. Algunos de ellos mencionaban que casi no se hacían a sí mismos la pregunta de ¿Quién soy yo? y que explorarla y responderla resultaba muy difícil, una participante se hacía la pregunta que si la aceptación se trabajaba en lo que no les gusta de sí mismo, y se le explica que en eso consiste el autoconocimiento en conocerse general, aceptar las características que no suelen gustar para poder mejorarlas.

Se les entregó unas hojas en blanco y en ellas realizarían dos actividades, una de ellas fue la ventana de Johari y el segundo escribirán o dibujarán sus cualidades y defectos. Para la actividad, se tardaron como media hora en realizarla ya que reportaban ser la tarea más difícil en responder pues requerían una introspección y reflexión en saber quiénes son. En el formato de escribir sus cualidades y defectos, a cuatro personas se les hizo más fácil escribir sus defectos ya que “castigan a sí mismas” recordándose cuando “hacen algo mal” y es además “cosas que los demás dicen de ti a cada rato”, menciona una de ellas, mientras que otros se les hizo fácil escribir sus cualidades. Al final se llegó a la conclusión, que les gustó la actividad de las sesiones ya que les permitía explorar quienes eran y era una pregunta que nunca se habían planteado y trabajado en ello. También se sentían bien al observar que otras personas no estaban contentos consigo mismo y se sentían entendidos. Para seguir practicando con el tema, se les deja un formato de tarea para la casa con el objetivo que ellos pensarán en algo positivo acerca de cada cosa negativa que hayan escrito en el ejercicio anterior. Para terminar la sesión se llenó el formato de la microevaluación señalando que les fue bastante útil la sesión.

- 11ª Sesión 27/04/2016. Tema: Regulación reflexiva de las emociones (primera parte). Asistieron 11 participantes de las facultades de psicología, educación, derecho, antropología y economía. Al inicio, se hizo la toma de la temperatura el cual reportaban estar sintiendo alegría, cansancio y preocupación por la recta final de algunas licenciaturas. Luego, que cada quien terminara de decir la situación que los hacía experimentar dichas emociones, se procedió a la revisión de la tarea que trataba en escribir algo positivo a los defectos. Tres personas del taller participaron y compartieron que se les dificultó un poco pensar en cosas positivas de las características que tienen sin embargo, se dieron cuenta que, en ocasiones, les ha servido tenerlas y que sólo falta en aprender que pueden usarlas en determinadas maneras o situaciones y que por algo están ahí. Se reflexionó y concluyeron que reconocer los defectos ayudaba mejorarlos y usarlos para su bienestar, de esta manera se hace el cierre el tema del autoconcepto.

Para la siguiente actividad, para introducirlos al tema de la cuarta habilidad de la Regulación Emocional, se les proporcionó un formato que tenía escrito una serie de emociones y ellos tenían que señalar qué emociones creen saber manejar y cuales no o reprimen, una vez terminado el llenado del formato se pasó a realizar la actividad en donde los participantes formaron 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.*

Con el fin de poner a prueba lo que habían escrito en el formato, se observó que en la lista, algunas personas experimentaron frustración, enojo, pesimismo y ansiedad

en momentos que creían que perderían prestándolo en frases como: vamos a perder, se nos caerá rápido la torre, al otro equipo le está llenado mejor, y envidia en frases como: “espero que se les caiga”, “que no logren formar la torre”, y una persona realizó una conducta de soplar la torre del equipo contrario para que se les cayera. Al reflejarles lo que se vio durante la actividad y lo que ellos habían observado de sí mismos, se dieron cuenta que la mayoría que las emociones creyeron que podían manejarla, no era así y que las que creían reprimir las expresaban de manera inadecuada. Se dio pie para hablar de lo que consistía la cuarta habilidad de regulación emocional por medio de diapositivas en Power Point hablándose acerca de estar abierto a los sentimientos tanto positivos como negativos.

Para la siguiente actividad, se les proporcionó hojas blancas, colores y crayones explicándoles que para conocer más sobre una emoción que creen no poder manejar la plasmarán mediante un dibujo en forma de monstruo, esta actividad tuvo una duración de 20 minutos, al final mencionaron el nombre de su monstruo y qué emoción les transmitía, ya para tarea para la casa se les dejó que respondieran las siguientes preguntas: ¿Qué emoción te genera ese monstruo?, ¿Qué pensamiento te genera?, ¿Qué conducta te genera?, ¿Qué emoción, pensamiento y conducta necesito para vencer ese miedo?, ¿Cómo consigo estar en ese estado emocional? y ¿Qué piensas y sientes respecto al monstruo? Para cerrar la sesión del taller se les entregó el formato de la microevaluación en donde un participante comentó que al realizar el dibujo del monstruo pudo “verlo más chico el problema y podía combatirlo mejor”.

- 12ª sesión 11/05/2016. Tema: Regulación reflexiva de las emociones (segunda parte). Para esta sesión asistieron siete personas. Se inició con la toma de la temperatura, en donde hubo emociones como la preocupación, tristeza y otros se sentían tranquilos, cansados y con flojera debido a la hora del día ya que finalizaban sus clases,

reportaban estar en exámenes y tener hambre, para activarlos se realizó un juego llamada la lotería de las emociones y hubo dos ganadores. Al final dijeron sentirse más despiertos. Luego se pasó a la revisión de la asignación de la tarea que era mostrar su monstruo y responder a las preguntas planteadas en la sesión pasada, cada quien mostraba su dibujo, mencionaba el nombre que le puso y explicaba de qué trataba y compartía las respuestas a dichas preguntas. Una persona del taller lloró al compartir su dibujo ya que sentía que no podía contra él, para ello se hizo un “ritual” en donde cada quien debía despedirse de su “monstruo” donde todos pasaron a realizarlo, a tres personas se les dificultó deshacerse de ellos, logrando romperlo y agradecerle por lo que les enseñó y a la persona quien había llorado antes al compartirlo, al realizar la despedida, comentó que necesitaba quemarlo, el cual así se hizo y después de terminado el ritual dijo sentirse aliviada.

Se hace una presentación en diapositivas para continuar con la cuarta habilidad de Regulación Emocional de IE para que aprendan a 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. Después, se pasa a la siguiente actividad para poner en práctica lo aprendido, que consistía en llevar 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 emoción durante el día, concluyendo que en algún momento han podido regular sus emociones y aprendieron estrategias que podían aplicar en un caso similar que experimenten en un futuro.

Para iniciar el cierre de la sesión, cada quien comentó lo que se llevó de la misma, mencionando que la dinámica del monstruo, una pudo verle que “algo bueno hay en lo que le ocurre”, otro mencionaba que más que monstruo lo percibía como un

“reto” haciendo que, al no visualizarlo como un problema la angustia disminuye y dos comentaban que se dieron cuenta que hay conocieron las “inseguridades” que quisieran trabajar, pero agradecían que haya aparecido para darse cuenta del problema. Al final, se asignó la tarea, en donde traerán una situación en la que ellos después de haber experimentado una emoción negativa, hayan conseguido regularla mitigando la negativa y aumentando la placentera con el objetivo de poner en práctica lo aprendido y por último se entregó la microevaluación.

- 13ª sesión 18/05/2016. Tema: prevención de recaídas. Asistieron ocho participantes, se inició con la toma de la temperatura mencionando emociones como preocupación, ansiedad y cansancio debido a la entrega de proyectos finales y una persona mencionó sentirse muy feliz por haber terminado su semestre en antropología, aprobando todos sus exámenes. Se hizo la revisión de la tarea, en donde tres personas del grupo compartieron sus experiencias y se dieron cuenta que durante la semana a pesar de sentir ansiedad por presentarse ante un público al cambiar sus pensamientos y decirse a sí mismo “tranquilízate, qué es lo peor que puede pasar, no creo que estés tan mal, ya has pasado por esto varias veces” acompañados con ejercicios de relajación, hizo que su ansiedad disminuyera, ya que antes sólo pensaba en lo peor que podía pasar y su angustia y ansiedad incrementaban, dándose cuenta que él puede manejar sus emociones en circunstancias que antes creía que no podía controlar.

En la actividad de activación, en un papel rotafolio puesto en el suelo en el centro del círculo se mostró una letra E muy grande, pidiendo a los participantes que describan exactamente lo que ven en el pedazo de papel, desde donde están parados y sentados. Dependiendo de dónde estaban parados en el círculo, veían ya sea una ‘m’, una ‘w’, un ‘3’ o una ‘E’. Luego, los participantes se les pedían que se cambiaran de lugar para ver la letra desde una perspectiva diferente. Al final, se llevó a cabo una

reflexión en que los participantes comentaron que las personas ven las cosas de una manera diferente, de acuerdo con su perspectiva específica y que esto se aplica en su vida diaria ya que al pasar por una misma situación cada quien lo interpretará de acuerdo a sus creencias y pensamientos que tenga con respecto a lo que esté viviendo.

Se habló del objetivo de la sesión que consistía, en 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 mediante una presentación en diapositivas. Una participante mencionó al concluir la presentación en lo importante que es conocerse para poder manejar las emociones. Para realizar un repaso general de todo lo visto en el taller y practicar la prevención de recaídas se llevó a cabo una actividad llamada “serpientes y escaleras” contestando preguntas y reflexionando sobre lo aprendido en el taller con preguntas y el participante que llegó a la meta primero se le entregó un premio. Los participantes lograron responder a las preguntas de todo lo que recordaba en las sesiones del taller. Al final, se realizó una conclusión del juego para luego finalizar con la microevaluación.

- 14ª sesión 25/05/2016.Tema: Cierre y aplicación de pruebas. En la última sesión del taller asistieron 12 personas de las facultades de derecho, antropología, psicología y educación. En la primera parte se les tomó la temperatura y comentaron estar cansados, alegres y preocupados, ya por la entrega final de proyectos escolares. Se les mostró un video llamado “Un recorrido a través de las sesiones” para recordar las experiencias vividas a lo largo del taller. Luego se reflexionó acerca del contenido de las sesiones del taller y algunos participantes comentaron, la primera menciona que *“fue divertido y me permitió conocer otras personas. En lo personal me ayudó mucho. Sobre todo ser más consiente de mis emociones, a cómo expresarlas y reducirlas cuando son demasiadas negativas. También me ayudó a ser más consiente de los demás y a lo*

*mejor no sé qué emoción tendrá después de un suceso pero ahora tengo la seguridad de que tengo las herramientas necesarias para entender mejor sus reacciones y poco a poco conocerlas mejor. En cuanto al taller si me gustaría que se siguiera, porque nunca está de más y considero que es importante".* Otra persona comentó lo siguiente: *"me gustó la manera en que estuvo organizado, cada sesión era muy informativa. Pero tampoco podría dejar de lado el hecho que cada sesión era a la vez un espacio para desestresarnos (aunque sea una hora y media) tal vez por el hecho de convivir o simplemente por tener un espacio para expresarnos. Siempre salía con algo nuevo y útil. Espero que este taller pueda llegar a otras personas en el futuro".* Al final se le entregó a cada participante la Escala Autoinformada de Inteligencia Emocional Reducida (EAIER), el inventario de Depresión de Beck-II y la escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS) y la aplicación tuvo una duración de 40 minutos y al termino de ello, se hizo un convivio y se dio el cierre del taller entregándoles al final el material.

## **4. Evaluación de los efectos**

### **4.1. Resultados de la intervención**

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

#### **4.1.1 Escala Autoinformada Reducida de Inteligencia Emocional (EARIE).**

Como se puede observar en la figura 8, la media de los participantes en cada factor, incrementó en todos, observándose el mayor incremento absoluto en los factores 7 (Conocer la expresión emocional en el área Intrapersonal) y 8 (Explicar la sensación de las emociones tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal), y el menor incremento se presenta en factor 2 (Manejar las emociones tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal). De igual forma, se puede observar un incremento del 50% en el dominio de los factores 4 (Conocer las causas de las emociones y de la expresión emocional en el área Interpersonal), 7 y 8, finalmente a excepción del factor 2 en el cual no se observa un incremento en el porcentaje, el dominio del resto de los factores aumentó en un 25%.

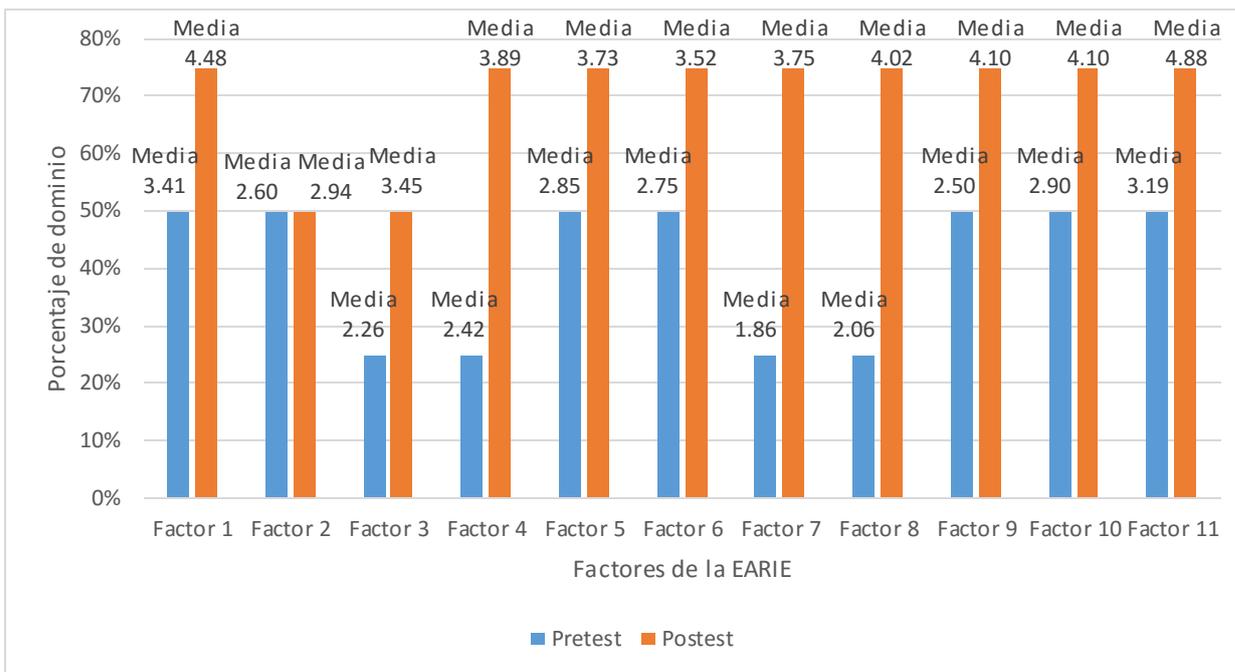


Figura 8. Comparativo de los resultados obtenidos pretest y postest de la escala EARIE

**4.1.2 El inventario de Depresión de Beck (BDI-II).** A continuación en la

figura 9 se presentan los resultados obtenidos en el BDI-II por sujeto en el pretest y postest.

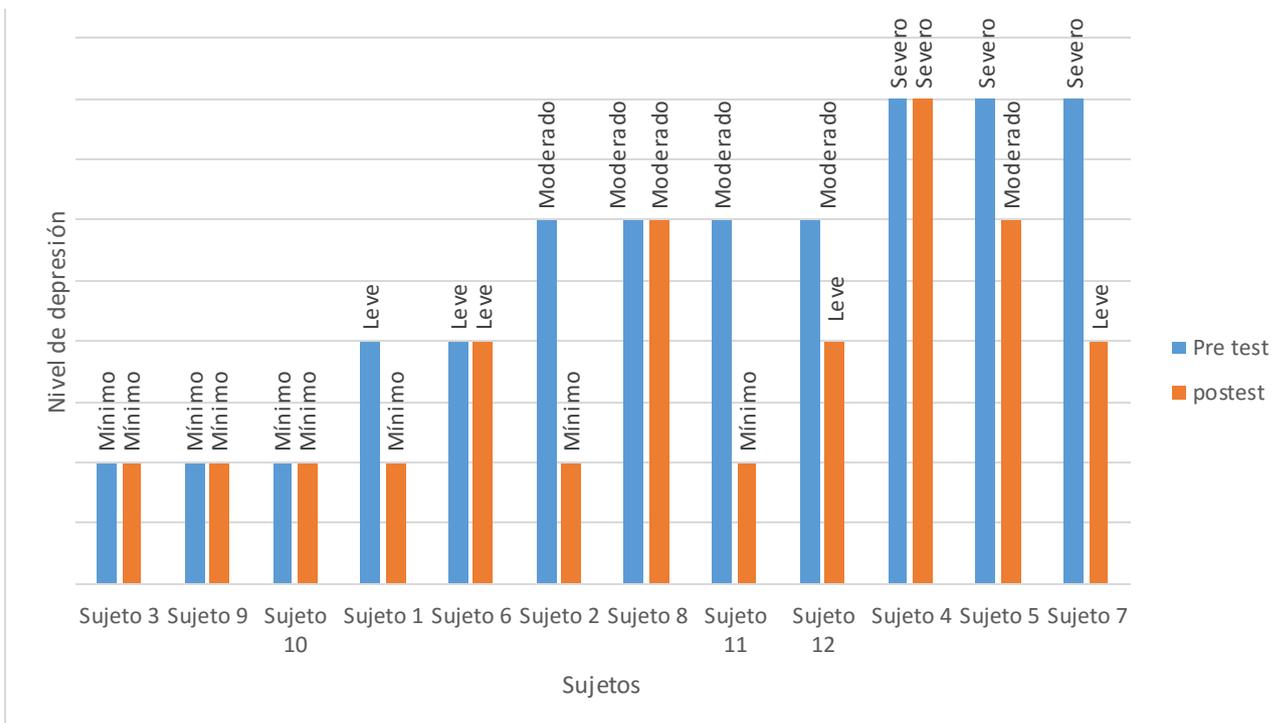


Figura 9. Gráfica Inventario de Depresión de Beck por sujeto en pretest y postest

**4.1.3 Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS).** Con respecto a la escala de BIEPS, se puede observar en la figura 10, en relación a los puntajes directos un aumento en los mismos con respecto a la evaluación previa a excepción de un 16.67% el cual arroja una disminución en dicho puntaje. Mientras que a nivel escalar se observa una disminución del 8.33% del nivel medio de bienestar general (Percentil 50) y un aumento del 8.33% del nivel bajo de bienestar general (Percentil 5-25), los demás niveles se mantienen igual a la evaluación previa.

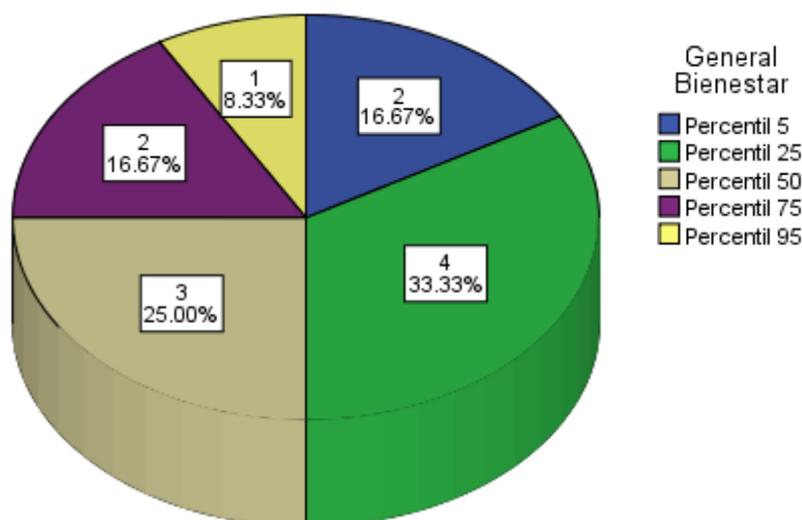
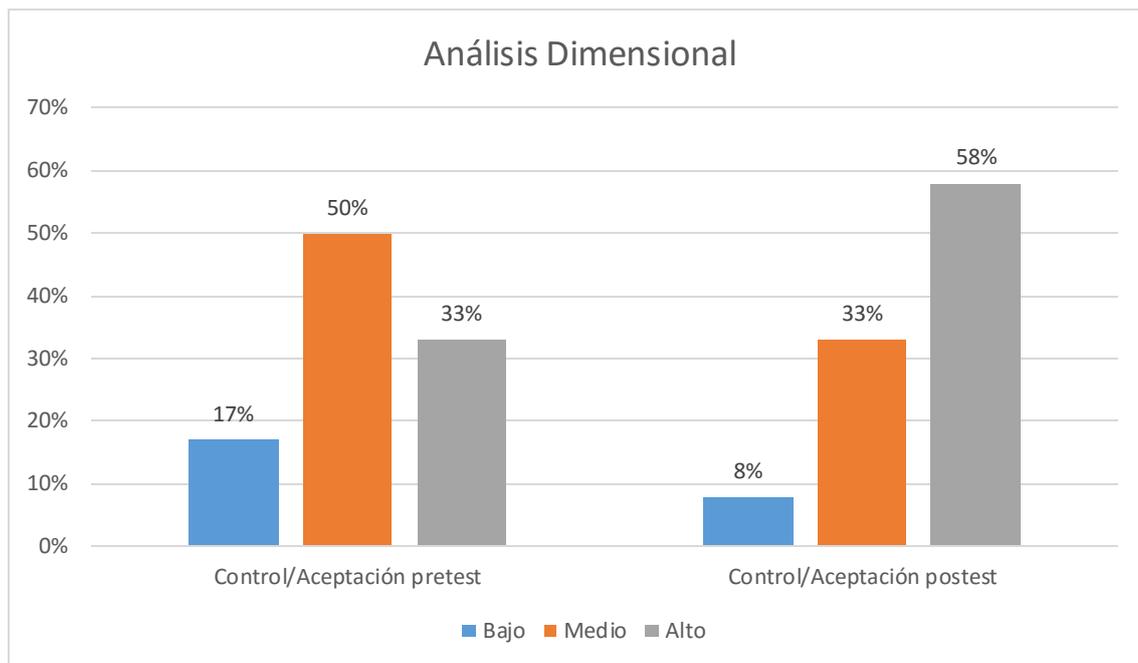


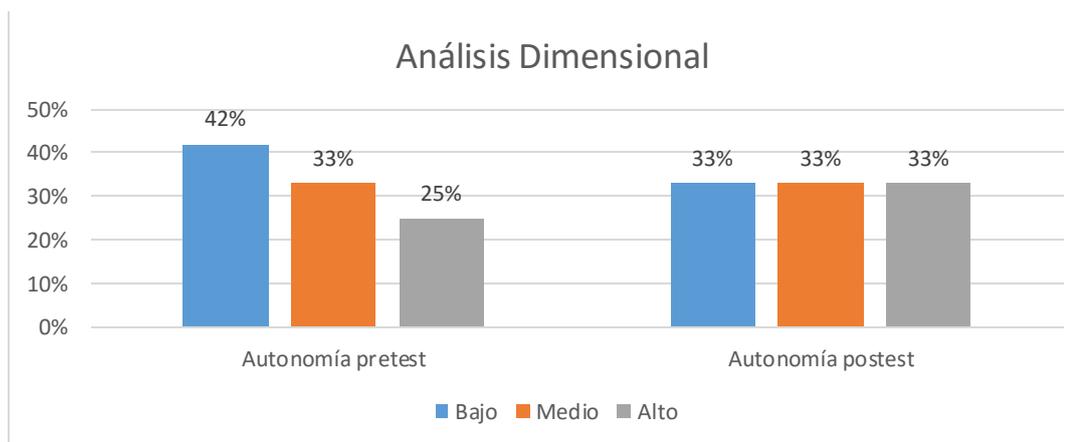
Figura 10. Gráfica de pastel por percentiles generales en pos test.

A continuación, tal como se muestra en la figura 11, en relación a la dimensión Control/Aceptación, disminuyó el número de persona con un nivel de bienestar bajo, y aumentó en número de personas con los niveles de bienestar medio y alto.



*Figura 11.* Gráfica de análisis de la dimensión aceptación/control de la escala BIEPS-A en pretest y postest.

Respecto a la dimensión Autonomía, como lo muestra la figura 12, se obtuvo una reducción en el porcentaje de personas en el nivel bajo, conservando el nivel medio y aumentando en el nivel alto en comparación a los resultados obtenidos en la prueba inicial.



*Figura 12.* Gráfica de análisis de la dimensión autonomía de la escala BIEPS-A en pretest y postest.

En la figura 13, la dimensión Vínculos mantuvo sin cambios el número de personas con nivel de bienestar bajo, disminuyó el número de personas con bienestar medio y aumentó el número de personas con bienestar alto.

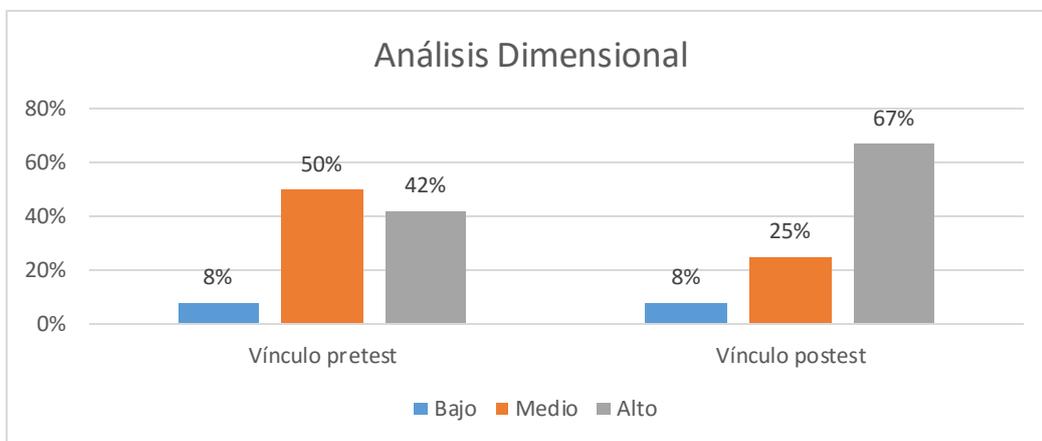


Figura 13. Gráfica de análisis de la dimensión vínculos de la escala BIEPS-A.

Finalmente en la figura 14, en la dimensión proyectos se redujo a 0 las personas con un nivel de bienestar bajo, se mantuvo igual el número de personas con bienestar medio y aumentó el número de personas con bienestar alto.

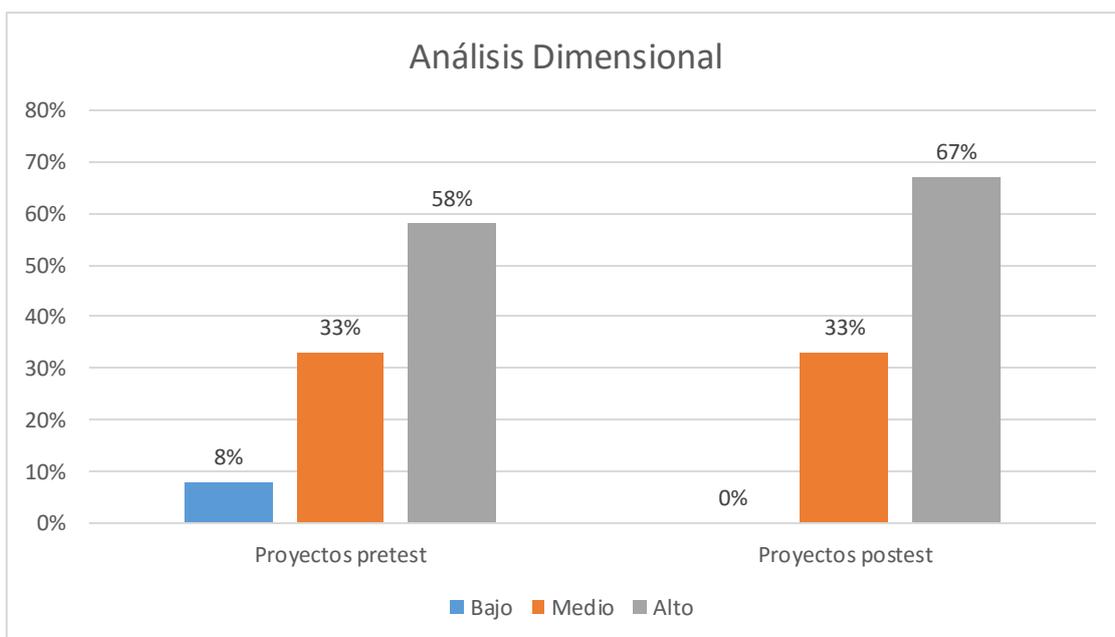
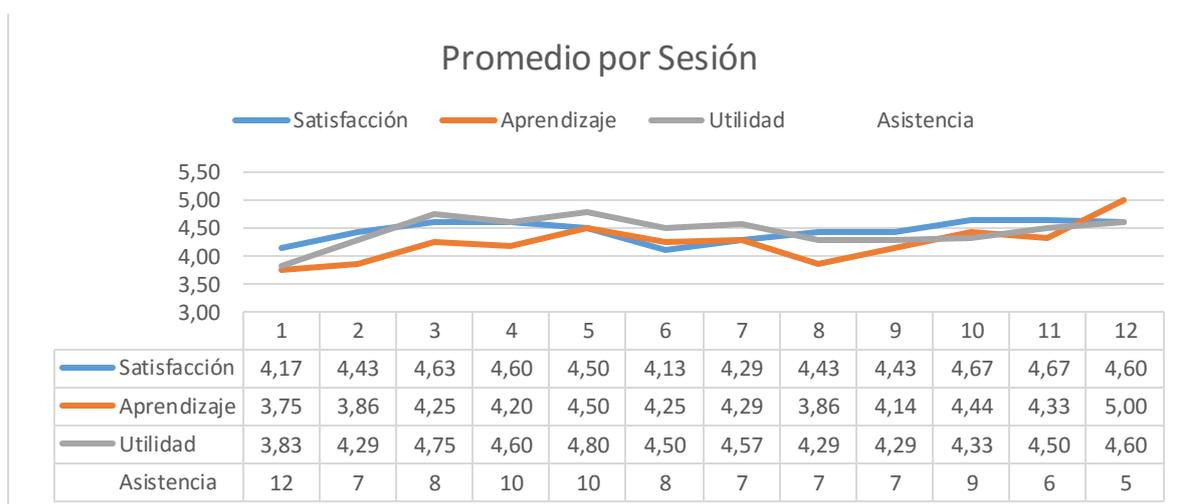


Figura 14. Gráfica de análisis de la dimensión proyectos de la escala BIEPS-A

en pretest y postest.

## 4.2 Resultados de la evaluación de las sesiones

Como puede observarse en la figura 15, en la microevaluación de la escala tipo Likert, el significado de los valores va de 1 que significa nada, 2 poco, 3 algo, 4 bastante y el 5 que significa mucho, el puntaje promedio de todas las sesiones fue de 4.45 en relación a la satisfacción con los talleres, 4.21 en relación al aprendizaje y 4.43 en la utilidad. La sesión en donde se alcanzó el nivel más alto, de satisfacción corresponde a la sesión 10 y 11, de aprendizaje corresponde a la sesión 12 y de utilidad corresponde a la sesión 5. En contraste los niveles más bajo se obtuvieron en las sesiones 6 en satisfacción, 1 en aprendizaje y 1 en utilidad.



*Figura 15.* Evaluación de las sesiones.

Estas evaluaciones únicamente indican la apreciación subjetiva respecto a 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.

### 4.3 Pruebas de hipótesis del efecto del taller

Se llevó 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 existirán mejoras estadísticamente significativas en las variables observadas antes y después del taller. Para probar estas hipótesis y dado el tamaño reducido de la muestra ( $n=12$ ) se utilizó la prueba de Rango con Signo de Wilcoxon en vista de que el diseño del estudio era un pretest/postest. En la tabla 9, se pueden observar los resultados obtenidos.

Tabla 9

*Resultados de la prueba de Rango con Signo de Wilcoxon*

Escala	Pretest		Postest		Z
	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar	
BDI-II	22.83	12.014	12.8333	11.14233	<b>-2.120*</b>
BIEPS-A General	28.0833	5.82250	31.3333	5.10496	<b>-2.140*</b>
BIEPS-A: Control-Aceptación	6.50	2.023	7.50	1.732	<b>-1.979*</b>
BIEPS-A: Autonomía	5.25	2.094	6.00	2.335	-1.199
BIEPS-A: Vínculos	6.83	1.899	7.67	1.670	-1.469
BIEPS-A: Proyectos	9.50	2.431	10.17	2.082	-1.414
EARIE					
EARIE Factor 1	3.4118	.86015	4.4804	.35898	<b>-2.936**</b>
EARIE Factor 2	2.5990	.59916	2.9382	.89760	-1.101
EARIE Factor 3	2.2614	.83027	3.4464	.72212	<b>-2.590**</b>
EARIE Factor 4	2.4167	.81804	3.8889	.72937	<b>-3.062**</b>
EARIE Factor 5	2.8542	.66962	3.7292	.63477	<b>-2.587**</b>
EARIE Factor 6	2.7500	.95940	3.5208	.74968	-1.636
EARIE Factor 7	1.8611	1.14995	3.7500	.87761	<b>-2.589**</b>
EARIE Factor 8	2.0556	.76486	4.0208	.56867	<b>-2.982**</b>
EARIE Factor 9	2.5000	.60302	4.1042	.57858	<b>-3.063**</b>
EARIE Factor 10	2.8958	1.07375	4.1042	.80804	<b>-2.851**</b>
EARIE Factor 11	3.1875	1.05057	3.8750	1.08972	-1.383

\* $p<0.05$ ; \*\* $p<0.01$ ; \*\*\* $p<0.001$

Como se puede apreciar en la tabla 9, el taller tuvo efecto en cuanto a los síntomas de la depresión, BP e IE de los participantes. En los factores 1, 3, 4, 5, 7 y 8 de la EARIE presentaron diferencias estadísticamente significativas. Es decir, hubo un incremento en las habilidades del darse cuenta emocional tanto en el área intrapersonal como en el área interpersonal (1); predecir el cambio emocional tanto en el área intrapersonal como en el área interpersonal (3); conocer las causas de las emociones y de la expresión emocional en el área interpersonal (4); controlar la distancia emocional en el área intrapersonal (5); conocer la expresión emocional en el área intrapersonal (7) y explicar las sensaciones de las emociones tanto en el área intrapersonal como en el área interpersonal (8), así como también, se presentaron diferencias significativas en la escala de BDI-II al disminuir los niveles de Depresión y por último, se encontraron diferencias significativas en la BIEPS-A general al incrementar los puntajes y específicamente en la dimensión del BIEPS-A control-autoaceptación hubo un incremento significativo.

## 5. Discusión

### 5.1. Análisis y discusión de resultados

En función a los resultados obtenidos en la prueba de Rango con Signo de Wilcoxon de las escalas de EARIE, BDI-II y BIEPS-A, hubo mejoras estadísticamente significativas, es decir, el taller tuvo efecto en cuanto a los síntomas de la depresión, BP e IE de los participantes.

En cuanto a los resultados de la EARIE se observa una diferencia entre la pretest y la postest de la EARIE, en los factores cuatro (conocer las causas de las emociones y de la expresión emocional en el área interpersonal); siete (conocer la expresión emocional en el área intrapersonal); y ocho (explicar la sensación de las emociones tanto en el área intrapersonal como en el área interpersonal), que se refieren específicamente a la primera habilidad de Mayer y Salovey (1997), percepción, evaluación y expresión emocional respectivamente, hubo una mejora significativa, esto puede ser debido que, durante el taller, se abordó dicha habilidad desde la primera sesión y desde ahí fue la base para la realización de las siguientes sesiones hasta la última, en donde las actividades iban en función a ejercitar la habilidad para identificar la emoción en los estados físicos, fisiológicos y pensamientos de uno, así como la expresar adecuadamente las emociones y expresar las necesidades relacionadas con esos sentimientos y la habilidad para discriminar entre expresiones honestas y deshonestas (Mayer y Salovey, 1997).

Los universitarios reportaron durante la intervención y en las tareas asignadas la capacidad de poder identificar sus propias emociones y la de los demás, así como pudieron expresar de una manera adecuada sus sentimientos hacia las personas con quienes conviven, al sentir una mejoría en su bienestar emocional. Esto se ve

demostrado que al manejar de manera adecuada la primera habilidad de percepción y expresión emocional de la IE, el cual pertenecen dicho factores en donde hubo un incremento considerable, hay una mayor adaptación para hacer frente a las demandas sociales y retos personales; existe una mayor competencia social y por tanto mayor red social; mejor manejo del estrés y de los conflictos (Zeidner et al., 2012 en Extremera y Ruiz, 2012).

En cuanto al factor tres (predecir el cambio emocional tanto en el área intrapersonal como en el área interpersonal); el factor cinco (controlar la distancia emocional en el área intrapersonal); el factor nueve (reconocer el cambio emocional tanto en el área intrapersonal como en el área interpersonal) y el factor 10 (recordar emociones para acordarse de situaciones tanto en el área intrapersonal como en el área interpersonal) pertenecientes a la segunda habilidad que implica la utilización del conocimiento emocional en lo intrapersonal e interpersonal y la cuarta habilidad que implica la regulación reflexiva de las emociones intrapersonal, también hubo un incremento significativo en dichos factores, este incremento puede estar relacionado a que en el taller se abordaron temas con respecto a dichas habilidades, en donde se les enseñaba que las emociones son tan intensas y disponibles que pueden ser generadas como ayuda del juicio y de la memoria sobre los sentimientos y que el humor puede cambiar la perspectiva del individuo desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista (Mayer y Salovey, 1997). También al estar abiertos a experimentar las emociones tanto agradables como desagradables y saber disminuirlas o aumentar las agradables.

Aunque no hubo una diferencia estadísticamente significativa, el factor seis (controlar la distancia emocional en el área interpersonal) y el factor 11 (lograr emociones determinadas en el área intrapersonal) pertenecientes a la cuarta habilidad

regulación de la emociones, se observa un ligero aumento en las medias, quizás se deba a que la extensión de tiempo que se le dedicó a dichos factores no fueron los suficientes, ya que al ser las habilidades más complejas se le dedicó dos sesiones, contrario a la primera y segunda habilidad, en donde, durante todas las sesiones se abordaban con ejemplos y actividades.

Al ser temas que los participantes reportaron que desconocían al momento de enseñarles las habilidades, probablemente el ligero incremento pudo deberse a la capacidad cognitiva característica de los jóvenes que se encuentran en la etapa, el cual la memoria goza de mayor agudeza y flexibilidad frente a las diversas situaciones a las que enfrenta (Papalia et al, 2009). Si bien, como menciona Mestre y Fernández-Berrocal (2009) el conocimiento emocional comienza desde la infancia y crece a lo largo de toda la vida, con una comprensión aumentada de los significados emocionales y conforme se avanza el desarrollo de una persona, ésta va progresando en el razonamiento sobre las secuencias de las emociones.

En relación con los resultados comparativos del pretest y del postest arrojados en el BDI-II, se encontraron diferencias significativas, es decir, hubo un decremento en los puntajes, al observarse que en los participantes, la mayoría de ellos disminuyeron de nivel, excepto uno que se mantuvo en nivel severo, que puede ser debido a que a la semana de finalizar el taller, el participante reporta haber sufrido una pérdida, y uno que se mantuvo en nivel moderado. Este decremento de la mayoría de los participantes, se deba quizás en función a los factores cuatro, siete y ocho que se refieren a la primera habilidad de IE de percepción, evaluación y expresión emocional, que son los que aumentaron considerablemente y tuvieron mejoras significativas en la EARIE y tal como se refleja en la literatura, que aquellos participantes que tienen mayor percepción para identificar y reconocer sus emociones en lo fisiológico y cognitivo, permite

disminuir la intensidad de los estados de ánimo negativos provocados por los acontecimientos adversos a la vida (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006).

En efecto, los participantes durante el taller fueron realizando actividades en función a la exploración de conocerse a sí mismos, conocer sus emociones y pensamientos, mediante autorregistros y evaluaciones emocionales. Este punto a considerar en la realización de actividades de autoaceptación, permitió que los participantes reconozcan sus propias emociones, por lo que al no evaluarse como bueno o malo sino en función de sus pensamientos, emociones, conductas y aceptarse incondicionalmente a dichas características se tiene mejor manejo de sus emociones maladaptativas y a una disminución en la depresión (Ellis, 2000).

Con respecto a los resultados pretest y posttest de la escala BIEPS-A de Casullo, la mitad obtuvo un porcentaje por arriba del percentil 50 de acuerdo a la puntuación global directa, esto pudo ser posible a que, aquellos individuos con alta capacidad en las habilidades de IE se experimenta mayores niveles de BP y una visión permanente más positiva de la vida (Salovey, 2006; Van Heck y Den Oudsten, 2008 en Rey y Extremera, 2011). En el análisis comparativo de las dimensiones del BIEPS-A hubo un incremento en cada una de ellas, aunque sólo en la dimensión control/aceptación se observa una mejora significativa.

En los resultados comparativos del pretest y posttest en la dimensión de control/aceptación se observa una mejora significativa en los puntajes, el cual las puntuaciones altas 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. 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. Ferragut y Fierro (2012) mencionan que a mayor es la IE mayor es la estabilidad

emocional y presentan una actitud más positiva con respecto a sí mismos. Posiblemente, debido a que al manejar en el taller el autoconcepto de Ellis (2000) y el desarrollo de la primera y segunda habilidad de IE, que consiste en el conocimiento de sus emociones y expresarlos de manera adecuada en condiciones pertinentes y permitió que la sensación de control entre los universitarios, ayudaron a expresar sus emociones y pensamientos y adecuarlos a sus propias necesidades e intereses (Mayer y Salovey, 1997), es decir, los participantes reportaron poder expresar de una manera sincera consigo mismo y los demás sobre lo que sienten y piensan en primera persona, al trabajar dichas habilidades de un buen manejo emocional.

De igual manera, tanto para Ellis, como Casullo señalan que aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos, hace que aumente el BP del individuo. Además, las personas que presentan un mayor autocontrol emocional y conductual perciben que poseen mayor control sobre las demandas del medio y, también mayor autoestima (Bermudez, Teva y Sanchez, 2003 en Ferragut y Fierro, 2012).

En la dimensión de autonomía se observa un aumento, dichas puntuaciones altas indican capacidad para tomar decisiones de modo independiente, asertivo y confianza en el propio juicio. Esto puede ser debido que en el taller dicha dimensión se trabajó con la segunda habilidad de Salovey y Mayer (1997) en cuanto a la emoción como facilitadora del pensamiento, ya que facilita el pensamiento en dirigir su atención a la información que para ellos consideran importante, haciendo referencia a la ayuda en la toma de las decisiones, y a facilitar la formación del juicio y los recuerdos respecto a las emociones, confían en su propio juicio y les ayuda a ser asertivos, el cual corresponde a al factor 10 de la EARIE que tuvo un aumento en sus puntuaciones posttest

En la dimensión de vínculos, de igual manera aumentó considerablemente y las puntuaciones altas indica a una persona cálida, que confía en los demás, que puede establecer buenos vínculos, con una capacidad empática y afectiva (Casullo et al, 2002). Posiblemente debido a que al manejarse en el taller la primera y tercera habilidad de IE realizando actividades interpersonales que permitían identificar las emociones en los otros y discriminar las emociones y expresiones en honestas y deshonestas permitiendo un mejor manejo en las relaciones sociales así como también la comprensión de las emociones consigo mismos y los demás. Tales habilidades corresponden a los factores cuatro, siete y ocho de la EARIE.

En el taller, las actividades que se realizaron durante las sesiones y las tareas asignadas iban en función a que los participantes lograran identificar y comprender las emociones y pensamientos de las personas con las que se relacionaban frecuentemente y cómo la percepción que se tienen hacia los otros repercute en lo que se piensa y siente sobre ellos, reportando los participantes que cuando se presentaba un conflicto con las personas a quienes estimaban, el poder comprender y expresar sus pensamientos acerca de la situación de manera adecuada lograba que el conflicto no aumentara y en algunos casos se resolvía de una manera satisfactoria.

Por último la dimensión de proyectos hubo un incremento considerable en los puntajes, en donde las puntuaciones altas indican que la persona tiene metas y proyectos en la vida y considera que la vida tiene significado. Tiene valores que hacen que la vida tenga sentido (Casullo et al, 2002). Se ha demostrado que la IE favorece y facilita la consecución de metas en el individuo en su tarea vital, y actúa como buena predictora de la adaptación de una persona al medio (Ferragut y Fierro, 2012). Dicha dimensión se ve reflejado en la intervención que se trabajó en el taller con la temática del autoconcepto de Ellis y en la habilidad de la facilitación emocional del pensamiento,

pues ayudan a dirigir la atención de los participantes a los cambios importantes, que pues al conocer sus emociones, pensamientos y características individuales de los participantes, les permitió dar una respuesta a las preguntas propuestas en el taller sobre quiénes eran y qué metas quería conseguir en la vida, el cual los participantes reportaban tener una mejor claridad de quiénes eran y que cosas quería lograr a corto, mediano y largo plazo, ser al realizar las actividades propuestas en el taller. Ésta dimensión se ve reflejada en los factores, cuatro, siete, ocho, nueve y 10 de la EARIE.

## **5.2. Sugerencias y conclusiones**

Para los fines de la investigación se concluye que la intervención propuesta tuvo un impacto significativamente en el incremento en los puntajes de las escalas aplicadas en los universitarios con síntomas depresivos, al aumentar los niveles obtenidos en la pruebas de IE y BP y en la disminución en los niveles de depresión, de acuerdo a los objetivos propuestos.

A pesar de que los resultados obtenidos en dicha intervención fueron favorables, hubo ciertas limitaciones que pudieron afectar el desempeño de los participantes que a continuación se describen:

1. Al inicio del taller se comenzó con una muestra de 21 participantes, pero a lo largo de la intervención fueron desertando por cuestiones académicas ya que tenían que realizar su servicio social que les solicitaba su facultad o bien, las actividades escolares no les permitían permanecer en el taller, quedando en total 14 participantes, sin embargo al final sólo se evalúa a 12 universitarios debido a que fueron los que más asistieron en las 14 sesiones.

2. Las actividades escolares fue una de las grandes limitaciones en los participantes, ya que al presentar exámenes finales y proyectos faltaban en ocasiones al taller.

3. Al ser un grupo relativamente grande, sólo se contaba con una facilitadora al frente del taller, y esto pudo ser una delimitante a la hora de la intervención en el manejo del grupo y de las actividades realizadas.

Tomando en cuenta el desarrollo de la investigación y para la realización de futuras investigaciones se señalan las siguientes sugerencias:

1. Los participantes reportaron que el taller fue de gran utilidad para el autoconocimiento y el manejo de sus emociones y pensamientos, por lo que una de las propuestas es la implementación temporal en el campus con base en las necesidades de la población.

2. Es preferible realizarlo a un horario que se adecúe con los horarios académicos de los universitarios, esto es debido que la intervención se realizó en un horario de salida de los estudiantes de sus facultades, por lo que llegaban cansados al taller.

3. De acuerdo a los resultados de la investigación, se recomienda seguir con la implementación del taller en los universitarios ya que reportaron que al estar en un taller les permitió conocerse, compartir experiencias y les ayudó en centrarse más en ellos.

4. Se sugiere el apoyo de un auxiliar que funja como relator para la observación y registro de lo que ocurre en el grupo, así como evaluar el apego a lo planeado durante el transcurso del taller.

5. Para los módulos de las habilidades de la TREC sería conveniente dedicarle más sesiones debido a que fue una de las técnicas que más difícil se les hizo

aprender a los estudiantes, al conocer por primera vez la relación de situación-pensamiento-emoción.

6. La aplicación de la sesión del autoconcepto podría aplicarse en más de una sesión ya que fue parte fundamental para el incremento en los puntajes de las escalas en el post test.

## 6. Referencias

- Aceves, M. A. (2015). *Fortalecimiento de Inteligencia Emocional en un grupo de madres jóvenes con discapacidad intelectual* (Tesis inédita de Maestría). Universidad Autónoma de Yucatán, Yucatán.
- American Psychological Association (2016). *Cómo ayuda la psicoterapia a las personas a recuperarse de la depresión*. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/depresion.aspx>
- Arieti, S. y Bemporad, J. (1993). *Psicoterapia de la depresión*. México: Paidós mexicana S.A.
- Bacon, A. y Dawson, A. (2009). *Inteligencia Emocional: for rookies*. Madrid: LID
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Nueva York: International Universities Press.
- Beck, A.T, Rush, J.A., Shaw, B.F y Emery, G. (2005). *Terapia cognitiva de la depresión*. (18ª edición). España: Desclée De Brouwer.
- Beck, A. T., Steer, R. A., y Brown, G. K. (2009). *BDI-II Inventario de depresión de Beck* (2ª edición). Argentina: Paidós SACIF.
- Beck, J. (1995). *Terapia cognitiva. Conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa.
- Bordignon Nelso, A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.
- Burns, D. (2008). *Sentirse bien. Una nueva terapia contra las depresiones*. México: Paidós.
- Calderón Narváez, G. (1997). *Depresión, sufrimiento y liberación. Diagnóstico, pronóstico y tratamiento*. México: EDAMEX

- Caro Gabalda, I. (2007). *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas*. España: Bilbao: Descle de Brouwer, S.A.
- Casullo, M.M y Castro Solano, A. (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>
- Casullo, M. y Col. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Chávez-León, E; Benitez-Camacho, E. y Ontiveros Uribe, M.P. (2014). La terapia cognitivo conductual en el tratamiento de la depresión del trastorno bipolar tipo I. *Salud Mental*. 37(2), 111-117
- Chinchilla Moreno, A. (2008). *La depresión y sus máscaras. Aspectos terapéuticos*. Buenos Aires: Médica Panamericana.
- Chóliz Montañés, M. (2005). *Psicología de la emoción. El proceso emocional*. Recuperado de <http://www.uv.es/=cholz/Proceso%20emocional.pdf>
- Clasificación según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5ª edición (DSM-V).
- Collin, C; Benson, N; Ginsburg, J; Grand, V; Lazyan, M. y Weeks, M. (2012). *El libro de la psicología*. Londres: Dorling Kindersley.
- Cornejo, M., y Lucero, M. C. (2006). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionados con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades* (12), 143-153.

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Ellis, E (2000). *Vivir en una sociedad irracional. Una guía para el bienestar mediante la Terapia Racional Emotiva-Conductual*. Barcelona. Paidós.
- Ellis, A. y Abrahms, E. (2005). *Terapia racional emotiva. Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad*. (2ª ed.). México: Pax México.
- Ellis, A. & Harper, R. (1975). *A New Guide to Rational Living*. No. Hollywood, CA: Melvin Powers.
- Erikson, E.H. (1985). *The life cycle completed*. Nueva York: Norton.
- Extremera Pacheco, N. y Ruiz Arand, D. (2012). *Inteligencia Emocional y Bienestar Personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. Tesis inédita de doctorado. Universidad de Málaga. España.
- Fernández-Abascal, E. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámides.
- Fernández Ballesteros, S. (2011). *Evaluación psicológica: conceptos, métodos y estudios de caso*. (2ª ed.). Madrid: Pirámide.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2006). Emotional intelligence and emotional reactivity and recovery in laboratory context. *Psicothema*, 18, 72-78
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93

- Ferragut, M. y Fierro, A. (2012). Inteligencia Emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(3), 95-104
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. (2ª ed.). México: FCE
- Goleman, D. (2009). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Hernández Sampieri, R; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ª ed.). México: McGraw-Hill Interamericana
- Landriscini Marín N. (2006). La terapia racional emotiva de Albert Ellis. *Norte de salud mental*, (25), 126-129.
- Lazarus, R. y Lazarus, B. (2000). *Pasión y emoción. La comprensión de nuestras emociones*. Barcelona, España: Paidós Ibérica, S.A.
- Lega, L; Caballo, V.E. y Ellis, A. (2009). *Teoría y práctica de la terapia racional emotiva conductual*. (2ª edición). España: Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). New York: Harper Collins. Recuperado de [http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/02/pub219\\_Mayer\\_Salovey\\_1997.pdf](http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/02/pub219_Mayer_Salovey_1997.pdf)
- Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. En R. J. Sternberg (Eds.), *Handbook of Intelligence* (pp. 396-420). New York: Cambridge University Press.

- Mena Gonzaga, E.E. (2014). *Depresión en el adulto mayor. Tratamiento cognitivo integrativo de terapia cognitiva e inteligencia emocional*. (Tesis inédita de Maestría). Universidad autónoma de Yucatán, Mérida, México.
- Mestre, J.M y Fernández-Berrocal, P. (2009). *Manual de Inteligencia Emocional*. España: Pirámide.
- Mestre, J.M., Guil Bozal, M. y Brackett, M. (2008). *Inteligencia Emocional: Definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey*. Reseachrgate. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/259998138>
- Obst, Camerini, J. (2002). *T.R.E.C. Introducción a la Teoría de Albert Ellis*. Buenos Aires: C.A.T.R.E.C.
- Opazo Castro, R. (2001). *Psicoterapia integrativa una delimitación clínica*. ICPCI. Chile.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *La salud mental y depresión*. Recuperado de <http://www.who.int/topics/depression/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *La depresión*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>
- Ortony, A., Clore, G. y Collins, A. (1996). *La estructura cognitiva de las emociones*. España: Siglo Veintiuno de España Editores S.A.
- Páramo, M; Straniero, C.M; Silvina García, C; Torrecilla, N.M. y Escalante Gómez, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21
- Papalia, D.E; Sterns, H.L; Duskin Feldman, R y Camp, J. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. (3ª edición). México: McGrawHill Interamericana, S.A. de C.V.

- Peña, F. (2015). *Inteligencia Emocional: intervención psicológica con hombres que ejercen violencia hacia su pareja* (Tesis inédita de Maestría). Universidad Autónoma de Yucatán.
- Pérez Padilla, M., Ponce Rojo, A., Hernández Contreras, J., & Márquez Muñoz, B. (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. *Revista de Educación y Desarrollo*. México.
- Plutchik, R. (1987). *Las emociones*. México: Diana
- Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. (2a ed.). Madrid: McGrawill Hill
- Rey, L. y Extremera, N. (2011). El apoyo social como un mediador de la inteligencia emocional percibida y la satisfacción vital en una muestra de profesorado. *Revista de Psicología Social*, 26(3), 401-412
- Rosado y Rosado, M. (2007). El enfoque integrativo en psicoterapia. *Perspectiva de la psicología clínica*. 40-60
- Salovey, P., & 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](http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf)
- Salovey, P., Woolery, A., & Mayer, J. D. (2001). Emotional intelligence: Conceptualization and measurement. En G. J. O. Fletcher y M. S. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (pp. 279-307). Malden, MA: Blackwell Publishers.
- Sánchez González, S. (2014). *Inteligencia Emocional en los conflictos de la pareja: un taller para jóvenes*. (Tesis inédita de maestría). Universidad Autónoma de Yucatán.

- Serrano Barquín, C; Rojas García, A. y Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(1), 47-60
- Smith, T., & Renk, K. (2007). Predictors of academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *NASPA Journal (National Association of Student Personnel Administrators, Inc.)*, 44(3), 405-431.
- Sosa-Correa, M. (2008). *Escala autoinformada de inteligencia emocional (EAIE): Validación de la Escala de Inteligencia Emocional Autoinformada* (Tesis inédita de Doctorado). Universidad Complutense de Madrid, España.
- 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*, 1723-1725.
- Sosa-Correa, M., Navarrete Centeno, J.R y Escoffie Aguilar, E.M. (2014). El modelo de habilidad de la inteligencia emocional y creatividad. En F. Santillán Campos (Ed.), *Investigación educativa: estrategias y medios en universidades en México*. (pp. 103-107). Zapopan, Jalisco: Umbral Editorial.
- 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). Cádiz: Universidad de Cádiz.
- Spörrle, M; Welp, I; & Försterling, F. (2006). Cognitions as determinants of (mal) adaptive emotions and emotionally intelligent behavior in an organizational context. *Psicothema*. 18 (suppl.), 165-71

Wagner, F., González-Forteza, C., Sánchez-García, S., García-Peña, C., y Gallo, J. (2012).  
Enfocando la depresión como problema de salud pública en México. *Salud mental*, 35  
(1), 3-11

## 7. Apéndice

### Apéndice A. 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: *Universitarios con síntomas depresivos* que se encuentra realizando la Lic. En Psic. Patricia A. Rivera Suarez, 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 el aula 16 de la facultad de Psicología. Este taller se llevará a cabo de manera semanal los miércoles de 2:00 a 3:30, 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 \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

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

Sí\_\_ / No\_\_

## Apéndice B. Escala Autoinformada Reducida de Inteligencia Emocional (EARIE)

### 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 (SI) (NO) Especifique:  
 has visitado al médico últimamente?

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

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:

- 5** Significa que usted está **totalmente de acuerdo**.  
**4** Significa que usted está **más de acuerdo que en desacuerdo**.  
**3** Significa que usted está **ni de acuerdo, ni en desacuerdo**.  
**2** Significa que usted está **más en desacuerdo que de acuerdo**.  
**1** Significa que usted está **totalmente en desacuerdo**.

*Enunciados de ejemplo*

Enunciados	1	2	3	4	5
A Disfruto montar bicicleta.		x			
B Se hablar inglés.				x	

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.

	Enunciados	1	2	3	4	5
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.					
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.					
22	Creo que los sentimientos de sorpresa de las personas con las que convivo, les generan ciertos pensamientos.					

	Enunciados	1	2	3	4	5
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.					
31	Disfruto de los estados emocionales de ira de los demás.					
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.					
42	Me doy cuenta que mis sentimientos de ira me generan ciertos pensamientos.					

	Enunciados	1	2	3	4	5
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.					
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.					

	Enunciados	1	2	3	4	5
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.					
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.					

## Apéndice C. Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II)

# BDI-II<sup>1</sup>

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><b>1. Tristeza</b></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><b>6. Sentimientos de Castigo</b></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><b>2. Pesimismo</b></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><b>7. Disconformidad con Uno Mismo</b></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><b>3. Fracaso</b></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><b>8. Autocrítica</b></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><b>4. Pérdida de Placer</b></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><b>9. Pensamientos o Deseos Suicidas</b></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><b>5. Sentimientos de Culpa</b></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><b>10. Llanto</b></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

**11. Agitación**

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto.
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

**12. Pérdida de Interés**

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3 Me es difícil interesarme por algo.

**13. Indecisión**

- 0 Tomo mis decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

**14. Desvalorización**

- 0 No siento que yo no sea valioso.
- 1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme.
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

**15. Pérdida de Energía**

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2 No tengo suficiente energía para hacer demasiado.
- 3 No tengo energía suficiente para hacer nada.

**16. Cambios en los Hábitos de Sueño**

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1a Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b Duermo mucho menos que lo habitual.
- 3a Duermo la mayor parte del día.
- 3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.

**17. Irritabilidad**

- 0 No estoy más irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

**18. Cambios en el Apetito**

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1a Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b Mi apetito es mucho mayor que lo habitual.
- 3a No tengo en apetito en absoluto.
- 3b Quiero comer todo el tiempo.

**19. Dificultad de Concentración**

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

**20. Cansancio o Fatiga**

- 0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

**21. Pérdida de Interés en el Sexo**

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Subtotal Página 2

Subtotal Página 1

Puntaje total

10

## Apéndice D. Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS)

### 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 E. Formato de microevaluación

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

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

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

## Apéndice F. Cartas descriptivas de cada sesión

### 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 Inteligencia Emocional y Depresión de Beck.	Aplicar los instrumentos para identificar los niveles de IE y depresión y bienestar psicológico 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	Ninguno	5 min.

		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.		
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.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>	<b>intrapersonal o interpersonal</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
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 consistió en responder las siguientes preguntas: ¿Qué son las emociones? ¿Qué emociones conocen? ¿Cómo las conoces? ¿Cuál es la función de las emociones?	Intrapersonal	Formatos 1.6	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 las actividades anteriores.	Intrapersonal/ interpersonal	Hoja Plumones Laptop Proyector.	15 min
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	Interpersonal Intrapersonal	Tarjetas con las emociones Cinta adhesiva	10 min

		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?			
2.8 Asignar tarea Lista del súper de las emociones	Identificar las emociones percibidas durante la semana, así como las situaciones relacionadas con dichas emociones.	Se presentará a los participantes una lista de emociones y se les pedirá que durante la semana coloquen una marca al lado del nombre de la emoción que sientan cada vez que ocurra durante la semana.	Intrapersonal	Plumones Papel Formato de registro de las emociones 2.8	5 min
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.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Intrapersonal o interpersonal</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
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 relacionadas con dichas emociones.	Se realizará una reflexión de la tarea asignada para la casa que consistió 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	Intrapersonal	Diapositivas con preguntas reflexivas Laptop Proyector Formatos 2.8	10 min

		pasó antes y después de que sintieras esa emoción.			
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 emociones.	Se proyectarán diversas escenas de películas en las cuales los protagonistas expresen emociones y los participantes discriminarán entre las emociones que 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?,	Interpersonal	Laptop Proyector Escenas de películas	20 min

		¿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 consistió 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 emociones influye en la forma en la que procesamos la información.	Se dividirá a los integrantes en dos equipos, y se les asignará una tarea a realizar que consistirá en el armado de un rompecabezas muy complicado. Durante la ejecución de la actividad un integrante de cada equipo previamente	Intrapersonal	Video Música instrumental tranquila Música de	15 minutos

		<p>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?</p>		suspense	
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 anteriores.	Intrapersonal Interpersonal	Hoja Plumones Laptop Proyector.	10 min
4.6 ¿Qué es más importante?	Ordenar de acuerdo a su importancia las actividades focalizando la atención,	Se ocultarán en el salón tarjetas de colores con situaciones. Cada participante deberá encontrar una tarjeta y buscar al otro participante que	Intrapersonal	Tarjetas Plumones	20 min

	apoyada en las emociones.	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?			
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 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

**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.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Intrapersonal o interpersonal</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
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 consistió 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

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 situación se presentará a personas que estén utilizando diferentes lentes	Intrapersonal Interpersonal	Tarjetas con las situaciones Tarjetas con emociones	15 min

		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 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

## 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 en 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 emociones crees que dificultarían un logro?, ¿Qué emociones crees que facilitarían un fracaso?, ¿Fue más sencillo recordar	Intrapersonal	Formatos 5.7	10 min

		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?), ¿por qué 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 detectarán 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 emoción?, ¿Qué tan fácil para ti fue detectar las frases y las emociones?	Interpersonal	Laptop Proyector Música Bocinas	15 min
6.7 Asignar tarea	Poner en práctica lo visto en la sesiones mediante la detección de cómo los	Se solicitará a los participantes que completen un autorregistro que contenga una situación, un pensamiento y una consecuencia.	Interpersonal	Formatos 6.7	10 min

	pensamientos influyen en sus emociones.	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?			
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

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Intrapersonal o interpersonal</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
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 consistió 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 segunda parte 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 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	Intrapersonal Interpersonal	Tres sillas Tres participantes	20 min

		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 reestructuración 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 consistió 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 ellos por grupos, separen las emociones por categorías y las ordenen de acuerdo a su	Intrapersonal	Tarjetas Dibujo de termómetro para la pared cinta	15 min

		intensidad. 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?		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 de las	Se les proporcionarán historietas que describan las situaciones con la intención de que los participantes anticipen qué emoción se relaciona con cada una de ellas.	Intrapersonal	Formatos 8.6	10 min

	acciones.	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.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Intrapersonal o interpersonal</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
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 consistió 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 emoción	Intrapersonal	Presentación con ruleta	15 min

	sentimientos simultáneos o mezclados.	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 sentido si estuvieses en esa misma situación?	Interpersonal Intrapersonal	Laptop Proyector Videos de las películas Bocinas Formatos	15 min
9.7 Asignar tarea	Identificar las	Se les pedirá a los participantes que elijan dos	Intrapersonal	Formatos	10 min

	emociones que les genere personas cercanas.	personas y que piensen en todas las emociones posibles que les genere esa persona. 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?		9.7	
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 consistió 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 9.7	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	Interpersonal	Laptop Proyector Bocinas	15 min

		buenas tenía y qué cosas malas tenía?, ¿qué cuentan más, las cosas buenas o malas?, ¿son más valiosas las cosas buenas o malas?			
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 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.	Intrapersonal	Rotafolios Plumones Hojas Formato	15 min
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?, ¿qué les pareció al verle el lado positivo de sus defectos?, ¿qué	Intrapersonal	Formatos	10 min

		aprendiste de esta actividad?			
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.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Intrapersonal o interpersonal</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
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 consistió en responder las siguientes preguntas: ¿qué tan	Intrapersonal	Formatos 10.7	10 min

		fácil o difícil te resultó la actividad? ¿Qué les pareció al verle el lado positivo 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	Lista con las emociones 20 cajas de zapatos 4 palos de escobas Premio cronómetro	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	Se proyectará una presentación en PowerPoint con el contenido de la segunda parte de la cuarta habilidad: regulación emocional. Durante la exposición se hará	Intrapersonal Interpersonal	Laptop Proyector.	15 min

	habilidad de la IE.	referencia a los ejemplos y experiencias proporcionados por los participantes en las actividades 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.	Se proyectará una serie de indicaciones que consisten de la siguiente manera: Imagina un problema o reto que estés presentando en este momento en tu vida. Dibújalo como un monstruo y ponle nombre. ¿Qué emoción te genera ese monstruo? ¿Qué pensamiento te genera? ¿Qué conducta te genera? ¿Qué emoción, pensamiento y conducta necesito para vencer ese miedo? ¿Cómo consigo estar en ese estado emocional? ¿Qué piensas y sientes respecto al monstruo? Luego se le proporcionará a cada participante una hoja blanca y colores en	Intrapersonal	Hojas blancas Colores	30 min

		<p>donde dibujarán a su monstruo y después de ello se procederá a que cada quien comentara sobre su dibujo y las respuestas a dichas preguntas.</p> <p>Al finalizar las preguntas los participantes destruirán el dibujo del monstruo que hicieron.</p>			
11.8 Asignar tarea	<p>Identificar consecuencias de tomar una decisión dejándose llevar por una emoción para posteriormente proponer estrategias y alternativas de pensamiento más adaptativos.</p>	<p>Los participantes deberán pensar en una situación en la cual hayan tomado una decisión influida por alguna emoción y que resulto poco adaptativa.</p> <p>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, ¿qué sería?</p> <p>¿Cómo podrías lograr hacer que tu reacción sea más adaptativa?</p>	Intrapersonal	Formatos 11.8	10 min
11.9 Retroalimentación y microevaluación	<p>Conocer la percepción de los participantes acerca de la sesión.</p>	<p>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.</p>	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.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Intrapersonal o Interpersonal</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
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 consistió 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, ¿qué sería?	Intrapersonal	Formatos 11.8	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 emoción durante el día.	Intrapersonal	Lápices de colores Lápices Crayolas Hojas en blanco	15 min
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.	Intrapersonal	Formatos 12.7	10 min

		Posteriormente se realizará una reflexión que consistirá en responder las siguientes preguntas: ¿qué situación eligieron?, ¿qué 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	Intrapersonal Interpersonal	Rotafolio con la letra E	10 min

		lugar en el que estabas?, ¿Qué 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 consistió en responder las siguientes preguntas: ¿qué tan fácil o difícil te resultó la actividad?, ¿qué les pareció al verle el lado positivo de sus defectos?, ¿qué aprendiste de esta actividad?	Intrapersonal	Formatos 12.7	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 tí?	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.

