



Consumo problemático de alcohol y gestión de emociones

Propuesta de un diseño de intervención grupal

Alumna: Laura Mena Lozoya

Máster Psicología General Sanitaria (UPV/EHU)

Trabajo Fin de Máster

Directora: Patricia Insúa Cerretani

2021/22

Índice

Resumen	2
Fundamentación teórica	3
El papel de la emoción en la adicción	6
La Inteligencia Emocional.....	10
La alexitimia	13
El trabajo con personas con problemas de adicción en Proyecto Hombre Gipuzkoa .	15
Descripción del plan de intervención	16
Objetivos	16
Población.....	17
Metodología	17
Evaluación	18
Actividades del Taller	20
Referencias	50
Anexos.....	57
Anexo 1. Esquema del Taller y cronograma.	57
Anexo 2. Instrumentos de evaluación.	59
Anexo 3. Consentimiento informado.	66
Anexo 4. Material correspondiente a la 1ª Sesión.....	68
Anexo 5. Material correspondiente a la 2ª Sesión.....	70
Anexo 6. Material correspondiente a la 3ª Sesión.....	73
Anexo 7. Material correspondiente a la 4ª Sesión.....	75
Anexo 8. Material correspondiente a la 5ª Sesión.....	76
Anexo 9. Material correspondiente a la 6ª Sesión.....	77
Anexo 10. Material correspondiente a la 7ª Sesión.....	78
Anexo 11. Material correspondiente a la 8ª Sesión.....	79
Anexo 12. Material correspondiente a la 9ª Sesión.....	80
Anexo 13. Material correspondiente a la 10ª Sesión.....	81
Anexo 14. Material correspondiente a la 11ª Sesión.....	83
Anexo 15. Material correspondiente a la 12ª Sesión.....	85
Anexo 16. Ficha para la reflexión individual.....	86

Resumen

En este trabajo, se analiza la problemática asociada al consumo y a las conductas adictivas como una de las áreas más importantes actualmente de la salud pública universal, considerando su impacto y prevalencia, concretamente la del consumo problemático de alcohol. Además de examinar las características de las personas con un consumo de riesgo de alcohol, se centra sobre todo en el aspecto emocional y su influencia en las diferentes fases de la adicción mediante la explicación de diversos modelos teóricos. Asimismo, se incluyen las investigaciones que relacionan la Inteligencia Emocional como factor protector en las adicciones y la alexitimia como factor de riesgo en las mismas. Por ende, este trabajo tiene como objetivo diseñar un Taller de educación emocional orientado a reducir y prevenir posibles recaídas que está focalizado en desarrollar y fortalecer las habilidades emocionales, en específico, a aprender a identificar, comprender, expresar y regular las emociones en las personas con problemas derivados del consumo exclusivamente de alcohol. La muestra de la intervención sería las personas usuarias del Programa Itxaro de *Proyecto Hombre – Gizakia Helburu* de Gipuzkoa. El Taller consta de 12 sesiones, con una duración de hora y media cada una, que se implementarían semanalmente. La metodología de las actividades se basa en el trabajo grupal y la estructura de las sesiones se rige por una misma organización, comenzando con una parte teórica a modo de introducción y seguido de una parte práctica que se trabaja mediante actividades dinámicas (como *brainstormings*, metáforas, debates grupales, subgrupos, reflexiones individuales, *role-playings*, etc.) con la pretensión de conseguir que las personas participantes obtengan una visión holística y una mayor conciencia sobre cómo las emociones juegan un papel significativo en las adicciones, relacionando la emoción con los pensamientos, síntomas físicos, expresiones y consiguientes conductas. Además, se compartirán estrategias concretas para el manejo de dichas emociones. Se utilizarán dos tipos de evaluación; por un lado, la evaluación del proceso, mediante la rejilla de observación y un cuestionario sobre el grado de satisfacción. Y, por otro lado, la evaluación de resultados, a través de la técnica pretest-postests, al inicio, al terminar la intervención y a los 6 meses.

Palabras clave: *emociones, consumo problemático de alcohol, consumo de riesgo de alcohol, adicción, recaídas, drogas, Inteligencia Emocional, alexitimia.*

Fundamentación teórica

La problemática asociada al consumo y a las conductas adictivas continúa siendo uno de los problemas evitables más importantes de la salud pública universal teniendo en cuenta el impacto que genera (García del Castillo et al., 2013). Tanto el coste humano como el social que suponen las adicciones es muy alto, y a esto hay que añadirle el coste para el sistema público de atención (que incluye la prevención, la atención médica y el tratamiento), seguridad pública, medio ambiente y productividad laboral (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2018).

El Informe Mundial sobre las Drogas 2021 publicado por la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), cifra en casi medio millón las personas fallecidas en 2020 por causas relacionadas con las drogas, mientras que los trastornos generados por éstas provocaron la pérdida de 18 millones de años de vida saludables. Además, en el 2019, alrededor de 275 millones de personas (que corresponde al 5,5% de la población mundial entre 15 y 64 años), han consumido drogas al menos una vez durante el año, un 22% más que en 2010.

Los datos más recientes informaban sobre la estabilización o ligero descenso de los consumos en todas las sustancias, aunque los niveles de consumo seguían siendo preocupantes. Sin embargo, la pandemia de COVID-19, la cual ha supuesto un importante factor de estrés, ha generado algunos cambios en los patrones de consumo de drogas y en la comentada evolución descendiente (Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías [EMCDDA], 2021; Gonçalves et al., 2020). De hecho, en términos numéricos, en el consumo de las sustancias adictivas legales, como el alcohol, el tabaco y determinados fármacos, además de ser actualmente las drogas con mayor prevalencia, se viene registrando un leve aumento. En España, referente a la población que ha consumido alcohol en el último año, el 5,6% presenta un consumo de riesgo, valor que alcanza el 8,2% entre los hombres consumidores de alcohol y baja al 2,5% entre las mujeres (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2018).

A pesar de los peligros demostrados, el consumo de drogas persiste y, en algunos contextos, prolifera. A menudo existe una desconexión sustancial entre los riesgos reales y la percepción pública, además de la influencia que tiene en el consumo la percepción de disponibilidad. Es por esto, que comunicar hechos sobre las drogas y promover la información basada en la evidencia puede ayudar a adquirir una percepción real del problema y a romper con la normalización social. Asimismo, puede ser una manera para terminar con la estigmatización y proporcionar un tratamiento adecuado, ya que siete de cada ocho personas que padecen los trastornos por consumo de sustancias carecen de la atención apropiada

(Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2017; Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2021).

En España existe una oferta muy variada y estructurada de programas de prevención que, junto a la detección precoz, se consideran prioritarios. Sin embargo, las coberturas de los mismos han ido disminuyendo y la oferta está muy centrada en la educación (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2018). En cuanto a la atención, España ofrece una asistencia integral (atención que aborda simultáneamente los aspectos biológicos, psicológicos y sociales), continuada y multidisciplinar a las personas con problemas de adicción a sustancias. Es de destacar que, en los últimos años, se ha observado un incremento muy significativo del número de casos atendidos en la red sanitaria pública y un envejecimiento de la población con consumos de larga duración y problemas crónicos de salud física y mental. El tratamiento de la adicción tiene como objetivo ayudar a las personas a dejar de consumir drogas, o a evitar la conducta adictiva y al menos, reducir los daños asociados a ese consumo o conducta, y lograr un funcionamiento productivo en la familia, en el trabajo y en la sociedad. El número total de admisiones a tratamiento por drogas legales e ilegales en 2019 fue de 77.244, situándose el alcohol (35,2%) en primer lugar, específicamente, el número de admisiones a tratamiento por abuso o dependencia de alcohol fue de 27.209. El perfil de los admitidos por consumo de alcohol es el de un varón de 46,5 años que vive con su familia propia o con su familia de origen, que asiste por iniciativa propia o derivado por Atención Primaria (Aubà Llambrich y Freixedas Casaponsa, 2000; Cuadrado Calleja et al., 1995) u otros Centros de tratamiento y que consume alcohol todos los días. La mayoría (72,6%) no consume otras drogas. Por otro lado, hay que destacar que el alcohol se encuentra presente en gran parte de los patrones de policonsumo (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2021).

Es necesario conocer, además de la prevalencia de consumo de sustancias psicoactivas, las características de las personas que tienen un consumo problemático o de riesgo. Actualmente, siguiendo la definición del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2021), se entiende por consumo problemático aquel consumo que causa daño evidente o tiene consecuencias negativas para el usuario, ya se trate de dependencia o cualquier otro problema físico, psíquico o social, o bien aquel que conlleve probabilidad o riesgo elevado de sufrir estos daños. Además, se podrían incluir las consecuencias nocivas que el consumo ocasiona a terceras personas o al entorno.

Concretamente, existen diferentes formas de consumo excesivo de alcohol que suponen un riesgo, entre ellas se incluirían el consumo semanal o diario elevado, las intoxicaciones etílicas agudas, el *binge drinking* o todos aquellos comportamientos que pueden llevar a la

dependencia u otros problemas asociados (Valencia Martín et al., 2014). En 1982, la OMS solicitó el desarrollo de un instrumento de cribado simple, capaz de detectar problemas relacionados con el consumo de alcohol en la población general. Este instrumento validado es el Test de Identificación de Trastornos debido al Consumo de Alcohol (AUDIT), un cuestionario autoadministrado que evalúa la cantidad y la frecuencia, el comportamiento o actitud ante la bebida, la existencia de reacciones adversas y los problemas relacionados con el consumo de alcohol (Bador et al., 2001).

El trastorno por consumo de alcohol (TCA) es un trastorno adictivo que se caracteriza por la pérdida de control sobre el consumo de esta sustancia, y la persistencia en su consumo a pesar de las consecuencias negativas que genera a la persona que lo sufre. Es comprendido desde una etiología multifactorial, donde se produce una interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales (Becoña, 2014; Marín Mayor et al., 2019). Por otro lado, para el diagnóstico de trastorno por consumo de alcohol, el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* propone los siguientes criterios (5ª edición de American Psychiatric Association [APA], 2013):

Patrón problemático de consumo de alcohol que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y que se manifiesta al menos por dos de los hechos siguientes en un plazo de 12 meses:

1. Se consume alcohol con frecuencia en cantidades superiores o durante un tiempo más prolongado del previsto.
2. Existe un deseo persistente o esfuerzos fracasados de abandonar o controlar el consumo de alcohol.
3. Se invierte mucho tiempo en las actividades necesarias para conseguir alcohol, consumirlo o recuperarse de sus efectos.
4. Ansias o un poderoso deseo o necesidad de consumir alcohol.
5. Consumo recurrente de alcohol que lleva al incumplimiento de los deberes fundamentales en el trabajo, la escuela o el hogar.
6. Consumo continuado de alcohol a pesar de sufrir problemas sociales o interpersonales persistentes o recurrentes, provocados o exacerbados por los efectos del alcohol.
7. El consumo de alcohol provoca el abandono o la reducción de importantes actividades sociales, profesionales o de ocio.
8. Consumo recurrente de alcohol en situaciones en las que provoca un riesgo físico.

9. Se continúa con el consumo de alcohol a pesar de saber que se sufre un problema físico o psicológico persistente probablemente causado o exacerbado por el alcohol.

10. Tolerancia, definida por una necesidad de consumir cantidades cada vez mayores de alcohol para conseguir el efecto deseado o por un efecto notablemente reducido tras el consumo continuado de la misma cantidad de alcohol.

11. Abstinencia, manifestada por la presencia del síndrome de abstinencia característico del alcohol o por consumir alcohol (o alguna sustancia similar) para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia.

El papel de la emoción en la adicción

La conducta humana en general y la conducta adictiva en particular, es un fenómeno inmensamente complejo que ha sido estudiado desde múltiples perspectivas. Las emociones han sido las grandes olvidadas en el ámbito de las drogodependencias, aspecto importante que influye tanto en el proceso terapéutico como en su resultado (Aguilar de Arcos et al., 2003). Las emociones predisponen a la acción, aportan información, tanto de los aspectos internos del individuo como de la situación externa, por lo cual tienen un papel crucial en el desarrollo del comportamiento y en la toma de decisiones (Chicharro et al., 2012). Las emociones son reacciones psicofisiológicas, una experiencia multidimensional que producen cambios en la experiencia afectiva (dimensión cognitivo-subjetiva), en la activación fisiológica (dimensión fisiológica-adaptativa) y en la conducta expresiva (dimensión conductual-expresiva). El miedo, la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa y el asco son las emociones básicas para las que existe un mayor acuerdo respecto a su definición conceptual. Por otra parte, se han hecho muchos intentos por clasificarlas, a pesar de ello, las únicas dimensiones aceptadas por prácticamente todos/as los/as autores/as son la valencia (agrado-desagrado) y la intensidad (Aritzeta Galan et al., 2013). Las emociones tienen una función adaptativa y motivacional (ya que preparan al organismo para ejecutar eficazmente la conducta requerida por las condiciones ambientales o internas, movilizandole la energía necesaria para ello, así como dirigiéndola) y también social, que hace referencia a la comunicación social (Piqueras Rodríguez et al., 2009).

Sin duda, el problema de la adicción, y más en las adicciones a sustancias, es el “placer” que ocasiona su consumo o la evitación del “dolor” en la fase de dependencia y consecuente abstinencia. Sin ser una emoción, el placer va asociado a las emociones agradables; incluso este estado placentero puede comenzar durante el proceso de búsqueda, como anticipación de la consecución del objetivo de la misma, e incrementarse cuando se consigue finalmente. Esta anticipación se podría asociar con algunas particularidades del *craving*. Con respecto al dolor,

que tampoco es una emoción como tal, se asocia con emociones desagradables como la angustia, el temor, la tristeza y el disgusto (Bolinches et al., 2003). Por eso, según Villareal-Mata et al. (2020) conocer con mayor profundidad el fenómeno de las adicciones y el papel de los problemas emocionales en el consumo de sustancias, puede ser de relevancia clínica, ya que el desarrollo de habilidades emocionales podría ayudar tanto en la prevención, como en el tratamiento de personas con problemas de consumo de alcohol y otras drogas.

Hay diversos modelos teóricos que intentan explicar cómo las emociones influyen en el inicio, desarrollo, mantenimiento del comportamiento adictivo y en las recaídas:

❖ **La teoría del proceso oponente de Solomon y Corbit** (1974, como se citó en Vargas Ramos y Jiménez Rodríguez, 2018) es una propuesta que entiende la conducta adictiva como un intento compensatorio para restablecer el equilibrio emocional, una respuesta natural del organismo que puede verse modificada por un proceso de aprendizaje. Se plantea que los mecanismos emocionales trabajan para mantener el equilibrio y lo consiguen mediante modificaciones realizadas en dirección opuesta a la reacción inicial. Es decir, con el tiempo, la respuesta emocional primaria de la droga desaparece y se ve contrarrestada por un aumento de la reacción afectiva opuesta, que es el llamado proceso oponente. Esta teoría puede explicar los cambios que se producen en el estado de ánimo de los drogodependientes. El consumo continuado produce una habituación o tolerancia a los sentimientos de euforia característicos del inicio del consumo de drogas, de forma que la intensidad de esta emoción va disminuyendo hasta que prevalece un estado de ánimo deprimido. Centrándonos en la recaída, Aguilar de Arcos et al. (2003) entienden que el intenso nivel de activación emocional que produce el consumo de algunas sustancias provoca que cualquier estimulación afectiva cotidiana que se presente resulte insuficiente para provocar emociones y esa dificultad de sentir emociones parecería explicar la resistencia al mantenimiento de la abstinencia.

❖ Por su parte, **Zuckerman** (1979, como se citó en Aguilar de Arcos et al., 2003) apoya la existencia del rasgo de personalidad previo al consumo con el término “**Búsqueda de sensaciones**”, planteándola como la necesidad de algunos individuos a alcanzar y mantener un nivel óptimo de activación. Este concepto nos describe a una persona necesitada de altos niveles de estimulación y que los intenta conseguir mediante deportes de riesgo, de actividades peligrosas o de consumo de sustancias, que provocan descarga de emociones. En este sentido, la gente que experimenta con o consume drogas, busca una alteración del estado afectivo en general que le produzcan emociones intensas, más que efectos específicos. De hecho, se ha

constatado que la “búsqueda de sensaciones” es uno de los rasgos que mejor predice el alcoholismo.

❖ Con respecto al **Modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman** (1984, como se citó en Pedrero Pérez et al., 2008), el estrés es una condición fuertemente vinculada a todas las fases del proceso adictivo. En realidad, más que el estrés como condición ambiental, lo que se relaciona con el consumo problemático de sustancias es el modo en que las personas le hacen frente, es decir, aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, que son evaluadas como desbordantes teniendo en cuenta los propios recursos del individuo. Esta perspectiva distingue entre dos grandes dimensiones funcionales: el afrontamiento orientado a la tarea y el afrontamiento orientado a la emoción. El afrontamiento orientado a la tarea, se refiere a las acciones que tienen como objeto cambiar o controlar algunos aspectos de una situación percibida como estresante, que incluye estrategias específicas tales como aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico. En cambio, el afrontamiento orientado a la emoción, representa las acciones que se emplean, con la finalidad de modificar el significado de una situación estresante y para regular el resultado negativo de las emociones, aquí se encontrarían estrategias tales como el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, el aceptar la responsabilidad o el reevaluar positivamente la situación. Distintos autores han propuesto la existencia de una tercera dimensión, nombrada afrontamiento de distracción, que representa las acciones para desentenderse de la tarea y redirigir la atención a estímulos no relevantes, y abarca estrategias tales como la negación o el uso de alcohol u otras drogas (Endler y Parker, 1990, como se citó en Pedrero Pérez et al., 2008). Los resultados muestran consistentemente la preferencia de las personas con adicción por el afrontamiento de tipo emocional. El consumo de sustancias se relacionaría con el intento de escapar de situaciones estresantes ambientales, o bien de señales de malestar internas relacionadas con las dificultades a las que los sujetos deben enfrentarse. Es difícil mantener que la droga cumpla una función de automedicación, el hábito de consumir la droga de elección para evitar o escapar del conflicto que genera el estrés, de hecho, lejos de aliviar los síntomas de malestar, los incrementa. Sin embargo, no es necesario que la droga reduzca el estrés, es suficiente con que la persona mantenga la expectativa de que lo hará (Cano-Vindel et al., 1994).

❖ Según el **Modelo de prevención de recaídas de Marlatt y Gordon** (1985), se entiende la recaída como un proceso transitorio, una serie de acontecimientos que pueden (o no), estar seguidos por el regreso a los niveles de línea de base de la conducta objetiva observable antes

del tratamiento. El concepto determinante de este modelo sería la “situación de alto riesgo”, que se define como cualquier experiencia, estado emocional, situación, pensamiento o contexto que introduce un incremento en el riesgo de que la persona se implique en una conducta transgresiva. Señalando que las principales situaciones de alto riesgo son: los estados emocionales (especialmente, los negativos), los conflictos interpersonales y la presión social. Respecto a este planteamiento, cuando se realiza una respuesta de afrontamiento inefectiva, la confianza de la persona para manejar las situaciones de riesgo disminuye, las creencias acerca de los efectos positivos de la sustancia incrementan y la percepción de las consecuencias negativas decrece. Es decir, el riesgo de recaída aumenta cuando está presente la baja autoeficacia y altas expectativas positivas de resultado. Más adelante, el modelo inicial fue modificado incluyendo una perspectiva más dinámica y otros elementos como los riesgos proximales (refiriéndose a variables precipitantes inmediatos que aumentan la probabilidad de un desliz) y distales (refiriéndose a variables predisponentes que aumentan la vulnerabilidad hacia un desliz) (Witkiewitz y Marlatt, 2007). Por ende, es importante entender la relación que existe entre el estado emocional y la vuelta al consumo, las sustancias adictivas pueden servir como una forma de autorregulación externa, siendo una vía para afrontar los estados emocionales desagradables. En este caso, adquirir habilidades emocionales va hacer posible tener un mayor autoconocimiento y así, ser capaces de conseguir una autorregulación de los estados emocionales (tantos positivos, como negativos) y poder adoptar una posición de autoeficacia y prevención ante el consumo (Muñoz Hurtado y Tejero Pociello, 2009).

❖ **El Modelo bioinformacional de la emoción de Peter J. Lang** (1995, como se citó en Chicharro et al., 2012) propone que las emociones se estructuran de acuerdo a diferentes dimensiones bipolares. La primera hace referencia a la valencia afectiva, y expresa el agrado o rechazo que produce un estímulo y, por consiguiente, una respuesta de aproximación o evitación respectivamente. La segunda dimensión, la activación, se refiere a la intensidad con la que se responde. La tercera dimensión se trata del control, e indica el grado de control sobre los diferentes estímulos que los sujetos perciben cuando están expuestos a los mismos. Paralelamente, Lang y colaboradores diseñaron un sistema para el estudio de emociones, también conocido como *International Affective Picture System* (IAPS), que consiste en una serie de estímulos emocionales en forma de imágenes fotográficas, y a partir de la evaluación en cada una de las dimensiones emocionales mencionadas, se pueden obtener puntuaciones que han permitido el estudio de las emociones de manera cuantitativa. En cuanto a la respuesta emocional diferencial del colectivo de personas con drogodependencia, mostraron que

informaban de una experiencia emocional diferente a la población general, pues manifestaron menor activación y mayor control ante la exposición a imágenes agradables, mientras que se activaban más ante las desagradables (Aguilar de Arcos et al., 2003). Respecto a la valencia, los consumidores de sustancias valoraban los estímulos de formas más extrema, concretamente, los estímulos visuales las imágenes de sexo de forma más positiva y las asertivas de forma más negativa (Chicharro et al., 2012).

❖ Desde la perspectiva de la neurobiología, se ha demostrado que el consumo crónico de drogas ocasiona alteraciones en los circuitos neuronales que se encargan de procesar la información homeostática y emocional, de manera que éstas se convierten en eficaces reforzadores conductuales para el individuo que las consume (Contreras et al., 2008). Aunque no hay una única área cerebral encargada de las emociones, hay que recalcar la amígdala y la corteza orbitofrontal ya que ocupan un papel clave en asociar los estímulos recibidos con su importancia emocional y social; participando en los sistemas neuronales que nos permiten adquirir, representar y recordar el valor de nuestras acciones, subrayando la estrecha relación entre la emoción y otros aspectos de la función cognitiva como, por ejemplo, la toma de decisiones. En esta línea, según la **Hipótesis del marcador somático de Damasio** (1994), nuestras elecciones y planificación del futuro dependen de nuestros sentimientos. En consecuencia, la dificultad para mantener la abstinencia está provocada por dificultades en el proceso de toma de decisión, según el autor, el componente emocional fundamental en este proceso está alterado, lo que hace que la persona adicta no prevea las consecuencias negativas del consumo y maximice la recompensa a corto plazo que supone (citado en Bolinches et al., 2003). Por otro lado, el **Modelo I-RISA (*Impaired-Salience Attribution and Response Inhibition*) de Goldstein y Volkow** (2002, como se citó en Prieto et al., 2014) propone que la adicción es el resultado de la alteración de dos sistemas complementarios. Por un lado, el responsable de evaluar la relevancia motivacional de los reforzadores (es decir, una sobrevaloración del reforzador que supone la sustancia consumida junto con una minusvaloración de los reforzadores alternativos). Y, por otro lado, el encargado de inhibir conductas inadecuadas para el organismo (por lo que hay déficits en el control inhibitorio de las respuestas producidas).

La Inteligencia Emocional

Las características comunes que pueden manifestar las personas con adicción son: impulsividad, falta de autocontrol, ciertos rasgos de trastorno de personalidad, dificultad de

gestión de emociones, ansiedad, problemas del estado de ánimo, y demás (Muñoz Hurtado y Tejero Pociello, 2009). La regulación emocional se ha considerado un factor protector para las adicciones, ya que se ha planteado que las sustancias adictivas sirven como una forma de autorregulación externa para afrontar las emociones desagradables (García del Castillo et al., 2013). Desde el modelo que expondremos a continuación, analizaremos la regulación emocional como parte de la Inteligencia emocional.

El constructo de Inteligencia Emocional (IE) hace referencia a la habilidad para reconocer y procesar la información que transmiten las emociones y sus relaciones con el entorno, y partiendo de esto, razonar y resolver problemas eficazmente. Es decir, sería la unión del sistema cognitivo y emocional que favorece un procesamiento más exacto y adaptativo de la realidad (Fernández et al., 2009). En el modelo de IE de Mayer y Salovey (2007) se diferencian cuatro habilidades o ramas desde los procesos psicológicos más sencillos hasta los de mayor complejidad, en orden: la habilidad para percibir, valorar y expresar con exactitud la emoción; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando éstos facilitan el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual.

Hasta la fecha, han predominado el diseño y desarrollo de programas preventivos que tienen en cuenta la práctica emocional como una herramienta fundamental para desarrollar las comentadas habilidades socioemocionales y para que puedan ejercer como factores de protección en el consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol. Ya que diferentes investigaciones han apuntado que las emociones “negativas” o desagradables y bajos niveles de IE podrían terminar a largo plazo en el desarrollo de conductas adictivas, y en específico en un mayor consumo de bebidas alcohólicas (Fernández et al., 2009; García del Castillo et al., 2013).

En relación con personas que ya tienen problemas relacionados con el consumo de sustancias, se ha observado que muchos tienen problemas para expresar sus emociones y para interpretar el significado de lo que sienten. En este sentido, según Orlando et al. (2001, citado en Fernández et al., 2009), el consumo aumenta cuando los consumidores habituales no pueden enfrentarse o gestionarse de una forma adaptativa a las experiencias emocionales desagradables y dicho consumo alivia un estado emocional difuso de tristeza, frustración, estrés, angustia o desagrado que les resulta difícil de etiquetar. En España, Canto et al. (2005, citado en Fernández et al., 2009) siguiendo con esta línea de investigación para determinar la relación entre el consumo de drogas y nivel de IE de las personas que consumen drogas diariamente, encontraron que, en concreto, los bebedores habituales de alcohol disponen de una menor

capacidad de atención y comprensión emocional que las personas que no beben de forma habitual. Recapitulando, el grupo con problemas de consumo de sustancias tiene puntajes más bajos en IE, lo que va en la línea de lo señalado en estudios que plantean que las dificultades en el manejo de las emociones aumentan el estrés (también asociado a la aparición del *craving*) y, por ende, también la probabilidad de consumo (Villarreal-Mata et al., 2020).

En contextos de consumo de drogas, teniendo en cuenta las diferentes ramas que comprenden las habilidades en el constructo de IE (Mayer y Salovey, 2007) y, concretamente en el consumo de alcohol, se han hallado evidencias de dificultades en el reconocimiento emocional, especialmente en el reconocimiento facial de las emociones, que afecta al funcionamiento propio y a las relaciones interpersonales. En las ramas de facilitación emocional del pensamiento y empleo de la comprensión emocional, varios estudios han mostrado que las personas que consumen grandes cantidades de alcohol tienden a sobreestimar la intensidad de las emociones “negativas”. Por último, en relación a la rama más compleja del modelo, las personas que realizan consumos abusivos de cualquier sustancia suelen tener problemas para manejar adecuadamente sus emociones (García del Castillo-López et al., 2012). En cuanto al estudio sobre la IE y el alcohol llevado a cabo por Peterson et al. (2011) puso en evidencia una relación significativa entre un nivel bajo de Inteligencia Emocional y un alto consumo de alcohol, indicando el factor protector que tiene la IE ante el problema del consumo excesivo del alcohol. Por otro lado, estudios previos han relacionado las dificultades en la regulación emocional con el riesgo de recaídas en el consumo de drogas (Blanco-Álvarez y Jiménez-Morales, 2015, citado en Momeñe et al., 2021).

Por último, en un metaanálisis desarrollado por Kun y Demetrovics (2010), donde se seleccionaron 36 artículos que investigaban la relación entre IE y problemas adictivos, se concluyó que los niveles bajos de IE se asocian con el comportamiento de fumar compulsivo, un mayor uso de alcohol y de otras drogas ilegales. Los componentes de IE que se relacionan más significativamente con el comportamiento adictivo son la “decodificación y diferenciación de las emociones” y la “regulación de las emociones”. Mientras que, según la revisión sistemática de Sánchez Alonso (2021), en donde se seleccionan y analizan 20 estudios entre 2016-2020, se infiere que la regulación emocional tiene una gran influencia en el colectivo de personas con adicciones, obteniéndose de su desarrollo numerosos beneficios. Estos beneficios parecen mejorar tanto la prevención, como la intervención y la rehabilitación posterior, es decir, parecen reducir el riesgo de recaídas.

La alexitimia

La alexitimia es un concepto que está muy relacionado con la Inteligencia Emocional y las expresiones faciales. La alexitimia e Inteligencia Emocional son constructos independientes que mantienen una relación inversa estrecha, precisamente, la alexitimia se situaría en el extremo inferior del continuo de la Inteligencia Emocional. Y, por otro lado, las expresiones faciales forman parte de ambas (Muñoz Hurtado y Tejero Pociello, 2009). En cuanto a la gestión emocional incluye factores que definen la alexitimia, no obstante, se trataría de un concepto más exhaustivo (Krentzman et al., 2015).

En el campo de la Psicología se ha hecho referencia a la alexitimia como un constructo desarrollado a partir de la observación clínica de personas que muestran dificultad para sentir, reconocer y externalizar o expresar emociones. El concepto, propuesto originalmente por Sifneos (1973), consta de tres componentes: una dificultad marcada para describir sentimientos, una ausencia o reducción importante de la fantasía y la manifestación del pensamiento operatorio. La alexitimia es una característica que suele estar presente con frecuencia en trastornos como la depresión, las adicciones o los trastornos de alimentación. Por otro lado, es imprescindible tener presente que la cultura puede influir de manera significativa en la expresión emocional, sobre todo en aquellas emociones que son etiquetadas como “negativas” (como se citó en Bravo Corral y Barros, 2017).

En este sentido, Espina (2000) plantea que este constructo podría ser el mantenedor para el origen de los trastornos adictivos, la incapacidad para regular las emociones y el déficit en el control de impulsos. La alexitimia no implica enfermedad, más bien parece un factor de riesgo para presentar enfermedades psicosomáticas y trastornos en los que un déficit en el manejo de las emociones lleva a las acciones impulsivas como medio de administrar conflictos (abuso de drogas, bulimia, juego patológico, etc.). Recientes estudios han informado de que la alexitimia está asociada a las habilidades interoceptivas, es decir, la habilidad de reconocer el estado fisiológico del cuerpo, señales corporales relevantes para el procesamiento del estado afectivo y su regulación (Wisniewski et al., 2021). Además, la alexitimia influye en la capacidad empática, ya que a estas personas les resulta muy difícil comprender o responder sentimientos en su entorno. Las personas con un nivel alto de alexitimia no saben cómo dirigir o equilibrar sentimientos, por lo que utilizan un lenguaje carente de emoción y con falta de introspección (Bravo Corral y Barros, 2017).

Según estudios anteriores, la alexitimia es un rasgo común presente en las personas que consumen drogas y desde hace tiempo han reportado tasas cercanas al 50% en este colectivo (Taylor et al. 1990, citado en Fernández-Montalvo y Yárnoz, 1994; Parker et al., 1989, citado

en Muñoz Hurtado y Tejero Pociello, 2009). Sivak y Wiater (1997, como se citó en García Aurrecoechea et al., 2016), en la misma línea, mostraron que son frecuentes los casos de personas con un nivel alto de alexitimia y con adicción al alcohol o a otras drogas que se encuentran en situaciones de estrés y que suelen padecer molestias físicas. Por su parte Speranza et al. (2004) corroboran que varios estudios han reportado un elevado nivel de alexitimia en personas con adicción (al alcohol o a otras drogas, o los trastornos del comportamiento alimentario), concretamente la prevalencia varía entre el 40-60%. Por su parte, Thoorberg et al. (2009, como se citó en Krentzman, 2015) reportaron que la prevalencia de alexitimia en personas con trastorno por consumo de alcohol es de entre 45% y 67%, además, asociaron la alexitimia con más factores de riesgo tales como niveles más altos de emoción negativa o síntomas somáticos más angustiantes. Fernández-Serrano et al. (2010, citado en García Aurrecoechea et al., 2016), por su parte, señalan la dificultad de los usuarios de drogas para reconocer emociones como ira, asco, miedo y tristeza en expresiones faciales. En el mismo sentido, encontraron que estos usuarios tienen más problemas y síntomas relacionados con la alexitimia en comparación con personas no consumidoras, y que la presencia de síntomas de alexitimia en consumidores de drogas afecta negativamente en la realización de una gestión emocional adecuada. De acuerdo con esto, Morie et al. (2016) justificaron que existe una relación entre la alexitimia y el abuso de sustancias asociada a la capacidad del individuo para distanciarse de las emociones negativas, “automedicarse” y facilitar la comunicación verbal y emocional.

Respecto al proceso terapéutico, Carroll (1999, citado en García Aurrecoechea et al., 2016) detectó que los pacientes con alto nivel de alexitimia responden menos a la terapia cognitivo conductual, pues dentro de este abordaje se necesita que los pacientes monitoreen, identifiquen y analicen sus ansiedades, estados afectivos negativos y cogniciones, lo que requiere de una cierta capacidad introspectiva. En concordancia, Aguilar de Arcos et al. (2005) indican que los procesos emocionales pueden encontrarse alterados de manera significativa en los/as usuarios/as de drogas y que estas alteraciones pueden comprometer el resultado de un tratamiento. Asimismo, en un estudio de individuos con trastorno por consumo de alcohol, se observó que aquellos/as con menos habilidades de regulación emocional al inicio, tenían más probabilidades de beber durante el tratamiento, y aquellos/as con menos habilidades de regulación emocional en el momento del alta eran más propensos a beber en el seguimiento (Berking et al., 2011, como se citó en Krentzman et al., 2015). Teniendo en cuenta todo lo señalado previamente, se hace evidente la necesidad de trabajar en el desarrollo de estrategias que favorezcan la capacidad introspectiva y la comunicación afectiva de los usuarios de alcohol

u otras drogas, de tal modo que les sea posible reconocer, analizar y expresar sus emociones (García Aurrecoechea et al., 2016).

El trabajo con personas con problemas de adicción en Proyecto Hombre Gipuzkoa

En Gipuzkoa hay diversos dispositivos que trabajan con personas con problemas de adicción tanto de manera ambulatoria como residencial. Ante los dispositivos que tienen un tratamiento residencial se encuentra, en Gipuzkoa, *Proyecto Hombre - Gizakia Helburu*, perteneciente a la *Fundación Izan*, y fundado en 1985. Su misión es la defensa del valor de la persona frente a la adicción y sus consecuencias a nivel individual, familiar y social, partiendo de una atención integral tanto a la persona (aspectos personales, familiares, formativo-laborales y sociales) como a sus familias. Dentro de esta Entidad se encuentran diversos programas, que han ido surgiendo para dar respuesta a las diferentes necesidades de la sociedad. En concreto, en 2004 se abrió el Programa Alcohol con una modalidad de régimen ambulatorio, el cual atiende a personas con problemas derivados del consumo exclusivamente de alcohol. Su objetivo es la reducción o supresión del consumo de bebidas alcohólicas según el diagnóstico y la situación personal de la persona usuaria. Más tarde, en 2008, se incluyó una modalidad residencial que se llamó Itxaro, que tiene una duración aproximada de 10-12 meses. Los objetivos específicos de este Programa son los siguientes: mejorar la calidad de vida de las personas usuarias en el plano laboral, familiar, social y personal; mejorar la comunicación de estas personas con su familia, amistades y compañeros/as; desarrollar la capacidad de aceptar roles y normas; aumentar su autoconocimiento histórico, cognitivo y afectivo-emocional. Para eso las principales actividades que se realizan son: entrevistas individuales, trabajo grupal, trabajo con familias y seminarios informativos sobre prevención de recaídas y habilidades sociales. Según los datos informativos de la memoria de 2020, en ese año el número de ingresos en el Programa Itxaro fue de 24 personas en total (Proyecto Hombre Gipuzkoa, 2020).

Los/as usuarios/as del Programa Itxaro tienen un perfil de muchos años de dependencia de alcohol (normalmente, llevan más de 20 años bebiendo de forma excesiva cuando llegan al tratamiento) y, por tanto, presentan un deterioro cognitivo, por lo que el trabajo terapéutico de profundización que se lleva a cabo se hace de manera más lenta ajustándose a su nivel de comprensión. También utilizan la negación como principal mecanismo de defensa (debido, en parte, a la aceptación social del consumo de alcohol) (Rodríguez, 2021). En general, también muestran dificultades en el aspecto emocional (les cuesta identificar las emociones, nombrarlas, expresarlas, etc.), por eso sería interesante trabajar paralelamente mediante talleres

este ámbito para así reforzar el trabajo terapéutico que se lleva a cabo y prevenir posibles recaídas por una desadaptada gestión de emociones.

Todo ello ha llevado a considerar relevante la necesidad de crear un Taller de educación emocional orientado a prevenir posibles recaídas que está focalizado en desarrollar y fortalecer las habilidades emocionales, en específico, a aprender a identificar, comprender, expresar y regular las emociones de las personas con problemas derivados del consumo exclusivamente de alcohol. Teniendo en cuenta que, en este ámbito, en concreto, no existen demasiados programas específicos para prevenir recaídas ya que los existentes trabajan las habilidades socioemocionales como parte del mismo, sin ser el único tema principal, el objetivo de este trabajo es diseñar un Taller centrado en la mejora de las habilidades emocionales, como elemento necesario para reducir y prevenir recaídas.

Descripción del plan de intervención

En base al desarrollo teórico anterior, se plantea el diseño de un Taller de alfabetización emocional dirigido a personas con adicción al alcohol como idóneo para reducir la alexitimia y un paso adelante para la regulación emocional. En concreto, serviría a los y las participantes para adquirir vocabulario emocional, incluyendo en este aprendizaje la relación existente entre los estados físicos, los pensamientos relacionados y las conductas que éstos desencadenan. El presente Taller titulado “Una travesía por el mundo de las emociones” parte a nivel teórico tanto del Modelo de la Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (2007) como del concepto de alexitimia ya explicados anteriormente y sincrónicamente se apoya estructuralmente en el trabajo de Segura (2002, 2007) y Segura y Arcas (2010) sobre la educación emocional o afectiva y en el programa de León y Guardia (2018) sobre la Inteligencia Emocional. Asimismo, sigue la propuesta metodológica de Insúa (1999) y Luengo et al. (2002) para la confección de las distintas sesiones.

Objetivos

El estudio se plantea como un diseño de cohorte, cuasi-experimental pretest-posttest, sin grupo de control. El objetivo general del Taller será la alfabetización emocional de las personas participantes orientado a prevenir recaídas. Los objetivos específicos de este Taller serían saber identificar, comprender y expresar las emociones; aprender estrategias concretas para regular las emociones; y transversalmente promover la introspección, el autoconocimiento y la empatía.

Población

La muestra del programa sería las personas usuarias del Programa Itxaro de *Proyecto Hombre – Gizakia Helburu* de Gipuzkoa. Se trata de una muestra de conveniencia, donde participarán de forma voluntaria todas las personas usuarias del Programa Itxaro, firmando el consentimiento informado, siendo seleccionados por estar en tratamiento en ese momento y por consenso con el equipo terapéutico del Programa. La muestra estaría formada por aproximadamente 14 personas ya que hay que tener en cuenta que es un grupo abierto que va variando, hombres y mujeres (65,4% de las personas atendidas son hombres frente a un 34,6% de mujeres), de diferentes edades (con una edad media de 58 años), con distintos niveles socioeconómicos (la mitad de ellos se encuentran trabajando frente a un 26% que se encuentra en paro) y con una adicción común al alcohol (Rodríguez, 2021). Además, el periodo de abstinencia logrado también es muy variable, ya que, al ser un grupo abierto con una duración aproximada de 10 meses, algunas personas llevan más tiempo que otras, sin tener en cuenta las recaídas momentáneas, que pueden ser entendidas como parte del proceso.

Metodología

Este Taller se organiza en 12 sesiones de 1 hora y media cada sesión, que se implementarían semanalmente (ver Anexo 1). La primera sesión hace referencia a la sesión de presentación del Taller en la cual además de trabajar la cohesión grupal de inicio, se realizaría la evaluación de la pre-intervención y el consentimiento informado. Las diferentes actividades están agrupadas en función de las 7 emociones básicas, de tal forma que en cada una de las sesiones siguientes se trabajaría sobre una emoción específica y las que se desencadenan a partir de ésta. En las últimas 3 sesiones, en cambio, se trabajarían técnicas para el manejo de éstas y el cierre, junto con la realización de la evaluación de la intervención diseñada.

La estructura de las sesiones se regirá siempre por una misma organización. Se comenzará con una introducción y una parte teórica sobre el significado, la identificación y la expresión de cada emoción, seguido de una parte práctica que se trabajará mediante actividades dinámicas. En este sentido, lo que se pretende conseguir es que las personas participantes obtengan una visión holística y una mayor conciencia sobre cómo las emociones juegan un papel relevante en las adicciones, relacionando las emociones básicas con los pensamientos, expresiones o síntomas físicos y consiguientes conductas o reacciones, haciendo hincapié en lo que nuestro cuerpo nos comunica. Además, se compartirán diferentes estrategias concretas y útiles para la autorregulación de dichas emociones. Por último, las sesiones finalizarán con una puesta en común sobre la sesión, y el reparto de una ficha donde se encontrarán resumidos

los conceptos trabajados en la misma. El diseño y la organización de las sesiones se han propuesto partiendo de la base de estudios previos (Marlatt y Gordon, 1985) donde se asociaban más las emociones desagradables con la adicción siendo éstas las primeras en trabajar, y también, teniendo en cuenta el grado de motivación, así como los conocimientos previos que tuvieran los y las participantes en relación al aspecto emocional.

La metodología de las actividades se basa en el trabajo grupal. En cada sesión se aborda una emoción específica mediante la formulación de una pregunta que será respondida al finalizar la sesión. Mediante esta pregunta se pretende conseguir una mayor comprensión de los conceptos que se trabajan. A pesar de este objetivo de aprendizaje global de alfabetización emocional que se propone, cada actividad puede suponer una enseñanza por sí misma, de esta forma, si alguna de las personas asistentes al Taller no acude a alguna sesión por diferentes motivos tendría la oportunidad de beneficiarse del conjunto de actividades en las que sí ha participado. Asimismo, la perspectiva de género cobra un valor transversal a lo largo del Taller, ya que es un grupo formado tanto por mujeres como hombres, en donde se promueve una comunicación respetuosa y un lenguaje de igualdad.

El/la dinamizador/a del Taller será un/a psicólogo/a con formación en el campo de la educación emocional y su papel será el de guiar al grupo, dirigiendo y facilitando los debates de los temas que se trabajan en las diferentes sesiones y promoviendo la interiorización de los conocimientos adquiridos. Se utilizará una metodología activa y participativa mediante diferentes dinámicas, como, por ejemplo, los debates, dinámicas de grupo o reflexiones. El/la dinamizador/a seguirá los siguientes principios a la hora de aplicar el Taller: estimular la participación y la discusión entre las personas usuarias, dirigir las discusiones teniendo en cuenta que se mencionen todos los aspectos esenciales y corrigiendo las informaciones erróneas al momento, utilizar el refuerzo positivo en las actividades realizadas, ser ejemplo o modelo, usar de una forma confidencial lo que se ha trabajado en el Taller y lo compartido por las personas usuarias, y por último y no por ello menos importante, no enjuiciar (Luengo et al., 2002).

Evaluación

Respecto al apartado de evaluación, cabe mencionar que Fernández-Ballesteros (1995) distingue diferentes tipos de evaluación, en este caso, se enfatizará la evaluación del proceso y de resultados, por ser las que nos interesan especialmente para conocer objetivamente si el Taller implementado está siendo eficaz y, también, para el proceso de mejora de cara al futuro.

Evaluación de proceso. Este tipo de evaluación permite asegurarse de que un programa funciona como se quiere y al nivel que se pretendía, antes de atribuirle efectos o consecuencias. Implica tanto establecer si el Taller se está realizando tal y como se había programado, como evaluar la opinión de los/as participantes sobre los distintos aspectos estructurales del Taller. Ambas valoraciones permiten mejorar la planificación de Talleres consecutivos, así como mejorar el programa sobre la marcha y establecer hasta qué punto los distintos componentes que constituyen el programa se están aplicando correctamente. Se trata de analizar el progreso del programa y es una medida que se realiza durante la implementación del mismo.

Sobre el seguimiento de la implementación, para constatar si la metodología se ha llevado a cabo tal y como había sido planificada inicialmente, se plantea como técnica de recogida de información, la observación a través de una rejilla de observaciones (ver Anexo 2). Esta observación debe contener la información relativa a las actividades, a los recursos y materiales utilizados, así como al tiempo. Esta técnica de evaluación la rellenará la persona encargada de dinamizar el Taller después de cada sesión.

En cuanto a la opinión de los/as usuarios/as, se procederá a realizar un cuestionario creado *ad hoc* sobre el grado de satisfacción (ver Anexo 2). Este cuestionario lo realizarán las personas participantes en el Taller después de haber realizado el mismo. Este instrumento tendrá respuestas de tipo Likert y además de aspectos estructurales (dinámicas, material, duración, formadores, etc.), también se evaluarán el interés, la utilidad, el nivel de dificultad y la participación. Además, también habrá preguntas abiertas para las propuestas de mejora.

Evaluación de resultados. La evaluación de resultado es equivalente a la evaluación de la efectividad, eficacia y la eficiencia. Este tipo de evaluación es clave en el Programa ya que permite determinar si la aplicación del Taller ha logrado los objetivos que pretendía, es decir, si ha logrado cambios positivos en las conductas de los y las participantes. Toda evaluación se basa en la confidencialidad en el tratamiento de las respuestas y el anonimato de quienes responden. Por ende, para garantizar el anonimato, se pedirá a cada participante que cree su propio código: con la última letra de su primer apellido + la primera letra del segundo apellido + el número del día de la fecha de cumpleaños.

Se propone un diseño pre-post, que permite valorar el cambio de las puntuaciones antes y después del Taller en el único grupo que recibe la intervención. Antes de comenzar el Taller (pre-intervención), el profesional a cargo de la evaluación realizará la pasación de los cuestionarios y en la última sesión (post-intervención) se volverán a pasar los mismos cuestionarios. Los instrumentos que se utilizan para esta evaluación, por un lado, es la *Escala*

Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24; Fernández-Berrocal et al., 1998), para evaluar los estados emocionales, en concreto, valora las destrezas con las que se puede ser consciente de las propias emociones, así como de las estrategias para regularlas a través de tres dimensiones claves de la IE: percepción emocional, comprensión emocional y regulación emocional (ver Anexo 2). Y, por otro lado, la *Escala de Alexitimia de Toronto* (TAS-20; Bagby et al., 1994), que evalúa el constructo alexitimia mediante la dificultad para la discriminación verbal de las emociones, la dificultad en la expresión verbal de las emociones y el pensamiento orientado hacia detalles externos (ver Anexo 2). Se espera encontrar un aumento en las puntuaciones en el cuestionario *TMMS-24* y una menor puntuación en el *TAS-20* en la fase post-intervención. Será necesario la aplicación de los análisis estadísticos básicos adecuados para poder comparar las puntuaciones obtenidas en estos dos momentos. Además, a los 6 meses, se volverá a pasar el cuestionario para observar el mantenimiento de las puntuaciones.

Por último, cabe mencionar que antes de poner en marcha el Taller propuesto, se hará llegar el programa al comité de ética (CEISH) para su evaluación y consentimiento. El Taller sólo se pondrá en marcha cuando el CEISH conceda su informe favorable, es decir, cuando, se pueda asegurar que la intervención cumpla las condiciones metodológicas, éticas y legales necesarias.

Actividades del Taller

En el siguiente apartado se describirán detalladamente cada una de las sesiones y actividades planteadas para el Taller, así como el material correspondiente.

Fase introductoria

1. Sesión: ¿Qué son las emociones?

Esta sesión forma parte del bloque de la fase introductoria del Taller “Una travesía por el mundo de las emociones” que tiene por objetivo general mejorar las competencias emocionales de las personas que se encuentran en tratamiento por consumo de alcohol. El contenido a trabajar se enmarca dentro de la primera sesión y se corresponde con la presentación del Taller y la pasación del cuestionario de evaluación pre-intervención, así como del consentimiento informado.

Objetivos específicos:

- Presentar al dinamizador/a, usuarios/as, Taller.
- Fomentar la cohesión grupal y la adherencia al Taller.
- Pasación de la evaluación pre-intervención y el consentimiento informado.

Materiales:

- ➔ Proyector o pizarra, bolígrafos, lápices, gomas, hojas en blanco o cuaderno, cuestionarios de evaluación pre-intervención impresos (ver Anexo 2), los consentimientos informados impresos (ver Anexo 3) y la guía didáctica para la sesión (ver Anexo 4).

Metodología y duración:

1. Presentación del/la dinamizador/a, usuarios/as y Taller (15 min).
2. Pasación del cuestionario de evaluación pre-intervención y el consentimiento informado (25 min).
3. Actividad “*brainstorming o tormenta de ideas sobre emociones*” y presentación de los conocimientos básicos sobre emociones (25 min).
4. Actividad “*Mi lista de emociones*” y reflexión sobre la actividad (15 min).
5. Cierre de la sesión (10 min).

Descripción detallada de la sesión:

La primera sesión se dividirá en dos partes. En la primera parte, se realizará la presentación y la evaluación pre-intervención. La persona encargada de dinamizar el Taller procederá rápidamente a su presentación y facilitará la presentación de los participantes en forma de parejas. Es decir, para que la presentación sea más amena y no sea algo repetitivo, como las personas usuarias que participan en el Taller conviven y ya se conocen entre sí, se pondrán en parejas, y se les pedirá que presenten al/la compañero/a que les ha tocado (el nombre, la edad, de donde vienen, y en qué les gusta invertir su tiempo u ocio, dejando a un lado la sustancia por la que se encuentran en el Programa).

También se hará un encuadre del propio Taller, intentando dar la información básica: nombre del Taller, número de sesiones, duración, finalidad, etc. A continuación, se les pasará una evaluación pre-intervención y un consentimiento escrito para la participación en el Taller (ver Anexo 2 y 3). Se explicará a las personas participantes que para poder objetivar la eficacia del Taller tendrán que contestar dos sencillos cuestionarios y un consentimiento informado, enfatizando la voluntariedad de participación en todas las actividades, así como la

confidencialidad para los datos aportados. Dicho esto, se comenzará la pasación grupal de los formularios mencionados. La persona encargada de realizar la evaluación explicará las instrucciones y dejará que las personas participantes vayan contestándolos individualmente. En caso de que haya dificultades de comprensión con algún ítem u otra duda, se podrá ayudar a las/os participantes siempre objetivamente, sin incidir en las respuestas.

Se propondrá la actividad “*Brainstorming o tormenta de ideas sobre emociones*”. El fin de esta técnica es proporcionar un método de trabajo que ayude a la producción de ideas sobre un tema, priorizando en un principio la cantidad a la calidad (Insúa, 1999). Esta técnica nos será de utilidad para poder percatarse de cuál es el conocimiento previo o de base de las personas usuarias sobre el etiquetaje o vocabulario emocional. Es decir, se les pedirá que nombren o mencionen en alto todas las emociones que se les pasen por la cabeza, espontáneamente, siguiendo un orden y sin repeticiones. Mientras tanto, el/la dinamizador/a irá anotando en la pizarra las emociones que surjan. Esta actividad, tiene un periodo de tiempo de 10 minutos, si surgen emociones que no son entendidas por algunos participantes, la persona que la haya expresado, dispondrá de tiempo para clarificar al grupo lo que ha querido decir. Se les pedirá que nombren todas las emociones que se les pasen por la cabeza, sin que se repitan las emociones, y estas se irán escribiendo en la pizarra. Es interesante que sean los/as propios/as usuarios/as las personas que busquen y mencionen los sentimientos pues de alguna manera se refleja la educación emocional con la que se cuenta.

Posteriormente y para adentrarse en el mundo de las emociones, se hará una breve presentación sobre las emociones y cómo éstas pueden jugar como factores de protección o de lo contrario de riesgo en las adicciones, concretamente, en el consumo del alcohol. También se les hará un pequeño resumen de qué son las emociones, y se diferenciarán los siguientes términos: las emociones, los sentimientos, el estado de ánimo, el modo de ser, aunque en la práctica se usen como sinónimos. Por otro lado, se hará especial hincapié en que todas las emociones son importantes y tienen valor adaptativo, tanto las emociones agradables como las desagradables, intentando utilizar estos términos en vez de emociones “positivas” o “negativas” (ver Anexo 4).

Después de la fase de producción de ideas y de la explicación teórica de forma simple y clara, se llevará a cabo la actividad “*Mi propia lista de emociones*” (adaptado de Kotsou, 2011), que se corresponde a la fase de elección. Igual que elaboramos una *playlist* o lista de reproducción para escuchar las canciones preferidas se les pide que compongan la lista de las emociones que experimentan en su vida de forma habitual. Para ello, dispondrá de la ayuda de la pizarra, en la que están escritas las emociones que han nombrado entre todos, aunque pueden

añadir otras si les surge en el momento. El objetivo de esta actividad sería la de empezar a ser conscientes de los propios sentimientos. Después se hará una reflexión de la actividad, si les ha resultado fácil o difícil, en qué sentido, cuáles son las primeras emociones que les han salido (emociones agradables o desagradables), cuáles son las emociones que más predominan en cada persona, etc. Además, se puede profundizar de manera más individual en cómo se sienten hoy y en ese preciso momento, animando a los participantes a participar lo que cada cual considere. Por último, se dejará un espacio para aclarar las posibles dudas que puedan surgir y se les pedirá que compartan sus expectativas sobre el Taller.

I. Módulo: Identificación, comprensión y expresión de las emociones

El bloque de actividades del I. Módulo que se llama “*Identificación, comprensión y expresión de las emociones*” forma parte del Taller “Una travesía por el mundo de las emociones” que tiene como objetivo general mejorar las competencias emocionales de las personas que se encuentran en tratamiento por consumo de alcohol.

Para tener una visión holística de las emociones que vamos a tratar en las siguientes sesiones, y basándonos en el modelo de Mayer y Salovey (2007) sobre la inteligencia emocional, en cuanto a la identificación, comprensión y expresión de las emociones, es de mencionar el etiquetaje de las emociones. Es decir, el hecho de saber poner nombre a las emociones, nos ayuda a diferenciarlas entre ellas. También es importante saber interpretar el significado de las emociones o, en otros términos, la habilidad para conocer la información que nos proporcionan las diferentes emociones. Además, en algunas ocasiones es común sentir varias emociones al mismo tiempo, incluso, esas emociones pueden ser “contrarias” entre ellas. Asimismo, la comprensión se asocia con entender la transición o el cambio de unas emociones a otras, razonar sobre la evolución de las emociones es esencial para comprender las relaciones interpersonales.

Ser conscientes de nuestras emociones es clave para el crecimiento personal y elemento fundamental para desarrollar las demás habilidades socioemocionales. La autoconciencia emocional es fundamental para entender lo que sentimos y lo que los demás sienten, para mejorar las competencias sociales y para expresarlas de una manera adecuada. La autoconciencia emocional implica conocer profundamente nuestras emociones; es imprescindible saber y analizar constantemente que es lo que sentimos, ya que cuando seamos capaces de entender lo que nos ocurre entonces tendremos la opción de utilizar estrategias para afrontarlas de una forma adecuada. De esta forma, se puede inferir, que las personas con un nivel alto de alexitimia, es decir, las personas que tienen dificultades para expresar e identificar

sus propias emociones, tienen una menor conciencia de las emociones (Aritzeta Galan et al., 2013).

2. Sesión. Conciencia emocional

Teniendo en cuenta la justificación del primer módulo, en esta sesión, de forma introductoria se espera que los participantes se relacionen con términos de emociones y aumenten el vocabulario emocional, que conozcan los diferentes tipos de emociones que se han propuesto, una base para poder identificar después las emociones, comprenderlas y expresarlas.

Objetivos específicos:

- Ampliar el vocabulario emocional.
- Facilitar la identificación de las emociones.
- Aumentar la conciencia emocional.
- Prestar atención a la expresión emocional.

Materiales:

- ➔ Proyector o pizarra, lápices, gomas, bolígrafos, hojas en blanco o cuaderno, pósits y la guía didáctica para esta sesión (ver Anexo 5).

Metodología y duración:

1. Retomar la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes (5 min).
2. Apartado de teoría. Tipos de emociones: emociones básicas y complejas. Listado de emociones (15 min).
3. Actividad “*Deseando adivinar las emociones*” mediante la visualización de imágenes y reflexión grupal de la actividad (30 min).
4. Actividad “*Cómo me siento*” y reflexión individual (10 min).
5. Actividad “*La importancia de la expresión*” mediante los pósits y reflexión grupal sobre la actividad (20 min)
6. Cierre de la sesión (10 min).

Descripción detallada de la sesión y las actividades:

Para iniciar, se pedirá al grupo que retome la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes, luego se escribirá en un lugar visible la pregunta central de esta sesión: ¿por qué es importante identificar lo que siento?

En esta sesión la persona que dinamiza el Taller hará una breve explicación de los tipos de emociones (ver Anexo 5). Primero se expondrán las 7 emociones básicas (miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa, asco y desprecio) y las características comunes, es decir, que son universales, se identifican por una expresión facial determinada y tienen una función adaptativa (se discutirá de la función principal de cada una promoviendo la participación activa por parte de los participantes). Después, se explicarán las emociones complejas o secundarias, que son aquellas que no son básicas, pero tienen su núcleo en estas, haciendo hincapié en la intensidad. También se repartirá a cada uno una lista de emociones para que amplíen su vocabulario, y se les animará a que revisen la lista conscientemente y si se les ocurre alguna otra emoción completen su propia lista, ya que hay infinidad de emociones (ver Anexo 5).

Para poner en práctica lo comentado, se realizará la actividad “*Deseando adivinar las emociones*” (ver Anexo 5). Para eso, el/la dinamizador/a dispondrá de unas imágenes que pondrá en el proyector. Dividirá al grupo en subgrupos pequeños (3-4 personas) en función del número de participantes. Los subgrupos es una técnica que facilita la participación, fomenta la comunicación entre los miembros del grupo y promueve la toma de decisiones, entre otras (Insúa, 1999). Cada subgrupo observará la fotografía y tendrán un tiempo limitado para debatir qué emoción está presente en la imagen y cómo han llegado a esa conclusión, escribirán en un papel la/s emoción/es, si es agradable o desagradable y la intensidad. Después de respetar el tiempo estipulado para el ejercicio, cada subgrupo nombrará a un portavoz y se pondrán en común las reflexiones realizadas. Después de la puesta en común el dinamizador/a del Taller hará una pregunta: ¿cómo han identificado las emociones? Con esto, se facilitará entender cómo tanto la comunicación no verbal, la expresión facial como la corporal son elementos clave para identificar las emociones.

En la siguiente actividad “*Cómo me siento*” se les pedirá que identifiquen sus propias emociones, ¿qué es lo que sienten en esos momentos? Es un ejercicio para observar y familiarizarse con los propios sentimientos, y se les pedirá que reflexionen individualmente sobre como cada emoción conlleva sensaciones corporales, pensamientos, comportamientos y expresiones únicas que ayudan en la identificación de la misma, lo cual se profundizará en las siguientes sesiones.

A continuación, la persona encargada del Taller escribirá en un póster una orden que refleje una conducta relacionada con los sentimientos, como, por ejemplo: “sonríe” (que está relacionado con la alegría), “mira hacia abajo o cabeza baja” (relacionado con la tristeza), “empújame” (relacionado con la ira), “ignórame” (relacionado con el desprecio), “abrázame” (relacionado con el amor), “huye de mí” (relacionado con el miedo), etc. Después, el/la

dinamizador/a repartirá un pósito a cada participante y se lo pondrán en su frente sin leer lo que pone. Las personas tendrán un tiempo para caminar sobre el aula y se irán encontrando con los demás en diferentes momentos. El plan es que los participantes a la hora de encontrarse de frente con otro compañero realicen sin articular palabra la conducta que leen en el pósito de éste/a. Con esta actividad se pretende que experimenten de una forma evidente las dificultades de relacionarse cuando se adopta un comportamiento que no corresponde con sus sentimientos o necesidades.

Al finalizar, se hará una reflexión grupal sobre la importancia de tomar consciencia tanto de los propios sentimientos como los de los demás, y cómo la afectividad influye en nuestro comportamiento y en lo que transmitimos a las demás personas. Y, consecuentemente, se responderá conjuntamente a la pregunta con la que se inició la sesión (que está escrita en un lugar visible durante toda la sesión). Para practicar la expresión propia, se les puede recomendar que cuando estén delante de un espejo, realicen las diferentes expresiones faciales de las emociones que hemos comentado.

3. Sesión. Tristeza y soledad

En esta sesión nos adentraremos en la tristeza, conoceremos su significado, sus funciones, sus características... que nos ayudará a identificarla y expresarla de una manera adaptativa. Además, se trabajará el entendimiento de las emociones combinadas o la transición de las emociones mediante una metáfora. Por otro lado, se diferenciarán la soledad y la tristeza, términos coloquialmente asociados.

Objetivos específicos

- Ser capaces de percibir e identificar correctamente la tristeza.
- Comprender la tristeza y conocer su expresión.
- Desvincular la relación entre la tristeza y la soledad.
- Fomentar la autoobservación, el autoconocimiento y la reflexión personal.

Materiales

- ➔ Proyector o pizarra, lápices, gomas, bolígrafos, hojas en blanco o cuaderno, la guía didáctica para esta sesión (ver Anexo 6), “*Cuentos para pensar*” de Jorge Bucay (2002) y la ficha para la reflexión personal sobre la tristeza (ver Anexo 16).

Metodología y duración

1. Retomar la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes (5 min).
2. Actividad “*Retrato chino de tu emoción*” (10 min).

3. Apartado de teoría. La tristeza: significado, cuáles son sus funciones y los diferentes indicadores emocionales, emociones complejas derivadas de la tristeza (15 min).
4. Reflexión individual. Evocar situaciones específicas propias que les ha causado este sentimiento (15 min).
5. Metáfora “La tristeza y la furia” (Bucay, 2002) y reflexión grupal (20 min).
6. Actividad “*La soledad: estar solo, aislamiento social, soledad positiva*” mediante imágenes y reflexión grupal (15 min).
7. Cierre de la sesión (10 min).

Descripción detallada de la sesión:

Para iniciar, se pedirá al grupo que retome la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes. Después se escribirá en un lugar visible (la pizarra, por ejemplo) la pregunta central de esta sesión: ¿cómo saber si es tristeza?

La siguiente actividad se implementará como parte de la rutina en las siguientes sesiones, y se corresponde a la actividad “*Retrato chino de tu emoción*” (adaptado de Kotsou, 2011), en la que se les pedirá que identifiquen una emoción que hayan sentido en ese día y que cada uno la escriba en un papel, y además tendrán que relacionar esa emoción con un color (en esta ocasión). Después, se hará una ronda rápida en grupo para compartir lo que cada uno ha puesto o meditado. El fin de este ejercicio es que los participantes vayan tomando la costumbre de observarse a sí mismos, identificar y familiarizarse con los propios sentimientos, a hacer uso de las sensaciones corporales además de promover la creatividad y la fantasía para relacionarlas con otros conceptos.

Seguidamente, nos adentraremos con el tema principal de esta sesión que es la tristeza. Para eso, la persona encargada de dinamizar el Taller, hará una breve presentación teórica sobre el significado de la tristeza, cuándo suele aparecer o cuáles son los principales activadores de esta emoción y su funcionalidad. También se dará importancia a cómo identificar esta emoción analizando los indicadores físicos o fisiológicos y expresivos, los pensamientos asociados, y las conductas o respuestas ante esta emoción. Por último, se expondrán también las emociones complejas derivadas de la tristeza, a modo de recordatorio, para ampliar el vocabulario y tener la capacidad de especificar y discriminar lo que sentimos (teniendo en cuenta, también, la intensidad). Para este apartado teórico, el/la dinamizador/a contará con una guía que además la repartirá también entre los participantes (ver Anexo 6).

Después, para adquirir e interiorizar los conocimientos se hará una reflexión individual. Para eso, se repartirá la ficha para la reflexión individual (ver Anexo 16). En la primera parte,

aparecerá un dibujo de una lágrima, en donde escribirán qué situaciones personales y significativas les ha producido el sentimiento de tristeza. En la siguiente parte, teniendo en cuenta y recordando estas situaciones tendrán que rellenar la tabla de la forma más detallada posible, incluso poniendo ejemplos concretos: las sensaciones físicas, los pensamientos que se les viene a la mente automáticamente al recordarlo, la respuesta que tuvieron o que hicieron.

A continuación, el/la dinamizador/a contará la metáfora de “*La tristeza y la furia*” (emoción que trataremos en la siguiente sesión) sacado de “*Cuentos para pensar*” de Bucay (2002). Mediante esta metáfora, se pretende reflexionar en grupo sobre la dificultad de diferenciar en ocasiones las emociones, se hablará de la posibilidad de sentir varias emociones al mismo tiempo (incluso contrarias) o de cómo pueden ir cambiando las emociones con el paso del tiempo.

Por último, se tratará la soledad mediante la visualización de cuadros (ver Anexo 6). Aunque sea un término vinculado con la tristeza, se mencionan varios tipos de soledad: sentirse sólo, estar solo (o aislamiento social) y la soledad positiva (relacionada con la creatividad, la calma, la introspección). Para eso, se usará la técnica de subgrupos. Cada subgrupo reflexionará sobre qué tienen en común los cuadros, qué tipo de soledad observan, qué es lo que les transmite cada uno, con cuál se han sentido más identificados y qué situaciones personales les han evocado, si la soledad es agradable o desagradable (o ambas, según el momento), etc. Después, en grupo grande, se pondrá en común lo que han compartido en el ejercicio.

Finalmente, se responderá conjuntamente a la pregunta con la que se inició la actividad. Para llevar a la práctica diaria lo aprendido en esta sesión, se les recomendará que reparen en su alrededor e identifiquen la tristeza en su propia piel o en las personas que les rodean, siendo conscientes de las expresiones, del comportamiento, de las sensaciones físicas, etc. y que lo compartan.

4. Sesión: Ira y culpa

En esta sesión se profundizará sobre el concepto de la ira, se conocerá su significado, sus funciones, sus características... lo que ayudará a identificarla y expresarla de una manera adaptativa. Además, se trabajará el conocimiento de otras emociones complejas sociales, especialmente, la culpa, mediante el ejercicio de la mochila.

Objetivos específicos:

- Ser capaces de percibir e identificar correctamente la ira.

- Comprender la ira y conocer su expresión y otras emociones complejas sociales asociadas, como la culpa.
- Favorecer la autoobservación, el autoconocimiento y la reflexión personal.

Materiales:

- ➔ Proyector o pizarra, lápices, gomas, bolígrafos, hojas en blanco o cuaderno, la guía didáctica para esta sesión (ver Anexo 7), la ficha para la reflexión personal sobre la ira (ver Anexo 16), una mochila, piedras, hojas y goma espuma.

Metodología y duración:

1. Retomar la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes (5 min).
2. Actividad “*Retrato chino de tu emoción*” (10 min).
3. Apartado de teoría. La ira: significado, cuáles son sus funciones y los diferentes indicadores emocionales, emociones complejas derivadas de la ira (15 min).
4. Reflexión individual. Evocar situaciones específicas propias que les ha causado este sentimiento (15 min).
5. Actividad “*La mochila emocional*” y debate grupal sobre la culpa (35 min).
6. Cierre de la sesión (10 min).

Descripción detallada de la sesión:

Para comenzar, se pedirá al grupo que retome la sesión anterior resumiendo los aspectos relevantes. Después se escribirá en un lugar visible (como, la pizarra) la pregunta central de esta sesión: ¿cómo saber si es ira?

A continuación, como en la sesión anterior, se llevará a cabo la actividad “*Retrato chino de tu emoción*” (adaptado de Kotsou, 2011), en la que se les pedirá que identifiquen una emoción que hayan sentido en ese día y que cada uno la escriba en un papel, y además tendrán que relacionar esa emoción con una canción (en esta ocasión). Después, se hará una ronda rápida en grupo para compartir lo que cada uno ha puesto o meditado. El fin de este ejercicio es que los participantes vayan tomando la costumbre de observarse a sí mismos, identificar y familiarizarse con los propios sentimientos, a hacer uso de las sensaciones corporales además de promover la creatividad y la fantasía para relacionarlas con otros conceptos.

Posteriormente, nos adentraremos en el tema principal de esta sesión que es la ira. Para eso, la persona encargada de dinamizar el Taller, hará una breve presentación teórica sobre el significado de la ira, cuándo suele aparecer o cuáles son los principales activadores de esta emoción y su funcionalidad. También se dará importancia a cómo identificar esta emoción

analizando los indicadores físicos o fisiológicos y expresivos, los pensamientos asociados, y las conductas o respuestas ante esta emoción. Por último, se expondrán también las emociones complejas derivadas de la ira, a modo de recordatorio, para ampliar el vocabulario y tener la capacidad de especificar y discriminar lo que sentimos (teniendo en cuenta, también, la intensidad). Para este apartado teórico, el/la dinamizador/a contará con una guía que repartirá también entre los participantes (ver Anexo 7).

Seguidamente, para interiorizar los conocimientos impartidos se hará una reflexión personal. Es decir, se repartirá la ficha para la reflexión personal (ver Anexo 16). En la primera parte, aparecerá un dibujo de una llama, en donde pensarán y escribirán situaciones concretas en las que han sentido ira o enfado. En la siguiente página, teniendo en cuenta y recordando estas situaciones tendrán que rellenar la tabla de la forma más detallada posible, incluso poniendo ejemplos: las sensaciones físicas suscitadas, los pensamientos que han tenido relacionados con la emoción y las conductas que realizaron. Mediante este ejercicio individual, se espera que se tome conciencia de que, en la ira, como en cualquier otra emoción, juega un papel importante el tipo de pensamientos que tenemos y las reacciones físicas experimentadas, así como la expresión que presentamos.

A continuación, se realizará la actividad de *“La mochila emocional”*. El/la dinamizador/a del Taller solicitará un/a voluntario/a entre las personas participantes, se le pedirá que se ponga en el centro del círculo y que se ponga la pesada mochila. Se le preguntará qué es lo que siente, si sería agradable llevar esa mochila a todos lados, durante un día, una semana... Y, ¿toda la vida? Después se le pedirá que abra la mochila y que vaya enseñando al resto lo que hay dentro. Habrá diferentes materiales (con diferente peso) que representan diferentes emociones: por ejemplo, un papel que tiene escrito alegría, una goma espuma con el nombre de curiosidad, piedra con el término de tristeza, otra piedra pesada con el de la ira, otra piedra que tiene escrito culpa, etc. El concepto de la mochila es una metáfora para hacernos conscientes de que, a lo largo de nuestras vidas, casi sin darnos cuenta, todos vamos acumulando experiencias, recuerdos, ilusiones, pensamientos, sentimientos, logros, fracasos... La vida es un camino de experiencias y emociones continuas formado por multitud de “piedras”. En este caso, los materiales ligeros, son emociones que nos aportan aprendizajes valiosos o sensaciones agradables para avanzar en la vida. Por otro lado, las piedras pesadas, son emociones desagradables que nos dificultan el vivir en el presente. Cuanto más tiempo y más momentos vividos vamos acumulando, más pesará la mochila, y si, además, las piedras que almacenamos son pesadas, habrá un momento en el que no podremos sostener nuestro equipaje emocional (explotamos, lo soltamos de golpe, nos rendimos, pedimos ayuda, etc.).

Tenemos memoria emocional, que vamos reteniendo en nuestro día a día. Se les dejará unos minutos para que individualmente reflexionen y sean conscientes de su propia mochila.

Después de este ejercicio se cogerá la pesada piedra que representa la culpa y se irá pasando entre los participantes para que todos/as sean conscientes de su peso. Entre tanto, entre todos se discutirá el significado de este sentimiento social. Además, se diferenciarán los conceptos de culpa y responsabilidad, ya que la culpa hace que nos anclamos en el pasado o adoptemos una actitud pasiva, mientras que la responsabilidad hace que aprendamos de los errores y que los afrontemos de una forma activa en el presente, muy asociado a las conductas de reparación y el perdón.

Por último, se dará respuesta de forma grupal a la pregunta con la que se inició la sesión. Para llevar a la práctica diaria lo aprendido en esta sesión, se les recomendará que reparen en su alrededor e identifiquen la ira en su propia piel o en las personas que les rodean, siendo conscientes de las expresiones, del comportamiento, de las sensaciones físicas, etc. y se les animará a compartirla.

5. Sesión: Miedo y vergüenza

En esta sesión se profundizará en el miedo, se conocerá su significado, sus funciones, sus características... lo que ayudará a identificarla, comprenderla y expresarla de una manera adaptativa. Además, se trabajará el conocimiento de otras emociones complejas sociales, concretamente, la vergüenza.

Objetivos específicos:

- Ser capaces de percibir e identificar correctamente el miedo.
- Comprender el miedo y conocer su expresión y otras emociones complejas sociales asociadas, como la vergüenza.
- Identificar emociones en piezas de música y aprender a expresar qué nos despierta una melodía.
- Fomentar la autoobservación, el autoconocimiento y la reflexión personal.

Materiales:

- ➔ Proyector o pizarra, lápices, gomas, bolígrafos, hojas en blanco o cuaderno, la guía didáctica para esta sesión (ver Anexo 8), la ficha para la reflexión personal sobre el miedo (ver Anexo 16), cartulinas, reproductor de música y el relato “Abriendo puertas” (Vivas et al., 2006).

Metodología y duración:

1. Retomar la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes (5 min).
2. Actividad “*Retrato chino de tu emoción*” (10 min).
3. Apartado de teoría. El miedo: significado, cuáles son sus funciones y los diferentes indicadores emocionales, emociones complejas derivadas (como la vergüenza) (15 min).
4. Reflexión individual. Evocar situaciones personales y específicas propias acerca de qué les ha causado miedo (15 min).
5. El relato “*Abriendo puertas*” (acerca del miedo) y reflexión grupal (15 min).
6. Actividad “*Siguiendo la melodía*” (20 min).
7. Cierre de la sesión (10 min).

Descripción detallada de la sesión:

Para comenzar, se pedirá al grupo que retome la sesión anterior resumiendo los aspectos relevantes. Después se escribirá en un lugar visible (como, la pizarra) la pregunta central de esta sesión: ¿cómo saber si es miedo?

A continuación, como en las sesiones anteriores, se llevará a cabo la actividad “*Retrato chino de tu emoción*” (adaptado de Kotsou, 2011), en la que se les pedirá que identifiquen una emoción que hayan sentido en ese día y que cada uno la escriba en un papel, y además tendrán que relacionar esa emoción con una estación del año o un mes (en esta ocasión). Después, se hará una ronda rápida en grupo para compartir lo que cada uno ha puesto o meditado. El fin de este ejercicio es que los participantes vayan tomando la costumbre de observarse a sí mismos, identificar y familiarizarse con los propios sentimientos, a hacer uso de las sensaciones corporales además de promover la creatividad y la fantasía para relacionarlas con otros conceptos.

Seguidamente, se profundizará sobre el concepto principal de esta sesión que es el miedo. Para eso, la persona encargada de dinamizar el Taller, hará una breve presentación teórica sobre el significado del miedo, cuándo suele aparecer o cuáles son los principales activadores de esta emoción y su funcionalidad. También se dará importancia a cómo identificar esta emoción analizando los indicadores físicos o fisiológicos y expresivos, los pensamientos asociados, y las conductas o respuestas ante esta emoción. Por último, se expondrán también las emociones complejas derivadas del miedo, a modo de recordatorio, para ampliar el vocabulario y tener la capacidad de especificar y discriminar lo que se siente (teniendo en cuenta, también, la intensidad). Además, se hablará concretamente de la

vergüenza, emoción social derivada del miedo. Para este apartado teórico, el/la dinamizador/a contará con una guía que además lo repartirá también entre los participantes (ver Anexo 8).

Después, para interiorizar los conocimientos impartidos se hará una reflexión personal. Es decir, se repartirá la ficha para la reflexión individual (ver Anexo 16). En la primera parte, aparecerá un símbolo de alarma, en donde pensarán y escribirán situaciones concretas en las que han sentido miedo. En la siguiente parte, teniendo en cuenta y recordando estas situaciones tendrán que rellenar la tabla de la forma más detallada posible, incluso poniendo ejemplos: las sensaciones físicas suscitadas, los pensamientos que han tenido relacionados con la emoción y las conductas que realizaron. Mediante este ejercicio individual, se espera que tomen conciencia de que, en el miedo, como en cualquier otra emoción, juega un papel importante el tipo de pensamientos que tenemos y las reacciones físicas experimentadas, así como la expresión que presentamos.

A continuación, el/la dinamizador/a narrará la historia de “Abriendo puertas” acerca del miedo, sacado de la guía de intervención de Vivas et al. (2006). Mediante este relato, se pretende debatir en grupo el concepto de miedo y relacionarlo con la libertad. Para eso se lanzará una pregunta general: ¿Qué harías si no tuvieras miedo?

La siguiente actividad que se propone “*Siguiendo la melodía*” tiene su base en el libro “*Emocionario*” (Núñez Pereira y Valcárcel, 2013), donde, para cada emoción se ha seleccionado una pieza musical, que resulta clave para conectar con la emoción y nos ayuda a identificarla. Haciendo uso de la relación entre música y emociones, esta actividad tiene origen en el pensamiento de que la música podría servir para ayudarnos en la identificación de cada emoción. Los y las participantes liberarán las sillas del aula, para que quede suficiente espacio para poder andar cómodamente, sin estorbos. Después el/la encargado/a de dinamizar el Taller seleccionará del listado de canciones propuestas en este libro para identificar o reconocer las emociones, las que corresponden a las emociones que se han trabajado hasta ahora (tristeza, soledad, enfado, culpa, miedo y vergüenza) incluso, si considera apropiado, puede sumar otras emociones básicas (como, alegría o sorpresa), que estarán distribuidas en cartulinas por el aula. Se les pedirá que se coloquen en un lugar confortable del aula y cierren los ojos, durante 30 segundos permanecerán con los ojos tapados escuchando la primera canción de la lista que escogió el/la dinamizador/a. Pasado este tiempo, se les avisará, y empezarán a moverse por el espacio hasta llegar al cartel con la emoción que hayan identificado en la canción. Es importante y recomendable, que en el camino hacia el cartel muestren con su expresión corporal/facial la emoción que hayan identificado, por ejemplo, si para ellos la melodía es triste, el/la dinamizador/a puede animarlos a arrastrar los pies, ir con la cabeza baja o moverse lento.

Realizar las expresiones emocionales es muy bueno para que practiquen sobre el reconocimiento de las emociones en uno mismo y en los demás. Además, esto les aporta una base para el desarrollo de la empatía, entre otras muchas cualidades. Una vez haya finalizado la canción, se hará un *feedback* de las emociones que han identificado. Hay que mencionar, que hay que ofrecerles un cartel en blanco que les de la opción también de escoger una emoción que no esté escrita en las demás cartulinas.

Para finalizar, se dará respuesta de forma grupal a la pregunta con la que se inició la sesión. Para llevar a la práctica diaria lo aprendido en esta sesión, se les recomendará que reparen en su alrededor e identifiquen el miedo en su propia piel o en las personas que les rodean, siendo conscientes de las expresiones, del comportamiento, de las sensaciones físicas, etc. y se les animará a compartirla.

6. Sesión: Aversión

En esta sesión profundizaremos sobre una emoción desagradable como es la aversión o el asco, conoceremos su significado, sus funciones, sus características... lo que ayudará a identificarla, comprenderla y expresarla de una manera adaptativa.

Objetivos específicos:

- Ser capaces de percibir e identificar correctamente la aversión.
- Comprender la aversión y conocer su expresión.
- Fomentar la autoobservación, el autoconocimiento y la reflexión.

Materiales:

- ➔ Proyector o pizarra, lápices, gomas, bolígrafos, hojas en blanco o cuaderno, la guía didáctica para esta sesión (ver Anexo 9) y la ficha para la reflexión personal sobre la aversión (ver Anexo 16).

Metodología y duración:

1. Retomar la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes (5 min).
2. Actividad “*Retrato chino de tu emoción*” (10 min).
3. Apartado de teoría. La aversión: significado, cuáles son sus funciones y los diferentes indicadores emocionales, emociones complejas derivadas (15 min).
4. Reflexión individual. Evocar situaciones personales y específicas propias que les ha causado aversión (15 min).
5. Actividad “*Saturno devorando a un hijo*” de Francisco de Goya (15 min).
6. Actividad “*Crea tu propio lema*” (20 min).

7. Cierre de la sesión (10 min).

Descripción detallada:

Para comenzar, se pedirá al grupo que retome la sesión anterior resumiendo los aspectos más significativos. Después se escribirá en un lugar visible (como, la pizarra) la pregunta central de esta sesión: ¿cómo saber si es aversión?

A continuación, como en la sesión anterior, se llevará a cabo la actividad “*Retrato chino de tu emoción*” (adaptado de Kotsou, 2011), en la que se les pedirá que identifiquen una emoción que hayan sentido en ese día y que cada uno la escriba en un papel, y además tendrán que relacionar esa emoción con una comida (en esta ocasión). Después, se hará una ronda rápida en grupo para compartir lo que cada uno ha puesto o meditado. El fin de este ejercicio es que los participantes vayan tomando la costumbre de observarse a sí mismos, identificar y familiarizarse con los propios sentimientos, a hacer uso de las sensaciones corporales además de promover la creatividad y la fantasía para relacionarlas con otros conceptos.

Posteriormente, nos adentraremos en la emoción principal de esta sesión que es la aversión o asco. Para eso, la persona encargada de dinamizar el Taller, hará una breve presentación teórica sobre el significado de la aversión, cuándo suele aparecer o cuáles son los principales activadores de esta emoción y su funcionalidad. También se dará importancia a cómo identificar esta emoción analizando los indicadores físicos o fisiológicos y expresivos, los pensamientos asociados, y las conductas o respuestas ante esta emoción. Por último, se expondrán también las emociones complejas derivadas de la aversión, a modo de recordatorio, para ampliar el vocabulario y tener la capacidad de especificar y discriminar lo que sentimos (teniendo en cuenta, también, la intensidad). Para este apartado teórico, el/la dinamizador/a contará con una guía que repartirá también entre los participantes (ver Anexo 9).

Seguidamente, para interiorizar los conocimientos impartidos se hará una reflexión personal. Es decir, se repartirá la ficha para la reflexión personal (ver Anexo 16). En la primera parte, aparecerá un dibujo de una naranja en mal estado, en donde pensarán y escribirán situaciones concretas en las que han sentido asco o aversión. En la siguiente parte, teniendo en cuenta y recordando estas situaciones tendrán que rellenar la tabla de la forma más detallada posible, incluso poniendo ejemplos: las sensaciones físicas suscitadas, los pensamientos que han tenido relacionados con la emoción y las conductas que realizaron. Mediante este ejercicio individual, se espera que tomen conciencia de que, en la aversión, como en cualquier otra emoción, juega un papel importante el tipo de pensamientos que se tienen y las reacciones físicas experimentadas, así como la expresión que se presenta.

En el siguiente ejercicio, se les presentará la obra de arte “*Saturno devorando a su hijo*” (1823), ejemplo representativo de las pinturas negras de Goya y se debatirá en grupo grande las sensaciones o emociones diferentes que provoca el cuadro (por ejemplo, repugnancia, asco, fatiga, miedo, etc). Luego se expondrá qué quería transmitir con este cuadro el pintor y la historia de Saturno. Además, se presentará la vida de Goya, después de tantos cuadros y una vida dedicada al arte se le recuerda por unos cuadros que ni siquiera él mostró. Haciendo uso de esto, se les pedirá que creen su propio lema (adaptado de Kotsou, 2011) intentando plasmar lo siguiente: las prioridades que tienen en su vida (familia, amor, paz, fama, trabajo, etc.), alguna característica de su forma de ser o valores que les gustaría que la gente recordase de ellos (valores como lealtad, competitividad, solidaridad, etc.), sus aficiones (monte, deporte, mar, lectura, cine, etc.), un refrán que suelen usar a menudo, un mensaje breve que muestre cómo son y que le da sentido a la vida o un consejo breve. Los lemas son mensajes breves, la herencia y recuerdo que quieren dejar a quienes los/as lean. Los lemas los podemos encontrar en diferentes lugares, por ejemplo, en escudos y lápidas (o epitafios). Se les dejará un tiempo para que reflexionen y se animen a crear su propio lema (puede ser también en forma de escudo o de lápida) y luego se pondrá en común.

Para acabar, se dará respuesta de forma grupal a la pregunta con la que se inició la sesión. Para llevar a la práctica diaria lo aprendido en esta sesión, se les recomendará que reparen en su alrededor e identifiquen la aversión en su propia piel o en las personas que les rodean, siendo conscientes de las expresiones, del comportamiento, de las sensaciones físicas, etc. y se les animará a compartirla.

7. Sesión: Alegría

En esta sesión el tema central será la alegría, se conocerá su significado, sus funciones, sus características... que nos ayudará a identificarla, comprenderla y expresarla de una manera adaptativa.

Objetivos específicos:

- Ser capaces de percibir e identificar correctamente la alegría.
- Comprender la alegría y conocer su expresión.
- Favorecer la autoobservación, el autoconocimiento y la reflexión.

Materiales:

→ Proyector o pizarra, lápices, gomas, bolígrafos, hojas en blanco o cuaderno, la guía didáctica para esta sesión (ver Anexo 10) y la ficha para la reflexión personal sobre la alegría (ver Anexo 16).

 Metodología y duración:

1. Retomar la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes (5 min).
2. Actividad “*Retrato chino de tu emoción*” (10 min).
3. Apartado de teoría. La alegría: significado, cuáles son sus funciones y los diferentes indicadores emocionales, emociones complejas derivadas (15 min).
4. Reflexión individual. Evocar situaciones personales y específicas propias que les ha causado alegría (15 min).
5. Actividad “*Carta de gratitud*” (35 min).
6. Cierre de la sesión (10 min).

 Descripción detallada de la sesión:

Para empezar, se pedirá al grupo que retome la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes. Después se escribirá en un lugar visible (la pizarra, por ejemplo) la pregunta central de esta sesión: ¿cómo saber si es alegría?

La siguiente actividad al igual que en las precedentes sesiones, y es el “*Retrato chino de tu emoción*” (adaptado de Kotsou, 2011), en la que se les pedirá que identifiquen una emoción que hayan sentido en ese día y que cada uno/a la escriba en un papel, y además tendrán que relacionar esa emoción con un animal (en esta ocasión). Después, se hará una ronda rápida en grupo para compartir lo que cada uno/a ha puesto o meditado. El fin de este ejercicio es que los y las participantes vayan tomando la costumbre de observarse a sí mismos, identificar y familiarizarse con los propios sentimientos, a hacer uso de las sensaciones corporales además de promover la creatividad y la fantasía para relacionarlo con otros conceptos.

Seguidamente, se profundizará en el tema principal de esta sesión que es la alegría. Para eso, la persona encargada de dinamizar el Taller, hará una breve presentación teórica sobre el significado de la alegría, cuándo suele aparecer o cuáles son los principales activadores de esta emoción y su funcionalidad. También se dará importancia a cómo identificar esta emoción analizando los indicadores físicos o fisiológicos y expresivos, los pensamientos asociados, y las conductas o respuestas ante esta emoción. Por último, se expondrán también las emociones complejas derivadas de la alegría, a modo de recordatorio, para ampliar el vocabulario y tener

la capacidad de especificar y discriminar lo que se siente (teniendo en cuenta, también, la intensidad). Para este apartado teórico, el/la dinamizador/a contará con una guía que repartirá también entre los participantes (ver Anexo 10).

Después, para adquirir e interiorizar los conocimientos se hará una reflexión individual. Para eso, se repartirá la ficha sobre la reflexión personal (ver Anexo 16). En la primera parte, aparecerá un dibujo de un sol, en donde escribirán qué situaciones personales y significativas les ha producido el sentimiento de alegría. En la siguiente parte, teniendo en cuenta y recordando estas situaciones tendrán que rellenar la tabla de la forma más detallada posible, incluso poniendo ejemplos: sensaciones físicas, los pensamientos que se les vienen a la mente automáticamente al recordarlas, la respuesta que tuvieron o qué hicieron.

La alegría es parte de las emociones agradables mencionadas anteriormente, junto con otras emociones como: el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, etc. Estas emociones, aunque fenomenológicamente sean distintas entre sí, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas, además de proporcionar reservas de recursos o fortalezas físicas, intelectuales, psicológicas y sociales disponibles para momentos futuros. Es decir, se podría concluir que mejoran la forma de pensar, amplían nuestra atención y flexibilidad, se relacionan con la salud y el apoyo social, además de mejorar la capacidad de afrontamiento ante la adversidad (Fredrickson, 2001). Siguiendo a la Psicología positiva, la gratitud es la emoción que permite apreciar la vida, y es, además, lo que nos hace capaces de agradecer, lo que está en la base del motivo de la felicidad. Practicar la gratitud parece tener un efecto benéfico y se ha demostrado que las personas que experimentan más gratitud son más felices, más optimistas, menos materialistas y más altruistas. Por eso, la siguiente actividad "*Carta de gratitud*". En este ejercicio, el dinamizador/a pedirá a los y las participantes que piensen en una persona a la que valoren o que haya tenido un impacto positivo en su vida (puede ser amigo/a, pareja, familiar, etc.) y reflexionen sobre la importancia que esta relación ha tenido (por ayudarle a dar sentido a sus vidas, por los buenos momentos, por los recuerdos que están asociados a ella, por las enseñanzas...). Después se les pedirá que le escriban una carta para plasmar todas esas cosas que consideran importantes. Mientras tanto, la persona dinamizadora puede poner una música alegre de fondo, que fomente la creatividad. Después se animará a las personas a saber cómo se han sentido al escribir la carta, si están acostumbrados a agradecer en su día a día, si se les ha resultado fácil/difícil y en qué sentido. Se les recomendará que dediquen un tiempo cada día a valorar las pequeñas cosas de la vida.

Para acabar, se dará respuesta de forma grupal a la pregunta con la que se inició la sesión. Para llevar a la práctica diaria lo aprendido en esta sesión, se les recomendará que

reparen en su alrededor e identifiquen la alegría en su propia piel o en las personas que les rodean, siendo conscientes de las expresiones, del comportamiento, de las sensaciones físicas, etc. y se les animará a compartirla.

8. Sesión: Amor

En esta sesión se reflexionará sobre el amor, conociendo su significado, sus funciones, sus características... lo que ayudará a identificarlo, comprenderlo y expresarlo de una forma adaptativa.

Objetivos específicos:

- Ser capaces de percibir e identificar correctamente el amor.
- Conocer los elementos del amor.
- Favorecer la autoobservación, el autoconocimiento y la reflexión.

Materiales:

- ➔ Proyector o pizarra, lápices, gomas, bolígrafos, hojas en blanco o cuaderno, y la guía didáctica para esta sesión (ver Anexo 12).

Metodología y duración:

1. Retomar la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes (5 min).
2. Actividad “*Retrato chino de tu emoción*” (10 min).
3. Apartado de teoría. El significado del amor. Y la actividad “*Los elementos del amor*” (65 min).
4. Cierre de la sesión (10 min).

Descripción detallada de la sesión:

Para empezar, se pedirá al grupo que retome la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes. Después se escribirá en un lugar visible (la pizarra, por ejemplo) la pregunta central de esta sesión: ¿cómo saber si es amor?

La siguiente actividad al igual que en las precedentes sesiones, y es el “*Retrato chino de tu emoción*” (adaptado de Kotsou, 2011), en la que se les pedirá que identifiquen una emoción que hayan sentido en ese día y que cada uno/a la escriba en un papel, y además tendrán que relacionar esa emoción con una ciudad o un lugar (en esta ocasión). Después, se hará una ronda rápida en grupo para compartir lo que cada uno/a ha puesto o meditado. El fin de este ejercicio es que los/as participantes vayan tomando la costumbre de observarse a sí mismos, identificar y familiarizarse con los propios sentimientos, a hacer uso de las sensaciones

corporales además de promover la creatividad y la fantasía para relacionarlas con otros conceptos.

Seguidamente, se profundizará sobre el tema principal de esta sesión que es el amor. Para eso, la persona encargada de dinamizar el Taller, hará una breve presentación teórica sobre el significado del amor. Se dividirán en subgrupos (de 3-4 personas, dependiendo el número) y debatirán sobre qué elementos consideran que tienen que estar presentes a la hora de hablar de amor en general y los apuntarán en un papel. Un portavoz de cada subgrupo reescribirá los elementos acordados en la pizarra y entre todos, se intentarán organizar estos términos en función de los elementos del amor que la persona encargada de dinamizar el Taller les expondrá (ver Anexo 12): interés, responsabilidad, respeto y conocimiento (Segura y Arcas, 2010). Después, se dividirán en 3 grupos aleatoriamente y cada grupo trabajará diferentes contextos donde el amor suele estar presente, concretamente: familia, pareja y amistad. Cada grupo analizará los 4 elementos presentados definidos anteriormente (interés, responsabilidad, respeto y conocimiento) en el contexto correspondiente. A modo de instrucción el/la encargado/a del taller les indicará que cada grupo reflexione sobre situaciones vividas o inventadas en que se evidencie la falta de un elemento, de esta forma, cada grupo tendrá 4 situaciones que más adelante compartirán en grupo grande. Además, en la puesta en común, se abrirá debate sobre otras cuestiones relativas al enamoramiento y la atracción sexual, los celos, la dependencia emocional, el amor romántico o la envidia. También se reflexionará sobre si se puede amar y odiar a una persona al mismo tiempo.

La sesión terminará dando una respuesta conjunta a la pregunta con la que se inició la sesión y se hará hincapié en cómo lo que entendemos por amor condiciona la manera de relacionarse con las demás personas. Para llevar a la realidad de cada persona lo aprendido en esta sesión, se les invitará a que mediten sobre sus propias relaciones familiares/ de pareja/ amistosas.

9. Sesión: Sorpresa

En esta sesión se profundizará sobre una emoción ambigua como es la sorpresa, conociendo su significado, sus funciones, sus características... lo que ayudará a identificarla, comprenderla y expresarla de una manera adaptativa. Además, mediante la técnica de *role-playing* se realizará un repaso de las emociones trabajadas hasta ahora.

Objetivos específicos:

- Ser capaces de percibir e identificar correctamente la sorpresa.

- Comprender la sorpresa y conocer su expresión.
- Favorecer la autoobservación, el autoconocimiento y la reflexión.

Materiales:

- ➔ Proyector o pizarra, lápices, gomas, bolígrafos, hojas en blanco o cuaderno, la guía didáctica para esta sesión y la ficha para la observación de sensaciones corporales (ver Anexo 11), Y la ficha para la reflexión personal sobre la sorpresa (ver Anexo 16).

Metodología y duración:

1. Retomar la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes (5 min).
2. Actividades “*Retrato chino de tu emoción*” y “*Observa las sensaciones corporales*” (15 min).
3. Apartado de teoría. La sorpresa: significado, cuáles son sus funciones y los diferentes indicadores emocionales, emociones complejas derivadas (15 min).
4. Reflexión individual. Evocar situaciones personales y específicas propias que les ha causado sorpresa (15min).
5. Actividad “*Identificación de las emociones*” mediante *role-playing* (30 min).
6. Cierre de la sesión (10 min).

Descripción detallada de la sesión:

Se iniciará la sesión pidiendo al grupo que retome la sesión anterior resumiendo los aspectos más relevantes. Después se escribirá en un lugar visible (como la pizarra) la pregunta central de esta sesión: ¿cómo saber si es sorpresa?

La siguiente actividad, como en las sesiones anteriores, es la actividad “*Retrato chino de tu emoción*” (adaptado de Kotsou, 2011), en la que se les pedirá que identifiquen cómo se sienten y que cada uno/a lo escriba en un papel, y además tendrán que relacionar esa emoción con una parte del cuerpo (en esta ocasión). Esta vez, junto a este ejercicio se realizará la tarea “*Observa las sensaciones corporales*” (adaptado de Kotsou, 2011). Se les pedirá que conecten con sus sensaciones corporales (tensión, dolor, pesadez, ligereza, etc.) empezando por la punta de un pie hasta recorrer todo el cuerpo, y que dibujen su propia silueta y colorean ésta escogiendo diferentes colores que representen diferentes sensaciones (por ejemplo, la frente roja que significa tensa o la espalda morada que representa dolor). Con estos ejercicios se pretende fomentar la propia consciencia y la auto observación, hacer ver que el propio cuerpo nos da información valiosa de lo que nos ocurre y se podría explicar el concepto de

psicosomatizar. Después, se hará una ronda rápida en grupo para compartir lo que cada uno/a ha puesto o meditado.

Seguidamente, se profundizará en el tema principal de esta sesión que es la sorpresa. Para eso, la persona encargada de dinamizar el Taller, hará una breve presentación teórica sobre el significado de la sorpresa, cuándo suele aparecer o cuáles son los principales activadores de esta emoción y su funcionalidad. También se dará importancia a cómo identificar esta emoción analizando los indicadores físicos o fisiológicos y expresivos, y las conductas o respuestas ante esta emoción. Por último, se expondrán también las emociones complejas derivadas de la sorpresa, a modo de recordatorio, para ampliar el vocabulario y tener la capacidad de especificar y discriminar lo que se siente (teniendo en cuenta, también, la intensidad). Para este apartado teórico, el/la dinamizador/a contará con una guía que repartirá también entre los y las participantes (ver Anexo 11).

Después, para interiorizar los conocimientos impartidos se hará una reflexión personal. Es decir, se repartirá una ficha para la reflexión individual (ver Anexo 16). En la primera parte, aparecerá un símbolo de una caja sorpresa, en donde pensarán y escribirán situaciones concretas en las que se han sorprendido. En la siguiente parte, teniendo en cuenta y recordando estas situaciones tendrán que rellenar la tabla de la forma más detallada posible, incluso poniendo ejemplos: las sensaciones físicas suscitadas, los pensamientos que han tenido relacionados con la emoción y las conductas que realizaron. Mediante este ejercicio individual, se espera que se tome conciencia de que, en la sorpresa, como en cualquier otra emoción, juega un papel importante el tipo de pensamientos que se tienen y las reacciones físicas experimentadas, así como la expresión que se manifiesta.

La siguiente actividad llamada “*Identificación de las emociones*” (variaciones al ejercicio propuesto por Segura y Arcas, 2010), se llevará a cabo a través de la técnica *role-playing*: se trata de representar situaciones de la vida con la finalidad de entrenar las habilidades adquiridas hasta el momento (Insúa, 1999). Para esto, la persona encargada de dinamizar el Taller pedirá voluntarios/as y se les entregará un papel donde se describen situaciones concretas (ver Anexo 11). El/la voluntario/a deberá actuar con la cara y con gestos, pero, sin palabras, como reaccionaría en la vida real ante la situación que le haya tocado. Una vez que los/as demás participantes hayan adivinado la emoción que quería representar su compañero/a, el voluntario/a leerá el papel que tenía y se discutirá si la reacción fue adecuada para poder resolver la situación. Después se pasará a otro/a voluntario/a con otra situación diferente.

Por último, entre todas las personas presentes se dará una respuesta a la pregunta con la que se inició la sesión. Para llevar a la realidad de cada persona lo aprendido en esta sesión, se

les recomendará que tomen 5 minutos al día para que tomen conciencia del presente y observen sus sensaciones corporales.

II. Módulo: Estrategias para el manejo de las emociones

Una vez adquiridas las habilidades emocionales de identificar, comprender y expresar las emociones (del módulo anterior), es importante aprender una serie de habilidades que nos permitan regular y controlar las emociones sin exagerarlas o evitarlas. Para ello, se pueden desarrollar diferentes estrategias para disminuir las emociones intensas y sentirse más calmado/a, como desarrollar actividades alternativas. Hay muchas cosas que podemos hacer cuando nos encontramos ante una emoción intensa, lo importante es determinar cuáles de ellas son las adecuadas y cuáles funcionan para cada individuo y para cada situación. Para controlar las emociones, hay que conocerlas, en uno/a mismo/a y en otras personas, hay que saber identificar esas emociones, cuando las sentimos y cuando otras personas las expresan. En este módulo, tendremos de base las propuestas de algunas técnicas sencillas de Goleman para controlar las principales emociones (Luengo et al., 2002).

La regulación emocional es una habilidad emocional compleja para poder manejar de forma eficaz las emociones. En este módulo el objetivo es la divulgación de técnicas o estrategias concretas para poder aprender o mejorar a regular de una forma más adaptativa nuestras emociones y también para que puedan ayudar en esta habilidad a las demás personas. Mediante este ejercicio también se pretende tomar conciencia de las estrategias que adopta cada individuo y proponer nuevas técnicas.

Por ende, este II. Módulo, que se llama “*Manejo de las emociones*”, está conformado por 3 sesiones, a lo largo de las cuales se trabajarán diferentes técnicas para afrontar adecuadamente las emociones (prestando especial atención a la tristeza, ansiedad y la ira). Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o les lleven a realizar conductas no deseadas (por ejemplo, consumir alcohol).

10. Sesión: Técnicas para manejar la ira

En esta sesión se hará hincapié en la habilidad de la regulación emocional. En concreto, se propondrán diferentes técnicas para manejar de una forma adecuada la ira.

Objetivos específicos:

- Examinar y practicar estrategias concretas de cómo manejar la ira.

- Fomentar la autoobservación, el autoconocimiento y la reflexión personal.

Material:

- ➔ Proyector o pizarra, lápices, gomas, bolígrafos, hojas en blanco o cuaderno, la guía didáctica para esta sesión (ver Anexo 13).

Metodología y duración:

1. Retomar la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes (5 min).
2. Apartado de teoría. Introducción al manejo de las emociones y examinar técnicas para el manejo de la ira mediante “*brainstorming*” (15 min).
3. Practicar estrategias específicas para el manejo de la ira (60 min).
4. Cierre de la sesión (10 min).

Descripción detallada:

Para comenzar, se pedirá al grupo que retome la sesión anterior resumiendo los aspectos más significativos. Después se escribirá en un lugar visible (como, la pizarra) la pregunta central de esta sesión: ¿cómo manejar la ira?

Los estados emocionales de los que vamos a hablar en las siguientes sesiones son habitualmente vividos o percibidos de forma negativa y suelen dar pie a conductas inadecuadas, lo que hace que la gente busque alternativas para eliminarlos. En caso de la ira, se les preguntará a las personas que participan en el Taller qué estrategias o qué es lo que hacen cuando se sienten irritados o enfadados, para eliminar el malestar que producen estas emociones y controlar sus conductas. Para eso se llevará a cabo un “*brainstorming*” con todas las opciones o estrategias que empleen (o no) que se les vayan ocurriendo y se irán escribiendo en la pizarra. Después se les repartirá (o mostrará) una lista de estrategias recopiladas por diferentes autores (Luengo et al., 2002; Segura, 2002) y se examinará entre todas las personas presentes (ver Anexo 13). En esa lista también aparecerán estrategias inadecuadas (que se han probado empíricamente). Se aclarará que muchas personas desarrollan habilidades específicas para manejar sus emociones, algunas de ellas pueden ser adecuadas, pero también hay otras que pueden ser ineficaces o tener consecuencias negativas, como, por ejemplo, la agresividad (aunque puede que en algunos momentos de sus vidas haya funcionado).

En la siguiente parte de la sesión, se procederá a explicar, personalizar y practicar una serie de técnicas específicas y breves que han demostrado ser muy útiles, teniendo en cuenta el momento de aplicarlas. Una vez aclarados los recursos o estrategias de control emocional, es imprescindible conocer en qué momentos es más sencillo o complicado este control. El control

sigue una progresión: comienza con unas sensaciones físicas, inmediatamente le siguen los pensamientos negativos asociados a esa emoción, con la continuidad e intensificación de dichas sensaciones y pensamientos cada vez más intensos y desagradables. Como es una progresión que sigue una continuidad de pasos diferentes, también son diferentes los momentos en que resulta menos costoso conseguir el autocontrol. Por tanto, el momento en que podrás conseguir controlar tus emociones con más posibilidad de éxito será en el que comiences a notar sensaciones físicas (Araújo, 2005). Para este momento se propondrán y practicarán técnicas como la respiración profunda o la técnica del “*volumen fijo*”. Después, como a la emoción le seguirán los pensamientos negativos, para este momento se propondrán técnicas como “*las autoverbalizaciones*”. Y por último llega la explosión final, con la pérdida de control total, aquí se practicarán técnicas como “*el tiempo fuera*” o “*irse*” (ver Anexo 13).

Para acabar, se dará respuesta de forma grupal a la pregunta con la que se inició la sesión. Para llevar a la práctica diaria lo aprendido en esta sesión, se les recomendará pongan en práctica las técnicas y se comentarán en la próxima sesión.

11. Sesión: Técnicas para manejar la tristeza

En esta sesión se continuará con la habilidad de la regulación emocional. En concreto, se propondrán diferentes técnicas para manejar de una forma adecuada la tristeza.

Objetivos específicos:

- Examinar y practicar estrategias concretas para manejar la tristeza.
- Fomentar la autoobservación, el autoconocimiento y la reflexión.

Materiales:

- ➔ Proyector o pizarra, lápices, gomas, bolígrafos, hojas en blanco o cuaderno, y la guía didáctica para esta sesión (ver Anexo 14).

Metodología y duración:

1. Retomar la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes (10 min).
2. Apartado de teoría. Examinar técnicas para el manejo de la tristeza mediante “*brainstorming*” (10 min).
3. Practicar estrategias específicas para el manejo de la tristeza (60 min).
4. Cierre de la sesión (10 min).

Descripción detallada:

Para comenzar, se pedirá al grupo que retome la sesión anterior resumiendo los aspectos más relevantes, si han practicado alguna técnica que se realizó en la sesión anterior y se les preguntará, también, cómo se sienten. Después se escribirá en un lugar visible (como, la pizarra) la pregunta central de esta sesión: ¿cómo manejar la tristeza?

La tristeza es un sentimiento que es percibido de forma desagradable, más si perdura en el tiempo y suele dar pie a conductas inadecuadas (como el bloqueo o falta de motivación y energía), lo que hace que la gente busque estrategias para eliminarla. En este caso, se les preguntará a las personas que participan en el Taller qué estrategias o qué es lo que hacen cuando se sienten tristes, para eliminar el malestar o sufrimiento que produce esta emoción. Para eso se llevará a cabo un “*brainstorming*” (es decir, la misma dinámica que la sesión anterior) con todas las opciones o estrategias que se les vayan ocurriendo y se irán escribiendo en la pizarra elaborando así una lista propia. Después se les repartirá (o mostrará) una lista de estrategias recopiladas por diferentes autores (Luengo et al., 2002; Segura, 2002) y se examinará entre todas las personas presentes (ver Anexo 14). En esa lista también aparecerán estrategias inadecuadas. Se aclarará que muchas personas desarrollan habilidades específicas para manejar sus emociones, algunas de ellas pueden ser adecuadas, pero también hay otras que pueden ser ineficaces o tener consecuencias negativas, como, por ejemplo, la rumiación.

En el siguiente apartado de la sesión, se examinarán y pondrán en práctica algunas estrategias específicas para manejar la tristeza, como el pensamiento positivo o alternativo y la atención plena. Se expondrá cómo la tristeza va precedida por un pensamiento negativo. No se debatirá si esos pensamientos son verdaderos o falsos, lo significativo es que son negativos y dañinos para la persona. La clave está en aprender a identificar estos pensamientos negativos y destructivos, ser conscientes cuando aparecen y de que provocan tristeza. La dificultad de estas técnicas radica en la capacidad de identificar a tiempo esos pensamientos negativos y reemplazarlos o usar otras estrategias antes de que desencadenen una reacción emocional intensa. Al principio, tal vez uno no se dé cuenta de inmediato, pero puede detectarlos por la noche o en un momento de descanso, si se reflexiona sobre qué ha pasado durante el día: se acordará de cuándo se sintió mal, dónde estaba, con quién hablaba, qué fue lo que desencadenó ese pensamiento que luego le llevó al decaimiento (Araújo, 2005). Estos momentos para pensar, es decir, experimentar la tristeza, son importantes y útiles (como se vio en el módulo anterior), siempre que sea un tiempo limitado. Una vez detectados los pensamientos negativos, no hay que luchar por eliminarlos (porque puede que tenga el efecto contrario que se busca, es decir, la rumiación, dar vueltas inútilmente, improductivamente, a los pensamientos negativos),

sino en usar estrategias como: distraerse (por ejemplo, el fútbol, algo agradable del trabajo o de la familia, una buena película que se recuerda, un buen libro que dejó huella), construir pensamientos alternativos o positivos que hagan referencia al problema que causó la tristeza, pero no en forma negativa, sino positiva y realista. El ejercicio consiste en sustituir los pensamientos negativos (como pensar únicamente en lo que puede ir mal, maximizar o minimizar la importancia que tienen, generalizaciones, pensamientos de todo o nada, personalizaciones, etc.) por otros pensamientos alternativos o positivos. Para eso, se les repartirá una lista con ejemplos de pensamientos negativos (ver Anexo 14) y en subgrupos pequeños se les pedirá que propongan pensamientos alternativos en positivo. Una vez puesto en común en grupo grande, se les recomendará que revisen la ficha de reflexión individual que rellenaron en la sesión de la tristeza e identifiquen los propios pensamientos negativos y que hagan lo mismo que en el ejercicio anterior.

Otra opción es la atención plena, es decir, el estar presente aquí y ahora. En los momentos de tristeza, los pensamientos nos transportan a menudo a determinados instantes del pasado. Mediante esta técnica, se busca volver al instante presente, llevar la atención hacia uno/a mismo/a y hacia las experiencias que se viven momento a momento. Después, se llevará esta conducta a la práctica mediante el ejercicio de “*Notar cuatro cosas*” (ver Anexo 14).

Para acabar, se dará respuesta de forma grupal a la pregunta con la que se inició la sesión. Para llevar a la práctica diaria lo aprendido en esta sesión, se les recomendará pongan en práctica las técnicas y se comentarán en la próxima sesión.

12. Sesión: Técnicas para manejar la ansiedad + cierre + postest

En esta sesión se finalizará el módulo en el que se trabaja la regulación emocional. En concreto, se propondrán diferentes técnicas para manejar de una forma adecuada la ansiedad. Por otro lado, al ser la última sesión se tomará un tiempo para un adecuado cierre y despedida. Y, para finalizar, en la última parte de la sesión se dedicará un tiempo para realizar la evaluación post-intervención y el cuestionario de satisfacción.

Objetivos específicos:

- Examinar y practicar estrategias concretas para manejar la ansiedad.
- Fomentar la autoobservación, el autoconocimiento y la reflexión.
- Pasación de la evaluación post-intervención y el cuestionario de satisfacción.

Materiales:

→ Proyector o pizarra, lápices, gomas, bolígrafos, hojas en blanco o cuaderno, la guía didáctica para esta sesión (ver Anexo 15), los cuestionarios de evaluación post-intervención impresos (ver Anexo 2) y el cuestionario sobre el grado de satisfacción impreso (ver Anexo 2).

 Metodología y duración:

1. Retomar la sesión anterior resumiendo los aspectos importantes (10 min).
2. Apartado de teoría. Examinar técnicas para el manejo de la tristeza mediante “*brainstorming*” (10 min).
3. Examinar y practicar técnicas para el manejo de la ansiedad (30 min)
4. Cierre y despedida (15 min)
5. Pasación del cuestionario de la evaluación post-intervención y del cuestionario sobre el grado de satisfacción (25 min).

 Descripción detallada:

Al comenzar la sesión, se pedirá al grupo que retome la sesión anterior resumiendo los aspectos más relevantes, si han practicado alguna técnica de las realizadas en la sesión anterior y se les preguntará, también, cómo se sienten. Después se escribirá en un lugar visible (como, la pizarra) la pregunta central de esta sesión: ¿cómo manejar la ansiedad?

La ansiedad, el miedo, el nerviosismo, la tensión, la preocupación o la falta de seguridad son emociones que aprendimos a identificar y comprender en el módulo anterior cuando percibimos situaciones que suponen un peligro o amenaza. En este caso, mediante la técnica de “*brainstorming*”, se pedirá al grupo que comenten en voz alta las estrategias diferentes para regular o afrontar esta emoción. Después se les mostrarán las técnicas ofrecidas por diferentes autores y autoras (ver Anexo 15). Se recordará que cada individuo desarrolla estrategias específicas para el manejo de sus emociones, sin embargo, algunas de ellas pueden ser desadaptativas y tener consecuencias negativas a largo plazo.

A continuación, se examinarán y practicarán dos técnicas específicas y adaptativas para controlar la ansiedad (ver Anexo 15). Por un lado, la denominada “*ensayo mental*” (Araújo, 2005), una técnica eficaz para aplicarla antes de tener que enfrentarse a una situación que provoca ansiedad y consiste en imaginarse previamente realizando conductas apropiadas para esas situaciones con lo que se gana seguridad y se evitan conductas indeseables como el escapar de la situación, quedarse bloqueado, etc. Por ejemplo, cuando una persona que tiene que pasar

por delante de una calle llena de bares que le provoca ansiedad, se imaginará antes que hace ese recorrido sin entrar a ningún establecimiento y que sale ilesa de esa situación. O, cuando tengan que hablar con su pareja sobre la relación, se imaginarán antes teniendo esa conversación expresando todo lo que quiere de una manera adecuada. Por otro lado, se realizará “*la técnica de relajación muscular de Jacobson*” (20 min) que es útil ponerla en práctica, antes, durante o después de una situación que suscita ansiedad (ver Anexo 15).

Por último, se dará brevemente una respuesta conjunta a la pregunta del inicio y se procederá al cierre del Taller. En el cierre, se agradecerá la participación de todas y todos los participantes, se les reconocerá el esfuerzo realizado y se les invitará a que cada cual exprese unas palabras de despedida.

Al finalizar, la persona encargada del Taller procederá a realizar la primera pasación grupal del cuestionario de evaluación post-intervención y del grado de satisfacción (ver Anexo 2). Explicará las instrucciones y reiterará la confidencialidad de los datos aportados. Además, se hará especial énfasis en que el objetivo de la evaluación y su opinión sobre el Taller es la de mejorarlo.

Referencias

- Aizpuru Oiarbide, J. M., Artola Zubillaga, F. y Peñagarikano Labaka, P. M. (2008). *Inteligencia Emocional: Educación secundaria post-obligatoria, bachillerato- ciclos formativos de grado medio, 16-18 años*. Gipuzkoako Foru Aldundia.
- Aguilar de Arcos, F., Pérez García, M. y Sánchez Barrera, M. (2003). *Evaluación emocional en drogodependientes*. Junta de Andalucía. Consejería de Asuntos Sociales. http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/index/assoc/jandaluc/ia0005.dir/jandalucia0005.pdf
- Aguilar de Arcos, F., Verdejo-García, A., Peralta-Ramírez, M. I., Sánchez-Barrera, M. y Pérez-García, M. (2005). Experience of emotions in substance abusers exposed to images containing neutral, positive, and negative affective stimuli. *Drug and Alcohol Dependence*, 78(2), 159-167. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2004.10.010>
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. (5ª ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Araújo, I. (2005). *Manual de autocontrol*. <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/07/Manual-de-Autocontrol-Adolescentes.pdf>
- Aritzeta Galan, A., Soroa Matínez, G. y Etxeberria Bilbao, I. (2013). *Emozioak eta gaitasun sozioemozionalak*. Udako Euskal Unibertsitatea.
- Aubà Llambrich, J. y Freixedas Casaponsa, R. (2000). La detección del consumo de alcohol en atención primaria. *Atención Primaria*, 25(4), 268-270. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(00\)78499-X](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(00)78499-X)
- Bador, T. F., Higgins-Biddle, J. C., Saunders, J. B. y Monteiro, M. G. (2001). *AUDIT. Cuestionario de identificación de los trastornos debidos al consumo de alcohol*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331321>
- Bagby, R. M., Parker, J. D. y Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale- I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Becoña, E. (2014). Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, (110), 58-61.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: La elaboración de un material didáctico. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano, y A. Rodríguez (Coords.), *Inteligencia*

- Emocional y Bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 20-31). Universidad de San Jorge.
- Bolinches, F., de Vicente, P., Reig, M. J., Haro, G., Martínez-Raga, J. y Cervera, G. (2003). Emociones, motivación y trastornos adictivos: Un enfoque biopsicosocial. *Trastornos Adictivos*, 5(4), 335-345.
- Bravo Corral, G. y Barros, P. E. (2017). La alexitimia en drogodependientes de la clínica de tratamiento de alcohol y drogas 12 pasos de la ciudad de Cuenca 2016. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 23-41.
- Bucay, J. (2002). *Cuentos para pensar*. (2ª ed.). RBA.
- Canales Rodríguez, E. L., Abaunza Canales, G., Dimas Márquez, S. S., Martínez Rodríguez, R. C., Ramos Hernández, L. y Benítez Corona, L. (2010). *Cómo convertirte en el detective de tus propias emociones. Aprendiendo a manejar emociones en secundaria para desarrollar aptitudes resilientes*. Ángeles Editores.
- Cano-Vindel, A., Miguel-Tobal, J. J., González, H. e Iruarrizaga, I. (1994). El afrontamiento de la ansiedad en las drogodependencias. *Anales de Psicología*, 10(2), 145-156.
- Castro Bertrán, A. R. y Macías Bestard, C. (2010). Actualización bibliográfica sobre técnicas de relajación. *Revista Información Científica*, 65(1).
- Chicharro, J., Pérez-García, A. M. y Sanjuán, P. (2012). Respuesta emocional en adictos a sustancias en tratamiento ambulatorio. *Adicciones*, 24(1), 59-68. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.118>
- Contreras, M., Ceric, F. y Torrealba, F. (2008). El lado negativo de las emociones: La adicción a drogas de abuso. *Revista de Neurología*, 47(9), 471-476. <https://doi.org/10.33588/rn.4709.2008259>
- Cuadrado Calleja, P., Martínez García, J. y Picatoste Merino, J. (1995). *Actuar es posible. El profesional de Atención Primaria de Salud ante los problemas derivados del consumo de alcohol*. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/pndactuar-atenprimcohol.pdf>
- Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones. Qué nos revelan las expresiones faciales*. RBA Libros.
- Ekman, P. y Oster, H. (1979). Expresiones faciales de la emoción. *Annual Review of Psychology*, 30, 527-554. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.30.020179.002523>
- Espina, A. (2000). Alexitimia y duelo crónico. ¿Factores de riesgo del consumo de drogas? *Clínica y Análisis Grupal*, 22(83), 115-130.

- Fernández, B., Jorge, V. y Bejar, E. (2009). Función protectora de las habilidades emocionales en la prevención del consumo de tabaco y alcohol: Una propuesta de intervención. *Psicooncología*, 6(1), 243-256.
- Fernández-Ballesteros, R. (1995). *Evaluación de programas: Una guía práctica en ámbitos sociales, educativos y de salud*. Síntesis.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N. S. y Ravira, M. (1998). *Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al.: Datos preliminares*. Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Fernández-Montalvo, J. y Yáñez, S. (1994). Alexitimia: concepto, evaluación y tratamiento. *Psicothema*, 6(3), 357-366.
- Fromm, E. (2007). *El arte de amar*. Paidós Ibérica, S. A.
- García Aurrecochea, V. R., Rodríguez-Kuri, S. E., Córdova Alcaráz, A. J. y Fernández-Cáceres, C. (2016). Alexitimia y consumo de drogas en hombres y mujeres en tratamiento. *Revista Internacional de Investigación en Adicciones*, 2(2), 13-21. <https://doi.org/10.28931/riiad.2016.2.03>
- García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, A., Gázquez Pertusa, M. y Marzo Campos, J. C. (2013). La Inteligencia Emocional como estrategia de prevención de las adicciones. *Salud y Drogas*, 13(2), 89-97. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83929573001>
- García del Castillo-López, A., García del Castillo Rodríguez, J. A. y Marzo Campos, J. C. (2012). La relevancia de la inteligencia emocional en la prevención del consumo de alcohol. *Informació Psicològica*, (104), 100-111.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Gonçalves, P. D., Moura, H. F., Amaral, R. A., Castaldelli-Maia, J. M. y Malbergier, A. (2020). Alcohol use and COVID-19: Can we predict the impact of the pandemic on alcohol use based on the previous crises in the 21st century? A brief review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 581113. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.581113>
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Insúa, P. (1999). *Manual de educación sanitaria. Recursos para diseñar talleres de prevención con usuarios de drogas*. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

- Kotsou, I. (2011). *Cuaderno de ejercicios de Inteligencia Emocional*. Terapias Verdes.
- Krentzman, A. R., Higgins, M. M., Staller, K. M. y Klatt, E. S. (2015). Alexithymia, emotional dysregulation, and recovery from alcoholism: Therapeutic response to assessment of mood. *Qualitative Health Research*, 25(6), 794-804. <https://doi.org/10.1177/1049732315577608>
- Kun, B. y Demetrovics, Z. (2010). Emotional Intelligence and addictions: A systematic review. *Substance & Use Misuse*, 45, 1131-1160. <https://doi.org/10.3109/10826080903567855>
- León, C. M. y Guardia, M. (2018). *Inteligencia Emocional*. Grupo Editorial Universitario.
- Luengo, M. A., Gómez-Fraguela, J. A., Garra, A. y Romero, E. (2002). *Construyendo Salud. Promoción del desarrollo personal y social. Guía del profesor*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Marín Mayor, M., Horcajadas, F. A., López- Trabada Gómez, J. R. y Rubio Valladolid, G. (2019). Trastornos por consumo de alcohol. *Medicine: Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 12(85), 4993-5003. <https://doi.org/10.1016/j.med.2019.09.004>
- Marlatt, G. A. y Gordon, J. (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. Guilford Press.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (2007). ¿Qué es Inteligencia Emocional? En J. M. Mestre y P. Fernández Berrocal (Eds.), *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 23-43). Pirámide.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2017). *Estrategia Nacional sobre Drogas 2009-2016. Informe de la Evaluación Final*. https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/2017_Informe_Evaluacion_Final_Estrategia_Nacional_sobre_Drogas_2009_2016.pdf
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2018). *Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024*. https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209 ESTRATEGIA_N.ADICCIONES_2017-2024_aprobada_CM.pdf
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Jiménez, J., Chávez-Vera, M. D., Olave, L. e Iruarrizaga, I. (2021). El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. *Anales de Psicología*, 47(1),121-132. <https://doi.org/10.6018/analesps.404671>
- Moral de la Rubia, J. y Retamales Rojas, R. (2000). Estudio de validación de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) en muestra española. *Psicologia.com, Revista electrónica de Psicología*, 4(1). <http://psiqu.com/2-1214>

- Morie, K. P., Yip, S. W., Nich, C., Hunkele, K., Carroll, K. M. y Potenza, M. N. (2016). Alexithymia and addiction: A review and preliminary data suggesting neurobiological links to reward/loss processing. *Current Addiction Reports*, 3(2), 239-248. <https://doi.org/10.1007/s40429-016-0097-8>
- Muñoz Hurtado, L. y Tejero Pociello, A. (2009). Justificación teórica de un programa de alfabetización emocional para clientes adictos. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría*, 92, 35-41.
- Núñez Pereira, C. y Valcárcel, R. R. (2013). *Emocionario*. Palabras Aladas.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2021). *Informe 2021. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España*. <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2021OEDA-INFORME.pdf>
- Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías. (2021). *Informe Europeo sobre Drogas. Tendencias y novedades*. https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/13838/2021.2256_ES0906.pdf
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2021). *World drug report 2021. Global overview: Drug demand, drug supply*. https://www.unodc.org/res/wdr2021/field/WDR21_Booklet_2.pdf
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F., Velasco, C., Mayordomo, S., Fernández, I., Blanco, A. y Bagby, R. M. (1999). Validez psicométrica de la escala de alexitimia de Toronto (TAS-20): Un estudio transcultural. *Boletín de Psicología*, 63, 55-76.
- Paul Ekman Group. (s.f.). *Universal Emotions*. Recuperado el 8 de abril de 2022 de <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>
- Pedrero Pérez, E. J., Rojo Mota, G. y Puerta García, C. (2008). Estilos de afrontamiento del estrés y adicción. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(4), 256-270.
- El Perruco. (s.f.). *Emociones básicas: qué y cuáles son las emociones básicas y secundarias*. Recuperado el 8 de abril de 2022 de <https://www.elperruco.com/emociones-basicas-que-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>
- Peterson, K., Malouff, J. y Thorsteinsson, E. B. (2011). A meta-analytic investigation of emotional intelligence and alcohol involvement. *Substance Use & Misuse*, 46(14), 1728-1733. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.618962>
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E. y Oblitas Guadalupe, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>

- Prieto, J., Ramírez, H., Ramírez, I. V. y Ouro, D. (2014). *La alteración emocional en los trastornos adictivos*. <https://www.researchgate.net/publication/262886597>
- Proyecto Hombre Gipuzkoa. (2020). *Memoria anual 2020*. https://www.izan.org/upload/secciones-publicas/ph-memoria2020cast-baja_1_original.pdf
- Rodríguez, P. (23 de noviembre del 2021). El número de atenciones por adicción al juego y las compras online se duplica en un año en Gipuzkoa. *El Diario Vasco*. <https://www.diariovasco.com/gipuzkoa/numero-atenciones-adiccion-proyecto-hombre-20211123122840-nt.html>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sánchez Alonso, J. (2021). Drogodependencia y desregulación emocional: Una revisión sistemática. *MLS Psychology Research*, 4(1), 59-78. <https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i1.597>
- Segura, M. (2002). *Ser personas y relacionarse. Habilidades cognitivas y sociales, y crecimiento moral*. Narcea.
- Segura, M. (2007). *Jóvenes y adultos con problemas de conducta: desarrollo de competencias sociales*. Narcea.
- Segura, M. y Arcas, M. (2010). *Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Narcea.
- Speranza, M., Corcos, M., Stéohan, P., Loas, G., Pérez-Díaz, F., Lang, F., Venisse, J. L., Bizouard, P., Flamente, M, Halfon, O. y Jeammet, P. (2004). Alexithymia, depressive experiences, and dependency in addictive disorders. *Substance Use & Misuse*, 39(4), 551-579. <https://doi.org/10.1081/JA-120030058>
- Valencia Martín, J. L., González, M. J. y Galán, I. (2014). Aspectos metodológicos en la medición del consumo de alcohol: La importancia de los patrones de consumo. *Revista Española de Salud Pública*, 88(4), 433-446. <https://dx.doi.org/10.4321/S1135-57272014000400002>
- Vargas Ramos, J. C. y Jiménez Rodríguez, D. (2018). La teoría del proceso oponente como modelo para explicar las adicciones. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(1), 222-236.
- Vecina Jiménez, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.

- Villarreal-Mata, J. L., Sánchez-Gómez, M., Navarro-Oliva, E. I. P., Bresó Esteve, E. y Sordia Hernández, L. H. (2020). Inteligencia emocional y estrés en adultos con y sin tratamiento contra la adicción al alcohol y drogas. *Journal Helth NPEPS*, 5(2), 379-392. <http://dx.doi.org/10.30681/252610104825>
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2006). *Educación de las emociones*. Dykinson.
- Wisniewski, P., Maurage, P., Jakubczyk, A., Trucco, E., Suszek, H. y Kopera, M. (2021). Alcohol use and interoception – A narrative review. *Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry*, 111, 110397. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110397>
- Witkiewitz, K. y Marlatt, G. A. (2007). *Therapist's guide to evidence-based relapse prevention*. Elsevier Academic Press.

Anexos

Anexo 1. Esquema del Taller y cronograma.

De modo esquemático, las sesiones que constituyen el Taller “Una travesía por el mundo de las emociones” representadas de la siguiente forma:

Tabla 1

Esquema del Taller “Una travesía por el mundo de las emociones”

Módulo	N.º sesión	Sesión	Pregunta central de cada sesión
<i>Sesión de presentación</i>	I	Introducción	¿Qué son las emociones?
		+ Evaluación pre-intervención	
<i>I. Módulo: Identificación, comprensión y expresión de las emociones</i>	II	Conciencia emocional	¿Por qué es importante identificar lo que siento?
	III	Tristeza y soledad	¿Cómo saber si es tristeza?
	IV	Ira y culpa	¿Cómo saber si es ira?
	V	Miedo y vergüenza	¿Cómo saber si es miedo?
	VI	Aversión	¿Cómo saber si es aversión?
	VII	Alegría	¿Cómo saber si es alegría?
	VIII	Amor	¿Cómo saber si es amor?
	IX	Sorpresa	¿Cómo saber si es sorpresa?
	<i>II. Módulo: Manejo de las emociones</i>	X	Técnicas para manejar la ira
XI		Técnicas para manejar la tristeza	¿Cómo manejar la tristeza?
XII		Técnicas para manejar la ansiedad + Cierre + Evaluación post - intervención	¿Cómo manejar la ansiedad?

Anexo 2. Instrumentos de evaluación.

Tabla 3.

Tipos de evaluación.

Tipo de evaluación	Cuando se realizará	Instrumento
Evaluación de proceso	Después de cada sesión.	1. Rejilla de observación creada <i>ad hoc</i> para establecer si el Taller se ha implementado como se había planificado.
	En la última sesión del Taller.	2. Cuestionario creado <i>ad hoc</i> para evaluar el grado de satisfacción de los usuarios/as.
Evaluación de resultados	En la primera sesión, en la última sesión y a los 6 meses de terminar el Taller. Técnica pretest-postest.	3. La Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24; Fernández-Berrocal et al., 1998)
		4. La Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20; Bagby et al., 1994)

1. La rejilla de observación (creada *ad hoc*).

N.º de sesión:

Fecha:

Aspectos a evaluar	Sí	No	Comentarios
¿Se realizó la metodología prevista?			
¿Se cumplió el objetivo de la sesión?			
¿Fueron suficientes los materiales?			

¿Se ajustaron las actividades al tiempo estipulado?			
---	--	--	--

Otras observaciones que destacar:

2. Cuestionario sobre el grado de satisfacción (creado *ad hoc*).

Taller: “Una travesía por el mundo de las emociones”

Fecha:

Indique con una «X» su grado de satisfacción en los siguientes aspectos teniendo en cuenta esta sesión, siendo 1= la puntuación más baja (totalmente insatisfecho/a) y 6= la puntuación más alta (totalmente satisfecho/a).

Aspectos a evaluar	1	2	3	4	5	6
1. Duración						
2. Material utilizado						
3. Actividades realizadas						
4. Participación						
5. Nivel de dificultad						
6. Interés						
7. Utilidad de lo trabajado						
8. Información ofrecida						
9. Dinamizador/a						
10. Nivel de satisfacción en general						

¿Hay algo que cambiaría o mejoraría de este Taller?

Otros comentarios:

3. La Escala de Alexitimia de Toronto (TAS–20; Bagby et al., 1994)

Código (última letra del primer apellido + primera letra del segundo apellido + el día de la fecha de nacimiento):

Sexo: M H

Fecha:

Por favor, señale con una «X» la respuesta que, a su juicio, se acerca más a lo que siente.

Conteste lo más sinceramente posible.

Muy de acuerdo: 1; De acuerdo: 2; Indeciso: 3; En desacuerdo: 4 y Muy en desacuerdo: 5

	1	2	3	4	5
1. A menudo estoy confuso con las emociones que estoy sintiendo.					
2. Me es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos.					
3. Tengo sensaciones físicas que incluso ni los doctores entienden.					
4. Soy capaz de expresar mis sentimientos fácilmente.					
5. Prefiero pensar bien acerca de un problema en lugar de solo mencionarlo.					
6. Cuando estoy mal no sé si estoy triste, asustado o enfadado.					
7. A menudo estoy confundido con las sensaciones de mi cuerpo.					
8. Prefiero dejar que las cosas sucedan solas, sin preguntarme por qué suceden de ese modo.					
9. Tengo sentimientos que casi no puedo identificar.					
10. Estar en contacto con las emociones es muy importante.					
11. Me es difícil expresar lo que siento acerca de las personas.					
12. La gente me dice que exprese más mis sentimientos.					
13. No sé qué pasa dentro de mí.					
14. A menudo no sé por qué estoy enfadado.					
15. Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias mejor que de sus sentimientos.					

16. Prefiero ver espectáculos simples, pero entretenidos, que dramas psicológicos.					
17. Me es difícil revelar mis sentimientos más profundos incluso a mis amigos más íntimos.					
18. Puedo sentirme cercano a alguien, incluso en momentos de silencio.					
19. Encuentro útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.					
20. Buscar significados ocultos a películas o juegos disminuye el placer de disfrutarlos.					

La *Escala de Alexitimia de Toronto* (TAS-20) fue desarrollada por Bagby et al. (1994) y es un cuestionario que evalúa el constructo alexitimia. En concreto, mide las siguientes tres dimensiones de la alexitimia: la dificultad para la discriminación verbal de las emociones, la dificultad en la expresión verbal de las emociones y el pensamiento orientado hacia detalles externos. Esta escala consta de 20 ítems, con respuestas tipo Likert con cinco opciones de respuesta que muestra el nivel de conformidad (desde 1= Muy de acuerdo hasta 5= Muy en desacuerdo) y tiene una duración aproximada de 5-10 minutos. La TAS-20 ha sido validada en diversos entornos culturales, incluyendo la adaptación al castellano (Moral de la Rubia y Retamales Rojas, 2000; Páez et al., 1999).

En cuanto la corrección, la puntuación se obtiene de la suma de todos los ítems (teniendo en cuenta que hay que invertir los ítems 4, 5, 10, 18 y 19 antes de realizar el sumatorio total). Por ende, la puntuación obtenida puede oscilar dentro de un rango comprendido entre 20 y 100 puntos, siendo 61 el punto de corte (es decir, una puntuación más alta de 61 significaría un nivel alto de alexitimia).

4. La Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24; Fernández-Berrocal et al., 1998)

Código (última letra del primer apellido + primera letra del segundo apellido + el día de la fecha de nacimiento):

Sexo: M H

Fecha:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas.

Señale con una «X» la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Nada de acuerdo: 1; Algo de acuerdo: 2; Bastante de acuerdo: 3; Muy de acuerdo: 4 y Totalmente de acuerdo: 5.

Estado emocional	1	2	3	4	5
1. Presto mucha atención a los sentimientos.					
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7. A menudo pienso en mis sentimientos.					
8. Presto mucha atención a cómo me siento.					
9. Tengo claros mis sentimientos.					
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11. Casi siempre sé cómo me siento.					
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14. Siempre puedo decir cómo me siento.					
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.					

21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

La *TMMS-24* (Fernández-Berrocal et al., 1998) está basada en el *Trait-Meta Mood Scale* (*TMMS*) del grupo de investigación Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa la inteligencia emocional intrapersonal percibida mediante 48 ítems (Salovey et al., 1995), en concreto, la conciencia de las propias emociones, así como la capacidad para regularlas. La *TMMS-24* consta de 24 ítems, con respuestas tipo Likert con cinco opciones de distinto nivel de conformidad. No se trata de este modo, de un test donde hay preguntas correctas o incorrectas, sino de contestar conforme a las preferencias de cada individuo. Lo que sí se pide es sinceridad a la hora de contestar a cada una de las preguntas. En cuanto a las normas de aplicación, este instrumento es una escala que puede aplicarse tanto de forma individual como colectiva y tiene una duración aproximada de 5-10 minutos. La *TMMS-24* explora tres dimensiones claves de la inteligencia emocional (IE) con 8 ítems cada una de ellas, estas dimensiones son: la atención emocional (o percepción emocional, referente a la capacidad de identificar y expresar los sentimientos de una forma adecuada), la claridad emocional (o comprensión, corresponde al conocimiento de los propios estados emocionales) y la reparación emocional (o la regulación emocional, que hace referencia a la capacidad de regular los propios estados emocionales adecuadamente). Este instrumento cuenta con una fiabilidad adecuada (Fernández-Berrocal et al., 2004).

Respecto a la corrección, para obtener una puntuación de cada una de las variables de este cuestionario, se evalúa sumando los ítems del 1 al 8 para obtener la variable de atención. A su vez, también se suman los ítems del 9 al 16 para la variable de claridad. Y, por consiguiente, los ítems del 17 al 24 para saber la variable de la regulación. Una vez calculadas estas puntuaciones directas, se muestran los puntos de corte (según el sexo, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos):

	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Atención emocional	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Atención adecuada 22 a 32	Atención adecuada 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36
Claridad emocional	Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
	Claridad adecuada 26 a 35	Claridad adecuada 24 a 34
	Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35
Reparación emocional	Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
	Reparación adecuada 24 a 35	Reparación adecuada 24 a 34
	Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35

En cuanto a las normas de interpretación, es importante señalar que no se obtiene una puntuación global de Inteligencia Emocional, ya que este instrumento no mide todo el dominio de IE, sólo una parte. Asimismo, es crucial recalcar que las puntuaciones reflejan la percepción que tiene el propio sujeto evaluado, por tanto, es subjetivo, y es posible que algunos sujetos sobreestimen sus capacidades y que otros las infravaloren, además de la sinceridad de la persona evaluada.

Anexo 3. Consentimiento informado.

Estimados/as usuarios/as:

Me llamo Laura Mena Lozoya y soy estudiante del Máster en Psicología General Sanitaria del País Vasco (UPV/EHU). En caso de cualquier cuestión, aclaración o más información no dudéis en poneros en contacto conmigo mediante el correo electrónico (lmena002@ikasle.ehu.eus).

Os escribo por el motivo de que estoy llevando a cabo mi Trabajo de Fin de Máster que trata que aplicar un Taller sobre educación emocional para prevenir posibles futuras recaídas. El objetivo es tanto desarrollar y fortalecer las habilidades emocionales, como aprender a identificar, comprender y regular las emociones. Dicho esto, me gustaría realizar este proyecto con vuestra colaboración y es por ello, que necesite vuestro consentimiento explícito para poder realizarlo.

El Taller se llevará a cabo en el mismo Centro, en las horas libres de la tarde, 1 día a la semana con duración de 1,5 horas, garantizando así la organización estipulada por el propio Programa Itxaro. En total serán 12 sesiones que equivalen a 3 meses, además, de un seguimiento a los 6 meses. Estas habilidades se llevarán a cabo con técnicas diferentes como apartados teóricos y actividades dinámicas (metáforas, reflexiones individuales, debates grupales, *brainstormings*, arte, etc.). Cabe destacar que, en la primera sesión, en la última y a los 6 meses, se os pedirá cumplimentar dos cuestionarios con una duración aproximada de 15-20 minutos sobre las diferentes habilidades que se pretenden desarrollar y/o fortalecer, para poder evaluar la intervención y detectar los cambios acaecidos. Para poder ver la evolución de las habilidades y a su vez garantizar el anonimato, es necesario que cada participante se invente un código que usará en estos cuestionarios para poder juntar el pre y el post test de cada persona. Además, al finalizar el Taller rellenaréis un breve cuestionario (3-5 minutos) anónimo sobre la opinión de ésta, para posibles mejoras del Taller.

El Taller a realizar, no debería tener ningún riesgo, aunque para evitar cualquier imprevisto, cabe destacar que la persona encargada de impartirlo es un/a psicólogo/a general sanitario con formación específica en educación emocional, además de encontrarse en un Programa de régimen residencial que cuenta con un equipo terapéutico para dar apoyo psicológico con quienes se estará en total colaboración. También es importante saber que el proyecto está respaldado por el Comité de Ética en la Investigación con Seres Humanos de la UPV/EHU.

Es importante comunicar que vuestra participación es totalmente voluntaria y que la negativa a hacerlo no supondrá ningún perjuicio o medida en vuestra contra.

También debéis saber que podéis abandonar en cualquier momento el Taller sin ningún problema, sin necesidad de dar explicaciones, poniéndoos en contacto conmigo para hacer efectiva la revocación. En este caso, se mantendrán los datos hasta ese momento, ya que los cuestionarios son anónimos y no se sabría cuál sería el vuestro/a. Los datos obtenidos no se utilizarán para ningún otro fin que el mencionado, y una vez finalizado el proyecto, se destruirán. Es preciso señalar que los datos personales se tratarán con total confidencialidad según la Ley de Protección de Datos.

Es importante recalcar que la participación es altruista y por lo tanto no habrá remuneración por ella, dejando a un lado los posibles beneficios psicológicos y habilidades emocionales que deseamos fortalecer con este Taller.

Cuando la investigación finalice, tendréis derecho de ser informados sobre los resultados obtenidos, para eso, se emitirá el informe pertinente al Programa Itxaro.

En conclusión y agradeciendo de antemano vuestra atención, solicito vuestro consentimiento a través de la firma que corrobora su aceptación.

Yo _____ (nombre y apellidos) consiento mi participación en las condiciones indicadas en este documento.

Firma del investigador que informa
y recoge el documento

Firma del usuario/a

En Hernani, _____ de _____ del 2022.

Anexo 4. Material correspondiente a la 1ª Sesión.

A continuación, se ofrece material de los conceptos que abordar en el apartado teórico de la primera sesión para la persona encargada de dinamizar el Taller:

Distintuir entre emoción, sentimiento, estado de ánimo y modo de ser...

- Las **emociones** son reacciones automáticas, intensas y breves en el tiempo con un gran valor adaptativo, que surgen ante la evaluación de algún acontecimiento. Poseen 3 componentes básicos que son: el componente fisiológico (como taquicardia, sudoración, rubor, sequedad de la boca, cambios en la respiración entre otros), el componente conductual (relativo al lenguaje corporal, la expresión facial, por ejemplo, gestos, posturas o tono de voz) y el componente cognitivo (todo aquello que pensamos, influido por nuestras experiencias o vivencias previas) (Fredrickson, 2001, citado en Vecina Jiménez, 2006).
- El **sentimiento**, sería el componente subjetivo o cognitivo de la emoción, la “interpretación” de la emoción, el resultado de sentir una emoción (Aritzeta Galan et al., 2013).
- El **estado de ánimo** es una situación más inexacta, apagada y difusa (de intensidad más baja), es como el rastro de la emoción y suele ser mucho más duradera (desde unas horas hasta días incluso semanas). Y, el **modo de ser** es algo estable, constituido por lo genético y por toda la experiencia vivida, cada individuo es más propenso a unas emociones que a otras, se puede cambiar, aunque hay un núcleo que permanece (Segura y Arcas, 2010).

***En la práctica no es necesario estar haciendo constantemente esta diferenciación entre emociones y sentimientos, ya que se utilizan como sinónimos (“me siento triste” o “estoy triste”). Lo que realmente nos interesa es aprender a conocer, manejar y sacar utilidad de unas y otros.*

No existen emociones “buenas” o “malas” ...

- Las emociones son positivas o negativas en función de su contribución al bienestar (placer) o al malestar (sufrimiento), sin embargo, todas ellas son necesarias, válidas y cumplen funciones importantes. Las emociones informan sobre cómo nos encontramos, y qué es lo que pasa alrededor, ayudan a discriminar información de valor señalando la importancia de ciertos acontecimientos. Esto impulsará a actuar y a elegir una determinada conducta u otra, que contribuya eficazmente para la supervivencia. Además, las emociones juegan un papel importante en la atención, la resolución de problemas, el procesamiento de la información, la toma de decisiones y las habilidades sociales (Canales Rodríguez et al., 2010).

- Las emociones “positivas” como las “negativas” no son ni buenas ni malas, sino **agradables** y **desagradables**, y todas ellas manejadas adecuadamente pueden ayudarnos a tener un mejor desarrollo y un bienestar personal. También existen las emociones ambiguas, que pueden ser agradables o desagradables según las circunstancias (Bisquerra, 2009, 2016).

***Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía bloqueada. Por esta razón, es fundamental expresar las emociones desagradables estancadas que pueden desencadenar problemas.*

Anexo 5. Material correspondiente a la 2ª Sesión.

A continuación, se ofrece un resumen de los conceptos que abordar en el apartado teórico de la segunda sesión para la persona encargada de dinamizar el Taller:

Emociones básicas o primarias... (Aritzeta Galan et al. 2013; Ekman, 2017; Ekman y Oster, 1979; El Perruco, s.f.; Goleman, 1996)

Las emociones básicas aparecen durante el desarrollo natural de cualquier persona, con independencia del entorno en el que crezca, y tienen como objetivo ayudar a sobrevivir, a dirigir la conducta (alejándose de estímulos nocivos y acercándose a estímulos placenteros) y a favorecer las relaciones interpersonales.

- Son universales, aparecen en todas las culturas. Es decir, se identifican por una expresión (facial-corporal) propia y universal.
- Se contagian (por ejemplo, si vemos a una persona riendo, nos contagia su “alegría”).
- Están presentes desde el nacimiento y perduran en el tiempo.
- Provocan una predisposición a la acción determinada esenciales en la adaptación del organismo a su entorno. En otros términos, tienen una reconocible función adaptativa y motivacional que implica la inclinación hacia una determinada conducta.

Emociones básicas	
Desagradables o “negativas”	Tristeza, ira, miedo, aversión
Agradable o “positiva”	Alegría
Ambivalentes o “neutra”	Sorpresa
<i>** Posteriormente, Ekman añade una séptima, el desprecio, al considerar que esta emoción y su expresión son reconocidas universalmente.</i>	

Emociones complejas o secundarias... (Bisquerra, 2016; El Perruco, s.f.)

Se refiere a todas aquellas emociones que **no** son básicas, se entienden como el resultado de las diferentes combinaciones y derivaciones de las emociones básicas (se puede hacer una metáfora con los colores primarios). No presentan rasgos faciales característicos, ni una tendencia particular a la acción, por lo que pueden pasar desapercibidas o ser disimuladas, aunque sí tienen una función adaptativa.

Emociones complejas	
Emociones sociales	Tienen el origen en la interacción con otras personas, surgen en un contexto social determinado, y es éste el que les asigna el

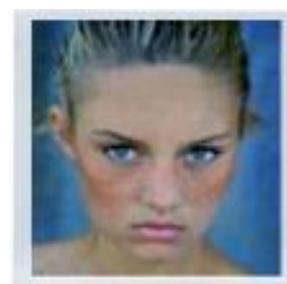
	significado. Pueden ser agradables (por ejemplo, orgullo, gratitud y admiración) o desagradables (como vergüenza, culpa, timidez, celos o envidia).
Emociones estéticas	Son las que se experimentan ante las obras de arte y la belleza, como el embeleso, la admiración, el enamoramiento, etc.

Seguidamente, se presenta una lista no exhaustiva de emociones para refrescar y aumentar el vocabulario emocional (adaptado del listado propuesto por Kotsou, 2011):

Alegría	Ira	Tristeza	Asco	Sorpresa	Miedo
Agradecido/a	Arrogante	Abandonado/a	Aborrecido/a	Alerta	Acobardado/a
Aliviado/a	Bravo/a	Abatido/a	Afectado/a	Alterado/a	Agitado/a
Amado/a	Conmocionado/a	Abrumado/a	Amargo/a	Alucinado/a	Alarmado/a
Animado/a	Conmovido/a	Amargado/a	Asqueado/a	Asombrado/a	Amedrentado/a
Asombrado/a	Consternado/a	Apático/a	Aversivo/a	Asustado/a	Angustiado/a
Bien dispuesto/a	Crispado/a	Apesadumbrado/a	Decepcionado/a	Aterrado/a	Ansioso/a
Cautivado/a	Desconsiderado/a	Afectado/a	Desagrado/a	Atónito/a	Asustado/a
Calmado/a	Desencantado/a	Afligido/a	Descontento/a	Aturdido/a	Atemorizado/a
Cómodo/a	Desengañado/a	Arrepentido/a	Desencantado/a	Avergonzado/a	Aterrorizado/a
Complacido/a	Desesperado/a	Asqueado/a	Desilusionado/a	Boquiabierto/a	Avergonzado/a
Contento/a	Desgraciado/a	Apático/a	Desprecio	Clavado/a	Celoso/a
De buen humor	Despechado/a	Apenado/a	Empachado/a	Confundido/a	Cauteloso/a
Deslumbrado/a	Disgustado /a	Contrariado/a	Horripilado/a	Confuso/a	Contrariado/a
Despreocupado/a	Enfadado/a	Consternado/a	Grima	Conmocionado/a	Desamparado/a
Dichoso/a	Enfurecido/a	Culpable	Inapetencia	Consternado/a	Desconcertado/a
Divertido/a	En cólera	Decaído/a	Incomodado/a	Cortado/a	Desconfiado/a
Embelesado/a	Engañado/a	Decepcionado/a	Rechazo	Curioso/a	Desestabilizado/a
Emocionado/a	Enojado/a	De mal humor	Repulsivo/a	Del revés	Desorientado/a
Empoderado/a	Envidia	Deprimido/a	Repugnante	Desconcertado/a	Despavorido/a
En armonía	Inconforme	Derrotado/a	Tirria	Desorientado/a	Despistado/a
Entusiasmado/a	Indignado/a	Desanimado/a		Dudoso/a	Desprotegido/a
Esperanzado/a	Insultado/a	Desconsolado/a		En shock	En un ay
Eufórico/a	Invadido/a	Descontento/a		Embargado/a	Espantado/a
Feliz	Impaciente	Desesperanzado/a		Estupefacto/a	Fóbico/a
Festivo/a	Impotente	Desilusionado/a		Expectante	Helado/a
Ilusionado/a	Irascible	Desmotivado/a		Extrañado/a	Horrorizado/a
Gozoso/a	Irritado/a	Desganado/a		Impactado/a	Incómodo/a
Jovial	Frustrado/a	Desolado/a		Impresionado/a	Indefenso/a
Jubiloso/a	Furioso/a	Desvalorizado/a		Incrédulo/a	Inferior
Maravillado/a	Manipulado/a	Disgustado/a		Intrigado/a	Intimidado/a
Motivado/a	Molesto/a	Dolido/a		Obnubilado/a	Intranquilo/a
Plácido/a	Obligado/a	Estancado/a		Pasmado/a	Inquieto/a
Pleno/a	Odio	Exasperado/a		Perplejo/a	Inseguro/a
Pletórico/a	Nervioso/a	Excluido/a			Paralizado/a

Radiante Regocijado/a Relajado/a Renovado/a Risueño/a Satisfecho/a Seren/a Sobreexcitado/a Tranquilo/a Vibrante Vivaracho/a	Rabioso/a Rencoroso/a Resentido/a Traicionado/a	Fracasado/a Hastiado/a Humillado/a Incomprendido/a Melancólico/a Menospreciado/a Nostálgico/a Perdido/a Resignado/a Sólo/a Vacío/a			Preocupado/a Suspica Tímido/a Vulnerable
---	--	--	--	--	---

Para la actividad “*deseando adivinar las emociones*”, a continuación, se presentan diferentes imágenes de referencia para la persona que implementa el taller (sacadas de Aizpuru Oiarbide et al., 2008; Vivas et al., 2006):



***Estas imágenes muestran diferente nivel de dificultad, ya que algunas son en color y otras en blanco y negro; en algunas aparece únicamente una persona, mientras que, en otras, se muestran varias.*

Anexo 6. Material correspondiente a la 3ª Sesión.

A continuación, se ofrece material de los conceptos que abordar en el apartado teórico de la primera sesión para la persona encargada de dinamizar el Taller:

Tristeza (Aritzeta Galan et al., 2013; El Perruco, s.f.; Segura y Arcas, 2010)
<p>Def.: Sentimiento desagradable que suele presentarse acompañado de un deseo de aislamiento, visión pesimista y sentimientos de pasividad (falta de motivación general) e imposibilidad, causado por una pérdida o separación de algo/alguien que para nosotros es importante o deseamos, un fracaso, una desgracia o contrariedad.</p>
<p>Función: Brinda tiempo para la reflexión, introspección y duelo (reintegración personal). Permite hacer una pausa, un tiempo para pensar y mostrar a otros/as que necesitamos su apoyo o ayuda. Tiende a la reconciliación. Y ayuda a mantener la energía, estableciendo retos u objetivos más fáciles.</p>
<p>Indicadores que nos ayudan a identificar la tristeza:</p> <p>Fisiológico: Debilidad en los pulmones (“duele el pecho”), disminución de energía (sin ganas, cansados e inactivos), agitación, problemas de sueño, modifica el apetito (aumenta o disminuye), etc. En ocasiones, algunas personas pueden padecer cambios en la respiración, incluso la sensación de tener un nudo en la garganta.</p> <p>Cognitivo: Pensamientos de imposibilidad y pesimistas, de no tener las cosas bajo control, por ejemplo, “no soy capaz de superar esto”. Rumiación. Dificultades de concentración.</p> <p>Conductual: Las respuestas más comunes son guardar silencio (hablar poco o nada), manifestar cosas tristes, llorar, suspirar, bajar la mirada, mantener la cabeza baja y hundida en el pecho, cuerpo encorvado y recogido sobre sí mismo, aislarse, rechazar contacto con las demás personas, alejarse del mundo y refugiarse en la soledad. En ocasiones, podemos sentirnos atacados por los demás y disgustarnos fácilmente con las opiniones de los demás. En cuanto la <u>expresión facial</u>, el párpado superior baja, la mirada se desenfoca, las cejas suben por la parte central de la frente y las comisuras de los labios se inclinan ligeramente hacia abajo o se invierten (para información más visual visitar la página web Paul Ekman Group, s.f.).</p>
<p>Familia (para discriminar la intensidad)</p> <div style="text-align: center;">  <p>Disgusto Pena Tristeza Dolor Desolación</p> </div> <p><i>** Para más emociones complejas relacionadas ver el listado propuesto en el Anexo 5.</i></p>

En el siguiente apartado, se presentan diferentes cuadros de Edwar Hopper (1882-1967), a modo de ejemplo, para reflexionar sobre la soledad:



Edwar Hopper
<<Verano en la ciudad>>, 1949



Edwar Hopper
<<La autómata>>, 1927



Edwar Hopper
<<Compartimento C, coche 293>>, 1938

Anexo 7. Material correspondiente a la 4ª Sesión.

A continuación, se ofrece material de los conceptos que abordar en el apartado teórico de la primera sesión para la persona encargada de dinamizar el Taller:

Ira (Aritzeta Galan et al., 2013; El Perruco, s.f.; Segura y Arcas, 2010)
Def.: Los obstáculos para alcanzar nuestros objetivos, amenazas, ofensas, sentirnos manipulados, traicionados o ser testigos de una injusticia genera este sentimiento desagradable de indignación y frustración que lleva al deseo de apartar o destruir al causante.
Función: Moviliza los recursos y la energía hacia la autodefensa o el ataque para resolver un problema o cambiar una situación complicada. Sin embargo, puede llegar a ser peligrosa, ya que está asociada a la venganza y, si es muy intensa, puede bloquear el pensamiento y provocar violencia, destrucción y daños innecesarios.
Indicadores que nos ayudan a identificar la ira:
Fisiológico: Tensión muscular, movimientos rígidos, cambios en la respiración y puede provocar dolor de cabeza, insomnio y problemas digestivos, así como afecciones en la piel.
Cognitivo: Es habitual dirigir la atención hacia la situación problemática, en vez de focalizarla a la solución, suele ir acompañada de pensamientos como “no ha sido mi culpa” o “tengo la razón” en vez de pensamientos relacionados a “cómo puedo arreglarlo”. Son frecuentes los pensamientos de imposibilidad, impotencia o indefensión, como “no puedo hacer nada para acabar con esta situación”, poniendo la responsabilidad en nosotros mismos sin hacer uso de otros recursos para acabar con ello. En ocasiones, se imagina que la persona que ha provocado el sentimiento de ira está siendo lastimado o dañado de alguna forma. Usualmente, cuanto más pensemos en el origen del enfado, encontramos más justificaciones para quedarnos en este estado, retroalimentando y fortaleciendo la cólera o exasperación.
Conductual: El ataque verbal (como gritar, insultar o maldecir) o físico (agredir, golpear objetos o personas) es una respuesta repentina. Sin embargo, el enfado también induce comportamientos más adaptativos para acabar con este sentimiento, como, por ejemplo, pedir explicaciones, dialogar, intentar buscar soluciones o respuestas alternativas a la agresión. En cuanto a la <u>expresión facial</u> , las cejas bajas y juntas (entrecejo arrugado), los ojos brillantes, la mirada enfocada, apertura de la nariz, y los labios y los dientes apretados (para información más visual visitar la página web Paul Ekman Group, s.f.).
Familia (para discriminar la intensidad)
 <p style="text-align: center;">Fastidio Enfado Ira Furia Cólera</p>
<i>** Para más emociones complejas relacionadas ver el listado propuesto en el Anexo 5.</i>

Anexo 8. Material correspondiente a la 5ª Sesión.

A continuación, se ofrece material de los conceptos que abordar en el apartado teórico de la primera sesión para la persona encargada de dinamizar el Taller:

Miedo (Aritzeta Galan et al., 2013; El Perruco, s.f.; Segura y Arcas, 2010)
<p>Def.: Sentimiento desagradable que nos indica peligro, amenaza, inseguridad o la anticipación de un posible mal (real o imaginario), y genera deseos de huida o evitación para protegernos.</p> <p>Se puede considerar la <u>vergüenza</u> como un tipo de miedo; ya que realizar actividades delante de la gente puede generar nerviosismo, ante la posibilidad de que las demás personas perciban alguna falta, carencia, mala acción o algo que deseábamos mantener oculto. Es decir, en este tipo de miedo es fundamental el componente social o el imaginar lo que los demás puedan pensar de nosotros.</p>
<p>Función: Garantiza la protección y ayuda en el aprendizaje de alejarse del peligro, ubicándose en la realidad rápidamente, motivando a estar alerta, a huir, a evitar, a actuar con precaución o a afrontar los peligros. Sin embargo, si esta emoción es muy intensa, el miedo irrazonable puede llegar a imposibilitar, paralizar y/o generar fobias.</p>
<p>Indicadores que nos ayudan a identificar el miedo:</p> <p>Fisiológico: Se agudizan los sentidos, tensión en la boca del estómago, sudoración, temblores, los latidos del corazón aumentan y el sistema nervioso autónomo desvía el flujo sanguíneo hacia las extremidades que se preparan para pelear o escapar (causando palidez en la cara).</p> <p>Cognitivo: Es difícil pensar con claridad en estas situaciones, es habitual pensar que una situación va a terminar de la peor manera posible.</p> <p>Conductual: Evitar, huir (correr o andar deprisa para alejarse o esconderse de la amenaza), titubear (habla vacilante o voz temblorosa), tartamudear, gritar o atacar. Ocasionalmente, ocasiona quedarse paralizado frente el peligro. Referente a la <u>expresión facial</u>, las pupilas se agrandan, las cejas se levantan y las comisuras de los labios se tensan (para información más visual visitar la página web Paul Ekman Group, s.f.).</p>
<p>Familia (para discriminar la intensidad)</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;"> Temor Ansiedad Miedo Espanto Terror </p> <p><i>** Para más emociones complejas relacionadas ver el listado propuesto en el Anexo 5.</i></p>

Anexo 9. Material correspondiente a la 6ª Sesión.

A continuación, se ofrece material de los conceptos que abordar en el apartado teórico de la primera sesión para la persona encargada de dinamizar el Taller:

Aversión (Aritzeta Galan et al., 2013; El Perruco, s.f.; Segura y Arcas, 2010)
Def.: Sentimiento desagradable y una de las más difíciles de controlar, ante una persona o cosa repugnante, con deseo de alejarse. La aversión se activa ante algunos acontecimientos físicos (como comidas, olores o sabores) o acontecimientos psicológicos (como chistes de mal gusto o valores antimorales) y produce impulsos de rechazo.
Función: Promueve el alejamiento de sustancias o individuos nocivos, evitando el contacto con el estímulo o interrumpiendo la conducta, con el fin de mantener la salud, tanto física como mental. El rechazo de alimentos en mal estado conserva el bienestar corporal, mientras que la exclusión de malos pensamientos y valores conserva el bienestar psicológico.
Indicadores que nos ayudan a identificar el asco: Fisiológico: El ritmo cardiaco disminuye, malestar gastrointestinal en forma de náuseas o arcadas, se activa el sistema nervioso parasimpático (puede provocar mareo) y tensión muscular. Cognitivo: Pensamientos de huida y/o repugnancia. Conductual: Librarse, alejarse o huir lo más rápidamente posible del estímulo que nos provoca aversión, apartar la mirada, taparse los ojos y/o la nariz, vómito, sonido de repugnancia, gesticulación y posturas de rechazo, ademanes como sacar la lengua. En cuanto a la <u>expresión facial</u> , los ojos se achican, la nariz se arruga y el labio superior se eleva (para información más visual visitar la página web Paul Ekman Group, s.f.).
Familia (para discriminar la intensidad)  <p style="text-align: center;">Desagrado Aversión Asco Repulsión Repugnancia</p>
<i>** Para más emociones complejas relacionadas ver el listado propuesto en el Anexo 5.</i>

Anexo 10. Material correspondiente a la 7ª Sesión.

A continuación, se ofrece material de los conceptos que abordar en el apartado teórico de la primera sesión para la persona encargada de dinamizar el Taller:

Alegría (Aritzeta Galan et al., 2013; El Perruco, s.f.; Segura y Arcas, 2010)
Def.: Sentimiento agradable cuando se logra alcanzar un objetivo deseado, se consigue un propósito, se cumplen nuestras expectativas, deseos y proyectos o se percibe placer por un suceso favorable.
Función: De una forma adaptativa, puede llegar a ser una fuente de motivación importante, empujando a hacer frente a nuevos retos, facilitando la afiliación, aumentando el pensamiento original, divergente y flexible. Tiende a la exploración, a ampliar los límites y a ser creativos. Favorece el desarrollo y el entramiento de habilidades físicas (fuerza, resistencia, precisión), de habilidades psicológicas e intelectuales (comprensión de normas, memoria, autocontrol) y de habilidades sociales necesarias para crear relaciones interpersonales de apoyo.
Indicadores que nos ayudan a identificar la alegría:
Fisiológico: Conlleva la reducción de la presión sanguínea, la disminución del dolor y se crea un estado de mayor bienestar potenciándose las funciones del sistema inmunológico, sentirse lleno de energía y con fuerzas acompañado de una relajación muscular placentera.
Cognitivo: Olvidarse de otros problemas y pensar que somos personas con suerte, pensar que somos todopoderosos, invencibles o insuperables.
Conductual: Sonreír, decir cosas positivas, hablar más deprisa de lo habitual, relacionarse con la gente y comportarse de una forma amistosa, compartir los sentimientos e intentar agradar a las demás personas. En la expresión corporal se sube la cabeza, la barbilla y los brazos. En cuanto a la <u>expresión facial</u> , destaca el brillo en la mirada, las patas de gallo marcadas, las mejillas hacia arriba y movimiento de los músculos que rodean los ojos (para información más visual visitar la página web Paul Ekman Group, s.f.).
Familia (para discriminar la intensidad)

Buen humor Contento Alegría Entusiasmo Euforia
<i>** Para más emociones complejas relacionadas ver el listado propuesto en el Anexo 5.</i>

Anexo 11. Material correspondiente a la 8ª Sesión.

A continuación, se plasma el material correspondiente a esta sesión:

Amor, def.: Deseo, agrado, responsabilidad... es sentir que una persona o algo pertenece a nuestro mundo, a nuestra vida. Sus tres grandes prototipos son: el amor maternal, el amor erótico y la amistad. Los seres humanos tenemos la capacidad natural para establecer lazos afectivos. Asociado a otras emociones como respeto, admiración, cariño, etc. (Segura y Arcas, 2010).

Erich Fromm, en su libro “*El arte de amar*” (2007), señala 4 elementos básicos comunes a todas las formas del amor (hacia los hijos, padres, pareja, verdad, belleza...), que son los siguientes:

- **Interés:** La persona amada significa algo especial para la persona que ama, adquiere un nuevo significado (nuevo y único).
- **Responsabilidad:** Implica el cuidado y la preocupación, sentirse responsable por la persona querida y ayudarla a sacar la mejor versión de sí misma, que llegue a su máximo potencial, teniendo en cuenta las necesidades de la otra persona.
- **Respeto:** Significa saber ver los valores del otro, observar a la otra persona tal y como es, sin quererla cambiar a como yo necesito que sea. Lo contrario del desprecio, sumisión, abuso, explotación, utilización o manipulación.
- **Conocimiento:** Desear saber cómo es la otra persona, qué piensa, qué siente, cuáles son sus valores, cuáles son sus objetivos... Esto implica un diálogo frecuente, contarse cosas... es decir, una comunicación fluida.

Anexo 12. Material correspondiente a la 9ª Sesión.

A continuación, se ofrece material de los conceptos que abordar en el apartado teórico de la primera sesión para la persona encargada de dinamizar el Taller:

Sorpresa (Aritzeta Galan et al., 2013; El Perruco, s.f.; Segura y Arcas, 2010)
Def.: Emoción neutra breve que deriva en otra agradable o desagradable, ante algo inesperado, nuevo o extraño, que concentra la atención sobre lo percibido.
Función: Induce a detenerse y recoger información del entorno, focalizando la atención en los estímulos de alrededor. Ayuda a orientarse frente a la nueva o inesperada situación.
Indicadores que nos ayudan a identificar la sorpresa:
Fisiológico: Interrupción puntual de la respiración, aumento del tono muscular y ritmo cardiaco.
Cognitivo: Aumento general de la actividad cognitiva.
Conductual: Puede provocar una reacción rápida de retirada, preparación, entrenamiento o confrontación. Suele provocar un grito rápido o bocanada corta de aire, dar un respingo o desequilibrarse, llevarse las manos a la cabeza o a la boca. En cuanto a la <u>expresión facial</u> , los ojos se abren, las pupilas se dilatan, las cejas se elevan y la mandíbula cae con la boca abierta o no (para información más visual visitar la página web Paul Ekman Group, s.f.).
Familia (para discriminar la intensidad)

** Para más emociones complejas relacionadas ver el listado propuesto en el Anexo 5.

Para la actividad de “*identificando las emociones*”, seguidamente, se expondrán ejemplos de diferentes situaciones (adaptado de Segura y Arcas, 2010; Vivas et al., 2006):

El día está oscuro y lluvioso, yo quiero estar sólo/a y no tengo ganas de hacer nada; Una persona que nunca había visto el mar en persona lo ve por primera vez; Una persona está lejos de su tierra y suena una canción que le recuerda a ella (las personas que dejó allí, las experiencias vividas, etc.); Dos personas que se aman se reencuentran después de todas las dificultades para estar juntas; Tienes que operarte y te comentan todos los riesgos que puede haber; Alguien te dice en público que dijiste una mentira; Voy por la calle y veo a una persona vomitando; Te invitan a un concierto que estabas deseando; Se te rompe un objeto muy valioso; Mi amigo/a me culpa de algo que no hice; Llevas tiempo esperando tu turno y cuando llega, el funcionario te dice que se cierra la ventanilla hasta el día siguiente.

Anexo 13. Material correspondiente a la 10ª Sesión.

A continuación, se presenta una guía para el apartado teórico de esta sesión:

Estrategias empleadas para eliminar el malestar que produce la ira y controlar la conducta (adaptado de Luengo et al., 2002; Segura, 2002)
<ul style="list-style-type: none"> * Hacer esfuerzo para calmarse al principio del proceso, que resulta más fácil. * Buscar ambientes para calmarse, donde no haya nuevos estímulos para la ira (<i>time out</i>): el monte, la playa... (no seguir en el sitio que se originó el enfado). * Hacer ejercicio físico relajante: nadar, pasear, yoga, ensayar tiros a la canasta. <li style="padding-left: 40px;">* El remedio popular de contar hasta diez (o más) antes de responder. * Distraerse con actividades alternativas (una afición o realizar tareas manuales).
Estrategias ineficaces (aumentan la ira y agresividad) o que pueden tener consecuencias negativas (adaptado de Luengo et al., 2002; Segura, 2002)
<ul style="list-style-type: none"> * Golpear, insultar, gritar, atacar, reprimirse, etc.

Explicación de las técnicas que se pondrán en práctica en esta sesión para el manejo de la ira (adaptado de Araújo, 2005):

➤ *“Respiración profunda o abdominal”*: Inspirar profundamente mientras contamos mentalmente hasta 4. Después, mantener la respiración mientras contamos mentalmente hasta 4. Seguidamente, soltar el aire mientras contamos hasta 8 y repetir el proceso. Al principio, la persona encargada de dinamizar el Taller facilitará el proceso contando en alto.

*** Se trata de hacer las distintas fases de la respiración de forma más lenta y consciente de lo habitual. Para comprobar que la técnica se está realizando correctamente se puede proponer poner una mano en el pecho y otra en el abdomen, la respiración se está haciendo adecuadamente cuando solamente se mueva la mano del abdomen.*

➤ *“Volumen fijo”*: Cuando una persona está enfada tiende a subir el volumen de la voz, esto provoca que la otra persona también eleve un punto por encima su propio volumen, entrando así en un círculo progresivo, sin escuchar ni ser escuchados. Por ende, esta técnica propone que cuando seamos conscientes de que estamos elevando el tono (notamos tensión en la garganta y presión en la cabeza, además de escucharnos), bajemos nuestro tono de voz a un volumen habitual. Aunque la otra persona continúe subiéndolo, nosotros mantendremos éste, así, poco a poco, la otra persona de manera inconsciente iniciará un descenso del volumen, llegando a igualarlo con el nuestro y manteniendo el control de la situación.

➤ *“Autoverbalizaciones”*: Son frases breves o palabras que nos decimos mentalmente con la finalidad de frenar nuestros pensamientos negativos y así controlar las reacciones. Ejemplos: tranquilizadoras (“calma”, “estar enfadado no me ayuda en esta situación”, “relájate”, “no vale la pena”, “ahora mismo no lo voy a aclarar, mejor me tranquilizo”, “respira”, “cuenta hasta diez”, etc.) o de control (“soy capaz de controlarme”, “no voy a dejar que esto me domine”, “puedo manejar esta situación”, “mantén el volumen”, etc.).

*** Cada una de las personas participantes puede escribir en un papel algunas autoverbalizaciones propias y tenerlo en un lugar accesible (por ejemplo, la cartera) hasta que se interiorice con la práctica.*

➤ *“Tiempo fuera (time out)” e “irse”*: Para evitar el perder el control completo de la situación, esta técnica consiste en parar y salir un momento del lugar donde está la disputa y, en este periodo, se buscará un modo de bajar la intensidad del estado emocional. Cuando haya descendido la tensión, se regresará al lugar a intentar resolver o aclarar la situación. Irse seguiría los mismos pasos, pero, sin la intención de volver en un breve espacio de tiempo (no significa perder la discusión, ni se debe utilizar como arma de desprecio, sino como una herramienta de autocontrol).

Anexo 14. Material correspondiente a la 11ª Sesión.

A continuación, se presenta un guía para el apartado teórico de esta sesión:

Estrategias para eliminar el malestar que produce la tristeza y controlar la conducta (adaptado de Luengo et al., 2002; Segura, 2002)
*Es útil distraerse con actividades interesantes. * Hacer ejercicio físico, pero no lento y pausado, sino lo más enérgico posible, según la edad y la salud de cada uno: correr, remar, hacer “aerobics”. * Actividades de placer y/o dominio: buscar un triunfo o una afición (haciendo lo que sabe hacer bien): puede ser una paella, escribir, escuchar música, bailar, pintar, restaurar muebles, coleccionar objetos, etc.
Estrategias ineficaces o que pueden tener consecuencias negativas (adaptado de Luengo et al., 2002; Segura, 2002)
*Rumiar, etc.

Para el ejercicio de “*Pensamientos negativos*”, a continuación, se proponen varios ejemplos para que en subgrupos sugieran propuestas alternativas más adaptativas (modificado de Araújo, 2005):

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
“Soy un desastre” “Soy inútil, no valgo para nada” “No agrado a nadie” “No puedo soportarlo más” “Me siento desbordado/a” “Todo me sale mal” “No puedo hacer nada para cambiar las cosas” “Es el peor día de mi vida” “En este mundo sólo hay sufrimiento” “Está lloviendo sólo para amargarme el día”	

Para el ejercicio de “*Notar cuatro cosas*” (adaptado de Harris, 2009), con el objetivo de alcanzar la atención plena, concentrarse y estar en el momento presente (aquí y ahora), a continuación, se expone cómo llevarlo a cabo. Es un ejercicio que se puede practicar en cualquier momento del día, especialmente recomendable cuando nos encontremos atrapados en nuestros pensamientos y sentimientos:

Hacemos una pausa por un momento, miramos alrededor y observamos cuatro cosas que podamos ver. Después, escucharemos atentamente y repararemos en cuatro cosas que podamos oír. Seguidamente, nos percataremos de cuatro cosas que podamos sentir en contacto con nuestro cuerpo (como el reloj en la muñeca, los pantalones en las piernas, los pies en el suelo o la espalda contra la silla). Por último, intentaremos hacer todo lo anterior simultáneamente.

Anexo 15. Material correspondiente a la 12ª Sesión.

A continuación, se presenta una guía para el apartado teórico de esta sesión.

Estrategias para eliminar el malestar que produce la ansiedad y controlar la conducta (adaptado de Luengo et al., 2002; Segura, 2002)
<ul style="list-style-type: none"> * Hacer ejercicio físico relajante: ejercicios respiratorios (como, la respiración profunda) o relajantes, nadar pausadamente, pescar, caminar etc. * Hablar de esos pensamientos angustiosos con una persona de confianza, para que nos ayude a objetivarlos y a encontrar soluciones realistas. * Enfrentarse a esas fobias y situaciones en pequeñas dosis, para terminar por vencerlas. <ul style="list-style-type: none"> * Recibir el afecto y las caricias de quienes nos quieren. * Distraerse con actividades interesantes: cine, lecturas, baile, conversación, tocar un instrumento musical, etc.
Estrategias ineficaces o que pueden tener consecuencias negativas (adaptado de Luengo et al., 2002; Segura, 2002)
*Morderse las uñas, consumir alcohol, rumiar, etc.

Explicación de la técnica que se pondrá en práctica en esta sesión para el manejo de la ira:

➤ *“Relajación muscular progresiva de Jacobson”* (adaptado de Castro Bertrán y Macías Bestard, 2010): Para empezar, tomaremos una postura cómoda, puede ser tumbados boca arriba o sentados (con el cuerpo hacia delante, los brazos apoyados sobre las piernas, los pies en el suelo) y los ojos cerrados. Después, pasaremos a tensar y destensar cada parte del cuerpo, la frente (subiendo y bajando las cejas), los ojos (cerrándolos y abriéndolos), la boca (apretando y soltando los labios), la espalda (subiendo y bajando los hombros), los brazos (tensándolos y soltándolos), las manos (cerrándolas y abriéndolas), la tripa (haciendo fuerza y soltando), los glúteos (apretando y soltando), los muslos (apretando y soltando), los gemelos (apretando y soltando) y los pies (cerrando los dedos y abriéndolos). Una vez seamos conscientes de cuando están relajados nuestros músculos, imaginaremos estar en un lugar pacífico y relajante (cada uno puede imaginar lo que quiera, por ejemplo, estar tumbado/a en una playa), sea cual sea el lugar que hemos escogido imaginaremos estar totalmente relajados/as y despreocupados/as lo más claramente posible. Después de un tiempo, volveremos al presente, poco a poco.

*** Este ejercicio (como los demás) requiere práctica para llegar a automatizar el proceso. Para eso se recomienda practicarlo tan a menudo como sea posible y que forme parte de la rutina, por ejemplo, una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión.*

Anexo 16. Ficha para la reflexión individual (adaptado de Luengo et al., 2002).

Describa situaciones personales y significantes que le haya generado la siguiente emoción (depende de cada sesión, se pueden dibujar diferentes formas que representen cada emoción, por ejemplo, una lágrima para la tristeza).

Teniendo en cuenta las situaciones anteriores rellene la siguiente tabla, siendo lo más específico posible, podrá poner ejemplos si le resulta más fácil:

<p>Reacciones fisiológicas (¿Qué sintió en el cuerpo?, ¿en qué parte del cuerpo notó esa emoción y en qué sentido?)</p>	
<p>Pensamientos (¿Qué pensamientos le vinieron a la mente?)</p>	
<p>Conductas (¿Qué hizo?, ¿tuvo consecuencias positivas o negativas a corto y a largo plazo?)</p>	