



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



Universidad de la República

Facultad de Psicología

**Estudio de los Efectos de una Intervención basada en el Programa de Entrenamiento de  
la Inteligencia Emocional Plena para Adolescentes en Contexto Escolar**

Trabajo Final de Grado

Modalidad: Pre-proyecto de Investigación

Ana Paula Montenegro Pintos

C.I.: 4.956.955-0

Tutora: Prof. Adj. Dra. Gabriela Fernández Theoduloz

Revisora: Asist. Mag. Valentina Paz

Diciembre 2023, Montevideo

## Resumen

La adolescencia es un período vital donde se producen diversos cambios. Esta etapa se considera una segunda ventana de oportunidades, donde las intervenciones favorecedoras de conductas y hábitos saludables se vuelven especialmente importantes. Las intervenciones basadas en atención plena, la práctica de dirigir intencionalmente la atención al momento presente sin juzgar, han demostrado resultados favorables para el desarrollo de la inteligencia emocional, sobre todo aquellas llevadas a cabo en contextos escolares. El presente pre-proyecto de investigación tiene como objetivo investigar el efecto del “Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena” en contexto escolar en adolescentes de quinto y sexto año de educación primaria. Este programa se basa en la atención plena para trabajar la inteligencia emocional a través del modelo basado en habilidades. Es un programa secuencial, que comienza por las habilidades más básicas, relacionadas con la percepción y expresión emocional, para poder luego trabajar la comprensión, la facilitación y la regulación emocional. Dichas habilidades serán trabajadas a través de ejercicios de dificultad incremental basados en la atención plena. También serán llevados a cabo talleres para abordar temáticas como las emociones, la atención plena y la adolescencia tanto con los participantes como con las maestras. En esta investigación se evaluará el efecto del programa sobre las variables de problemas emocionales, problemas conductuales, funciones ejecutivas, problemas contextuales y recursos personales. Para ello, se compararán dichas variables entre un grupo control y un grupo experimental antes, al finalizar y a los seis meses de finalizada la intervención. La intervención al grupo control será realizada luego de finalizado el estudio. Asimismo, se evaluará la factibilidad de la implementación del programa. Este estudio busca aportar evidencia científica y producir conocimiento sobre la efectividad de la atención plena para el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes.

**Palabras clave:** adolescencia, atención plena, inteligencia emocional, centros educativos de primaria

## Índice

<b>Fundamentación.....</b>	<b>3</b>
<b>Marco Conceptual.....</b>	<b>5</b>
Adolescencia.....	5
Inteligencia Emocional Plena.....	7
Atención Plena.....	7
El Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey.....	8
La Inteligencia Emocional Plena.....	8
<b>Antecedentes.....</b>	<b>9</b>
<b>Formulación del Problema y Preguntas de Investigación.....</b>	<b>11</b>
Formulación del Problema.....	11
Preguntas de Investigación.....	11
<b>Hipótesis.....</b>	<b>12</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>12</b>
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos.....	13
<b>Método.....</b>	<b>14</b>
Participantes.....	14
Procedimiento.....	15
Instrumentos de Medición.....	16
Cuestionario Sociodemográfico.....	16
Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes.....	17
Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena.....	17
Análisis de Datos.....	18
<b>Consideraciones Éticas.....</b>	<b>19</b>
<b>Cronograma de Ejecución.....</b>	<b>20</b>
<b>Resultados Esperados y Plan de Difusión.....</b>	<b>20</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>21</b>
<b>Apéndice A.....</b>	<b>27</b>

## Fundamentación

Durante la adolescencia, el período que abarca la segunda década de la vida y se encuentra entre el fin de la infancia y el comienzo de la etapa adulta, se producen diversos cambios de tipo fisiológico, psicológico y sociales (Banati y Lansford, 2018; Blakemore, 2018). Es también en esta época de cambios que uno de cada siete adolescentes a nivel mundial presenta algún trastorno mental como depresión, ansiedad y trastornos por consumo de sustancias, por lo cual se configura como una etapa de vulnerabilidad (Larsen y Luna, 2018; Dow-Edwards et al., 2019; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

A pesar de ello, es también un período crucial para favorecer y potenciar patrones saludables, el aprendizaje emocional, el desarrollo personal, la conciencia de sí mismo y los hábitos saludables y positivos que sean la base para la construcción de la identidad y de lo que seremos como adultos (Balvin y Banati, 2017; Dahl y Suleiman, 2017; Mestre et al., 2019; Soriano-Sánchez y Jiménez-Vázquez, 2023). Se configura entonces como un período de vulnerabilidad, pero a la vez como una segunda ventana de oportunidades para poder fomentar y desarrollar diversos espirales de hábitos y conductas positivas (Dahl y Suleiman, 2017; Blakemore, 2018). Actualmente, una cada seis personas se encuentra en este período vital, representando un 25% del total de la población a nivel mundial (Dahl y Suleiman, 2017; Dahl et al., 2018; OMS, 2021), con lo cual se vuelve especialmente importante realizar intervenciones que promuevan hábitos saludables y positivos para los adultos del mañana.

Esta segunda ventana de oportunidades se puede ver favorecida por intervenciones enfocadas en la atención plena y la inteligencia emocional, como prácticas que generen la posibilidad de desarrollar este tipo de hábitos y conductas a través del conocimiento de sí mismo y de nuestra interacción con los demás. Por un lado, la atención plena consiste en direccionar la atención de manera intencional a lo que surge en el momento presente sin juzgar (Kabat-Zinn, 2013). Por otro lado, Mayer y Salovey (1995) definen a la inteligencia emocional

como un tipo de inteligencia social compuesta por diferentes procesos relacionados con las emociones intrapersonales como interpersonales. Los autores plantean un modelo de inteligencia emocional basado en diferentes habilidades que componen cuatro niveles incrementales y tienen como último nivel la regulación emocional, siendo esta la más compleja (Mayer y Salovey, 1995).

En este sentido, intervenciones basadas tanto en atención plena como en inteligencia emocional en contexto escolar han demostrado tener un impacto positivo en el control de la atención, la depresión, la conciencia y la regulación emocional (Tang, 2017; Pickerell et al., 2023). Diversos autores plantean que niveles bajos de inteligencia emocional están relacionados con consumo de sustancias, comportamientos autodestructivos, pensamientos rumiativos, mientras que niveles altos se asocian con relaciones interpersonales de tipo positivas, mayor identificación y regulación emocional (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003; Brackett et al., 2004).

## **Marco Conceptual**

### **Adolescencia**

La adolescencia es la etapa vital comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la etapa adulta (Blakemore, 2018; Larsen y Luna, 2018; Dahl et al., 2018; Quintero, 2020). Si bien es un intervalo crucial en la vida de las personas, aún no existe un consenso en cuanto a la edad que abarca dicha etapa (Godoy, 2017). La OMS propone que la adolescencia transcurre desde los diez hasta los diecinueve años (United Nations Children's Fund [UNICEF], 2020); autores como Banati y Lansford (2018) proponen que comienza a los diez finaliza a los veinte; mientras que autores como Sawyer et al. (2018) plantean el inicio también a los diez años, pero proponen una versión extendida, más inclusiva, cuya finalización es a los veinticuatro años.

A pesar de no haber un punto de encuentro en cuanto a las edades de inicio y fin, se propone que el comienzo de esta etapa es característicamente biológico, marcado por el inicio de la pubertad, y tiene un fin de tipo social, arbitrario, ligado a la asunción de diversos roles en la sociedad, como actividades laborales, académicas, familiares, de pareja, entre otras, que marcan el pasaje de la adolescencia a la edad adulta (Blakemore, 2018; Sawyer et al., 2018; Quintero, 2020). Como constructo teórico la adolescencia surge a principios del siglo XX a raíz de cambios sociales derivados de la Revolución Industrial asociados al trabajo infantil, la universalización en la escolarización y los cambios en el mercado laboral relacionados a las especificidades de las nuevas tecnologías (Casas Rivero et al., 2006; Quintero, 2020). Actualmente, nos encontramos ante la cohorte más extensa de adolescentes antes vista representando aproximadamente un 25% de la población mundial (Dahl y Suleiman, 2017; Dahl et al., 2018).

Esta etapa se caracteriza por cambios de tipo físico, psicológico y social (Blakemore, 2018; Quintero, 2020; Fernández-Theoduloz et al., 2023). Por un lado, a nivel físico tenemos cambios neuronales tanto a nivel estructural como funcional. A nivel estructural podemos identificar cambios relacionados con la poda neuronal, en donde aquellas conexiones sinápticas desarrolladas durante los primeros años de vida, y que no siguieron siendo estimuladas, son eliminadas para poder así priorizar y reforzar aquellas que sí son utilizadas con más frecuencia. Si bien este cambio se da a nivel biológico, tiene una fuerte influencia del ambiente dado que es desde donde proviene la estimulación que determinará que ciertas conexiones se sigan utilizando o no (Dahl y Suleiman, 2017; Blakemore, 2018). Esta poda no se da de manera aleatoria, sino que sigue un orden: primero se llevará a cabo en la parte posterior del cerebro, para luego continuar, y finalizar en la corteza frontal (Blakemore, 2018).

A nivel funcional el proceso de maduración cerebral comienza por los lóbulos parietales, sigue por áreas sensoriales y finaliza en los lóbulos frontales y temporales. La corteza prefrontal, encargada de las funciones ejecutivas, los procesos cognitivos, el control de

impulsos, regulación de emociones y comportamientos, toma de decisiones, entre otras funciones, es la última en desarrollarse, generando así comportamientos que son identificados como típicos de la adolescencia, como por ejemplo la toma de riesgos (Blakemore, 2018; Quintero, 2020; Núñez et al., 2022).

Por otro lado, en cuanto a los cambios a nivel psicológico, esta etapa estará marcada por ser el germen de lo que seremos como adultos, dando comienzo al proceso de construcción de la propia identidad, el sentido del yo y la forma de relacionarnos con los demás (Blakemore, 2018). Por último, respecto a los cambios a nivel social destacamos el lugar preponderante que comienzan a ocupar los pares, desde un lugar tanto de influencia como de evaluación, y el desarrollo de la habilidad de procesar emociones sociales y la perspectiva de los otros (Quintero, 2020; Núñez et al., 2022).

### **Inteligencia Emocional Plena**

Para poder abordar los planteos de la inteligencia emocional plena, primero trabajaremos sobre los dos constructos teóricos que la componen: por un lado, la atención plena y, por otro lado, el modelo de inteligencia emocional planteado por Salovey y Mayer (1990; 1995).

#### ***Atención Plena***

La atención plena (traducción al español del término mindfulness en inglés) es un proceso de regulación intencional de la atención orientado al momento presente para lograr desarrollar una conciencia del aquí y ahora, con aceptación de lo que surge sin juzgar (Bishop et al., 2004; Stahl y Goldsetin, 2010; Kabat-Zinn, 2013). Esta atención puede dirigirse tanto a las situaciones, como a los sentimientos y los pensamientos (Teasdale et al., 2015) mejorando, entre otras cosas, las relaciones interpersonales, la relación con uno mismo y las funciones cognitivas (Siegel, 2010).

Dentro de la terapia cognitivo-comportamental (TCC), la atención plena se encuentra en la tercera ola o generación, caracterizada por la “apertura a tradiciones clínicas más antiguas” (Hayes, 2016, p. 639), que tiene como objetivo las cogniciones en sí mismas (Keegan y Holas, 2010). Kabat-Zinn es considerado por diversos autores como pionero con su Mindfulness Based Stress Reduction Program (MBSR). Sin embargo, la atención plena no es una práctica que surge en dicho contexto, sino que es una práctica budista antigua (Kabat-Zinn, 2009; Stahl y Goldstein, 2010).

A lo largo de los años se ha demostrado empíricamente la eficacia de la atención plena en diversos contextos y con variadas poblaciones, en donde destacamos su eficacia en intervenciones llevadas a cabo con adolescentes en contexto escolar en relación con la conciencia emocional y la regulación emocional (Pickerell et al., 2023).

### ***El Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey***

Los autores Mayer y Salovey (1990; 1995) definen a la inteligencia emocional como una inteligencia de tipo social, que implica la habilidad de percibir, expresar, comprender y regular las emociones tanto propias como de los demás. Plantean un modelo de inteligencia emocional incremental, compuesto de cuatro bloques, o ramas, de habilidades de menos complejas a más complejas: percepción de las emociones, facilitación de las emociones, comprensión de las emociones y regulación de las emociones (Mayer y Salovey, 1997, como se citó en Schutte et al., 1998).

La primera rama, la percepción de las emociones, es la más básica y facilita el procesamiento de la información en las demás. La facilitación de las emociones, segunda rama, consiste en el uso de las emociones para facilitar actividades como, por ejemplo, la resolución de problemas. La tercera rama, la comprensión de las emociones, permite interpretar y comprender las diferentes emociones y el pasaje de un estado emocional a otro.



Por último, la regulación emocional, se configura como la rama más compleja del modelo, e implica una apertura a los diferentes estados emocionales sin juzgar (Salovey y Grewal, 2005).

### ***La Inteligencia Emocional Plena***

La inteligencia emocional plena es un constructo que articula la atención plena con el modelo secuencial de inteligencia emocional planteado por Mayer y Salovey (1990; 1995), definida como “(...) la gestión eficaz de las emociones haciendo uso de la atención plena” (Ramos et al., 2012, p.52). En este sentido, la atención plena es concebida como una herramienta facilitadora a través de la cual abordar las emociones sin juzgar, para ejercitar así la posibilidad de aceptar compasivamente diversos estados emocionales, incluidos los desagradables, en lugar de rechazarlos, a través de un aprendizaje de tipo experiencial (Ramos Díaz y Salcido Cibrián, 2017).

A partir del planteo de la inteligencia emocional plena los autores formulan el Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena, a través del cual las personas tienen la posibilidad de ejercitar y entrenar el desarrollo de diversas habilidades relacionadas con el aprendizaje y la regulación emocional. Estas habilidades se trabajan mediante prácticas basadas en atención plena, siguiendo el modelo de habilidades emocionales compuesto por cuatro ramas planteado por Mayer y Salovey (1995). El programa comienza entonces por prácticas más sencillas basadas en la primera rama de comprensión emocional, para finalizar con prácticas más complejas basadas en la cuarta rama de regulación emocional (Ramos et al., 2012; Ramos Díaz y Salcido Cibrián, 2017).

### **Antecedentes**

La atención plena ha sido utilizada en intervenciones con diversos objetivos y para una amplia variedad de rangos etarios. La American Mindfulness Research Association [AMRA] (2023) cuenta con una base de datos que recoge artículos publicados en revistas arbitradas

desde el año 1980 hasta la actualidad. Según esta base de datos, se han publicado más de diez mil artículos sobre la atención plena, siendo 2021 el año en que más publicaciones se realizaron sobre la temática, con un total de 1450 publicaciones.

Respecto a las intervenciones para adolescentes basadas en la atención plena, una revisión sistemática y meta-análisis llevado a cabo por Pickerell et al. (2023) concluyó que este tipo de intervenciones, llevadas a cabo en contextos escolares y con el objetivo de trabajar la regulación emocional, tienen resultados significativos especialmente para participantes de diez a doce años. Los autores realizaron una búsqueda y analizaron en diversas bases de datos de estudios realizados sobre intervenciones basadas en atención plena y cognitivo-conductuales que trabajaran sobre la modulación, expresión y regulación emocional.

Un estudio llevado a cabo en España investigó la relación entre la atención plena y la inteligencia emocional en adolescentes de once a catorce años en contexto educativo (Rodríguez-Ledo, et al., 2018). Los resultados del estudio demuestran que la atención plena se relaciona con un buen nivel de la gestión de las emociones a través de la inteligencia emocional.

En Canadá, Schonert-Reichl et al. (2015) realizaron un estudio sobre una intervención basada en un programa de aprendizaje social y emocional con atención plena en adolescentes de nueve a doce años. De los resultados se desprende un mejor control emocional, así como una mejora en el control cognitivo y la fisiología del estrés, entre otros. Asimismo, destacan que la importancia de este tipo de intervenciones radica en generar conocimiento sobre estrategias que promuevan tanto el bienestar como los hábitos saludables en adolescentes (Schonert-Reichl et al., 2015).

En cuanto al Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena, se han llevado a cabo intervenciones con diverso público objetivo, como ser estudiantes universitarios y profesores de centros de formación de profesorado (Ramos Díaz y Salcido Cibrián, 2017), demostrando su eficacia en cuanto al desarrollo de la inteligencia emocional, el bienestar de las

personas, mejor conocimiento de sí mismo y mejor relacionamiento interpersonal (Ramos et al., 2012). A nivel regional, en Argentina fue llevada a cabo una investigación en donde se realizó una intervención basada en dicho programa con estudiantes de sexto año de primaria. Como conclusiones, el estudio planteó una mejoría en cuanto al relacionamiento con sus propias emociones, la percepción tanto personal como interpersonal, y en diferentes procesos cognitivos como la motivación y la atención (Luna Pedrosa, 2017).

## **Formulación del Problema y Preguntas de Investigación**

### **Formulación del Problema**

La adolescencia es un período vital marcado por cambios a nivel físico, social y psicológico, considerado como una segunda ventana de oportunidades en donde no solo nos inventamos como personas, sino que desarrollamos el sentido de quiénes somos (Blakemore, 2018). Se estima que alrededor del 20% de los adolescentes a nivel mundial experimentan algún tipo de problema relacionado a la salud mental (Sapthiang et al., 2018). Es en esta etapa tan crucial que intervenciones basadas en mindfulness realizadas en contexto escolar han demostrado resultados significativos en cuanto a la mejora de la conciencia emocional y la reducción de la depresión. Se ha observado que las intervenciones con efectos más significativos son aquellas que llevadas a cabo con participantes entre diez y doce años y son de menor duración (Pickerell et al., 2023). Considerando esto, y los antecedentes planteados, el presente proyecto propone implementar y evaluar una intervención basada en el Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena (Ramos et al., 2012) en adolescentes de quinto y sexto año de primaria en instituciones tanto públicas como privadas de Montevideo.

## Preguntas de Investigación

- ¿El Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena tiene un efecto en los resultados del índice de problemas emocionales al finalizar la intervención y a los seis meses de realizada la misma?
- ¿El Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena tiene un efecto en los resultados del índice de problemas conductuales al finalizar la intervención y a los seis meses de realizada la misma?
- ¿El Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena tiene un efecto en los resultados del índice de funciones ejecutivas al finalizar la intervención y a los seis meses de realizada la misma?
- ¿El Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena tiene un efecto en los resultados del índice de problemas contextuales al finalizar la intervención y a los seis meses de realizada la misma?
- ¿El Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena tiene un efecto en los resultados del índice de recursos personales al finalizar la intervención y a los seis meses de realizada la misma?
- ¿Es factible la implementación del Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena para adolescentes de quinto y sexto año de primaria en instituciones tanto públicas como privadas de Montevideo?

## Hipótesis

Los participantes que reciban la intervención presentarán una mejora en los resultados de los índices de problemas emocionales, problemas conductuales, funciones ejecutivas, problemas contextuales y recursos personales al finalizar la intervención, la cual se mantendrá por un período de seis meses luego de finalizada la misma.

## Objetivos

### Objetivo General

- Investigar el efecto de una intervención en contexto escolar para el desarrollo de la inteligencia emocional plena en adolescentes de quinto y sexto año de educación primaria tanto en instituciones públicas como privadas.

### Objetivos Específicos

- Implementar un programa para el desarrollo de la inteligencia emocional plena (Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena) para adolescentes de quinto y sexto de educación primaria en contexto escolar en instituciones tanto públicas como privadas.
- Evaluar el efecto del Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena en el índice de problemas emocionales al finalizar la intervención y a los seis meses de finalizada la intervención.
- Evaluar el efecto del Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena en el índice de problemas conductuales al finalizar la intervención y a los seis meses de finalizada la intervención.
- Evaluar el efecto del Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena en el índice de funciones ejecutivas al finalizar la intervención y a los seis meses de finalizada la intervención.
- Evaluar el efecto del Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena en el índice de problemas contextuales al finalizar la intervención y a los seis meses de finalizada la intervención.

- Evaluar el efecto del Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena en el índice de recursos personales al finalizar la intervención y a los seis meses de finalizada la intervención.
- Evaluar la factibilidad del Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena para adolescentes de quinto y sexto año de primaria en instituciones tanto públicas como privadas de Montevideo.

### **Método**

El presente proyecto contará con dos intervenciones sucesivas. En primer lugar, se realizarán talleres para trabajar tanto con los adolescentes, como con las maestras, temas como las emociones, la adolescencia, la respiración, la atención plena, entre otros. Para abordar dichas temáticas se trabajará en torno a preguntas disparadoras que serán elaboradas específicamente para este estudio.

En segundo lugar, se realizará la intervención basada en el Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena mediante un diseño cuantitativo cuasi-experimental de series cronológicas múltiples (Hernández Sampieri et al., 2014) con dos grupos, uno experimental y otro control, conformados a partir de los grupos ya establecidos a nivel institucional en los centros educativos. De cada nivel se seleccionará la mitad como grupo experimental y la otra mitad como grupo control. Los participantes asignados al grupo experimental recibirán la intervención en un primer momento, mientras que los asignados al grupo control lo harán una vez finalizado el estudio.

Respecto a la factibilidad de la implementación del presente trabajo, consistirá en el análisis de los recursos, capacidades y condiciones en las que se pretende llevar a cabo la investigación: el tiempo necesario, los recursos tanto materiales como humanos, la conveniencia y la accesibilidad al lugar donde se encuentra la población objetivo (Hernández Sampieri et al., 2014).

## **Participantes**

En los talleres participarán tanto los adolescentes de los niveles seleccionados para el estudio como las maestras de los mismos. Los participantes del Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena serán adolescentes de quinto y sexto año de educación primaria pertenecientes a instituciones educativas con las cuales ya se mantienen vínculos de investigaciones anteriores, que manifiesten su voluntad de participar en el estudio, firmen el asentimiento informado y cuenten con el consentimiento por parte de madre, padre o tutor. Los requisitos para participar del presente estudio serán formar parte del grupo de quinto o sexto año de escuela de la institución y manifestar su voluntad de participar en el mismo.

## **Procedimiento**

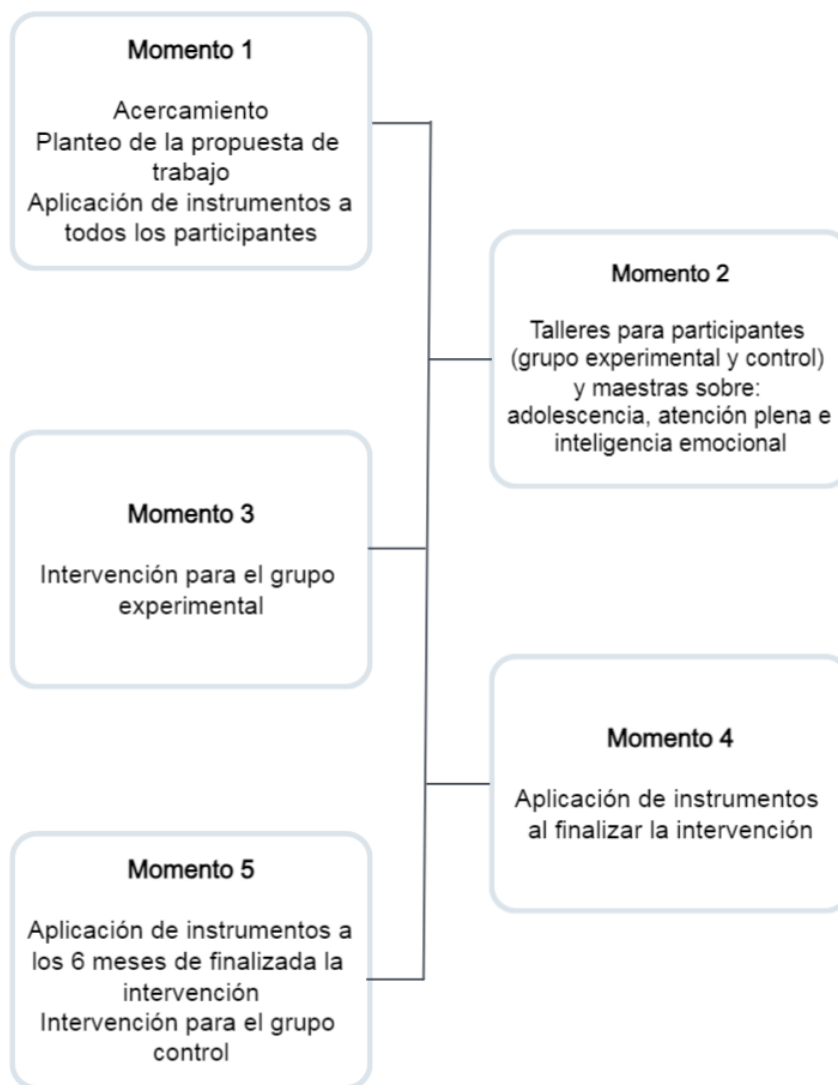
El estudio constará de cinco momentos distintos y sucesivos. En el momento uno se realizará una instancia de primer acercamiento con los participantes, para conocernos, plantearles la propuesta de trabajo, escuchar dudas, preguntas y comentarios que puedan surgir, y aplicar los instrumentos de medición a todos los participantes antes de iniciar el estudio. En el momento dos serán llevados a cabo talleres para trabajar en torno a la atención plena, la inteligencia emocional, la adolescencia, entre otros temas, tanto con los participantes de los grupos experimental y control como con las maestras, con preguntas disparadoras en donde el objetivo es trabajar en torno a las respuestas que surjan de cada pregunta.

La intervención del Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena será llevada a cabo al comienzo del momento tres para el grupo experimental. Luego de haber realizado la intervención, en el momento cuatro, se aplicarán los instrumentos de medición correspondientes a la finalización de la intervención, y a los seis meses de esta medida, en el momento cinco, se realizará la aplicación de los instrumentos de medición para el seguimiento.

Al finalizar el momento cinco, y luego de la aplicación de los instrumentos, se realizará la intervención del Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional con el grupo control.

### Figura 1

*Diagrama de flujo del procedimiento*





## **Instrumentos de Medición**

### ***Cuestionario Sociodemográfico***

Se recabarán datos de los participantes referidos a edad, sexo, núcleo familiar, barrio de residencia.

### ***Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes***

Este instrumento, desarrollado por Fernández-Pinto et al. (2015), es una evaluación compuesta por diversas fuentes y dimensiones, cuya finalidad es la evaluación integral de problemas tanto a nivel emocional como conductual en niños y adolescentes de tres a dieciocho años (Fernández-Pinto et al., 2015; Sánchez-Sánchez et al., 2016). Para este estudio se utilizarán los autoinformes dirigidos a niños y adolescentes de Primaria, de seis a doce años, compuestos por tres bloques de escalas: de problemas, de vulnerabilidad y de recursos personales. Estas escalas tienen como opciones de respuesta Sí, No y A veces. Cada escala procura evaluar contenidos específicos, a saber: problemas interiorizados (por ejemplo, depresión y ansiedad), problemas exteriorizados (por ejemplo, problemas de control de la ira y agresión), otros problemas (por ejemplo, consumo de sustancias y comportamiento inusual), problemas contextuales (por ejemplo, problemas familiares y problemas con la escuela), vulnerabilidad (por ejemplo, problemas de regulación emocional y rigidez) y recursos personales (por ejemplo, autoestima y conciencia de los problemas).

A partir de la respuesta a dichas escalas, se obtienen diversos índices: global de problemas, de problemas emocionales, de problemas conductuales, de problemas en las funciones ejecutivas, de problemas contextuales y de recursos personales. La puntuación de los ítems permite la puntuación directa de cada una de las escalas, la cual a su vez es transformada a puntuaciones típicas expresadas en puntuaciones T, ofreciendo el Sistema de

Evaluación de Niños y Adolescentes pautas para su interpretación (Fernández-Pinto et al., 2015).

### **Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena**

El Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena fue desarrollado por Ramos et al. (2012), quienes, partiendo del modelo de inteligencia emocional propuesto por Mayer y Salovey (1997), proponen a la atención plena como una herramienta mediadora para trabajar y potenciar la inteligencia emocional. Dicho programa se estructura en torno a las cuatro habilidades emocionales que integran el modelo antes mencionado, y cuenta con ejercicios emocionales específicos para cada bloque de habilidades organizados de manera incremental de lo más sencillo a lo más complejo. Este programa tiene como objetivo que las personas puedan trabajar en torno a la aceptación y no valoración al momento de afrontar las emociones.

El programa comienza con el bloque de ejercicios “Iniciación a la conciencia plena” en donde se trabaja la atención plena en torno a diversas áreas de trabajo como la respiración, el cuerpo y las actividades de la vida cotidiana. Para los cuatro bloques siguientes se proponen ejercicios tanto a nivel intrapersonal (individual) como interpersonal (ya sea en pareja o grupo). En el segundo bloque, “Trabaja tus habilidades emocionales con atención plena”, se abordan las habilidades emocionales, y tiene como objetivo trabajar con la percepción y la expresión emocional plena. El siguiente bloque, “Comprensión emocional plena”, aborda ejercicios para la comprensión de los estados emocionales. En el cuarto bloque, denominado “Facilitación emocional plena”, se proponen ejercicios que permitan ayudar a las personas a comprender cómo los pensamientos afectan lo que hacen y sienten. Por último, se trabaja el bloque “Regulación emocional plena”, cuyo objetivo es aprender a recibir las emociones, independientemente de que estas sean positivas o negativas, y ser capaces de hacerlo sin juzgar.

## **Análisis de Datos**

El análisis de datos se realizará utilizando el programa RStudio con el lenguaje R en su versión 4.3.1 (o superior). En primer lugar, se realizarán análisis descriptivos correspondientes a la muestra. En segundo lugar, se llevarán a cabo pruebas *t* de Student para evaluar si los resultados obtenidos en cada uno de los índices para el grupo experimental difieren de los obtenidos para el grupo control (Hernández Sampieri et al., 2014). Para el análisis de los datos recabados a través de los índices antes de iniciar la intervención, al finalizarla, y a los seis meses de finalizada, se realizará ANOVA de medidas repetidas para comparar así las mismas mediciones en el tiempo.

## **Consideraciones Éticas**

Para realizar la presente intervención, en primer lugar, se solicitará la revisión y aprobación del proyecto por parte del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad de la República. En segundo lugar, y una vez obtenido el aval antes mencionado, se solicitará la firma del asentimiento informado a los participantes, así como del consentimiento informado a madre, padre o tutor. Antes de comenzar con la intervención, y de acuerdo con a lo estipulado en el Decreto 158/019 vinculado a la investigación en seres humanos, se explicará a los participantes en qué consiste la misma, y que su participación es voluntaria, anónima y libre, pudiendo desistir en cualquier momento sin necesidad de ningún tipo de explicación al equipo u otros actores involucrados.

Los datos recabados serán tratados de acuerdo con la Ley 18.331 de protección de datos personales garantizando la protección tanto de la identidad como de los datos. Asimismo, la presente intervención se rige por lo establecido en el Capítulo X del Código de Ética Profesional del Psicólogo/a sobre Investigaciones. Los participantes asignados al grupo control recibirán la intervención una vez finalizado el estudio. Quienes decidan participar, no recibirán

ningún tipo de compensación monetaria o de otro tipo. La participación en este estudio no implica ningún tipo de riesgo para los adolescentes. En caso de que sean detectados efectos adversos imprevistos de algún tipo, la intervención será suspendida y se realizarán las derivaciones al servicio de salud correspondiente.

### Cronograma de Ejecución

Meses	1	2	3	4	5	6	7-12	13	14	15	16	17	18	19	20
Actualización y revisión bibliográfica / Ajustes al proyecto	■	■													
Contacto con las instituciones educativas y solicitud de autorizaciones	■	■													
Asentimiento y consentimiento informado		■													
Aplicación de instrumentos antes de comenzar la intervención		■													
Intervención grupo experimental			■	■	■										
Aplicación de instrumentos al finalizar la intervención						■									
Análisis de datos pre intervención y post intervención							■								
Aplicación de instrumentos a los 6 meses de la intervención								■							
Intervención grupo control									■	■	■				
Análisis de datos												■	■	■	
Informe final															■
Presentación de resultados a la institución educativa															■
Difusión de Resultados															■

### Resultados Esperados y Plan de Difusión

Se espera que al finalizar la intervención los participantes muestren una mejora en los índices de problemas emocionales, problemas conductuales, funciones ejecutivas, problemas contextuales y recursos personales. A su vez, se espera que esta mejoría se mantenga por un período de seis meses luego de finalizada la intervención. Se pretende aportar herramientas a los adolescentes que les permitan el desarrollo de su inteligencia emocional, así como contribuir a desarrollar hábitos y conductas saludables.

En cuanto al plan de difusión, los resultados serán presentados a las autoridades de cada institución que participe del estudio. Asimismo, se publicarán artículos en revistas científicas y se presentarán los resultados en congresos. También se realizará una instancia para compartir los resultados con los participantes del estudio, así como con sus familias.

## Referencias

- American Mindfulness Research Association (2023). *Library*. <https://goamra.org/Library>
- Banati, P., y Lansford, J.E., (2018). Introduction: Adolescence in a Global Context. En J.E. Lansford y P. Banati (Eds), *Handbook of Adolescent Development Research and Its Impact on Global Policy* (pp. 1–23). Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/oso/9780190847128.003.0001>
- Balvin, N. y Banati, P. (2017). Introduction. En N. Balvin y P. Banati (Eds), *The Adolescent Brain: A second window of opportunity - A compendium* (pp. 9-16). Miscellanea, UNICEF Office of Research
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.  
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Blakemore, S. J., (2018). *La invención de uno mismo. La vida secreta del cerebro adolescente*. Ariel.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D. y Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1387-1402.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8)
- Casas Rivero, J., Ceal González-Fierro, M. J., del Rosal Rabes, T., Jurado Palomo, J., y de la Serna Blázquez, O. (2006). Conceptos esenciales de la adolescencia. Criterios cronológicos, físico-funcionales, psicológicos y sociales. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 9(61), 3931–3937.  
[https://doi.org/10.1016/S0211-3449\(06\)74357-0](https://doi.org/10.1016/S0211-3449(06)74357-0)

- Dahl, R. y Suleiman, A. (2017). Adolescent brain development: windows of opportunity. En N. Balvin y P. Banati (Eds). *The Adolescent Brain: A second window of opportunity - A compendium* (pp. 21-25). Miscellanea, UNICEF Office of Research.
- Dahl, R., Allen, N., Wilbrecht, L., y Ballonoff Suleiman, A. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature* 554, 441–450.  
<https://doi.org/10.1038/nature25770>
- Dow-Edwards, D., MacMaster, F. P., Peterson, B. S., Niesink, R., Andersen, S. y Braams, B. R. (2019). Experience during adolescence shapes brain development: From synapses and networks to normal and pathological behavior. *Neurotoxicol Teratol.* (76:106834).  
<https://doi.org/10.1016/j.ntt.2019.106834>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.<https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:6b5bc679-e550-47d9-804e-e86b8f4b4603/re3320611443-pdf.pdf>
- Fernández-Pinto, I., Santamaría, P., Sánchez-Sánchez, F., Carrasco, M. A. y del Barrio, V. (2015). *SENA. Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes. Manuel de aplicación, corrección e interpretación.* TEA Ediciones.
- Fernández-Theoduloz, G., Brunet, N., Godoy, J. C., Steinberg, L., y López-Gómez, A. (2023). Risk Sexual Behaviors in Uruguayan Adolescents: the Role of Self-Regulation and Sex-Gender. *Trends in Psychology*, 1-20.  
<https://doi.org/10.1007/s43076-023-00284-w>
- Godoy, J. C. (2017). Cerebro Adolescente. En: E. Arrieta, (Ed.) *Un libro sobre drogas.* El Gato y la Caja. <https://elgatoylajaja.com/cerebro-adolescente>

- Hayes, S.C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies - Republished Article. *Behav Ther.* 47(6), 869-885. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Paidós Ibérica.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.
- Keegan, E. y Holas, P. (2010). Cognitive-Behavior Therapy. Theory and Practice. En: R. Carlstedt, *Handbook of Integrative Clinical Psychology, Psychiatry and Behavioral Medicine*. Springer.
- Larsen, B., y Luna, B. (2018). Adolescence as a neurobiological critical period for the development of higher-order cognition. *Neuroscience y Biobehavioral Reviews*, 94, 179–195. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.09.005>
- Luna Pedrosa, J.F. (2017). *Desarrollo de un programa de Inteligencia Emocional Plena y su implicación en variables neuropsicológicas en alumnado de Sexto de Educación Primaria* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de La Rioja]. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/5874/LUNA%20PEDROSA%2C%20JUAN%20FRANCISCO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4(3), 197–208. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80058-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80058-7)
- Mayer, J.D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Basic Books



- Mestre, J. M., Turanzas, J., García-Gómez, M., Guerra, J., Cordon, J. R., De La Torre, G. G. y Lopez-Ramos, V. M. (2019). Do Trait Emotional Intelligence and Dispositional Mindfulness Have a Complementary Effect on the Children's and Adolescents' Emotional States?. *Frontiers in Psychology*, 10.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02817>
- Núñez, V., Fernández Theoduloz, G. y González, N. (2022). Cerebro Adolescente. En F. Alonso, P. Ferreiro y N. González (Coord) *Adolescencias hoy: una mirada integral* (pp. 53-62). Raymondo.
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Salud mental del adolescente*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pickerell, L. E., Pennington, K., Cartledge, C., Miller, K. A., y Curtis, F. (2023). The effectiveness of school-based mindfulness and cognitive behavioural programmes to improve emotional regulation in 7–12-year-olds: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 14(5), 1068–1087. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02131-6>
- Quintero, J. (2020). *El cerebro adolescente. Una mente en construcción*. Shackleton Books.
- Ramos, N., Enríquez, H. y Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena. Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Kairós.
- Ramos, N., Recondo, O., y Enríquez, H. (2012). *Practica la Inteligencia Emocional Plena. Mindfulness para regular nuestras emociones*. Kairós.
- Ramos Díaz, N.S. y Salcido Cibrián, L.J. (2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando Mindfulness para Regular Emociones. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 259-270. <https://doi.org/10.33898/rdp.v28i107.152>
- Rodríguez-Ledo, C., Orejudo, S., Cardoso, M. J. , Balaguer A. y Zarza-Alzugaray, J. (2018). Emotional Intelligence and Mindfulness: Relation and Enhancement in the Classroom With Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02162>

- Salovey, P., y Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281–285.  
<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x>
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, cognition and personality*, Vol. 9(3) 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez-Sánchez, F., Fernández-Pinto, I., Santamaría, P., Carrasco, M. A., y del Barrio, V. (2016). SENA, Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes: proceso de desarrollo y evidencias de fiabilidad y validez. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3(2), 23-34. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5590671>
- Sapthiang, S., Van Gordon, W. y Shonin, E. (2019) Mindfulness in Schools: a Health Promotion Approach to Improving Adolescent Mental Health. *Int J Ment Health Addiction* 17, 112–119 <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0001-y>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., y Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child y Adolescent Health*, 2(3), 223–228.  
[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., y Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66.  
<https://doi.org/10.1037/a0038454>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., y Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Siegel, D. (2010) *Cerebro y mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Paidós Ibérica.

- Soriano-Sánchez, J.G. y Jiménez-Vázquez, D. (2023). Benefits of emotional intelligence in school adolescents: A Systematic Review. *Revista de Psicología y Educación*, 18(2), 83-95. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.02.237>
- Stahl, B. y Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés: una guía práctica*. Kairós.
- Tang, Y. (2017). Mindfulness Meditation Impact on the Adolescent Brain. En N. Balvin y P. Banati (Eds). *The Adolescent Brain: A second window of opportunity - A compendium*. Miscellanea, UNICEF Office of Research.
- Teasdale, J., Williams, M. y Segal, Z. (2015) *El camino del mindfulness*. Paidós Ibérica.
- United Nations Children's Fund (2020). *¿Qué es la adolescencia?*. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>

## Apéndice A

### **Ejercicios del Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena**

En este apartado se plantean algunas de las prácticas que componen el Programa de Entrenamiento de la Inteligencia emocional Plena de Ramos et al., 2012. Las mismas se organizan en dos grandes ejes: el primero compuesto por ejercicios de iniciación a la conciencia y atención plena, y el segundo con los ejercicios desarrollados para trabajar la inteligencia emocional plena.

#### ***Ejercicios de Iniciación a la Conciencia Plena***

Son ejercicios que permiten a los participantes aproximarse a la práctica de la atención plena, y se organizan en los siguientes bloques:

- Atención plena a través de la respiración
- Atención al cuerpo
- Atención al movimiento
- Atención a la mente
- Atención en actividades de la vida cotidiana

#### ***Ejercicios para Trabajar las Habilidades Emocionales con Atención Plena***

En este grupo de prácticas se encuentran aquellas que permiten trabajar el modelo de habilidades de la inteligencia emocional propuesto por Mayer y Salovey (1995) a través de la atención plena. Estas prácticas se encuentran organizadas en los siguientes bloques secuenciales:

- Percepción y expresión emocional plena
- Comprensión emocional plena
- Facilitación emocional plena
- Regulación emocional plena

Tabla 1

*Ejercicios de Iniciación a la Conciencia Plena*

Bloque	Ejercicio	Modalidad	Descripción	Objetivo
<i>Atención plena a través de la respiración</i>	Respiración de aterrizaje “en el aquí y en el ahora”	Intrapersonal	Permite cortar con el piloto automático, y en caso de distracción solamente debemos redirigir nuestra atención a la respiración	Concentrar la atención en la respiración Tomar conciencia de la inspiración y la espiración
<i>Atención plena a través del cuerpo</i>	Observar la tensión-distensión en el cuerpo	Intrapersonal	Permite relajarnos y regular diversos estados emocionales	Tomar conciencia de la tensión y distensión corporal, así como de la transición de un estado al otro
<i>Atención plena a través del movimiento</i>	Meditar caminando	Intrapersonal	Permite llevar la conciencia plena al caminar	Incorporar la atención plena para trabajar la conciencia corporal
<i>Atención plena a la mente</i>	Meditación sobre estado y contenido de la mente	Intrapersonal	Redireccionar nuestra atención, sin juzgar, a cómo se encuentra nuestra mente (estado) y qué la ocupa (contenido)	Practicar la atención plena a través del estado y contenido de la mente
<i>Atención plena en actividades de la vida cotidiana</i>	Vivir cada día con atención plena (ser en el hacer)	Intrapersonal	Aplicar lo aprendido en los ejercicios previos en cualquier situación de la vida cotidiana	Practicar la atención plena en nuestro día a día

Tabla 2

*Ejercicios para Trabajar las Habilidades Emocionales con Atención Plena*

<b>Bloque</b>	<b>Ejercicio</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Objetivo</b>
<i>Percepción y expresión emocional plena</i>	Ejercicio con globos	Intrapersonal	Transitar la misma situación, considerada desagradable, con y sin atención plena	Experimentar una situación emocional negativa con y sin atención plena
	Identifica mi emoción	Interpersonal	Dos personas, ambas utilizando la respiración como anclaje, y una debe tratar de identificar, sin anticiparse ni juzgar, la emoción de la otra	Observar, con atención plena, a otra persona para tratar de identificar su emoción
<i>Comprensión emocional plena</i>	Meditación a través del espejo	Intrapersonal	Trabajar nuestra imagen proyectada en un espejo sin juzgarla	Observar, con atención plena, nuestra imagen reflejada en un espejo
	Descubre a tu compañero o compañera	Interpersonal	Contrastar cómo imaginamos que se siente la otra persona con cómo realmente se siente	Observar, con atención plena, a un compañero o compañera para contrastar cómo creemos que se siente con cómo realmente se siente
<i>Facilitación emocional plena</i>	El balance emoción /corporalidad	Intrapersonal	Contactar con cómo nuestros estados emocionales se reflejan en nuestros cuerpos	Observar, con atención plena, el efecto del estado emocional sobre el cuerpo

	Asocia palabras y emoción	Interpersonal	Trabajar sobre el impacto que tienen nuestros estados emocionales sobre nuestras palabras	Comunicar información a otras personas desde un estado de atención plena
<i>Regulación emocional plena</i>	Afirmaciones de gratitud con atención plena	Intrapersonal	Trabajar sobre la manera automática de enfocarnos en aspectos de nuestra vida que difieren de lo que esperamos, a través de la gratitud a aquello que sí nos ofrece	Elaborar afirmaciones de gratitud con atención plena
	Baila conmigo	Interpersonal	Trabajar la protección y la confianza, así como modular y gestionar las emociones que surgen al hacerlo	Cuidar a otras personas y ser cuidados por otras personas con atención plena
	Presentación de un objeto personal	Interpersonal	Trabajar la toma de conciencia emocional, la capacidad de expresar emociones y la capacidad de escucha	Presentar un objeto con valor sentimental al grupo
	Cadena de afectos	Interpersonal	Cada persona pedirá a las demás el afecto que desee recibir de cada una	Modular y gestionar las emociones que surgen al interactuar en grupo