

Eficacia de un plan de intervención con enfoque psicoeducativo para el manejo de las emociones en un adolescente de 15 años de una unidad educativa.

Effectiveness of a psychoeducational intervention plan for managing emotions in a 15-year-old adolescent in an educational unit.

Ximena Nataly Guancha Nazate¹

E-mail: nximenanataly@gmail.com

ORCID: 0009-0002-5570-2264

¹ Unidad Educativa Tulcán

Forma de citación en APA, séptima edición.

Guancha, X. N. (2025). Eficacia de un plan de intervención con enfoque psicoeducativo para el manejo de las emociones en un adolescente de 15 años de una unidad educativa. *Revista Nova Praxis*, 1(1), 30-48.

Fecha de presentación: 03/05/2025

Fecha de aceptación: 10/06/2025

Fecha de publicación: 01/07/2025

RESUMEN

El estudio trata acerca de la eficacia de un plan de intervención psicoeducativa en el manejo de emociones de un adolescente de 15 años en una Unidad Educativa. Al realizar el diagnóstico, se detectaron signos que indicaban un manejo inadecuado de las emociones. Utilizando un diseño de caso único tipo AB, se aplicó el Inventario de Cociente Emocional de BarOn antes y después de la intervención, que consistió en 10 sesiones centradas en la regulación emocional y habilidades de afrontamiento. Los principales resultados muestran mejoras en las habilidades interpersonales (puntuación aumentó de 84 a 90), adaptabilidad (de 80 a 88) y manejo del estrés (de 81 a 85), junto con una mayor consistencia en estas áreas. La conclusión fundamental es que la intervención psicoeducativa tuvo un impacto positivo en la capacidad del adolescente para manejar sus emociones, mejorando su bienestar emocional y su interacción en la escuela y la familia.

Palabras clave:

adolescencia, manejo emocional, estrés, educación, intervención.

ABSTRACT

The study is about the effectiveness of a psychoeducational intervention plan in the management of emotions of a 15-year-old adolescent in an Educational Unit. When making the diagnosis, signs were detected that indicated an inadequate management of emotions. Using a single-case AB-type design, the BarOn Emotional Quotient Inventory was applied before and after the intervention, which consisted of 10 sessions focused on emotional regulation and coping skills. The main results show improvements in interpersonal skills (score increased from 84 to 90), adaptability (from 80 to 88) and stress management (from 81 to 85), along with greater consistency in these areas. The fundamental conclusion is that the psychoeducational intervention had a positive impact on the adolescent's ability to manage his emotions, improving his emotional well-being and his interaction at school and family.

Keywords:

adolescence, emotional management, stress, education, intervention.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo emocional en la adolescencia es un aspecto de gran relevancia, pues de ello depende la capacidad de expresión personal y social de las personas en la construcción de su personalidad e identidad (Goleman, 1998; 2019). Sin embargo, la habilidad de autorregulación emocional es difícil de lograr en medio de tantos cambios de tipo física, psicológica y social; en el medio de las exigencias del entorno que conducen a un crecimiento, aprendizaje, adaptación de forma efectiva en un breve periodo de tiempo.

Según el estudio de Tobar y Mejía (2023), en la mayoría de los casos, por sí solos, a los adolescentes se les dificulta la capacidad de autorregulación emocional. El problema radica en que, aunque pueden poseer un conocimiento básico sobre estrategias para afrontar situaciones estresantes, carecen de la habilidad para aplicar estas estrategias de manera efectiva y gestionar sus emociones de manera adecuada. Esta falta de habilidades de autorregulación emocional conlleva dificultades en la regulación emocional, lo que puede manifestarse en una serie de problemas tanto a nivel individual como interpersonal (Rodríguez & Zapata, 2019).

Desde la experiencia personal, en las instituciones educativas se puede observar todos estos cambios, que reflejan la presencia simultánea de emociones placenteras y no placenteras en este grupo de edades. Lo anterior genera conflictos debido a que los adolescentes son volubles emocionalmente (Bolgeri et al., 2020). La incapacidad para controlar adecuadamente las emociones puede resultar en respuestas emocionales exageradas o inapropiadas durante las interacciones sociales, lo que puede llevar a conflictos con amigos, familiares y otros individuos en su entorno. A su vez, se ha comprobado que la falta de autorregulación emocional puede afectar el bienestar psicológico y emocional del adolescente, predisponiéndolo a experimentar niveles elevados de estrés, ansiedad, depresión u otras dificultades emocionales. Además, puede tener un impacto negativo en el rendimiento académico y en la capacidad para manejar las demandas cotidianas de la vida (Toala & Rodríguez, 2022).

Los problemas o trastornos emocionales no se derivan únicamente de factores internos o intrínsecos (Canales, 2010). El entorno familiar y social influye significativamente en la capacidad de autorregulación emocional de los adolescentes. Por ejemplo, los modelos de comportamiento proporcionados por los padres y otros miembros de la familia desempeñan un papel crucial en la forma en que los adolescentes aprenden a manejar y expresar sus emociones. Si los adultos en el hogar demuestran habilidades efectivas de afrontamiento emocional y comunicación abierta, es más probable que los adolescentes desarrollen estas mismas habilidades y estrategias (Molina, 2017).

Los estilos de crianza también desempeñan un papel importante en la autorregulación emocional de los adolescentes. Los enfoques parentales que promueven una comunicación abierta, el establecimiento de límites claros y el fomento de la autonomía, pueden contribuir al desarrollo de habilidades emocionales saludables. Por el contrario, los estilos de crianza que carecen de apoyo emocional o establecen expectativas poco realistas pueden obstaculizar el desarrollo de estrategias efectivas de afrontamiento emocional en los adolescentes (Bar-On, 2010). En conjunto, estos aspectos del contexto familiar y social pueden moldear significativamente la capacidad de los adolescentes para regular sus emociones y enfrentar los desafíos emocionales de la vida.

La falta de habilidades de autorregulación emocional puede tener implicaciones a largo plazo en el desarrollo del adolescente (Hikal, 2023). La incapacidad para gestionar eficazmente las emociones durante la adolescencia puede dificultar el desarrollo de habilidades de afrontamiento adecuadas en la adultez, lo que podría contribuir a problemas emocionales y de adaptación en el futuro. De ahí la importancia de efectuar una investigación que explore las posibilidades que tienen los adolescentes de un manejo adecuado de las emociones.

Como revela el estudio realizado por Caqueo-Urizar et al. (2020), el desarrollo de técnicas de regulación emocional favorece el enfrentamiento y resolución de conflictos. De esta manera, se reducen las consecuencias generadas por el estrés, la ansiedad, depresión y el comportamiento disruptivo, propio en estas edades. En general, una intervención a tiempo posibilita prevenir el origen

de futuras patologías mentales, además de mejorar la autoestima, la adaptación al cambio y el comportamiento de los seres humanos. Desde esta perspectiva preventiva se pretende incidir de manera favorable en el desarrollo y éxito académico de los adolescentes (Tobar & Mejía, 2023), así como en su correcto desarrollo psicológico y social.

Con respecto a la adolescencia y el desarrollo emocional y social Existen múltiples indagaciones acerca de la adolescencia, etapa definida a inicios del siglo XX por Stanley Hall (1904), en su texto "Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion, and Education". El autor describió la adolescencia como una etapa de turbulencia emocional y búsqueda de identidad, y a partir de ese momento la adolescencia se convirtió en un campo de estudio dentro de la psicología, produciéndose una teoría específica sobre esta etapa del desarrollo con un enfoque que ha perdurado hasta la actualidad.

En relación con los procesos emocionales en esta etapa, el autor destaca que la adolescencia es un período de intensidad emocional, donde surgen rasgos humanos más elevados y completamente nuevos. Se refiere a la adolescencia como un "nuevo nacimiento", sugiriendo que las emociones en este periodo pueden ser más intensas y cambiantes debido a los procesos de desarrollo en curso (Hall, 1904). Arnold Gessel (1984), influenciado por Hall, propone la teoría de la maduración predeterminada, donde todos los niños pasan por los mismos estadios de desarrollo en un orden específico, aunque no necesariamente al mismo tiempo. Esta perspectiva refleja un determinismo biológico en la concepción de la adolescencia.

Por su parte, Margaret Mead (1985), en su libro "Adolescencia, sexo y cultura en Samoa", presenta una visión de la adolescencia alineada con la antropología cultural, destacando que la cultura es el factor determinante en el desarrollo humano. Contrasta con la idea de la adolescencia como conflictiva y violenta, abogando por una comprensión adecuada de esta etapa.

Otros enfoques contemporáneos como el de Torró (2021) definen la adolescencia como un período de transición entre la infancia y la adultez, caracterizado por cambios físicos, emocionales y sociales. El autor destaca la importancia de la identidad, la autonomía y la exploración en la formación de la personalidad durante esta etapa crucial del desarrollo humano. Reconoce que la adolescencia es un período de intensa exploración emocional, donde los jóvenes experimentan una amplia gama de emociones, desde la alegría y la excitación hasta la tristeza y la confusión. La búsqueda de identidad, la presión social y los cambios hormonales pueden influir en la expresión y regulación de las emociones durante la adolescencia.

Bolívar et al. (2022) explican que esa organización biológica, cognitiva, emocional y social de la persona, comienza en las estructuras del cerebro involucradas en el procesamiento cognitivo, emocional y conductual. Para ello, tiene que ocurrir la conexión entre la corteza orbito-frontal y algunas estructuras límbicas como la amígdala, el hipocampo y el núcleo caudado. Cuando esas conexiones mejoran, las respuestas emocionales automáticas, dependientes de estas regiones, pasan a estar más controladas por la corteza prefrontal, lo que supone un importante avance en el control cognitivo e inhibición de las emociones y la conducta.

En tal sentido, el adolescente debe construir una identidad, creada por las percepciones de sí mismo y de las relaciones con los demás (Hikal, 2023). Durante la adolescencia se desarrolla la conciencia de ser único, pero falta la habilidad de identificar roles adecuados en la vida que le permitan alcanzar un equilibrio entre la búsqueda de autonomía y la necesidad de pertenecer a grupos; un aspecto poco abordado en la Literatura.

Con respecto a las emociones y la inteligencia emocional en estas edades, según el modelo de BarOn (1997), esta interactúa con otros aspectos clave de nuestro funcionamiento, como las características de la personalidad y la capacidad intelectual cognitiva, para determinar nuestro potencial para el éxito. Este enfoque se centra en el proceso de desarrollo personal y profesional, priorizando la preparación y la capacidad para lograr el éxito sobre los resultados finales en sí mismos. Además, el modelo de BarOn (1997) se estructura en torno a cinco componentes principales: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general, cada uno de los cuales comprende

subcomponentes específicos que reflejan habilidades emocionales y sociales relevantes para la vida adulta.

Por su parte, Se habla de problemas emocionales, cuando un niño o adolescente no sabe regular sus emociones, no tolera la frustración, presenta síntomas nerviosos o de tristeza, etc. (García, 2023). Según explican Cordero et al. (2017), los trastornos emocionales han devenido uno de los principales desafíos que enfrentan los adolescentes en la actualidad. Como se ha explicado anteriormente, las emociones tienen la función de activar y predisponer al sistema humano para poder enfrentar diversas situaciones significativas, como el riesgo físico, la posibilidad de un desenlace desfavorable, el daño potencial causado por otros individuos o el logro de metas por las que hemos trabajado arduamente. Estas respuestas son particularmente relevantes durante la adolescencia, debido al componente evolutivo y adaptativo que tienen en nuestro desarrollo como seres humanos.

El afrontamiento de problemas emocionales pasa por el reconocimiento y regulación de las emociones. De acuerdo con Giuliani (2015), a la regulación emocional se le denomina al conjunto de estrategias para redireccionar la corriente espontánea de las emociones mediante la modificación de la calidad o la intensidad de la emoción. Este proceso es necesario cuando las experiencias emocionales espontáneas no contribuyen a la emisión de conductas adaptativas coherentes con los objetivos y necesidades personales.

Para Zelazo (2020), la regulación emocional implica más que reconocer las emociones; también supone comprender los desencadenantes emocionales, las consecuencias de su activación y los objetivos a largo plazo asociados. Según Gross (2014), este proceso puede afectar significativamente el bienestar emocional a través de dos vías: la primera, se refiere a la generación de la emoción y se centra en regular los factores que la desencadenan, mientras que la segunda, se relaciona con la modulación de la respuesta emocional, incluyendo la reducción del impacto de las emociones negativas y el fortalecimiento de las positivas.

Con este recorrido teórico se demuestra que Investigaciones previas han reflejado la asociación de los estados emocionales a problemas de orden fisiológico, por ejemplo, alteraciones en el sistema inmunológico (Gómez et al., 2016); enfermedades cardiovasculares (Pérez et al., 2015); padecimientos psicológicos, como trastornos de depresión o ansiedad (Gross, 1998) y también con el desarrollo de conductas adictivas a sustancias: tabaco, alcohol y marihuana (Bolívar et al., 2022).

Sin embargo, existen escasos estudios que hayan explorado la manera en que estos padecimientos iniciaron en la etapa adolescente de las personas y cuáles de ellos se pudo haber evitado con una intervención oportuna. Si bien algunos autores como Sagardoy et al. (2014) confirmaron con su investigación que los adolescentes que regulan adecuadamente sus emociones tienen mejor salud física y psicológica, porque presentan menor número de síntomas físicos y bajos niveles de ansiedad, depresión, ideación e intento de suicidio; faltó explicar qué sucede cuando las personas en esas edades carecen de las habilidades para regular las emociones. En este último caso, es más probable que surjan trastornos emocionales que se reflejen en la salud y desarrollo de los síntomas aparezcan y afecten la salud del adolescente y en su vida social.

Por ello, es importante realizar una investigación con un enfoque preventivo, considerando la alta necesidad de una atención oportuna a la salud mental de los adolescentes en esta etapa de grandes desafíos, donde los espacios externos, es decir, la relación con sus pares y los padres de familia se vuelven más relevantes (Aguirre et al., 2019); donde las emociones se viven de manera más intensa (Casey, 2015); donde los cambios fisiológicos, psicológicos y sociales resultan estresantes (Coley et al., 2015).

Asimismo, otras de las carencias de las investigaciones sobre este tema ha sido evaluar la incidencia del contexto en la salud mental de los adolescentes. Como explican Campos et al. (2011), al estudio de la regulación emocional en la adolescencia le ha faltado investigar el papel del contexto en esta dimensión del desarrollo psicosocial de los adolescentes, que es crucial para comprender mejor sus efectos e implicaciones en la salud mental y el bienestar. Por ello, uno de los objetivos de esta pesquisa es destacar la importancia y la influencia del contexto en la regulación emocional de los

adolescentes, para proporcionar una comprensión más completa de cómo el entorno influye en la capacidad de los adolescentes para manejar sus emociones, y cómo esto puede impactar en su bienestar y desarrollo emocional.

Asimismo, esta investigación no solo consistirá en la indagación del manejo de las emociones de los adolescentes, sino que el principal aporte del estudio será intervenir desde un enfoque psicoeducativo. Cano y Moriana (2019) explican que existe muy escasa evidencia científica acerca del trabajo desarrollado mediante intervenciones psicológicas en adolescentes para atender aspectos emocionales, pero indican que entre las más efectivas destacan las de corte cognitivo-conductual y psicoeducativo.

A partir de la importancia del tema y de la sistematización teórica propuesta, el objetivo principal del presente estudio se centra en determinar la eficacia de un plan de intervención con enfoque psicoeducativo para el manejo de las emociones en un adolescente en una Unidad Educativa, en Ecuador.

METODOLOGÍA

La presente investigación parte de un enfoque cuantitativo y pretende un alcance descriptivo, pues el propósito del estudio es poder realizar la descripción de la inteligencia emocional de un adolescente de 15 años, para de esa manera proponer un plan de intervención que favorezca la mejora del manejo de sus emociones. A través de la recopilación de datos cuantitativos, se busca obtener información objetiva y cuantificable sobre la percepción del estado emocional en un estudiante de una Unidad Educativa. Esto permite realizar un análisis estadístico para identificar patrones, tendencias y relaciones entre las variables evaluadas (Parreño & Martínez, 2023).

La investigación se centra en un caso único de estudio de tipo AB. De acuerdo con Montseny (2022), los diseños de caso único consisten en el registro sucesivo a lo largo del tiempo de la conducta de un caso único o de un grupo pequeño antes, durante y, en algunos casos, después de un tratamiento, en situaciones controladas. Implica la manipulación de la variable independiente y el control de variables extrañas.

Un caso de estudio de tipo AB es un diseño utilizado principalmente en la investigación conductual y en psicología para evaluar la efectividad de una intervención o tratamiento (Montseny, 2022). Este tipo de diseño se usa para observar cambios en el comportamiento o en las variables de interés a lo largo del tiempo y con la introducción y retirada de una intervención.

De acuerdo con Montseny (2022), el diseño de tipo AB se ejecuta en dos fases:

1. Fase A (Línea Base):

- **Propósito:** Establecer un punto de referencia sobre el comportamiento del sujeto antes de introducir cualquier intervención.
- **Descripción:** Se observa y registra el comportamiento del sujeto sin ninguna intervención.
- **Duración:** Depende del estudio, pero generalmente hasta que se obtiene una línea base estable.

2. Fase B (Intervención):

- **Propósito:** Introducir la intervención y observar los cambios en el comportamiento.
- **Descripción:** Se implementa la intervención y se continúa observando y registrando el comportamiento.
- **Comparación:** Los datos de esta fase se comparan con los de la fase A para evaluar el impacto de la intervención.

Aplicado al presente estudio, este diseño implica que durante la Fase A (Línea base), se observe y registre el manejo de las emociones del adolescente sin ninguna intervención durante un período determinado. Seguidamente, en la Fase B (Intervención): Se implementa la intervención psicoeducativa y se continúe observando y registrando el manejo de las emociones del adolescente.

El muestreo elegido fue el intencional, lo cual facilita la selección de una muestra que se ajuste mejor a los objetivos y las necesidades del estudio. Los criterios de inclusión fueron: a) edad por encima de 15 años, c) nivel de comprensión lectora equivalente o mayor al de sexto grado de primaria, d) sujeto bajo el sistema de escolarización regular en una Unidad Educativa, e) sujeto que manifieste ciertos problemas de conducta. Como criterios de exclusión se consideraron: tener menos de 15 años y no cumplir con el nivel de comprensión lectora requerido.

Tabla 12. Características del sujeto investigado

Sexo	Masculino
Edad	15 años
Ocupación	Estudiante
Grado	1er Año de Bachillerato

Para el presente estudio se identifican las siguientes variables:

1. Variable Independiente (VI):

Plan de intervención con enfoque psicoeducativo: Se refiere al conjunto estructurado de actividades y estrategias psicoeducativas diseñadas para mejorar la comprensión y manejo de las emociones en el adolescente. Esta variable se manipula o introduce para observar su efecto.

2. Variable Dependiente (VD):

Incluye los cinco principales componentes conceptuales de la inteligencia emocional y social: Componente Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo del Estrés y Estado de Ánimo en General, según BarOn (1997). Se refiere a la capacidad del adolescente para identificar, comprender, regular y expresar sus emociones de manera efectiva. Esta variable se mide para ver si ha cambiado debido a la intervención.

Para la obtención de resultados se trabajó con el Inventario de Inteligencia Emocional Bar On ICE (en su versión completa), constituido por 133 ítems. Para ello, el estudio se basó en la adaptación del instrumento realizada por Ugarriza (2001) para el contexto latinoamericano, donde se comprobó la fiabilidad del test, mediante una estandarización del BarOn I-CE: NA, donde se obtuvo un índice entre 0.60 y 0.80 al Alfa de Cronbach para una muestra de 3374, comprobándose que es confiable y que los ítems mantienen homogeneidad entre sí (Ver Anexo A).

El inventario de inteligencia emocional se presenta en un formato de escala de respuesta tipo Likert, de autclasificación de cinco puntos: a) rara vez o nunca; b) pocas veces; c) a veces; d) muchas veces; y e) con mucha frecuencia o siempre. Los datos fueron procesados utilizando el software Statistical Package for Social Sciences (SPSS). El análisis incluyó estadísticas descriptivas, frecuencia, porcentaje, medidas de tendencia central y dispersión.

Tabla 13 Ficha Técnica del Instrumento

Nombre original	EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory
Autor.	Reuven BarOn
Procedencia	Toronto-Canadá
Adaptación	Nelly Ugarriza
Administración	Individual
Duración	Sin límite de tiempo. Aproximadamente de 30 a 40 minutos
Aplicación	Individuo de 15 años
Puntuación	Calificación manual o computarizada
Estructura factorial: 1 CE-T-5	5 Factores componentes: 15 subcomponentes
Uso	Educacional, clínico y en la investigación

Materiales	Cuestionario que contiene los ítems del I-CE, hoja de respuestas, plantilla de corrección, hoja de resultados y de perfiles (A, B).
-------------------	---

Tabla 14 Componentes y subcomponentes del Inventario de Cociente Emocional de BarOn

Componentes	No. ítems
Intrapersonal (CEIA)	40 ítems
Interpersonal (CEIE)	29 ítems
Adaptabilidad (CEAD)	26 ítems
Manejo del Estrés (CEME)	24 ítems
Estado de Ánimo General (CEAG)	17 ítems

Tabla 15 Puntaje y pautas de interpretación

Puntaje estándar	Pautas de interpretación
130-133	Capacidad emocional muy desarrollada: Marcadamente alta. Capacidad emocional inusual
120-129	Capacidad emocional muy desarrollada: Muy alta. Muy buena capacidad emocional
110-119	Capacidad emocional muy desarrollada: Alta. Buena capacidad emocional
90-109	Capacidad emocional adecuada: Promedio
80-89	Necesita mejorar: Baja. Capacidad emocional por debajo del promedio
70-79	Necesita mejorar: Muy Baja. Capacidad emocional extremadamente por debajo del promedio
65-69	Capacidad emocional marcadamente baja

El procedimiento de campo de esta investigación comenzó con la selección cuidadosa del participante: un adolescente de 15 años inscrito en una Unidad Educativa y que muestra dificultades en el manejo de sus emociones. Para lograr su participación en el estudio, se requirió del consentimiento informado tanto del adolescente como de sus tutores legales para su participación. En ese sentido, no hubo problema en obtenerlo. Asimismo, la escuela en la cual estudia el adolescente objeto de estudio favoreció en todo momento la libertad para desarrollar la investigación en un ambiente de discreción y apertura para ofrecer apoyo en todo momento.

En la fase inicial, denominada Fase A o Línea Base, se evaluó el manejo de las emociones del adolescente antes de cualquier intervención. Esto se logró mediante la aplicación del Inventario de Cociente Emocional de BarOn, un instrumento diseñado para medir diversas dimensiones de la inteligencia emocional. Se recogieron datos específicos sobre las áreas de intrapersonalidad, interpersonalidad, manejo del estrés, adaptabilidad y estado de ánimo general. Además de la evaluación cuantitativa, se pudieron establecer otras observaciones del comportamiento emocional y social del adolescente en el entorno escolar durante un período determinado.

En la segunda fase, denominada Fase B o Intervención, se implementó el plan de intervención psicoeducativa diseñado para mejorar el manejo de las emociones del adolescente. Este plan se basó en un enfoque psicoeducativo y trató diferentes componentes clave de la inteligencia emocional, como la educación emocional, la regulación emocional, la asertividad, la empatía y la resolución de problemas. Se llevó a cabo sesiones individuales semanales con el adolescente durante un período de 8 semanas, utilizando una variedad de técnicas y actividades didácticas para facilitar el aprendizaje

y la práctica de habilidades emocionales. Durante esta fase, se realiza una evaluación continua del progreso del adolescente y se ajustan las estrategias de intervención según sea necesario.

Finalmente, en la Evaluación Post-Intervención, se volvió a aplicar el Inventario de Cociente Emocional de BarOn al adolescente para medir cualquier cambio en su inteligencia emocional después de completar el programa de intervención. Se compararon los resultados pre y post intervención para determinar el impacto de la intervención en el manejo de las emociones del adolescente. Este proceso proporcionó información importante sobre la efectividad del plan de intervención, en el siguiente Capítulo se describe con detalles los resultados obtenidos en cada una de las fases.

RESULTADOS

Presentación del caso

El individuo en cuestión es un adolescente de 15 años que pertenece a una Unidad Educativa. Su personalidad se caracteriza por ser introvertido y reservado en su comportamiento. Tiene dificultades para expresar sus emociones de manera abierta y tiende a guardar sus sentimientos para sí mismo. Además, presenta una tendencia a mostrarse ansioso en situaciones sociales y académicas, lo que puede dificultar su capacidad para desenvolverse de manera efectiva en entornos interpersonales.

¿Cómo se evidencia lo anterior? El paciente experimenta cambios de humor frecuentes, en algunas situaciones se muestra irritable o ansioso sin una razón aparente. De manera general, evidencia dificultades para regular sus emociones en situaciones estresantes. Se infiere que presenta una baja autoestima o autoconcepto negativo, lo que afecta su percepción de sí mismo y su capacidad para enfrentar los desafíos emocionales.

A nivel académico, muestra un rendimiento promedio, pero con altas y bajas debido a su dificultad para concentrarse y manejar el estrés asociado a las demandas escolares. Si bien no ha llegado a manifestar comportamientos disruptivos o desafiantes que afectan su participación en actividades escolares y su relación con los maestros y el personal escolar, si se le dificulta mantener relaciones positivas con sus compañeros.

En el ámbito familiar, se infiere que tiene una relación estrecha con sus padres, aunque a veces puede haber conflictos debido a su falta de comunicación abierta sobre sus emociones. Esto último, le genera conflictos frecuentes en el hogar, asociado a la falta de apoyo emocional o a una dinámica familiar disfuncional que contribuya a su estrés emocional. Además, se sugiere que podría haber antecedentes de problemas familiares que han impactado negativamente en su bienestar emocional.

De forma general, no es un sujeto muy sociable, pues no se le reconoce amigos o compañeros de clase cercanos. A la especialista le parece que podría estar sintiéndose excluido o tener dificultades para expresar sus emociones de manera adecuada en situaciones sociales. Además, se podría estar en presencia de un comportamiento evitativo o retraído en entornos sociales debido a la ansiedad o la inseguridad emocional.

Evaluación del caso

Después de aplicar el instrumento de Inventario de Cociente Emocional (I-CE) de BarOn, se procede al análisis de los resultados. Para ello, es importante señalar que el motivo de la prueba responde a los problemas en el manejo adecuado de las emociones que ha manifestado el estudiante adolescente en los últimos meses en el contexto escolar.

Tabla 16 Resultados del Inventario de Cociente Emocional de BarOn en la etapa de Pretest

Componente	Puntaje general	Desviación Estándar	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo
Intrapersonal	90	15	45	95
Interpersonal	84	12	60	110
Adaptabilidad	80	18	40	100
Estado de Ánimo General	85	14	50	105
Manejo del Estrés	81	10	30	75
CE general	84	8	25	70

Como se puede observar en la Tabla 5, los resultados de la evaluación de inteligencia emocional muestran que el adolescente obtuvo una puntuación de 90 en el área intrapersonal, al compararla con el puntaje estándar, esto indica que el adolescente está por sobre la media, es decir, tiene buena relación consigo mismo. Los datos sugieren que existe una sólida comprensión y aceptación de sus propias emociones y una buena autoestima. Esto podría indicar que el ambiente en el hogar o en la escuela ha promovido un entorno emocionalmente seguro y de apoyo, donde el adolescente ha tenido la oportunidad de desarrollar un sentido positivo de sí mismo.

En cuanto al área interpersonal, el adolescente obtuvo una puntuación de 84, lo que indica que en esta dimensión el adolescente está alrededor del comportamiento promedio de las personas, pero necesita mejorar. Si bien no se descarta que presente habilidades sólidas en el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias, es posible que experimente obstáculos para mantener esas relaciones de forma satisfactoria, así como para comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás. Esta puntuación sugiere que podría beneficiarse de trabajar en habilidades sociales y en el desarrollo de una mayor comprensión hacia los demás, por lo que debe desarrollar aún más la empatía para con sus compañeros y su entorno.

En el área de adaptabilidad, el adolescente obtuvo una puntuación de 80, una tendencia a la baja. Lo anterior indica que el adolescente manifiesta una baja capacidad para adaptarse al ambiente en el cual está interactuando, ya sea en su hogar o en la propia escuela. Esto puede deberse a cambios y el enfrentamiento a situaciones nuevas. Es posible que el adolescente esté experimentando cierta dificultad para enfrentar cambios significativos en su vida, por lo que podría requerir apoyo externo para desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas.

En relación con el manejo del estrés, el adolescente obtuvo una puntuación de 81, lo que indica que tiene habilidades relativamente bajas para manejar el estrés y la ansiedad. Lo anterior sugiere que el adolescente sienta en algunos momentos cierta dificultad para controlar sus emociones en situaciones estresantes; en otras palabras, puede presentar problemas para controlar sus impulsos, lo que podría afectar su bienestar emocional en ciertos momentos.

Por último, en el área del estado de ánimo general, el adolescente obtuvo una puntuación de 85. Esto podría indicar que el adolescente se siente satisfecho en general, tanto en la escuela como en el hogar. Sin embargo, estos momentos pueden verse afectados por sus dificultades para enfrentar los cambios y situaciones que le generan estrés, lo cual podría ir en detrimento de su salud emocional y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida con una actitud positiva.

Los resultados de la evaluación de inteligencia emocional sugieren que el adolescente posee una sólida comprensión de sus propias emociones y una autoestima saludable, lo que puede estar relacionado con un entorno emocionalmente seguro en su hogar o escuela. Sin embargo, su capacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias parece necesitar mejoras, lo que podría influir en su bienestar emocional y social.

Por otro lado, su baja adaptabilidad sugiere dificultades para enfrentar cambios significativos, lo que puede generar estrés y ansiedad. Esto podría impactar negativamente en su capacidad para manejar

adecuadamente las emociones en situaciones estresantes, lo que a su vez podría afectar su salud emocional y su actitud general hacia la vida. Aunque en general se percibe como satisfecho, estas dificultades pueden ser áreas importantes para abordar, de manera que se puedan diseñar estrategias con el propósito de promover su bienestar emocional y su capacidad para afrontar los desafíos de manera más efectiva.

Tratamiento e intervención

La intervención se centró en la psicoeducación para el manejo adecuado de emociones, con el objetivo de proporcionar al joven adolescente estrategias para comprender, regular y controlar sus emociones de manera adecuada. El enfoque psicoeducativo permitió el abordaje de temas como la clasificación de las emociones, los componentes emocionales, y técnicas para gestionar y controlar las emociones.

Durante la intervención, establecida para una duración de 4 semanas, se llevaron a cabo 10 sesiones estructuradas y planificadas con antelación (dos sesiones por semana durante la fase 2), que combinaban información teórica sobre emociones con la práctica de habilidades para el manejo emocional en la vida diaria.

Descripción del programa

Fase 1.

Sesión 1: Conocerse y familiarizarse con la psicopedagoga

Objetivo: Establecer una conexión y generar un ambiente de confianza entre el adolescente y la psicopedagoga. Esto es fundamental para crear un espacio seguro donde el adolescente se sienta cómodo compartiendo sus emociones y experiencias.

Actividades: La primera actividad consiste en la presentación y bienvenida por parte de la psicopedagoga. Para ello, esta deberá presentarse, explicar su rol y el propósito del programa. Se da la bienvenida al adolescente, resaltando la importancia de su participación y colaboración durante las sesiones. Seguidamente, se realiza una actividad lúdica que permita al adolescente presentarse y compartir información básica sobre sí mismo. Esto puede incluir su nombre, edad, intereses, y cualquier información que le gustaría compartir. Para ello, se emplea "El juego de la pelota" donde se lanzan preguntas al recibir la pelota.

Posteriormente, se deberá explicar el Programa. Es decir, los objetivos generales y específicos, las actividades que se llevarán a cabo, y la estructura de las sesiones. Se resalta la confidencialidad y el respeto mutuo como pilares del trabajo conjunto. Seguido a ello, en conjunto con el adolescente, se discuten y acuerdan las normas y expectativas para las sesiones. Esto puede incluir la puntualidad, el respeto, la participación activa, y la confidencialidad. Se invita al adolescente a expresar sus expectativas y preocupaciones.

Seguidamente, se lleva a cabo la actividad enfocada en el autoconocimiento: "Mapa de Vida", donde el adolescente dibuja y narra eventos importantes de su vida, sus intereses, y sus metas futuras. Esto ayuda a iniciar una reflexión sobre su propia identidad y emociones. Al finalizar esta actividad, se procede a la reflexión acerca de la sesión. Es importante, que el adolescente comparta cómo se sintió y qué aprendió. La psicopedagoga refuerza los puntos clave discutidos y prepara al adolescente para la próxima sesión.

En este primer acercamiento, la psicopedagoga le explica al adolescente que puede llevar un diario de emociones durante la semana, anotando cómo se sintió en diferentes situaciones y por qué.

Duración: 50 minutos

Materiales necesarios: Hojas de papel y lápices de colores para la actividad de autoconocimiento, una pelota u otro objeto para la dinámica de introducción, un cuaderno o diario para la tarea de casa.

Fase 2

Sesión 2: Pon etiquetas a tus emociones

Objetivo: Identificar y etiquetar las emociones de manera precisa. Esto es, reconocer diferentes emociones, comprender su origen y aprender a expresarlas adecuadamente.

Actividades: La psicopedagoga y el adolescente revisan la tarea de la sesión anterior. Se discuten las emociones registradas en el diario de emociones, permitiendo al adolescente compartir sus experiencias y reflexiones.

Posterior a esta primera actividad, se presenta brevemente la importancia de identificar y etiquetar las emociones. Se explica cómo reconocer y nombrar emociones puede mejorar la autocomprensión y la comunicación emocional. Seguidamente, se realizará una actividad para ayudar al adolescente a identificar sus emociones. Para esto se emplea "El juego de las tarjetas de emociones". Esas tarjetas tienen impresas palabras y caras que representan diferentes sentimientos (alegría, tristeza, miedo, enojo, etc.).

La psicopedagoga nombrará algunas situaciones de la vida cotidiana y el adolescente elige las tarjetas que representan cómo se ha sentido en esas circunstancias recientes. Seguidamente, se discuten las emociones identificadas en la actividad anterior. Se explora el origen de estas emociones, las situaciones que las desencadenaron y cómo se manifestaron física y mentalmente.

Posterior a ello, se realiza un ejercicio práctico en el que el adolescente debe identificar las emociones en diferentes escenarios ficticios o reales. Ejemplo: presentar historias cortas o imágenes y pedir al adolescente que identifique qué emociones podrían estar sintiendo los personajes y por qué. Finalmente, se realiza una actividad para reflexionar y otorgar al adolescente estrategias para la identificación de las emociones. La psicopedagoga explica las estrategias para mejorar la identificación emocional, como el uso de un diario de emociones más detallado, realizar pausas para reflexionar durante el día, y prestar atención a las señales físicas del cuerpo.

La psicopedagoga solicitará al adolescente que continúe con el diario de las emociones, pero, a partir de ese momento, de manera más detallada.

Duración: 50 minutos

Materiales necesarios: Tarjetas de emociones con palabras y caras, hojas de papel y lápices para tomar notas, historias cortas o imágenes para el ejercicio de reconocimiento emocional, diario de emociones para la tarea de casa.

Sesión 3: Escucha a tus emociones

Objetivo: Enseñar al adolescente a escuchar y comprender sus emociones más profundamente. Esto implica reconocer las señales internas que acompañan a las emociones y aprender a interpretar lo que estas emociones intentan comunicar sobre sus necesidades y experiencias.

Actividades: Se presenta la idea de que las emociones son mensajeros que nos informan sobre nuestras necesidades, deseos y experiencias. Se explica cómo escuchar estas emociones puede mejorar nuestra autocomprensión y respuesta emocional. Se les explicará los tres componentes de las emociones: fisiológico, conductual y cognitivo.

Posteriormente, el adolescente participa en una actividad de autoexploración donde se le pide que cierre los ojos y se concentre en sus emociones actuales. Se guía al adolescente a través de una meditación breve o un ejercicio de respiración consciente para conectarse con sus sentimientos internos. Posterior a ello, se introduce el concepto de diálogo interno y se enseña al adolescente a tener una conversación con sus emociones. Se le pide que identifique una emoción reciente y escriba un diálogo entre él mismo y esa emoción, explorando preguntas como "¿Qué estás tratando de decirme?" y "¿Qué necesitas de mí?".

A continuación, se le proporciona al adolescente un formato de registro emocional que incluya columnas para la emoción sentida, la situación que la provocó, las señales físicas observadas y el mensaje o necesidad que la emoción intenta comunicar. El adolescente completa este formato para una o dos emociones experimentadas recientemente. Se discuten los registros emocionales completados con la psicopedagoga, proporcionando retroalimentación y guía sobre cómo interpretar las señales emocionales.

Finalmente, se refuerza la importancia de escuchar las emociones y se brindan estrategias para hacerlo de manera efectiva en el futuro.

Duración: 50 minutos.

Materiales necesarios: Hojas de papel y lápices, formatos de registro emocional, instrucciones para la meditación o el ejercicio de respiración consciente, diarios de emociones para la tarea de casa.

Sesión 4: Qué hacer con las emociones

Objetivo: Enseñar al adolescente cómo manejar sus emociones una vez que las ha identificado y escuchado. Se enfoca en desarrollar habilidades de afrontamiento que le permitan responder adecuadamente a situaciones estresantes y mejorar su bienestar emocional.

Actividades: Se revisan las experiencias del adolescente con la tarea de registro emocional, discutiendo cualquier desafío o éxito. Se refuerza la importancia de escuchar las emociones como base para gestionarlas efectivamente.

Seguido a ello, se presenta el concepto de estrategias de afrontamiento y se explica su importancia para manejar el estrés y las emociones intensas. Se discuten ejemplos de estrategias de afrontamiento positivas y negativas.

Una vez comprendido aquello, se pide al adolescente que identifique y describa situaciones específicas en su vida escolar y familiar que generan estrés. Se anotan estas situaciones para analizarlas más adelante en la sesión.

Se le proporciona al adolescente, conocimientos básicos de técnicas de relación, que puede poner en práctica, como son: la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la visualización. Estas técnicas se utilizan para ayudar a reducir el estrés y la ansiedad en situaciones desafiantes.

Se guía al adolescente para desarrollar un plan de afrontamiento para las situaciones estresantes identificadas. Este plan incluye pasos específicos que puede tomar para manejar sus emociones y respuestas en esos momentos. Seguidamente, el adolescente participa en ejercicios de role-playing y simulaciones de situaciones estresantes, de modo que pueda poner en práctica las estrategias de afrontamiento aprendidas y reciba retroalimentación de la psicopedagoga para mejorar esas habilidades.

Finalmente, se discuten las experiencias del role-playing y las simulaciones, proporcionando retroalimentación y refuerzo positivo. Se resaltan las estrategias que fueron efectivas y se sugieren mejoras donde sea necesario. Antes de terminar la sesión, se invita al adolescente aplicar las estrategias de afrontamiento aprendidas en situaciones reales durante la semana. Se le pide que registre sus experiencias y explique qué estrategias funcionaron mejor y por qué.

Duración: 50 minutos.

Materiales necesarios: Hojas de papel y lápices, formatos para el desarrollo del plan de afrontamiento, instrucciones para las técnicas de relajación, escenarios para role-playing.

Sesión 5: Piensa antes de actuar

Objetivo: Aprender a calmar las sensaciones físicas antes de actuar para mejorar las interacciones con los demás.

Actividades: La primera parte de la sesión, la psicopedagoga se dedica a explicar cómo las emociones pueden manifestarse físicamente (por ejemplo, el aumento del ritmo cardíaco con la ira, la tensión muscular con el estrés) y cómo estas sensaciones pueden influir en nuestras decisiones y comportamientos. Es importante que el especialista brinde ejemplos de cómo las reacciones impulsivas pueden afectar negativamente las interacciones con los demás, y permitir al adolescente compartir experiencias personales relacionadas.

Posteriormente, se presentan diversas técnicas de relajación y respiración, como la respiración profunda, la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva y el uso de imágenes visuales calmantes. Se dirigirá una sesión práctica guiada de estas técnicas, permitiendo que el adolescente

experimente y practique cada una. Se puede utilizar música suave si es apropiado para crear un ambiente relajante. Es importante discutir cómo se sintió el adolescente durante los ejercicios y cuál técnica encontró más efectiva.

A continuación, la psicopedagoga colaborará en la elaboración de un plan personalizado, donde se ayude al adolescente a identificar situaciones comunes que desencadenan emociones fuertes y reacciones impulsivas. Este plan incluirá acciones a seguir cuando sienta que está a punto de reaccionar impulsivamente, como pausar, respirar profundamente, contar hasta diez y pensar en las consecuencias antes de actuar.

Seguidamente, se crearán y practicarán situaciones simuladas donde el adolescente pueda aplicar las técnicas aprendidas. Por ejemplo, enfrentarse a una discusión con un compañero o recibir una crítica. Finalmente, se debate en torno a las técnicas que más ayudaron al adolescente a manejar las sensaciones físicas y mejorar la reacción en cada escenario.

Duración: 60 minutos

Materiales necesarios: Colchonetas o sillas cómodas para ejercicios de relajación, música suave (opcional), cartulinas y rotuladores, hoja de registro de emociones y reacciones, guía de técnicas de relajación y respiración.

Sesión 6: Los problemas se resuelven

Objetivo: Aprender y aplicar técnicas de resolución de problemas para mejorar las relaciones interpersonales.

Actividades: La psicopedagoga habla brevemente sobre la importancia de resolver problemas de manera efectiva y cómo esto puede mejorar las relaciones con los demás. En tal sentido, para garantizar el entendimiento por parte del adolescente, es importante presentarle un modelo claro y sencillo de pasos para la resolución de problemas. Por ejemplo: 1) Identificar el problema; 2) Generar posibles soluciones; 3) Evaluar las soluciones; 4) Elegir la mejor solución; 5) Implementar la solución; 6) Revisar y evaluar los resultados. Para ello, se explica cada paso con ejemplos prácticos y se le permite al adolescente hacer preguntas para asegurar que comprende el proceso.

Seguido a esta actividad, se pide al adolescente que identifique problemas interpersonales comunes que enfrenta en la escuela, en casa o con amigos. Se anotan estos problemas en el pizarrón y se ayuda al adolescente a seleccionar un problema específico que le gustaría trabajar durante la sesión. A continuación, con este ejemplo concreto se trabaja con el adolescente cada uno de los pasos del modelo de resolución de problemas utilizando el problema seleccionado. Si es posible, se complementa este ejercicio con otro de role-playing para practicar la implementación de la solución.

Para finalizar, se pide al adolescente que reflexione sobre el proceso y discuta cómo se siente acerca de la solución elegida. ¿Le parece viable? ¿Cree que podrá implementarla? Es posible que sea necesario que se realicen ajustes en el plan según sea necesario, basándose en los comentarios del adolescente.

Como tarea, se entrega una hoja al adolescente con el modelo de resolución de problemas y se le pide que lo utilice durante la semana para cualquier problema interpersonal que surja. Pedir que anote sus experiencias y reflexiones.

Duración: 60 minutos

Materiales necesarios: Pizarrón o rotafolios, marcadores, hojas de papel y lápices, guía de pasos para la resolución de problemas, fichas de situaciones problemáticas comunes.

Sesión 7: Adiós al estrés

Objetivo: Consolidar y reforzar las estrategias adaptativas para el manejo del estrés en el adolescente.

Actividades: En esta última sesión de la fase 2, se debe realizar un repaso rápido de las técnicas de manejo del estrés aprendidas en sesiones anteriores.

Seguidamente, se explicará el concepto teórico de estrategia emocional y la diferencia entre estrategias emocionales adaptativas y desadaptativas con una representación teórica y práctica. Por ejemplo, la psicopedagoga puede utilizar una metáfora con un vaso de agua para ilustrar la capacidad de resistencia emocional. Explicará las estrategias adaptativas como aquellas que ayudan a regular la cantidad de agua dentro del vaso, manteniéndola en un punto óptimo y equilibrado para evitar que se desborde. Por otro lado, las estrategias desadaptativas son aquellas que provocan que el vaso se desborde y se vacíe constantemente ante cualquier situación emocional, sin lograr mantener un estado de equilibrio emocional estable.

Posterior a ello, la psicopedagoga enumerará algunas situaciones estresantes mencionadas por el adolescente en sesiones previas. Por su parte, el estudiante deberá mencionar qué técnicas de manejo de las emociones se pueden aplicar a esas circunstancias estresantes. Mediante un ejercicio de role-playing, el adolescente pondrá en práctica la aplicación de las técnicas en diferentes escenarios estresantes.

Llegado este punto, se le proporciona retroalimentación positiva sobre la aplicación efectiva de las estrategias adaptativas por parte del adolescente. Se enfatizará en la importancia de practicar regularmente las técnicas de manejo del estrés para fortalecer la capacidad de afrontamiento del adolescente.

Aunque se menciona que esta es la última sesión del programa, se le informa al adolescente que se le dará apoyo continuo y un seguimiento individual para evaluar su progreso en la aplicación de las estrategias adaptativas y su efectividad en situaciones estresantes reales.

Duración: 50 minutos

Materiales necesarios: Hojas de papel y lápices, lista de situaciones estresantes, hojas con técnicas de manejo del estrés.

Fase 3:

Sesión 8: Evaluación de la intervención

Objetivo: Determinar si la intervención psicoeducativa ha tenido un impacto positivo en el manejo emocional del adolescente y si se han alcanzado los objetivos previamente establecidos.

Actividades: En la Fase 3 del proceso de intervención, que ocurre aproximadamente un mes después de la última sesión del programa, se lleva a cabo la evaluación final utilizando el Inventario de Cociente Emocional de BarOn. Este paso implica la realización de un post-test para comparar los resultados obtenidos con la línea base inicial establecida al inicio del programa.

Durante esta fase, se utilizan las mismas medidas y criterios de evaluación que en la fase inicial para garantizar la consistencia y fiabilidad de los resultados. Se analizan las puntuaciones obtenidas en cada uno de los componentes del Inventario de BarOn, incluyendo áreas como la adaptabilidad, el manejo del estrés, la inteligencia emocional, entre otros. Se comparan estos resultados con los obtenidos en la evaluación inicial para identificar cualquier cambio significativo y determinar el impacto de la intervención.

La evaluación final proporciona información crucial sobre la efectividad del programa de intervención psicoeducativa y permite realizar ajustes o mejoras en futuras intervenciones. Los resultados obtenidos en esta fase ayudan a validar la eficacia del enfoque utilizado y a proporcionar una retroalimentación valiosa sobre el progreso del adolescente en el manejo de sus emociones.

Duración: Dependerá del ritmo del adolescente

Materiales necesarios: Cuestionario del Inventario de Cociente Emocional (I-CE) de BarOn, programa de SPSS para el análisis estadístico de los resultados.

Valoración del tratamiento

A continuación, se presentan los resultados de la aplicación del postest, para lo cual se empleó de igual manera que en la fase inicial el Inventario de Cociente Emocional de BarOn.

Tabla 17 Resultados del Inventario de Cociente Emocional de BarOn en la etapa de Postest

Componente	Puntaje general	Desviación Estándar	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo
Interpersonal	90	10	70	110
Adaptabilidad	88	12	60	110
Manejo del Estrés	85	9	50	100
Estado de Ánimo General	85	14	50	105
Intrapersonal	90	15	45	95
CE general	87	7	60	110

Tal y como se observa en la Tabla 6, existe una mejora en la puntuación general (de 84 a 90) y una reducción en la desviación estándar, lo que indica una mayor consistencia en las habilidades interpersonales del adolescente. Este resultado indica no solo un avance en la capacidad del adolescente para relacionarse efectivamente con los demás, sino también una mayor uniformidad en su desempeño interpersonal. La consistencia en las habilidades interpersonales es crucial, ya que refleja una aplicación más estable y confiable de las estrategias aprendidas para interactuar con su entorno social, lo que puede contribuir a mejorar su bienestar emocional y social de manera sostenida.

En relación al componente de la Adaptabilidad, la puntuación general muestra un aumento significativo de 80 a 88, y la reducción en la desviación estándar indica una mayor consistencia en la capacidad del adolescente para adaptarse a nuevas situaciones y entornos. Este resultado demuestra que la intervención psicoeducativa ha sido efectiva en mejorar las habilidades adaptativas del adolescente, permitiéndole enfrentar cambios y desafíos con mayor flexibilidad y resiliencia. La mayor uniformidad en las respuestas adaptativas es un indicativo de que las estrategias aprendidas están siendo aplicadas de manera más constante y eficaz, contribuyendo así a un mejor ajuste emocional y funcional en diferentes contextos de su vida.

En cuanto al manejo del estrés, que anteriormente mostraba una puntuación de 81, se incrementa a 85, y evidencia una disminución en la desviación estándar, reflejando una mejor gestión del estrés y mayor estabilidad en las respuestas emocionales ante situaciones estresantes. Este incremento en la puntuación y la reducción de la variabilidad sugieren un resultado bastante positivo, ya que indica que el adolescente ha desarrollado habilidades más efectivas y consistentes para enfrentar el estrés, lo cual contribuye a una mayor resiliencia y equilibrio emocional en situaciones desafiantes.

En cuanto al estado de ánimo general, este permanece constante en cuanto al puntaje general (85), pero es importante mantener esta puntuación ya que es indicativo de satisfacción general, lo cual puede influir positivamente en otras áreas. Mantener una puntuación estable en este componente sugiere que el adolescente conserva un nivel de bienestar emocional, lo cual puede influir positivamente en otras áreas de su vida, contribuyendo a un entorno emocionalmente saludable y equilibrado.

Por otro lado, la puntuación intrapersonal se mantiene constante, lo cual es positivo, ya que el adolescente ya poseía una sólida relación consigo mismo. De esta estabilidad en los datos recopilados, se infiere que el programa de intervención ha ayudado a mantener su buena autoestima y comprensión emocional, lo cual es crucial para su bienestar general y puede servir como base para mejorar en otras áreas.

Finalmente, la puntuación general del cociente emocional mejora (de 84 a 87), con una desviación estándar más baja, indica un progreso en el manejo global de las emociones. Este incremento refleja un desarrollo integral en las habilidades emocionales del adolescente, sugiriendo que el programa psicoeducativo ha tenido un impacto positivo en su inteligencia emocional general.

En conclusión, los resultados del postest reflejan la mejora general en las áreas críticas trabajadas durante la intervención psicoeducativa, destacando el progreso significativo en las habilidades interpersonales, de adaptabilidad y de manejo del estrés del adolescente. La mejora en el manejo de las emociones gracias a la intervención psicoeducativa no solo beneficia al adolescente en su

desarrollo personal, sino que también fortalece sus relaciones familiares y escolares. Esta mejora integral en su competencia emocional le proporciona las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana con mayor resiliencia y equilibrio emocional.

DISCUSIÓN

La teoría de Mayer y Salovey (1990) define a la inteligencia emocional como un conjunto de capacidades y habilidades desarrolladas en los individuos para comprender y regular tanto las propias emociones como las de los demás, permitiendo discriminar entre distintos estados emocionales y utilizar esta información para orientar el pensamiento y la acción. Para evaluar esta variable, tanto en el pretest como en el postest, se empleó el Inventario de Cociente Emocional de BarOn (1997), adaptado para la población peruana por Ugarriza y Pajares (2001).

Dentro del instrumento se incluyeron los subcomponentes relativos a los principales factores que intervienen dentro de la inteligencia emocional, según BarOn (1997): intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general. La evaluación de dichos componentes permitió determinar, en una primera fase para la obtención de una línea base, el cociente emocional del adolescente sujeto de estudio, de manera que favoreciera la toma de decisiones respecto a la intervención a implementar desde el enfoque psicoeducativo. Posteriormente, este mismo instrumento se aplicó en el periodo de postest, con el propósito de determinar la eficacia del plan de intervención psicoeducativa diseñado para la mejora del manejo de las emociones del adolescente de 15 años objeto del estudio.

El interés por determinar los valores del Cociente Emocional de este adolescente viene relacionado con lo que expresa la teoría de Mayer y Salovey (1997), al decir que la inteligencia emocional desempeña un papel esencial en la promoción del bienestar psicológico, en tanto, supone la capacidad de percibir, valorar y expresar emociones, así como de generar sentimientos que faciliten el pensamiento y comprender y regular las emociones. Esto, a su vez, promueve el crecimiento personal y contribuye a una sensación de satisfacción. En tal sentido, el estudio recopiló resultados similares a los encontrados por Tacca et al. (2022), quienes demostraron que existe una relación entre el bienestar y la inteligencia emocional, con impactos positivos adicionales en áreas como el rendimiento académico.

En la primera fase de diagnóstico, evaluando el primer componente al que hace referencia BarOn en su Inventario (componente interpersonal), es importante partir de la idea que defienden también Ugarriza (2001) y Ugarriza y Pajares (2005), al notar que el autoconocimiento y la capacidad de autogestión emocional tienen un impacto significativo en la percepción individual de satisfacción y logro personal. Esta relación resalta la importancia de desarrollar habilidades como la asertividad y la autocomprensión desde una edad temprana, ya que contribuyen a una mejor adaptación emocional y una mayor capacidad para enfrentar los desafíos de la vida de manera constructiva y satisfactoria (Aguirre et al., 2019).

Posterior a la intervención, al volver a aplicar el Inventario de BarOn, las habilidades interpersonales del adolescente reflejaron una mejora. Por tanto, los hallazgos del estudio respaldan la necesidad de establecer programas que fomenten la autoconciencia emocional y la habilidad para comunicar de manera efectiva las necesidades personales como parte integral de la promoción del bienestar psicológico en estas etapas críticas del desarrollo (Berrios et al., 2022; Cano & Moriana, 2019). Los individuos que son capaces de reconocer y expresar sus emociones de manera asertiva tienden a experimentar una mayor percepción de bienestar y satisfacción con su vida (Sureda, 1998); lo cual tiene implicaciones importantes para la educación y el desarrollo de habilidades socioemocionales en un adolescente en formación.

Los resultados obtenidos después de la intervención con enfoque psicoeducativo, al evidenciar una mejora del componente interpersonal, reflejan que es importante desarrollar en los alumnos como el caso que se presentó en el estudio, aquellas habilidades como la escucha activa, la identificación de las emociones de los demás y la resolución efectiva de conflictos sociales cotidianos para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables (Cordero et al., 2017). La capacidad de empatía,

comprensión y comunicación emocional también emerge como factores clave que facilitan la construcción de amistades significativas y relaciones equitativas, lo que contribuye de manera positiva al bienestar psicológico del individuo.

Los hallazgos de estudios previos respaldan esta noción, destacando que las habilidades sociales, como la empatía y la responsabilidad social, desempeñan un papel fundamental en la calidad de las relaciones interpersonales y, por ende, en el bienestar psicológico (Ugarriza y Pajares, 2005). Investigaciones como la de Tacca et al. (2022) han demostrado que un mayor dominio en el manejo emocional se traduce en interacciones sociales más positivas y menos negativas, caracterizadas por niveles elevados de intimidad, afecto y empatía hacia los demás, así como una reducción en el malestar personal.

Por su parte, Cantalupi (2023) señala que las relaciones interpersonales son cruciales para el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes, en tanto, a través de la interacción con sus pares, aprenden a comunicarse, resolver conflictos, trabajar en equipo y establecer vínculos afectivos, habilidades que son esenciales para una adecuada regulación emocional. Asimismo, las relaciones interpersonales positivas proporcionan un importante apoyo emocional a los adolescentes, así como validación, ayudándoles a afrontar situaciones estresantes, expresar sus emociones de manera saludable y sentirse comprendidos y respaldados en momentos difíciles.

La autora concluyó que una intervención que fomente relaciones interpersonales saludables en los adolescentes no solo contribuye a su bienestar emocional y social, sino que también les proporciona herramientas valiosas para afrontar los desafíos emocionales propios de la adolescencia y promover un desarrollo emocional positivo a lo largo de sus vidas (Cantalupi, 2023). Estos resultados indican la necesidad de fortalecer las habilidades sociales y emocionales como parte integral del desarrollo psicológico y social de los individuos, especialmente, durante la etapa de formación en la adolescencia.

CONCLUSIONES

Como conclusiones del estudio de caso único se puede decir que se comprueba la hipótesis alterna, que expresa que una intervención con enfoque psicoeducativo tendrá un impacto positivo en el manejo de las emociones de un adolescente de 15 años de una Unidad Educativa.

La presente investigación confirma el resultado de otros estudios cuando refieren que es común que los adolescentes carezcan de estrategias y técnicas para un manejo emocional adecuado, a pesar de los desafíos que presentan los sujetos en esa etapa de la vida. Por tanto, una de las conclusiones del estudio indica que la adolescencia es un periodo crucial para intervenir en el desarrollo de habilidades de manejo emocional, dado que es una etapa en la que se pueden establecer bases sólidas para un adecuado manejo de las emociones a lo largo de la vida; así como para poner en práctica aquellas estrategias de resolución de conflicto o de afrontamiento del estrés.

Durante el estudio, se ha demostrado la relevancia que tiene el manejo adecuado de las emociones en la adolescencia, pues es un factor determinante para afrontar los problemas emocionales en esas edades, de forma que se pueda prevenir la psicopatología y promover el bienestar emocional. En tal sentido, una de las conclusiones a destacar es la importancia de que los adultos responsables del adolescente, ya sea en el contexto familiar o en el escolar, estén capacitados para identificar aquellos signos y síntomas que sugieren que el adolescente está experimentando ciertas problemáticas emocionales, que por sí solo no ha logrado resolver.

Asimismo, el enfoque psicoeducativo se advierte como una herramienta fundamental para mejorar el manejo de emociones en la adolescencia, y con ello beneficiar el bienestar emocional y la capacidad de adaptación en el entorno en que interactúa el adolescente. El programa diseñado e implementado, se basó en proporcionarle al adolescente herramientas y conocimientos necesarios para comprender, regular y expresar sus emociones de manera adecuada, lo cual favoreció el desarrollo de estrategias para afrontar situaciones estresantes de manera más efectiva. Se concluye que una intervención que incluya psicoeducación, técnicas de afrontamiento, promoción de hábitos saludables y apoyo emocional puede ser efectiva en el manejo del estrés en adolescentes.

Declaración de conflicto de intereses

La autora declara que no existen conflictos de intereses en todo el proceso de este estudio.

BIBLIOGRAFÍA

- BarOn, R. (1997). Development of the BarOn EQ-I: A measure of emotional and social intelligence. *105th Annual Convention of the American Psychological Association in Chicago*. Chicago: American Psychological Association.
- Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62. Obtenido de <https://pdfs.semanticscholar.org/bea0/ba56ea769de7e556c13fe869b911a031be10.pdf>
- Bolívar, M., Ríos, S. G., & Avendaño, B. L. (2022). Regulación emocional en adolescentes: importancia e influencia del contexto. *Apuntes de bioética*, 5(2), 131–145.
- Calvo-Sagardoy, R., Solórzano, G., Morales, C., Kassem, M. S., Codesal, R., Blanco, A., & Gallego, L. T. (2014). Procesamiento emocional en pacientes TCA adultas vs. adolescentes. Reconocimiento y regulación emocional. *Clínica y Salud*(25), 19-37.
- Campos, J. J., Walle, E., Dahl, A., & Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*(3), 26-35. doi:<https://doi.org/10.1177/1754073910380975>
- Canales, L. (2010). *Como convertirse en el detective de tus propias emociones*. Thalpan: Ángeles Editores.
- Cano, A., & Moriana, J. A. (2019). Tratamiento de los problemas emocionales en jóvenes: un enfoque transdiagnóstico. *Revista de Estudios de Juventud*(121), 133-149.
- Cantalupi, M. (2023). *Programa de Intervención en Problemas Emocionales en Adolescentes entre 11 y 13 Años en Atención Primaria*. Valencia: Universidad Católica de Valencia.
- Caqueo, A., Narea, M., Mena, P., Flores, J., & Irarrazabal, M. (2020). Emotional regulation problems and mental health in adolescents in northern Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203–222. doi: <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Casey, B. (2015). Beyond simple models of self-control to circuit-based accounts of adolescent behavior. *Annual Review of Psychology*(66), 295-319. doi:<https://doi.org/10.1146/annurev-psych.010814-0151>
- Cordero, P., González, C., Umaran, O., Muñoz, R., Ruiz, P., Medrano, L. A., & Cano, A. (2017). Tratamiento psicológico de los trastornos emocionales en atención primaria: fundamentos teóricos y empíricos del estudio PsicAP. *Ansiedad y Estrés*, 23(2-3), 91-98.
- García, A. (2023). *Alteraciones emocionales en niños y adolescentes*. Obtenido de <https://psicologiainfantilzaragoza.com/trastornos-emocionales-psicologia-infantil/>
- Gesell, A. (1984). *El adolescentede 15 y 16 años*. Paidós Educador.
- Giuliani, M. F., Posada, F. V., Arias, C. J., & Serrat, R. (2015). Development and structural validation of a scale to assess regulation of anger and sadness in interpersonal situations. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 45(1), 115-130.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and social Psychology*(74), 224– 237. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. Nueva York: Guilford.

- Hall, S. (1904). *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion, and Education*. D Appelton and Company.
- Hikal, W. S. (2023). Erik Erikson y el desarrollo psicosocial deficiente como camino a las conductas antisociales y criminales. *Alternativas en psicología*(50). Obtenido de <https://www.alternativas.me/attachments/article/305/8.%20Hikal%20Wael.pdf>
- Mayer, J., & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey, & D. Sluyter, *Emotional deve lopment, emotional literacy, and emo tional intelligence*. Basic Books.
- Mead, M. (1985). *Adolescencia, sexo y cultura en Samoa*. Editorial Planeta De Agostini.
- Molina, C. (2017). Origen y evolución del término inteligencia emocional. Publicaciones didácticas. *Revista de docencia*, 8(2), 483-484.
- Montseny, F. (27 de octubre de 2022). https://kibbutzpsicologia.com/disenos-experimentales-de-caso-unico/#%E2%80%82Diseno_A-B-A. Obtenido de https://kibbutzpsicologia.com/disenos-experimentales-de-caso-unico/#%E2%80%82Diseno_A-B-A
- Parreño, M. B., & Martínez, A. R. (2023). Inteligencia Emocional Y Adaptación Conductual En Adolescentes De Acogimiento Institucional Y Apoyo Escolar: Estudio Comparado. *Chakiñan. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*(21), 124-139.
- Rodríguez, A., & Zapata, E. (2019). Formación para la tolerancia. Autorregulación de las emociones. *Revista Educación*, 43(2). Obtenido de <https://doi.org/https://doi.org/10.15517/revedu.v43i2.30068>
- Sureda, I. (1998). Autoconcepto y Adolescencia. Una línea de intervención psicoeducativa. *Educació i Cultura*(11), 157-170.
- Toala, K. L., & Rodríguez, M. L. (2022). Estrategias de afrontamiento y tolerancia a la frustración en adolescentes. *REPSI - Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(12), 72-80.
- Tobar, A., & Mejía, A. d. (2023). Tolerancia a la frustración y regulación emocional en adolescentes. *LATAM LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 2734–2743. doi:DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.450>
- Torró, J. (2021). ¿Es la adolescencia una etapa destructiva y convulsa? *La torre del Virrey*(30), 101-108.
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*(4), 129-160.
- Zelazo, P. D. (2020). Executive Function and Psychopathology: A Neurodevelopmental Perspective. *Annual Review of Clinical Psychology*(16), 431-454. doi:<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072319-024242>