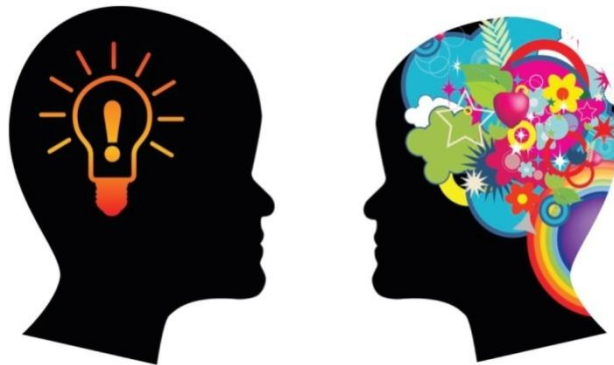


TRABAJO FIN DE GRADO:

***LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
EN EL CONTEXTO DE LA
RECUPERACIÓN DEL
CONSUMO DE DROGAS***



Alba Fernández Barrilado

**Trabajo Final de Grado en su
modalidad de Proyecto de Intervención**

Resumen

El trabajo Fin de Grado que presento, se centra en el desarrollo de la inteligencia emocional de personas drogodependientes que no saben canalizar sus emociones y, por este motivo acaban recayendo en el consumo de drogas, las mismas asisten al programa ambulatorio de Proyecto Hombre Granada, y es en este centro donde yo desarrollo mi trabajo. Me centro en nueve personas concretamente; éstas necesitan de una ayuda profesional para retomar las riendas de sus vidas, también requieren de afecto por parte de otras personas, pues las situaciones en las que se encuentran son bastante desoladoras, la mayoría de ellas viven solas y en la calle y, el resto no tiene ningún apoyo fuera del programa.

Básicamente, con mi trabajo pretendo reforzar la atención emocional de este colectivo, mejorar la capacidad de regulación de sus emociones y que tengan claras las mismas. Para ello, llevo a cabo una serie de sesiones con estas personas, en las cuales se trabaja la atención emocional, la regulación emocional y la claridad emocional. Estas actividades se llevan a cabo en grupo, para fomentar al mismo tiempo el conocimiento y afecto entre estas personas.

Palabras clave: emoción, inteligencia, claridad, regulación, atención, drogodependientes.

Índice

1. Introducción.....	4
2. Marco teórico.....	5
2.1.La inteligencia emocional en el contexto del consumo de drogas.....	5
2.2. Contexto de trabajo.....	9
2.3. Población de trabajo.....	13
3. Diagnóstico.....	13
3.1.Análisis de los resultados obtenidos.....	15
3.2. Objetivos.....	16
4. Metodología.....	17
4.1. Contenidos del programa.....	17
4.2. Estructura del programa.....	18
5. Evaluación de la intervención.....	19
6. Bibliografía.....	20
7. Anexo 1.....	22

1. INTRODUCCIÓN

En mi Trabajo de Fin de Grado me centraré en la descripción de dimensiones de inteligencia emocional enfocada en personas que presentan adicción a las drogas y la propuesta de diversas acciones para su mejora. La inteligencia emocional fue definida como “una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos” (Salovey y Mayer, 1990, p.239).

Me interesa especialmente este tema, ya que no controlar las dimensiones de la inteligencia emocional de uno mismo es una de las principales características del adicto, pero también presentan este problema la mayoría de las personas que han logrado la abstinencia total, pues aún así tienen una conducta negativa, no evolucionada y perjudicial para ellos y para las personas que les rodean. Cuando el adicto o la persona que ha logrado dejar atrás el mundo de las drogas se encuentra ante situaciones incómodas, que le producen tristeza, presión, decepción o ira tienden a consumir o recaer. Este sector no sabe cómo afrontar las situaciones que la vida le presenta, se siente perdido y, en definitiva, no sabe cómo recuperar las riendas de su vida.

Sin la droga, la persona adicta no es capaz de desenvolverse en la vida, y por consiguiente no es capaz de resolver los problemas que ésta le presenta. Les cuesta mucho esfuerzo utilizar sus emociones en estado de abstinencia y por este motivo es muy importante que la persona adicta se beneficie de un tratamiento conveniente para lograr gobernar sus emociones. En esta misma línea, Elizondo (2008) refiere que todas las emociones relacionadas con el éxito son tan intensas que la persona adicta no las puede liderar en su proceso de recuperación y llegan a provocar su recaída.

La inteligencia emocional es un tema que está relacionado con numerosos aspectos del proceso de adicción a las drogas. Si la persona adicta no la trabaja, es imposible que abandone la drogadicción. “Una vez que el sistema emocional aprende algo, parece que nunca se olvidará. Lo que hace la psicoterapia es enseñar a controlarlo; enseña a la neocorteza a inhibir la amígdala. La tendencia a actuar queda suprimida, mientras la emoción básica con respecto a ella queda contenida” (Elizondo, 2008).

En la última década del siglo pasado se ha despertado un gran interés por abordar el control de las emociones, debido en parte a la relevancia social, educativa y científica del concepto, y a la toma de conciencia de la importancia de las emociones en la vida cotidiana, y las distintas dimensiones a ellas vinculadas. Se han llevado a cabo numerosas investigaciones sobre la misma y sus dimensiones, y se ha constatado que son muy importantes e imprescindibles tanto a nivel educativo, pedagógico, psicológico, médico, como socio comunitario y empresarial, y es que utilizar las emociones nos sirve para favorecer el pensamiento, entender las mismas y regularlas, y hace que el individuo las incorpore a su vida de un modo inteligente. Es de esencial importancia que la inteligencia emocional esté presente entre los intereses de investigadores, estudiantes de medicina, ciencias sociales, educación y psicología, así como en personas que quieren o deben mejorar las habilidades asociadas a sus emociones, su estima o estados de humor (Mestre y Berrocal, 2014).

2. MARCO TEORICO

2.1. La inteligencia emocional en el contexto del consumo de drogas.

En la actualidad, como anteriormente he dicho, la inteligencia emocional y sus dimensiones, son un tema de gran relevancia. Para poder entender mejor la importancia de esta concepción, es necesario hablar de un claro pionero en este tema, como fue el psicólogo y pedagogo estadounidense Edward Thorndike. Empezó por estudiar la Inteligencia Social y definió la misma como la habilidad que se tiene para entender y conducir a los hombres y mujeres, e intervenir juiciosamente en las relaciones humanas. (Inteligencia emocional en la educación, s.d.).

Como un antecedente de la Inteligencia Emocional podemos destacar la teoría de “las inteligencias múltiples” del psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard, Howard Gardner. Este autor desarrolló ocho tipos de inteligencia, pero yo voy a destacar dos de ellas, ya que están meramente relacionadas con el concepto de Inteligencia Social y, por consiguiente, con el de Inteligencia Emocional. Son la Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal.

A continuación defino las mismas tomando de referencia a Gardner (1983):

- Inteligencia Intrapersonal: la podemos enlazar con la emociones y hace que nos comprendamos a nosotros mismos.
- Inteligencia interpersonal: esta se refiere a la competencia para comprender a las demás personas.

Considero oportuno hacer mención a las habilidades interpersonales, que aunque no son lo mismo que la Inteligencia Emocional están en gran medida relacionadas con ella.

Estas habilidades interpersonales se han incluido también en otras perspectivas de la inteligencia como la denominada inteligencia práctica, que comprende (Stenberg, Conway, Ketron y Bernstein, 1981):

- Responder a las necesidades de los otros
- Conocimiento de cómo se hacen las cosas
- Activación de la participación y actividades de grupo
- Tener un buen autoconcepto

La inteligencia interpersonal va de la mano de las habilidades interpersonales, ésta nos permite el compromiso social pero la persona también requiere de un conjunto de habilidades sociales para poder desarrollarse cada vez mejor con el resto de sujetos que se encuentran a su alrededor (Arteaga, 2010).

Las habilidades sociales, por consiguiente, también guardan una relación directa con la inteligencia emocional. En nuestra vida cotidiana, la competencia de comunicación interpersonal forma uno de los valores de mayor importancia para crear vínculos con las demás personas. Cuando nos comunicamos de manera eficaz todo funciona mejor. Por consiguiente, las habilidades sociales son esenciales en la vida del ser humano, éstas se apoyan en ver a los demás como sujetos capacitados, llenos de sentimientos y merecedores de respeto. Las personas que no saben comportarse cuando se relacionan con otras, deben empezar el aprendizaje de las llamadas habilidades sociales, con una buena preparación, por ejemplo, a través de un programa llevado a cabo por un profesional, y, sobre todo, con una actitud positiva logrará comunicarse de manera correcta con sus iguales.

Una vez dicho esto, es necesario discutir sobre la aparición de la inteligencia emocional como objeto de estudio científico. Nos debemos remontar al año 1990,

cuando los psicólogos norteamericanos John Mayer y Peter Salovey desarrollaron el término de Inteligencia Emocional tras la necesidad de saber por qué algunas personas se adaptan mejor que otras a las circunstancias que la vida le presenta. Estos autores, crean un modelo en el que la Inteligencia Emocional se encuentra estructurada en cuatro tipos de dimensiones que están relacionadas entre sí (Mayer, Salovey y Caruso, 2000; Mayer y Salovey, 1997, 2007). Son las siguientes:

1. Percepción emocional

La persona expresa, valora e identifica sus emociones y las de los demás, mediante el lenguaje, el comportamiento, etc.

2. Facilitación emocional del pensamiento

Las emociones son las encargadas de dirigir el interés a la información importante. Los diferentes estados emocionales de las personas favorecen el afrontamiento.

3. Comprensión emocional

La persona es capaz de entender y analizar las emociones utilizando el conocimiento emocional. Capacidad para reconocer emociones y etiquetarlas, la aptitud a la hora de reconocer y comprender sentimientos complejos tales como el amor y el odio que se puede sentir simultáneamente por una persona.

4. Regulación emocional

Control reflexivo de las emociones con el objetivo de fomentar el conocimiento emocional e intelectual. Talento para percibir emociones positivas en lugar de negativas.

Una vez dicho esto, es conveniente hablar de lo más reciente a lo que Inteligencia Emocional se refiere por su relevancia para este proyecto. Para ello, es

apropiado hablar de Daniel Goleman, un psicólogo estadounidense que se hizo muy famoso tras la publicación de su libro Inteligencia Emocional en 1995.

Goleman plantea la Inteligencia Emocional como un factor de éxito, es decir, manifiesta que si una persona es capaz de controlar sus emociones, reconocerlas y por consiguiente entender las de los demás, afrontará mejor las circunstancias en las que se encuentre a lo largo de su vida.

Según Goleman, los seres humanos no utilizan de manera eficaz la inteligencia y por consiguiente no triunfamos en la vida de la forma que podríamos hacerlo. La inteligencia en general representa el 20% de los elementos que conforman el éxito, el 80% restante está formado por otros factores, entre los cuales se encuentra la Inteligencia Emocional. Ésta se ha relacionado con el éxito académico (López, 2015), la satisfacción con la vida (Martínez, 2010), y el bienestar social (Morales, 2010).

No podía ser menos con el colectivo de personas drogodependientes: aquellas que consiguen controlar sus emociones tendrán mayor probabilidad de conseguir el éxito en sus vidas. Las personas adictas, al ser capaces de expresar y sentir los sentimientos de forma adecuada, entender el estado de sus emociones y ser capaces de normalizar los estados emocionales correctamente logran la victoria en sus vidas y por consiguiente la abstinencia total.

Las personas drogodependientes, según se referencia en la página web (Educación Social, 2012) se caracterizan por los siguientes aspectos:

- Siempre tienen un objeto de deseo, puede ser infinidad de cosas, como el alcohol, el juego, drogas, sexo, etc.
- Son obsesivos, se da una obsesión con el objeto de deseo.
- Negación ante su problema, a medida que el consumo va aumentando, la mayoría de drogodependientes no son conscientes del mismo, y le quitan importancia.
- Dependencia total del objeto de deseo, hasta el punto de que si no lo consiguen, tienen una actitud violenta.
- Echan las culpas de su consumo a otras personas o a las circunstancias por las que están pasando.

- Racionalizan el problema. Diciendo frases del tipo: “lo mío no es tan grave”, “yo controlo”, “cuando quiera lo puedo dejar”.
- Ante cualquier conflicto o problema que la vida les presente, para evadirse del mismo, y, en lugar de afrontarlo, tienden a refugiarse en el objeto de deseo.

Hablando de los usuarios de Proyecto Hombre concretamente, he podido observar que estas personas no comunican cómo se sienten, sus sentimientos y emociones las tienen muy guardadas y, exceptuando algunos casos, la mayoría se muestran neutros en el programa, es decir, tienen una actitud participante poco definida, asistiendo a las sesiones porque quieren lograr el absentismo pero no se implican demasiado. La persona adicta que no sabe controlar sus emociones tiende a recaer, cuando se encuentra en situaciones difíciles que le causan tristeza, ira, impotencia, y, en definitiva malestar tienden a consumir, refugiándose en la droga. Las personas adictas no entienden sus emociones, aunque ellas creen que sí y que pueden controlarlas, pese a que les cueste mostrarlas y comunicarlas a los demás. "Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962, pg. 3).

Por todo lo dicho anteriormente, y en consonancia con lo expuesto por Salovey y Mayer (1990), podemos pensar que para conseguir que la persona adicta logre su principal objetivo, dejar de consumir, el desarrollo de los siguientes tres aspectos puede contribuir a su logro de modo significativo:

- Atención emocional: la persona es totalmente capaz de expresar y sentir sus sentimientos de una manera apta.
- Claridad de sentimientos: el sujeto entiende bien sus estados emocionales.
- Reparación emocional: la persona puede regular los estados emocionales adecuadamente.

2.2. Contexto de trabajo

El centro en el que voy a llevar a cabo mi trabajo es Proyecto Hombre, este centro se encuentra en la Calle Santa Paula, nº 20 en Granada.

La población a la que se dirige es aquella afectada por tener una fuerte adicción hacia las drogas, se encarga de ayudar de manera integral a las personas drogodependientes, a aquellas afectadas por el VIH y a otras tantas que presentan problemas relacionados con las adicciones. También colabora con otros sectores como son las familias de las personas adictas o con jóvenes, ayudándoles a la prevención de drogas. Estas personas son atendidas a nivel educativo, psicoterapéutico, social y médico, con el fin de que se produzca una total abstinencia de drogas y por consiguiente lograr la recuperación de sus vínculos familiares y, en definitiva, el sentido de sus vidas.

En cuanto a los recursos materiales, empezaré por nombrar las instalaciones más significativas de Proyecto Hombre, cuenta con un gran número de habitaciones, está el Departamento, otra sala es la llamada Administración, existe también un gran espacio donde los usuarios de proyecto Hombre practican tai chí y yoga todos los martes y jueves, esta última sala también es utilizada para dar de alta a los usuarios que logran el absentismo, no podemos olvidarnos del Hall o la entrada, que es el espacio donde esperan los usuarios cuando llegan antes de las sesiones, los familiares de los mismos o cualquier persona que necesite algún tipo de información o esté relacionada con Proyecto Hombre. En cuanto a los recursos materiales destacar sobre todo el archivo en el que se guarda la información de cada usuario (entrevistas iniciales, altas, bajas, registros semanales...), los ordenadores con los que trabajan los profesionales o las pizarras en las que se explican diferentes dinámicas a los usuarios del centro. Los usuarios no trabajan con ningún recurso material significativo.

Como recursos humanos podemos encontrar los siguientes: seis psicólogos, tres pedagogos, dos terapeutas (aunque la mayoría de ellos lo son), dos monitores (otras personas además de ser especialistas en alguna rama también lo son), siete trabajadores sociales, un educador social, un médico quirúrgico y un técnico especializado en Gestión Administrativa.

En Proyecto Hombre se llevan a cabo una amplia gama de programas entre los que encontramos los siguientes:

- **Programa Base:** que a su vez se divide en tres subprogramas que son: CTA (acogida), Comunidad Terapéutica y Programa de Reinserción.

- CTA (acogida): esta pertenece a la primera fase del proceso educativo-terapéutico, en la misma lo que se pretende conseguir es que el usuario sea consciente de su problema, la abstinencia y el alejamiento de todo lo que esté relacionado con las drogas...etc. Los profesionales del centro serán los encargados de establecer una serie de normas para que los usuarios las vayan cumpliendo en su día a día para que se adecuen a una rutina digna.
Este programa tiene una duración de unos 4 ó 6 meses aproximadamente.
- Comunidad Terapéutica: El objetivo principal de esta fase es que los usuarios sepan convivir con los demás en un clima agradable. Y para que el sujeto pueda conocerse a sí mismo.
- Programa de Reinserción: En esta fase se supone que la persona ha logrado los objetivos que se les han establecido, ha logrado un crecimiento y desarrollo personal adecuado y puede tener un contacto con el mundo exterior sin tanta protección. En esta etapa el usuario obtiene el alta terapéutica.
- **Programa Nocturno de Apoyo:** este programa está orientado a favorecer el cambio personal y aunque va dirigido a personas que tienen como mayor obstáculo la adicción a la las drogas, están respaldadas por sus familias y también tienen un puesto de trabajo.
- **Programa Joven:** es un programa que se centra en los adolescentes con los principales objetivos de prevenir que éstos se introduzcan en el mundo de las drogas, y , en el caso de que ya estén consumiendo que abandonen esta práctica. Este programa tiene a su vez una sección en la que ayudan a los padres de hijos consumidores a favorecer la comunicación, resolver conflictos, establecer los roles que construyan un estilo de vida saludable...etc.
- **Programa de Prevención:** se divide en escolar y familiar y laboral, a continuación procederé a realizar una breve explicación de los mismos.

- Escolar y Familiar: el principal objetivo es prevenir a través del contacto directo con alumnos de diferentes colegios y profesores el consumo a una edad temprana de drogas.
- Laboral: aquí se tiene como principal objetivo extinguir el consumo de las drogas en los trabajadores y a la vez aumentar el conocimiento sobre adicciones entre los mismos.
- **Programa de Tratamiento Intrapenitenciario:** este programa está destinado a las personas drogodependientes que viven en la cárcel, es un programa motivador para las mismas. Este colectivo ha de demandar el programa si lo desea y, cuando se termine su estancia en la cárcel, cuando se encuentre en el tercer grado penitenciario, en libertad condicional o bien en cumplimiento de condena podrá incorporarse al programa (dependiendo de la situación de cada persona).Asesora también a los familiares del interno siempre y cuando sea posible.

Una vez descrita la institución, y los aspectos más relevantes, no podemos dejar a un lado la historia de Proyecto Hombre, es decir, de dónde procede, desde cuándo... el centro Proyecto Hombre Granada es una pieza de la Organización Solidaria Proyecto Hombre, nació en Italia en 1979 y llegó a España pocos años más tarde, en 1984.

Es una federación identificada por el Plan Nacional de Drogas y coopera con el Observatorio Europeo a nivel internacional.

En 2001 se abre el primer centro para atender los programas de reinserción laboral y tratamiento orientados a drogodependientes y a sus correspondientes familias, que son los programas que he explicado anteriormente. Dos años después, se crearon diversos programas de prevención universal que a día de hoy siguen vigentes y obteniendo además excelentes resultados.

Existen asociaciones que ayudan a proyecto Hombre, tales como instituciones públicas, privadas y religiosas.

2.3. Población de trabajo

Voy a proceder a especificar más sobre la población a la que va a estar dirigido mi proyecto, es un colectivo no muy amplio, unas nueve personas, cinco hombres y cuatro mujeres, con edades que van desde los veintiuno hasta los sesenta y siete años.

Cuatro de estas personas son adictas al alcohol (una mujer y tres hombres), las siete personas restantes consumen diversas drogas como son el cannabis, la heroína, la marihuana, la cocaína y el tabaco, pero las sustancias que predominan son sin duda la cocaína y la marihuana. Estas personas no tienen trabajo, menos un chico que trabaja en el bar de sus padres. Algunas de ellas lo han tenido pero por su adicción lo han perdido. Sólo dos de ellas tienen estudios superiores y dos están jubiladas.

Todas estas personas acuden a Proyecto Hombre por la mañana, un total de dos horas diarias aproximadamente, de lunes a viernes. Dos de ellas no disponen de vivienda propia y comen y duermen en el albergue.

3. DIAGNÓSTICO

Decididos a abordar la mejora de aspectos emocionales, nos centraremos en las tres dimensiones de la misma ya expuestas anteriormente, que son la atención emocional, la claridad de sentimientos y la reparación emocional. Sobre estos aspectos centraremos nuestro proceso de evaluación de necesidades, con objeto de verificar la necesidad de la intervención sobre estas dimensiones, que la revisión de la literatura ya sugiere que presenta carencias en este tipo de personas.

Instrumentos de evaluación

Para evaluar los tres ámbitos anteriores les pasaré a los usuarios del centro un cuestionario llamado TMMS (Trait Meta-MoodScale) y realizado por los investigadores de los que ya he hablado anteriormente Salovey y Mayer, y adaptado a población española por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). A continuación lo describo y comento algunos aspectos respecto a su valoración:

El cuestionario consta de 24 ítems y utiliza un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos (1= Nada de acuerdo, 5= totalmente de acuerdo). En las instrucciones se

pide a los respondientes que tras leer las afirmaciones que se indican señalen el grado de acuerdo o desacuerdo que tenga con respecto a ellas, indicando con una “X” la respuesta que considere que se aproxima más a sus prioridades.

La escala consta de 3 dimensiones, que son:

- Atención emocional. (ej. presto mucha atención a mis sentimientos).
- Claridad emocional. (ej. siempre puedo decir cómo me siento).
- Reparación de la emociones. (ej. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista).

La corrección del mismo permite obtener la puntuación para cada una de las escalas de forma independiente con las instrucciones que se indican. Se proporcionan también las siguientes orientaciones para interpretar las puntuaciones.

ATENCIÓN	
HOMBRES	MUJERES
Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

CLARIDAD	
HOMBRES	MUJERES
Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35

REPARACIÓN	
HOMBRES	MUJERES
Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35

Además de este cuestionario, se realizarán una serie de preguntas a los sujetos de Proyecto Hombre, con objeto de comprobar su comprensión de todos los ítems del cuestionario y también otras para conocer su satisfacción con el programa, sus puntos de vista, sus aportaciones, etc. Las preguntas son las siguientes:

1. ¿Te has sentido confuso/a con algunas cuestiones de la encuesta?
2. ¿Crees que el cuestionario mide realmente tus emociones y sentimientos?
3. ¿En qué medida (nada, algo, bastante) piensas que se trabaja con las emociones en el programa de Proyecto Hombre?
4. Bajo tu punto de vista, ¿Crees que se deberían trabajar más las emociones y sentimientos en el centro?
5. ¿Qué propondrías hacer para aumentar el conocimiento sobre los sentimientos y emociones de las personas?

3.1. Análisis de los resultados obtenidos

Comenzaré por hacer una valoración de los resultados obtenidos de los hombres y las mujeres por separado, indicando las puntuaciones medias obtenidas en cada dimensión:

Estadísticos descriptivos

	N	M	s
Edad	9	37,67	15,37
Atención	9	17,33	4,53
Claridad	9	20,44	4,67
Reparación	9	21,67	4,33

Los resultados del cuestionario TMMS muestran para los hombres un valor medio de 14.6puntos para atención, de 21.6 puntos para claridad, y de 20.4 puntos para reparación, y para las mujeres, un 20.75 en lo que viene a ser la atención, 19 puntos en la claridad y 23.25 puntos en reparación. Son unos resultados bastante bajos comparándolos con las orientaciones proporcionadas por los autores, pues este test dispone de los mismos tanto para hombres como para mujeres.

Como puede observarse, tanto hombres como mujeres no son capaces de expresar y sentir sus sentimientos de manera apta, no entienden bien sus estados emocionales y tampoco regulan sus estados emocionales adecuadamente.

No se observan diferencias entre hombres y mujeres en claridad y reparación. Se observó, sin embargo, una mayor atención en mujeres en comparación con el grupo de hombres, alcanzando esta diferencia significativa estadística ($t=2.674$, $p<.05$).

En cuanto a las preguntas, en la primera (¿Te has sentido confuso/a con algunas cuestiones de la encuesta?), respondieron que no han tenido ningún problema para entender lo que se refleja en la encuesta; en la segunda pregunta (¿Crees que el cuestionario mide realmente tus emociones y sentimientos?) han dicho que sí; en cuanto a la tercera de ellas (¿En qué medida (nada, algo, bastante) piensas que se trabaja con las emociones en el programa de Proyecto Hombre?) han coincidido, por lo general en contestar algo; la cuarta (Bajo tu punto de vista, ¿Crees que se deberían trabajar más las emociones y sentimientos en el centro?) han dicho que sí y en la quinta y última (¿Qué propondrías hacer para aumentar el conocimiento sobre los sentimientos y emociones de las personas?) han contestado que no sabrían.

3.2. Objetivos

En vista de los resultados obtenidos tras pasar los cuestionarios y observar las respuestas a las preguntas anteriormente presentadas, puedo decir que los usuarios del centro en los que me he centrado no son capaces de expresar sus sentimientos de manera adecuada, tampoco entienden bien sus estados emocionales y son incapaces de regular los mismos. Por consiguiente, podemos mencionar los siguientes objetivos:

- Reforzarla atención emocional, es decir, hacer que sientan y expresen sus sentimientos de manera correcta. De este modo lograrán cambiar su conducta adicta, tal y como decía Rojas (1994) los individuos que están dispuestos a compartir y manifestar sus sentimientos se habitúan mejor a los cambios de la vida.
- Entender mejor sus estados emocionales (pues no tienen una claridad sobre sus emociones y tienden a confundir sus estados de ánimo).
- Mejorar la capacidad de regulación de sus emociones.

4. METODOLOGIA

Antes de proceder a explicar una por una cada actividad, me gustaría hablar de la metodología de las mismas, centradas sobre todo en el trabajo en grupo. Pienso que este tipo de procesos grupales vs individuales son muy importantes y más aún para personas drogodependientes, que, en la mayoría de los casos se sienten solas y no se relacionan con muchas personas en su día a día, algunas incluso no se comunican con nadie fuera del centros. Las personas pueden empatizar entre ellas ya que todas están reunidas por los mismos motivos o muy parecidos. Cuando a un colectivo determinado se le permite relacionarse en cierta libertad, trata asuntos que están vinculados con la situación de la persona, y no se disminuye lo referido al síndrome específico que al inicio trajo a cada persona a recibir tratamiento Lazell (nd).

Otro aspecto que se deriva de trabajar en grupo es el desarrollo de la interacción social, algo muy importante y de total actualidad, pues si se trabaja bien en grupo, la persona adquirirá una serie de aptitudes positivas para comunicarse con el resto de la sociedad sin ningún tipo de dificultad. Como señala Ritzer (2007) *“los cambios en el nivel de los macrofenómenos sociales producen cambios en el nivel de la acción y la interacción individual”* (p. 241).

Una vez comentada la metodología, procederé a desarrollar mi programa, mostrando en primer lugar los contenidos, luego la estructura, y, finalmente la evaluación de la intervención.

4.1. Contenidos del programa

De la revisión de programas de inteligencia emocional ya elaborados, así como de bibliografía específica (Bisquerra, 2003; Sroufe, 1995; Schore, 1994; Hidalgo y Palacios, 2001), y atendiendo a las características de nuestra población de trabajo, proponemos los siguientes contenidos para facilitar el desarrollo de la atención, la claridad, y la regulación emocional:

- El uso de un vocabulario emocional para reconocer las emociones.
- La identificación de las expresiones faciales y corporales de alegría, rabia o tristeza.

- La exploración de las estrategias personales que poseemos para controlar las emociones.
- El reconocimiento de tácticas de regulación en los demás.
- La relajación por medio de la respiración, la música...
- La explicación a los demás de situaciones desagradables vividas en el pasado.

4.2. Estructura del programa

Mi programa consta de doce sesiones, todas ellas, menos la primera y la última son actividades grupales. El primer día, el seminario se basará en explicar la importancia de las emociones y las tres dimensiones en las que me centro en mi proyecto (atención, claridad y reparación) y el último en pasar el cuestionario que anteriormente expliqué para ver el progreso de los usuarios. Se va a desarrollar durante cuatro semanas, unas cuatro horas y media semanales aproximadamente (una hora y media cada lunes, miércoles y viernes), y cada sesión se describe del modo en el que a continuación se señala.

Por la extensión que puede ocupar la descripción detallada de las sesiones, las incluyo en el anexo, mostrando a continuación un pequeño esquema donde explico la estructura común que encontraremos en el anexo 1:

- **Objetivos de la sesión.** En este apartado se incluyen los propósitos que tiene la sesión, es decir, para qué se realizan las dinámicas planteadas.
- **Contenidos.** Aquí se hablará del tema o asunto principal de la sesión.
- **Descripción de la sesión.** Se explica de forma desarrollada la sesión, con todo lujo de detalles. Los pasos que se deben de seguir para lograr los objetivos.
- **Materiales o recursos.** Las herramientas que se demandan para poder llevar a cabo la sesión. (ej. Monitores, folios, lápices, etc.).
- **Temporalización.** El tiempo que ocupa cada sesión. (1 hora y media cada sesión aproximadamente).
- **Criterios de logro.** Valoración final de cada sesión, es decir, los resultados de la misma. Sirve para verificar que se han cumplido con éxito los objetivos propuestos.

5. EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Para ver si los usuarios de Proyecto Hombre en los que me he centrado han sabido progresar en cuanto a la atención emocional, claridad emocional y gestión de las emociones, les volveré a pasar el cuestionario denominado TMMS (Trait Meta-MoodScale) y realizado por los investigadores Salovey y Mayer que les hice hacer inicialmente, para saber si han progresado.

También tendré en cuenta las preguntas que les hice en el último seminario, y mis observaciones fuera de las sesiones, es decir, cómo se comportan a la hora de relacionarse con los demás compañeros, si tienen una buena actitud ante las actividades programadas, si se dejan llevar por alguna circunstancia momentánea...etc.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Arteaga, C. (2010). *Importancia de las habilidades sociales*. Recuperado de: <http://www.mailxmail.com/curso-habilidades-sociales1/importancia-habilidades-sociales>
- Bisquerra, R., Soldevila, A., Ribes, R., Filella, G. y Agulló, M.J. (2005). Una propuesta de curriculum emocional en educación infantil (3-6 años). *Cultura y Educación*, 17, 1, 5-18.
- Chóliz Montañés, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado de: <http://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Codina, A. (2015). *Introducción a la inteligencia emocional para el trabajo directivo*. Recuperado de: http://www.inteligencia-emocional.org/informacion/introduccion_inteligencia.htm
- Educación Social. (2012). *Drogodependientes. Características*. Recuperado de: <http://www.animacionsocial.bligoo.com/drogodependientes-caracteristicas>
- Scribd. (2014). *El desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes es una de las principales preocupaciones de los profesionales de la educación.docx*. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/212105430/El-desarrollo-de-la-inteligencia-emocional-en-los-adolescentes-es-una-de-las-principales-preocupaciones-de-los-profesionales-de-la-educacion-docx#scribd>
- Elizondo, J. (2008). *La inteligencia emocional en el desarrollo de las adicciones*. Recuperado de: <http://dejardefumar2.blogspot.com.es/2008/12/la-inteligencia-emocional-en-el.html>
- Fernández-Berrocal, P.-Extremera, N.-Ramos, N. (2004): Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Inteligencia corporal Kinestésica. (2011). *Más de inteligencias*. Recuperado de: <http://corporalkinestesica.blogspot.com.es/>
- Inteligencia emocional en la educación. (s.d.). *El origen de la inteligencia emocional*. Recuperado de: http://www.inteligencia-emocional.org/ie_en_la_educacion/elorigendelainteligenciaemocional.htm

- Martínez, P. (s.d.). *Importancia de la inteligencia emocional en las relaciones sociales*. Recuperado de: http://www.inteligencia-emocional.org/informacion/IE_REL_SOC.htm
- Meiler, M. (2007). *Inteligencia interpersonal e inteligencia Intrapersonal*. Recuperado de: <http://www.mejoraemocional.com/superacion-personal/inteligencia-interpersonal-e-inteligencia-intrapersonal/>
- Miedo, rumor y rebelión: La conspiración esclava de 1693 en Cartagena de Indias.(s.f) (Consultado el 8 de Septiembre). (enlinea) en <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/revistas/rhcritica/31/miedo-revelion.pdf>
- Morandeira, V. (2011). *Siete signos de falta de inteligencia emocional*. Recuperado de: <http://www.gestiopolis.com/canales/gerencial/articulos/56/ieor.htm>
- Morcillo, J. (2013). *Inteligencia emocional y consume de drogas*. Recuperado de: <https://clinicacazorla.wordpress.com/2013/03/22/inteligencia-emocional-y-consumo-de-drogas/>
- Pino, D. y Alfonso, Y. (2011). Contribuciones a las Ciencias Sociales. *Las teorías de la interacción social en los estudios sociológicos*. Universidad de Cienfuegos, Cuba.
- Qué es la inteligencia exitosa. (s.d.). *Las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional y el modelo de Tony Buzan*. Recuperado de: http://www.inteligencia-emocional.org/actividades/inteligencia_exitosa3.htm

ANEXO I

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS SESIONES

Sesión 1

Objetivo de la sesión:

- Conocer y/o profundizar sobre el concepto de inteligencia emocional y sus dimensiones.

Contenidos:

La comprensión del concepto de inteligencia emocional.

Descripción de la sesión:

La primera sesión estará dedicada básicamente a que los usuarios de Proyecto Hombre conozcan el concepto de inteligencia emocional, y se familiaricen con su vocabulario y las diferentes dimensiones que comprende. Muchos de ellos no tendrán conceptos desarrollados sobre la misma, incluso no sabrán el significado de este término. Por este motivo, explicaré en qué consiste la inteligencia emocional, porque es importante que sepan controlar sus emociones y, sobre todo que sepan diferenciar de atención emocional, claridad emocional y regulación emocional. Los usuarios se sentarán en las sillas formando un círculo, cuando se esté dando la explicación, podrán intervenir en todo momento para profundizar sobre algún aspecto o consultar las dudas que encuentren.

Materiales o recursos:

Humanos: una pedagoga.

Materiales: no se requieren.

Temporalización:

Una hora y media aproximadamente.

Criterios de logro:

Como criterios de logro para esta sesión, esperamos que las personas participantes, al finalizar la sesión, sean capaces de tener una idea clara de lo que significa inteligencia emocional y que tengan muy claros los conceptos de regulación emocional, claridad emocional y atención emocional.

Sesión 2:

Objetivo de la sesión:

- Reconocer las emociones de uno mismo.

Contenidos:

El reconocimiento de emociones positivas y negativas de uno mismo.

Descripción de la sesión:

Los usuarios de Proyecto Hombre se sentarán formando un círculo, a cada uno de ellos se le dará un folio, un lápiz y otro folio en el que aparecerá un listado de emociones positivas y negativas (alegría, tristeza, miedo...). Un voluntario leerá todas las emociones en voz alta, y si es necesario se explicarán las que no entiendan. Posteriormente, se les pedirá que escojan de ese listado de emociones tres positivas y tres negativas, con las que más se identifiquen y las escriban en el folio. Cuando hayan hecho esto, deberán de escribir una situación en la que hayan sentido al menos una de las emociones escritas y el por qué. Cuando hayan terminado deberán de leerlas uno por uno a los demás compañeros y decir por qué han elegido las mismas.

Posteriormente, se les preguntará a los usuarios que si les ha gustado la sesión, qué les ha aportado, si se han sentido cómodos realizándola...

Materiales o recursos:

Humanos: una pedagoga.

Materiales:

- Nueve lápices
- Dieciocho folios.

Temporalización:

Una hora.

Criterios de logro:

Los usuarios al finalizar la sesión, han de conocer las diferentes emociones tratadas en la sesión, han de familiarizarse con las mismas para poder ir avanzando en el proceso.

Sesión 3

Objetivo de la sesión:

- Identificar emociones en otras personas.

Contenidos:

El reconocimiento de las emociones ajenas.

Descripción de la sesión:

Los sujetos se sentarán en frente de una televisión, para ver una pequeña película llamada “el circo de las mariposas”. Dicha película trata sobre un hombre sin extremidades que se gana la vida mostrándose ante los demás en un circo, el dueño de dicho circo lo trata muy mal, solo le importa beneficiarse de sus empleados. Por suerte, a este hombre sin extremidades lo descubre otro dueño de circo, que al contrario que el anterior, es amable, noble, etc.

Después de ver este corto, se les dará a los usuarios de Proyecto Hombre una lista con emociones tanto positivas como negativas, folios y lápices. Deberán de formar parejas y escribir en un folio el nombre de todos los personajes que aparecían en el vídeo para atribuirles la emoción que crean que se identifica más con cada uno de los mismos, debiendo señalar la emoción y explicar por qué creen que la persona se siente de ese modo.

Materiales:

Humanos: monitor de la sesión.

Materiales:

- Nueve lápices.
- 20 folios.

Temporalización:

Una hora y media.

Criterios de logro:

Los participantes han de ser capaces de identificar y percibir las emociones de ellos mismos y de los demás.

Sesión 4

Objetivo de la sesión:

Identificar las emociones estéticas en las demás personas.

Contenidos:

El reconocimiento de emociones mediante la música.

Descripción de la sesión:

Las nueve personas se sentarán de manera que formen un círculo, se pondrá una canción y cuando finalice, éstos deberán de transmitir a sus compañeros/as mediante expresiones faciales y su cuerpo (si lo consideran) las emociones que les transmite dicha canción, irán realizando el proceso de uno en uno. Los compañeros tienen que adivinar la emoción que expresa cada sujeto y luego cada sujeto dirá en qué medida su compañero ha acertado con la emoción señalada. Se pondrán varias canciones a lo largo de la sesión

Para finalizar, se realizará una pequeña reflexión grupal sobre que les ha parecido a los usuarios la actividad realizada, si les ha aportado algo...

Materiales:

Humanos: supervisor de la sesión.

Materiales:

- Un reproductor de discos compactos.
- Discos compactos de música.

Temporalización:

Una hora y media.

Criterios de logro:

Al finalizar la sesión, los usuarios han de ser capaces de expresar sus emociones mediante gestos faciales y percibir las mismas en otras personas.

Sesiones 5 y 6

Objetivo de la sesión:

- Expresar y reconocer las emociones propias.
- Entender las emociones de los demás.

Contenidos:

La identificación de emociones mediante el registro de situaciones significativas.

Descripción de la sesión:

Los usuarios de Proyecto hombre se sentaran en círculo, a cada uno de ellos se les dará un folio en el que aparecerá una tabla como la siguiente:

SITUACION 1	EMOCION	PENSAMIENTO
SITUACION 2	EMOCION	PENSAMIENTO

Deberán de escribir dos situaciones que se hayan producido recientemente, las emociones que les causaron y los pensamientos que evocaron dichas situaciones. Luego uno por uno irán leyéndolas a sus compañeros y reflexionando sobre las mismas.

He de recalcar que esta dinámica ocupará dos sesiones a lo largo de dos días (una hora y media cada día) ya que los usuarios suelen extenderse mucho en sus explicaciones y con nueve usuarios no daría tiempo en una sola sesión.

Materiales:

Humanos: un monitor.

Materiales:

- Nueve folios.
- Nueve lápices.

Temporalización:

Una hora y media cada sesión.

Criterios de logro:

Los participantes han de saber identificar las situaciones que les causan alguna emoción y expresarlas, y entender también los procesos contados por otras personas, participando de las explicaciones por ellos aportadas.

Sesión 7

Objetivo de la sesión:

- manifestar emociones a partir de situaciones verdaderas.

Contenidos:

La representación de las expresiones faciales de uno mismo, tales como alegría, miedo, rabia, tristeza.

Descripción de la sesión:

Los sujetos se colocarán en círculo, se les dará un folio a cada uno de ellos y un lápiz, para que escriban una situación que les provoque alegría, otra que les suponga miedo, otra rabia y otra tristeza (si a alguno de ellos se le ocurre otra emoción que quiera incluir podrá). Cuando hayan hecho esto, uno por uno irán transmitiendo a los demás mediante las expresiones faciales una de las emociones dichas anteriormente,

hasta que se expresen todas y posteriormente las leerán. Una vez terminada la dinámica se les harán las siguientes preguntas:

¿Te ha gustado la dinámica?

¿Cómo te has sentido haciéndola?

Materiales:

Humanos: un supervisor de la sesión.

Materiales:

- Nueve lápices.
- Nueve folios.

Temporalización:

Una hora y media.

Criterios de logro:

Los participantes una vez terminada la sesión han de saber identificar y nombrar adecuadamente las emociones básicas, siendo conscientes de la dificultad que ello entraña así como de la necesidad de verificar una determinada impresión ante la posibilidad de interpretarla erróneamente.

Sesión 8

Objetivo de la sesión:

- Identificar las emociones que sentimos en un momento determinado.
- Ser capaces de canalizar las emociones mediante un diálogo de ideas opuestas.

Contenidos:

El reconocimiento de las emociones y la orientación de las mismas en un mismo instante.

Descripción de la sesión:

Los usuarios se pondrán por parejas, sentados uno en frente del otro. Uno de ellos deberá de decirle a su otro compañero un sueño que tenga (ej. Ser alcalde de su pueblo) y la persona que lo escucha tiene que “romper” su sueño, es decir, argumentarle porque no lo va a lograr nunca. Las dos personas entrarán en diálogo, una defendiendo su sueño y otra desmontándole el mismo, han de contener sus emociones para no perderse el respeto. Se cambiarán los roles posteriormente.

Para finalizar, cada persona comentará que emociones ha sentido cuando les desmontaban su sueño y, también, cuando se lo desmontaba a su pareja. Reflexionarán sobre ello.

Materiales:

Humanos: Una pedagoga.

Materiales: no se requieren.

Temporalización:

Una hora y media.

Criterios de logro:

Los usuarios al finalizar la sesión, han de ser capaces de regular sus emociones.

Sesiones 9 y 10

Objetivo de la sesión:

- Reconocer las estrategias que poseemos a nivel personal para canalizar las emociones.

Contenidos:

Expresar mediante palabras las estrategias que tengo para encauzar emociones de...

Descripción de la sesión:

Los usuarios se colocarán formando un círculo, y a cada uno de ellos se les dará unos listados de situaciones reales (unas dos por persona), tanto buenos como malos,

éstos deberán decir uno por uno que emoción les provoca dichas situaciones y posteriormente que harían para controlarlas.

Como por ejemplo la siguiente situación:

Estás saliendo de Proyecto Hombre, cuando por casualidad, te encuentras con un viejo amigo de la adolescencia, empezáis a conversar y tú le dices que tienes un problema de adicción al alcohol y que haces un programa en Proyecto Hombre. Tu antiguo amigo se burla de tu situación y se despide en seguida.

Esta sesión, al igual que una de las anteriores es muy densa y tiene muchos aspectos a trabajar, por este motivo se llevaría a cabo en dos sesiones a lo largo de dos días. Una vez terminadas, a los usuarios se les pedirá que escriban una pequeña reflexión sobre la dinámica, si les ha aportado algo, han sabido canalizar mejor sus emociones fuera del centro...

Materiales:

Humanos: una pedagoga.

Materiales: nueve folios.

Temporalización:

Una hora y media cada sesión.

Criterios de logro:

Las personas han de saber identificar perfectamente sus emociones tras realizar esta sesión.

Sesión 11

Objetivo de la sesión:

Descubrir las estrategias que poseemos para regular las emociones desagradables.

Contenidos:

La explicación a otros de situaciones reales que nos produzcan emociones desagradables.

Descripción de la sesión:

Los usuarios han de sentarse formando un círculo, uno por uno tienen que ir contando lo que hicieron el día anterior a sus compañeros, y decir en cada cosa que hicieron la emoción que sintieron, y, también si en algunas ocasiones tuvieron que contener sus emociones. Durante el seminario todos podrán participar preguntándole al compañero que hable.

Al final, se hará una pequeña reflexión grupal, sobre que le ha parecido el seminario, si les ha aportado algo nuevo y para qué les ha servido.

Materiales:

Humanos: un monitor.

Materiales: no se requieren.

Temporalización:

Una hora y media.

Criterios de logro:

Los usuarios han de ser capaces de identificar las emociones y anteriormente, haber sabido gestionarlas.

Sesión 12

Objetivos de la sesión:

- Relajar la mente para mantenerse tranquilo/a.

Contenidos:

- La relajación para el control de las emociones.

Descripción de la sesión:

Los usuarios se sentarán en el suelo en dos filas, escucharán a la pedagoga, ésta hablara con una voz suave, con el objetivo de que los usuarios relajen todas las partes de su cuerpo, empezando por sus pies y terminando por su mente, haciendo que imaginen un lugar en sus mentes que les transmita paz interior. Después se comentará si les ha gustado, que emociones han sentido, si se han encontrado agusto.

Posteriormente, se hará una reflexión general acerca de todas las sesiones llevadas a cabo. Se les dará a los usuarios una hoja que deberán rellenar con las siguientes cuestiones:

- ¿Consideras adecuadas las sesiones realizadas para el control de tus emociones?
- ¿Qué has aprendido realizando las actividades propuestas?
- ¿Cuál de ellas te ha gustado más? ¿Por qué?
- ¿Cuál de ellas te ha gustado menos? ¿Por qué?
- A día de hoy ¿eres capaz de controlar más tus emociones que antes de asistir a las sesiones realizadas?

Materiales:

Humanos: una pedagoga.

Materiales:

- Nueve folios.
- Nueve lápices.

Temporalización:

Una hora y media.

Criterios de logro:

Liberarse de las emociones negativas mediante una gestión adecuada de las mismas.