

La asignatura de las emociones

Una propuesta con fin preventivo y de promoción de la salud mental

Laura Rosa Cerezo. Enfermera especialista en Salud Mental.

JUSTIFICACIÓN

Se puede aprender a desarrollar un patrón de respuesta expresiva, a entender nuestras emociones y las de los demás; lo que justifica la realización de Educación Emocional.

OBJETIVOS

Desarrollar un anteproyecto sobre la evaluación de la efectividad de una intervención sobre IE en el entorno escolar.

OBSERVACIÓN CLÍNICA Y METODOLOGÍA

Criterios:

- Inclusión: estudiantes de 6º de Educación Primaria (EP), consentimiento informado firmado por representantes legales y verbal del alumno.
- Exclusión: falta a alguna sesión, abandonar el estudio, revocación de consentimiento.

Muestreo: probabilístico (aleatorio simple y por conglomerados).

Variables de estudio:

- Dependientes: Resultados NOC (Nursing Outcomes Classification)
 - [2808] Efectividad del programa comunitario.
 - [1204] Equilibrio emocional
 - [1502] Habilidades de la interacción social
 - [3000] Satisfacción del usuario
- Independientes: sociodemográficas.

- Recursos: materiales y humanos, participación interdisciplinar.

CONCLUSIONES

El desarrollo de la educación emocional en el entorno escolar tiene impacto en la promoción de la salud y prevención de enfermedades.

IMPLICACIÓN PRÁCTICA

- Incremento de los niveles de calidad de vida y bienestar.
- Mejora del desarrollo cognitivo, así como el rendimiento académico.
- Reducción de la ansiedad y los síntomas depresivos.
- Aumento del trabajo en equipo, mostrando mayor empatía.
- Protección frente a la violencia escolar
- Disminución del consumo de tóxicos

Inteligencia Emocional: capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para orientar la acción y el pensamiento propios.

Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto (Aristóteles).



Anteproyecto de ensayo clínico aleatorizado triple ciego.

RESULTADOS -INTERVENCIONES

Intervenciones NIC (Nursing Interventions Classification):
-[8700] Desarrollo de un programa.
-[5510] Educación para la salud.

Esquema cronológico: 6 meses

- Solicitud de aprobación del proyecto por Comité Ético.
- Reunión con los representantes legales de los alumnos.
- Desarrollo de las sesiones y recogida de datos: en la primera sesión y al mes de la última. Se utilizará como instrumento de medida de resultados los indicadores NOC.
- Análisis estadístico de los resultados y difusión de estos.

DISCUSIÓN

No se reflejan resultados ya que no ha podido implementarse.

GRUPO CONTROL

Asignatura habitual con presencia de una enfermera "observadora".

GRUPO INTERVENCIÓN

Sesiones: 1 sesión semanal de 40 minutos

1. Conciencia emocional:

- **Sesión 1:** Presentación del programa. Sondeo de intereses y conocimientos previos.
- **Sesión 2:** Emociones básicas: percepción y expresión emocional
- **Sesión 3:** Autoconcepto y autoestima

2. Regulación emocional

- **Sesión 4:** Manejo del estrés: taller teórico de Mindfulness.
- **Sesión 5 y 6:** Taller práctico mindfulness

3. Habilidades socioemocionales:

- **Sesión 7:** Empatía
- **Sesión 8:** Asertividad
- **Sesión 9:** Resolución de dudas. Cierre de la intervención.

1. Montoya Castilla, I., Postigo Zegarra, S., & González Barrón, R. (2016). Programa de educación emocional para adolescentes. Madrid: Pirámide.
2. <https://doi.org/10.17979/reipe.2014.1.1.30>
3. <https://www.npunto.es/content/src/pdf/articulo/5ee22d4de2cccNPvolumen27-79-93.pdf>
4. <http://doi.org/10.35761/reesme.2020.12.02>
5. <https://www.consejogeneralenfermeria.org/pdfs/Doc%20Competencias%20Enfermer%C3%ADa%20Escolar.pdf>

BIBLIOGRAFÍA: