

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**Propuesta de Intervención en
Inteligencia Emocional
mediante Terapia Asistida con
Perros (TAP) en niños de 7 y 8
años de edad.**

Alumna: Berta Largo Rubio

Director: Rafael Guerrero

Máster en Psicología General Sanitaria

Centro Universitario Cardenal Cisneros

Universidad de Alcalá

Año 2020

ÍNDICE

1. Resumen.	1
2. Introducción y justificación.	2
3. Objetivos generales y específicos	3
4. Marco teórico.	3
4.1 Las emociones	3
4.1.1 Funciones de las emociones	4
4.1.2 Tipos de emociones: las emociones primarias y secundarias.	5
4.2 La inteligencia emocional.....	8
4.2.1 Componentes de la Inteligencia Emocional	8
4.2.2 La Inteligencia Emocional en niños.....	10
4.3 Las Intervenciones Asistidas con Perros.	12
4.3.1 Los beneficios de las IAA.....	13
4.3.2 Las TAP en niños.	14
5. Metodología.	14
6. Propuesta de Intervención en Inteligencia Emocional mediante la Terapia Asistida con Perros (TAP) en niños de edad escolar.	15
6.1 Presentación del programa.....	15
6.2 Objetivos.....	16
6.3 Contexto donde se aplica.....	16
6.4 Criterios de inclusión y exclusión de los participantes del programa	17
6.5 Metodología.....	17
6.6 Sesiones y actividades.....	18
Sesión 1: <i>La nueva familia perruna.</i>	18
Sesión 2: <i>Nuestros seis nuevos amigos.</i>	19
Sesión 3: <i>Conocemos un poco más sobre nuestro compi peludo.</i>	20

Sesión 4: <i>Seguimos conociendo las emociones</i>	22
Sesión 5: <i>¡Cuántas emociones sabemos ya!</i>	23
Sesión 6: <i>Cuéntame un cuento</i>	24
Sesión 7: <i>Nuestro lenguaje corporal</i>	25
Sesión 8: <i>Sentirnos bien y sentirnos mal</i>	26
Sesión 9: <i>¿Cómo puedo manejar mis emociones?</i>	28
Sesión 10: <i>Demuestra lo experto que eres en el campo de las emociones</i>	29
Sesión 12: <i>¿Cuánto sabes de las HHSS?</i>	31
Sesión 13: <i>¿Me veo como soy?</i>	32
Sesión 14: <i>De Oca a Oca y me emociono porque me toca</i>	33
Sesión 15: <i>Hasta pronto amigos</i>	35
6.7 Cronograma.....	36
6.7.1 Cronograma del programa y del contenido.....	36
6.7.2 Cronograma de las sesiones del programa.....	37
6.8 Evaluación de la propuesta.....	38
7. Discusión y conclusiones.....	39
8. Referencias bibliográficas.....	42
9. Anexos.....	47

1. Resumen.

Gozar de una adecuada Inteligencia Emocional desde edades tempranas, es decir, poseer un conocimiento adecuado de las emociones, así como ser capaz de identificarlas, expresarlas y regularlas de un modo apropiado, resulta de gran relevancia en el ámbito personal, social y académico/laboral para el resto de la vida.

El presente trabajo ofrece, a partir de una revisión bibliográfica y el análisis crítico de programas similares realizados previamente, una propuesta de intervención en Inteligencia Emocional en niños de 7 y 8 años de edad, en la cual se contará con la innovadora incorporación de un perro de terapia, basándonos en los múltiples beneficios que ello conlleva. Dicho programa está compuesto por 15 sesiones en las que de un modo lúdico, mediante diferentes dinámicas y actividades, se perseguirá fomentar la comprensión, expresión, regulación e identificación emocional, potenciando las habilidades sociales, y fortaleciendo el autoconcepto y la autoestima.

Abstract

To have an adequate Emotional Intelligence, is to say, to have a proper knowledge of emotions, as well as be able to identify, express and regulate them in an appropriate way, is highly relevant in the personal, social and academic/work area for the rest of life. This paper provides, from a literature review and critical analysis of similar previously performed programs, a intervention proposal in Emotional Intelligence with 7 and 8 years old children. in wich we´ll count with the innovative incorporation of a therapy dog, based on benefits that this entails. That programme is composed of 15 sessions in wich in a playful way through different dynamics and activities, shall be pursued to promote understanding, expression, regulation and identification of emotions, enhancing social skills, and strengthening self-concept and self-esteem.

Palabras claves: Inteligencia Emocional, Terapia Asistida con Perros, niños, habilidades sociales y autoestima.

Key words: Emotional Intelligence, Dog Assisted Therapy, Children, Social Skill and Self-Esteem.

2. Introducción y justificación.

A diferencia de lo que se ha valorado durante siglos, hoy en día se considera que, para interactuar de un modo adecuado con nuestro entorno, no solo interviene el Coeficiente Intelectual de una persona, sino también su Coeficiente Emocional (Shapiro, 1997). Es decir, en la actualidad, nos referimos al término de “inteligencia” teniendo en cuenta todos los elementos que forman nuestro cerebro: el instinto, la emoción y el pensamiento racional (Pérez, Jiménez, Martín, Báñez, Pérez, Riaño, Gartzia, Gómez y López, 2011).

Hoy en día sabemos que para gozar de una buena salud no solo tenemos que atender a nuestro ámbito fisiológico, sino también a nuestro ámbito psicológico, y para ello es imprescindible tener la habilidad de gestionar nuestras emociones de un modo inteligente (Pérez, Jiménez, Martín, Báñez, Pérez, Riaño, Gartzia, Gómez y López, 2011).

Son muchos los autores, como Elsa Punset en el libro “La emoción de la transformación” (2011), que expresan la necesidad de comenzar a trabajar la Inteligencia Emocional desde edades tempranas y la relevancia de programas que proporcionen el trabajo en dicho ámbito, dado que no existe ninguna educación reglada que ponga su foco en la Inteligencia Emocional.

Así, cada vez somos más conscientes de los beneficios que podría conllevar el tener una adecuada Inteligencia Emocional desde la infancia. Esta etapa vital es un periodo crítico en el desarrollo humano no solo para el aprendizaje y la adquisición de habilidades de funcionamiento psicosocial, sino también para la prevención de futuros problemas psicológicos, médicos y sociales (Shapiro, 1997).

Por otro lado, a pesar de los diversos estudios realizados por diferentes autores como el de Vázquez y Lista en 2011, en los que se han hecho evidente los múltiples beneficios (tanto físicos, como psicológicos, como sociales) de la Terapia Asistida con Perros, lo cierto es que en la actualidad existen muy pocos programas que incorporen este tipo de terapia, y si nos centramos en el ámbito de la Inteligencia Emocional en niños la ausencia se hace más evidente aún.

Por todo lo anterior, y con el objetivo de dar la relevancia que se merece tanto a la Inteligencia Emocional como a la Terapia Asistida por Perros, surge la idea de diseñar este programa: un programa de Intervención en Inteligencia Emocional en la etapa vital más relevante, la infancia, en el que se integrará la Terapia Asistida con Perros, con el

fin de poder enriquecer dicho tratamiento con esta novedosa metodología, y poder disfrutar de los múltiples beneficios que ella aporta. Con este objetivo, se realiza un programa de 15 sesiones destinado a niños de 7 y 8 años de edad.

3. Objetivos generales y específicos.

El objetivo general de este trabajo es la presentación de un programa de intervención que aborde la Inteligencia Emocional en niños de segundo y tercero de primaria (7 y 8 años), favoreciendo dicha educación e intervención con los beneficios que puede aportar la incorporación de un perro de terapia.

Así mismo, podemos destacar los siguientes objetivos específicos:

- Fomentar, desde una edad temprana, una rica educación emocional, favoreciendo el reconocimiento, la comprensión, la expresión y la regulación de las propias emociones.
- Fortalecer la autoestima y el autoconcepto en la población infantil.
- Desarrollar, potenciar y poner en práctica, desde una corta edad, las habilidades sociales.

4. Marco teórico.

4.1 Las emociones

Basándonos en la afirmación realizada por Ekman (2003), las emociones determinan la calidad de nuestra vida. Están presentes en todos los ámbitos relevantes de nuestra existencia: en el laboral, en el social, en el familiar, etc. Pueden velar por nuestra supervivencia y provocarnos una sensación de plenitud, pero también pueden hundirnos.

Las emociones promueven una respuesta a los eventos que se producen en nuestro entorno. Pero, ¿qué es una emoción? (Pérez, Gázquez, Molero, Simón, Barragán, Martos y Sisto, 2019). La palabra “emoción” proviene de la palabra latina “emovere”, la cual tiene como significado “molestar” o “mover” (Levav, 2005).

Una de las definiciones más completas podría ser la de Mora y Sanguinetti (2005), plasmada en su libro *Diccionario de Neurociencia*. En él, las emociones están definidas

como una respuesta conductual subjetiva, provocada por la aparición de información originada tanto del interior (por la memoria) como del exterior de la persona. Dicha respuesta se acompaña, además de por una reacción conductual, por una respuesta del sistema neurovegetativo.

La activación de dicho sistema tiene como objetivo promover un conjunto de cambios en todos los órganos y sistemas de nuestro cuerpo, cambios que se originarán por la aparición de una emoción, y los cuales facilitarán la adaptación a la nueva situación (Bisquerra, Punset, Mora, García, López-Cassà, Pérez-González, Lantieri, Namblar, Aguilera, Segovia y Planells, 2012).

De este modo, podemos concluir que las emociones son respuestas biológicas, automáticas, y adaptativas, que nos disponen a actuar lo más rápido posible frente a las diferentes situaciones que se nos presentan a lo largo de nuestro día a día, con el fin de preservar nuestra supervivencia. Las emociones afectarán a todos los ámbitos de nuestra vida, es decir, cada suceso vivido provocará en nosotros una emoción concreta, la cual a su vez provocará una serie de cambios somáticos determinados, que nos llevarán a realizar una conducta específica.

4.1.1 Funciones de las emociones

Todas las emociones, ya sean más placenteras o más desagradables, son adaptativas e imprescindibles, tanto para nuestra propia supervivencia como para la adaptación social. Así, todas las emociones, según Reeve (1999) cumplen tres funciones principales: funciones adaptativas, funciones sociales y funciones motivacionales.

Por otro lado, de acuerdo con la afirmación de Reeve, y tomando como base los pilares expuestos por Mora (2008), y por Bisquerra y cols. en 2012, podemos afirmar que las emociones satisfacen las siguientes funciones básicas:

- Nos motivan a aproximarnos a aquellos estímulos que son beneficiosos o placenteros (agua o comida, por ejemplo), así como a defendernos o evitar estímulos nocivos o dañinos (como podría ser un enemigo), favoreciendo así nuestra supervivencia.
- Proporcionan una mayor flexibilidad a la conducta, ya que, bajo la reacción general de alerta, impulsan al individuo a que, de entre su repertorio conductual, seleccione la respuesta más adecuada y útil para la situación concreta, promoviendo la supervivencia tanto del individuo como de la especie.

- Fomentan la curiosidad y el interés por la novedad, aumentando el marco de seguridad para la supervivencia del individuo.
- Favorecen una comunicación intra e interespecífica, una comunicación rápida y efectiva. Esto facilita además la creación de vínculos emocionales entre individuos, beneficiando así la supervivencia no solo biológica, sino también social.
- Ayudan a almacenar y evocar memorias de una manera efectiva. Es decir, el asociar un suceso a un episodio emocional (ya sea agradable o desagradable) proporciona un mayor y mejor almacenamiento y evocación de dicho suceso, lo cual, una vez más, tiene consecuencias positivas en el éxito biológico y social del individuo.
- Son imprescindibles en los procesos de toma de decisiones, ya que los procesos cognitivos se producen en las áreas de asociación de la corteza cerebral con información que ya viene con cierto tinte emocional, y lo que provoca por tanto que se piense con significados emocionales.

4.1.2 Tipos de emociones: las emociones primarias y secundarias.

Las emociones se pueden dividir en dos tipos: las emociones primarias y las emociones secundarias (Mayer y Salovey, 1997):

- **Las emociones primarias:**

Emergen al poco tiempo del nacimiento, y cada una de ellas tiene su propia respuesta fisiológica, así como determinados elementos de la conducta no verbal, como pueden ser las expresiones faciales o los gestos del cuerpo (Chóliz, 2015).

Las emociones primarias nos impulsan a reaccionar y actuar, es decir, tienen un carácter reactivo, y son más intensas, pero menos duraderas en el tiempo que las emociones secundarias (Chóliz, 2015).

Las siete emociones básicas

Tras estudiar durante más de 40 años las emociones y las expresiones de dichas emociones en las diferentes culturas, Paul Ekman (2003) corroboró la existencia de siete emociones básicas y universales: alegría, tristeza, asco, ira, miedo, sorpresa y desprecio (esta última no la consideró en un principio, pero la incluyó años después).

Así mismo, otros psicólogos que investigaron sobre este ámbito, llegaron a las mismas conclusiones, como es el caso de Izard (1994).

De acuerdo con las investigaciones de Ekman, Chóliz (2005) propone la existencia de ciertos patrones de reacción afectiva generalizados y con determinadas características comunes en todos los seres humanos: la alegría, la tristeza, la ira, la sorpresa, el miedo y el asco. Dado el gran trabajo de metanálisis realizado por este autor, basaremos nuestro trabajo en dicha clasificación:

- La alegría: es provocada por la adquisición de un logro, así como por tener lo que se desea, y promueve la percepción positiva de los estímulos percibidos. Tiene como función, entre otras, generar actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás, favorecer las relaciones interpersonales, y fomentar los procesos cognitivos, el aprendizaje, la curiosidad y la flexibilidad mental (Chóliz, 2005; Langsdorf, Izard, Rayias y Hembree, 1983).

La persona que siente alegría, tiene una experiencia subjetiva de placer, bienestar, así como una sensación de elevada autoestima y autoconfianza (Averill y More, 1993).

- La tristeza: es originada por una pérdida o fracaso, por una situación de indefensión o falta de control, o por un déficit de reforzadores. Provoca una disminución en el nivel de actividad, que facilita la valoración de otros aspectos de la vida, y tiene como finalidad alcanzar una cohesión con otras personas (a las que se les comunica dicha emoción) las cuales nos pueden brindar ayuda, generando así empatía o comportamientos altruistas, y apaciguando posibles comportamientos agresivos. De este modo, la persona que experimenta la tristeza siente desánimo, melancolía y pérdida de energía (Camras y Allison, 1989; Chóliz, 2005).
- La ira: puede ser el resultado de una estimulación aversiva (física o cognitiva), de situaciones que susciten frustración, de situaciones injustas que atenten contra los valores morales, o de condiciones de restricción física o psicológica (Berkowitz, 1990; Miller, 1941). Esta emoción tiene como finalidad la movilización de la energía para las reacciones de ataque o de autodefensa, para la eliminación de obstáculos que puedan frenar el alcanzar los objetivos deseados, e incluso para inhibir las respuestas indeseadas de otros individuos o impedir una situación de confrontación. (Averill, 1982; Lemerise y Dodge, 1993; Chóliz, 2005)

La ira se percibe como una experiencia aversiva, desagradable, intensa y vinculada con la impaciencia. Además, se experimenta como una sensación de energía e

impulsividad, como una necesidad de actuar para solucionar la condición problemática (Chóliz, 2005).

- La sorpresa: esta emoción se produce de forma inmediata ante situaciones novedosas o extrañas, así como por acontecimientos inesperados, y se disipa rápidamente para dar paso a la emoción congruente con dicha situación (Reeve, 1994). La sorpresa tiene como función guiar los procesos cognitivos a la situación novedosa o extraña, facilitando así los procesos atencionales y conductuales de exploración hacia dicha situación, y promoviendo la respuesta más adecuada (Izard, 1991; Berlyne, 1960; Reeve, 1994). De este modo, la sorpresa provoca una experiencia subjetiva de incertidumbre por lo que va a suceder, y la sensación de tener la mente en blanco (Chóliz, 2005).
- El miedo: es provocado por situaciones potencialmente peligrosas o percibidas como tal, por situaciones novedosas, o por la pérdida de apoyo social. Origina una gran cantidad de energía, la cual va destinada a producir una respuesta rápida de escape o evitación de la situación peligrosa. Es una de las emociones más intensas y desagradables, la cual provoca una experiencia subjetiva de preocupación por la propia seguridad, y una sensación de pérdida de control (Pierce y Epling, 1995; Chóliz, 2005).
- El asco: es una emoción provocada por la aparición de estímulos desagradables (principalmente olfativos o gustativos) potencialmente peligrosos o molestos. Se origina una respuesta de escape o evitación del estímulo o la situación desagradable o que pone en peligro nuestra salud. No obstante, esta respuesta también se puede dar ante un estímulo condicionado, que en sí no ponga en peligro nuestra supervivencia. La persona que experimenta asco siente la necesidad de evitar o alejarse del estímulo, el cual puede llegar a provocar sensaciones gastrointestinales desagradables (como por ejemplo náuseas) (Chóliz, 2005).

- **Las emociones secundarias:**

Comienzan a aparecer a partir del segundo año de vida, cuando se comienza a desarrollar la autocognición, la autoconciencia, la percepción de los demás, y el desarrollo del lenguaje. Tienen un carácter más anticipatorio (y no tanto reactivo como en el caso de las primarias), y son de menor intensidad, pero más duraderas en el tiempo que las primeras (Mayer y Salovey, 1997).

Como ejemplo para comprender todas las características citadas anteriormente, podemos poner la ansiedad (emoción secundaria). Esta emoción surge por la anticipación de un miedo que tal vez ni siquiera exista aún (carácter anticipatorio) y es de menor intensidad que la emoción primaria de miedo, pero se alarga más en el tiempo que esta. Podemos entender como emociones secundarias la empatía, la timidez, la envidia, el orgullo o la culpa (Chóliz, 2005)

En numerosas ocasiones, las emociones secundarias están compuestas por varias emociones primarias, como por ejemplo los celos, que no es otra cosa que una combinación de miedo, ira y tristeza (Chóliz, 2005).

4.2 La inteligencia emocional.

La base de la Inteligencia Emocional la estableció Edward Thorndike en 1920, quien empleó el término Inteligencia Social para referirse a la capacidad de comportarse de un modo adecuado en las relaciones sociales, así como de orientar y entender a los demás (Bisquerra y Pérez, 2007; Mesa, 2015).

Sin embargo, no fue hasta 1990 cuando se empleó por primera vez la definición de Inteligencia Emocional, por Peter Salovey y John Mayer. Estos psicólogos la definieron como la habilidad de percibir, expresar, comprender y regular las emociones (propias y ajenas), favoreciendo así un desarrollo no solo intelectual, sino también emocional (Shapiro, 1997; Bisquerra y Pérez, 2007).

Dicho concepto se empezó a difundir a partir de 1995, gracias a la obra de Daniel Goleman: "Inteligencia Emocional". En ella se plantea que la Inteligencia emocional es la habilidad de identificar, aceptar y gestionar las emociones propias, con el fin de orientar nuestro comportamiento a alcanzar metas determinadas.

Desde entonces, han surgido diferentes definiciones, como la de Eva María Arrabal, quien en 2018 expuso en su obra que es la habilidad de permitir y gestionar de un modo consciente las emociones, conociendo la relevancia e implicación de estas en las decisiones que tomamos en nuestro día a día (Pérez, Jiménez, Martín, Báñez, Pérez, Riaño, Gartzia, Gómez y López, 2011).

4.2.1 Componentes de la Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional está compuesta por diferentes competencias. De este modo, y a raíz de la difusión del concepto de Inteligencia Emocional, fueron surgiendo

diferentes modelos con el propósito de identificar y explicar los diferentes componentes (Mesa, 2015).

Así, uno de los primeros modelos en aparecer fue el de Salovey y Mayer en 1990. En él, se proponía que la Inteligencia Emocional estuviera compuesta por tres procesos: la utilización de la emoción de forma adaptativa, la regulación emocional y la valoración y expresión emocional (Mesa, 2015).

Otro modelo que obtuvo gran influencia fue el propuesto por Goleman en 1998, en el cual se incorporan competencias tanto cognitivas como no cognitivas: la cognición, la personalidad, la motivación, la emoción, la inteligencia y la neurociencia. Así, según este modelo, los constructos básicos de la Inteligencia Emocional se podrían dividir en competencias personales (conocer las propias emociones, la habilidad de autorregularse y la capacidad de manejar las propias emociones) y competencias sociales (la capacidad de reconocer las emociones de los demás y la habilidad para manejar las relaciones y las emociones ajenas) (Mesa, 2015).

Por otro lado, es importante destacar el modelo de Rafael Bisquerra, Catedrático de la Universidad de Barcelona, dedicado durante años al estudio de las competencias emocionales en la educación. Bisquerra defiende que el desarrollo de las competencias emocionales depende de las experiencias vitales de cada persona (las relaciones familiares, escolares, sociales, etc). Por ello, sostiene que dichas competencias pueden favorecerse a través de procesos educativos (Solé, Segura, Rodrigo, Bergadá, Casanoca y Jové, 20017).

De este modo, Bisquerra dividió las competencias de la Inteligencia Emocional en tres grandes bloques, y explicó que, en parte, la adquisición de estas competencias se podía conseguir mediante la educación emocional (Bisquerra y Pérez, 2007):

- La conciencia emocional: capacidad para ser consciente tanto de nuestras emociones como de las emociones de los demás. En este bloque se incluyen las competencias de conciencia de las emociones de uno mismo, de identificar y nombrar dichas emociones, y de comprender las emociones de los demás.
- La regulación emocional: es la habilidad de manejar las emociones de un modo adecuado, tomando conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. También se incluyen las competencias de expresión

emocional, de regulación emocional, las habilidades de afrontamiento y la habilidad de generarnos emociones positivas.

- La autonomía emocional: en este bloque podemos enmarcar la autoestima, la automotivación, la actitud positiva, la responsabilidad, la autoeficacia emocional, el análisis crítico de normas sociales y la resiliencia.
- La competencia social: es decir, la habilidad de mantener buenas relaciones con otras personas. Aquí podemos encontrar el dominar las habilidades sociales básicas, el respeto por los demás, el practicar la comunicación receptiva y expresiva, el compartir emociones, comportamientos pro-sociales y de cooperación, la asertividad, la prevención y solución de conflictos y la capacidad de gestionar situaciones emocionales.
- Competencias para la vida y el bienestar: aquí se engloban aquellos comportamientos apropiados y responsables que, adoptándolos, propician el afrontar de un modo satisfactorio los retos de nuestro día a día. Con ellos, podemos organizar nuestra vida de un modo sano y equilibrado, propiciando la satisfacción y el bienestar. Estas competencias, por tanto, serían la capacidad de fijar objetivos adaptativos, de tomar decisiones, de buscar ayuda y recursos cuando nos sea necesario, una sensación de bienestar subjetiva y la capacidad de poder fluir.

4.2.2 La Inteligencia Emocional en niños.

Es cierto que siempre hemos dado especial importancia al desarrollo tanto físico como cognitivo de los más pequeños, pero, ¿le hemos prestado la suficiente importancia al desarrollo emocional? (Shapiro, 1997).

A lo largo de las generaciones, los niños son cada vez más inteligentes, pero, sin embargo, las habilidades emocionales y sociales de estos son cada vez más deficientes. El psicólogo Martin Seligman afirma que en los últimos cincuenta años se han multiplicado por diez los casos de depresión de niños y adolescentes, y además ésta aparece cada vez a edades más tempranas.

Datos recogidos por la OMS en 2019 manifiestan que el suicidio es la tercera causa de muerte en los jóvenes de entre 15 y 19 años de edad, y que el 79% de todos los suicidios se producen en países de ingresos bajos o medios.

Así mismo, datos de España recabados en estudios como el de Navarro-Gómez en 2016 afirman que el suicidio es la tercera causa de muerte en jóvenes de entre 15 y 29 años.

Entre las causas más comunes se encuentran la presencia de trastornos psicológicos, el abuso de sustancias, la falta de control de las propias emociones, y una alta carga de estrés emocional.

Por ello, cada vez se es más consciente de la necesidad de un adecuado desarrollo emocional desde la infancia. Así, investigaciones como las de Extremera y Fernández Berrocal (2004) secundan que unos niveles más altos de Inteligencia Emocional se relacionan con:

- Mayor comprensión de sus emociones, y unos niveles más altos de gestión y recuperación emocional.
- Puntuaciones más bajas en ansiedad, depresión, y menor frecuencia de pensamientos repetitivos o rumiativos.
- Mayor puntuación en autoestima, felicidad, satisfacción vital y salud mental.
- Mejor calidad de las relaciones sociales (Schutte, Malouff, Bobik et al., 2001) y puntuaciones más altas en empatía (Mayer, Caruso y Salovey; 1999).
- Menor probabilidad de sufrir comportamientos de riesgo, tales como mostrar conductas agresivos o consumo de drogas.
- Una mayor capacidad de resolución de problemas y una mayor probabilidad de éxito en la resolución de los mismos.

Por lo tanto, potenciar un desarrollo adecuado de la Inteligencia Emocional desde edades tempranas tendrá numerosos beneficios. Pero, ¿a qué edad es crucial el trabajo de esta?. Es importante que tengamos en cuenta que cada competencia emocional aparece en un momento concreto del desarrollo del niño. Los niños están preparados para tener confianza en sí mismos y en sus capacidades hasta los 7 años, ya que hasta entonces, no comprenden la diferencia entre esfuerzo y capacidad, y consideran que si se esfuerzan tendrán éxito (Shapiro, 1997).

No obstante, una vez los niños cumplen los 7 años (aproximadamente), comienzan a ser capaces de realizar una evaluación más realista de lo que pueden llegar a alcanzar y lo que no. Empiezan a ser conscientes de que hay niños que tienen más capacidades y niños que tienen menos capacidades que ellos, y que para tener el mismo éxito que los compañeros que tienen más capacidades, tendrán que esforzarse más (Shapiro, 1997).

Por ello, considerar que el esfuerzo puede compensar las capacidades que se tengan o se dejen de tener es un elemento imprescindible para alcanzar el éxito entre los niños de 8 a 12 años y, por lo tanto, si somos capaces de anticipar esta evolución en el desarrollo y reforzamos los esfuerzos del niño (independientemente de sus logros), será más probable que sea más eficiente en todos los ámbitos de su vida: no solo en el escolar, sino también en el laboral, emocional y social (Shapiro, 1997).

Es importante comprender que el mundo emocional de los niños es complejo, y que sería de gran ayuda ofrecerles herramientas con las que puedan identificar lo que sienten y cómo les afecta. No nos sentimos igual cuando estamos tristes, enfadados, alegres, cuando tenemos miedo, etc. Y esto es algo que el niño tiene que comprender, y, por lo tanto, algo que podemos enseñarles, que consigan aprenderlo y llegar a ello a través de la escucha activa, el diálogo, el desarrollo de la empatía, etc (Viloria, 2005).

4.3 Las Intervenciones Asistidas con Perros.

“Las Intervenciones Asistidas con Perros (IAP) son una metodología terapéutica que se basa en el vínculo que se crea entre persona y animal. A través de la interacción entre ambos se trabajan objetivos específicos para cada persona o grupo de personas. Los animales son un estímulo poderoso y facilitador para trabajar aspectos psicológicos, físicos, emocionales y sociales.” (CITA, Terapias y Animales)

Es un tipo de terapia cada vez más conocido, elegido y respetado para el tratamiento de enfermedades y psicopatologías tanto en adultos como en niños, con múltiples perfiles, y con muy buenos resultados. Asimismo, es un ámbito terapéutico que persigue conseguir un trabajo multidisciplinar entre profesionales de la medicina, la psiquiatría, la psicología, la educación, la terapia ocupacional, etc. (Buil y Canals, 2012; Jackson, 2012).

La participación de un animal en el ámbito terapéutico comenzó a darse en 1970, y en la actualidad está presente en todas las partes de Europa (especialmente en Norteamérica). En España, fue introducida por la Fundación Affinity (Buil y Canals, 2012; Jackson, 2012).

Conforme a la Delta Society, una de las entidades más prestigiosas de esta metodología terapéutica, podemos observar tres tipos de Intervenciones Asistidas con Animales:

- Las actividades Asistidas con Animales: estas actividades se suelen llevar a cabo en grupos, y persiguen mejorar ciertas destrezas o habilidades generales,

sin evaluar ni centrarse en cada paciente. Tienen como objetivo el ocio, tanto individual como grupal.

- La Educación Asistida con Animales: tienen, como su nombre indica, un objetivo educativo.
- La Terapia Asistida con Animales: en este tipo de intervenciones el profesional implicado tiene como objetivo alcanzar unas metas concretas en cada paciente, las cuales han sido especificadas previamente según su perfil y sus necesidades. Es decir, tienen un objetivo terapéutico. Por tanto, la intervención está controlada minuciosamente y documentada mediante informes. La TAA se puede hacer tanto de forma individual como grupal.

Es importante explicar que en ninguno de los tres casos el animal debe ser el protagonista de la intervención, sino que será el terapeuta (humano) el responsable de dicha intervención. Éste, será una persona preparada y cualificada que tendrá el peso y el trabajo de la sesión, y no el perro. Este último solo será un elemento motivacional que con su sola presencia facilitará la terapia (Fine, 2003).

4.3.1 Los beneficios de las IAA

De este modo, las Intervenciones Asistidas con Animales pueden aportar múltiples beneficios:

- Beneficios fisiológicos:
 - Mejora las habilidades físicas y motoras (Buil y Canals, 2012).
 - Reduce el estrés y la excitación (Friedman, 1983).
 - Disminuye la presión arterial y la frecuencia cardiaca (Friedman, Katcher, Thomas, Lynch y Messent, 1983).
- Beneficios psicológicos y emocionales:
 - Reduce la ansiedad (Tucker, 2004).
 - Mejora la autoestima y la autoconfianza (Fine, 2003; Serpell, 1983).
 - Fomenta el autocontrol y la colaboración (Fine, 2003; Serpell, 1983).
 - Mejora el estado de ánimo (Cusak, 2008).
 - Desarrolla la empatía (Lange, Cox, Bernet y Jenkins, 2007).
 - Potencia la estimulación mental y facilita el aprendizaje (estimula el interés y la atención) (Serpell, 1983).
 - Fomenta el establecimiento de vínculos emocionales (Melson, 2002).

- Propicia el cambio de rol de persona necesitada a persona necesaria (Jackson, 2012).
- Beneficios sociales (Wilson y Turner, 1998):
 - Potencia las habilidades sociales.
 - Mejora de habilidades comunicativas.
 - Fomenta las relaciones sociales entre los participantes de la intervención.
 - Mejora la relación entre profesionales y participantes.

4.3.2 Las IAA en niños.

En los niños, lo más trabajado mediante la IAA es la hiperactividad o el déficit de atención, las dificultades de aprendizaje, el autismo, el trastorno disocial, la ansiedad o la depresión, la timidez patológica y cualquier discapacidad psíquica o sensorial (Ridruejo, 2006).

Así, de un modo general, la interacción de los pequeños con animales puede favorecer (Ridruejo, 2016):

- El contacto afectivo, ya que dicha interacción facilita la exteriorización de sus sentimientos y estados de ánimo, promoviendo la comunicación y la evitación del bloqueo emocional.
- El trabajo de la atención, facilitando el enfoque atencional.
- El aprendizaje del respeto por las normas y la adquisición de la responsabilidad.
- El dialogo, facilitando la relación interpersonal, ya que el animal actúa como individuo intermediario.
- El aumento de la autoestima, al verse a ellos mismos como capaces de cuidar y educar al animal, obteniendo una respuesta emocional por parte de este. De este modo, se le otorga al niño un papel de ser útil para otros.

5. Metodología.

Para el diseño y realización de esta propuesta, se ha llevado a cabo una minuciosa búsqueda entre un gran número de artículos científicos, revistas, libros y temario proporcionado por diferentes cursos formativos. Todos estos recursos abordaban las siguientes materias: las emociones, la inteligencia emocional y la terapia asistida por perros.

La mayor parte de esta búsqueda bibliográfica se ha llevado a cabo a través de internet, mediante diferentes bases de datos: *Psicodoc*, *PumMed*, *Google Scholar*, *PsycINFO* y *Dialnet*. Así, las palabras empleadas para dicha búsqueda fueron: emociones, inteligencia emocional, educación emocional, intervenciones asistidas con perros y terapia asistida con perros. Además, para dicha selección se tuvo en cuenta el año de publicación y la relevancia de los autores.

De igual modo, se procedió a buscar y analizar de un modo crítico programas ya existentes que abordaran la misma problemática que el propuesto, con el fin de tomar ideas, aprovechar sus fortalezas, e intentar paliar sus debilidades.

Por consiguiente, tomando como base toda la información recabada anteriormente, se han establecido los objetivos y se ha elaborado el contenido del programa que se presenta a continuación.

6. Propuesta de Intervención en Inteligencia Emocional mediante la Terapia Asistida con Perros (TAP) en niños de edad escolar.

6.1 Presentación del programa

Basándonos en los trabajos de diferentes autores expuestos anteriormente, se hace evidente la necesidad de desarrollar la Inteligencia emocional desde edades tempranas (es decir, antes de los 8 años), dado que se ha demostrado que las habilidades emocionales y sociales adquiridas en esta etapa crítica serán las utilizadas a lo largo de toda la vida adulta.

Por ello, y tomando como ejemplo programas ya existentes que abordan este mismo objetivo, se diseña un nuevo programa dirigido a niños de 7 y 8 años, cuyo propósito es proveer a los participantes de una educación emocional básica, mediante la comprensión, el desarrollo y la puesta en práctica de diferentes competencias de la Inteligencia Emocional.

Así mismo, dado que las Intervenciones Asistidas con Animales han demostrado tener múltiples beneficios tanto en programas con niños como en programas destinados a trabajar la Inteligencia Emocional, dicho programa pretende incorporar la participación de un perro de terapia (por supuesto, debidamente seleccionado y educado).

El programa constará de 15 sesiones semanales, que se desarrollarán a lo largo de 4 meses y medio. Todas las sesiones de dicho programa serán grupales, y tendrán una duración aproximada de una hora.

Respecto al contenido, en el programa se abordará la comprensión, la identificación, el manejo y la expresión emocional, las habilidades sociales y el autoconcepto y autoestima.

6.2 Objetivos

El programa tiene como objetivo principal promover una rica educación emocional, persiguiendo los siguientes objetivos:

1. Fomentar la comprensión, la expresión y la identificación (tanto en uno mismo como en el otro) de las seis emociones primarias: la alegría, la tristeza, la ira, la sorpresa, el miedo y el asco.
2. Potenciar el desarrollo de ciertas emociones secundarias, principalmente de la empatía.
3. Fortalecer el autoconcepto, la autoestima y la aceptación de las propias emociones.
4. Dotar a los participantes de recursos útiles para la propia regulación emocional.
5. Favorecer las habilidades sociales de los participantes, consiguiendo así una mejor gestión de las relaciones.

6.3 Contexto donde se aplica

El programa se podrá aplicar en todas aquellas instituciones que ofrezcan educación primaria, ya sean públicas, concertadas o privadas, y se adaptará a las necesidades de cada centro, es decir, se podrá realizar o bien en horario escolar o bien en horario extraescolar.

Para su realización, solo se requerirá de una sala amplia (para que tanto el perro como los participantes puedan moverse con total libertad), de fácil acceso, con una buena iluminación, un suelo no resbaladizo (para propiciar la comodidad del perro de terapia), y una temperatura adecuada.

6.4 Criterios de inclusión y exclusión de los participantes del programa

El programa está diseñado para niños de 7 y 8 años, es decir, que cursen segundo y tercero de primaria. Así, los niños mayores o menores serán excluidos de dicho programa.

Todos los niños incluidos en este rango de edad podrán ser partícipes, al no ser que cumplan alguno de estos dos criterios de exclusión:

- Niños que sufran fobia a los perros: entendiéndose esta como un miedo intenso a los perros. Si se presenta timidez o miedo leve hacia estos, se valorará la posible participación, y si el niño podrá beneficiarse igualmente del programa.
- Niños con alergias o problemas inmunitarios graves, a los cuales la participación puede suponer un riesgo físico importante.

6.5 Metodología

Como ya se ha comentado anteriormente, el programa constará de 15 sesiones. Todas ellas serán grupales, delimitando estos grupos a no más de 10 participantes. Se ha tomado esta decisión con el fin de poder respetar al perro de terapia, y no poner en riesgo ni la salud física ni la salud emocional de este. Además, se considera que, haciendo grupos de estas características, los niños podrán participar más.

No obstante, no se pondrá ningún límite en cuanto a número de grupos, es decir, se harán tantos como sean necesarios para que ningún interesado se quede sin la posibilidad de participar.

Se considera relevante explicar también que, en el caso de que por ejemplo una clase entera esté interesada en participar, se dispondrá de los profesionales necesarios para dividir la clase en los grupos convenientes (respetando el máximo de 10 participantes por grupo) y poder realizar, de forma simultánea (aunque en diferentes salas) el programa presente.

Las sesiones serán, aproximadamente, de una hora, para no sobrecargar de trabajo al perro de terapia, y para que los niños no pierdan la atención o motivación.

Todas las sesiones estarán compuestas por diferentes dinámicas, en las que se fomentará la participación de todos los niños, y a través de las cuales se trabajarán los objetivos expuestos. Se necesitarán diferentes materiales y recursos, que serán aportados por el profesional responsable del programa, y los cuales se irán

especificando en la explicación de cada una de las sesiones, pudiendo encontrar también algunos de ellos en los anexos.

6.6 Sesiones y actividades

Sesión 1: *La nueva familia perruna.*

- Objetivos:

Crear una dinámica de trabajo, una sensación de pertenencia al grupo y un espacio de seguridad y confianza, donde poder abrirse emocionalmente y donde se fomentará la escucha activa. Así mismo, es crucial que, desde el inicio del programa, los participantes comiencen a establecer un buen vínculo con el perro de terapia, al igual que con los profesionales de dicho taller (lo cual debemos considerar como un objetivo más de esta sesión).

- Materiales: Cartulinas DIN A3, rotuladores y premios para el perro de terapia.
- Actividades:

Actividad 1: Nos presentamos.

Para comenzar, se pedirá a los participantes que se sienten en forma de semicírculo. Una vez así, se presentarán los profesionales, y estos mismos realizarán también una breve presentación del perro.

Posteriormente, se realizará una pequeña ronda de presentación. Así, el perro irá pasando de uno en uno, y mientras cada participante le saluda se presentará al grupo, y contará si le gustan los animales y si ha tenido o tiene alguno. Además, antes de pasar el turno a su siguiente compañero, el que se está presentando tendrá la oportunidad de pedir una habilidad a la perra, y si esta la hace bien podrá premiarla.

Actividad 2: ¿Qué podemos hacer y qué deberíamos evitar en las sesiones?

Más tarde, se realizará una lluvia de ideas sobre las normas que se establecerán en el grupo. Dichas normas serán escritas en un mural, dibujado entre todos en cartulinas DIN A3. Una vez acabado el mural, todos los participantes lo firmarán, como forma de estar de acuerdo y aceptar cumplir dichas pautas. Así, los profesionales guiarán a los participantes para que, como mínimo, aparezcan estas reglas:

- ⇒ En las sesiones estaremos tranquilo, y evitaremos chillar o correr.
- ⇒ Respetaremos a todos nuestros compañeros.

- ⇒ El perro de terapia, o el profesional, decidirá donde y con quien quiere estar, y nosotros lo respetaremos.
- ⇒ Cuidaremos al perro de terapia, dándole todo lo que necesite.
- ⇒ Acariciaremos al perro de terapia solo en aquellas partes que sí que le gusten (no le tiraremos del rabo, de las orejas, etc).
- ⇒ Respetaremos el espacio individual del perro de terapia: no le acariciaremos todos a la vez.

Dinámica de despedida.

Para terminar la sesión, niños y profesionales se volverán a sentar en semicírculo en el suelo, y mientras el perro vuelve a pasar de uno a uno, cada uno explicará que es lo que más y lo que menos le ha gustado de la sesión y porqué.

Sesión 2: *Nuestros seis nuevos amigos.*

- Objetivos:

Fomentar la comprensión e identificación (en uno mismo) de las 6 emociones primarias, favorecer la expresión y la apertura emocional, reforzar la escucha activa y potenciar el trabajo en equipo y el desarrollo de la empatía.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco de agua del perro de terapia, fichas de las seis emociones básicas (Emocionario), pictogramas de las 6 emociones primarias y premios del perro de terapia.

- Actividades:

Dinámica del saludo.

Esta segunda sesión empezará del mismo modo que en la anterior: los niños se sentarán en el suelo, formando un semicírculo, y el perro irá saludando a cada uno de ellos. Así, mientras cada niño saluda al perro, contará al resto del grupo que tal ha sido su semana, y que tal está ese día en concreto.

Una vez se haya realizado el saludo, pasaremos a realizar la primera dinámica grupal:

Actividad 1: Me das agua, ¿porfa?

Se explicará a los niños que, al igual que nosotros, los perros necesitan beber mucha agua, y que es muy importante que la tengan siempre disponible. Así, se les propondrá que, cada día, uno de ellos será el encargado de prepararle el cuenco del agua al perro. Y, ¿quién elegirá a ese niño afortunado cada día? Por supuesto, el perro de terapia.

Para ello, les pediremos que cada uno escriba en un pedacito de papel su nombre. Una vez escrito, se les dará a cada uno un premio del perro, el cual lo envolverán con el papel en el que han escrito su nombre, formando una bolita de papel. Todas estas bolas se colocarán en una caja, y, cada día, el perro elegirá una de ellas, seleccionando así a la persona encargada de ponerle el agua.

Se realizará esta dinámica por primera vez, y se le pedirá al perro que elija dos bolas, así uno de los niños elegidos preparará el cuenco de agua al perro, y el otro niño será el encargado de prepararlo el próximo día.

Actividad 2: Conocemos a nuestros seis nuevos amigos.

En esta actividad, se realizará una lluvia de ideas con los participantes sobre qué son las emociones. Más tarde, se explicará a los niños las 6 emociones primarias, insistiendo en la idea de que todas son buenas y necesarias. Para ello, el perro de terapia llevará puesto un peto con bolsillos, y en uno de ellos llevará 6 pictogramas, cada uno con un personaje de la película de "Inside Out" (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, enfado y asco). Así, cada pareja, por turnos, cogerá una de las tarjetas, se las enseñará al resto del grupo, y explicarán, con sus palabras, lo que es esa emoción, y en que situaciones la han sentido. Posteriormente, se leerá la ficha del Emocionario sobre dicha emoción.

Dado que son 6 emociones, y 5 parejas de niños, la emoción restante se hará entre todo el grupo.

Dinámica de despedida.

Para finalizar la sesión, los niños se volverán a colocar en semicírculo, y por turnos, mientras se despiden del perro de terapia (con caricias tranquilas y lentas), contarán al resto de sus compañeros que es lo que más y lo que menos les ha gustado de la sesión.

Sesión 3: Conocemos un poco más sobre nuestro compi peludo.

- Objetivos:

Fomentar la comprensión e identificación emocional de uno mismo, favorecer la expresión y apertura emocional, reforzar la escucha activa y potenciar el trabajo en equipo y la empatía.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco de agua del perro de terapia, fichas del Emocionario de ternura, amor, odio, Irritación y tensión, pictogramas en los que estén escritos los nombres de estas 5 emociones, ruleta emocional (anexo 1), pictogramas con el nombre de cada participante y premios del perro de terapia.

- Actividades:

Dinámica del saludo

Al igual que en las sesiones anteriores, los niños se sentarán en el suelo formando un semicírculo, y según van saludando al perro, explicarán que tal les ha ido la semana y como se sienten ese día.

Sin embargo, en esta sesión incorporaremos la ruleta emocional (anexo 1). En ella, estarán dibujados los personajes que representan las 6 emociones básicas (utilizados en la sesión anterior). Así, el perro acercará hasta el centro del semicírculo formado por los participantes una cesta, en la que estarán los pictogramas con los nombres de los participantes. Cada niño cogerá el pictograma con su nombre y, gracias al velcro que llevará incorporado detrás, lo pegarán en la emoción (representada en la ruleta) que tengan ese día.

Antes de comenzar con la siguiente actividad, el niño seleccionado en la sesión anterior preparará el agua al perro de terapia, y el mismo perro elegirá al responsable de esta tarea para la próxima sesión.

Actividad 1: Conocemos 5 emociones nuevas.

Al igual que en la dinámica de la sesión anterior, los niños se colocarán por parejas, y cogerán del peto del perro un pictograma con el nombre de una de las emociones. El profesional leerá la ficha y explicará esa emoción, y propondrá a los participantes que piensen en una situación en la que la hayan sentido. En esta sesión se aprenderán las emociones de ternura, amor, odio, Irritación y tensión.

Actividad 2: Diario del perro de terapia.

Los profesionales cuentan la historia de vida del perro de terapia, y les enseñan a los participantes el diario en el que el perro cuenta su vida, incluye fotos suyas, etc. Dicha historia transmitirá una gran intensidad emocional, y evocará diferentes emociones: alegría, tristeza, enfado, etc.

Así, una vez se haya contado la historia y hayan visto el diario, se les preguntará a los participantes con que emoción se quedan de la historia y porqué.

Dinámica de despedida.

Antes de acabar, los participantes realizarán la ronda de despedida, acariciando o masajeando al perro de terapia, y compartiendo con el resto del grupo que les ha gustado más y menos en la sesión, y porqué.

Sesión 4: *Seguimos conociendo las emociones.*

- Objetivo:

Fomentar la comprensión e identificación emocional de uno mismo, favorecer la expresión y apertura emocional, reforzar la escucha activa y potenciar la autoestima, el trabajo en equipo y la empatía.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco de agua del perro de terapia, fichas del emocionario de cinco emociones secundarias (la culpa, la vergüenza, la inseguridad, la timidez y la confusión), pictogramas en los que estén escritos los nombres de esas 5 emociones, ruleta emocional, pictogramas con el nombre de cada participante, picas, conos, aros, steps y premios del perro de terapia.

Dinámica del saludo.

Se realizará la habitual ronda de saludos, permitiendo ese pequeño momento en el que cada uno pueda expresar que tal ha ido su semana y como se sienten ese día (colocando así el pictograma con su nombre en la emoción que corresponda de la ruleta).

También se preparará el cuenco con agua para el perro de terapia, y este seleccionará quién será el responsable en la siguiente sesión.

Actividad 1: Conocemos 5 emociones nuevas.

Siguiendo la dinámica de las sesiones previas, y con la ayuda del perro de terapia, se explicarán, identificarán y ejemplificarán las emociones de culpa, vergüenza, inseguridad, timidez y confusión.

Actividad 2: Trabajemos con el perro de terapia.

De uno en uno, cada participante saldrá a trabajar con el perro de terapia. Podrá elegir entre obediencia, realizar un circuito y el juego de “elegir el juguete”.

El participante tendrá tres intentos para realizarlo, y sus compañeros podrán animarle y prestar ayuda si así fuera necesario. Después, se le preguntará como se ha sentido y porqué: feliz, frustrado, enfadado, etc. Se darán cabida a todas las emociones que tengan cada uno de los participantes, y se hablará de cada una de ellas.

Dinámica de despedida.

Los participantes explicarán que es lo que más y lo que menos les ha gustado, y se despedirán del perro de terapia.

Sesión 5: ¡Cuántas emociones sabemos ya!

- Objetivos:

Fomentar la comprensión e identificación emocional de uno mismo, favorecer la expresión y apertura emocional, reforzar la escucha activa y potenciar el trabajo en equipo y la empatía.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco de agua del perro de terapia, fichas del Emocionario de alivio, serenidad, felicidad, compasión y remordimiento, pictogramas en los que estén escritos los nombres de esas 5 emociones, ruleta emocional, pictogramas con el nombre de cada participante, el Emobingo (compuesto por cartulinas con las emociones trabajadas hasta ahora, 21 bolas de pin pon numeradas, una cartulina con 21 situaciones descritas y 70 círculos de cartulina de colores) (anexo 2) y premios del perro de terapia.

- Actividades:

Dinámica del saludo.

Los participantes saludarán al grupo, al perro de terapia, y expresarán cómo ha ido su semana y que tal se encuentran ese día, colocando su pictograma en la ruleta

emocional. Más tarde, prepararán el agua para el perro de terapia y se procederá al sorteo del niño que será el responsable en la siguiente sesión.

Actividad 1: Conocemos 5 emociones nuevas.

Con la misma dinámica que en sesiones anteriores, se procederá a explicar y trabajar las emociones de alivio, serenidad, felicidad, compasión y remordimiento.

Actividad 2: El Emobingo.

Basado en el “Bingo de las emociones” de Mitlin, se realizará este Emobingo (anexo 2) con el fin de repasar todas las emociones vistas hasta ahora.

Para ello, se dará a cada participante 7 círculos de cartulina de colores y una cartulina que, simulando a un cartón de bingo, llevará escritas 7 emociones. Por otro lado, en una caja se pondrán 21 bolas de pin pon numeradas.

Así, el perro elegirá una bola con un número, el cual a su vez estará asociado a una situación (escrita en la cartulina) que evoque una emoción concreta. El profesional leerá dicha situación, y entre todos los participantes averiguarán de que emoción se trata. Así, quienes tengan escrita dicha emoción en su cartón, contarán una situación en la que la hayan experimentado, y podrán poner uno de los círculos que se le dieron inicialmente.

De este modo, el primer niño que consiga cantar línea podrá peinar un par de minutos al perro de terapia, y quien cante bingo podrá prepararle un ejercicio de olfato.

Dinámica de despedida.

Una vez que los niños hayan expresado lo que más y lo que menos les ha gustado de la sesión y se hayan despedido del perro de terapia, se dará por finalizada esta quinta sesión.

Sesión 6: Cuéntame un cuento.

- Objetivos:

Fomentar la comprensión e identificación emocional, favorecer la expresión y apertura emocional, reforzar la escucha activa y potenciar el trabajo en equipo y la empatía.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco de agua del perro de terapia, fichas del Emocionario de hostilidad, aceptación, incompreensión, desamparo y soledad, pictogramas en los que estén escritos los nombres de esas 5 emociones, ruleta emocional, pictogramas con el nombre de cada participante, disfraces, cartulinas de colores, rotuladores y premios del perro de terapia.

- Actividades:

Dinámica de saludo.

Tras un espacio de apertura emocional, se preparará el cuenco del agua del perro y se seleccionará al niño que lo hará en la próxima sesión.

Actividad 1: Conocemos 5 emociones nuevas.

En esta sesión, mediante la dinámica de las anteriores, se hablará sobre la hostilidad, aceptación, incompreensión, desamparo y soledad.

Actividad 2: Erase una vez...

Para esta actividad, cada pareja inventará un cuento en el que el perro de terapia sentirá la emoción que les haya tocado en la actividad anterior. Podrán hacer dibujos e incluso disfrazarse, ¡que viva la creatividad! Cuando todos estén preparados, cada pareja contará y/o representará el cuento al resto del grupo.

Dinámica de despedida

Los niños acariciarán y se despedirán del perro de terapia, y contarán que es lo que más y lo que menos les ha gustado de la sesión.

Sesión 7: *Nuestro lenguaje corporal.*

- Objetivos:

Aumentar la comprensión y consideración del lenguaje corporal en la comunicación interpersonal, fomentar la comprensión e identificación emocional, potenciar el trabajo en equipo y la empatía.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco de agua del perro de terapia, fichas del Emocionario de nostalgia, melancolía, aburrimiento, ilusión y entusiasmo, pictogramas en los que estén

escritos los nombres de esas 5 emociones, ruleta emocional, pictogramas con el nombre de cada participante, lámina explicativa de las señales más básicas de comunicación canina (calma, interés o alerta, juego, alegría, pedir, apaciguamiento, miedo, enfado y estrés) (anexo 3), cartulinas DIN A3 de colores, rotuladores y premios del perro de terapia.

- Actividades:

Dinámica de saludo:

Como ya es costumbre, los participantes, tras saludar a sus compañeros y contarles que tal están, pasarán a la dinámica del agua del perro de terapia.

Actividad 1: Conocemos 5 emociones nuevas.

Hablaremos sobre la nostalgia, la melancolía, el aburrimiento, la ilusión y el entusiasmo.

Actividad 2: ¿Qué es lo que sientes amigo?.

Para el desarrollo de esta actividad, el profesional enseñará la lámina de las emociones más básicas de los perros (anexo 3), y explicará a los niños el significado de cada una.

Después se les preguntará si creen que, al igual que los perros, las personas nos comunicamos con el lenguaje corporal. Así, se hará una lluvia de ideas sobre la importancia de nuestra comunicación no verbal, y se les animará a que comprueben como, según su lenguaje corporal, el perro reacciona y se comunica con ellos de una manera u otra. Se les motivará para que tengan en cuenta esto en el resto de las sesiones.

Dinámica de despedida

Se llevará a cabo del mismo modo que en las sesiones anteriores.

Sesión 8: *Sentirnos bien y sentirnos mal.*

- Objetivos:

Reflexionar sobre cómo afecta nuestro estado emocional en nuestro día a día, fomentar la comprensión e identificación emocional, favorecer la expresión y apertura emocional.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco de agua del perro de terapia, fichas del Emocionario de euforia, desaliento, decepción, frustración y admiración, pictogramas en los que estén escritos los nombres de esas 5 emociones, ruleta emocional, pictogramas con el nombre de cada participante, 10 fotos de cuadros abstractos, folios en blanco, proyector, ordenador, USB con vídeos, rotuladores y premios del perro de terapia.

- Actividades:

Dinámica de saludo.

Los participantes, tras ponerse al día entre ellos pasarán a preparar el cuenco del agua para el perro de terapia, y a pedirle a este que elija quién será el afortunado el próximo día.

Actividad 1: Conoce 5 emociones nuevas.

Este día trabajaremos las emociones de euforia, desaliento, decepción, frustración y admiración (con la misma dinámica que en sesiones anteriores).

Actividad 2: Que bien se está cuando se está bien.

Esta actividad está basada en la actividad del programa “Emo-é”, llamada “Si con Dune paso un rato divertido seré creativo”.

Para su realización, se proyectará inicialmente vídeos alegres sobre animales. Una vez vistos, se dará una foto de un cuadro abstracto a cada uno de los participantes, y estos deberán explicar en un folio todo lo que se les ocurra del cuadro, que creen que significa, etc.

Más tarde, se volverá a hacer lo mismo, pero esta vez en vez de videos alegres serán videos tristes. A la hora de repartir los cuadros abstractos, se evitará que le toque el mismo cuadro a cada niño.

Una vez acabado esto, se preguntará a los niños como se han sentido con cada vídeo y durante la realización del ejercicio posterior, se analizará cuando sus respuestas han sido más largas y creativas y porque (es decir, después de los videos alegres o después de los vídeos tristes). Así, se abrirá un debate sobre qué consecuencias tiene en nuestra vida diaria el sentirnos bien o mal, y en que nos puede afectar. Se aprovechará para recordar que, a pesar de las consecuencias que puedan llegar a tener, es necesario sentir todas las emociones y no evitar ninguna de ellas: todas tienen su función.

Dinámica de despedida.

Uno a uno, los niños se despedirán del perro, y harán un balance de las actividades realizadas en la sesión.

Sesión 9: *¿Cómo puedo manejar mis emociones?*

- Objetivos:

Aprender estrategias eficaces para manejar las propias emociones, y fomentar la comprensión e identificación emocional.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco de agua del perro de terapia, fichas del Emocionario de envidia, deseo, satisfacción, orgullo, placer y gratitud, pictogramas en los que estén escritos los nombres de esas 5 emociones, ruleta emocional, pictogramas con el nombre de cada participante, pictogramas de las 6 emociones primarias, 6 cartulinas de colores DIN A3, rotuladores y premios del perro de terapia.

- Actividades:

Dinámica de saludo:

Todos los integrantes del grupo realizarán el saludo, con su breve explicación de la semana y de su estado emocional actual. Así, se pasará a la dinámica del agua del perro de terapia.

Actividad 1: Conoce 6 emociones nuevas.

Hablaremos sobre las emociones de envidia, deseo, satisfacción, orgullo, placer y gratitud. De este modo, daremos por finalizado el Emocionario, ¡por fin!

Actividad 2: Trucos para que las emociones no me controlen.

Actividad que ha sido inspirada en la actividad de “¿Qué hago cuando...?” del programa “Emo-é”.

El perro de terapia llevará en uno de los bolsillos de su peto seis pictogramas con las seis emociones básicas. De este modo, de uno en uno sacarán uno de los pictogramas, y explicarán al resto de sus compañeros que hacen cuando sienten esa emoción y como intentan manejarla o regularse. Tras una puesta en común con el grupo, los

profesionales les explicarán estrategias para manejar y regular esa emoción, y entre todos las escribirán en una cartulina. Este proceso se realizará con las seis emociones.

Dinámica de despedida:

Los participantes se despedirán de su compañero peludo, concluyendo con qué es lo que más y lo que menos les ha gustado de la sesión.

Sesión 10: *Demuestra lo experto que eres en el campo de las emociones.*

- Objetivos:

Repasar y afianzar los conocimientos sobre las emociones aprendidas a lo largo del programa.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco del perro de terapia, ruleta emocional, pictogramas con el nombre de cada participante, 5 cartulinas de colores DIN A3, Emobingo (anexo 3), rotuladores y premios del perro de terapia.

- Actividades:

Dinámica de saludo:

Se realizará la rutinaria ronda de saludos al perro de terapia, con su correspondiente explicación de la semana y del estado emocional actual, colocando su nombre en el área de la ruleta emocional que corresponda. Posteriormente se desarrollará la dinámica del agua del perro de terapia.

Actividad 1: El Emobingo.

Este Emobingo (anexo 3) seguirá la misma estructura que el realizado en la sesión 5. Sin embargo, será un poco más complejo, ya que en él se incluirán ni más ni menos que 42 emociones.

Se realizarán 2 o 3 rondas de este juego (lo que de tiempo), con el fin de que aparezcan todas las emociones aprendidas.

Dinámica de despedida.

Los participantes acariciarán y se despedirán del perro de terapia, y expresarán su propia opinión sobre la sesión realizada.

Sesión 11: *Hablando se entiende la gente.*

- Objetivos:

Aprender y practicar estrategias eficaces tanto para las relaciones interpersonales como para la regulación emocional.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco del perro de terapia, ruleta emocional, pictogramas con el nombre de cada participante, 5 pictogramas con las cinco estrategias que vamos a aprender en esta sesión, 5 cartulinas de colores DIN A3, rotuladores, altavoz con bluetooth, USB y premios del perro de terapia.

- Actividades:

Dinámica de saludo.

Esta dinámica seguirá la misma estructura que en sesiones anteriores.

Actividad 1: Todo un experto de las HHSS.

En esta actividad se trabajarán cinco estrategias para ser más eficaz a la hora de comunicarse: cómo iniciar y finalizar conversaciones, cómo hacer peticiones y expresar necesidades, cómo hacer y recibir cumplidos, cómo aprender a escuchar y cómo decir que no (asertividad).

Para ello, la perra llevará en el bolsillo de su peto de terapia 5 pictogramas, en los que estén escritos o representados las cinco estrategias presentadas anteriormente.

Así, por parejas, cogerán uno de los pictogramas, y explicarán al resto del grupo como lo hacen ellos y porqué consideran que es la forma más adecuada. Después, se realizará una lluvia de ideas sobre esa estrategia concreta, y esos dos participantes escribirán en su cartulina todas las pautas aprendidas. Este proceso se realizará con las cinco estrategias.

Actividad 2: Aprendemos a relajarnos con la respiración de abeja.

En esta actividad aprenderemos la técnica de la respiración de abeja, una técnica muy fácil de aplicar y con grandes beneficios y efectos relajantes.

Se dirá a los participantes que se alejen un poco los unos de los otros y se sienten en el suelo en una posición cómoda. Se les pedirá entonces que cierren los ojos, y primeramente practicaremos que cojan y suelten el aire de forma relajada.

Una vez hayan aprendido a hacer esto, se les animará a que cuando suelten el aire hagan el ruido de la abeja (“Mmmmm”). Tras realizar este ejercicio 4 o 5 veces, se les animará a que lo hagan tapándose los oídos.

Más tarde, cuando hayan realizado este último ejercicio durante 3/5 minutos, se dará por finalizado, se preguntará a los niños como se han sentido, y se les explicará que esta estrategia es muy útil para relajarse, y que pueden utilizarla siempre que estén nerviosos y/o enfadados.

Dinámica de despedida.

Se llevará a cabo el habitual balance de la sesión y la despedida de el perro de terapia.

Sesión 12: ¿Cuánto sabes de las HHSS?

- Objetivos:

Repasar, afianzar y poner en práctica las estrategias de HHSS aprendidas en la sesión anterior, y potenciar el trabajo en equipo. Promover también el uso de estrategias eficaces de regulación emocional, en concreto la relajación.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco del perro de terapia, ruleta emocional, pictogramas con el nombre de cada participante, El Trivial de las HHSS (anexo 4) y premios del perro de terapia.

- Actividades:

Dinámica de saludo.

Los participantes se saludarán, pondrán su pictograma en el estado emocional de la ruleta que corresponda y pasarán a realizar la dinámica del agua.

Actividad 1: El trivial de las HHSS.

Para repasar y poner en práctica todo lo aprendido en la sesión anterior sobre las HHSS, participarán por parejas en este original trivial (anexo 4). En él tendrán que conseguir

cinco quesitos de las siguientes categorías: Cómo iniciar y finalizar conversaciones, cómo hacer peticiones, cómo recibir y hacer cumplidos, cómo escuchar y cómo decir que no.

Dentro de cada categoría tendrán diferentes pruebas: algunas serán de role-playing, otras serán conflictos en los que, de tres opciones, tendrán que elegir la opción correcta de resolverlos; otras serán que expliquen cómo pondrían en práctica una estrategia concreta (a nivel más teórico); y las últimas la explicación de porqué es necesario una estrategia concreta.

El grupo que consiga primero los cinco quesitos podrá prepararle un juego de olfato al perro de terapia.

Actividad 2: Nos relajamos con la respiración de abeja.

Antes de finalizar la sesión, dedicaremos 5 minutos a relajarnos poniendo en práctica la técnica aprendida en la sesión anterior.

Dinámica de despedida.

Siguiendo la misma estructura que en sesiones anteriores, los participantes realizarán un balance de la sesión y se despedirán del perro de terapia.

Sesión 13: *¿Me veo como soy?*

- Objetivos:

Promover un adecuado autoconcepto, potenciando así la autoestima; y favorecer la apertura emocional. Promover también el uso de estrategias eficaces de regulación emocional, en concreto la relajación.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco del perro de terapia, ruleta emocional, pictogramas con el nombre de cada participante, 10 paletas con la palabra “sí” y 10 paletas con la palabra “no”, altavoz, USB con música relajante y premios del perro de terapia.

- Actividades:

Dinámica de saludo:

Se desarrollará esta dinámica con la misma estructura que en sesiones anteriores.

Actividad 1: Lo que la gente percibe de mi VS lo que yo percibo de mi.

En esta actividad se contrastará la imagen que cada participante tiene de sí mismo con lo que los demás perciben de él.

Para ello, irá saliendo cada uno de los participantes del grupo, y, con los ojos cerrados, se hará a todo el grupo una serie de preguntas sobre esa misma persona: ¿es simpático? ¿Es vergonzoso? ¿Es divertido? Etc. Todos los participantes tendrán una paleta con la palabra “sí” escrita en su mano derecha, y otra paleta con la palabra “no” en la mano izquierda. Cuando los profesionales realicen las preguntas, todos los participantes, con los ojos cerrados, levantarán la paleta del “sí” o la paleta del “no”. Después, todos abrirán los ojos, y se comprobará si lo que el niño piensa de sí mismo concuerda con lo que han respondido el resto de sus compañeros. Se dejará que todos hablen expliquen o justifiquen su respuesta.

Actividad 2: ¡Vamos a dormir a nuestro compi peludo!.

Esta actividad se realizará por turnos. El objetivo de cada grupo será conseguir que, con música relajante de fondo, el perro de terapia se duerma. Solo podrán hacerlo mediante masajes.

Todos los niños se sentarán formando un semicírculo alrededor del perro de terapia, y comenzarán (de dos en dos) a acariciarle, a hacerle masajes e intentar que este se relaje y se duerma. Se les explicará qué para lograrlo, primero tendrán que relajarse y estar tranquilos ellos, y solo así conseguirán transmitir toda esa calma al perro. Se hará referencia a nuestro lenguaje corporal (ya hablado en otras sesiones).

Dinámica de despedida.

Los niños realizarán un balance de la sesión y se despedirán del perro de terapia.

Sesión 14: *De Oca a Oca y me emociono porque me toca.*

- Objetivos:

Promover un adecuado autoconcepto, potenciando así la autoestima; y favorecer la apertura emocional. Promover también el uso de estrategias eficaces de regulación emocional, en concreto la relajación.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco del perro de terapia, ruleta emocional, pictogramas con el nombre de cada participante, la EmoOca (anexo 5), premios del perro de terapia, USB con música relajante y altavoz.

- Actividades:

Dinámica de saludo.

Al igual que en sesiones anteriores, los integrantes del grupo se saludarán, explicarán que tal les ha ido la semana y que tal están ese día (colocando la ficha con su nombre en la ruleta emocional) y realizarán la dinámica del agua.

Actividad 1: La EmoOca

Para la realización de esta actividad se realizarán dos grupos de cinco niños, y se dará a cada uno un tablero, un dado y cinco fichas de colores.

Jugar a la EmoOca (anexo 5) es prácticamente igual que jugar a la Oca normal, exceptuando en que, en cada casilla, tendrán que contestar a una pregunta más o menos personal: algo que les ponga tristes, algo que les haga sentir inseguros, lo que les gustaría ser de mayor, etc. El profesional velará para que todos los participantes contesten a estas preguntas y se sientan cómodos haciéndolo, e incluso que puedan llegar a fluir las conversaciones por un tema específico (a pesar de estar jugando).

Actividad 2: Mindfulness perruno.

Para esta dinámica pediremos a los participantes que se tumben en el suelo en una posición cómoda, y que cierren los ojos. Se pondrá una música relajante, y el profesional les guiará para que comiencen a prestar atención y centrarse en lo que perciben con cada uno de los sentidos.

Más tarde, el profesional colocará premios del perro de terapia alrededor de los niños, y les animará a que se centren en el sonido que hace el perro de terapia olfateando y buscando los premios, e incluso en el tacto si les llega a tocar en algún momento.

Una vez finalizada esta actividad, se hablará sobre la importancia de centrarnos en lo que estamos percibiendo y viviendo en cada momento, y cómo muchas veces en nuestro día a día, por ir con prisas, no lo hacemos.

Dinámica de despedida.

Los niños expresarán que es lo que más y lo que menos les ha gustado, y se despedirán de su compañero peludo.

Sesión 15: *Hasta pronto amigos.*

- Objetivos:

Realizar un cierre adecuado del programa.

- Materiales:

Botella de agua y cuenco del perro de terapia, ruleta emocional, pictogramas con el nombre de cada participante, 10 cajitas de colores, folios de colores, rotuladores, foto impresa de todo el grupo con los profesionales y el perro de terapia, y premios del perro de terapia.

- Actividades:

Dinámica de saludo:

Se llevará a cabo esta dinámica por última vez, de forma similar a cómo se ha realizado en el resto del programa.

Actividad 1: La caja de las cosas bonitas.

Para esta actividad, irán saliendo de uno a uno todos los niños, y el resto de los integrantes del grupo le escribirán, en un pedacito de papel, algo divertido que hayan vivido con él, algo que les encante de esa persona o algo bonito que le quieran decir o que se queden de ella.

Después, el perro de terapia pasará con una cestita y todos los niños echarán su pedacito de papel en ella. El perro de terapia le hará llegar todos estos papelitos al niño al que van dirigidos, el profesional se los leerá e irá guardado en la caja, y al finalizar, todos los niños le darán un fuerte aplauso.

Este proceso se realizará con todos los integrantes del grupo.

Antes de finalizar la actividad, el profesional les regalará a cada uno de los participantes un marquito con una foto en la que aparecerán todos los niños con el perro de terapia y los profesionales.

Cierre y despedida:

Antes de dar por finalizado el programa, se hará una ronda en la que, además de repasar todo lo trabajado y aprendido, cada niño expresará que es lo que más le ha gustado del programa y que es lo que se lleva de él.

Finalmente, se hará una ronda de despedida de los participantes y el perro de terapia, en la que, de uno en uno, podrán peinar al perro de terapia, acariciarle y despedirse del modo que cada uno quiera y necesite.

6.7 Cronograma.

El programa comenzará en Octubre, una vez haya dado comienzo el curso académico, y tendrá una duración de 4 meses y medio, teniendo un pequeño parón en las dos semanas de vacaciones de Navidad, finalizando así en febrero.

6.7.1 Cronograma del programa y del contenido.

Tabla 1: Cronograma del programa.

Cronograma del programa

<i>Meses</i>	Número de la sesión	Contenido y/o objetivos
<i>Octubre</i>	Sesión 1	Presentación de los profesionales, del perro de terapia y de los participantes.
	Sesiones 2, 3 y 4.	Comprender, identificar y expresar las diferentes emociones.
	Sesiones 5 y 6.	
<i>Noviembre</i>	Sesión 7	Comprender y considerar el lenguaje corporal en la comunicación interpersonal.
	Sesión 8	Entender la repercusión del propio estado emocional en nuestro día a día.
	Sesión 9	Aprender estrategias eficaces para manejar las propias emociones.
<i>Diciembre</i>	Sesión 10	Repasar y afianzar los conocimientos sobre las emociones aprendidas a lo largo del programa.

<i>Enero</i>	Sesión 11	Aprender y practicar estrategias eficaces tanto para las relaciones interpersonales como para la regulación emocional.
	Sesión 12	
	Sesión 13	Fomentar la autoestima y un autoconcepto adecuado. Aprender estrategias de regulación emocional eficaces.
<i>Febrero</i>	Sesión 14	
	Sesión 15	Despedida y cierre del programa.

6.7.2 Cronograma de las sesiones del programa.

Todas las sesiones del programa tienen la misma estructura. Si bien es cierto que, dependiendo de la sesión, la duración de cada actividad puede variar, por lo general se podría generalizar el siguiente esquema a todas las sesiones:

Tabla 2: Estructura de las sesiones del programa.

Tiempo	Actividad
10 minutos	Saludo, breve explicación de la semana y de cómo se encuentra ese día. Dinámica de la Ruleta emocional. Dinámica del agua.
40 minutos	Se realizarán un par de actividades por sesión (por lo general, la primera actividad será de unos 10 minutos, y la segunda de unos 30).

<p>10 minutos</p>	<p>Repaso de lo realizado en la sesión, expresión de lo que les ha gustado más y menos y despedida del perro de terapia.</p>
--------------------------	--

6.8 Evaluación de la propuesta

Con el fin de valorar la eficacia del programa, se ha decidido que, antes de comenzar, y tras su finalización, se realizará una evaluación individual a cada uno de los participantes. En dicha evaluación se utilizarán las siguientes pruebas estandarizadas:

- Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes, EQ-i:YV. Este cuestionario breve (de unos 25/30 minutos de duración) está compuesto por 60 ítems, los cuales a su vez están agrupados en cuatro subescalas: Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del estrés y adaptabilidad. A partir de ellas se obtiene una puntuación total de Inteligencia Emocional. Es una de las opciones más utilizadas a la hora de medir la Inteligencia Emocional en niños, y existen un gran número de estudios que evidencian su fiabilidad y validez, como el de Sáinz, Ferrándiz, Fernández y Ferrando, en 2014.
- Batería de Socialización (BAS): este instrumento es uno de los más utilizados para evaluar varios aspectos de la conducta social en niños. Debido a la edad de los participantes, se realizarán las pruebas BAS-1 (prueba destinada a que el profesor valore la socialización del alumno) y BAS-2 (la cual será respondida por los padres del participante). Esta batería ha sido evaluada psicométricamente por diversos autores, como por ejemplo Garaigordobil en 2005, y en todas ellas ha demostrado tener una alta fiabilidad (tanto interna como externa), una elevada consistencia interna y una gran validez.

La decisión de elegir dichas pruebas ha sido tomada en base no solo a criterios psicométricos (ya que se ha considerado crucial la utilización de test estandarizados que cumplan con una adecuada fiabilidad y validez), sino también en base a criterios prácticos: ambas pruebas son muy breves y sencillas. Gracias a esto, conseguiremos evitar, en la aplicación de la primera prueba, que el niño pierda el interés, la atención o la motivación. Asimismo, la segunda prueba no la realizará el niño (por lo que tampoco

le saturaremos con tests), y a quienes la realicen (padres y tutores) no les quitará mucho tiempo.

Con el fin de poder realizar un seguimiento del programa y poder valorar las repercusiones que ha tenido este a largo plazo, una vez finalizado se volverá a acudir al centro a los seis meses y al año, y se llevará a cabo una sesión de evaluación (también individual) con cada uno de los participantes, sus tutores y sus profesores (volviendo a aplicar las pruebas anteriores).

7. Discusión y conclusiones.

Como se ha hecho evidente a lo largo del presente trabajo, poseer una adecuada Inteligencia Emocional es indispensable no solo para disfrutar de una buena salud tanto física como psicológica, sino también para alcanzar el éxito en el ámbito personal, social y académico o laboral, y, lo que es más importante todavía, para alcanzar un sentimiento de bienestar y felicidad.

Además, el trabajar dicha Inteligencia Emocional desde edades tempranas, en las que las habilidades adquiridas serán las empleadas en el resto de la vida, puede favorecer la prevención de futuros problemas psicológicos, así como propiciar el éxito y el sentimiento de felicidad y bienestar mencionado anteriormente.

A pesar de que son muchos los autores que han hecho especial hincapié en la necesidad de programas que se centren en trabajar este tipo de competencias (como es el caso de Andrés en 2005, o el de Bisquerra y su equipo en 2012), lo cierto es que por el momento son pocos los programas de este tipo implantados en España. Además, de entre todos ellos, son menos aún los que han evaluado de un modo válido y fiable los beneficios de sus participantes.

Debido a esta falta de datos empíricos que abalen los beneficios existentes, es complicado encontrar programas validados, lo cual a su vez hace más complicado que el desarrollo de este tipo de propuestas comiencen a generalizarse. De este modo, podemos encontrar por ejemplo el programa Emo-é, con unas ideas originales y brillantes, pero que no aporta ningún dato empírico a la comunidad científica (a pesar de haber sido implantado en varias ocasiones).

Bajo esta necesidad se ha diseñado esta propuesta de intervención en Inteligencia Emocional con niños de 7 y 8 años, mediante la realización de un programa de 15 sesiones, en el que se persiguen como objetivos principales la identificación,

comprensión, expresión y regulación emocional, el desarrollo de las habilidades sociales y la integración de una autoestima y un autoconcepto adecuados.

Con el fin de poder paliar las limitaciones de programas anteriores, en este se ha incluido la utilización de pruebas de evaluación estandarizadas, y se ha estructurado un método de evaluación pre y post programa, así como una evaluación a los 6 meses y al año, para poder conocer con exactitud cuál es el alcance de este tipo de programas a largo plazo, aportando así datos válidos y fiables a la comunidad científica.

En dicha propuesta se pueden destacar una serie de limitaciones. La primera de ellas podría ser que, al ser un programa de una duración media, tras perder ese efecto novedad haya niños que dejen de ser tan participativos, o incluso que dejen de asistir, lo cual se intentará paliar poniendo un especial interés en el establecimiento de un buen vínculo con el perro de terapia, y de una fuerte alianza terapéutica con los profesionales. Así mismo, es posible que otra limitación sea la gran cantidad de recursos que este programa requiere frente a su reducido alcance (solo diez participantes por grupo). Esta limitación es de las más comunes en programas de Intervenciones Asistidas con Animales, y por eso, se propondrá al centro realizar todos los grupos que sean necesarios, para que todos los niños interesados puedan participar. Por último, dado que dicho programa no se ha llegado a implementar, es evidente que una de las mayores limitaciones sea el no conocer hasta qué punto es efectivo, y si con su implantación se lograrían los objetivos planteados.

No obstante, este programa también cuenta con diversas fortalezas. Para comenzar, persigue satisfacer una necesidad urgente y creciente (como ya hemos visto en apartados anteriores). Sin embargo, lo que se puede considerar como la gran fortaleza de este programa es la inclusión de un perro de terapia como coterapeuta.

Son muchos los autores, las investigaciones y los programas que han demostrado los beneficios de la Terapia Asistida con Perros, como el de Ortiz, Landero, y González en 2012, pero, por desgracia, la aplicación de este tipo de terapias es todavía muy escasa. Tras una exhaustiva búsqueda bibliográfica, en España solo se ha encontrado un programa de Inteligencia Emocional en niños que incorporara la participación de un perro, el programa Emo-é, lo cual se puede entender o bien como la ausencia de este tipo de programas, o bien la realización de este tipo de programas pero con poca documentación y divulgación científica. Por ello, se estima que esta propuesta es novedosa, considerando dicha novedad como un punto fuerte más.

Así mismo, se estima que la incorporación del perro de terapia a las sesiones favorecerá el logro de los principales objetivos preestablecidos: trabajar a través del vínculo establecido con este facilita enormemente la apertura emocional, el desarrollo de la empatía y la comunicación tanto intra como interespecífica.

Por último, en lo que se refiere a futuras investigaciones o programas, se anima a que pongan especial interés en aportar datos empíricos que propicien la validación científica tanto de la Inteligencia Emocional como de la Terapia Asistida con Animales. Es necesaria una mayor praxis en ambos ámbitos, ya que, solo con datos objetivos y contrastados, podremos fomentar y promover tanto el tratamiento en Inteligencia Emocional, crucial para alcanzar la salud y felicidad, como la Terapia Asistida con perros, una metodología terapéutica verdaderamente útil para mejorar el bienestar emocional, psicológico, fisiológico y social de las personas.

8. Referencias bibliográficas.

- Ambrona, T., López-Pérez, B. y Márquez-González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *1er Cuatrimestre*, 23 (1), 39-49.
- Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. *Tendencias pedagógicas*, 10, 107-123.
- Averill, J. R. y More, T. A. (1993). Happiness. En M. Lewis y J. M. Haviland (Eds.). *Handbook of emotions*. Nueva York: Guilford Press.
- Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, 45(4), 494–503.
- Berlyne, D. E. (1960). *McGraw-Hill series in psychology. Conflict, arousal, and curiosity*. McGraw-Hill Book Company.
- Berrios-Martos, M. P., Martos-Luque, R. y Martos-Montes, R. (2016). Crecer con emoción. Una experiencia educativa en el aula de emociones aplicando el programa "Emo-é". *Padres y Maestros. Journal of Parents and Teachers*. 36.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, E., Pérez-González, J. C., Lantieri, L., Namblar, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Inteligencia emocional. *Educación xx1*, 10, 61-82.
- Buil, I. y Canals, M. (2012). Terapia asistida con animales, Deontología veterinaria. *Facultad de veterinaria UAB*.
- Camras, L. A., & Allison, K. (1985). Children's understanding of emotional facial expressions and verbal labels. *Journal of Nonverbal Behavior*, 9(2), 84–94.
- Celdrán, J. y Ferrándiz, C. (2012). Reconocimiento de emociones en niños de Educación Primaria: Eficacia de un programa educativo para reconocer emociones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(3), 1321-1342.
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. www.uv.es/=cholz

- CITA Terapias y Animales. (s. f.). *Método Panamá: Intervenciones Asistidas con Animales*. Recuperado de <https://terapiasyanimales.es/metodo-panama/animales/>
- Cusack, O. (1991). *Animales de Compañía y Salud Mental*. Barcelona: Viena Edicions.
- Ekman, P. (2003). *El rostro de las emociones*. Barcelona: RBA Bolsillo.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la Inteligencia Emocional. *Boletín de Psicología*, 80, 59-97.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana De Educación*, 29(1), 1-6.
- Fine, A. (2003). *Manual de Terapia Asistida por Animales: Fundamentos Teóricos y Modelos Prácticos*. Barcelona: Viena Edicions.
- Friedmann, E., Katcher, A., Lynch, J., & Thomas, S. (1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Reports*, 95, 307–312.
- Friedmann, E., Katcher, A. H., Thomas, S.A., Lynch, J.J., Messent, P.R. (1983). Social interaction and blood pressure. Influence of animal companions. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 171, 461-465.
- Garaigordobil, M. (2005). Diseño y evaluación de un programa de Intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia. *Ministerio de Educación y Ciencia*.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Ed. Kairós.
- Izard, C. E. (1994). Innate and universal facial expressions: Evidence from developmental and cross-cultural research. *Psychological Bulletin*, 115(2), 288–299.
- Jackson, J. (2012). *Animal-assisted therapy: the human-animal bond in relation to human health and wellness*. Winona State University.
- Lange, A., Cox, J., Bernert, D. y Jenkins, D. (2007). Is Counseling Going to the Dogs? An Exploratory Study Related to the Inclusion of an Animal in Group Counseling with Adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 2(2), 17-31.

- Langsdorf, P., Izard, C. E., Rayias, M., & Hembree, E. A. (1983). Interest expression, visual fixation, and heart rate changes in 2- and 8-month-old infants. *Developmental Psychology*, 19(3), 375–386.
- Lemerise, E. A., & Dodge, K. A. (1993). The development of anger and hostile interactions. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*, 537–546.
- Levav, M. (2005). Neuropsicología de la emoción. Particularidades en la infancia. *Revista Argentina de Neuropsicología*, 5, 15-24.
- Martínez, R. (2008). La terapia asistida por animales: una nueva perspectiva y línea de investigación en la atención a la diversidad. *Indivisa. Boletín de Estudios e Investigación*, (9), 117-143.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. New York: Basic Books.
- Melson, G. F. (2002). Psychology and the study of human-animal relationships. *Society & Animals*, 10 (4), 347-352.
- Merchán, M. I., Bermejo, M. L. y González, J. (2014). Eficacia de un programa de Educación Emocional en Educación Primaria. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 1 (1), 91-99.
- Mesa, J. R. (2015). *Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes* (Tesis Doctoral). Universidad de Murcia.
- Miller, N. E. (1941). I. The frustration-aggression hypothesis. *Psychological Review*, 48(4), 337–342.
- Mora, F. (2008). *El Reloj de la Sabiduría*. Madrid: Alianza Editorial.
- Mora, F. y Sanguinetti, A. M. (2005). *Diccionario de neurociencia*. Alianza editorial.
- Navarro-Gómez, N. (2016). El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas. Análisis de los últimos datos disponibles. *Clínica y Salud*, 28 (1), 25-31.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Suicidio*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

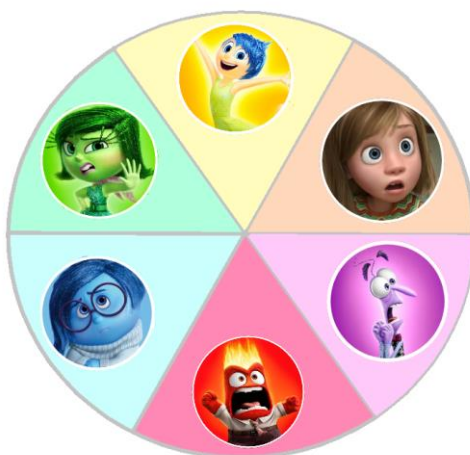
- Ortiz, X., Landero, R. y González, M. (2012). Terapia asistida por perros en el tratamiento del manejo de las emociones en adolescentes. *SUMMA PSICOLÓGICA UST*, 9 (2), 25-32.
- Pérez, A., Jiménez, B. M., Martín, B., Báñez, F. J., Pérez, I., Riaño, J., Gartzia, L., Gómez, O. y López, R. (2011). *La emoción de la transformación*. Zamudio: Innobasque.
- Pérez-Fuentes, M. C., Gázquez, J.J., Molero, M. M., Simón, M.M., Barragán, A. B., Martos, A. y Sisto, M. (2019). *Variables psicológicas y educativas para la intervención en el ámbito escolar. Volumen III*. Edita: ASUNIVEP.
- Pierce, D. y Eplin, F. (1995). *Behavior analysis and learning*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Reeve, J. (1999). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw Hill.
- Riudrejo, P. (2006). *Terapia asistida por animales: síntesis y sistemática*. Barcelona: Fundación Affinity
- Sainz, M., Ferrándiz, C., Vidal, C., y Ferrando, M. (2014). Propiedades psicométricas del Inventario de Cociente Emocional EQ-i:YV en alumnos superdotados y talentosos. *Revista De Investigación Educativa*, 32(1), 41-55.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, Conocimiento y Personalidad*, 9(3), 185-211.
- Serpell, J. (1983). *In the Company of Animals. A study of Human-Animal Relationships*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Shapiro, E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. México: Vergara Editor, S. A.
- Solé, M., Segura, X., Rodrigo, M., Bergadá, J., Casanova, C. y Jové, J. (2017). Proyecto de Intervención Asistida con Animales para mejorar las competencias emocionales de un grupo de adolescentes de un centro residencial de acción educativa. *QUADERNSgitals.NET*, 84, 18-38.
- Tucker, M. (2004). *The Pet Partners Team Training Course Manual*. Bellevue, WA: Delta Society.
- Vázquez, L., & Lista, A. (2011). La terapia asistida con animales como parte de los programas de rehabilitación neuropsicológica. *Psicologia.com*, 15, 33-39.

Viloria, C. A. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*, 10, 109-123.

Wilson, C. y Turner, D. (1998) *Companion Animals in Human Health*. Thousand Oaks, CA: Sage.

9. Anexos.

Anexo 1. La Ruleta Emocional.



Anexo 2. Cartones de *El Emobingo*.

EL EMOBINGO			
Alegría		Compasión	Melancolía
	Ternura		Hostilidad
Irritación		Inseguridad	

EL EMOBINGO			
Nostalgia		Gratitud	Asombro
	Deseo		Soledad
Euforia		Aburrimiento	

Anexo 3. Lámina de *La comunicación de nuestros compañeros peludos*.

EL LENGUAJE DE NUESTROS COMPIS PELUDOS

<p>ESTOY TRANQUILO</p> 	<p>ESTOY ALERTA</p> 	<p>¿JUGAMOS?</p> 
<p>ESTOY FELIZ</p> 	<p>POR FA</p> 	<p>NO BUSCO PROBLEMAS/ NECESITO ESPACIO</p> 
<p>TENGO MIEDO</p> 	<p>ESTOY ENFADADO</p> 	<p>ESTOY ESTRESADO</p> 

Anexo 4. *El trivial de las HHSS.*

Tablero del trivial.



Ejemplo de tarjetas:

<p>Iniciar y finalizar conversaciones</p> <p>Te encuentras con un amigo/a que hace mucho tiempo que no ves, pero tienes que despedirte rápido de él porque tienes mucha prisa.</p> <p>¿Cómo finalizas la conversación?</p>	<p>Recibir y hacer cumplidos</p> <p>Un/a amigo/a tuyo te dice que estás muy guapo/a con tu nueva camiseta.</p> <p>¿Qué le respondes?</p> <p>A) Muchas gracias, tu camiseta también me gusta mucho (aunque no sea del todo cierto).</p> <p>B) Le das las gracias con una amplia sonrisa.</p> <p>C) Le miras sin decir nada.</p>
---	---

Anexo 5. *La emoOca*.

<https://www.orientacionandujar.es/2020/05/10/super-juego-la-oca-de-las-emociones-y-el-autoconcepto/>