

## INTERVENCIONES PARA PREVENIR PROBLEMAS SOCIOEMOCIONALES EN LOS ADOLESCENTES DURANTE LOS AÑOS 2010-2020

*INTERVENTIONS TO PREVENT SOCIO-EMOTIONAL PROBLEMS IN  
ADOLESCENTS DURING THE YEARS 2010-2020*

*Nancy L. Viza<sup>1</sup>, Verónica Falla<sup>2</sup>,  
Juan De La Cruz<sup>3</sup>*

### RESUMEN

El objetivo es identificar, evaluar sistemáticamente y resumir las mejores evidencias científicas disponibles sobre las intervenciones para prevenir los problemas socioemocionales en los adolescentes durante los años 2010 - 2020. El método empleado consistió en la consulta de las bases de datos, como: Scielo, Based, ScienciAmerica, SienciDirect, Dialnet, Scopus, Redalyc, Google Académico, In Crescendo, Reserarchgate, Iteso, Taylor y Francis, DOAJ, Elsevier, Universidad de Valencia y Concytec. También se realizó la búsqueda en las referencias bibliográficas de los estudios primarios y secundarios identificados. No hubo restricción de idioma. Se incluyeron todos los artículos que tuvieran como objetivo verificar la eficacia de las intervenciones para prevenir problemas socioemocionales en los adolescentes. Se excluyeron los estudios que abarcaran intervenciones para prevenir problemas socioemocionales en niños y adul-

---

1 Magister en Docencia Universitaria Especialidad en Monitoreo Fetal y Diagnóstico por Imágenes/ Obstetra Asistencial en Hospital de Apoyo II-2 Sullana. p2000063717@ucvvirtual.edu.pe/ Orcid: 0000-0002-5442-6010

2 Magister en Psicopedagogía en la Universidad Pedro Ruiz Gallo/ Docente de Ciencias Sociales y Educación. p7002293082@ucvvirtual.edu.pe/ Orcid: 0000-0001-9547-3158

3 Doctor en Gestión y Ciencias de la Educación. Docente de doctorado en Educación - Universidad César Vallejo, Piura - Perú. dlozadoj@ucvvirtual.edu.pe/ https://orcid.org/0000-0002-5184-8760

tos. Los resultados se obtuvieron luego del proceso de selección y localización de investigaciones y/o evidencias sobre intervenciones aplicadas en adolescentes para prevenir dichos problemas. Se concluyó que las intervenciones son herramientas esenciales para la prevención de problemas socioemocionales.

**PALABRAS CLAVE:** intervenciones, problemas socioemocionales, prevención, adolescentes.

## ABSTRACT

The objective is to identify, systematically evaluate and summarize the best available scientific evidence on interventions to prevent socio-emotional problems in adolescents during the years 2010 - 2020. The method used consisted of consulting databases, such as: Scielo, Based, ScienciAmerica, ScienceDirect, Dialnet, Scopus, Redalyc, Google Academic, In Crescendo, Reserarchgate, Iteso, Taylor and Francis, DOAJ, Elsevier, University of Valencia and Concytec. The bibliographic references of the identified primary and secondary studies were also searched. There was no language restriction. All articles that aimed to verify the efficacy of interventions to prevent socio-emotional problems in adolescents were included. Studies covering interventions to prevent socio-emotional problems in children and adults were excluded. The results were obtained after the process of selecting and locating research and / or evidence on interventions applied to adolescents to prevent these problems. It was concluded that interventions are essential tools for the prevention of socio-emotional problems.

**KEY WORDS:** interventions, socio-emotional problems, prevention, adolescents.

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es el desarrollo psicológico muy importante en la persona, es la etapa en el cual se moldea su personalidad, se estabiliza su conciencia del yo (adquirida en la primera infancia), se conforma su sistema de valores y se fija su identidad sexual. Es una época de indagación, de oposición, de rebelión; la edad de los ideales, de verlo todo transparente para que, al instante siguiente, verse inmerso en el aturdimiento mental más absoluto; de transgredir normas y de ir en contra de todo y de todos; de alboroto personal para, poco a poco, ir edificando el propio yo fragmentado. Desde el punto de vista fenomenológico, la psique del adolescente se halla en un proceso de estabilización en el que ha de producirse la integración psíquica (Bras Marquillas, 2013).

En el periodo de la adolescencia se involucran diversos aspectos que intervienen en el desarrollo de las personas. Los estudios realizados por Chávez et al., (2005) describen a la adolescencia como una etapa de cambios, dificultades y

crisis que muchas veces afectan su integridad. Lastimosamente en los últimos años se evidencian un incremento en casos de índice de trastornos socioemocionales que atentan contra la salud mental de los adolescentes no solo a nivel internacional sino también a nivel nacional y local, como resultado de falta de interés y de utilizar estrategias para prevenir estos problemas.

En las últimas décadas se ha incrementado los problemas socioemocionales en los adolescentes. Un estudio realizado por Salud, (2013) la OMS señala que el 16% personas de edades comprendidas entre 10 y 19 años muestran trastornos mentales considerados en la carga mundial de enfermedades y lesiones, precisa que la mitad de los trastornos mentales comienzan a los 14 años o antes, pero en muchos los casos no se detectan ni se tratan, siendo la depresión una de las causas principales de enfermedad y discapacidad entre adolescentes a nivel internacional.

Asimismo, cabe resaltar que en este año la pandemia COVID-19 ha afectado a todas las personas a nivel mundial y se han tomado medidas de prevención ante el contagio, siendo una de ellas, que las personas menores de edad no asisten a la escuela y se quedan en casa, teniendo más riesgo de estar físicamente menos activos, tienen mucho más tiempo de exposición a la pantalla del computador o televisión y manifiestan problemas en su salud mental tales como: síntomas ansioso-depresivos, irritabilidad, tristeza, preocupación, alteraciones en su comportamiento, rendimiento académico disminuido, trastornos del apetito y patrones de sueño irregulares, entre otros (Afectada et al., 2020).

Un estudio realizado por Awuapara-Flores, (2018) define que la adolescencia es un periodo en la que los seres humanos se tornan frágiles, tienen problemas emocionales que los llevan a estados de depresión, un bajo rendimiento escolar, un cambio en sus notas, síntomas de perturbación que pueden ser marcadores importantes de depresión en adolescentes relacionados con poca concentración, cansancio e indecisión. La frecuencia de la depresión aumenta durante la adolescencia en un 2.5% en niños y 8.3% en adolescentes.

Otros estudios también han demostrado que algunos factores de riesgo como malos tratos en la infancia, la violencia en la familia, la escuela y el vecindario; la pobreza, la exclusión social, desventajas en materia de enseñanza, enfermedades psiquiátricas, violencia marital y la taxonomía de los progenitores son factores de riesgo que perjudican la salud mental de los adolescentes (Unicef, 2011), citado por Hernández, (2016). Los adolescentes con altos niveles de ansiedad

suelen mostrarse inseguros, perfeccionistas y con gran necesidad de recibir la aprobación de los demás. Otros problemas que afecta a los adolescentes son el estrés, la depresión y la ansiedad.

Por otro lado, hay estudios en América donde se indica que las enfermedades de salud mental como la depresión y ansiedad son dos de las fundamentales causas de discapacidad, consideradas como una epidemia silenciosa que ha perjudicado mucho antes de COVID-19, según el Informe Anual del Director salvar vidas y mejorar la salud y el bienestar (O. P. de la Salud, 2020).

Esta realidad en el Perú, no es diferente, estudios realizados durante los años 2003 al 2014 por el Instituto Nacional de Salud Mental en el Perú, indican que anualmente en promedio, el 20,7% de la población mayor de 12 años sufre algún tipo trastorno mental, siendo la prevalencia de problemas de salud mental aún mayor Afectada et al., (2020). Sin embargo, en la región Piura, la Defensoría del Pueblo (2019) informó sobre el “Balance Nacional de la Política de Salud Mental” haciendo hincapié la falta de unidades de hospitalización para enfermedades mentales o adicciones en los centros de salud, así como de hogares protegidos para atender a pacientes con problemas de salud mental en la región. Ante esta situación urge la necesidad de analizar la eficacia y evaluar sistemáticamente los resultados de las intervenciones aplicadas en adolescentes.

El Ministerio de Educación, a través de la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa, ha venido realizando acciones para fortalecer la autoestima y desarrollar habilidades socioemocionales en los niños y adolescentes para prevenir problemas socioemocionales para ello, ha elaborado y distribuido a las instituciones educativas del país diversos materiales educativos, como: Tutoría y Orientación Educativa en la Educación Primaria (2007), Guía de detección de consumo de drogas y otras conductas de riesgo en la adolescencia (2006), Tutoría y Orientación Educativa en la Educación Secundaria (2005), entre otras. Sin embargo, los índices de dicha problemática han aumentado, siendo necesario analizar y evaluar la eficacia de intervenciones o programas que permitan revertir dicha problemática (Patria & González Camarena 2007).

La intervención es un proceso de acompañamiento al individuo durante su desarrollo, con el propósito de lograr el máximo crecimiento de sus potencialidades. Según Bisquerra (1998) citado por Pastrana et al., (2008) el objetivo de la intervención debe ser triple: terapéutica (intervención en las dificultades en la relación interpersonal y social, desde una perspectiva remedial o correctiva),

preventiva (intervención con objeto de evitar problemas futuros) y de desarrollo (intervención para optimizar el crecimiento personal en todos los aspectos).

Existen tres tipos intervenciones: la intervención directa que ha sido la metodología más utilizada por la orientación tradicional, quizá por ello es la más demandada por la familia y cierto tipo de profesorado, permite realizar algunas de las funciones de la orientación y apenas tiene en cuenta al resto de los agentes (tutores y docentes). La intervención indirecta (consulta y formación), la acción orientadora llega también al alumnado, pero esta vez a través de los tutores, profesores, padres y madres debidamente asesorados y/o formados por el especialista en Orientación educativa, puede suplir alguna de estas deficiencias y la intervención que se apoya de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación.

En la selección de contenidos de los programas de intervención se deben considerar los siguientes criterios: deben ser atribuible a todo el grupo o clase, deben ajustarse al nivel educativo de los estudiantes al que va orientado el programa, deben orientarse al desarrollo de competencias emocionales, deben fomentar los procesos de reflexión sobre las propias emociones y las emociones de los demás.

Bisquerra (2003) define la competencia emocional como un conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes, que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. “La capacidad que tiene la persona de actuar eficazmente en un tipo definido de situaciones” (Soriano y Osorio, 2008: 130). Citado por Bauzá et al., (2009). Estas son el conjunto de habilidades, capacidades, conocimientos, y actitudes necesarias para tomar conciencia, expresar, comprender, y regular de forma adecuada los fenómenos emocionales; son un factor fundamental de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su logro y dominio favorecen una mejor adaptación al ámbito social y un mejor afrontamiento a los desafíos que plantea la vida. Estas fortalecen los procesos de aprendizaje, la convivencia, la solución de problemas, la obtención y mantenimiento de una ocupación, etc. (Pastrana et al., 2008).

A partir de esta definición, Bisquerra Alzina (2007) y sus colaboradores formulan un modelo de competencias emocionales que se compone de los siguientes cinco macrocompetencias:

**Conciencia emocional.** Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado, constituida de cuatro microcompetencias: adquirir con-

ciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprender las emociones de los demás y tomar conciencia de la interacción entre emoción-cognición y comportamiento.

**Regulación emocional.** Constituida por la expresión emocional apropiada, regulación de emociones y conflicto, desarrollo de habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas.

**Autonomía emocional.** Integra un conjunto de características relacionadas con la autogestión emocional, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva en la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia personal. Se compone de siete de las mismas: autoestima, automotivación, autoeficiencia, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales y resiliencia;

**Competencia social.** Se refiere a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, comunicación afectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etcétera, consta de nueve de ellas: dominar habilidades sociales básicas, respeto a los demás, practicar la comunicación receptiva, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, mantener un comportamiento pro-social, cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos, y capacidad para gestionar situaciones emocionales.

**Competencias para la vida y el bienestar.** Representan la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, orientados hacia la mejora del bienestar de vida personal y social, compuesta de seis de estas: fijar objetivos adaptativos, toma de decisiones, buscar ayuda y recursos, ciudadanía activa, bienestar emocional y la capacidad de fluir. Es la habilidad para generar experiencias positivas en la vida personal, profesional y social Pérez- Escoda, Bisquerra, Filella y Soldevilla, (2010) (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

Las competencias emocionales deben estar estrechamente relacionadas con “la educación emocional, la cual contribuye al proceso de desarrollo integral de la personalidad del individuo, dotándole de herramientas y estrategias emocionales que le permitan afrontar con éxito los retos y demandas que le plantea la vida cotidiana” (Álvarez González, 2001, p. 11). Esto no es posible si el profesorado no cuenta con una preparación en educación emocional, para ser un significativo

referente para sus estudiantes, a ello se debe sumar el rol protagónico de la familia y su grupo de iguales como agentes de socialización emocional (Sutton y Wheatley, 2003; Sánchez Núñez y Hume, 2004; Fernández-Berrocal et al. 2009) (Sánchez Santamaría, 2010).

Las ciencias sociales definen a la competencia social como un conjunto de habilidades relacionadas con la resolución de problemas y la respuesta a demandas complejas en el ámbito personal y profesional (Gilar, Miñano y Castejón, 2008; Le Boterf, 2001; Levy-Leboyer, 1997). Esto se refiere a la capacidad de la persona de adaptarse a distintos ambientes y contextos, de ser independiente y de responder de forma satisfactoria a las demandas personales y sociales (Ceconello y Koller, 2000; González y Santiuste, 2003; Topping, Bremner y Holmes, 2000).

Presume, también la capacidad de confiar en sus semejantes y de utilizar sus habilidades para establecer relaciones interpersonales satisfactorias (Coble, Grantt y Malinckrodt, 1996). Desde esta conceptualización, la competencia social hace referencia a la posesión y uso de la habilidad social. Es por ello que las habilidades sociales quedan inmersas dentro de la competencia social (Linares, Lucía; Benito, Amparo; Vilar, 2016).

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otros individuos. Esto supone dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, valorar los derechos de todas las personas, intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales; esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos; decir “no” claramente y mantenerlo; hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado; demorar actuar o tomar decisiones en estas circunstancias de presión hasta sentirse adecuadamente preparado, etc.

Asimismo, es necesario la prevención y solución de conflictos: capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. i) Capacidad de gestionar situaciones emocionales: habilidad para reconducir situaciones emocionales muy presentes en los demás que requieren una regulación. Podemos asimilarlo a la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás (Bisquerra Alzina, R. & Pérez Escoda, 2007).

Las competencias socioemocionales propuestas en Graczyk, y otros (2000), Payton, y otros (2000) y CASEL (2006) se pueden resumir en los siguientes términos:

- Toma de conciencia de los sentimientos: capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y etiquetarlos;
- Manejo de los sentimientos: capacidad para regular los propios sentimientos; tener en cuenta la perspectiva: capacidad para percibir con precisión el punto de vista de los demás;
- Análisis de normas sociales: capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los más relativos a normas sociales y comportamientos personales;
- Sentido constructivo del yo (self): sentirse optimista y potente (empowered) al afrontar los retos diarios; responsabilidad: intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos;
- Cuidado: intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo; respeto por los demás: intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas;
- Identificación de problemas: capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, barreras y recursos;
- Fijar objetivos adaptativos: capacidad para fijar metas positivas y realistas;
- Solución de problemas: capacidad para desarrollar soluciones positivas e informadas a los problemas; comunicación receptiva: capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión;
- Comunicación expresiva: capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos;
- Cooperación: capacidad para aguardar turno y compartir en situaciones diádicas y de grupo;
- Negociación: capacidad para resolver conflictos en paz, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás;



- Negativa: capacidad para decir “no” claramente y mantenerlo para evitar situaciones en las cuales uno puede verse presionado y demorar la respuesta bajo presión, hasta sentirse adecuadamente preparado;
- Buscar ayuda: capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y acceder a los recursos disponibles apropiados.

Según Lozano, García, Pedrosa y Llanos (2011), citado por Custodio (2018) definen que los problemas emocionales que sufren internamente los niños y adolescentes son: depresión, ansiedad, aislamiento social, dificultades físicas o somáticas como dificultades internalizados, que se manifiestan en el instante que regulan o controlan las emociones de forma errónea o inadecuada. Indican que antes del siglo pasado se no se admitía la presencia de estos diagnósticos en niños, desde que se estudia y diagnostica la depresión infantil, se le acepta a psicólogos clínicos y pedagogos poder buscar soluciones para la prevención y tratamiento.

Asimismo, Aguilar (2016) sostiene que es una condición en la cual se muestra ciertas características que afectan en el rendimiento escolar de los estudiantes, por ejemplo: le perjudica en el aprendizaje tanto como intelectuales, sensoriales, o de salud, también le puede afectar en problemas interpersonales en la escuela, familia, también se indicó que puede afectar en el estado anímico como en la depresión, ansiedad, y que existe el riesgo de afectar la autoestima.

Para Achenbach y Edelbrock, citado Hernández, (2016) definen a los problemas emocionales como aquellos en los cuales las reacciones emocionales y cognitivas se manifiestan hacia el propio sujeto, cuya revelación puede ser en forma de depresión, fobias, ansiedades, caracterizados por la alta contención de los impulsos.

Depresión, se trata de un trastorno psíquico, habitualmente recurrente, que causa una alteración del estado de ánimo de tipo depresivo (tristeza) a menudo acompañado de ansiedad, en el que pueden darse, además, otros síntomas psíquicos de inhibición, sensación de vacío y desinterés general, disminución de la comunicación y del contacto social, alteraciones del apetito y el sueño (insomnio tardío) agitación o enlentecimiento psicomotor, sentimientos de culpa y de incapacidad, ideas de muerte e incluso intento de suicidio, etc. así como síntomas somáticos diversos (García-Alonso, 2009).

Hollon y Beck (1979) definen la depresión como el síndrome en el que interactúan diversas modalidades: somática, afectiva, conductual y cognitiva. Consi-

derando que las distorsiones cognitivas en el análisis y procesamiento de la información, son la causa principal del desorden a partir del cual se desatan los componentes restantes.

El estrés es una actividad y conducta fisiológica en las distintas clases de vida durante muchos años, sin embargo, actualmente, las personas han dado poca importancia en ello, que se han convertido en patológicos, con esto se quiere decir que han producido subestimar su descanso y la falta de sueño profundo durante el día; lo cual constituye una situación preocupante (Custodio, 2018).

La ansiedad es parte de la existencia humana, todos los individuos sienten un nivel moderado de la misma, siendo esta una respuesta adaptativa. Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, expresando un estado de inquietud, agitación, o zozobra del ánimo, y aludiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano; el término ansiedad supone la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico (Sierra et al., 2003)

El miedo es una moción que se da si la integridad personal o la vida está en peligro, cuando se tiene un susto, es decir, cuando un estímulo sensorial imprevisto posee la intensidad suficiente como para despertarlo, o al percibirlo en otra persona o grupo; depende de la capacidad para enfrentar la vida, y lleva a tomar medidas apropiadas para protegerse (Moscone, 2012).

El objetivo fundamental fue identificar, evaluar sistemáticamente y resumir las mejores evidencias científicas disponibles sobre las intervenciones para prevenir los problemas socioemocionales en los adolescentes, mediante los procesos de selección, identificación, tamizaje, elegibilidad y proceso de inclusión de artículos de rigor científico. Las fuentes teóricas fueron obtenidas de artículos de revistas indexadas de alto impacto como: Scielo, Based, ScienciAmerica, SienciDirect, Dialnet, Scopus, Redalyc, Google Académico, In Crescendo, Reserarchgate, Iteso, Taylor & Francis, Doaj, Elsevier, Universidad de Valencia y Concytec y repositorios de Universidades.

## MÉTODOS

Es una investigación en base a una revisión sistemática sobre intervenciones para prevenir los problemas socioemocionales en los adolescentes durante los

años 2010 - 2020. En esta revisión se incluyeron evidencias científicas sobre la temática considerándose como principales: los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar, percepción de unión y apoyo para el manejo del estrés, taller para adolescentes desde el enfoque centrado en la persona, desarrollo de competencias emocionales a través del Programa AEdEm para educación secundaria, el afecto positivo y la empatía en la adolescencia, programa de educación emocional para adolescentes (PREDEMA), valoración desde la perspectiva de los participantes y sus efectos en las competencias socio-afectivas, el efecto de un programa de atención plena extraescolar sobre la reducción del estrés y el bienestar emocional de los adolescentes, problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria, desarrollo de un programa de intervención para mejorar las competencias emocionales, efectos de un programa de prevención de problemas emocionales en el nivel de depresión y autoestima en estudiantes del quinto grado de secundaria de un colegio estatal de Villa El Salvador.

En la búsqueda de estudios y/o evidencias científicas se consultaron las bases de datos Scopus, Scielo, Based, ScienciAmerica, SienciDirect, Dialnet, Redalyc, Google Académico Scholar, In Crescendo, Reserarchgate, Iteso, Taylor & Francis, DOAJ, Universidad de Valencia, Concytec y Elsevier. También se realizó una búsqueda en las referencias bibliográficas de los estudios primarios y secundarios identificados. No hubo restricción de idioma. Se incluyeron todos los artículos que tuvieran como objetivo verificar la eficacia de las intervenciones para prevenir problemas socioemocionales en los adolescentes. Se excluyeron los estudios que abarcaran intervenciones para prevenir problemas socioemocionales en niños y adultos. Dos evaluadores independientes seleccionaron los estudios y las discrepancias fueron resueltas por un tercer evaluador.

### **Proceso de recolección, selección y revisión**

Las estrategias de búsqueda arrojaron cincuenta referencias. Durante el proceso de selección, encontramos referencias de estudios adicionales a través de otras fuentes, de estos fueron eliminados diez artículos, quedando cuarenta de los mismos; a continuación, dieciocho estudios fueron eliminados tras la lectura del título obteniéndose veintidós artículos (segundo paso). Finalmente se eliminan trece estudios de acuerdo al criterio de elegibilidad de inclusión y exclusión y lectura completa resultando nueve referencias seleccionadas para la revisión sistémica. La figura 1 muestra un diagrama de flujo del proceso de selección.

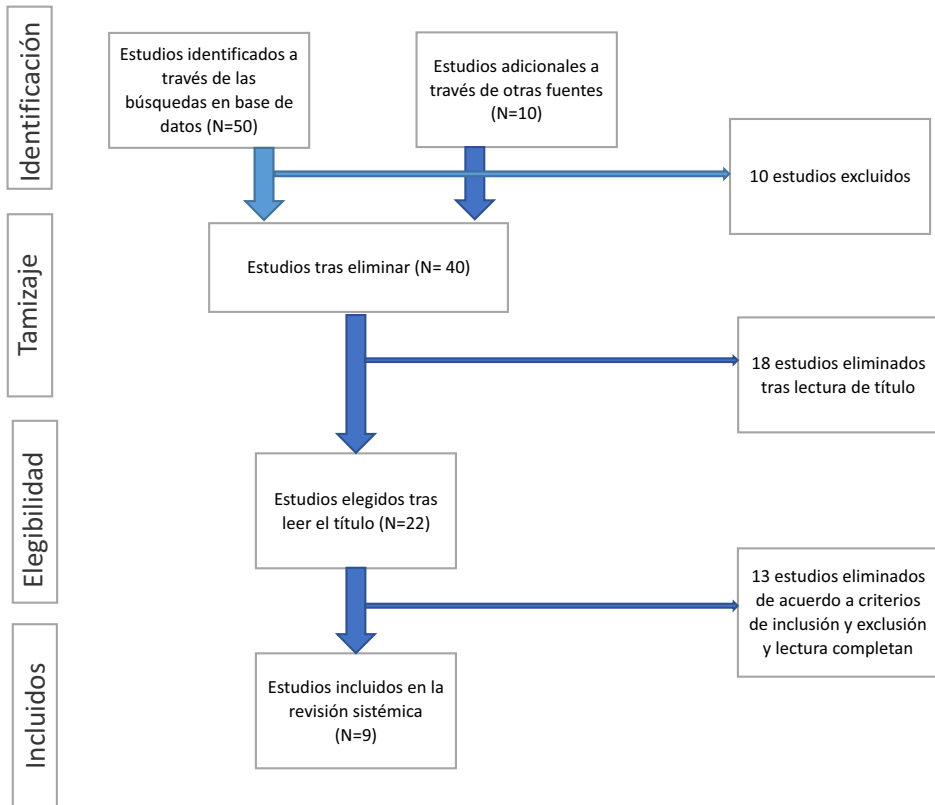


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección.

Fuente: Elaboración propia.

### Características de los estudios incluidos

Los estudios incluidos en esta revisión sistemática fueron publicados en los años 2010 -2020. Entre sus países de origen, seis de los artículos son de España, mientras dos de Perú y uno de México. En cuanto al tipo de estudio, cuatro son de diseño cuasi – experimental, una cualitativa, una de tipo cuantitativa y cualitativa, una de ex post- facto, una de investigación cualitativa con enfoque fenomenológico y otra con metodología mixta. Los estudios analizados datan del 2017 al 2020, indexados en revistas como: Scopus, Scielo, Dialnet, ScienceDirect y/o universidades de España, México y Perú.

Tabla 1

## ARTÍCULOS CIENTÍFICOS INCLUIDOS EN LA REVISIÓN SISTEMATIZADA

Título	Autor	Diseño metodológico	País	Tamaño de la muestra	Breve resumen
Los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar	García-Escalera, J., Valiente, R., Sandín, B., Ehrenreich-May, J., & Chorot, P., 2020	Cuasi experimental	España	151 adolescentes	La eficacia de dicho programa en relación con las siguientes variables educativas y de bienestar: ajuste escolar, indisciplina en el aula, problemas con los iguales, satisfacción con la vida, calidad de vida y autoestima; asimismo se muestra que las expectativas académicas en el grupo experimental se mantienen constantes mientras que en el grupo de control presenta una reducción en las mismas.
Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria	Mercader, A., 2020	Ex post facto	Perú	76 alumnos	Valorar la importancia de la educación emocional para disminuir los problemas del adolescente. Por otro lado, no se encontró relación significativa entre los problemas del adolescente y las notas académicas, aunque se observaron asociaciones entre las calificaciones.
Percepción de unión y apoyo para el manejo del estrés, taller para adolescentes desde el enfoque centrado en la persona	Cervantes-Núñez, A.,	Investigación cualitativa con enfoque fenomenológico	México	15 adolescentes	En los resultados del taller vivencial los adolescentes reconocieron al grupo como un espacio seguro donde podían expresarse libremente, permitiendo el reconocimiento de sus emociones, estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes, identificar sus propios recursos, además lograron valorar las formas de relacionarse con su familia y la Institución educativa

Tabla 1 (Cont.)

Título	Autor	Diseño metodológico	País	Tamaño de la muestra	Breve resumen
Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes	Sigueza, Víctor; Carballido; Raquel, Pérez, Alicia; Fonseca-Pedrero, Eduardo. (2019)	Cuasi-experimental	España	104 alumnos	Este trabajo fue para implementar y evaluar un programa de inteligencia emocional en adolescentes. En los resultados se sugiere que es necesario seguir potencializando las habilidades emocionales y sociales en esta etapa del desarrollo con la finalidad de mejorar el ajuste personal y la calidad de vida, así como el desarrollo integral de los adolescentes.
Programa de educación emocional para adolescentes (PREDEMA): valoración desde la perspectiva de los participantes y sus efectos en las competencias socio-afectivas	Zegarra, S., Schoeps, K., Castilla, I., & Carbonell, A., 2019	Metodología mixta	España	293 adolescentes	Se evidenció aprendizajes significativos en las cuatro competencias emocionales descritas por el modelo de inteligencia emocional, así como en ámbitos relacionados.
Desarrollo de competencias emocionales a través del Programa AEdEm para Educación Secundaria	Sánchez, L., Rodríguez, G., & García, E., 2018	Cuasi-experimental	España	48 estudiantes	Beneficia significativamente el desarrollo de todas las competencias, pero en forma desigual, siendo la conciencia emocional y la autonomía emocional en las que se obtuvieron resultados más resaltantes.

Tabla 1 (Cont.)

Título	Autor	Diseño metodológico	País	Tamaño de la muestra	Breve resumen
Efectos de un programa extraescolar basado en la atención plena para la reducción del estrés y el desarrollo del bienestar emocional en adolescentes	Carreres-Ponsoda, F., Escartí, A., Llopis-Goig, R., & Cortell-Tormo, J., 2017	Cualitativa	España	30 adolescentes	En los resultados se evidenció que los participantes en el grupo de intervención lograron disminuir el estrés percibido y aumentaron los niveles de optimismo en cinco habilidades específicas de atención plena.
Desarrollo de un programa de intervención para mejorar las competencias emocionales, el afecto positivo y la empatía en la adolescencia	Mónaco, E., & De la Barrera, U., 2017	Cuantitativa y cualitativa	España	46 estudiantes	Se determinó que el programa de educación emocional fue fructuoso para aumentar el afecto positivo de los adolescentes, su empatía cognitiva y su vocabulario emocional, asimismo las otras variables emocionales también aumentaron en el grupo experimental en comparación con el control, pero no de forma significativa.
Efectos de un programa de prevención de problemas emocionales en el nivel de depresión y autoestima en estudiantes del quinto grado de secundaria de un colegio estatal de Villa El Salvador	Mendoza, A., 2017	Cuasi-experimental	Perú	62 estudiantes	Se determinó diferencias significativas a nivel de la autoestima y depresión en el grupo experimental antes y después del programa, evidenciándose diferencias significativas entre los puntajes postest de depresión y autoestima del grupo control y grupo experimental, verificando la efectividad del programa al aumentar la autoestima y disminuir la depresión.

Fuente: Elaboración propia

## RESULTADOS

En esta breve revisión se abordaron estudios de investigación básica experimental de revisión sistemática para verificar la eficacia de la aplicación de programas para prevenir los problemas socioemocionales en los adolescentes. Todos los estudios evaluaron la eficacia de los programas para prevenir, regular y reducir el estrés, la depresión y la ansiedad, asimismo, fortalece el desarrollo de la inteligencia emocional, mejora la resiliencia y disminuye los síntomas psicósomáticos.

La primera investigación de García-Escalera et al., (2020) titulada: Los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar, tuvo como propósito estudiar la eficacia de un programa sustentado en la terapia cognitivo-conductual transdiagnóstica para prevenir de forma conjunta la ansiedad y la depresión, el estudio se ejecutó con un total de ciento cincuenta y uno adolescentes fueron aleatorizados al grupo experimental o al grupo control a quienes se les aplicó varios cuestionarios autoinformados en tres momentos temporales (incluyendo un seguimiento a los tres meses), la intervención estuvo constituida por 9 sesiones semanales impartidas en horario escolar por dos psicólogas. En los resultados correspondientes a la eficacia de dicho programa en relación con las siguientes variables educativas y de bienestar: ajuste escolar, indisciplina en el aula, problemas con los iguales, satisfacción con la vida, calidad de vida y autoestima; asimismo se muestran que las expectativas académicas en el grupo experimental se mantienen constantes mientras en el grupo de control presenta una reducción en las mismas.

El segundo estudio realizado por Mercader Rovira, (2020) tiene como título: “Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria, estudio preliminar”. Fue un estudio ex post facto, cuyo propósito fue valorar la importancia de la educación emocional para disminuir los problemas del adolescente. La muestra estuvo conformada por 76 de alumnos de Secundaria de la IE Jorge Basadre Grohmann de Trujillo, Perú. En los resultados se encontró que los alumnos presentaban significación clínica en problemas de autoestima (25,4%) y depresión (11,8%) y que hubo relaciones bajas entre la capacidad de ser consciente al momento presente con ansiedad ( $\rho = -,349$ ,  $p,005$ ), depresión ( $\rho = -,473$ ,  $p,000$ ), problemas interpersonales ( $\rho = -,309$ ,  $p,014$ ), incertidumbre sobre el futuro ( $\rho = -,421$ ,  $p,001$ ) y riesgo psicosocial ( $\rho = -,409$ ,  $p,001$ ), asimismo, no se encontró relaciones significativas entre los problemas del adolescente y las notas académicas, aunque se observaron asociaciones



entre las calificaciones. La investigación busca aportar al estudio de los problemas emocionales de los adolescentes peruanos con el propósito de promover políticas de educación basadas en las emociones, una temática en la que aún hay campo por investigar.

Tercera investigación realizado por Oficial, (2020) titulada: “Percepción de unión y apoyo para el manejo del estrés, taller para adolescentes desde el enfoque centrado en la persona”. La investigación fue cualitativa con enfoque fenomenológico, cuyo propósito era facilitar un espacio de escucha desde el enfoque centrado en la persona, aportación de Rogers (1964), término que hace referencia a la vinculación interpersonal que promueve la aceptación positiva incondicional y comprensión empática. Se consideró muestra a 15 adolescentes de un mismo grupo de segundo grado de la escuela secundaria pública de la ZMG, a quienes se aplicó los instrumentos: escala de relaciones intrafamiliares y el cuestionario de habilidades para la vida. En los resultados del taller-vivencial los adolescentes reconocieron al grupo como un espacio seguro donde podían expresarse libremente, esto permitió el reconocimiento de sus emociones, estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes, identificar sus propios recursos, además lograron valorar las formas de relacionarse en su familia y en la Institución educativa. Ante situaciones estresantes de la vida diaria de los adolescentes se reconoce la urgente necesidad de generar espacios de escucha que los acompañen.

Cuarto estudio realizado por Siguenza Marin et al., (2019) titulado: “Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes”. El estudio fue de diseño cuasi -experimental, cuyo propósito fue implementar y evaluar un programa de inteligencia emocional en adolescentes. La muestra estuvo conformada por 104 estudiantes, hubo un grupo experimental (n=60) y un grupo de comparación (n=44), a quienes se les aplicó la Escala de Autoestima de Rosenberg, el Trait Meta-Mood Scale-24, el cuestionario de capacidades y dificultades y el Índice de Reactividad Interpersonal. En los resultados se evidenció que después de 3 meses de intervención, el grupo experimental no varió significativamente en las puntuaciones medias de inteligencia emocional percibida, empatía, salud mental o autoestima entre el pre test y el pos test. La satisfacción de los estudiantes ante el programa fue excelente, sin embargo, a pesar de los resultados obtenidos, se reconoce que es importante seguir potencializando las habilidades emocionales y sociales en esta etapa del desarrollo con el propósito de mejorar la calidad de vida, el ajuste personal y así como el desarrollo integral de los adolescentes.

Quinto estudio realizado por "Postigo-Zegarra et al., (2019) titulado: "Programa de educación emocional para adolescentes (PREDEMA) valoración desde la perspectiva de los participantes y sus efectos en las competencias socio-afectivas". La investigación se utilizó una metodología mixta, cuyo objetivo fue evaluar los efectos percibidos por los participantes en el Programa de Educación Emocional para Adolescentes (PREDEMA), basado en el modelo de habilidades de inteligencia emocional, la muestra estuvo conformada por 293 adolescentes entre 11 y 15 años. En los resultados se evidenciaron aprendizajes significativos en las cuatro competencias emocionales descritas por el modelo de inteligencia emocional, así como en ámbitos relacionados.

Sexta investigación Sánchez Calleja et al., (2018) titulada: "Desarrollo de competencias emocionales a través del Programa AEdEm para educación secundaria". La investigación tiene un diseño cuasiexperimental, cuyo propósito fue presentar los resultados obtenidos y evidenciar en qué medida se desarrollan las competencias emocionales tras la aplicación del Programa AEdEm. Se consideró muestra a 48 estudiantes pertenecientes a dos grupos-clase de 1º de educación secundaria obligatoria (ESO). En el estudio se concluyó que el programa AEdEm beneficia significativamente el desarrollo de todas las competencias, pero en forma desigual, siendo la conciencia emocional y la autonomía emocional en las que se han obtenido resultados más resaltantes.

Séptima investigación realizada por Carreres-Ponsoda et al., (2017) titulada: "El efecto de un programa de atención plena extraescolar sobre la reducción del estrés y el bienestar emocional de los adolescentes". La investigación es de tipo cualitativa, que se realizó con el objetivo fue examinar los efectos de un programa extraescolar de mindfulness para adolescentes, sobre los niveles percibidos de estrés, optimismo y habilidades de mindfulness, se tuvo como muestra a 30 adolescentes (15 mujeres y 15 varones) asignados aleatoriamente a un programa extracurricular. En los resultados se evidenció que los participantes en el grupo de intervención lograron disminuir el estrés percibido y aumentaron los niveles de optimismo y en cinco habilidades específicas de atención plena. Finalmente concluyeron que la aplicación de programas extraescolares basados en la atención plena (mindfulness) puede beneficiar que los adolescentes aprendan a regular el estrés y desarrollar habilidades emocionales y sociales más positivas.

Octava investigación ejecutada por Mónaco et al., (2017) tiene como título: "Desarrollo de un programa de intervención para mejorar las competencias emo-

cionales, el afecto positivo y la empatía en la adolescencia”, el estudio fue una valoración cuantitativa y cualitativa. Su objetivo fue analizar la efectividad de un programa de intervención piloto, se consideró muestra a 46 adolescentes, para desarrollar habilidades emocionales. Las variables estimadas fueron la inteligencia emocional, competencias emocionales, empatía, afectos y vocabulario emocional, se utilizó como instrumentos el Spanish modified Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24; Fernández-Berrocal, Extremera, y Ramos, 2004), Emocional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ; Taksic, Mohoric, y Duran, 2009), Basic Empathy Scale (BES; Jolliffe y Farrington, 2006) y Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE, Diener et al., 2010). En los resultados determinó que el programa de educación emocional ha sido fructuoso para aumentar el afecto positivo de los adolescentes, su empatía cognitiva y su vocabulario emocional, asimismo las otras variables emocionales también aumentaron en el grupo experimental en comparación con el control, pero no de forma significativa. Finalmente resaltó la importancia de desarrollar programas de educación emocional empíricamente eficaces para incrementar la adaptación psicosocial y el bienestar de los adolescentes.

Noveno estudio realizado por Autónoma, (2017) titulado: “Efectos de un programa de prevención de problemas emocionales en el nivel de depresión y autoestima en estudiantes del quinto grado de secundaria de un colegio estatal de Villa El Salvador”, El estudio fue cuasi experimental, cuyo objetivo fue determinar los efectos de un programa de prevención de problemas emocionales en el nivel de depresión y autoestima en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Villa El Salvador. La muestra estuvo conformada por 62 estudiantes de 16 y 17 años de ambos sexos del quinto grado de secundaria, organizados en grupo experimental y control. Se utilizó el inventario de depresión de Beck y el inventario de autoestima de Barkdale. En los resultados se determinó diferencias significativas a nivel de la autoestima y depresión en el grupo experimental antes y después del programa. Asimismo, se evidenció diferencias significativas entre los puntajes postest de depresión y autoestima del grupo control y grupo experimental, verificando la efectividad del programa al aumentar la autoestima y disminuir la depresión.

## DISCUSIÓN

Este trabajo analizó la literatura científica disponible en la base de datos de Scielo, Scopus, Dialnet y repositorios de universidades de España, México y Perú sobre la temática de intervenciones para prevenir los problemas socioemociona-

les en los adolescentes 2017 y 2020. El objetivo fue identificar, evaluar sistemáticamente y resumir las mejores evidencias científicas disponibles sobre las intervenciones para prevenir los problemas socioemocionales en los adolescentes.

A continuación, se destacan algunos aspectos considerados importantes que fueron analizados minuciosamente. Se identificaron 9 estudios que respetaban los criterios establecidos para la revisión. De los trabajos analizados en cinco de ellos se reconoce los beneficios que produce en la vida de los adolescentes y cuatro se centran en la importancia de los programas de inteligencia emocional en los adolescentes. Varios indicadores permiten concluir que es necesario desarrollar intervenciones para promover el bienestar de los adolescentes.

¿Qué beneficios podrá tener la aplicación de un programa de intervenciones en los adolescentes? en los estudios realizados se pudo evidenciar que la aplicación de las intervenciones permiten superar las dificultades y problemas socioemocionales en los adolescentes tal como se evidencia en los resultados del primer estudio realizado por García-Escalera et al., (2020) donde se concluyó que las intervenciones son efectivas para superar la indisciplina en el aula, problemas con los iguales; y mejorar satisfacción con la vida, calidad de vida y autoestima en el grupo de control; asimismo la investigación realizada por Autónoma, (2017) determinó la efectividad de los programas al aumentar la autoestima y disminuir la depresión.

De igual manera, Carreres-Ponsoda et al., (2017) en su estudio determinó que las intervenciones lograron disminuir el estrés percibido y aumentaron los niveles de optimismo; además pueden beneficiar a los adolescentes a aprender a regular el estrés y desarrollar habilidades emocionales y sociales más positivas. De igual forma el estudio realizado por Oficial, (2020) determina que la ejecución de talleres vivenciales permite a los adolescentes reconocer sus emociones, estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes, identificar sus propios recursos y valorar las formas de relacionarse en su familia y en la Institución educativa. Ante ello se reconoce la urgente necesidad de generar espacios de escucha que permita orientar a los adolescentes en su vida. Asimismo la investigación ejecutada por Mercader Rovira, (2020) resalta la importancia de promover políticas de educación basadas en las emociones, una temática en la que aún hay campo por investigar y además a pesar de los resultados obtenidos en muchas investigaciones algunas instituciones educativas no le dan la debida importancia como elemento esencial para prevenir problemas en los adolescentes.

¿Será importante desarrollar programas de inteligencia emocional en adolescentes? ¿Por qué? Mónaco et al., (2017) determinó que el programa de educación emocional ha sido beneficioso para aumentar el afecto positivo de los adolescentes, su empatía cognitiva y su vocabulario emocional. Finalmente valora la importancia de desarrollar programas de educación emocional empíricamente eficaces para incrementar la adaptación psicosocial y el bienestar de los adolescentes; asimismo Siguenza Marín et al., (2019) reconoce que es de suma importancia continuar potencializando las habilidades emocionales y sociales en esta etapa del desarrollo con el objetivo de mejorar la calidad de vida, el ajuste personal y así como el desarrollo integral de los adolescentes; en ese sentido Postigo-Zegarra et al., (2019) señala que la aplicación de los programas permite el aprendizaje de competencias emocionales en forma significativa en los adolescentes; además Sánchez Calleja et al., (2018) en su estudio obtiene resultados resaltantes en la aplicación del programa AEdEm y concluye que estos benefician significativamente el desarrollo de la mayoría de las competencias emocionales.

## CONCLUSIONES

Las intervenciones son indispensables para prevenir los problemas socioemocionales en los adolescentes, por las siguientes razones:

Permiten una mejora en las relaciones intergrupales y amistosas. Este cambio se observa en el aumento del número de compañeros del aula que eran considerados como personas prosociales, es decir, se genera una mejora en la imagen de los compañeros.

Disminución de los prejuicios al aumentar las frases de contenido afectivo positivo hacia otros grupos, resaltando las cualidades positivas de esos colectivos y la elevación de ideas para desarrollar tareas con fluidez en un marco de respeto;

Aumento de la autoasertividad, es decir, se puede confirmar que los estudiantes se conceden a sí mismos sus derechos básicos asertivos, como: cambiar de opinión, elogiar y ser elogiado, no comprender algo, saber decir “no”, aceptar y rechazar críticas, etc.

## REFERENCIAS

- Afectada, D. E. L. A. P., Comunidad, F. Y., El, E. N., & Covid-, C. D. E. L. (2020). *CUIDADO DE LA SALUD MENTAL*.
- Autónoma, U. (2017). *Andrea Mendoza T. \**. 249-268.
- Awuapara-Flores, S. (2018). Características bio-psicosociales del adolescente. *Revista Odontología Pediátrica*, 12 (2), 119–128. <https://doi.org/10.33738/spo.v12i2.81>
- Bauzá, C., Bennassar, J. F., & Carmen, M. del. (2009). Adolescencia Y Desarrollo Emocional En La Sociedad Actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1), 235-242. <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>
- Bisquerra Alzina, R. & Pérez Escoda, N. (2007). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>. *Educacion XXI*, 10, 61-62.
- Bras Marquillas, J. (2013). *Psicología Del Adolescente Y Su Entorno*. Ediciones Mayo S.A., 2-7. [www.sietediasmedicos.com](http://www.sietediasmedicos.com)
- Carreres-Ponsoda, F., Escartí, A., Llopis-Goig, R., & Cortell-Tormo, J. M. (2017). Efectos de un programa extraescolar basado en la atención plena para la reducción del estrés y el desarrollo del bienestar emocional en adolescentes. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 17(3), 35-44. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232017000300004&lng=es&nrm=iso&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232017000300004&lng=es&nrm=iso&tlng=en)
- Chávez, N. U., Pajares, L., & Águila, D. (2005). *Intrumento 60 Items*.
- Custodio, M. F. (2018). Problemas emocionales y de conducta [Universidad Rafael Landívar]. In *Universidad Rafael Landívar* (Vol. 372, Issue 2). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7556065><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC394507><http://dx.doi.org/10.1016/j.humphath.2017.05.005><https://doi.org/10.1007/s00401-018-1825-z><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27157931>
- Defensoría del Pueblo. (9 de Octubre de 2019). Defensoría del Pueblo. Obtenido de Defensoría del Pueblo: <https://www.defensoria.gob.pe/hospitales-y-centros-de-salud-de-piura-no-cuentan-aun-con-unidades-para-enfermedades-mentales/>
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125. <https://doi.org/10.1016/j.rides.2015.02.001>
- García-Alonso, A. (2009). La depresión en adolescentes. *Estudios de Juventud*, 84, 85-105. <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ84-07.pdf>
- García-Escalera, J., Valiente, R. M., Sandín, B., Ehrenreich-May, J., & Chorot, P. (2020). Educational and wellbeing outcomes of an anxiety and depression prevention program for adolescents. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 143-149. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.05.001>
- Hernández, J. C. (2016). *Problemas Emocionales y Conductuales en una Muestra de Adolescentes de la Ciudad de Toluca*. 17-20.
- Linares, Lucía; Benito, Amparo; Vilar, M. M. (2016). *Postconvencionales*. May.

- Mercader Rovira, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>
- Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2017). Desarrollo de un programa de intervención para mejorar las competencias emocionales, el afecto positivo y la empatía en la adolescencia. *Calidad de Vida*, 10(1), 41-56.
- Moscone, R. O. (2012). El miedo y su metamorfosis. *Psicoanálisis: Revista de La Asociación Psicoanalítica Colombiana*, 24(1), 53-80. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4243775&info=resumen&idioma=POR>
- Oficial, D. (2020). *Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente Departamento de Psicología, Educación y Salud Maestría en Psicoterapia Estudio de caso clínico: El cambio en*. 1-90.
- Pastrana, M. (coord), Laguna, A., Madrigal, A., Redondo, S., Vale, P., & Navarro, E. (2008). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*.
- Patria, L., & González Camarena, J. (2007). *Distribución gratuita, prohibida su venta*.
- Postigo-Zegarra, S., Schoeps, K., Montoya-Castilla, I., & Escartí, A. (2019). Emotional education program for adolescents (PREDEMA): evaluation from the perspective of students and effects on socio-affective competences / Programa de educación emocional para adolescentes (PREDEMA): valoración desde la perspectiva de los participant. *Infancia y Aprendizaje*, 42(2), 303-336. <https://doi.org/10.1080/02103702.2019.1578925>
- Salud, O. M. D. La. (2013). Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. *Organización Mundial de La Salud*, 54. <https://doi.org/9789243506029>
- Salud, O. P. de la. (2020). *Informe anual del Director Salvar vidas y mejorar la salud y el bienestar*.
- Sánchez Calleja, L., Rodríguez Gómez, G., & García Jiménez, E. (2018). Desarrollo de competencias emocionales a través del Programa AEdEm para Educación Secundaria. *Revista Complutense de Educación*, 29(4), 975-994. <https://doi.org/10.5209/rced.54402>
- Sánchez Santamaría, J. (2010). La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial. *Ensayos*, 2010(25), 79-96.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://doi.org/10.5020/23590777.3.1.10>
- Siguenza Marin, V., Carballido Guisado, R., Pérez Albéniz, A., & Fonseca-Pedrero, E. (2019). Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. *Universitas Psychologica*, 18(3), 1-13. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy18-3.iep>