



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

DIRECCION DE SALUD MENTAL
Unidad Docente Multiprofesional
de Salud Mental

EVALUACIÓN DE UNA INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Alejandro Bellón Parrado

Tania Berdullas Rey

ENFERMERÍA ESPECIALISTA DE SALUD MENTAL
UNIDAD DOCENTE MULTIPROFESIONAL DE SALUD
MENTAL

Centro de Salud La Fresneda--Urb. La Fresneda-, s/n-33429-SIERO

Tel: 985 96 36 50

E-mail: unidaddocente.saludmental@sespa.es

ÍNDICE

RESUMEN	4
ABSTRACT.....	5
RESUME.....	6
Palabras clave/ Keywords/ Palabres clave.....	7
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	8
2. METODOLOGÍA.....	14
2.1. Población y muestra.....	14
2.2. Instrumentalización.....	15
2.3. Intervención.....	17
2.4. Análisis de los datos.....	18
2.5. Consideraciones éticas.....	19
3. RESULTADOS.....	22
3.1. Objetivo principal.....	22
3.1.1. Percepción subjetiva del conocimiento.....	22
3.1.2. Nivel de conocimientos objetivos.....	23
3.2. Objetivos secundarios.....	23
3.2.1. Utilidad y satisfacción con el taller.....	24
3.2.2. Práctica de técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés.....	24
3.2.3. Análisis de variables sociodemográficas.....	25
3.3. Estudio de interacciones.....	27

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	29
4.1. Discusión.....	29
4.2. Conclusiones.....	32
5. AGRADECIMIENTOS.....	34
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
7. ANEXOS.....	40
Anexo 1: Hoja informativa para padres/tutores.....	40
Anexo 2: Consentimiento informado para padres/tutores.....	42
Anexo 3: Hoja de consentimiento de los responsables de los institutos para impartir el taller.....	43
Anexo 4: Cuestionarios pre y post intervención.....	44
Anexo 5: Estructura del Taller.....	48
Anexo 6: Tablas.....	51
Anexo 7: Figuras.....	67

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo principal evaluar la efectividad de un taller de enfermería de salud mental para promover el bienestar emocional en adolescentes, centrándose en la regulación emocional y el afrontamiento del estrés. Además, se analizó la utilidad y satisfacción con el taller y las diferencias en los resultados según variables sociodemográficas.

Se llevó a cabo un estudio cuasi-experimental con 366 estudiantes de primero de Bachillerato en seis institutos públicos de Avilés y Castrillón en el Principado de Asturias. La evaluación incluyó medición de conocimientos, satisfacción, diferencias sociodemográficas y otras variables mediante cuestionarios pre y postintervención. Para el análisis de los datos, se utilizó IBM SPSS Statistics.

Los resultados mostraron una mejora significativa en el conocimiento sobre regulación emocional y afrontamiento del estrés, especialmente entre quienes inicialmente tenían una menor percepción de sus habilidades. Se observó un alto nivel de satisfacción con el taller, y la mayoría de los participantes expresó su intención de recomendarlo. Se identificaron diferencias relevantes entre los distintos grupos sociodemográficos.

En conclusión, la intervención mejoró la percepción y adquisición de conocimientos en regulación emocional, reforzando la importancia de integrar estos programas e intervenciones en el ámbito educativo. Su inclusión en el currículo escolar contribuiría a prevenir problemas de salud mental, fomentar el bienestar en los adolescentes y mejorar la convivencia en los centros.

ABSTRACT

This study primarily aimed to evaluate the effectiveness of a mental health nursing workshop in promoting emotional well-being among adolescents, focusing on emotional regulation and stress management. Additionally, the study analyzed the usefulness and satisfaction with the workshop, as well as differences in outcomes based on sociodemographic variables.

A quasi-experimental study was conducted with 366 first-year high school students from six public schools in Avilés and Castrillón, in the Principality of Asturias. The evaluation included measurements of knowledge, satisfaction, sociodemographic differences, and other variables through pre and post-intervention questionnaires. Data analysis was performed using IBM SPSS Statistics.

The results showed a significant improvement in knowledge about emotional regulation and stress management, particularly among those who initially had a lower perception of their skills. A high level of satisfaction with the workshop was observed, and most participants expressed their willingness to recommend it. Relevant differences were identified among the different sociodemographic groups.

These findings highlight the importance of integrating such programs and interventions into the educational system. Their inclusion in the school curriculum could help prevent mental health issues, promote adolescent well-being, and improve coexistence in educational settings.

RESUME

Esti estudiu tuvo como oxetivu principal evaluar la efectividá d'un taller d'enfermería de salú mental pa promover el bienestar emocional n'adolescentes, centrándose na regulación emocional y l'afrontamientu del estrés. Además, analizose la utilidá y disfrute col taller xunto coles diferencies nos resultaos según variables sociodemográfiques .

Llevo a cabu el estudiu, cuasi-experimental, con 366 estudiantes de primer cursu de Bachillerato en seis institutos públicos d'Avilés y Castrillón nel Principáu d'Asturies. La evaluación incluyó midida de conocencies, disfrute, diferencies sociodemográfiques y otre variables empleando cuestionarios pre y postintervención. Pal análisis de los datos, utilizóse IBM SPSS Statistics.

Los resultaos amuesen una meyora sinificativa na conocencia sobre regulación emocional y afrontamientu del estrés, especialmente ente quien primeramente tenía una menor percepción de les sos habilidaes. Reparóse un altu nivel de prestu col taller. La mayoría de los participantes espresó la so intención d'encamentalo. Identificáronse diferencies relevantes ente los distintos grupos sociodemográficos.

A última hora, la intervención ameyoró la percepción y alquisición de conocencies en regulación emocional, reforzando la importancia d'integrar estos programes ya intervenciones nel ámbitu educativu. La so inclusión nel currículu escolar contribuyiría a prevenir problemes de salú mental, fomentar el bienestar na adolescencia y ameyorar la convivencia nos centros.

Palabras clave:

Salud Mental; Promoción de la Salud; Bienestar Adolescente; Regulación Emocional; Técnicas de Afrontamiento; Enfermeras Especialistas; Intervención Psicosocial.

Keywords:

Mental Health; Health Promotion; Adolescent Health; Emotional Regulation; Coping Skills; Nurse Specialists; Psychosocial Intervention.

Palabres clave:

Salú Mental; Promoción de la Salú; Bienestar Adolescente; Regulación Emocional; Técnicas de Afrontamiento; Enfermeres Especialistes; Intervención Psicosocial.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que todos los adolescentes y jóvenes tienen el derecho a desarrollarse de manera óptima para poder ser adultos sanos, responsables, contribuir a la sociedad y llevar una vida feliz y plena.

La adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo físico, psicológico y social, durante la cual se experimentan diversos cambios que pueden generar condiciones de vulnerabilidad. Es fundamental que en este período los jóvenes adquieran habilidades y herramientas para la gestión de emociones que les permitan afrontar las demandas del mundo y disfrutar esta etapa mientras se preparan para desempeñar los roles de adultos (OMS, 2018).

La OMS define la salud mental como: *“un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”* (OMS, 2004). Esta definición refleja un enfoque holístico que integra factores individuales, sociales y psicológicos. Incidiendo en estos factores, es posible promover la salud mental e incluso prevenir trastornos mentales, o al menos detectarlos precozmente, para reducir su impacto en la vida de las personas (Instituto de Juventud [Injuve], 2019, p.118).

La promoción de la salud mental debe mantenerse durante todo el ciclo vital, pero es especialmente importante iniciarla en etapas tempranas. Educando a los jóvenes en conductas promotoras de la salud mental, se pueden obtener beneficios como una mayor autoestima, mayor resiliencia, mejor regulación emocional, mayor autoconocimiento y madurez personal, y una mayor capacidad para resolver conflictos (Injuve, 2019, p.153). Todo esto contribuye a

una vida más feliz, equilibrada y productiva, y disminuye la probabilidad de conductas de riesgo.

Según el estudio Barómetro Juventud, Salud y Bienestar del Centro Reina Sofía de FAD Juventud, el 59,3% de los jóvenes de España reconoce haber tenido un problema de salud mental en el último año, un aumento significativo con respecto al 28,4% en 2017. La pandemia ha agravado esta situación, aunque el porcentaje sigue en aumento en los años postpandemia. El mismo estudio refleja que más de la mitad de los jóvenes (53,7%) experimentan estrés debido a los estudios y el trabajo.

Ante esta situación, han surgido varias asociaciones y proyectos, como la Red PROEM, que promueve la salud mental y el bienestar emocional en los jóvenes. Según su último informe, *“los trastornos emocionales en los jóvenes ya son considerados un problema de salud pública”* (Red PROEM, 2018, p.4), reflejando no solo un impacto negativo en la calidad de vida, sino también un gran coste socioeconómico y sanitario.

Tradicionalmente, los profesionales sanitarios, los centros educativos y los investigadores han trabajado de manera independiente en la investigación y tratamiento de los trastornos mentales, así como en la promoción de la salud mental. El objetivo de la Red PROEM es promover una mayor colaboración entre estos profesionales, las asociaciones y las familias, para un enfoque más integral en la prevención y promoción de la salud mental (2018, p.4).

Desde hace años, la OMS destaca la importancia de la relación entre salud y educación, señalando a los centros educativos como espacios idóneos para la protección de la salud de los jóvenes. Tanto la OMS como la Comisión Europea valoran el potencial de estos centros para promover el bienestar mental (Injuve, 2019, p.122).

A nivel nacional, la Estrategia Nacional de Salud Mental 2022-2026 incluye una línea estratégica para abordar la salud mental en la infancia y la adolescencia, enfocada en la promoción del bienestar mental y la prevención y detección precoz de problemas de salud mental (Ministerio de Sanidad, 2021, p.52). En este marco, se desarrolla el Programa de Bienestar Emocional en el ámbito educativo, cuyo objetivo es promover buenas prácticas, favorecer la intervención comunitaria promocionando la interacción entre los centros educativos y los centros sanitarios, y difundir materiales e instrumentos que contribuyan a la formación sobre bienestar emocional y salud mental (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2024). Las Comunidades Autónomas son las encargadas de implantar y gestionar este programa en el ejercicio de sus funciones.

Por ello, cada Comunidad Autónoma (C.A.) ha aprobado un Plan de Salud Mental que incluye estrategias para abordar esta problemática, especialmente en los jóvenes. En la Comunidad de Madrid, por ejemplo, se ha implementado un programa piloto centrado en la formación en salud mental infantil y juvenil dirigido a profesores y orientadores de colegios e institutos públicos.

La C.A. del Principado de Asturias también está comprometida con la salud mental de los jóvenes. Desde 2013, las Consejerías de Sanidad y Educación, Cultura y Deportes pusieron en marcha el programa *ESO por la Salud*, que incorporó la promoción de la salud en los contenidos curriculares de la Educación Secundaria Obligatoria, incluyendo temas como el bienestar emocional (Aguiar Santa Eugenia, S. M. et al, 2014).

En esta misma Comunidad, el Colegio Oficial de Enfermería organiza anualmente las *Jornadas de Salud Mental en el Ámbito Educativo*, que abordan la salud mental y el bienestar

emocional como temas de vital importancia. También, medios de comunicación como la Radiotelevisión del Principado de Asturias (RTPA) en su programa Asturias Semanal, dedicó un programa *Jóvenes y salud mental*, en el que analizaron las causas del aumento de los problemas de salud mental en esta población.

La Dirección General de Salud Pública y Atención a la Salud Mental del Principado de Asturias ha diseñado un programa de bienestar emocional y detección de conductas autolíticas en niños y jóvenes, que se implantó el curso pasado en centros de salud de Avilés y Gijón, en colaboración con diferentes centros educativos (Mayordomo, L., 2023).

Por su parte, el Ayuntamiento de Avilés también se ha comprometido con el bienestar emocional de sus jóvenes, creando el proyecto BEPA (Espacio de Bienestar Emocional, Prevención y Autocuidado) ubicado en el edificio La Noria del parque de Ferrera. Este espacio organiza actividades grupales, talleres y asesorías psicológicas individuales para jóvenes entre 14 y 30 años. Uno de los primeros eventos fue la presentación de la *Guía de acompañamiento emocional*, elaborada por un equipo de profesionales, que sirve para ayudar a los docentes de los Institutos de Educación Secundaria (IES) de Avilés a gestionar de forma saludable las emociones y relaciones de sus alumnos (Carragal Moyano, A. et al, 2021).

En la C.A. de Galicia, la psicóloga Carmen Vázquez, en su tesis doctoral *Análisis del proceso y resultados de un programa de educación emocional en la escuela* (2015), aborda el impacto de un programa de educación emocional implementado en los últimos cursos de educación primaria. A través de un diseño cuasi-experimental, analiza cómo este programa, aplicado durante tres años en tres centros educativos gallegos, mejora las competencias socioemocionales de los alumnos y el rendimiento académico. Los resultados destacan la

eficacia de la educación emocional y la necesidad de evaluar estos programas para su mejora continua.

Por todo esto, creemos que es importante para la salud mental conocer el impacto de un taller de educación para la salud sobre el bienestar emocional, impartido por residentes de enfermería de salud mental, para poder mejorar futuras intervenciones en el ámbito educativo y conocer la opinión de los jóvenes sobre estas iniciativas. Además, como futuros profesionales de enfermería especialista en salud mental, y conociendo los datos y la situación actual de la salud mental de los jóvenes, nos motivó aportar nuestro grano de arena en la lucha contra esta problemática de salud pública.

Tras un análisis exhaustivo del contexto actual de la salud mental en la población juvenil, el estudio surge como respuesta a una necesidad identificada por diversos institutos públicos del Área Sanitaria de Avilés. Varios centros educativos han señalado la conveniencia de una intervención por parte de los servicios de Salud Mental, trasladándose la posibilidad de desarrollar un taller de educación para la salud centrado en el afrontamiento del estrés y la regulación emocional.

Ante esta oportunidad, se diseñó un estudio cuyo objetivo principal fue evaluar la efectividad de la educación para la salud en la adquisición de conocimientos y habilidades sobre afrontamiento del estrés y regulación emocional en estudiantes de primero de Bachillerato. Como objetivos secundarios, se planteó analizar la utilidad y satisfacción con el taller, así como identificar posibles diferencias en los conocimientos adquiridos entre los distintos grupos sociodemográficos.



La hipótesis principal de este estudio sostiene que la intervención educativa en salud mental, mediante un taller sobre afrontamiento del estrés y regulación emocional, mejorará significativamente los conocimientos de los adolescentes en relación con estas estrategias. Se espera que, al finalizar la intervención, los participantes incrementen su comprensión y habilidades en la gestión emocional, lo que contribuirá tanto a su bienestar personal como a su rendimiento académico.



2. METODOLOGÍA

Este estudio poblacional se enmarca dentro de un diseño cuasi-experimental de tipo analítico longitudinal prospectivo, con el objetivo de evaluar la efectividad de la educación para la salud en relación a las técnicas y conceptos de afrontamiento del estrés y la regulación emocional en estudiantes de Bachillerato.

2.1. Población y muestra

La población diana de este estudio estuvo compuesta por estudiantes de primer curso de Bachillerato de seis institutos públicos situados en los concejos de Avilés y Castrillón, dentro del Área Sanitaria de Avilés. Los centros educativos participantes fueron: el IES Virgen de la Luz, el IES La Magdalena, el IES Carreño Miranda, el IES Isla de la Deva, el IES N°5 y el IES Menéndez Pidal. La población accesible estuvo constituida por los estudiantes de educación secundaria postobligatoria de estos institutos, quienes cumplieron con los criterios de inclusión establecidos y no presentaron criterios de exclusión.

El proceso de muestreo fue de tipo no probabilístico, dado que se trató de un estudio poblacional sin selección aleatoria. En este enfoque, se incluyó a los estudiantes que, de forma voluntaria, aceptaron participar en la intervención, proporcionando su consentimiento informado o el de sus tutores legales en el caso de ser menores de edad (Anexo 1 y 2). De esta manera, se respetaron los derechos de los participantes y se garantizó la participación libre y consciente en el estudio. En total, participaron 366 alumnos y alumnas provenientes de los seis institutos mencionados en el estudio. La edad media de los participantes fue de 16,61 años, con una mediana también de 16,61 años, lo que indicó una distribución bastante homogénea en cuanto a la edad de los estudiantes. En cuanto al sexo, el 52,2% de los

participantes fueron mujeres (191), el 47% fueron hombres (172) y el 0,8% restante (3) se identificaron con otro género.

Para poder llevar a cabo la intervención en los centros educativos, se solicitó y obtuvo la autorización correspondiente por parte de los responsables de los centros educativos, quienes firmaron el documento de consentimiento (Anexo 3). Esta autorización fue fundamental para asegurar la colaboración de los institutos en la implementación de los talleres y garantizar que las actividades se desarrollaran en un entorno adecuado y conforme a las normativas educativas.

Los criterios de exclusión estuvieron orientados a aquellos estudiantes que no asistieron al taller o que no entregaron el consentimiento informado necesario para su participación. De este modo, se logró una muestra representativa y se mantuvo la integridad ética del estudio, asegurando que todos los participantes estuvieran debidamente informados y autorizados para formar parte de la intervención.

2. 2. Instrumentalización

Para la recolección de datos, se diseñaron dos cuestionarios estructurados específicamente para este estudio (Anexo 4). Los cuestionarios fueron elaborados con el objetivo de captar de manera precisa la información necesaria para evaluar el impacto de la intervención en los participantes.

Las variables del estudio se dividieron en dos grupos. El primer grupo comprende las variables sociodemográficas, que solo se midieron en el cuestionario preintervención. Estas variables incluyen la edad, el sexo y el instituto al que pertenece cada sujeto. El segundo grupo está compuesto por las variables específicas del estudio, que abarcan diversos aspectos

relacionados con la intervención y los efectos percibidos por los estudiantes. Estas variables incluyen: la pretensión de presentarse a la Evaluación de Bachillerato para el Acceso a la Universidad (EBAU), la asistencia a talleres previos similares, la percepción subjetiva del nivel de conocimientos pre y postintervención, el nivel real de conocimientos pre y postintervención, la percepción subjetiva sobre la importancia del bienestar emocional antes y después de la intervención, la frecuencia de práctica de técnicas de afrontamiento del estrés y regulación emocional antes de la intervención y la predisposición hacia ellas tras la misma, la satisfacción del sujeto tras el taller y la recomendación del taller a otros compañeros.

Cabe destacar que el nivel de conocimientos más objetivo fue evaluado a través de un cuestionario tipo test, que constaba de cuatro preguntas con cuatro opciones posibles de respuesta, de las cuales solo una era correcta (Anexo 4). Este cuestionario permitió medir de manera más precisa el cambio en el nivel de conocimientos de los participantes respecto al bienestar emocional y las técnicas de afrontamiento.

Los cuestionarios fueron autoadministrados por los estudiantes en presencia de los investigadores, quienes brindaron apoyo y aclararon posibles dudas durante el proceso. El primer cuestionario se aplicó antes de la intervención y contenía tanto las variables sociodemográficas como las variables específicas del estudio. El segundo cuestionario se aplicó inmediatamente después del taller, y se centró únicamente en las variables propias del estudio, permitiendo evaluar los cambios percibidos y los resultados de la intervención.

Es importante resaltar que las muestras y el análisis fueron pareados (pre-post), lo que implica que cada observación preintervención estuvo relacionada con la observación postintervención del mismo individuo. Para garantizar que ambos cuestionarios pudieran vincularse de manera

adecuada, se codificaron con un número aleatorio asignado a cada sujeto, lo que permitió realizar un seguimiento de los datos y asegurar la correspondencia entre las respuestas obtenidas antes y después de la intervención.

2. 3. Intervención

Tras la coordinación con los/las orientadores/as de los diferentes institutos solicitantes para programar las fechas y los grupos, la intervención se llevó a cabo en los centros educativos, donde los estudiantes asistieron al taller de promoción de la salud sobre afrontamiento del estrés y regulación emocional. Esta intervención fue dirigida por los propios investigadores, como residentes de enfermería de salud mental del Área Sanitaria III (Avilés) del Principado de Asturias, quienes guiaron el taller con un enfoque teórico, práctico y participativo, buscando involucrar activamente a los estudiantes en el proceso de aprendizaje y aplicación de las técnicas.

Los talleres tuvieron una duración aproximada de una hora y media y fueron diseñados para ofrecer una única sesión por grupo. Durante estas sesiones, se abordaron temas clave sobre el manejo del estrés y las emociones, con el objetivo de proporcionar herramientas útiles para que los estudiantes pudieran gestionar de manera efectiva las situaciones de presión y los desafíos emocionales típicos de su etapa de formación. Los talleres se llevaron a cabo entre los meses de noviembre de 2024 y enero de 2025, en fechas previamente coordinadas con los centros educativos.

La estructura detallada del taller, con los contenidos y actividades desarrolladas, se incluye en el Anexo 5, donde se especifican los objetivos, las metodologías empleadas y las dinámicas interactivas que se llevaron a cabo para fomentar la participación activa de los estudiantes.

2.4. Análisis de los datos

Las variables de estudio fueron incluidas en un cuestionario que fue administrado antes y después de la intervención, permitiendo la comparación de las variables de interés en diferentes momentos.

Se mecanizaron los datos de los cuestionarios, se generaron variables calculadas como las puntuaciones de conocimientos pre-post y las diferencias pre-post para los cambios de percepción y prácticas. Una vez depurados los datos se analizaron con IBM SPSS Statistics (IBM Corp. Released 2020. IBM SPSS Statistics for Windows, Versión 27.0. Armonk, NY: IBM Corp).

Se realizaron análisis descriptivos de las variables media, desviación típica de las variables cuantitativas mediana y rangos para variables ordinales y distribuciones de frecuencias para las cualitativas. Esto permitió caracterizar la muestra y explorar la distribución de los datos.

Para evaluar la eficacia de la intervención en la adquisición de conocimientos, se realizó una comparación de las puntuaciones pre y postintervención mediante la prueba de t de Student para muestras relacionadas, siempre que los datos cumplieran con los supuestos de normalidad (verificados mediante la prueba de Shapiro-Wilk). En caso de que los datos no siguieran una distribución normal, se empleó la prueba Wilcoxon para rangos con signo.

Para analizar la percepción subjetiva del conocimiento y las diferencias en la aplicación de técnicas de regulación emocional según variables sociodemográficas, se utilizaron pruebas de contraste de medias como el ANOVA de un factor o su alternativa no paramétrica, la prueba de Kruskal-Wallis, según correspondiera.

Las asociaciones entre variables categóricas, como la relación entre la asistencia previa a talleres similares y la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento, se examinaron mediante la prueba de Chi-cuadrado de Pearson. En caso de que alguna de las casillas esperadas tuviera una frecuencia inferior a 5, se utilizó la prueba exacta de Fisher para garantizar la validez de los resultados.

Para el estudio de las interacciones se estudiaron los cambios en los resultados mediante un Modelo General Lineal de mediciones repetidas (GLM) para los cambios pareados pre-post en las variables Conocimientos, Percepción y Prácticas. Se incluyeron los factores inter-sujetos sexo, instituto e intención de presentarse a EBAU y la edad como covariables. Se desarrollaron modelos factoriales completos incluyendo todas las interacciones entre los factores incluidos.

Todos los análisis se realizaron con un nivel de significación de $p < 0.05$, y los resultados obtenidos se presentan en el Anexo 6, Tablas 1 a 15.

2. 5. Consideraciones éticas

El estudio se llevó a cabo siguiendo estrictos principios éticos de investigación, garantizando en todo momento el respeto a los derechos, la dignidad y el bienestar de todos los participantes. Se trabajó bajo un enfoque ético que priorizó la protección de los individuos involucrados, promoviendo un entorno de respeto y transparencia. La investigación obtuvo la aprobación del Comité de Ética de la Investigación con Medicamentos del Principado de Asturias (CEImPA), bajo el código de aprobación nº 2024.412, lo que respalda el cumplimiento de los estándares éticos y científicos exigidos.

Con el fin de garantizar la máxima protección de los datos personales, se implementaron rigurosas medidas de confidencialidad tanto en la gestión como en el almacenamiento de la información recopilada. Se cumplió con la normativa vigente en materia de protección de datos personales, asegurando que toda la información se utilizase exclusivamente con fines científicos y no se pudiera identificar a los participantes en ningún momento. Esto incluyó el uso de sistemas seguros y el manejo adecuado de los datos para evitar su divulgación no autorizada.

En relación con la participación de menores de edad, se adoptaron medidas adicionales para garantizar que tanto los estudiantes como sus representantes legales comprendieran de manera clara y precisa el propósito, alcance y posibles implicaciones del estudio. Se les proporcionó una hoja informativa detallada (Anexo 1), que explicaba de manera comprensible el objetivo de la investigación, el procedimiento a seguir y los derechos de los participantes. Además, se obtuvo el consentimiento informado de los tutores legales antes de la inclusión de los menores en el estudio (Anexo 2). Este consentimiento fue completamente voluntario, y se subrayó en todo momento el derecho de los participantes a la confidencialidad, así como su libertad para retirarse del estudio en cualquier momento sin que ello implicase ninguna repercusión o consecuencia negativa.

Además, para asegurar una correcta implementación del estudio en el entorno educativo, se solicitó y obtuvo el consentimiento expreso de los responsables de los centros educativos involucrados, garantizando su colaboración activa en la planificación y desarrollo de las sesiones. Este proceso de autorización se formalizó mediante la firma de un documento de

consentimiento (Anexo 3), que aseguraba el compromiso de los centros con los principios éticos y las directrices del estudio.

De esta manera, se garantizó que la investigación se realizara de acuerdo con los más altos estándares éticos, respetando los derechos de todos los participantes y protegiendo su privacidad, con el objetivo de contribuir al avance del conocimiento científico de manera responsable y respetuosa.



3. RESULTADOS

3.1. Objetivo principal

El objetivo principal de este estudio fue analizar la efectividad de la intervención en la adquisición de conocimientos y habilidades relacionadas con el afrontamiento del estrés y la regulación emocional. Para ello, se compararon los niveles de conocimiento, tanto objetivos como subjetivos, antes y después del taller.

Para una evaluación integral, se midió la percepción subjetiva de los participantes sobre su propio conocimiento y habilidades, así como su desempeño en un test diseñado con los contenidos impartidos en el taller.

3.1.1. Percepción subjetiva del conocimiento

El análisis de la percepción subjetiva antes y después del taller mostró una tendencia significativa: los participantes que inicialmente reportaban un bajo nivel de conocimientos experimentaron un mayor incremento en su autoevaluación tras la intervención. En contraste, aquellos que al inicio tenían una percepción elevada de sus conocimientos no mostraron mejoras o, en algunos casos, incluso registraron una disminución en su autoevaluación. Esto sugiere que la intervención resultó más beneficiosa para quienes partían de un menor conocimiento percibido, mientras que aquellos con una percepción inicial más alta no experimentaron un avance significativo (Anexo 6, Tabla 1).

3.1.2. Nivel de conocimientos objetivos

El test de conocimientos reveló una diferencia altamente significativa entre las puntuaciones pre y postintervención, lo que confirma la efectividad del taller en la adquisición de conocimientos sobre regulación emocional y técnicas de afrontamiento del estrés (Anexo 6, Tablas 2 y 3). Este hallazgo refuerza la utilidad del taller y su potencial aplicación en entornos educativos.

Los resultados mostraron coherencia entre la percepción subjetiva y el test de conocimientos. Los participantes con una percepción inicial más baja de conocimientos fueron quienes reportaron una mayor mejora en su autoevaluación postintervención. Asimismo, el test evidenció diferencias significativas entre las puntuaciones pre y postintervención, consolidando la efectividad del taller.

3.2. Objetivos secundarios

Además de evaluar la adquisición de conocimientos, se analizó la utilidad y satisfacción de los participantes, así como posibles diferencias entre los distintos grupos sociodemográficos.

Para valorar estos aspectos, se examinó la predisposición de los estudiantes a practicar técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés tras el taller, su nivel de satisfacción, la intención de recomendar la actividad a otros compañeros y la relación entre la asistencia previa a talleres similares y la frecuencia de uso de estas estrategias.

3.2.1. Utilidad y satisfacción con el taller

Los resultados reflejaron un alto grado de satisfacción con el taller. La mayoría de los participantes se ubicó en las categorías de "satisfecho" o "muy satisfecho", lo que sugiere que la intervención cumplió con sus expectativas y les proporcionó una experiencia positiva. Un porcentaje menor se declaró "medianamente satisfecho", mientras que las valoraciones negativas fueron escasas (Anexo 6, Tabla 4).

En línea con estos resultados, la mayoría de los participantes afirmó que recomendaría el taller a otros compañeros. Más de la mitad indicó que "definitivamente" lo recomendaría, y un porcentaje considerable señaló que "probablemente" lo haría. Solo una minoría se mostró indecisa o expresó que no lo recomendaría (Anexo 6, Tabla 5).

3.2.2. Práctica de técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés

Tras la intervención, se observó un aumento en la predisposición para el uso de estas técnicas, especialmente entre quienes previamente las utilizaban con menor regularidad. Aquellos que nunca o rara vez las aplicaban fueron los que experimentaron una mayor mejora en su predisposición. En cambio, quienes ya las practicaban con frecuencia antes del taller mostraron cambios más reducidos, e incluso algunos casos registraron una ligera disminución en su predisposición postintervención.

El análisis cualitativo mediante la prueba de Chi-cuadrado no identificó diferencias estadísticamente significativas en la predisposición a practicar estas técnicas tras la intervención. Sin embargo, el análisis cuantitativo mediante ANOVA sí mostró un efecto

significativo, lo que sugiere que el impacto del taller es más evidente cuando los datos se analizan de forma continua (Anexo 6, Tabla 6).

Por otro lado, los participantes que habían asistido previamente a talleres similares reportaron una frecuencia significativamente mayor en la práctica de estas técnicas en comparación con aquellos que no tenían esa experiencia previa (Anexo 6, Tabla 7). Esto sugiere que la exposición repetida a este tipo de intervenciones podría generar un impacto sostenido en el tiempo.

3.2.3. Análisis de variables sociodemográficas

- Influencia de la edad en la práctica de técnicas de regulación emocional

Los resultados indicaron que la edad influye de manera significativa en la frecuencia con la que los participantes practican técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés. Aunque las diferencias de edad entre los grupos no eran amplias, se observó una mayor predisposición a utilizar estas estrategias en los participantes de mayor edad (Anexo 6, Tabla 8).

- Satisfacción con la intervención según el sexo

Se identificaron diferencias significativas en el grado de satisfacción con la intervención en función del sexo. Las mujeres reportaron niveles de satisfacción superiores a los de los hombres, mientras que el grupo "Otros" presentó una satisfacción considerablemente menor (Anexo 6, Tabla 9).

- Percepción subjetiva y conocimiento objetivo según el sexo

En cuanto a la percepción subjetiva de conocimientos tras la intervención, las mujeres mostraron una mejora significativa, mientras que los hombres y otras identidades de género no experimentaron un aumento relevante (Anexo 6, Tabla 10).

El test de conocimientos también evidenció diferencias postintervención: antes del taller no existían diferencias significativas entre los sexos, pero tras la intervención las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en comparación con los hombres (Anexo 6, Tabla 11). Esto sugiere que la intervención pudo haber tenido un mayor impacto en el aprendizaje de las mujeres.

- Práctica de técnicas de regulación emocional según el sexo

Las mujeres no solo practicaban más frecuentemente estas técnicas antes del taller, sino que también mostraron una mayor predisposición a utilizarlas después de la intervención en comparación con los hombres (Anexo 6, Tabla 12).

- Recomendación del taller según el sexo

Se identificaron diferencias significativas en la disposición a recomendar la intervención según el sexo. Las mujeres mostraron una mayor tendencia a recomendar el taller en comparación con los hombres. Aunque el grupo "Otros" presentó la puntuación más alta, su reducido tamaño muestral dificulta una interpretación concluyente (Anexo 6, Tabla 13).

- Análisis según el instituto de procedencia

Percepción del bienestar emocional

Antes de la intervención, se observaron diferencias significativas entre los distintos institutos en la percepción de la importancia del bienestar emocional. Los participantes del IES N°5 mostraban la percepción más alta, mientras que los del IES La Magdalena la más baja. Sin embargo, tras el taller, estas diferencias desaparecieron, lo que sugiere que la intervención homogeneizó la percepción sobre la importancia del bienestar emocional (Anexo 6, Tabla 14).

Frecuencia de prácticas de regulación emocional

Se encontraron diferencias significativas en la frecuencia de uso de estas técnicas antes de la intervención. El IES Menéndez Pidal mostró la mayor frecuencia de práctica, mientras que el IES N°5, a pesar de valorar más la importancia del bienestar emocional, tenía la puntuación más baja en esta variable. No obstante, tras la intervención, estas diferencias se redujeron, indicando que el taller tuvo un efecto similar en todos los grupos, independientemente de su instituto de origen (Anexo 6, Tabla 14).

3.3. Estudio de interacciones

Se llevó a cabo un análisis GLM de medidas repetidas para evaluar el cambio en tres variables a lo largo de los momentos pre y postintervención:

1. Nivel de conocimientos sobre técnicas para el manejo del estrés y la regulación emocional (Anexo 7, Figuras 1, 2 y 3).
2. Percepción subjetiva de los conocimientos (Anexo 7, Figuras 4, 5 y 6).

3. Frecuencia con la que los participantes aplican técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés (Anexo 7, Figuras 7, 8 y 9).

Los factores intersujetos considerados fueron: instituto, sexo e intención de presentarse a la EBAU. La edad se incluyó como covariable en el análisis.

Los resultados revelaron diferencias significativas en el cambio pre-post para las tres variables analizadas, dependiendo del instituto de los participantes. En cuanto al sexo, se observaron diferencias en la evolución de la percepción subjetiva y la frecuencia con la que se aplican las técnicas. La intención de presentarse a la EBAU mostró diferencias únicamente en el cambio del nivel de conocimientos. Finalmente, la edad influyó en la frecuencia de uso de las técnicas, particularmente en relación con la intención postintervención (Anexo 6, Tabla 15).

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

Los resultados de este estudio respaldan la eficacia de una intervención educativa breve sobre regulación emocional y afrontamiento del estrés en adolescentes de 1º de Bachillerato. Se ha demostrado que el taller mejora significativamente el conocimiento objetivo y subjetivo de estas estrategias, con un mayor impacto en aquellos estudiantes que inicialmente tenían una menor percepción de sus habilidades en este área. Este hallazgo resulta especialmente relevante si consideramos que la adolescencia es un periodo de alta vulnerabilidad emocional, en el que el desarrollo de estrategias adecuadas de afrontamiento puede influir significativamente en la salud mental a corto y largo plazo.

La literatura previa ya ha señalado la importancia de la educación emocional en la adolescencia, destacando que los jóvenes con un mejor manejo de sus emociones tienden a presentar menos síntomas ansiosos y depresivos, así como una mejor adaptación social (Sánchez-Álvarez, N et al., 2016). En este sentido, la mejora observada en nuestro estudio sugiere que incluso una intervención breve puede generar cambios positivos en la percepción y aplicación de estrategias de regulación emocional, lo que refuerza la necesidad de integrar este tipo de intervenciones dentro del ámbito escolar. En esta línea, la tesis doctoral de Vázquez de Prada Belascoaín (2015) subraya la relevancia de los programas de educación emocional en el entorno académico, destacando su impacto en la mejora del bienestar psicológico y en la reducción de problemas emocionales en adolescentes.

Además, la elevada satisfacción con el taller y la intención de recomendarlo a otros compañeros indican que los adolescentes valoran positivamente este tipo de intervenciones.

Esto puede deberse a que, a diferencia de las asignaturas tradicionales, los talleres de educación emocional ofrecen un espacio en el que los jóvenes pueden reflexionar sobre sus propias experiencias y recibir herramientas prácticas para gestionar sus emociones. La participación activa y la aplicabilidad de los contenidos pueden haber sido factores clave en la aceptación y valoración positiva de la intervención. Estudios previos han demostrado que los programas de educación emocional son más efectivos cuando incluyen dinámicas participativas y herramientas prácticas, lo que sugiere que el enfoque metodológico utilizado en esta intervención ha sido adecuado.

Por otro lado, las diferencias observadas en función del sexo y la asistencia previa a talleres similares sugieren que la educación emocional debería implementarse de manera continuada y adaptada a las necesidades específicas de cada grupo. En este estudio, las mujeres mostraron una mayor mejora en su percepción subjetiva del conocimiento, lo que coincide con investigaciones previas que indican que las adolescentes tienden a ser más receptivas a este tipo de programas y a mostrar una mayor conciencia emocional desde edades tempranas (Cabello et al., 2018). Este hallazgo sugiere que podría ser beneficioso diseñar intervenciones con un enfoque más específico para los adolescentes varones, quienes suelen presentar mayores dificultades en la identificación y expresión de emociones, lo que a menudo se traduce en estrategias de afrontamiento menos adaptativas.

Además, un hallazgo importante en este estudio es que los participantes que habían asistido previamente a talleres similares reportaron una frecuencia significativamente mayor en la práctica de técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés en comparación con aquellos sin experiencia previa. Esto sugiere que la exposición a intervenciones de educación

emocional no solo refuerza el conocimiento adquirido, sino que también fomenta la integración de estrategias de regulación emocional en la vida cotidiana. Esto subraya la importancia de diseñar programas de educación emocional con un enfoque a largo plazo, en el que las intervenciones no sean eventos aislados, sino que se implementen de manera periódica para consolidar su efecto.

Otro hallazgo relevante es la reducción de desigualdades entre los diferentes institutos tras la intervención. Antes del taller, se observaban diferencias significativas en la percepción del bienestar emocional y en la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento del estrés y regulación emocional entre los distintos centros educativos. Sin embargo, tras la intervención, estas diferencias se redujeron, lo que indica que el taller tuvo un efecto nivelador en la percepción del bienestar emocional y en la predisposición al uso de estrategias emocionales. Este resultado resalta el potencial de los programas de educación emocional para garantizar una mayor equidad en la promoción del bienestar psicológico.

Considerando el contexto actual de aumento de los problemas de salud mental en jóvenes, evidenciado por estudios recientes que indican un incremento en los niveles de ansiedad y depresión entre adolescentes, la integración de programas de educación para la salud en el ámbito escolar se presenta como una estrategia clave para la promoción del bienestar emocional. La Estrategia Nacional de Salud Mental 2022-2026 ya señala la necesidad de fortalecer la educación emocional en las aulas como medida preventiva frente a los problemas de salud mental en la población juvenil (Ministerio de Sanidad, 2021).

Este estudio aporta evidencia sobre la eficacia de la intervención, pero existen algunas limitaciones que deben ser tomadas en cuenta al evaluar el alcance real de estos efectos y que

deben considerarse en futuras investigaciones, en primer lugar, la evaluación del impacto de la intervención se ha realizado a corto plazo, por lo que no es posible determinar si los efectos positivos observados se mantienen en el tiempo. Sería conveniente e interesante realizar estudios longitudinales para analizar la persistencia de estos aprendizajes y su posible influencia en la reducción de los niveles de estrés y ansiedad en el futuro. Además, la ausencia de un grupo de control impide atribuir con certeza los cambios observados exclusivamente a la intervención, lo que sugiere la necesidad de aplicar enfoques metodológicos más sólidos en futuras investigaciones.

4.2. Conclusiones

Este estudio refuerza la necesidad de seguir implementando y evaluando programas de educación emocional en los centros educativos. Los resultados obtenidos confirman la hipótesis principal del trabajo y evidencian que una intervención breve sobre regulación emocional y afrontamiento del estrés puede tener un impacto positivo en la percepción y adquisición de conocimientos de los adolescentes, contribuyendo a mejorar su bienestar emocional y su capacidad para gestionar situaciones de estrés en su vida cotidiana.

Asimismo, la elevada satisfacción con la intervención y la intención de recomendarla reflejan la relevancia y aceptación de este tipo de programas entre los jóvenes. Esto subraya la importancia de diseñar talleres que sean percibidos como útiles y accesibles para los estudiantes, integrando dinámicas participativas y herramientas prácticas que faciliten su aplicación en la vida diaria. Además, la educación emocional debe considerarse una herramienta fundamental para la promoción de la salud mental, y su implementación debería

realizarse de manera continua y adaptada a las características específicas de cada grupo, atendiendo a factores como el sexo, la edad y la experiencia previa en este tipo de formación.

Por otro lado, la reducción de desigualdades entre los distintos institutos destaca la importancia de asegurar que todos los jóvenes, independientemente de su contexto educativo, tengan acceso a este tipo de recursos. Este hallazgo refuerza la necesidad de políticas educativas que garanticen la equidad en el acceso a la educación emocional, asegurando que ningún estudiante se vea en desventaja por la falta de programas e intervenciones de bienestar emocional en su centro escolar.

Es importante destacar que, aunque los resultados de este estudio son prometedores, futuras investigaciones deberían centrarse en evaluar el impacto a largo plazo de estas intervenciones, analizando si los conocimientos adquiridos se mantienen en el tiempo y si se traducen en mejoras sostenibles en la salud mental de los adolescentes.

Finalmente, la formación en salud mental desde edades tempranas no solo contribuye al bienestar individual de los estudiantes, sino que también tiene un impacto positivo en el entorno escolar y la sociedad en su conjunto. Una adecuada educación emocional puede prevenir la aparición de problemas de salud mental en el futuro, mejorar la convivencia en los centros educativos y fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales clave para la vida adulta. En este sentido, los programas de educación emocional no deben verse como intervenciones aisladas, sino como un componente esencial de un enfoque integral de promoción de la salud mental en adolescentes.

5. AGRADECIMIENTOS

Quisiéramos expresar nuestro agradecimiento a los seis institutos participantes en este proyecto (IES La Luz, IES La Magdalena, IES Carreño Miranda, IES Menéndez Pidal, IES N°5 y el IES Isla de la Deva) y a sus coordinadores/as por su apoyo y colaboración. Sin su compromiso, este trabajo no habría sido posible. Apreciamos la oportunidad de trabajar con su alumnado y la disposición para facilitar los recursos necesarios para los talleres.

A los/las alumnos/as, nuestro reconocimiento por su actitud, compromiso y participación activa.

Nuestro especial agradecimiento a Dña. Cristina Pintado Miranda, Coordinadora de Enfermería de Salud Mental del Área Sanitaria III, por su apoyo y confianza, y a Dña. Ana María Suárez Guerra, Coordinadora de Atención Educativa del Área Sanitaria III por facilitar la comunicación con los centros.

Agradecemos sinceramente a D. José Manuel González Morán, administrativo de la UDMSM de Asturias, cuya sabiduría de la llingua asturiana ha sido imprescindible para la correcta realización de las traducciones.

Asimismo, a D. José Manuel Fernández Carreira, por su orientación y ayuda en el análisis de datos como tutor metodológico.

Finalmente, gracias a todas las personas que han colaborado en este proyecto. Su esfuerzo y compromiso han sido clave para hacerlo realidad.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguiar Santa Eugenia, S. M., Alonso Tresguerres, J. J., Ceballos Díaz, A., Fernández Ollero, M. J., García Gómez, E., García Vazquez, J., Lena López, A., Pérez González, D., Pérez Pérez, M. E., Rodríguez Macias, R., Suárez Calleja, C., Vallina Paco, M., Frechilla García, A., & Blanco Orviz, A. G. (2014). *ESO por la Salud*. Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Centro de Profesorado y Recursos de Oviedo. Consejería de Sanidad.

<https://www.astursalud.es/documents/35439/38112/ESO+por+la+Salud+Material+curricular+completo.pdf/79b57cf1-390a-2755-6085-32afdc2cdaa6?t=1594212248998>

Asturias semanal. (6 de mayo de 2023) *Jóvenes y salud mental*. Radiotelevisión del Principado de Asturias (RTPA).

http://www.rtpa.es/video:asturias%20semanal_551683418695.html

Ayuntamiento de Avilés. (s.f). *¿Qué es el espacio BEPA?*

<https://aviles.es/la-noria-espacio-bepa>

Cabello González, R., Castillo Gualda, R., Rueda Gallego, P., & Fernández Berrocal, P. (2016). *Programa Intemo. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Pirámide.

Carragal Moyano, A., Fernández Suárez, E. M., Pérez Fernández, M., Moles Fernández, N., Nieto Suárez, P., & Cadenas Gago, Z. (2021). *Guía de acompañamiento emocional. Unidades didácticas para trabajar las emociones en Educación Secundaria y Bachillerato*. Ayuntamiento de Avilés.



https://aviles.es/documents/20124/1476796/Guia_Acompañamiento_Emocional_2.pdf/efa64243-1b09-adda-7398-466acc491f13?version=1.0&t=1648123176056

Dirección General de Salud Pública y Protección Animal Servicio de Salud (s.f.). *Programa de educación para la salud en el marco educativo y asociativo. Taller de salud emocional para jóvenes.* Ayuntamiento de Sevilla.

https://www.sevilla.org/servicios/servicio-de-salud/promocion-de-la-salud/archivos/docs/taller_salud_emocional.pdf

Huebner, D. (2008). *Qué puedo hacer cuando me preocupo demasiado. Un libro para niños con ansiedad.* TEA Ediciones.

Instituto de la Juventud [Injuve]. (junio, 2019) *Revista de Estudios de Juventud 121. Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes.* Ministerio de Juventud e Infancia.

<https://www.injuve.es/observatorio/salud-y-sexualidad/revista-de-estudios-de-juventud-121-promocion-de-la-salud-y-bienestar-emocional-en-los-adolescentes>

Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J. C. y Gómez Miguel, A. (2023). *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023.* Centro Reina Sofía de FAD Juventud.

<https://doi.org/10.5281/ZENODO.8170910>

Lenuda, J. (1 de abril de 2023). Las CC.AA. mantienen el foco en los planes de abordaje para la salud mental, especialmente en jóvenes. *ConSalud.*

https://www.consalud.es/autonomias/ccaa-mantienen-foco-en-planes-abordaje-salud-mental-especialmente-en-jovenes_128341_102.html

Mayordomo, L. (27 de mayo de 2023). Gijón y Avilés pilotarán un programa de bienestar emocional en niños y jóvenes. *El Comercio: Diario de Asturias*.
<https://www.elcomercio.es/asturias/gijon-aviles-pilotaran-programa-bienestar-emocional-ninos-20230527014307-nt.html>

Millet, E. (2019). *Niños, adolescentes y ansiedad: ¿un asunto de los hijos o de los padres?*. Plataforma Editorial.

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. *Bienestar emocional en el ámbito educativo*. (2024). Gobierno de España.
<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/cooperacion-territorial/programas-cooperacion/bienestar-emocional.html>

Ministerio de Sanidad. (2021) *Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud. Período 2022-2026*. Gobierno de España.
https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/Ministerio_Sanidad_Estrategia_Salud_Mental_SNS_2022_2026.pdf

Moreno, E. (2023). *Invisible*. Penguin Random House Grupo Editorial.

Organización Mundial de la Salud (2004). Promoción de la salud mental. Conceptos. Evidencia Emergente práctica. Informe Compendiado. Organización Mundial de la salud.

Organización Mundial de la Salud (2018). Salud mental del adolescente. Organización Mundial de la salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- Pan American Health Organization. (2021). *Directrices de la OMS sobre los servicios de salud escolar*. <https://doi.org/10.37774/9789275325865>
- Pérez-Boneventura, I. (2022). *Ansiedad: A mí también me pasa. Manual práctico para jóvenes y adolescentes*. B de Blok.
- Ponce Hernández, D. J. (2019). *Aproximación de un modelo ecosistémico de atención a la salud mental comunitaria en estudiantes de bachillerato*. [Tesis doctoral], Universidad Autónoma del Estado de Morelos.
- Red PROEM. (21 de junio de 2018). *Informe y hoja de ruta sobre el estado actual, necesidades y recomendaciones de la Red Proem para la mejora de la evaluación psicológica y la promoción de la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes*. https://www.copoe.org/images/2018/noticias/Informe_encuentro_Red_PROEM.pdf
- Red PROEM. (s.f.). *¿QUÉ ES LA RED PROEM?*. <https://redproem.es/que-es-la-red-proem/>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2016). *La relación entre la inteligencia emocional y el bienestar subjetivo: Una investigación metaanalítica*. The Journal of Positive Psychology.
- Santacruz Mendoza, K. D., y Rubí Vargas, M. (2016). *Programa de intervención de enfermería en promoción de la salud mental en adolescentes*. Universidad de Sonora. <http://repositorioinstitucional.uson.mx/handle/20.500.12984/1788>



Santandreu, R. (2021). *Sin miedo. El método comprobado para superar la ansiedad, las obsesiones, la hipocondría y cualquier temor irracional*. Penguin Random House Grupo Editorial.

Vázquez de Prada Belascoaín, C. (2015). *Análisis del proceso y resultados de un programa de educación emocional en la escuela*. [Tesis doctoral]. Universidad de A Coruña.



7. ANEXOS

Anexo 1: Hoja informativa para padres/tutores



HOJA DE INFORMACIÓN

TÍTULO DEL ESTUDIO

Impacto de un Taller para la Promoción del Bienestar Emocional en Adolescentes

INVESTIGADORES PRINCIPALES: Alejandro Bellón Parrado y Tania Berdullas Rey

SERVICIO: Servicio de Salud Mental - Área Sanitaria III

CENTRO: Hospital Universitario San Agustín

Correo electrónico: alejandro.bellon@sespa.es tania.berdullas@sespa.es

Introducción

Nos dirigimos a usted para informarle sobre un estudio de investigación en el que se invita a su hijo/a a participar. Este estudio ha sido aprobado por el Comité de Ética de Investigación con medicamentos del Principado de Asturias (CEImPA). Antes de tomar una decisión sobre la participación, es fundamental que comprenda los motivos de la investigación, los detalles de la misma, cómo se utilizará la información y los posibles beneficios, riesgos y molestias que puedan surgir. Por favor, tómese su tiempo para leer detenidamente la información proporcionada y no dude en plantear cualquier duda o consulta.

Participación voluntaria

Debe saber que la participación de su hijo/a en este estudio es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirar su consentimiento en cualquier momento.

Objetivo del estudio

El objetivo de este estudio es evaluar el impacto subjetivo de un taller diseñado para mejorar los conocimientos sobre técnicas de afrontamiento del estrés y la regulación emocional en estudiantes de primer año de bachillerato.



¿En qué consiste mi participación?

La participación consistirá en la asistencia a un taller de aproximadamente una hora de duración. Antes y después del taller, se administrará un breve cuestionario para evaluar la percepción del nivel de conocimiento y la satisfacción con el taller.

Riesgos y molestias derivados de su participación en el estudio

No se anticipan riesgos significativos en este estudio. La única molestia potencial podría ser el tiempo invertido en contestar los cuestionarios.

¿Qué beneficios se espera obtener por participar en este estudio?

Se espera que los participantes obtengan un beneficio directo ayudándoles a mejorar su bienestar emocional, además la información recopilada podría ayudar a mejorar futuros programas de promoción del bienestar emocional para adolescentes.

¿Recibiré algún tipo de compensación económica?

No se prevé ningún tipo de compensación económica para los participantes en este estudio.

Confidencialidad y protección de datos

Todos los datos se gestionan de manera confidencial y anónima, respetando la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y el Reglamento (UE) 2016/679. La información recopilada se almacenará con un código en un lugar seguro y de acceso restringido. Los resultados del estudio se publicarán de forma que no se pueda identificar a los participantes.

Contacto en caso de dudas

Si tiene alguna duda o necesita más información, puede ponerse en contacto con:

Alejandro Bellón Parrado: alejandro.bellon@sespa.es

Tania Berdullas Rey: tania.berdullas@sespa.es

Anexo 2: Consentimiento informado para padres/tutores



Consentimiento Informado

Título del estudio: Impacto de un Taller para la Promoción del Bienestar Emocional en Adolescentes

Investigadores principales: Alejandro Bellón Parrado y Tania Berdullas Rey

D. Alejandro Bellón Parrado y Dña. Tania Berdullas Rey, investigadores principales del Proyecto denominado **“Una intervención de enfermería de salud mental: impacto de un taller para la promoción del bienestar emocional en adolescentes”**, han informado a través de la documentación que se adjunta (Hoja de Información) a:

- D./Dña D.N.I., y

- D./Dña. D.N.I.,

en calidad de padres / tutores legales del / la menor de edad D. / Dña.

.....

sobre el procedimiento general del presente estudio, el objetivo, duración, finalidad, criterios de inclusión y exclusión, posibles riesgos, así como sobre la posibilidad de abandonarlo sin tener que alegar motivos y en conocimiento de todo ello y de las medidas que se adoptarán para la protección de los datos personales de los / las participantes según la normativa vigente, OTORGA/N su consentimiento para la participación del / la citado/a menor en la actual investigación.

Fdo: Dn./Dña. D.N.I. padre / madre /
tutor/a legal [marcar lo que proceda] del / la menor de edad.

Fdo: Dn./Dña. D.N.I. padre / madre /
tutor/a legal [marcar lo que proceda] del / la menor de edad

En, a de de 2024.

Anexo 3: Hoja de consentimiento de los responsables de los institutos para impartir el taller

CONSENTIMIENTO PARA LA REALIZACIÓN DE UNA INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA SOBRE BIENESTAR EMOCIONAL

Estimado/a Coordinador/a:

Por la presente, solicitamos su consentimiento para llevar a cabo una intervención enfocada en el bienestar emocional de los estudiantes de 1º de Bachillerato. Esta sesión será impartida por dos Enfermeros Internos Residentes de Salud Mental del Área III (Avilés) y tiene como objetivo proporcionar herramientas y recursos que les permitan gestionar sus emociones de manera efectiva y desarrollar habilidades de autocuidado.

Curso Objetivo de la Intervención:

1º de Bachillerato

Objetivos de la Intervención:

1. **Fomentar la Conciencia Emocional:** Ayudar a los estudiantes a comprender e identificar sus emociones, promoviendo una mayor capacidad de introspección y regulación emocional.
2. **Desarrollar Habilidades de Autocuidado:** Proporcionar estrategias de relajación y técnicas de autocuidado que los estudiantes puedan aplicar en su vida diaria, fomentando su bienestar integral.
3. **Crear un Ambiente de Apoyo:** Establecer un entorno seguro y de confianza donde los estudiantes se sientan cómodos para compartir sus experiencias y apoyarse mutuamente.

Metodología:

La intervención consistirá en un taller práctico que incluirá dinámicas participativas y ejercicios de relajación, con una duración estimada de 1 hora. Además, se administrarán cuestionarios antes y después de la intervención para evaluar su efectividad y el impacto de las actividades en los participantes.

Es importante destacar que esta intervención, junto con los cuestionarios, serán utilizados como parte del trabajo de fin de residencia de los enfermeros que la llevarán a cabo. Los datos recogidos serán tratados de forma confidencial y se garantizará el anonimato de los participantes en todo momento, cumpliendo con la normativa de protección de datos vigente.

Firma del Consentimiento:

Nombre del Instituto: _____

Nombre del Responsable: _____

Firma: _____

Fecha: ____ de _____ de 2024



Anexo 4: Cuestionarios pre y post intervención



Número de caso: _____

Cuestionario pre-intervención:

Fecha de nacimiento en formato dd/mm/aaaa

____/____/____

¿Sexo?

- ☐ 1. Mujer
- ☐ 2. Hombre
- ☐ 3. Otros

¿Instituto al que perteneces?

- ☐ 1. IES Carreño Miranda
- ☐ 2. IES Virgen de la Luz
- ☐ 3. IES Número 5
- ☐ 4. IES La Magdalena
- ☐ 5. IES Isla de la Deva
- ☐ 6. IES Ramón Menéndez Pidal

¿Tienes pensado presentarte a la EBAU?

- ☐ 0. No
- ☐ 1. Si
- ☐ 2. NS/NC

¿Has participado en talleres similares sobre el manejo del estrés o de regulación emocional anteriormente?

- ☐ 0. No
- ☐ 1. Sí
- ☐ 2. NS/NC

¿Cuánto conocimiento crees que tienes sobre los conceptos y las técnicas para el manejo del estrés y la regulación emocional?

- ☐ 1. Muy bajo
- ☐ 2. Bajo
- ☐ 3. Moderado
- ☐ 4. Alto
- ☐ 5. Muy alto

¿Crees que el bienestar emocional es importante para una vida saludable y satisfactoria?

- ☐ 1. Definitivamente no
- ☐ 2. Probablemente no
- ☐ 3. Indeciso
- ☐ 4. Probablemente sí
- ☐ 5. Definitivamente sí

¿Con qué frecuencia practicas técnicas de regulación emocional y de afrontamiento del estrés (respiración, meditación, yoga, etc.)?

- ☐ 1. Nunca
- ☐ 2. Raramente
- ☐ 3. A veces
- ☐ 4. Frecuentemente
- ☐ 5. Siempre



¿Cuál de las siguientes técnicas de relajación se centra en la respiración profunda y la conciencia del momento presente? a) Meditación guiada b) Relajación muscular progresiva c) Atención plena (Mindfulness) d) Yoga nidra	La técnica de relajación que implica tensar y luego relajar diferentes grupos musculares se conoce como: a) Respiración diafragmática b) Meditación trascendental c) Visualización guiada d) Relajación muscular progresiva
¿Qué significa practicar la atención plena? a) Dejar la mente en blanco b) Estar en el presente sin juzgar c) Resolver problemas d) Hacer varias cosas mientras meditamos	¿Cuál de las siguientes competencias es fundamental en la inteligencia emocional y se refiere a la capacidad de reconocer y comprender las emociones propias? a) Empatía b) Autoconciencia c) Autorregulación d) Habilidades sociales





Número de caso: ____

Cuestionario post-intervención:

Después de asistir al taller, ¿qué nivel de conocimiento sientes que has adquirido sobre los conceptos y las técnicas para el manejo del estrés y la regulación emocional?

- ☐ 1. Muy bajo
- ☐ 2. Bajo
- ☐ 3. Moderado
- ☐ 4. Alto
- ☐ 5. Muy alto

Tras el taller, ¿crees que el bienestar emocional es importante para una vida saludable y satisfactoria?

- ☐ 1. Definitivamente no
- ☐ 2. Probablemente no
- ☐ 3. Indeciso
- ☐ 4. Probablemente sí
- ☐ 5. Definitivamente sí

¿Ha aumentado tu predisposición para practicar técnicas de regulación emocional y de afrontamiento del estrés después del taller?

- ☐ 1. Definitivamente no
- ☐ 2. Probablemente no
- ☐ 3. Indeciso
- ☐ 4. Probablemente sí
- ☐ 5. Definitivamente sí

¿Cuál es tu grado de satisfacción con este taller?

- ☐ 1. Insatisfecho
- ☐ 2. Poco satisfecho
- ☐ 3. Medianamente satisfecho
- ☐ 4. Satisfecho
- ☐ 5. Muy satisfecho

¿Recomendarías este taller a otros compañeros de tu edad?

- ☐ 1. Definitivamente no
- ☐ 2. Probablemente no
- ☐ 3. Indeciso
- ☐ 4. Probablemente sí
- ☐ 5. Definitivamente sí



¿Cuál de las siguientes técnicas de relajación se centra en la respiración profunda y la conciencia del momento presente? a) Meditación guiada b) Relajación muscular progresiva c) Atención plena (Mindfulness) d) Yoga nidra	La técnica de relajación que implica tensar y luego relajar diferentes grupos musculares se conoce como: a) Respiración diafragmática b) Meditación trascendental c) Visualización guiada d) Relajación muscular progresiva
¿Qué significa practicar la atención plena? a) Dejar la mente en blanco b) Estar en el presente sin juzgar c) Resolver problemas d) Hacer varias cosas mientras meditamos	¿Cuál de las siguientes competencias es fundamental en la inteligencia emocional y se refiere a la capacidad de reconocer y comprender las emociones propias? a) Empatía b) Autoconciencia c) Autorregulación d) Habilidades sociales

¿Quieres dejarnos algún comentario?

Anexo 5: Estructura del Taller

Presentación

En el marco del taller, comenzamos presentándonos y compartiendo información sobre las especialidades de enfermería, haciendo hincapié en el rol de la enfermera de salud mental. También explicamos la finalidad de la intervención y la necesidad de evaluarla.

Aplicación del primer cuestionario preintervención

A continuación, procedimos a la aplicación del primer cuestionario pre-intervención, que nos permitió conocer el estado inicial de los participantes respecto a los temas que se abordaron en el taller.

Introducción a los trastornos emocionales en los jóvenes

Se hizo una pequeña aproximación de los datos del Barómetro de Salud y Juventud 2023 para mostrar la problemática de la salud mental en los jóvenes entre 15 y 29 años.

Asimismo, se puso en valor la adolescencia como una etapa crucial para el aprendizaje y la gestión emocional.

Descripción de Conceptos Básicos

Se abordaron conceptos esenciales como qué es la *sensación*, *emoción* y *el sentimiento*. También se abordó el concepto de *bienestar emocional* y su importancia para una vida plena y saludable. Se debatió entre los conceptos de *estrés* y *ansiedad*.

Por último, se ofrecieron pautas sobre cuándo es necesario buscar ayuda profesional en situaciones de ansiedad o estrés persistentes.

Inteligencia emocional

El taller también incluyó una introducción a la inteligencia emocional. Se discutieron sus componentes, como la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales, enfatizando su importancia en el bienestar emocional y las relaciones interpersonales. Además, se desmitificaron algunos conceptos erróneos sobre la inteligencia emocional.

Higiene del sueño y buenos hábitos

Se subrayó la relevancia del sueño para el bienestar y el rendimiento diario. Se proporcionaron consejos prácticos para mejorar la calidad del sueño. También se discutieron los beneficios de un buen descanso, incluyendo la mejora del rendimiento y la reducción del estrés. También se desmitificaron algunos conceptos erróneos sobre el sueño.

Estrategias prácticas para manejar el estrés y la ansiedad

Se hizo una primera parte más práctica en la que se incluyeron diferentes técnicas de respiración consciente. Y otra pequeña parte en la que se trabajó la relajación muscular progresiva.

Para finalizar el taller, se presentaron diversas técnicas de atención plena (mindfulness) y manejo del tiempo para facilitar el afrontamiento del estrés y la ansiedad. Estas incluyeron:

Ejercicio 5-4-3-2-1: Un método para centrarse en el momento presente a través de la observación de los sentidos.

Mindful scroll: Una técnica para practicar la atención plena mientras se utilizan redes sociales.

Manejo del tiempo: Estrategias como el método de los 5 minutos, la técnica Eisenhower y el método Pomodoro para mejorar la eficiencia y reducir la carga de trabajo.

Agradecimientos y motivación

Al finalizar el taller, se agradeció a los participantes por su asistencia y se les motivó a aplicar las herramientas y conceptos aprendidos en su vida diaria.

Dudas y preguntas

Se abrió un espacio para resolver dudas y preguntas sobre los temas tratados durante la sesión.

Aplicación del cuestionario postintervención y entrega de recursos complementarios

Finalmente, se aplicó un cuestionario post-intervención y se proporcionó un código QR a los asistentes, que les permitió acceder a una recopilación de materiales y recursos complementarios relacionados con los contenidos abordados, como libros, infografías, audios con técnicas de relajación y series interactivas. Esta iniciativa se consideró crucial para facilitar el seguimiento y profundización de los temas tratados, contribuyendo así al aprendizaje y ofreciendo herramientas útiles para el futuro.

Anexo 6: Tablas

Tabla 1: Comparativa percepción subjetiva del nivel de conocimientos pre y postintervención

Descriptivos

Cambio percepción conocimientos subjetivos post-pre

	N	Media	Desviación estándar	Error estándar	95% de intervalo de confianza para la media		Mínimo	Máximo
					Límite inferior	Límite superior		
Muy bajo	20	2,10	,72	,16	1,76	2,44	1,00	4,00
Bajo	139	1,50	,63	,05	1,39	1,60	-1,00	3,00
Moderado	163	,74	,63	,05	,64	,83	-1,00	2,00
Alto	34	-,12	,91	,16	-,44	,20	-3,00	1,00
Muy Alto	7	-1,14	,69	,26	-1,78	-,50	-2,00	,00
Total	363	,99	,91	,05	,89	1,08	-3,00	4,00

P<0,001 (ANOVA)



Tabla 2: Comparación de medias del nivel de conocimientos objetivos sobre técnicas de afrontamiento del estrés y regulación emocional pre y postintervención

	Media N	Desviación estándar
Nivel de conocimientos sobre técnicas para el manejo del estrés y regulación emocional preintervención.	4392	362,26204
Nivel de conocimientos sobre técnicas para el manejo del estrés y regulación emocional postintervención.	7307	362,24540





Tabla 3: Comparativa de puntuaciones del nivel de conocimientos objetivos sobre técnicas de afrontamiento del estrés y regulación emocional pre y postintervención mediante la prueba de Wilcoxon

Estadísticos de prueba ^a	
	Nivel de conocimientos sobre técnicas para el manejo del estrés y regulación emocional post - Nivel de conocimientos sobre técnicas para el manejo del estrés y regulación emocional pre
Z	-13,525 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000





Tabla 4: Grado de satisfacción con el taller

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Insatisfecho	1	,3	,3	,3
	Poco satisfecho	16	4,4	4,4	4,7
	Medianamente satisfecho	44	12,0	12,1	16,8
	Satisfecho	170	46,4	46,8	63,6
	Muy satisfecho	132	36,1	36,4	100,0
	Total	363	99,2	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,8		
Total		366	100,0		





Tabla 5: Grado de recomendación del taller

Recomendación del taller

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Definitivamente no	4	1,1	1,1	1,1
	Probablemente no	4	1,1	1,1	2,2
	Indeciso	25	6,8	6,9	9,1
	Probablemente si	136	37,2	37,5	46,6
	Definitivamente si	194	53,0	53,4	100,0
	Total	363	99,2	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,8		
Total		366	100,0		



Tabla 6: Comparativa de prácticas para regulación emocional y afrontamiento del estrés preintervención - predisposición para prácticas postintervención

Análisis cruzado de ambas variables (prácticas pre - predisposición post) de forma cuantitativa.

Descriptivos

Prácticas pre	N	Media diferencial prácticas	Desviación estándar	95% de intervalo de confianza para la media		Mínimo	Máximo
Nunca	176	2,61	,96	Límite inferior	Límite superior		
Raramente	113	1,83	,81				
A veces	57	,98	,81				
Frecuentemente	15	,07	1,10				
Siempre	2	-1,50	,71				
Total	363	1,98	1,17				

P<0,001 (ANOVA)

Análisis cruzado de ambas variables (prácticas pre - predisposición post) de forma cualitativa.

Recuento

		Aumento de la predisposición para practicar técnicas					Total
		Definitivamente no	Probablemente no	Indeciso	Probablemente sí	Definitivamente sí	
Frecuencia con la que los participantes practican técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés	Nunca	7	15	42	88	24	176
	Raramente	2	5	21	67	18	113
	A veces	1	2	7	34	13	57
	Frecuentemente	1	0	2	6	6	15
	Siempre	0	0	1	1	0	2
Total		11	22	73	196	61	363

P=0,228 (Chi cuadrado)

Tabla 7: Comparativa de participación en talleres previos similares - frecuencia de prácticas de técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés

Rangos

	Rango promedio Asistencia a talleres sobre bienestar emocional previamente		
	No	Si	NS/NC
Frecuencia con la que los participantes practican técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés	167,38	214,43	198,72
Aumento de la predisposición para practicar técnicas	178,41	186,91	183,08

Estadísticos de prueba^{a,b}

Sig. asin.

Frecuencia con la que los participantes practican técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés	<0,001
Aumento de la predisposición para practicar técnicas	0,776

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Asistencia a talleres sobre bienestar emocional previamente



Tabla 8: Comparativa de prácticas para regulación emocional y afrontamiento del estrés preintervención - sexo

Descriptivos

Edad

	N	Media	Desviación estándar	95% de intervalo de confianza para la media		Mínimo	Máximo
				Límite inferior	Límite superior		
Nunca	175	16,57	,33	16,52	16,62	16,08	17,86
Raramente	112	16,65	,32	16,59	16,71	16,11	17,98
A veces	55	16,59	,28	16,52	16,67	16,12	17,30
Frecuentemente	15	16,82	,27	16,67	16,97	16,31	17,10
Siempre	2	16,94	,46	12,80	21,08	16,62	17,27
Total	359	16,61	,32	16,58	16,65	16,08	17,98

P=0,013 (ANOVA)



Tabla 9: Comparación sexo - grado de satisfacción

Descriptivos

		95% de intervalo de confianza para la media					
		Límite inferior	Límite superior	Mediana	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Grado de satisfacción con el taller	de Mujer	4,24	4,12	4,36	4,00	,826	1
	Varón	4,06	3,94	4,18	4,00	,782	2
	Otros	3,00	,52	5,48	3,00	1,000	2

Rangos

		Sexo	N	Rango promedio
Grado de satisfacción con el taller	Mujer		190	195,56
	Varon		170	168,91
	Otros		3	65,17
	Total		363	

Estadísticos de prueba^{a,b}

Grado de satisfacción con el taller	
H de Kruskal-Wallis	11,258
gl	2
Sig. asin.	,004

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Sexo

Tabla 10: Comparativa percepción subjetiva nivel conocimientos pre y post - sexo

Descriptivos

		95% de intervalo de confianza para la media			Desviación		
	Media	Límite inferior	Límite superior	Mediana	estándar	Mínimo	Máximo
Percepción subjetiva de conocimientos PRE	Mujer	2,63	2,52	2,74	3,00	,749	1 5
	Varón	2,64	2,51	2,77	3,00	,850	1 5
	Otros	3,67	,80	6,54	3,00	1,155	3 5
Percepción subjetiva de conocimientos POST	Mujer	3,74	3,65	3,83	4,00	,627	2 5
	Varón	3,50	3,39	3,61	3,50	,732	1 5
	Otros	3,33	1,90	4,77	3,00	,577	3 4

Rangos

	Sexo	N	Rango promedio
Percepción subjetiva de conocimientos PRE	Mujer	191	183,21
	Varón	172	182,10
	Otros	3	282,67
	Total	366	
Percepción subjetiva de conocimientos POST	Mujer	190	197,63
	Varón	170	165,35
	Otros	3	135,50
	Total	363	

Estadísticos de prueba^{a,b}

	Sig. asin.
Percepción subjetiva de conocimientos PRE	,209
Percepción subjetiva de conocimientos POST	,004

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Sexo



Tabla 11: Comparativa del nivel de conocimientos objetivos alcanzados pre y postintervención - sexo

Descriptivos

		95% de intervalo de confianza para la media						
		Media	Límite inferior	Límite superior	Mediana	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Nivel de conocimientos sobre técnicas para el manejo del estrés y regulación emocional pre	Mujer	,44	,41	,48	,50	,26	,00	1,00
	Varón	,43	,39	,47	,50	,26	,00	1,00
	Otros	,58	-,37	1,53	,50	,38	,25	1,00
Nivel de conocimientos sobre técnicas para el manejo del estrés y regulación emocional post	Mujer	,75	,72	,78	,75	,24	,00	1,00
	Varón	,70	,67	,74	,75	,25	,00	1,00
	Otros	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	1,00

Rangos

	Sexo	N	Rango promedio
Nivel de conocimientos sobre técnicas para el manejo del estrés y regulación emocional pre	Mujer	191	184,80
	Varón	172	181,39
	Otros	3	221,83
	Total	366	
Nivel de conocimientos sobre técnicas para el manejo del estrés y regulación emocional post	Mujer	190	189,53
	Varón	169	170,25
	Otros	3	307,00
	Total	362	

Estadísticos de prueba^{a,b}

	Sig. asin.
Nivel de conocimientos sobre técnicas para el manejo del estrés y regulación emocional pre	0,766
Nivel de conocimientos sobre técnicas para el manejo del estrés y regulación emocional post	0,016

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Sexo



Tabla 12: Comparativa frecuencia de técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés pre y predisposición postintervención - sexo

Descriptivos

		95% de intervalo de confianza para la media			Mediana	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
		Media	Límite inferior	Límite superior				
Frecuencia con la que los participantes practican técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés	Mujer	1,85	1,73	1,98	2,00	,882	1	5
	Varón	1,65	1,52	1,78	1,00	,875	1	5
	Otros	3,33	,46	6,20	4,00	1,155	2	4
Aumento de la predisposición para practicar técnicas	Mujer	3,84	3,71	3,96	4,00	,867	1	5
	Varón	3,66	3,52	3,80	4,00	,949	1	5
	Otros	4,00	1,52	6,48	4,00	1,000	3	5

Rangos

		Sexo	N	Rango promedio
Frecuencia con la que los participantes practican técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés	Mujer		191	194,26
	Varon		172	168,38
	Total		363	
Aumento de la predisposición para practicar técnicas	Mujer		190	189,79
	Varon		170	170,12
	Total		360	

Estadísticos de prueba^{a,b}

	Frecuencia con la que los participantes practican técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés	Aumento de la predisposición para practicar técnicas
H de Kruskal-Wallis	6,482	3,871
gl	1	1
Sig. asin.	,011	,049

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Sexo

Tabla 13: Comparativa recomendación del taller - sexo

Rangos

	Sexo	N	Rango promedio
Recomendarías el taller	Mujer	190	193,10
	Varón	170	169,07
	Otros	3	211,50
	Total	363	

Estadísticos de prueba^{a,b}

	Recomendarías el taller
H de Kruskal-Wallis	6,225
gl	2
Sig. asin.	,044

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Sexo



Tabla 14: Correlación percepción bienestar emocional, frecuencia prácticas regulación emocional y afrontamiento del estrés preintervención, aumento de la predisposición para prácticas de regulación emocional postintervención y satisfacción - institutos

Descriptivos

		Media	95% de intervalo de confianza para la media		Mediana	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
			Límite inferior	Límite superior				
Percepción subjetiva de la importancia del bienestar emocional para una vida plena	IES Carreño	4,68	4,58	4,79	5,00	,492	3	5
	IES Miranda							
	IES Virgen de la Luz	4,57	4,40	4,75	5,00	,633	2	5
	IES Número 5	4,79	4,68	4,89	5,00	,542	1	5
	IES La Magdalena	4,39	4,11	4,68	5,00	,855	2	5
	IES Isla de la Deva	4,69	4,51	4,87	5,00	,624	2	5
	IES Menéndez Pidal	4,68	4,47	4,88	5,00	,656	3	5
	IES Carreño	4,82	4,74	4,90	5,00	,388	4	5
	IES Miranda							
	IES Virgen de la Luz	4,92	4,85	5,00	5,00	,267	4	5
Frecuencia con que practican técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés	IES Carreño	1,77	1,58	1,97	2,00	,931	1	5
	IES Miranda							
	IES Virgen de la Luz	1,80	1,56	2,04	2,00	,877	1	4
	IES Número 5	1,62	1,47	1,77	1,00	,739	1	4
	IES La Magdalena	1,84	1,50	2,18	1,50	1,027	1	5
Aumento de la predisposición para practicar técnicas	IES Carreño	3,88	3,71	4,04	4,00	,785	1	5
	IES Miranda							
	IES Virgen de la Luz	3,89	3,68	4,09	4,00	,751	2	5
	IES Número 5	3,72	3,55	3,90	4,00	,871	1	5
	IES La Magdalena	3,86	3,57	4,15	4,00	,867	2	5
Grado de satisfacción con el taller	IES Carreño	4,19	4,04	4,35	4,00	,741	2	5
	IES Miranda							
	IES Virgen de la Luz	4,21	4,03	4,39	4,00	,661	2	5
	IES Número 5	4,21	4,06	4,37	4,00	,763	2	5
	IES La Magdalena	4,03	3,81	4,25	4,00	,654	2	5
Asistencia a talleres sobre bienestar emocional previamente	IES Carreño	,48	,31	,64	,00	,773	0	2
	IES Miranda							
	IES Virgen de la Luz							
	IES Número 5							
	IES La Magdalena							



IES Virgen de la Luz	1,09	,62	1,56	1,00	1,719	0	9
IES Número 5	,26	,13	,38	,00	,614	0	2
IES La Magdalena	,76	,52	1,01	1,00	,751	0	2
IES Isla de la Deva	,65	,43	,87	,00	,758	0	2
IES Menéndez Pidal	,53	,28	,77	,00	,751	0	2

Rangos promedio

	IES Carreño Miranda	IES Virgen de la Luz	IES Número 5	IES La Magdalena	IES Isla de la Deva	IES Ramón Menéndez Pidal
Percepción subjetiva de la importancia del bienestar emocional para una vida plena PRE	180,30	167,72	201,99	151,74	188,73	190,44
Percepción subjetiva de la importancia del bienestar emocional para una vida plena POST	176,05	195,03	186,40	167,28	193,04	167,06
Frecuencia con la que los participantes practican técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés	182,53	188,04	170,80	186,75	166,96	227,40
Aumento de la predisposición para practicar técnicas	192,31	193,18	176,61	189,15	181,52	151,85
Grado de satisfacción con el taller	185,30	184,27	188,51	160,17	204,46	148,49
Asistencia a talleres sobre bienestar emocional previamente	174,06	227,38	146,51	217,17	200,52	183,25

Estadísticos de prueba^{a,b}

	Sig. asin.
Percepción subjetiva de la importancia del bienestar emocional para una vida plena PRE	,023
Percepción subjetiva de la importancia del bienestar emocional para una vida plena POST	,126
Frecuencia con la que los participantes practican técnicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés	,046
Aumento de la predisposición para practicar técnicas	,283
Grado de satisfacción con el taller	,080
Asistencia a talleres sobre bienestar emocional previamente	,000

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Instituto

Tabla 15: Análisis GLM de medidas repetidas para evaluar el cambio en tres variables a lo largo de los momentos pre y post intervención

Pruebas de efectos intra-sujetos	Nivel de conocimientos	Percepción subjetiva de conocimientos	Frecuencia técnicas relajación / predisposición
Pre_Post	0,806	0,281	0,010
Pre_Post * Edad	0,513	0,427	0,033
Pre_Post * Sexo	0,241	0,015	0,018
Pre_Post * Instituto	0,002	0,046	0,025
Pre_Post * EBAU	0,052	0,245	0,478
Pre_Post * Sexo * Instituto	0,611	0,827	0,171
Pre_Post * Sexo * EBAU	0,173	0,066	0,266
Pre_Post * Instituto * EBAU	0,834	0,692	0,376
Pre_Post * Sexo * Instituto * EBAU	0,541	0,456	0,101

- Valor p obtenido con prueba de Greenhouse-Geisser

Anexo 7: Figuras

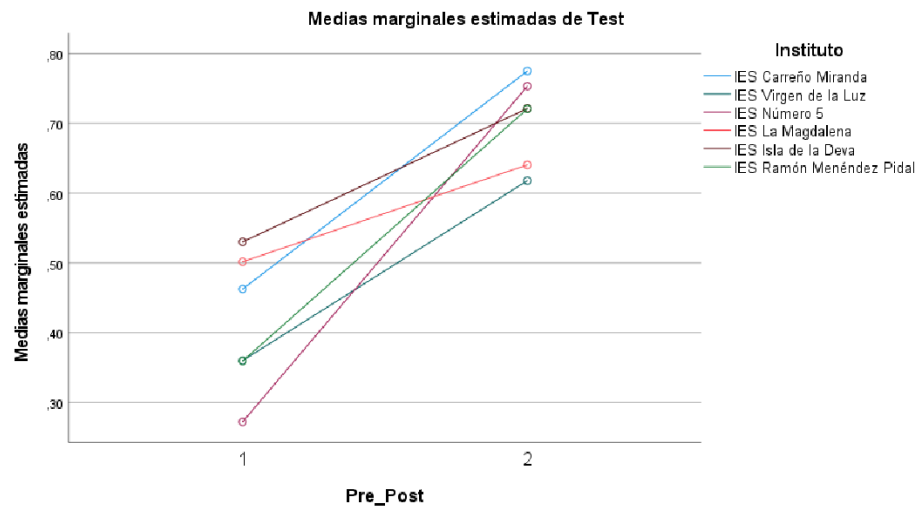


Figura 1: Nivel de conocimientos pre y post según el instituto de pertenencia



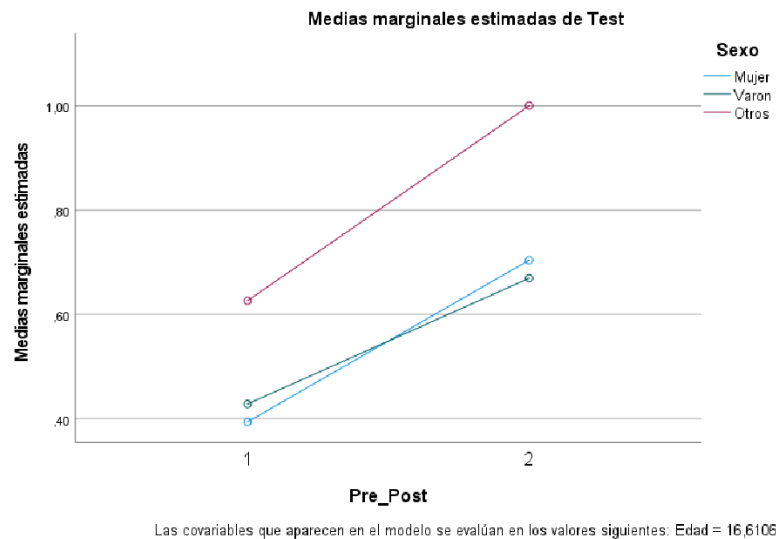


Figura 2: Nivel de conocimientos pre y post según el sexo



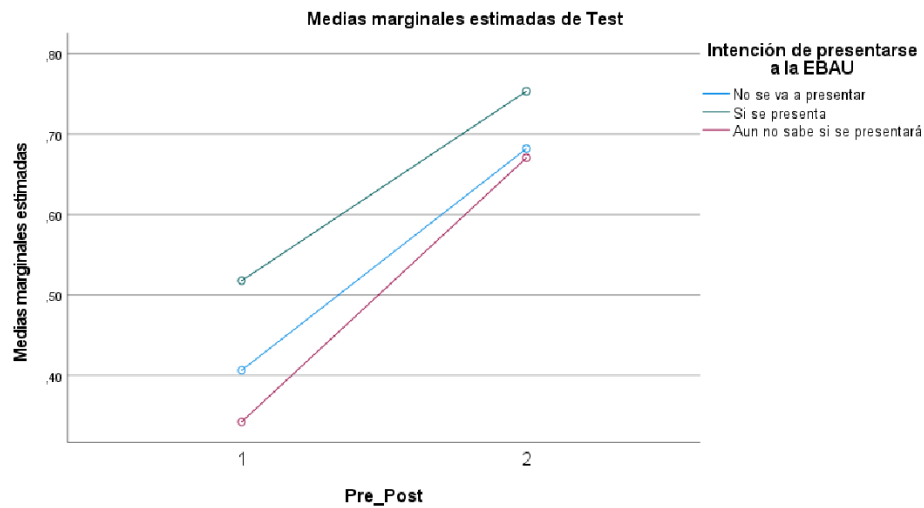
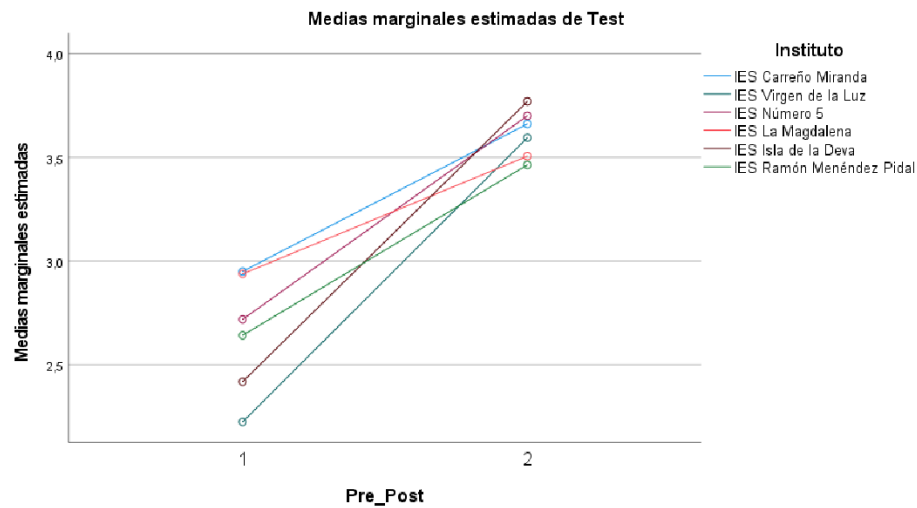


Figura 3: Nivel de conocimientos pre y post según la intención de presentarse a la EBAU





Las covariables que aparecen en el modelo se evalúan en los valores siguientes: Edad = 16,6106

Figura 4: Percepción subjetiva del nivel de conocimientos pre y post según el instituto de procedencia



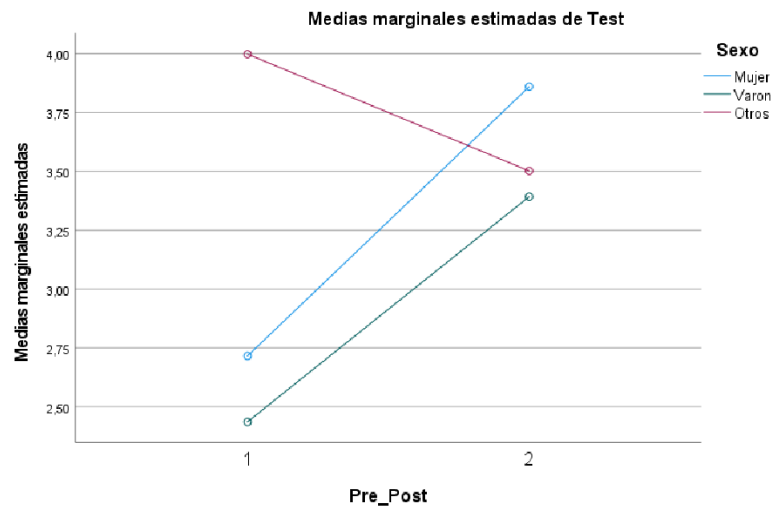


Figura 5: Percepción subjetiva del nivel de conocimientos pre y post según el sexo



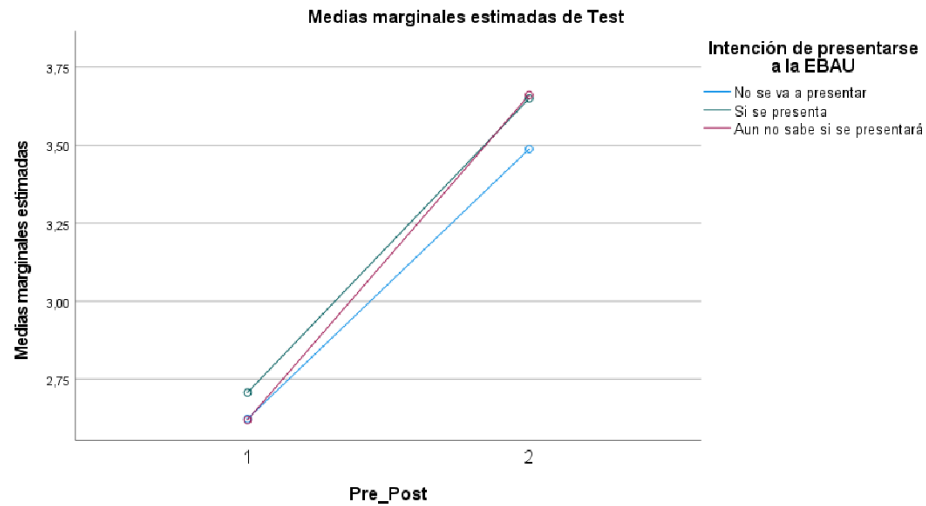


Figura 6: Percepción subjetiva del nivel de conocimientos pre y post según la intención de presentarse a la EBAU



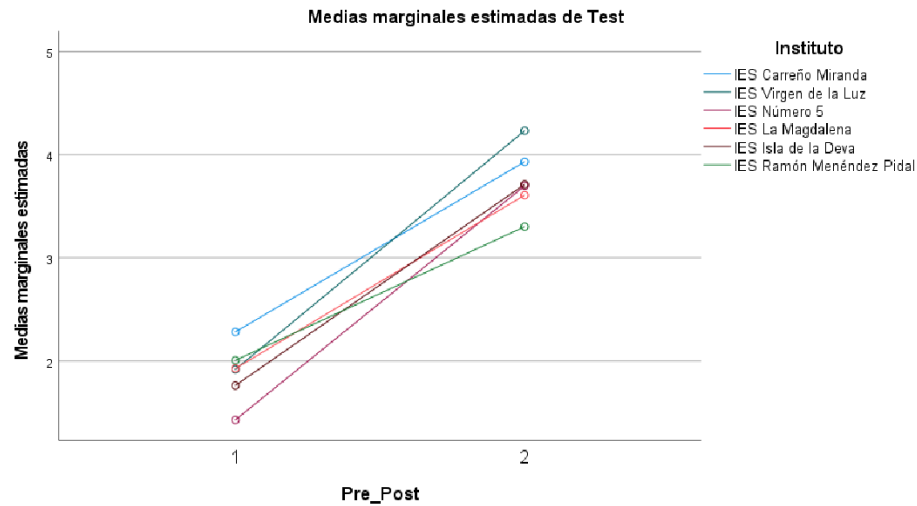


Figura 7: Frecuencia de la práctica de técnicas de regulación emocional pre y post según el instituto de procedencia



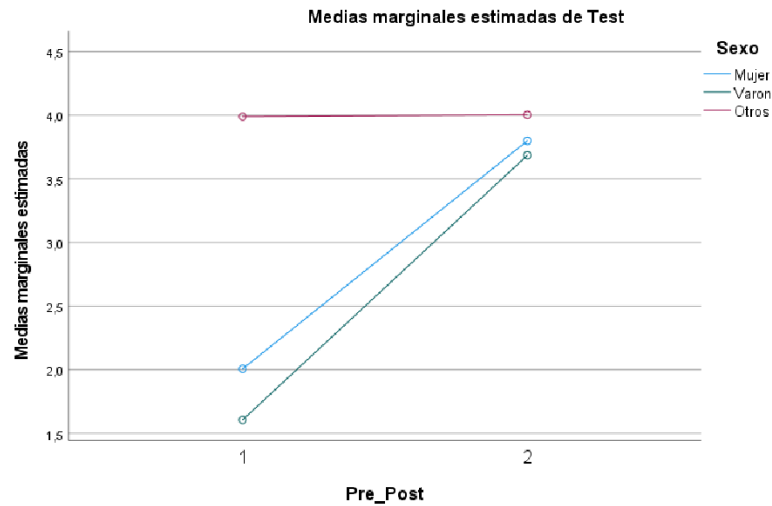


Figura 8: Frecuencia de la práctica de técnicas de regulación emocional pre y post según el sexo



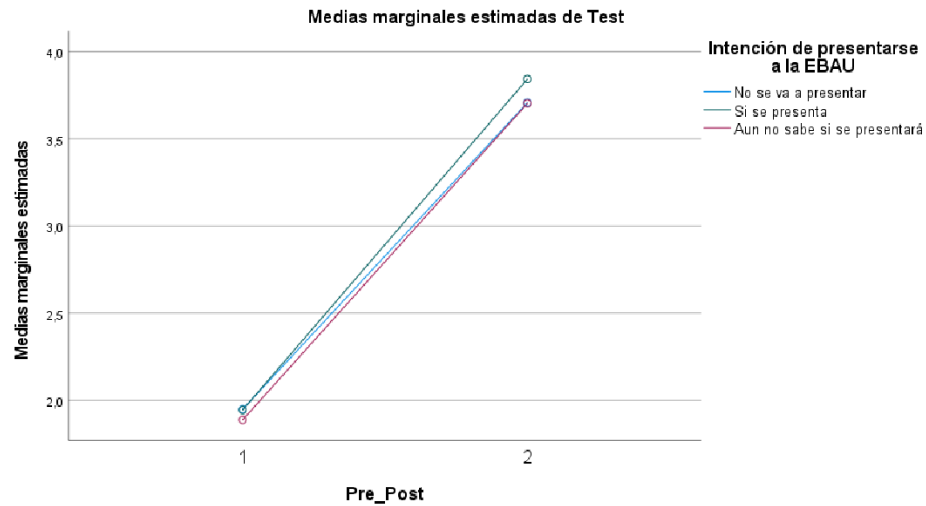


Figura 9: Frecuencia de la práctica de técnicas de regulación emocional pre y post según la intención de presentarse a la EBAU

