

Nerabeen gaitasun sozial eta emozionalak garatzeko programak: berrikusketa

*Ainize Sarrionandia Peña
Maitte Garaigordobil Landazabal*

Nortasuna, Balioespena eta Psikologia Tratamendu Saila
Psikologia Fakultatea
Euskal Herriko Unibertsitatea UPV/EHU

DOI: 10.1387/tantak.17483

GAKO-HITZAK: adimen emozionala; programak; nerabearoa; berrikusketa.

SARRERA

Adimen emozionala (AE) kontzeptuaren historia laburra bada ere, duela mende asko hasi ziren erabiltzen haren aurrekariak. Azken hogeita bost urteetan, AE kontzeptuak interes handia piztu du, eta ikertzaile askok aztertu dute gai hori. Gaur egun hainbat eredu daude AEreren inguruan; Haietatik ezagunenak Saloveyen eta Mayeren gaitasun ereduak eta Petridesen eta Furnhamen ezaugarri ereduak izan arren, eredu misto batzuk ere badaude, adibidez, Bar-Onena eta Golemanena. Gaitasun gisa ulertuta, AE emozioekin erlazioaturiko gaitasun kognitibo gisa definitu izan da, zeinak emozioak hauteman, erabili, ulertu eta kudeatzeko gaitasuna inplikatzeko baitu (Mayer, Salovey eta Caruso, 2004). Ezaugarri gisa ulertuta, AE nortasunaren oinarrian kokatzen den konstruktua izango litzateke; hau da, nortasunaren hierarkian azpiko mailatan kokatzen diren hautemate emozionalen multzoa (Petrides eta Furnham, 2001). Azkenik, izaera mistodun aldagaitzat hartuta, AE nortasun ezaugarrien eta gaitasun emozionalen arteko batura izango litzateke. Hala, Golemanek (1995) AE definitzen du norbere eta besteen sentimenduak ezagutzeko, motibatze eta harremanak (besteekin eta norberarekin) kudeatzeko gaitasun gisa.

AE kontzeptuak «adimen» eta «emozio» kontzeptuak hartzen ditu bere baitan. Adimen edo *intelligentzia* hitza latineko *intelligentia* hitzetik dator, eta adierazten du irtenbide baten bilaketan aukera onenak bilatzeko gaitasuna. Adimena da informazioa pentsatu, ulertu, barneratu eta lantzeko

gaitasuna, betiere informazio hori modu egokian erabilita. *Harluxet Hiztegi Entziklopedikoak* honela definitzen du adimena: «Ulertzeko ahalmena, pentsamendu bidez nor bere buruaz eta inguruaz jabetzeko ahalmena» edo «Egoera bati aurre egiteko, arazo bati irtenbidea emateko, zirkunstantzien arabera aukera egiteko ahalmena». Emozio hitzaren sustrai etimologikoa latineko *movere* (mugitu) hitzetik dator, eta «e» aurrizkiak «-rantz» esan nahi du. Emozioek, beraz, mugimendurako edo ekintzarako joera inplikatzen dute. *Harluxet Hiztegi Entziklopedikoaren* arabera, emozioa da «Une batez eta bat-batean, gizabanakoaren egitura psikofisikoaren oreka aldatzen duen egoera afektiboa». Bi ideia horiek lotuz gero, AE izango da emozioak ulertu eta egoera emozionaleri aurre egin edo irtenbidea emateko ahalmena.

Ikerketek erakutsi dute AE bizitzako aldagai garrantzitsuenekin lotuta dagoela, hala nola zorientasunarekin (Ruiz-Aranda, Extremera, eta Pineda-Galán, 2014), ongizate psikologikoarekin (Mikolajczak, Roy, Luminet, Fillée, eta de Timary, 2007), lan errendimenduarekin (O'Boyle, Humphrey, Pollack, Hawver, eta Story, 2011), harreman sozial eta ezkontzakoekin (Kotsou, Grégoire, Nelis, eta Mikolajczak, 2011) eta osasunarekin (Mikolajczak et al., 2015). Beraz, gaitasun sozialak eta kompetentzia emozionalak hobetzeak lagundu dezake egun gure gizartean ohikoak diren arazoak (bullyinga, arrazakeria, sexismoa, estresa, depresioa...) saihestu eta konpontzen. Hori kontuan harturik, azken hamarkadetan AE hobetzeko hainbat programa diseinatu eta ebaluatu dira.

Programa horien helburua da gaitasun sozial eta emozionalak, jarre-
rak, jokaerak eta alderdi akademikoa hobetzea, eta haien baliotasuna eta eraginkortasuna frogatu dira (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor eta Schellinger, 2011). Euskal Herrian ere egin dira esku-hartze batzuk gaitasun sozial eta emozionalak hobetzeko. Salazarrek (2012), adibidez, 10-12 urte bitarteko haurren gaitasun emozionalak eta eskola elkarbizitza positiboa bultzatzeko esku-hartze bat diseinatu eta ebaluatu zuen. Emaitzek erakutsi zuten, programak gatazken maiztasuna gutxiagotu zuen, eta ikasleek gatazkak modu baketsuan erregulatzen ikasi zuten. Bestalde, ikasleriaren autoezagutza areagotu zen, eta kontzientzia emozionalaren garapenean aurreratu. Eskolako indarkeria fisikoa eta ikasle batzuen bazterketa gutxitu egin ziren, baina hitzezko indarkeria mantendu egin zen. Azkenik, ikasle-ikasleen zein irakasle-ikasleen arteko harremanak hobetu egin ziren. Beraz, esku-hartze horri esker elkarbizitza nabarmenki hobetu zen (Salazar, 2012).

Gaur egun ohikoak dira bullyinga, arrazakeria, sexismoa, bakardadea, depresioa, oldarkortasuna eta beste hainbat arazo, eta horren adierazle da Osasunaren Mundu Erakundeak (OME, 2014) eman zuen datu bat, hots: suizidioa da 15-29 urte bitarteko populazioaren bigarren heriotza arrazoia mundu mailan, eta kanpo heriotzaren lehenengo arrazoia Espainian. Berrogei segundoan behien pertsona batek bere buruaz beste egiten du munduan, eta, hala, urtean 800.000 pertsonak hiltzen du bere burua. Bestalde,

indarkeriari loturiko arazoak gehituz doaz. Euskal Herrian egindako ikerketa batek jaso zuen nerabeen (12-18 urte) % 83,7 bullying egoera batean (biktima, erasotzaile edo behatzaile gisa) inplikaturik izan zela, eta, % 69,8, cyberbullyingean (Garaigordobil, 2013). Azkenik, Nazio Batuen txosten batean jaso denez, kutsagarriak ez diren gaixotasunen eta gaixotasun mentalen ondoriozko gastua 46,7 trilioi dolarrekoa izango da datozen 20 urteetan (Bloom, 2011). Arazo horiek guztiak faktore komun bat dute: AEarekiko erlazioa. Izan ere, arazo horiek nabarmenki hobetuko lirarteke autoestimua hobetuz, enpatia garatuz, emozioak eta bulkadak kudeatzen ikasiz, gaitasun sozialak landuz, emozioen adierazpena hobetuz edo norbere burua hobeto ezagutuz. Beraz, gaitasun sozioemozionalak garatzeko programa psikoedukatiboak onuragarriak dira, bai aurrez aipatutako arazoak saihesteko, bai eta arazo horiek agertu direnean esku-hartzeko ere.

Hori guztia kontuan hartuta, lan honen helburua izan da nerabezarotan AE eta gaitasun sozioemozionalak hobetzeko programa psikoedukatiboetarako buruzko literatura zientifikoa berrikustea. Hau da, lan honen asmoa egun arte zientifikoki ebaluatutako izan diren esku-hartze programak bilatzea izan da gaitasun sozioemozionalak hobetzeko programen emaitzak aztertzea helburu izanik.

METODOLOGIA

Helburu hori lortzeko, eta AE hobetzeko esku-hartze programen ikuspegi holistikoa eskaintzeko asmoz, bibliografia bilaketa sakon eta sistematikoak egin dira liburuetan (ISBN) eta hainbat datu baseetan; besteak beste, PsycINFO, ERIC, Scopus eta Google Akademikoa datu baseetan. Bilaketa horiek 2015. urtera arte argitaratutako materialean zentratu dira, eta bilaketetan termino hauek erabili dira: *adimen emozionala*, *gaitasun sozialak/emozionalak*, *programa* eta *nerabezaroa* (bai ingelesez bai gaztelaniaz). Termino hauek erabiliz bilaketak egin eta aurkitutako artikuluetan irakurri dira. Aurkitutako artikuluetan guztiak kodifikatzeko asmoz hainbat hautespen irizpide erabili dira. Zehazki, berrikusketa hau nerabezarotan oinarritzen da, lagin osasuntsuetan eta talde naturaletan. Horrela bada, irizpide hauek betetzen ez dituzten eta esku-hartze programei erreferentzia egiten ez dien artikuluetan baztertu ziren eta geratzen ziren programak taula batean bildu dira oinarritzko informazioa erakusten. Kontuan hartu den beste irizpide bat ebaluazioarena izan da; izan ere, berrikusketa honetan ebaluatutako programak besterik ez ditugu jaso.

Artikulu honen garapenerako erabilitako metodologiak erantzun nahi die ondorengo galderari: ze helburu dituzte AE programek? Ze adin tartetan erabiltzen dira? Ze motatako ebaluazio tresnak (eta zeintzuk konkretuki) erabiltzen dira programa horien eraginak neurtzeko? Ze programa dira eraginkorrenak?

EMAITZAK

Bilaketa horietan, gaitasun sozialak eta emozionalak hobetzen dituzten 32 programa aurkitu dira; haietariko 6k AE hobetzea dute helburu, eta beste 26k, aldiz, gaitasun sozialak eta emozionalak hobetzea. Jarraian, programa horiek aurkezten dira 2 taulatan. Taula horietan agertzen dira programaren izena eta autoreak, lagina, programaren helburuak, edukiak, ikerketa diseinua, erabilitako tresnak eta emaitzak. Lehenengo taulan, «adimen emozionala» kontzeptua erabiltzen duten programak aurkezten dira, eta bigarrenean, gaitasun sozioemozionalak lantzen dituztenak.

1. taula
Ebidentzian oinarritutako adimen emozionala garatzeko programak

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaizak |
|---|--|---|---|---|---|--|
| Enhancing Student's Emotional Intelligence and Social Adeptness. (Gore, 2000) | N=18 11-12 urte (Estatu Batuak) | Programaren helburu nagusiak dira ikasleen adimen emozionala eta egokitze soziala hobetzea. | Edukiak: kooperazioa, komunikazioa, emozioak adieraztea, aniztasuna balaratzea eta gatazken ebazpena. | Pretest-postest neurri errepikatuko diseinu kuasi-esperimentalta. | Autoinformeak, behaketa teknikak eta kontrol zerrendak. | Programak hobetu zituen adimen emozionala (kooperazioa, komunikazioa, emozioen adierazpena, aniztasunaren balorazioa eta gatazken ebazpena), pertsonarteko gaitasun sozialak (emozioak komunikatzea, lasaitzen jakitea, talde barneko jokaera) eta jokaera soziala (obedientzia eza, eztabaidak, isekak eta errespetu faltak). |
| Supporting the Development of Emotional Intelligence Competencies to Ease the Transition from Primary to High School (Qualter, Whiteley, Hutchinson eta Pope, 2007) | N=169 11-13 urte Ikastetxe 1 (Birresuma Batuak) | Programa honen helburuak dira LHtik DBHrako transizioa hobetu eta adimen emozionala garatzea. | Ikasle gazteagoentzat aholkulari gisa jardun zuten tutore eta ikasle nagusiek parte hartu zuten unibertsitateko ikerketa talde batek antolatutako adimen emozionalen kontzientziatzeko saio batean. Ikasle, tutore eta ikasle nagusientzat banatzen da materiala. Material honetan gaitasun sozial eta emozionaleri buruzko informazioa eta aholkuak eskaintzen dira. | Datuak bi aldirian jaso ziren: 2002-2003 (N=169) kontrol taldea eta 2003-2004 (N=170) talde esperimentalta. | EQ-i:YV. Emotion Quotient Inventory- Youth Version. (Bar-On eta Parker, 2000) — SPCC. Self-perception profile for children (Harter, 1985) — Errendimendu akademiko, eskolara hutsigiteak, berandu heltzea, atxilokeiak eta eskolatik kanporatzeak. — Raven's standard progressive matrices (Raven et al. 1990) | AE ertain/altua zutenek transizioa hobea egin zuten (nota, autoestimua, eskolaratze eta jokaerari dagokionez). Hasieran AE baxua zutenek besteez baino gehiago hobetu zuten haien AE (adimen intrapersonala eta interpersonal, estresaren maneua, umorea eta ego-kitzapena) |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|--|---|--|---|---|---|--|
| Measured effects of provocation and emotional mastery techniques in fostering emotional intelligence among Nigerian adolescents (Ogunyemi, 2008) | N=270 12-18 urte 3 ikastetxe (Nigeria) | Programa honen helburua da aspektu emozionala menperatzea eta adimen emozionala hobetzea. | Programa honek ondorengo edukiak lantzen ditu: 1) Sormena; 2) Emozioak menperatzea; emozio motak eta haien bizitza osasuntsu eta bete batean duten papera; emozioak erregulatzeke estrategiak; emozio negatiboak maneiatzeke moduak; emozioak erabiltzea pentsamendua errazteko; emozioen alfabetizazioa; emozioak menperatzeko pausoak. | Kontrol taldeekin burutuak pretest-postest neurri errepikatuko diseinu kuasi-esperimentalak. | EIS. Emotional Intelligence Scale (Schutte et al. 1998) | Programa honek talde esperimentalen AE (emozioen balorazio eta adierazpena, hautematea, erabileraren erregulazioa) hobetu zuen. Ez zen generoaren araberako desberdintasunik aurkitu. |
| Promoting Emotional Intelligence and Career Decision Making Among Italian High School Students (Di Fabio eta Kenny, 2011) | N=48 16-18 urte Ikastetxe 1 (Italia) | Hauek dira programa honen helburuak: 1. Norbere eta besteekin emozioen hautematea hobetzea. 2. Emozioak erabiltzen ikastea prozesu kognitiboan laguntzeko asmoz. 3. Emozioak ulertzeko gaitasuna hobetzea. 4. Emozioak maneiatzeko gaitasuna hobetzea. | Salovey eta Mayerren ereduan oinarritutako programa hau 2 ordu eta erdiko 4 saiotan banatzen da, eta astearen saio bat egiten da. Saio bakoitza eredu honetako adar batean oinarritzen da. | Kontrol taldeekin burutuak pretest-postest neurri errepikatuko diseinu kuasi-esperimentalak. | — Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test — MSCEIT testaren itaierazko bertsioa (D'Amico eta Curci, 2010) — EIS. Emotional Intelligence Scale testaren itaierazko bertsioa (Di Fabio et al. 2008) — Indecisiveness Scale testaren itaierazko bertsioa (Di Fabio eta Ciardi, 2007) — Career Decision Difficulties Questionnaire testaren itaierazko bertsioa (Savadori et al. 2000) | Programak AE hobetu zuen (EIS: emozioen hautematea eta adierazpena, erregulazioa eta erabileraren erregulazioa). MSCEIT: puntuazio orokorra; AE esperimentziala eta estrategikoa; 4 adarrik: emozioen pertzepzioa, pentsamenduak erraztea, erabiltzea eta maneiatzea). Baita erabakiak hartzeko gaitasuna ere. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|--|---|---|---|--|--|---|
| Short- and Midterm Effects of Emotional Intelligence Training on Adolescent Mental Health (Ruiz-Aranda, Salguero, Cabello, Fernández-Berrocal eta Balluerka, 2012) | N=479 11-16 urte Espainiako 3 hiriburutako hainbat ikastetxe (Espainia) | Hauek dira programa honen helburuak: 1. Jokabide ol-darrikorrak eta moldatu ezin psikosoziala guxitzea. 2. Osasun mentala hobetzea. 3. Ikasteak gaitasun sozioemozionalekin hornitzea. | Programa hau tutoretza orduetan egiten diren ordu bateko 24 saioek osatzen dute. Saloveyen eta Mayeren ereduari oinarritzen da eta 13 psikologok sortu zuten adimen emozionalean 16 orduko formakuntza jaso ondoren. Koordinatzaile batek harremana mantenduz programa gidatzen zuten helduekin, ikastetxe guztietan antzeko egoerak izan zitezten. | Kontrol taldeekin burutuak pretest-postest neurri errepikatuko diseinu kuasi-esperimentalak Jarraipen etapa. | Behaviour Assessment System for Children and Adolescents (Reynolds eta Kamphaus, 2004) MHI-5. Mental Health Inventory (Berwick et al. 1991) Positive and Negative Affect Schedule (Joiner et al. 1997) | Ikasle esperimentalek sintoma kliniko gutxiago izan zituzten. Programa eraginkorra izan zen osasun mentala hobetzen. Afektu negatiboak, ansietatea, estres soziala, depresioa, estres kampo kontrol lokua, ezgaitasun sententzia eta somatizazioa gutxitu ziren. Esku-hartzea amaitu eta 6 hilabeteraino iraun zuten hobekuntzek. |
| Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents (Castillo, Salguero, Fernández-Berrocal eta Balluerka, 2013) | N=590 8 ikastetxe 11-17 urte (Espainia) | Hauek dira programa honen helburuak: 1. Emozioen hautematea, balorazioa eta adierazpena hobetzea. 2. Emozioez kontzientzia eta emozioez balia-tzen jakitea pentsamendua errazteko. 3. Emozioak ulertzea (emozioak identifikatzeko gaitasuna bame hartuz). 4. Emozioak erregulatzeko gaitasuna hobetzea. | Programa honek 2 urteko iraupena du. Urte bakoitzean ordu bakoitzeko 12 saio egiten dira. | Kontrol taldeekin burutuak pretest-postest neurri errepikatuko diseinu kuasi-esperimentalak | Aggression Questionnaire testaren gaztelaniazko bertsioa (Buss eta Perry, 1992; Rodríguez et al. 2002) Interpersonal Reactivity Index testaren gaztelaniazko bertsioa (IRI; Davis, 1980; Pérez-Albéniz et al. 2003) | Talde esperimentalek ikasleek oldarkortasun, haserre eta estres gutxiago erakutsi zuten. Enpatia mailak gora egin zuten, batez ere mutilengan. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren eдукiak | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|--|---|---|--|---|--|--|
| <p>Nerabezarotan adimen emozionala hobetzeko programa baten ebaluazioa (Garaigordobil eta Peña, 2014, 2016; Garaigordobil eta Peña-Sarrionandia, 2015; Sarrionandia eta Garaigordobil, 2016)</p> | <p>N = 148 3 ikastetxe 13-16 urte (Euskal Herria)</p> | <p>Programa honek bost helburu nagusi izan ditu: autokontzientzia hobetzea, erregulazio emozionala sustatzea, animo egoera hobetzea, komunikazioa bultzatzea eta empatia sustatzea.</p> | <p>Programa 5 modulutan banatutako 31 jardueraz osatuta dago: autokontzientzia, erregulazio emozionala, umorea, komunikazioa eta empatia. Astero 55 minutuko saio bat egiten da 7 hilabetez zehar. Guz-tira 20 saio osatzen dute programa.</p> | <p>Kontrol taldeekin burututako pretest-postest neurri errepikatuko diseinu kuasi-esperimentala. Jarraipen etapa.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – AECs. Jarrera eta estrategia kognitibo sozialak (Moraleda et al. 1998/2004) – EIS. Egoera sozialak ezabteko galdetegia (Garaigordobil, 2008) – Empatia testa (Merharian eta Epstein, 1972) – STA XI-N.A. Egoera-erazagarri amorrutara adierazpenaren galdetegia (Del Barrio et al., 2005) – EQ-i: YV. Emotional quotient inventory: youth version (Bar-On, 2006) – TMMS. Trait Meta-Mood Scale (Salovey et al. 1995) – OHQ. Oxford Happiness Questionnaire (Hills eta Argyle, 2002) – Big Five Questionnaire for children and adolescents (Barbarinelli et al. 1998) – PHQ-15. Osasun antzekoa izan zen genero Sentimenduak aztertzeko gaitasunaren tresna (Garaigordobil, 2008) – EPC. Jokaera arazoaren eskala (Navarro et al. 1993). | <p>Emaitzek erakutsi zuten programak esanguratsuki hobetu zituela jokaera sozial positiboak (onarpen soziala, laguntza-kooperazioa eta segurtasun-inkoherentzia, interakzio sozialetako estrategia kognitibo asertiboak, empatia, amorrutara berrantolatzea, adimen kontrola, adimen emozionala (batez ere adimen interpersonala), adimen interpersonala (empatia, harreman interpersonala eta ardura soziala) eta animo egoera, sentimendu negatiboak aztertzeko gaitasun kognitiboa. Bestalde, autokontzientzia, erregulazio emozionala, egoera animiko orokorra, komunikazioa eta empatiarekin loturiko aldaketaren hautesmate subjektibo ere hobetu zen. Gai-nera, esku-hartzeak sintoma psikosomatikoak gurtitu zituen. Programaren eragina antzekoa izan zen genero eta maila sozioekonomiko-fasean emaitza gehienak mantendu ziren.</p> |

2. taula
Ebaluatuta dauden gaitasun sozioemozionalak garatzeko programak

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukia | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Evaluation of preventive interventions for enhancing social competence in adolescents (LeCroy eta Rose, 1986) | N=73 12-13 urte Ikastetxe 1 (Estatu Batuak) | Programaren helburuak ondorengoak dira: 1. Gaitasun hobetzea. 2. Gaitasun sozialak hobetzea. 3. Gaitasun soziokognitiboak hobetzea. 4. Arreta-kontrola hobetzea. | Programa 50 minutuko 8 saioz osatuta dago. Egutegian sáto bat egiten da. | Pretest-postest neurri errepikatuko diseinu kuasi-esperimentalak kontrol taldearekin | <ul style="list-style-type: none"> – Alternative Thinking Test. «Preschool Interpersonal Problem Solving Test»en oinarrituta (Spivack eta Shure, 1974) – Alternative Consequences Test. Platt, Spivack eta Bloomen (1971) testaren egokitzapena Walters eta Peters-en (1980) eskutik. – Social role taking (Chandler, 1971) – The Locus of Control Scale for Children (Nowicki eta Strickland, 1973) – Defining Issues Test (Rest, 1974) – Behavioral Role-play Test (Freedman et al. 1978) – Partaideen ahetasuna (ad hoc) | Parte-hartzaile esperimentalek gehiago hobetzen dituzte kompetentzia sozialak (gauzak ondo eskatu, presioaren aurrean erresistentzia, enpatia, gaitasunak eta sentimenduen identifikazioa) kontrol partaideekin alderatuz. Plazebo taldeak ere hobera egiten du. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaltuzio tresnak | Emaitzak |
|---|--|---|--|--|--|--|
| Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social. PEHIS. (Monjas, 1992) | N=48 4-12 urte 4 ikasietxe (Espainia) | Programaren helburu printzipala da kompetentzia interpersonalak garatzea eta sustatzea. | PEHIS ikasleei etxean edo eskolan gaitasun sozialak irakasteko esku-hartze psikopedagogiko bat da. Programak 30 gaitasun sozial biltzen ditu ondorengo multzoetan banatuta: interakzio sozialetarako oinarrizko gaitasunak, lagunak egiteko gaitasuna, sentimendu, emozio eta in-tziekin loturiko konbertsazioarako gaitasunak, arazoak konpontzeko gaitasuna eta nagusiekin harremanak izateko gaitasuna. | Pretest-postest neurri errepikatuko diseinu esperimentalak kontrol taldearekin | <ul style="list-style-type: none"> – Irakasleentzat (PS-P) eta haurrentzat (PS-N) prozedura soziodemografikoa. – ACCEPTS, A Curriculum for Children's Effective Peer and Teacher Skills (Walker, 1983) – MESSY. Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (Matson et al. 1983) – CHIS. Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (Monjas, 1997). – COIS, Código de Observación de la Interacción Social (Monjas et al. 1991) – BHIP. Batería de Habilidades Interpersonales (Pelechano, 1984, 1986) – Gurasoentzat galdetgia – Irakasleentzat (CUISS-PR) eta gurasoentzat (CUISS-PA) implementazio eta asetasun testa. – Jarraipen galdetgia gurasoentzat (CUSE-PR), ikasleentzat (CUSE-Igualdes) eta gurasoentzat (CUSE-PA) | Programak hobetu zituen gaitasun sozialak, gelako gaitasunak, jokaera interaktiboa eta arazoak ebazteko gaitasuna. Hautatua izateko aukera (ikasle bakoitzak jasotzen duen boto kopurua) ez da hobetzen. Haurren hezkuntzarekin loturiko gurasoen ezagutza eta estrategien erabilera hobetzen dira. Talde esperimentalak hezkuntza berziko haurrek nabarmenki egiten dute hobera kontrol taldeetako haurrekin alderatuz. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|---|--|---|---|---|---|--|
| La mejora de la autoestima en el aula. Aplicación de un programa para niños en edad escolar (11-14 años) (Mestre eta Frías, 1996) | N = 241 8 ikastetxe 12-14 urte (España) | Programaren helburu nagusia da parte-hartzaileen autoestimua eta ansietatea hobetzea. | Programa arazoetarako aurre egiteko estrategiak garatzea bideratuta dago. Honek gaitasun sozialak eta autokontzeptuaren hobekuntza barne hartzen ditu. Baita igerikapen birmoldaketa eta jarrera berrien garapena ere. Programa 17 saioz osatzen da astean 2 saio egiten direlarik. | Pretest-posttest neurri errepikatuko diseinu kuasi-esperimentalak kontrol talde ez parekidearekin | — Autokontzeptuaren ebaluazioaren galdetegia (Martorell, 1991) — State-Trait Anxiety Inventory for Children (Spielberg et al. 1990) — Children's Depression Inventory (Kovacs, 1983) — Gertaera estresagarrien ebaluazioa (Martorell, 1987) | Ansietate sintomak, gertaera estresagarrien ebaluazioa eta depresioa ez dira nabarmenki hobetzen. Autokontzeptua eta autoestimua berriz bai. |
| Social Competence Promotion Program for Young Adolescents (SCPP-YA) (Weissberg, Barton, Shriver eta 1997) | 12-15 urte (Estatu Batuak) | Programaren helburua da nerabeei autokontrola, estresaren maneia, arazoaren ebazpena eta komunikazio gaitasunak irakastea. Beste helburu bat da gaitasun hauek erabiltzera animatzea droga eta sexu jokoaren arriskuak ekiditeko. | SCPP-YA prebentzio programa bat da non ikasleei gaitasun kognitibo, irakasten zaizkien eguneroko eronkei aurre egin diezaieten. Programa 3 modulutan banatuta 45 saiotan egiten da: gaitasun ebazpena (27 saio), droga kontsumoa eta jokoaren arriskuak ekiditeko asmoz gatazka ebazpenarako tekniken aplikazioa (bi atal, bakoitza 9 saiotakoa). Programa aplikatu baino lehen irakasleek formakuntza jasotzen dute. | Diseinu kuasi-esperimentalak kontrol taldearekin | Ikasleen arabera, programak delinkuentzia maila txikitu eta jokoaren posiboak, kideen parte-hartzea eta onarpen soziala igo (edo mantendu) zituen. Estrategia oldarkor eta pasiboak jaitzi eta aseriboak igo ziren. Gatazken ebazpena eta irtenbide kooperatibo eta eraginkorrak hobetu ziren. Irakasleen arabera kideen onarpen soziala ez zen hobetu. | |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaltuzio tresnak | Emaitzak |
|--|---|---|--|---|---|---|
| GOAL. Going for the Goal programme (O'Heam eta Gatz, 1999) | N=405 12-17 urte 3 ikasketxe (Estatu Batuak) | Programaren helburuak ondorengoak dira: 1. Helburuak, errefortzua eta motibazioa ezartzeko gaitasuna sustatzea. 2. Gatazken ebazpena eta autorregulazioa hobetzea. 3. Autokontrola eta autoefikazioa hobetzea. 4. Hezkuntza piramide eta laguntzaile-terapia printzipioa garatzea. Terapia horren arabera, laguntzaile diren nerabe nagusiek ere asko ikasten dute gazteagoi lagunduz. | Programa 10 saioz osatuta dago: 1) Ametsak identifikatu; 2) Ametsak helburu bihurtzen erakutsi; 3) Bigarren pausoa ikasitakoa erabili; 4) «helburu eskailera» ideia aurkeztu; 5) Prozesuan sortzen diren oztopoak eztabaidatu; 6) Estrategia emozional eta kognitiboz hornitu; 7) Laguntza eskatzen erakutsi; 8) Zailtasunen aurrean indarberritzearen garrantzia azpimarratu; 9) Bakoitzaren puntu indartsuak identifikatzen eta hauek helburuak lortzeko erabiltzen erakutsi; 10) Ikasleek beraien esperientziaz (programari dagokionean) hitz egingen dute. | Pretest eta posttest neurri errepikatuko diseinua itxarole-zerrenda kontrol taldearekin | — Helburuak ezartzeko behar diren gaitasumen ezagutza (ad hoc) — Kontrol pertsonalaren sensazioa (Nowicki eta Strickland, 1973) — GAS. Goal Attainment Scale (Kiresuk eta Choate, 1994) — Testuinguru kulturala — Elkarrizketa estrukturatua gabekak (posttest fasean bakarrik) | Programak bizitzeko gaitasunak hobetzen ditu (helburuak eta kontrol lokusa ezartzeko gaitasuna). Kontrol lokusa barmekoa izatera pasatzen da bi taldeetan (esperimental eta kontrol). |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|---|--|--|--|---|--|---|
| Tribes Learning Communities (Kiger, 2000) | N=3428 6-14 urte 12 LH eta 3 DBHko ikastetxe | Programaren helburuak ondorengoak dira: 1. Haur guz-tien hazkuntza osasuntsua ziurtatzea bi-ziitza aldakor-honetan arrakasta edukitzea beharrezkoak diren ezagutza eta gaitasunak dituztela bermatuz. 2. Irakasle, lan-gile eta fami-lien kooperazioa sustatzea ikasleen babes, parte-har-tze eta igurika-pen positiboak bermatuz. | Programa aplikatu baino lehen, irakasleek formakuntza jasotzen dute. Irakasleek langile guztiak hartzen dute parte programan. Irakasleek 3-6 kideko taldeetan («tribu») banatzen dituzte ikasleak eta elkarrekin egiten dute lan kurtsuan zehar. Horretarako 4 adostasun ezartzen dira: entzute aktiboa, baloratu eta ez mespretxatu, elkarrekin errespetua, eta parte-hartze eskubidea. | Pretest-postest neurri errepikatuko diseinua kuasi-esperimentalak. Ez dago kontrol talderik | — CTBS-5. Comprehensive Test of Basic Skills. — Irakasleentzat galdetegiak (ad hoc) — Irakasleentzat galdetegiak. — Prozesuaren hautematea (ad hoc) | Irakasleek hobekuntzak ikusi zituzten besteekiko errespetuan, parte-hartzean eta pertenezia sentimenduan. Irakasleek adierazi zuten asko dibertitu zirela, kide berriak hobeto hartzen zitzutela, besteak ondo sentiarazten ikasi zutela, beste guztiak errespetatzen zitzutela eta txandaka hitz egin. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaltuzio tresnak | Emaitzak |
|---|-------------------------------------|---|--|---|--|---|
| Comer's School Development Program (Cook, Murphy, eta Hunt, 2000) | N=10,306 10-14 urte (Estatu Batuak) | Programaren helburuak dira pertsonarteko harremanak, eskolako klima soziala eta errendimendu akademikoa hobetzea. | Programa langile sozialekin egin zuten. Gurasoen mobilizazioari garrantzia eman zitzaion. Programa hau 4 kurso-tan zehar aplikatu zen. | Talde esperimental eta kontrolak dituen diseinu esperimentalak. Zeharkako eta luzetarako ikerketa | <ul style="list-style-type: none"> — Ikasleen klima soziala (ad hoc) — Osasun mentala (ad hoc) — Jokabide sozial positibo eta negatiboa (ad hoc) — Ikasleen notak — Ikasketxeko langileen klima soziala (ad hoc) — Ezaugarri etnografikoak | Programak hobetu zituen errendimendu akademikoa eta sinesmen, sentimendu eta jokaera ez egokigariak. Programak ez zituen ez osasun mentala ez eta jokaera sozial positiboak ere hobetu. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|--|--|---|--|--|--|---|
| Programa de intervención con adolescentes para fomentar el desarrollo socioemocional (Garaigordobil, 1999, 2001, 2002ab, 2004, 2008) | N=174 12-14 urte (Euskal Herria) | Programaren helburuak ondorengoak dira: 1. Talde garaipena sortu eta sustatu. 2. Pertzepzio, estereotipo eta aurreiritziak identifikatu eta aztertu. 3. Diskriminazioa aztertu eta etnozentrisismoa gutxitu. | Programa 7 moduluz osatzen da: — Norbere burua eza-gutza/ Autokontzeptua. — Talde barneko komunikazioa. — Laguntza/kooperazio harremanak. — Sentimenduen adierazpen eta ulermena. — Pertzepzio eta estereotipoak. — Diskriminazioa eta etnozentrisismoa. — Gatazken konponketa. | Pretest-postest neurri errepikatuko diseinu kuasi-esperimentalak kontrol taldearekin | — Bateria de Socialización. BAS-3 (Silva eta Martorell, 1987) — AFA Autokontzeptua. A Forma (Musitu et al., 1991) — Autokontzeptuaren ebaluaziorako ezaugarrien zerrenda (Garaigordobil, 2008) — Altruismoaren galdetgia (Ma eta Leung, 1991) — Soziometroa: laguntza eta prosozialtasuna (Garaigordobil, 2008) — Egoera sozialen konponketa-erako estrategia sozialen galdetgia (Garaigordobil, 2008) — Enpatia-erako galdetgia (Merhabian eta Epstein, 1972) — Egoera-ezaugarri amonurru adierazpenaren galdetgia (Spielberg et al., 1990) — Jokaera arazoaren eskala (Navarro et al., 1993) — Autokontzeptuaren eskala (Martorell et al., 1993) — Jokaera antisozialaren eskala (Martorell eta Silva, 1993) — Aserbitatearen eskala (Godoy et al., 1993) | Programari esker nabarmenki hobetzen dira: Taldekako adiskidetasun eta prosozialtasun harremanak, jokaera asertiboak, besteekiko kontsiderazio eta lidergoa, enpatia, autokontzeptua eta autoestimua, kideekiko irudia, egoera sozial gatazkatsuei aurre egiteko estrategia asertiboak eta sentimendu negatiboak aztertzeko gaitasuna. Aldi berean, programaren ondorioz nabarmen jeltsi dira: beste talde sozio-kulturalerako aurreiritziak, egoera-ezaugarri antisietateak, jokaera sozial negatiboak (antisietate-lotsa) eta jokaera arazoak (lotsa-uzkurtasuna eta jokaera antisozialak). |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaltuzio tresnak | Emaitzak |
|---|---|---|---|---|---|--|
| Effects of the Positive Action Program on Achievement and Discipline: Two Matched-Control Comparisons (Flay, Allred eta Ordway, 2001) | 264 ikastetxe 11 urte (Estatu Batuak eta Hawai) | Programaren helburuak ondorengoak dira: 1. Nortasunaren garapena bultzatu. 2. Jokaera arazoak ekidin. 3. Errendimendu akademikoa hobetu. | Programa hau eskola kurrikulumaren barnean dago. Kurtsoan zehar ia eguneroko aplikatzen diren 15-20 minutuko 140 saro baino gehiagok osatzen dute. Sei ataletan banatzen da: 1) Autokontzeptua; 2) Gorputz eta gogamenarentzat ekitza positiboak; 3) Bakotzaren ardurak kudeatzeko ekitza sozial eta emozional positiboak (ESEP); 4) Besteekin erlazio-izateko ESEP; 5) Norbera eta besteekin zintzoa izateko ESEP; 6) Etengabe norbere burua hobetzeko ESEP. | Talde esperimental eta kontrol-diseinua | Notak eta istilu kopurua (indarkeria eta eskola-ab-sentismoa) | Programak errendimendu akademikoa, diziplina eta autokontzeptua hobetu zituen. Aldi berean, jokaera arazoak (indarkeria, absentsismoa) gutxitu zituen. Ez zen desberdintasunik aurkitu maila sozioekonomiko desberdinen artean. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukia | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|---|--|--|--|----------------------|--|--|
| Lion's Quest. Skills for Adolescence [1997-1998] [Eisen, Zellman, eta Murray, 2003] | N=5691 34 ikasle tx 11-13 urte (Estatu Batuak) | Programaren helburuak ondorengoak dira: 1. Harreman on eta igurikapean altuetan oinarritutako ikasketak giroa sortu. 2. Ikasleei lagundu autodi-ziplina, juizio ona, ardura eta gaizkak modu bakesuan konpontzeko gaitasuna eduki dezaten. 3. Droga eta <i>bullying</i> gabeko bizitza osasuntsua sustatu. 4. Familia, eskola eta lagunen arteko erlazioak indartu. 5. Ikasleei hiritar onak izateko aukera eman. | Programaren edukia: Programak ikasle, irakasle, langile eta familiak elkartzen ditu gaitasun sozioemozionalak hozteko asmoz. Programa honek hainbat gauza erakusten ditu: konpetentzia sozialak, «ez» esaniketa hobetzeko gaitasun kognitibo-konduktualak, ardura pertsonala, komunikazio eraginkorra, erabaki-hartze ona eta eragin sozialekiko erresistentzia izaten. Programa 35-45 minutuko 40 saiotan egiten da. Hiru saio nerabezarorako trantsizioan oinarritzen dira, 4 autokonfiantza eta komunikazio gaitasunak eraikitzen, 5 emozio positiboak maneiatu, 8 harreman hobetzeko eta 20 droga gabeko bizimodu osasuntsua izatean. | Kohortedun ikerketa | — Drogen prebalentzia. — Monitoring The Future (MTF)-tik eratorritako galderak dorgene inguruan (Johnston et al., 1996) — Esku-hartzea amaitu eta ondorengo 3 hilabeteetan drogak kontsumituko asmoa. MTF-tik egokituako galderak. — Eragin soziala eta pertsonareko pertzepzioak. MTF-tik egokituako galderak — Drogari ezetz esateko ikasleen eraginkortasun-sentsazioa (Quest International, 1992) — Gurasoen hautematea seme-alaben jokoez (ad hoc) | Programak marihuana eta alkoholaren kontsumoa gutxitu zituen. Ez zen desberdintasunik aurkitu genero eta arrazaren aldetik. Ikasleek ezagutza eta jarrerak ekintza positiboetan baliakatu zituzten. Hori dela beraien pertsonareko gaitasunak eta konpetentzia sozialak hobetu zituen. Emaitzak segimenduan ere mantentzen dira. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|---|---|---|--|---|--|--|
| Enhancement of self-regulation, assertiveness, and empathy (Sanz de Acedo, Ugarte, Cardelle-Elawar, Iriarte eta Sanz de Acedo, 2003) | N=40 13 urte DBHko ikastetxe 1 (Espainia) | Programaren helburua da parte-hartzaileen autorregulazioa, asertibitatea eta empatia hobetzea. | Esku-hartze programa IDEAL (Identifikatu, Definitu, Burutu, Ebaluatu, Ikaskuntza) ereduaren oinarritzen da. Identifikazioa eta definizioa jardueraren aurretik egin beharrekoari lotuta daude. Burutzea jardueraren kontrolean datza. Ebaluazioa eta ikaskuntza emaitzen analisari eta beste jokaera sozial, akademiko eta emozional batzuekin dituzten konexioei erlazionatuta daude. | Pretest-postest neurri errepikatuko diseinua kuasi-esperimentalak kontrol taldearekin | — ACRA. Escala de estrategias de aprendizaje (Román eta Gallego, 1994) — EPIJ. Nortasun galdetegi (Silva eta Martorell, 1993) — BAS-3. Bateria de Socialización (Silva eta Martorell, 1995) — Irakaslearen egumerokoa | Programak hobetu zituen autorregulazioa, ikaskuntza, jokaeraren autokontrola, pertsonarteko harremanak, asertibitatea, empatia, ideia, interes eta emozioen adierazpena, beste pertsonen ikuspegiaren identifikazioa eta adlagai sozialak. |
| Programa Instrucciona Emotivo para el Crecimiento y Autorrealización Personal. PIECAP (Aciego de Mendoza, Domínguez eta Hernández 2003) | N=246 11-18 urte (Espainia) | Programaren helburuak dira autorrealizazio sustatzea, lan asetasun eta aisaren gozamen indartzea, harreman afektiboak aberastea, besteekiko ardurua piztea, ihesaldiaren arriskua azpimarratzea eta menpekotasunez prebenitzea. | Atalak: autorrealizazioa, autorrealizatzen, lan egiten eta disfrutatzen ikastea, adiskidetasun eta maitasuna, ardurua soziala, errealitateak itxaszea. | Pretest-postest neurri errepikatuko diseinua kuasi-esperimentalak kontrol taldearekin | AURE. Autoconcepto y Realización Personal (Domínguez, 2001) | Programak aldatzea esangratsuak eragin zituen aurre egiteko gaitasunean, lanak egiteko eraginkortasunean, autokontzeptuan, autoestimian, enpatian eta errealizazio sozialean. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|--|---|--|---|--|---|--|
| Self-Science (Freedman, 2003) | N=311 7-16 urte (Estatu Batuak) | Programaren helburu nagusia da ikasleei sentimendu, pentsamendu eta ekintzak aukeratu ditzaketela ikusaraztea. Ikasleek autokontzientzia, autogestioa eta autodirekzioa bezalako gaitasunak ikasten dituzte. | Self-Science eskolatan AE kultura bat sortzeko kurrikuluma da. Irakastea galderak egitea da, ez azaltzea. Irakasleek jakin-mina, bilaketa eta irtenbide aintzen aukera bultzatzen dituzte erantzun konkretuak eman ordez. Programa hau aurrera eramateko 30-60 minutuko saioak egiten dira astean behin. | Pretest-postest neurri errepikatuko diseinu kuasi-esperimentalak kontrol taldearekin | — EQi:YV (Bar-On, 2000) — Irakasleen txostenak | Irakasleen ustez programak hobetu zituen kideen arteko kooperazioa eta harremanak, ikasleen arreta, ikasle-irakasle harremana, ikasle-irakasle positiboak. Programak mespretxuak gutxitu zituen. |
| Mind Out Programme [2001-2002] (Byrne, Barry eta Sheridan, 2004) | N=1850 15-18 urte 59 ikasle txiki (Irlanda) | Programaren helburuak ondorengoak dira: 1. Osasun mentala hobetu. 2. Estres egoeretan aurre-egite estrategiak erakutsi. 3. Emozio negatiboak kontrolatzeko pentsamendu arrazional gaitasuna hobetu. 4. Emozioen eta hauek kudeatzeko kontzientzia gehitu. 5. Laguntza bilatzen erakutsi. 6. Osasun mentalari buruzko jakierak aztertu. | Programak bi eskuliburu ditu. Lehenengoa 1.kurtsioan aplikatzen diren 10 saioz osatuta dago eta bigarrena hiru «saio gehigarri» (bigarren kurtsioan). Saio gehienak interaktiboak dira eta ariketa fisikoak, erlaxazioa eta eztabaidak barne hartzen ditu. Programa esperimentziala da. Irakasleek osasun dezko ikaskuntzan oinarritzen da. Irakasleek osasun mental eta programari buruzko egun erdiko saio bat jasotzen dute. | Pretest-postest neurri errepikatuko diseinu esperimentalak kontrol taldearekin. Jarraipena urtebetetera. | — Programaren eragina neurtzeko galdetegi osasun mentalaren inguruko ezagutza eta kontzientziaren inguruan (ad hoc) — GHQ-12. Buru nahasteak. (Goldberg, 1972) — COPE galdetegi. — Arazoki aurre egiteko estrategiak (Carver et al., 1989) | Partaide esperimentalek kontrolak baino hobeto zekiten zer egiteko hobeto bazegoen, bost luntarotza maila altuagoak zeuzkaten, sufritzen zeduten eta arazo emozionalak hobeto ebazten zituzten. Orokorrean, neskek mutilek baino gehiago hobetu zuten. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukia | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|--|-------------------------------------|--|---|---|--|--|
| Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional (Obiols, 2005) | 3-16 urte Ikastetxe 1 (Espainia) | Programaren helburuak ondorengoak dira: 1) Norbere eta bestearen emozioak ezagutzera; 2) Emozioak erregulatzera; 3) Kompetentzia emozionalak eta autonomotzatzeko gaitasuna garatzea; 4) Bizitzarrekiko ikuspegi positiboa edukitzea. | Programa tutoretza ordietan egiten da. Jarduerak GROF taldeak sortuak materialetik aukeratu dira. | Metodologia kuantitatibo (pretest-postest kontrol taldegabe) eta kualitatiboa | <ul style="list-style-type: none"> – Irakasleen fitxak saioak ebaluatzeko – CEE. Cuestionario de Educación Emocional. (GROF, ad hoc) – 360º ebaluazioa | Programak hobetu zituena gelako klima, irakasle-ikasle harremanak, errendimendu akademikoa eta pertsonarteko harremanak. |
| PECEMO. Programa Educativo de Crecimiento Emocional y Moral (Alonso-Gancedo eta Iriarte, 2005) | 14-15 urte | <p>Programaren helburuak ondorengoak dira:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Autokontzientzia, autoestimua eta norbere buruan konfiantza hobetu. 2. Erabaki-harretza hobetu eta ardura pertsonalaz kontzientzia izan. 3. Empatia hobetu. 4. Pertsonarteko harremanak hobetu. | <p>Edukiak: Autokontzientzia emozionala, autoestimua, konfiantza, indar pertsonala, disfrutatze ahalmena, erabaki-harretza, ardura pertsonala, berrontate indarra, osotasun pertsonala, empatia eta harremanen hobetzea, konprometitzeko gaitasuna, esfortzuak egiteko balorea eta emozioen kontrola.</p> | Ikerketa deskribatzaile eta kualitatiboa | <ul style="list-style-type: none"> – LEAS. Levels of Emotional Awareness Scale (Lane et al., 1990) – WISC: hiztegiaren frogak (Weschler, 2001) – Autonomia eta Autonomia Moral galdetgia (ad hoc) – Jardueren ebaluazioaren galdetgia (ad hoc) – Norbere buruarekin hitz egiteko galdetgia (ad hoc) – Galdetegi orokorra – Programa (ad hoc) – Elkarrizketa erdi-estrukturatua (ad hoc) – Behaketa teknikak | Programak gehitu zituena heldutasun pertsonala lortzeko beharrezkoak diren hazkuntza moralaren disposizio egokiak. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|---|--|---|--|--|--|---|
| Jóvenes Fuertes (adaptación del programa Strong Teens). (Castro, 2006) | N=40 14-18 urte Ikastetxe 1 (Estatu Batuak) | Programaren helburu nagusia da ikasle etorkin latinoen ikaskuntza soziala eta emozionala sustatzea. Horrela errendimendu akademiko eta erresilientzia sozioemozionala hobetu nahi dira. | Programaren edukiak ondorengoak dira: 1) Etor-kin latinoen beharritan emozionalak oinarritzen da estres kulturala gutxitzeko; 2) Programak kultura kontuan hartzen du; 3) Gaitasun sozioemozionalak erakusten ditu; 4) Erabiltzen diren eszenario eta adibideek kultura kontuan hartzen dute. Programa egiaztatiridun irakasleek egun zuten 12 astean zehar. | Subjektu arteko disetnu faktorial anitza | — Errendimendu akademiko — SAFE. Societal Attitude Familial Environment. Chavez et al.en (1997) bertsio laburtua — Sintomen barneraketaren eta ezagutza sozioemozionalen balorazioa (ad hoc) — Ezagarrri sozialen ebaluazioa (ad hoc) — «Strong Teens» ezagutza testa (ad hoc) — Gazteen jardueren testa (ad hoc) — Balidatze soziala (ad hoc) | Ikasleek kontzeptu sozial eta emozionalerako ezagutza hobetzen dute. |
| Programa de Desarrollo Social y Activo (Sánchez, Rivas eta Trianes, 2006) | N=66 9-15 urte 2 ikastetxe (España) | Programaren helburuak ondorengoak dira: 1. Gelako klima hobetu. 2. Arazoak berronatu gabe konpontzen ikasi. 3. Laguntzen eta kooperatzen ikasi. | Programa 3 modulutan banatzen diren 54 saioak osatzen dute. Programa honek konpertzio sozialak eta pertsonarteko gaitasun ebazpenak lantzen ditu eskolako indar-keria gaitzeko. | Lau urtean 3 fase: irakasleen formakuntza, programaren implementazioa eta ebaluazioa. Pretest-postest. | Ikastetxeeko klima sozialaren eskala (Tricket eta Moos, 1984) | Programak hobekuntza eragin zituen irakasleen jardueran (autoritario izatetik demokratiko izatera) eta gelako kliman. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukia | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|---|--|---|---|---|---|---|
| Programa BIENESTAR. El bienestar personal y social y la prevención del malestar y la violencia. (Carpintero, López, Del Campo, Soriano eta Lázaro, 2007) | N=55 12-16 urte 3 ikasketxe (Espainia) | Programaren helburu nagusia da nerabeen ongizate emozional eta soziala indartzea. Horretarako, beraien beharrikatuak asetzen, gaitasunak sustatzen eta prosozialtasun eta egokitzapena hobetzen erakusten zaie. | Ondorengoak dira programaren edukia: arauak, giza-erlazioak, balore eta garapen moralak, autoestimua, empatia, autokontrola eta pertsonarteko komunikaziorako autokontrola. | Pretest-Posttest metodo kuantitatibo eta kualitatiboak Ez dago kontrol talderik. | — IAC. Inventario de Conducta (Cordero eta Cruz, 1980) — Elkarrizketak, behaketa eta galdetegi anonimoak (ad hoc) | Emaitzek adierazten dute ongizate emozionala eta soziala hobetzen direla. |
| Social and emotional training (SET) in Swedish schools for the promotion of mental health: an effectiveness study of 5 years of intervention [2000-2005] (Kimber, Sandell eta Bremberg, 2008) | 7-16 urte 8 ikasketxe (Suedia) | Programaren helburu nagusia da ikasleak kultura sozioemotionala hobetzeko. | SET programa irakaskuntza egiten du eskola orduetan. 9-12 urteko ikasleek 45 minutuko bi saio izaten dituzte astean. 12-16 urtekoek berriz 45 minutuko saio bat astean. Programa kurtiso akademiko osoan zehar aplikatzen da. Programak 5 arlo lantzen ditu: autokontzientzia, norbere emozioen erabilera, empatia, motibazioa eta kompetentzia sozialak. | Diseinu mistoa: talde-arteko aldagaiak eta neurri errepikatukoak kontrol taldearekin. | — YSR. Youth self-report (Lindberg et al., 1999) — Norbere eraginikortasuna: 'Mastery' (Pearlin et al., 1981). — ITIA. I think I am. (Ouvinen-Birgerstam, 1985) — Ikaste txeko asetatzen neurtzeko «Gustatu zenuen eskola?» — Suediako Alkohol eta beste drogen Kontroleko Informazioaren (CAN) galdetegiak. — Bullyinga neurtzeko CANeko 3 item (Hibell et al., 1997). — SSRS. The Social Skills Rating System (Gresham eta Elliott, 1990) | Programak aldatetako eragin zituena 5 aldaitan: arazoaren karrantza eta buruzkeratzea, ezagutza, autoirudia eta autoestimua, eta eskola asetasuna. <i>Bullying</i> -a eta kompetentzia sozialak ez ziren horietakoak. Ez zen desberdintasun esanguratsurik izan generoaren aldetik. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|---|--|---|---|---|---|--|
| Programa de Habilidades para la Vida (Choque-Larrauri eta Chirinos-Cáceres, 2009) | N=284 13-16 urte 2 ikastetxe (Peru) | Programaren helburuak ondorengoak dira: 1. Programaren eraginkortasuna zehaztu osasuna sustatzen duten ikastetxeetan. 2. Ikasleen garapen integrala bultzatu. 3. Garapen integrala eta harreman erakitzaile eta harmonio-itsuak sustatu. | Programak ondorengo eduki hauek lantzen ditu: autoestimua, enpatia, komunikazio eraginkorra, emozioen maneua, pentsamendu kritiko, hausnartzaile eta sortzaile, autonomia morala, aseribitea, erabaki-hartzea, harreman interpertsionalak, tentsio eta estresaren maneua eta gaitzaren ebatzea. | Pretest-posttest neurri errepikatuko diseinu esperimentalak kontrol talde ez parekideekin | Bizitzarako gaitasumen ebaluaziorako zerrenda (Arévalo et al. 2005) | Programak hobetu zituen komunikazio gaitasunak, aseribitea eta bizitzarako gaitasunen ikaskuntza eta garapena. Erabaki-hartze eta autoestimuan ez zen aldatu nabarmenik eman. Generoaren aldetik ere ez zen desberdintasunik egon. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaltuzio tresnak | Emaitzak |
|---|--|---|---|---|--|--|
| Social and emotional aspects of learning (SEAL) programme (2007-2008) (Humphrey, Lendrum eta Wigelsworth, 2010) | N=8630 12-13 urte 22 ikastetxe esperimental eta 19 kontrol (Erresuma Batuak) | Programaren helburu nagusia da Golemanen teoriako 5 gaitasun sozioemozionalak garatzea: norbere burua ezagutzeta, autoerregulazioa, motibazioa, enpatia eta gaitasun sozialak. | SEAL gaitasun sozialak eta emozionalak sustatzen dituen programa da. Programa honek bultzatzen ditu ikaskuntza eraginkorra, jakea positiboa, eskola asistentzia erregularra, langileen lanaren kalitatea eta ikastetxeko partaide guztien osasun emozional eta ongizatea. | Diseinu kuasi-esperimental kualitatibo eta kuantitatiboak. | — ELAL. Social and emotional skills: the Emotional Literacy Assessment Instrument (Southampton Psychology Service, 2003) — SDQ. Strengths and Difficulties Questionnaire. Osasun mentala, jokabide prosozialak eta jakea arazoak (Goodman, 1997). — Behaketak (gelan, jolas-tokian...) — Elkarrizketak (ikasle, irakasle eta langileak) — Eskolako txostenak (huts-egiteak, kalera-tzeak...) | Emaitzak aldatkorrak dira programa aplikatutako eskolaren aldetik. Ikastetxe batzuetan emaitza positiboak aurkitu baziren ere, besteetan ez zen aldaketa esanguratsurik aurkitu neurrituako aldagaietan (gaitasun sozial eta emozionalak, jokabide prosozialak eta osasun emozionala, jakea arazoak...). |
| RULER Feeling Words Curriculum. (Brackett, Rivers, Reyes eta Salovey, 2010) | N=273 10-12 urte 3 ikastetxe (Estatu Batuak) | Programaren helburu nagusia da haur eta nerabeen gaitasun sozialak eta emozionalak hobetu eta ikaskuntza akademikorako giro egokiena sortzea. Horrela eraginkortasun akademikoa, soziala eta emozionala hobetu nahi dira. | Programak erakusten du norbere eta bestearen emozioak hautematen, haien kausa eta ondorioak ulertzen, hitzegi aberatsa erabiltzen, emozioak etiketatzen eta modu egoki eta eraginkorrean emozioak adierazi eta erregulatzen. | Pretest-postest neurri errepikatuko diseinu kuasi-esperimentalak. | — BASC. Haur eta nerabeen jakearen ebaluazio sistema (Reynolds eta Kamphaus, 1992) — Ikasteen notak. | Programak hobetu zituen errendimendu akademikoa, lan ohiturak, gaitasun sozialak eta emozionalak. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|--|---|---|--|---|--|---|
| Efectos de un Proyecto de Educación Emocional y Social sobre el desarrollo infanto-juvenil: Proyecto VyVE (Vida y Valores en Educación) (Melerio eta Palomera, 2011) | N=672 6 ikastetxe 9-14 urte (Espainia) | Programaren helburuak ondorengoak dira: 1. Pertsonen garapen emozional, kognitibo eta soziala indartu. 2. Komunikazioa sustatu 3. Ikastetxeetako elkarbizitza hobetu irakasle, ikasle eta familiek inbat eginez. | VyVE bost programen aplikazioa barne hartzen duen hezkuntza proiektua da: — Bizitzeko Ekidin (PPV) — Baloreetan zinea eta hezkuntza — Ipuin baten balioa — ReflejArte — Musika eta Garapen osoa Programa garapen sozioemozionaleko 8-10 jarduera espezifiko eta kurrikulum barneko 11-13 jardueraz osatzen da. | Pretest-postest neurri errepikatuko diseinu kuasi-esperimentalta kontrol taldearekin. | — Datu soziodemografi-koak — BASC2-S eta BASC3-S (Reynolds eta Kamphaus, 2004) — TMM5-C. Hautemandako AE (Rockhill eta Greener, 1999) — Enpatia (Mestre et al., 1999) — Prosozialtasuna (Del Barrio et al., 2001) — Aserbitatea (Gambrell eta Richey, 1975) — Osasunarekiko jarraera positiboa (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, F.A.D. 2004) — Gurasotasun Hezkuntza Mota (Bersabé et al., 2001) — Ikastetxearen klima sozial galdetegia (Triames et al 2006) — BASC (Reynolds eta Kamphaus, 2004) irakasle eta gurasoenzat. | Programak hobetu zirela argitasun eta kudeaketa emozionala eta asertibitatea. Egokigarriak ez diren aldagaitan ez zen aldaketa esanguratsurik egon. Aldaketa bakarra hautemandako antzietean (proiektua inbertsitatzea eraginean aplikatutako partaideek maila baxuagoak) aurkitu zen. Mutirik gehiago hobetu zuten AE. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukia | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|--|---|---|--|--|---|------------------------------------|
| Desarrollo de las habilidades sociales y emocionales de los adolescentes en el aula: Programa de educación socio-emocional SEA. (Rodríguez, Celma, Orejudo, eta Rodríguez, 2012) | N=200 12-13 urte Ikastexa I (España) | Programaren helburuak ondorengoak dira: 1) Gaitasun sozial eta emozionalak hobetu; 2) Sozializazio arazoak guxtitu; 3) LH-tik DBH-rako trantsizioan, eze-egokitze pertsonalaren eta emozionalaren zailtasunak guxtitu; 4) Arreta eta kontzentrazio gaitasuna handitu; 5) Gatazken ebazpena sustatu; 6) Eskolako elkarbizitza kalitatea hobetu; 7) Gelako klima positiboa indartu; 8) Gelako aktibazio maila orokorra jaitsi errendimendu akademikoaren eta eskolaren aprobetxamenduen mesederako; 9) Errendimendu akademikoa hobetu; 10) Ikasleek taldean egiten ikas dezaten lortu. | SEA programan lantzen dira lehenengo ezagutza eta erregulazio eta autogestio gaitasun pertsonalak. Izan ere, hauek gaitasun sozialak dira. Hots, konpetentzia soziala eta bizitzarako gaitasuna zein ongizatearen oinarria. Programako gakoak hauek dira: mindfulness tekniken erabilera, talde dinamika eta kooperazio arketak, eta Seligman-en psikologia positiboan oinarritutako teknika kooperatiboak. Programa tutoretza orduetan egiten da, eta astean saio bat egiten da. | Pretest-postest neurri errepikatuko diseinu bifaktorial esperimentala kontrol taldearekin. | — CDE-SEC. DBH-rako Garapen Emozional galdetegia (Pérez-Escoda et al., 2010) — BAS-3. Batería de Socialización (Silva eta Martorell, 1987) — Enpatia galdetegia (Merhabin eta Epstein, 1972) — Eskola testuinguruan Arreta Osorearen eskala (León, 2008) — Babes sozial galdetegia (González eta Landero, 2008) — Ikasleentzat SEA galdetegia. — Elkarriketa pertsonalak. — Tutorentzat SEA galdetegia. — Saioen behaketa (ad hoc) — PEE. Cuestionario de perfil de estilos educativos (García eta Magaz, 2011) — Notak | Programa ebaluatuia izaten ari da. |

| Programa eta autoreak | Lagina | Helburuak | Programaren edukiak | Ikerketaren diseinua | Ebaluazio tresnak | Emaitzak |
|--|--|--|---|---|---|---|
| Diseño, aplicación y evaluación de un plan de educación emocional en Guipúzcoa: Análisis cuantitativo (Muñoz de Morales eta Bisquerra, 2013) | N=1426 145 ikastetxe 2-22 urte (DBH, N=425) (Espainia) | Programaren helburua da irakaste eta ikasleen gaitasun emozionalak garrantzea. | Programa 4 atalatan banatzen da: 1. Hezkuntza emozionalean oinarrituriko sensibilizazio eta formakuntza (20 h) irakasleentzat. 2. Gaitasun emozionalen garapena (30 h). irakasleentzat. 3. Hezkuntza emozionala praktikan (15 h.). Ikasleentzat. Ariketak, talde dinamikak, rol-playing, introspektzioa, erlaxazioa, eztabaidak... 4. «Expertise» hezkuntza emozionalean (87 h.). | Pretest-postest neurri errepikatuko diseinu kuasi-esperimentalak kontrol taldearekin. | — BASC. Behavior Assessment System for Children and Adolescents (Reynolds eta Kamphans, 2004) — Gaitasun emozionalaren pertzepzio galdetegia nerabeentzat (ad hoc) | Tutoreen ustez kontrol partaideek gaitasun sozial eta lidergo gaitasun hobea erakutsi zituzten. Ikasleentzako esperimentalek gehiago hobetu zituzten osasun mentala, afektu nerabeentzat eta irakasleentzako jarrera. |

Taula horietako emaitzek erakusten dutenez, esku-hartze programek, adimen emozionala hobetzeaz gain, ongizate sozial eta emozionala, hazkuntza morala eta osasun mentala ere hobetzen dituzte, eta baita konpetentzia sozialak, pertsonarteko harremanak, komunikazioa, egokitzapen soziala, kooperazioa, pertsonarteko gaitasun sozialak, onarpen soziala eta helburuak ezartzeko gaitasuna ere. Ikaskuntzarekin loturiko aldagaiak ere hobetzen dituzte; adibidez, errendimendu akademikoa, gelako klima eta eskolarekiko asetasuna, eta enpatia edo bestearen lekuan jartzeko gaitasuna ere. Jokaerari dagokionez, aurkeztutako programek indartzen dituzte jokaeraren autokontrola, diziplina, eta jokaera prosozial eta asertiboak. Era berean, arazoen ebazpena ere sustatzen dute. Gainera, programa horiek gutxitu egiten dituzte delinkuentzia maila, droga kontsumoa, oldarkortasuna, antsietatea, afektu negatiboak, estres soziala, depresioa, somatizazioa, haserrea, etsaitasuna eta larritasuna.

Generoaren aldetik, programa gehienek ez dute aurkitu desberdintasunik AEaren edo gaitasun sozioemozionalaren eta generoaren artean (Choque-Larrauri & Chirinos-Cáceres, 2009; Eisen et al. 2003; Kimber et al., 2008; Ogunyemi, 2008), baina programa batzuek aurkitu dituzte aldeak neska eta mutilen artean. Halakoetan, mutilek irabazten dute, beren emaitzak esanguratsuki hobetzen baitituzte. Mutilek neskek baino gehiago hobetzen dute beren enpatia (Castillo et al., 2013) eta AE (Melero & Palomera, 2011). Hala ere, Byrne eta taldekideek (2004) egin zuten ikerketan neskek hobetu zuten gehiago.

Maila sozioekonomikoa kontuan hartu duten bi programek (Flay et al. 2001; Garaigordobil eta Peña, 2014; Garaigordobil eta Peña-Sarrionandia; Sarrionandia eta Garaigordobil, prentsan) ez dute desberdintasunik aurkitu maila desberdineko ikastetxeen artean. Beraz, ondorioztatu daiteke esku-hartze programa horiek modu bertsuan eragiten dutela maila desberdineko partaideengan.

Azkenik, segimendu fasea egin duten ikerketek erakutsi dute, oro har, emaitzak mantendu egiten direla denboran zehar (Eisen et al. 2003; Ruiz-Aranda et al. 2012; Garaigordobil eta Peña, 2014; Garaigordobil eta Peña-Sarrionandia; Sarrionandia eta Garaigordobil, 2016).

Programa desberdinak

Gaitasun emozionalak eta sozialak garatzea helburu duten jarduerak osatzen dira arestian aipatutako programa horiek. Hala, jarduera hauek bi multzotan sailka daitezke: batetik, gaitasun emozionalak garatzen dituzten jarduerak daude, eta, bestetik, gaitasun sozialak garatzen dituztenak. Gaitasun emozionalak hobetzen dituzten jarduerak emozioen azterketan oinarritzen dira; hau da, emozioak identifikatu, adierazi, ulertu, erregulatu eta erabiltzeko gaitasuna hobetzea dute helburu. Gaitasun sozialak hobetzea

helburu duten jardueren helburua, berriz, komunikazio gaitasunak, gatazken ebazpena, pertsonarteko harremanak, etab. hobetzea da.

Programa hauen izaera hobeto erakusteko asmoz, jarraian 3 programa (INTEMO, Skill for adolescence eta Nerabezaroan adimen emozionala hobetzeko programa) azalduko dira. Programa hauek (eta ez beste batzuk) aukeratu izanaren arrazoia izaera desberdinetako programak erakustea izan da. Hau da, mundu mailan ebaluatuak izan diren programa desberdinak ordezkatzan dituzten 3 programa azaltzea. Batetik, «Skills for adolescence» gaitasun sozialak garatzeko programa da. Bestetik, INTEMO eta «Nerabezaroan adimen emozionala hobetzeko programa» gaitasun emozionalak lantzeko programak dira. Hala ere, INTEMO programak gaitasun gisa ulertzen du adimen emozionala (Salovey eta Mayerren ikuspegia oinarritzat hartuz) eta «Nerabezaroan adimen emozionala hobetzeko programa»k ikuspegi mistoa du oinarritzat (Goleman edo Bar-On bezalako ikerlarien teoriak izanik oinarrian). Beraz, ondorengo paragrafoetan ezaugarri eta izaera desberdineko programak ezagutarazten dira.

INTEMO (Castillo, Salguero, Fernández-Berrocal eta Balluerka, 2013) programa AE hobetzen duen programa bat da. Programa hori Salovey eta Mayerren ereduari oinarritzen da, eta hura osatzen duten jardueren helburua da emozioak identifikatu, ulertu, erregulatu eta errazteko gaitasuna garatzea. Programa hau osatzen duten jardueren artean, «Asmatu nor» ariketa dago. «Asmatu nor» jarduera gaitasun emozionalak hobetzeko jarduera bat da, zeinean emozioen pertzepzioa hobetu nahi baita; horretarako, ikasleek taldeka egiten dute lan irudi, bideo, abesti eta bestelakoetan agertzen diren emozioak identifikatuz. Bestalde, emozio horiek adierazten dituzte hainbat bide erabiliz; adibidez, eskulanak sortuz, istorioak asmatuz, marrazkiak eginez... eta, saio amaieran, eztabaidatu egiten da.

Gaitasun sozialei dagokienez, Skills for adolescence (Eisen, Zellman, eta Murray, 2003) programa da gaitasun mota hauek hobetzen dituen programetariko bat. Programa mota hauen helburuak pertsonarteko harremanak, komunikazioa edo asertibitatea bezalako gaitasunak hobetzea da. Skills for adolescence programaren kasu konkretuan, hau osatzen duten jarduerak harremanak hobetzera, estereotipoak guxtizera... zuzenduta daude. Jarduera adibide gisa «Asmatu nire etiketa» aipa daiteke. Jarduera horren helburua da estereotipoak gutxitzea; horretarako, 6 ikasle gelaren erdian jartzen dira, bakoitzak bekokian etiketa bat duelarik. Etiketa horretan ezaugarri edo jarrera bat azaltzen da («kritika nazazu», «ez egin niri jaramonik», etab.); hala, partaide horien eginbeharra izango da eztabaida bat mantentzea, besteek beren etiketetan jartzen duen bezala tratatzen dutela. Amaieran, denen artean eztabaidatzen da, bakoitzak sentitu duena adierazten du.

AE hobetzen duen beste programa bat da Garaigordobil eta Peña-Sarrionandiarena (Garaigordobil eta Peña, 2014, 2016; Garaigordobil eta Peña-Sarrionandia, 2015; Sarrionandia eta Garaigordobil, 2016). Pro-

grama horrek bost helburu nagusi ditu: autokontzientzia hobetzea, erregulazio emozionala sustatzea, animo egoera hobetzea, komunikazioa bultzatzea eta enpatia sustatzea. Programak 5 modulutan banatutako 31 jarduera ditu. Lehenengo moduluan, autokontzeientzia garatzen da; horretarako, autokontzientzia emozionala, norbere burua ezagutzea, autokontzeptua, norbere buruarenganako konfiantza izatea eta autoestimua lantzen dira. Bigarren modulua erregulazio emozionalari dagokio; modulu horretan, gaitasun hori hobetzeko, autokontrola, emozio negatiboak gutxitu eta positiboak sustatzeko bideak, garatzen dira emozioak maneiatzeko gaitasuna, bulkaden kontrola eta frustrazioarekiko tolerantzia. Hirugarren modulua umoreari egiten dio erreferentzia, eta zorientasuna, baikortasuna eta bizi-tzarekiko ahetasuna lantzen dira modulu horretan. Laugarren modulua komunikazioari dagokio, eta entzuteko eta adierazteko gaitasunak (hitzezkoa zein ez-hitzezkoa) garatzen dira modulu horretan. Azkenik, bosgarren modulua enpatia lantzea du helburu; beraz, bestearen lekuan jartzeko gaitasuna garatzen da modulu horretan.

Programa horren inplementazioa aurretiko beste programa batzuetan (Garaigordobil, 2008) oinarrituz egin da, eta ondorengo aldagai egonkor hauek ditu kontuan: saioen arteko egonkortasuna (astero 55 minutuko saio bat, 7 hilabetez), espazio-denbora egonkortasuna (asteko egun, ordu eta leku berdinean egiten da beti programa), programa gidatzen duen helduaren egonkortasuna (pertsonek berak gidatzen dituzte saio guztiak) eta saioen egituraren egonkortasuna (ikasleak zirkuluan elkartu ondoren, helduak azaltzen dituzte saioan egingo dena eta garatu nahi diren helburuak. Gero jarduera egiten da, eta, amaieran, zirkuluan jarrita, eztabaidatu egiten da).

Hainbat jarduera eta talde dinamika erabiltzen dituzte programak, besteak beste, rol-playingak, ideia-jasak, etab. Behin jarduerak eginda, eztabaida egiten da. Eztabaida horretan, helduak pentsamendu kritikoa eta hausnarketak sustatzen dituzte landutako gaien inguruan; horretarako, galderak planteatzen dituzte era objektibo batean, iritzirik eman gabe.

Programa horretako jarduera baten adibide dugu «Pertzepzio emozionala». Hala, jarduera horren helburuak dira besteen emozioen identifikazioa eta ulermena, besteen hitzezko eta ez-hitzezko hizkuntzaren pertzepzioa, enpatia eta emozioen analisia hobetzea. Hori lantzeko, ikasleek hainbat bideo (filmak, iragarkiak...) ikusten dituzte, eta talde handian komentatzen dituzte, galdera batzuei jarraituz. Galderak horien adibide dira, besteak beste, «Zer emozio ageri dira bideoan?» eta «Zergatik sentitzen dira horrela?». Azkenik, saioaren amaieran eztabaidatu egiten da: helduak «Zer ikasi duzue gaur?», «Nola identifikatzen dira emozioak?», «Erreza al da bestearen lekuan jartzea?» eta antzeko galdera batzuk planteatzen dituzte, saioan zehar landutakoa finkatu eta parteka dezaten ikasleek.

ONDORIOAK

Bilaketetan jasotako emaitzek agerian jartzen dute programa psikoe-dukatiboek, AE eta gaitasun sozioemozionalak hobetzeaz gain, beste alor batzuk (besteak beste, osasuna, ongizatea, pertsonarteko harremanak eta errendimendu akademikoa) ere hobetzen dituztela, zeinek bizitzan berebi-ziko garrantzia baitute. Beraz, nabarmena da zientifikoki ebaluatutako pro-gramak ezartzeak duen garrantzia nerabeen garapen soziala eta afektiboa sustatzeko.

Ikerketa honek hainbat ekarpen egiten dizkio egungo literaturari. Izan ere, lan honek lagundu du AE eta gaitasun sozioemozionalak hobetzeko programen ikerketa eremua argitzen. Hala, ikerlan honek mundu mai-lan ebaluatu diren programak biltzen, eta programa horiek lortu dituzten emaitzak laburtzen ditu, eta, horri esker, ondorio argiak eskaintzen ditu. Zehazki, berrikusketa honetan jasotako programen emaitzek erakusten dute gaitasun sozialak eta emozionalak hobetzeko esku-hartzeek jokabi-dezko aldagaiak (droga kontsumoa, indarkeria, etab.) eta psikologikoak (autoestimua, enpatia, etab.) hobetzen dituztela besteak beste. Emaitzek argi uzten dute beraz eskolan gaitasun sozialak eta emozionalak lantzeak osasuna, ongizate psikologikoa eta errendimendu akademikoa bezalako aspektu garrantzitsuak hobetzen dituela. Horrela bada, programa hauek nerabeen garapen integrala sustatzen dute eta horien bizi kalitatea ho-betu.

Ekarpenak aipagarriak izan badira ere, ikerlan honek baditu bere mu-gak, ezaugarri batzuk betetzen zituzten programak baino ez baititu jaso; hau da, nerabezaroan bakarrik oinarritu da berrikusketa. Horrenbestez, eta datuak orokortzeko, interesgarria izango litzateke berrikusketa zabaltzea haur, heldu eta adinekoei zuzenduta dauden programetara. Azkenik, inte-resgarria izango litzateke bilaketa horiek hizkuntza gehiagotan egitea, pro-grama gehiago aurkitzeko.

Amaitzeko, esan beharra dago lan honek ikerketa lerro berriak za-baltzen dituela. Alde batetik, alderdi teorikoari dagokionez, onuragarria izango litzateke bilaketak zabaltzea parte-hartzaileen adina luzatuz, hiz-kuntza gehiago erabiliz bilaketak egiteko edo datu base gehiago erabiliz. Beste alde batetik, alde praktikoari dagokionez, mesedegarria izango li-tzateke inplementatzen diren programa guztien ebaluazio zientifikoak egi-tea, emaitza fidagarriagoak eta baliogarriagoak edukitzeko; eta mesedega-rria izango litzateke, orobat, jarraipenak egitea ere. Azkenik, interesgarria izango litzateke programa horien eragina aztertzea generoaren eta maila sozioekonomikoaren arabera; izan ere, orain arte egindako ikerketak urriak izan dira arlo horretan, eta emaitzak ezin dira orokortu.

Jasotze-data: 2016/06/13

Onartze-data: 2016/10/10

Introduction: since the use of the term emotional intelligence (EI) in 1990, this concept has gained ground by showing to be related to relevant aspects of life such as health, well-being and interpersonal relationships. The interest aroused by this construct has provoked the creation of several programs in order to develop socioemotional abilities. Objectives: the main aim of this study has been to review the EI programs' scientific literature. In particular, the review focuses on evidence-based programs. Method: bibliographic searches of books (ISBN) as well as searches in PsycINFO, ERIC, Scopus and Google Scholar have been conducted. These searches have focused on the material published until 2015 and the terms used have been emotional intelligence, social/emotional skills, program and adolescence. Results: 32 programs have been found. 6 of them develop EI. The other 26 are aimed to promote social and emotional skills. By analysing these programs, the following aspects have been taken into account: programs' denomination, authors, participants, objectives, components, study design, instruments and results. Such results show that the programs that develop EI and/or socioemotional skills, in addition to improving these variables, also promote academic performance, empathy, self-esteem, behaviour self-control, conflict resolution, well-being and mental health; while decreasing delinquency, drug abuse, anxiety, stress and somatization tendency. Discussion: the aforementioned results obtained reveal the importance of implementing evidence-based intervention programs in order to promote the social and emotional development of adolescents.

Keywords: *emotional intelligence, programs, adolescence, review.*

Introducción: Desde la utilización del término de inteligencia emocional (IE) en 1990, el concepto se ha abierto camino demostrando estar relacionado con factores tan relevantes de la vida como la salud, el bienestar y las relaciones interpersonales. El interés suscitado por dicho constructo ha provocado la creación de numerosos programas para mejorar las competencias socioemocionales. Objetivos: El objetivo de este trabajo ha sido revisar la literatura científica sobre los programas para mejorar la IE. En concreto, la revisión se ha centrado en programas que han sido evaluados. Método: Se han realizado búsquedas bibliográficas de libros (ISBN) así como búsquedas en las bases de datos PsycINFO, ERIC, Scopus y Google Académico. Estas búsquedas se han centrado en el material publicado hasta el 2015 y los términos utilizados en ellas han sido inteligencia emocional, habilidades sociales/emocionales, programa

y adolescencia. Resultados: Se han encontrado 32 programas. 6 de estos programas desarrollan la IE. Otros 26 tienen como finalidad el desarrollo socioemocional. A la hora de analizar estos programas se han tenido en cuenta la denominación de los programas, sus autores, la muestra, los objetivos y componentes del programa, el diseño de investigación, los instrumentos y los resultados. Los resultados evidencian que los programas que desarrollan la IE y/o las competencias socioemocionales, además de mejorar estas variables también mejoran el rendimiento académico, la empatía, la autoestima, el autocontrol de las conductas, la resolución de conflictos, el bienestar y la salud mental, al mismo tiempo que disminuyen la delincuencia, el consumo de drogas, la ansiedad, el estrés y la tendencia a la somatización. Discusión: Los resultados obtenidos ponen de manifiesto la importancia de implementar programas de intervención basados en la evidencia para fomentar el desarrollo social y emocional de los adolescentes.

Palabras clave: inteligencia emocional, programas, adolescencia, revisión.

Introduction: depuis l'utilisation du terme intelligence émotionnelle (IE) en 1990, le concept a fait son chemin et a montré être lié à des facteurs aussi pertinents que la santé, le bien-être et les relations interpersonnelles. L'intérêt suscité par cette variable a provoqué la création de nombreux programmes pour améliorer des compétences socio-émotionnelles. Objectifs: l'objectif de ce projet a été revoir la littérature scientifique des programmes pour développer les programmes d'IE. En particulier, la révision a porté sur les programmes qui l'ont fait évaluer. Méthode: des recherches bibliographiques (ISBN) ainsi que des recherches sur PsycINFO, ERIC, Scopus et Google Académico ont été réalisées. Ces recherches ont porté sur des documents publiés jusqu'en 2015 et les mots utilisés ont été l'intelligence émotionnelle, compétences sociales/émotionnelles, programme et adolescence. Résultats: 32 programmes ont été trouvés. 6 de ces programmes développent l'intelligence émotionnelle. Les autres 26 programmes ont pour finalité le développement de compétences émotionnelles. En analysant ces programmes, la dénomination du programme, les auteurs, les participants, les objectifs et les composants du programme, la conception de recherche, les instruments et les résultats ont été pris en compte. Les résultats mettent en évidence que les programmes pour améliorer l'IE et les compétences socio émotionnelles, ainsi que leurs variables, améliorent aussi les résultats scolaires, l'empathie, l'estime de soi, l'autocontrôle de la conduite, la résolution des problèmes, le bien-être et la santé mentale; en même temps qu'ils diminuent la délinquance, la consommation de drogues, l'anxiété, le stress et la tendance pour la somatisation. Discussion: les résultats obtenus mettent en évidence l'importance d'implémenter des programmes d'interven-

tion évalués pour promouvoir le développement social et émotionnel des adolescents.

Mots-clé: l'intelligence émotionnelle, programmes, adolescence, révision

ERREFERENTZIAK

- Aciego de Mendoza, R., Domínguez, R., eta Hernández, P. (2003). Evaluación de la mejora en valores de realización personal y social en adolescentes que han participado en un programa de intervención. *Psicothema*, 15(4), 589-594.
- Alonso-Gancedo, N., eta Iriarte, C. (2006). Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 8(4), 177-212.
- Bloom, D.E., Cafiero, E.T., Jané-Llopis, E., Abrahams-Gessel, S., Bloom, L.R., Fathima, S. eta Weinstein, C. (2011). *The global economic burden of non-communicable diseases*. Geneva: World Economic Forum.
- Brackett, M., Rivers, S., Reyes, M., eta Salovey, P. (2010). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 218-224. doi:10.1016/j.lindif.2010.10.002
- Byrne, M., Barry, M., eta Sheridan, A. (2004). *The development and evaluation of a mental health promotion programme for post-primary schools in Ireland*. (WFMH/WHO Publication). http://www.nuigalway.ie/health-promotion/documents/M_Barry/2004_bc_mindout_country_case_studies.pdf webgunetik berreskuratua.
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., eta Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36, 883-892. doi:10.1016/j.adolescence.2013.07.001
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., eta Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36, 883-892. doi:10.1016/j.adolescence.2013.07.001
- Choque-Larrauri, R., eta Chirinos-Cáceres, J. L. (2009). Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú. *Revista Española de salud pública*, 11(2), 169-181. doi:10.1590/S0124-00642009000200002
- Carpintero, E., López, F., Del Campo, A., Soriano, S., eta Lázaro, S. (2007). El bienestar personal y social de los adolescentes y la prevención del malestar y la violencia: Presentación y validación de un programa educativo. *Revista de Investigación en Psicología*, 10(2), 29-41.

- Castro, S. (2006). *The effects of a culturally-adapted social-emotional learning curriculum on social-emotional and academic outcomes of Latino immigrant high school students*. (Argitaratu gabeko tesia). University of Oregon, Eugene.
- Cook, T., Murphy, R., eta Hunt, D. (2000). Comer's School Development Program in Chicago. A Theory-Based Evaluation. *American Educational Research Journal*, 37(2), 535-597. doi:10.3102/00028312037002535
- Di Fabio, A., eta Kenny, M. (2011). Promoting emotional intelligence and career decision making among Italian high school students. *Journal of Career Assessment*, 19(1), 21-34. doi:10.1177/10690727110382530
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., eta Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. doi:10.1111/j.1467- 8624.2010.01564.x
- Eisen, M., Zellmanb, G., eta Murray, D. (2003). Evaluating the Lions-Quest «Skills for Adolescence» drug education program. Second-year behavior outcomes. *Addictive Behaviors*, 28, 883-897. doi:10.1016/S0306-4603(01)00292-1
- Eisen, M., Zellmanb, G., eta Murray, D. (2003). Evaluating the Lions-Quest «Skills for Adolescence» drug education program. Second-year behavior outcomes. *Addictive Behaviors*, 28, 883-897. doi:10.1016/S0306-4603(01)00292-1
- Flay, B., Allred, C., eta Ordway, N. (2001). Effects of the *Positive Action* Program on Achievement and Discipline: Two Matched-Control Comparisons. *Prevention Science*, 2(2), 71-89.
- Freedman, J. (2003). Key lessons from 35 years of social-emotional education: how self-science builds self-awareness, positive relationships, and healthy decision-making. *Perspectives in Education*, 21(4), 69-80.
- Garaigordobil, M. (1999). *Diseño y evaluación de un programa de intervención psicoeducativa para la educación en derechos humanos durante la adolescencia*. En *Premios Nacionales de Investigación Educativa 1998* (pp. 117-150). Madril: Ministerio de Educación y Cultura. CIDE. Colección Investigación n.º 142.
- Garaigordobil, M. (2001). Intervención con adolescentes: Impacto de una experiencia en la asertividad y en las estrategias cognitivas de afrontamiento de situaciones sociales. *Psicología Conductual*, 9 (2), 221-246.
- Garaigordobil, M. (2002a). Assessment of an intervention on social behavior, intragroup relations, self-concept and prejudiced cognitions during adolescence. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2(1), 1-22.
- Garaigordobil, M. (2002b). *Esku-Hartze psikologikoa nerabeengan. Nortasunaren garapenerako eta giza eskubideen arloko hezkuntzarako programa*. Bilbao: Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua.
- Garaigordobil, M. (2004). Effects of a psychological intervention on factors of emotional development during adolescence. *European Journal of Psychological Assessment*, 20(1), 66-80. doi:10.1027/1015-5759.20.1.66
- Garaigordobil, M. (2008). *Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos*. (2. edizioa) Madril: Pirámide. (Jatorrizko lana 2000.urtean argitaratua).
- Garaigordobil, M. (2013). *Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales*. Madril: TEA.

- Garaigordobil, M., eta Peña, A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 22, 551-567.
- Garaigordobil, M., eta Peña, A. (2016). Emotional intelligence in adolescents from 13 to 16 years: Explanatory variables. In R. Bowers (Zuz.), *Psychological Well-Being: Cultural Influences, Measurement Strategies and Health Implications* (101-128 orr.). New York: Nova Science Publishers.
- Garaigordobil, M., eta Peña-Sarrionandia, A. (2015). Effects of an emotional intelligence program in variables related to the prevention of violence. *Frontiers in Psychology*, 6, 743. doi:10.3389/fpsyg.2015.00743
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gore, S. W. (2000). *Enhancing students emotional intelligence and social adeptness*. (Argitaratu gabeko tesia). St. Xavier University, Chicago.
- Humphrey, N. Lendrum, A., eta Wigelsworth, M. (2010). *Social and emotional aspects of learning (SEAL) programme in secondary schools: national evaluation*. London: Department of Education. eScholarID:93729.
- Kotsou, I., Grégoire, J., Nelis, D., eta Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology*, 96, 827-839.
- Kiger, D. (2000). The Tribes Process: Phase III Evaluation Executive Summary. School District of Beloit.
- Kimber, B., Sandell, R., eta Bremberg, S. (2008). Social and emotional training in Swedish schools for the promotion of mental health: an effectiveness study of 5 years of intervention. *Health Education Research*, 23(6), 931-940. doi:10.1093/her/cyn040
- LeCroy, C. W., eta Rose, S. D. (1986). Evaluation of preventive interventions for enhancing social competence in adolescents. *Social Work Research and Abstracts*, 22, 8-17. doi:10.1093/swra/22.2.8
- Mayer, J., Salovey, P., eta Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215. doi:10.1207/s15327965pli1503_02
- Mikolajczak, M., Roy, E., Luminet, O., Fillée, C., eta de Timary, P. (2007). The moderating impact of emotional intelligence on the free cortisol responses to stress. *Psychoneuroendocrinology*, 32, 1000-1012.
- Mikolajczak, M., Avalosse, H., Vancorenland, S., Verniest, R. Callens, M. van Broeck, N. Fantini-Hauwel, C., eta Mierop, A. (2015). A Nationally Representative Study of Emotional Competence and Health. *Emotion*, 15(5), 653-667. doi:10.1037/emo0000034
- Mestre, M. V., eta Frías, M. D. (1996). La mejora de la autoestima en el aula. Aplicación de un programa para niños en edad escolar (11-14 años). *Revista de Psicología General y Aplicada*, 49, 279-290.
- Melero, M. A., eta Palomera, R. (2011). Efectos de un Proyecto de Educación Emocional y Social sobre el desarrollo infanto-juvenil. www.fundacionbotin.org/webgunetik/berreskuratua.
- Muñoz de Morales, M., eta Bisquerra, R. (2013). Diseño, aplicación y evaluación de un plan de educación emocional en Guipúzcoa: Análisis cuantitativo. *eduPsykhé*, 12(1), 3-21.

- Monjas, M. I. (1997). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social*. Madrid: CEPE.
- O'Boyle, E.H., Humphrey, R.H., Pollack, J.M., Hawver, T.H., eta Story, P.A. (2011). The relation between emotional intelligence and job performance: a meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior Management*, 32, 788-818. doi:10.1002/job.714
- O'Hearn, T., eta Gatz, M. (1999). Evaluating a psychosocial competence program for urban adolescents. *The Journal of Primary Prevention*, 20(2), 119-124.
- Obiols, M. (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 137-152.
- Ogunyemi, A. (2008). Efectos medidos de técnicas de provocación y de dominio emocional en el fomento de la inteligencia emocional con adolescentes nigerianos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(15), 281-296.
- OME (2014). Preventing suicide: a global imperative. http://www.who.int/mental-health/suicide-prevention/world_report_2014/en/ webgunetik berreskuratua
- Pérez-González, J. C., Cejudo, J., eta Benito-Moreno, S. (2014). *Teoría y práctica de la educación emocional*. Madrid: McGraw-Hill.
- Petrides, K.V., eta Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448. doi:10.1002/per.416
- Qualter, P., Whiteley, H.E., Hutchinson, J.M., eta Pope, D.J. (2007). Supporting the development of emotional intelligence competencies to ease the transition from primary to high school. *Educational Psychology in Practice*, 23(1), 79-95. doi:10.1080/02667360601154584
- Rodríguez-Ledo, C., Celma, L., Orejudo, S., eta Rodríguez-Barreiro, L. (2012). Programa de educación socio-emocional SEA: desarrollo de las habilidades sociales y emocionales para jóvenes con técnicas de atención plena. *ISEP Science*, 3, 29-40.
- Ruiz-Aranda, D., Extremera, N., eta Pineda-Galán, C. (2014). Emotional Intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: *The mediating effects of perceived stress*. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21, 106-113. doi:10.1111/jpm.12052
- Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., Salguero, J.M., Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., eta Balluerka, N. (2012). Short and midterm effects of emotional intelligence training on adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 51, 462-467. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.02.003
- Salazar, R. (2012). Lehen Hezkuntzako azken zikloan gaitasun emozionalak eta eskola elkarbizitza positiboa bultzatzeko esku-hartzea. *Tantak*, 24(2), 7-25.
- Sanz de Acedo, M.L., Ugarte, M.D., Cardelle-Elawar, M., Iriarte, M.D., eta Sanz de Acedo, M.T. (2003). Enhancement of self-regulation, assertiveness, and empathy. *Learning and Instruction*, 13, 423-439. doi:10.1016/S0959-4752(02)00026-9
- Sánchez, A.M., Rivas, M.T., eta Trianes, M.V. (2006). Effectiveness of an intervention program for improving school atmosphere: some results. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9, 4(2), 353-370.

- Sarrionandia, A., eta Garaigordobil, M. (2016). Efectos de un programa de Inteligencia Emocional en factores socio-emocionales y síntomas psicósomáticos. *Revista Latinoamericana de Psicología*. doi: 10.1016/j.rlp.2015.12.001
- Weissberg, R. P., Barton, H. A., eta Shriver, T. P. (1997). The social competence promotion program for young adolescents. In G. W. Albee, & T. P. Gullotta (Zuz.), *Primary prevention works*, (pp. 268-290). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.