



EDUCANDO PARA LA VIDA

Programa de Educación Emocional
dirigido a profesores y alumnos de
1º y 2º de ESO

Universidad de
Barcelona.
Facultad de
Educación.
Departamento
MIDE.

POSTGRADO EN
EDUCACIÓN
EMOCIONAL Y
BIENESTAR
SEMIPRESENCIAL

CURSO 2018/19

Maite Cueto
Senra

Tutora: Irene Pellicer
Royo

ÍNDICE

1.	Introducción	3
1.1.	Título descriptivo de la intervención	3
1.2.	Resumen.....	3
1.3.	Destinatarios y ámbito de aplicación	4
1.4.	Aspectos teóricos principales	6
1.5.	Objetivos del proyecto	7
1.6.	Otros agentes implicados.....	8
1.7.	Calendario previsto de la implementación.....	8
1.8.	Justificación	10
2.	Fundamentación teórica	11
2.1.	Contextualización de la educación emocional	11
2.2.	Marco conceptual de las emociones	13
2.3.	Neuroeducación	18
2.4.	Inteligencia emocional	24
2.5.	Las competencias emocionales	28
2.5.1.	La conciencia emocional	33
2.5.2.	La regulación emocional	34
2.5.3.	La autonomía emocional	36
2.5.4.	La competencia social	38
3.	Descripción del programa.....	40
3.1.	Análisis del contexto donde se aplica el programa	40
3.2.	Necesidades identificadas.....	41
3.3.	Objetivos del programa	48
3.4.	Temario: contenidos y actividades	51
3.5.	Metodología.....	54
3.6.	Planificación	54
3.7.	Proceso de aplicación. Diario de registro de las prácticas	67
3.8.	Estrategias de evaluación. Evaluación del programa	71
4.	Conclusiones.....	73
5.	Bibliografía.....	75
6.	Anexos.....	80

1. Introducción.

1.1. Título descriptivo de la intervención.

Educando para la vida. Programa de Educación Emocional dirigido a profesores y alumnos de 1º y 2º de ESO.

1.2. Resumen.

Este proyecto nace con el deseo de sembrar la semilla de la Educación Emocional por vez primera en el centro concertado "Escuelas Santísimo Sacramento" sito en Madrid, ciudad en la que resido. Esta institución, promueve la educación integral de los alumnos con una concepción cristiana de la vida, a través de principios que contemplan la participación de los educadores en los intereses de los alumnos ofreciéndoles elementos de maduración personal y fomentando el desarrollo de competencias que les permitan afrontar y superar situaciones difíciles y/o de riesgo, la creación de un ambiente educativo que sitúe a los estudiantes como protagonistas de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, estimulando su creatividad y cultivando valores como el esfuerzo y el espíritu de trabajo y, todo ello, en un clima de alegría y sentido de fiesta que invita al descubrimiento y celebración de los aspectos positivos de la vida y que está encaminado, por lo tanto, a la búsqueda del bienestar personal (Escuelas Santísimo Sacramento, 2017).

Tras varias entrevistas con la orientadora como parte del análisis y valoración del contexto en el que se llevará a cabo la intervención, se han identificado como principales destinatarios del programa de Educación Emocional que aquí se presenta los siguientes grupos: el profesorado de los distintos niveles educativos de este colegio, y los alumnos de 1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria (en adelante, ESO). Las características y necesidades específicas de ambos serán abordadas en el siguiente apartado de este documento.

Se ha decidido, habida cuenta del reducido tiempo del que se dispone para la intervención -doce horas-, que esta propuesta constará de un taller de carácter teórico y práctico de formación al profesorado de dos horas de duración, cuyo objetivo prioritario es empoderarles como educadores y ayudarles en el acompañamiento de sus alumnos en su desarrollo de las distintas competencias emocionales y que, asimismo, se implementará un programa de intervención de carácter preventivo y eminentemente práctico al alumnado de 1º y 2º de ESO (cinco horas a cada grupo), en el que se potenciará su desarrollo de las distintas competencias emocionales, haciendo hincapié, sobre todo, en la conciencia emocional -sin la cual el resto de competencias no son posibles-, la autonomía y la regulación emocional. La planificación de la implementación de este programa se desglosará en el apartado correspondiente.

1.3. Destinatarios y ámbito de aplicación.

Tal como se indica en Álvarez González y Álvarez Justel (2016a), previamente a toda acción orientadora en educación emocional se debe realizar un adecuado análisis del contexto en el que dicha acción tendrá lugar. En este deben valorarse aspectos tales como las características, estructura y funcionamiento de la institución, las peculiaridades del/los destinatario/s del programa, la posible existencia de un programa marco que concrete las líneas de intervención, la presencia y armonización de apoyo técnico tanto dentro como fuera del centro, el grado de importancia que se le otorga a la implementación y el nivel de aceptación y apoyo con el que esta cuenta dentro de la institución, así como qué estructuras y vías de participación se van a constituir para su consecución.

Tomando en consideración tales factores se expone ahora un breve análisis del ámbito de aplicación y de los destinatarios de este programa.

El **ámbito de aplicación**, como se ha mencionado anteriormente, será el colegio "Escuelas Santísimo Sacramento", un pequeño centro concertado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria con una sola línea por etapa, situado en el madrileño barrio de Ciudad Universitaria, perteneciente al distrito de Moncloa-Aravaca. Esta institución, regida por las Hijas de María Auxiliadora, comenzó a funcionar en 1942 como escuela de Enseñanza Primaria y, actualmente atiende a un total de 350 alumnos aproximadamente, distribuidos desde 1º de Educación Infantil hasta 4º de Educación Secundaria Obligatoria.

La estructura, organización y funcionamiento del centro está concretada en su Reglamento de Régimen Interior, al que no se ha tenido acceso aún pero en el que se sabe que se especifican los derechos y deberes de todos los miembros de la comunidad educativa. De su estructura cabe destacar el Consejo Escolar, dado que es el máximo órgano colegiado representativo de su comunidad y que, su composición, tal como se afirma en su Proyecto Educativo de Centro, "garantiza que los diferentes grupos de la Comunidad Educativa participen en sus decisiones y se corresponsabilicen de la gestión global de la Escuela" (Escuelas Santísimo Sacramento, 2018:15).

La presente propuesta de Educación para la vida ha recibido una calurosa acogida por todos los miembros de esta comunidad educativa, de un lado porque sus objetivos encajan perfectamente con su misión -exceptuando el carácter religioso: "acompañar a los niños y jóvenes en su proceso de crecimiento y maduración, proporcionándoles una educación integral, orientada a formar personas responsables, felices, honradas, libres y comprometidas con las necesidades de su tiempo" (Escuelas Santísimo Sacramento, 2017:5) y, de otro, porque la consideran muy necesaria. De hecho, llevan tiempo madurando la idea de implementar programas específicos de Educación Emocional con los que atender a través de distintas vías a todos sus agentes educativos: como parte del programa de formación del profesorado, en forma de escuela de padres y madres de alumnos y, en el

marco del Plan de Acción Tutorial, más allá de que algunos profesores la estén aplicando *motu proprio* desde hace varios años con sus alumnos en los espacios destinados a tutoría. No obstante, por desconocimiento, falta de organización y de recursos materiales y humanos esta idea aún no se había llevado a la práctica.

Siguiendo el modelo de análisis de necesidades de intervención socioeducativa (ANISE) de Pérez Campanero (1991), en este programa se ha contemplado una primera fase de reconocimiento de la situación, un posterior diagnóstico de esta y una última fase de toma de decisiones. Teniendo en cuenta, además, que la metodología de análisis de necesidades ha de ser muy variada (Álvarez González y Álvarez Justel, 2016a), se ha decidido analizar las necesidades expresadas a través de entrevistas orales con la orientadora del centro y las necesidades inventariadas mediante instrumentos estandarizados (cuestionarios), poniéndose gran empeño, además, en arrojar luz sobre aquellas necesidades implícitas que, *a priori*, estén ocultas.

Respecto a los **destinatarios** de esta propuesta, es necesario hacer notar que, en la primera entrevista oral mantenida con la orientadora, me fue trasladada la necesidad y el deseo de que todos los miembros de la comunidad educativa se vieran beneficiados por este programa de Educación Emocional. Sin embargo, tras considerar aspectos como la corta duración de la implementación práctica y las competencias y recursos de los posibles destinatarios, y consultarlo con mi tutora, se ha decidido finalmente asignar el grueso de la actuación a los adolescentes de los grupos de 1º y 2º de ESO, y destinar el resto del tiempo a una breve intervención con el profesorado.

El primer grupo engloba, por tanto, a los **alumnos de 1º y 2º de ESO**, cuyo número es muy reducido: 19 y 17, respectivamente. Relativo a la valoración de las necesidades expresadas, de las entrevistas mantenidas con la orientadora del centro la información que se extrae es que se trata de adolescentes sin problemas graves más allá de los típicos que esta etapa evolutiva presenta, exceptuando a dos alumnos de cada grupo (dos chicos en 1º curso y dos chicas en 2º curso) que muestran una peor autoestima y autovaloración con respecto al resto de sus compañeros y que, en todos los casos, correlaciona con un ambiente familiar conflictivo y/o poco estable. Acorde con la visión de este centro expuesta en Escuelas Santísimo Sacramento (2017:5): "ser educadores en el Sistema Preventivo -educar en positivo desde la razón, la religión y en el amor", la orientadora me transmite como necesidades prioritarias de este colectivo el autoconocimiento, la construcción de una autoestima y autovaloración saludables así como la adecuada gestión de sus emociones, contenidos que corresponden, respectivamente, al desarrollo de las competencias de conciencia, autonomía y regulación emocional.

Por su parte, para analizar las necesidades inventariadas, tras consultar con mi tutora y con la profesora Núria Pérez Escoda, se ha decidido utilizar como instrumento de detección el Cuestionario de Desarrollo Emocional para

Educación Secundaria (CDE-SEC) diseñado de acuerdo con el modelo de competencia emocional del GROP, y que actualmente está en fase de validación. Este cuestionario se pasará a los alumnos previamente a la intervención con ayuda de la orientadora y de parte del profesorado.

Respecto al segundo grupo, está compuesto por los 25 docentes que conforman el **profesorado de los tres niveles educativos**, Educación Infantil, Primaria y Secundaria. En este caso, las necesidades expresadas por la orientadora, dadas la angustia y sensación de impotencia y frustración que muchos profesores manifiestan sentir en el desempeño de su labor educativa, se resumen en su autoafirmación y empoderamiento como educadores y figuras de referencia para sus alumnos, así como la adquisición de herramientas para el adecuado acompañamiento de estos en su educación para la vida. Con objeto de concretizar e inventariar estas necesidades y, a fin de poder tomar las decisiones conducentes a una óptima implementación, se ha valorado la utilización del cuestionario CDE-A35v.3 elaborado por el GROP. Sin embargo, dada la breve intervención que se va a realizar con este grupo, finalmente se ha determinado diseñar y realizar un cuestionario *ad hoc* antes de la misma, lo cual, sin duda, enriquecerá personal y profesionalmente a esta alumna.

1.4. Aspectos teóricos principales.

Los aspectos que se prevé que recoja la fundamentación teórica de este trabajo son:

- Características de la educación emocional: Justificación de la educación emocional y la educación para la vida. Concepto. Objetivos. Contenidos.
- Modelo de programas de educación Emocional.
- Inteligencia emocional: El modelo de Salovey y Mayer. La difusión de Goleman. Relación con las competencias emocionales. La inteligencia emocional en el aula.
- Diferencia entre los conceptos de inteligencia emocional, educación emocional y competencia emocional.
- Modelo pentagonal de competencias emocionales del GROP: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. Definición de cada competencia y microcompetencias que las componen.
- Marco conceptual de las emociones: Concepto de emoción, fenómenos afectivos, las emociones en la educación.
- Tipología de las emociones: Clasificación, emociones básicas, características, fenómenos afectivos, etc.



- Neuroeducación: El cerebro emocional. Aportaciones de la neurociencia. Diferencias entre adolescentes y adultos.

1.5. Objetivos del proyecto.

Los objetivos que el programa "Educando para la vida" se ha fijado con respecto al grupo de **alumnos de 1º y 2º de ESO** son:

- Desarrollar la conciencia emocional:
 - Identificar emociones y reconocerlas en ellos mismos y en los demás.
 - Conocer y aumentar su vocabulario emocional.
 - Tomar conciencia de la base de la psicología cognitivo-conductual: pensamiento-sentimiento-conducta para utilizarla en pro de su bienestar personal.
 - Usar instrumentos para mejorar su autoconciencia emocional: termómetro, diario y climograma emocional.
- Desarrollar la autonomía emocional:
 - Mejorar la autoestima y disminuir pensamientos autodestructivos.
 - Mejorar la autovaloración a través de la autoimagen, el autorespeto, la autoconfianza, el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización.
 - Aprender a automotivarse desde el autoconocimiento, la autoconciencia emocional, la autoconfianza, etc.
 - Aumentar la autoeficacia emocional como base de una buena autorregulación emocional.
 - Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.
 - Ampliar la capacidad de buscar ayuda y recursos.
- Mejorar su regulación emocional:
 - Expresar "apropiadamente" sus emociones.
 - Aprender a autorregular sus emociones agradables (positivas) y desagradables (negativas).
 - Adquirir habilidades de afrontamiento de emociones desagradables.
 - Potenciar la autogeneración de emociones agradables.

Por otra parte, los objetivos que se han marcado inicialmente con **el profesorado** (a la espera de ser confirmados con el cuestionario *ad hoc*) son:

- Ofrecer estrategias y recursos para empoderarlos en su labor docente de educar para la vida.
- Lograr una mejor comprensión de cómo funciona el cerebro con ayuda de la Neuroeducación.



- Discernir entre los conceptos de inteligencia emocional, educación emocional y competencia emocional.
- Conocer el modelo pentagonal de competencias emocionales del GROPE.
- Mejorar la regulación emocional:
 - o Expresar "adecuadamente" sus emociones.
 - o Adquirir y aplicar estrategias de afrontamiento y regulación de emociones desagradables como la ira, la ansiedad y el estrés.
 - o Potenciar su habilidad para autogenerarse emociones agradables.
- Mejorar la competencia social:
 - o Aprender y favorecer la comunicación asertiva.
 - o Adquirir herramientas y aprender estrategias para prevenir, gestionar y solucionar conflictos.

Esta alumna es consciente de que son muchos los objetivos que se ha marcado con ambos destinatarios, y de que es muy probable que no consiga alcanzar todos. Por esta razón, en el calendario previsto se ha indicado cuál es el objetivo prioritario que se espera lograr en cada sesión.

1.6. Otros agentes implicados.

- o La **Dirección** del centro, que facilitará las condiciones para que se pueda realizar este programa.
- o La **Jefatura de estudios** que, al igual que la gerencia del colegio, posibilitará que el programa se lleve a cabo.
- o La **Comisión de coordinación académica**, que conocerá las directrices de este programa y aportará sugerencias e información de interés que lo enriquecerán.
- o El **Departamento de orientación**, que desde el primer momento se ha puesto a disposición de esta alumna y colaborará en todas las fases de la intervención.
- o El **profesorado tutor de 1º y 2º de ESO**, que colaborará en la implementación de este proyecto.
- o La **secretaría** del centro, como figura de apoyo durante la intervención.

1.7. Calendario previsto de la implementación.

1. Observación y análisis del contexto en el que va a llevarse a cabo la implementación (centro educativo, profesorado y alumnado):
 - a. Consulta de documentos institucionales del centro.

- b. Detección de necesidades de ambos grupos: necesidades expresadas mediante encuestas (entrevistas orales con la orientadora del centro para una primera toma de contacto con las necesidades de ambos grupos), necesidades inventariadas mediante pruebas objetivas (cuestionario *ad hoc* para el profesorado y cuestionario CDE-SEC a modo de pretest para el alumnado).

Se llevará a cabo entre octubre y diciembre de 2018.

2. Implementación del programa:

- a. Taller teórico-práctico al claustro de profesores en el marco de formación del profesorado:

22 de enero de 2019, en horario de 16:30 a 18:30 h (2 horas).

El objetivo prioritario de esta sesión está por determinar a la espera del análisis del cuestionario realizado aunque, en principio, pretende ser mejorar su competencia de regulación emocional.

- b. Intervención práctica con el alumnado en el marco del Plan de Acción Tutorial:

18 y 25 de enero, 8, 15 y 22 de febrero de 2019, en horario de 9:30 a 11:30 h (1h/día con cada grupo).

Una primera estimación de la temporalización con ambos grupos se expone a continuación y, aunque se prevé realizar actividades mixtas que ayuden a potenciar las distintas competencias emocionales que se quieren trabajar sobre la base de los objetivos marcados, se indica entre paréntesis el objetivo principal de cada sesión:

- o 18 de enero: Conciencia emocional (identificación de emociones).
- o 25 de enero: Conciencia emocional (cadena "pensamiento-sentimiento-comportamiento").
- o 8 de febrero: Autonomía emocional (autoestima y autovaloración).
- o 15 de febrero: Autonomía emocional (autoeficacia).
- o 22 de febrero: Regulación emocional (expresión emocional, "apropiada").

3. Evaluación del programa:

Dada la brevedad de las intervenciones con ambos grupos, se considera de mayor utilidad realizar una evaluación cualitativa. Para ello se emplearán como instrumentos la combinación entre la propia observación de esta alumna y el análisis de los datos recabados

mediante un cuestionario *ad hoc* de autoevaluación de su evolución con preguntas cerradas sobre los aprendizajes que se pretendían, con respuestas entre "Mucho" y "Nada".

Se llevará a cabo en marzo de 2019.

4. Revisión y modificación del programa en caso necesario: abril-mayo de 2019.

1.8. Justificación.

La motivación que subyace a este proyecto es, en primer lugar, la cercanía a mi ámbito profesional, ya que soy profesora de Física y Química de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato y me apasiona enseñar a adolescentes. Actualmente trabajo a tiempo parcial dando clases personalizadas, por lo que no mantengo una relación laboral con el centro escogido para implementar mi propuesta y, por lo tanto, no conozco a los destinatarios de esta. Sin embargo, la misión, visión y valores de esta institución así como la calurosa bienvenida que ha recibido este programa me inclinan a pensar que será una experiencia fructífera y muy gratificante para todos los agentes implicados.

Por otra parte, creo firmemente en la necesidad urgente de un cambio profundo en el sistema educativo actual, que persiga la educación integral del alumno e incluya la educación emocional del profesorado, familias y estudiantes en su estructura organizativa para conseguirlo. De ahí que haya colaborado durante más de un año con el proyecto educativo de Ciara Molina Psicóloga Emocional @ redactando artículos y diseñando herramientas y estrategias que ayuden a la implantación de la educación emocional en el aula, lo que me ha motivado a escoger como destinatarios de mi propuesta al profesorado y a un grupo reducido de alumnos de Educación Secundaria.

En este punto quiero destacar que la elección de los grupos de adolescentes ha sido consensuada con el Consejo Escolar y en ella ha primado el carácter preventivo de la intervención, ajustándose al sistema educativo del centro.

Por último, este trabajo se inspira en la visión holística propuesta en el Informe Delors (1996) de una educación a lo largo de la vida basada en el aprendizaje permanente y asentada sobre cuatro pilares igualmente importantes (aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser), ya que se considera que es en este marco que la educación emocional está plenamente justificada. Por ello y, dado que su objetivo principal es el desarrollo de las competencias emocionales, en este proyecto se van a abordar a través de un modelo de programa con el que se pretende que los alumnos adquieran las herramientas suficientes para convertirse en adultos emocionalmente autónomos y comprometidos con su bienestar y el de toda la sociedad. Asimismo, para que los profesores puedan formar adecuadamente a sus alumnos en educación emocional, es imprescindible que se eduquen ellos primero, de ahí que se incluya una breve formación de este en dicha materia.

2. Fundamentación teórica.

2.1. Contextualización de la educación emocional.

Educar a alguien es uno de los mejores medios de educarse a sí mismo. No se puede ayudar a crecer sin aumentar la propia estatura.

José Antonio Marina

Siento que la fundamentación teórica de mi trabajo no podía comenzar de otra forma que no fuera por sus propios cimientos: su nombre. Porque, ¿qué es la educación emocional sino una educación para la vida? Tal como se indica en Bisquerra (2000): “La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”.

Así, la educación emocional debiera estar presente durante todo el ciclo vital del ser humano, desde su más tierna infancia hasta su adultez, acompañándolo en su camino con objeto de prepararlo para la vida, a través de la adquisición y el desarrollo de las capacidades y habilidades que conocemos como competencias emocionales.

Preparar para la vida implica obligatoriamente atender a aspectos emocionales ya que, como señala el biólogo y epistemólogo Humberto Maturana, los seres humanos somos seres emocionales que luego nos convertimos en racionales a través del lenguaje. Y es precisamente esa perspectiva holística de la educación emocional como una educación para la vida la que entronca con -al menos- dos de los cuatro pilares sobre los que el informe Delors (1996) asienta la educación: aprender a ser y aprender a vivir juntos, justificando por completo la necesidad de incluirla como un elemento más dentro de los procesos educativos.

Educar para la vida comporta establecer un compromiso con el individuo (y con la sociedad) de ayudarlo en el desarrollo de unas competencias que, probablemente, sean las más complejas y difíciles de abordar de todas, pues el mero hecho de ser competencias para la vida requiere que su adquisición se produzca a través de un aprendizaje en espiral ascendente lo largo de la vida, mediante el entrenamiento y el esfuerzo constantes (Álvarez González y Álvarez Justel 2016a; Bisquerra, 2009).

Y, como dice el filósofo, pedagogo y escritor José Antonio Marina en la cita con la que comienzan estas bases teóricas, no se puede educar a alguien sin educarse a uno mismo, así que hemos de estar dispuestos a repensarnos, reinventarnos y, en definitiva, a seguir creciendo, si queremos acompañar otros en su desarrollo. Aprendamos entonces -y enseñemos también- a ir de dentro a fuera para ver cambios efectivos dirigidos a mejorar nuestro nivel de bienestar (Casafont i Vilar, 2018), esto es, de adquirir el hábito de conseguir “victorias privadas” antes de pretender “victorias públicas”, tal como Stephen

Covey (1996) nos propone hacer mediante un constante avance hacia niveles progresivos de madurez.

En lo que concierne al propósito de la educación emocional, su definición ya aclara que se centra en el desarrollo de las competencias emocionales de las personas a lo largo de su ciclo vital. Y es que, es tal la relevancia que las emociones cobran en las distintas circunstancias y acontecimientos de nuestra vida (desde la toma de decisiones, los procesos de enseñanza-aprendizaje, las relaciones sociales o las dificultades laborales, económicas, personales y de salud que en cualquier momento pueden sobrevenirnos) que, aprender a reconocer e identificar dichas emociones tanto en nosotros como en las personas que nos rodean, así como a convertirnos en individuos emocionalmente autónomos, con competencia social y habilidades para la vida y el bienestar, son los objetivos que la educación emocional nos invita a marcarnos para disfrutar de nuestra vida de una forma plena y saludable.

La cuestión estriba en cómo aprender y enseñar a hacerlo de manera eficiente. Para ello, según Álvarez González y Álvarez Justel (2016a), es necesario diseñar, desarrollar y evaluar correctamente programas de educación emocional que sean específicos, aplicables y eficientes, y cuya planificación y organización no queden al azar, sino que se guíen por pautas de actuación concretas.

Y, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de programas? Sin duda no sólo a un conjunto de actividades, sino a “una acción continuada, previamente planificada, dirigida hacia unas metas, encaminada a lograr unos objetivos y fundamentada en planteamientos teóricos que dan sentido y rigor a la acción, con la finalidad de satisfacer necesidades, y/o enriquecer, desarrollar o potenciar determinadas competencias” (Álvarez González y Álvarez Justel 2016a). En definitiva, cuando hablamos de programas de educación emocional, aludimos al “conjunto de actividades planificadas, intencionales y sistemáticas, con unos tiempos y espacios asignados, y con una realización de calidad” (Álvarez González y Bisquerra, 2012).

La finalidad de dichos programas se centra en la prevención de los posibles efectos adversos de las emociones negativas y en la promoción de la salud, es decir, su intención manifiesta es la de potenciar los recursos emocionales ya disponibles, así como de proporcionar las herramientas y habilidades necesarias para mejorar la calidad de vida (Álvarez González y Álvarez Justel 2016a). En el contexto del programa que aquí se presenta, cuyos destinatarios son adolescentes y docentes, dicha finalidad se traduce en la adquisición de competencias emocionales aplicables a situaciones tan distintas como la prevención del consumo de drogas y de la violencia, la mejora de la autoestima, adoptar una actitud positiva ante la vida, la comunicación efectiva y afectiva, la prevención del estrés, ansiedad y depresión, etc.

Y para que este o cualquier programa de educación emocional tenga éxito inevitablemente debe diseñarse, planificarse y desarrollarse de forma personalizada, tras el debido análisis del contexto en que se va a aplicar. De

esta manera, para poder proporcionarles una educación integral de calidad a los adolescentes, considero imprescindible comprender su cerebro y sus emociones. Como lo es reconocer que la adolescencia es la etapa de mayor estrés que el ser humano atraviesa en su vida (salvo excepciones), con multitud de cambios psicológicos, biológicos, sociales y culturales. Este hecho ya de por sí debería impulsar nuestro acercamiento a ellos de una forma más empática, con una actitud más respetuosa y tolerante, dispuestos a la escucha activa, comprensiva y solícita, para ayudarles a superar dicha etapa de forma exitosa, entendiéndose aquí éxito como el desarrollo de seres humanos responsables, autónomos, con capacidad de esfuerzo y automotivación, resilientes, etc., es decir, dotados de las competencias emocionales suficientes para enfrentarse a la vida. El acompañamiento honesto y amoroso que nuestros adolescentes merecen nos exige, por lo tanto, dar un paso más en nuestra propia educación y aprender nuevas formas de comunicación afectiva y efectiva, para poder hablar y que ellos nos escuchen, y escucharlos para que ellos nos hablen, tal como Faber y Mazlish (2006) nos sugieren.

Igualmente relevante me parece transmitir a los docentes la necesidad de aprender a enseñar y motivar en el aula, dado que la clave del aprendizaje significativo está en la emoción que siente el alumno ante unos determinados conocimientos (Mora, 2017). Tal como se recoge en Bisquerra (2018a), el primer destinatario de la educación emocional ha de ser el profesorado, para empezar porque necesita las competencias emocionales para ejercer su profesión y, en segundo lugar, con vistas a que ayude a su alumnado a desarrollar las suyas. Dado el papel crucial que las emociones juegan en el proceso de aprendizaje, la educación emocional debe dotar a los docentes de las herramientas, recursos y habilidades necesarios para identificar las emociones propias y las de sus alumnos, y para aprender y enseñar a regularlas, a sabiendas de que esto redundará muy favorablemente en la gestión de conflictos en el aula al fomentar el desarrollo de la autoestima, la empatía, la responsabilidad, la autonomía emocional, etc. del alumnado.

2.2. Marco conceptual de las emociones.

A menudo escuchamos o utilizamos expresiones como: "¡Qué emocionante!", "Estoy muy emocionado/a", "La escena de esa película fue muy emotiva". Todas ellas tienen en común el término emoción, que suele confundirse con otros términos como sensación, sentimiento y afecto.

Llamamos sensación a la percepción física que experimentamos a través de nuestros sentidos cuando palpamos texturas distintas, escuchamos un sonido determinado, percibimos algún olor, observamos un paisaje, probamos sabores variados, etc.

La emoción, por su parte, es la respuesta no racional que aparece tras la sensación, antes incluso de hacer elaborado siquiera un pensamiento al respecto. Por ejemplo, escuchar nuestra canción favorita nos puede desencadenar emociones como la admiración, el entusiasmo y la alegría. Por

otra parte, si nos subimos a una atracción tipo montaña rusa y sentimos vértigo, muy probablemente percibiremos emociones de sorpresa, miedo, nerviosismo o ansiedad, mientras que si esas atracciones nos encantan, las emociones que experimentaremos serán más bien de excitación y euforia.

Las emociones no se activan sólo a partir de acontecimientos externos, entendiendo estos como sucesos que ocurren en la realidad objetiva, sino que podemos experimentarlas también a partir de acontecimientos internos generados mediante nuestro pensamiento e imaginación. Podemos decir entonces que se trata de una respuesta fisiológica de nuestro organismo que se activa con la valoración que hacemos de un estímulo externo o interno.

Es importante recalcar que en esa valoración no interviene en ningún momento nuestra parte cognitiva, sino que la realizamos de manera automática, de ahí que se conozca como *valoración automática* o *primaria* (Bisquerra, 2009). En ella, sea consciente o inconsciente, influyen factores tan diversos como nuestras creencias familiares, la educación que hemos recibido, nuestras experiencias previas, nuestro carácter, valores y nuestras actitudes.

Este singular mecanismo que desencadena la aparición de las emociones es fundamental para comprender y gestionar la complejidad de nuestro mundo emocional ya que, si cada individuo tiene distintos aprendizajes, creencias, experiencias pasadas, valores, carácter y actitudes, es lógico que experimente sus emociones de forma única. Esto conduce irremisiblemente a la necesidad de aprender a conectar con la inteligencia corporal propia y adquirir la competencia de autoconciencia emocional para, más tarde, desarrollar una adecuada autoeficacia emocional que permita formarnos como individuos emocionalmente autónomos.

El término emoción, que procede del latín *emotio*, guarda además una íntima relación con la expresión que Stephen Covey (1996) acuñó de ir “de adentro hacia afuera” en todo proceso de crecimiento personal, ya que deriva del verbo latino *exmovere*, cuyo significado es “mover de dentro hacia fuera”. Las emociones, por lo tanto, nos mueven de adentro hacia afuera, en el sentido de que surgen a partir de la valoración automática de un estímulo que percibimos y activan una respuesta emocional en nuestro organismo, en la cual distinguimos tres componentes: neurofisiológica, con manifestaciones variadas como sudoración, taquicardias, secreciones hormonales, etc. (sensación); comportamental, que coincide con la expresión emocional (conducta); y cognitiva, que es la experiencia emocional subjetiva (pensamiento), siendo esta última la que nos predispone a la acción (*orexis*), tal como se muestra en el esquema de la Figura 1:

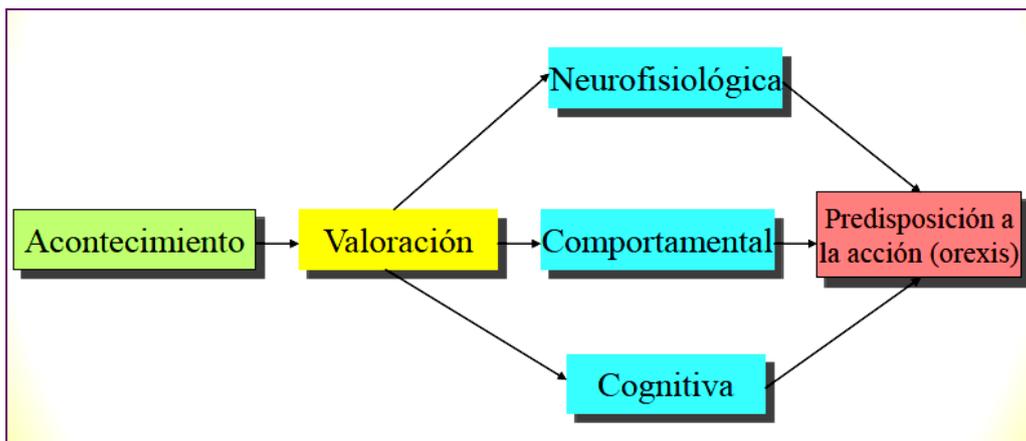


Figura 1: Concepto de emoción (Fuente: Bisquerra (2018e)).

Por ende, podemos concluir diciendo que la emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción” (Bisquerra, 2000).

En otro orden de ideas, la componente cognitiva de la respuesta emocional es a lo que se denomina sentimiento, o dicho de otra manera, el sentimiento es la emoción hecha consciente. Por su parte, el afecto es sinónimo del sentimiento a efectos prácticos, ya que ambos son fenómenos emocionales duraderos que coinciden con la dimensión cognitiva de la emoción (Bisquerra, 2009).

Existe un acuerdo general entre los estudiosos de las emociones en considerar que estas son adaptativas y necesarias para la supervivencia del ser humano tal como señaló Darwin, ya que le ayudan a adaptarse a los cambios internos y externos que se producen en su vida. Así, por ejemplo, el miedo nos impulsa a huir ante un peligro real e inminente, mientras que la tristeza nos predispone a parar, reflexionar y buscar nuevas formas de lograr nuestros objetivos.

En virtud de ello, Plutchik (1984) enumera ocho comportamientos adaptativos: retirada, atacar, aparearse, pedir ayuda, establecer vínculos afectivos, vomitar, investigar y parar, que son activados por las emociones de: miedo, ira, alegría, tristeza, aceptación, asco, interés y sorpresa. Análogamente, MacLean (1993) propone otras seis conductas adaptativas: búsqueda, agresiva, protectora, abatida, triunfante y cariñosa, que en este caso se corresponden con estas emociones básicas: deseo, ira, miedo, tristeza, alegría y afecto.

Pero las emociones no sólo nos sirven para adaptarnos al medio, sino que desempeñan otras muchas funciones (Bisquerra, 2009):

- Motivación: Motivan nuestra conducta preparándonos para la acción.
- Información: Alteran nuestro equilibrio intraorgánico para informarnos a nosotros mismos (comunicación intrapersonal) y a nuestro entorno.
- Social: Nos ayudan a socializar, ya que nos permiten informar a los demás de cómo nos sentimos, desempeñando entonces la función de

comunicación interpersonal. Según el enfoque evolucionista que luego analizaremos, esto ocurre debido a que las emociones básicas son universales, gracias a lo cual existen sensaciones y expresiones físicas generales que parecen compartir la mayoría de las personas y que nos permiten reconocer dichas emociones (Bisquerra, 2018b).

- Toma de decisiones: Ejercen una influencia muy clara en estos procesos, sobre todo cuando la información es incompleta. En cuestiones relevantes, sean de tipo personal o profesional, las emociones pesan más que las cogniciones.
- Afectan a procesos mentales como la percepción, atención, memoria, razonamiento, flexibilidad, creatividad, etc., de manera que cuando nos sentimos alegres, los estimula y nuestro rendimiento aumenta; sin embargo, cuando experimentamos emociones como la tristeza o la ansiedad, les perjudican, disminuyendo su eficiencia.
- Contribuyen a nuestro desarrollo personal, motivándonos a enfocar nuestra atención e implicarnos emocionalmente por completo en temas de nuestro interés.
- Son la base de nuestro bienestar subjetivo o emocional, que se caracteriza por la experiencia emocional positiva. De ahí la importancia de aprender a autorregular nuestras emociones negativas y de autogenerarnos nuestras propias emociones positivas.

En resumen, “las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal, en los procesos mentales, en la toma de decisiones y en el bienestar” (Bisquerra, 2009:72).

En cuanto a la clasificación de las emociones, siguiendo la tesis del doctor Bisquerra (2009), se deben tener en cuenta aspectos como la especificidad, la intensidad y la temporalidad. El primero de ellos es cualitativo, específico y permite el etiquetado, dado que califica a la emoción y le asigna un nombre que la distingue de todas las demás. Esto posibilita la agrupación de emociones en familias de la misma especificidad que vienen representadas por una emoción básica (por ejemplo, la familia de la ira: cólera, enojo, enfado, rabia...). La intensidad, por su lado, alude a la fuerza con que una emoción se experimenta, lo que la distingue de otras pertenecientes a su misma familia (siguiendo con el mismo ejemplo, rabia, ira y enfado). Por esta razón decimos que la intensidad es cuantitativa, indiferenciada e inespecífica. Por último, la temporalidad mide la duración de la emoción, discerniendo entre emociones agudas, de duración muy breve (emociones básicas) y estados emocionales, que pueden prolongarse mucho.

La mayoría de los autores coinciden en considerar que las emociones se sitúan en un eje que va del placer al displacer, por lo que las clasifican según su polaridad en emociones positivas, cuando son el resultado de una evaluación favorable (congruencia) respecto al logro o acercamiento a objetivos (alegría,

sentirse orgulloso/a, amor, etc.); negativas, como resultado de una evaluación desfavorable (incongruencia) frente a los propios objetivos (ira, miedo, tristeza, etc.); y emociones ambiguas o neutras (borderline), cuyo estatus es equívoco y que pueden ser positivas o negativas según las circunstancias (sorpresa, esperanza, compasión y emociones estéticas) (Lazarus, 1991).

Es conveniente señalar que la terminología “positiva” y “negativa” utilizada en la clasificación de emociones no correlaciona con el significado de “buena” y “mala”, sino que alude al hecho de que esas emociones generen en el individuo placer (agradables) o displacer (desagradables). Considero que una de nuestras labores más importantes como educadores emocionales es transmitir que todas las emociones son legítimas y buenas, que nos permiten conocernos en mayor profundidad y nos sirven de brújula interior si aprendemos a usarlas en nuestro favor y que, de acuerdo con esto, aceptarlas y validarlas es el camino adecuado en pro de nuestro bienestar emocional.

Muchos analistas de las emociones disciernen también entre emociones primarias y secundarias. Las primeras, igualmente denominadas básicas, discretas, elementales o puras, se caracterizan por una expresión facial y una disposición de afrontamiento típicas. Las secundarias, conocidas como complejas o derivadas, proceden de la combinación de las emociones primarias y no presentan una expresión facial típica ni tendencia particular a la acción (Bisquerra, 2009).

Sin embargo, no hay consenso entre ellos sobre cuáles son esas emociones básicas, distinguiéndose dos enfoques: el cognitivo y el biológico y evolucionista. Desde el primero de ellos, las emociones básicas son los elementos fundamentales de la vida emocional, y pueden combinarse entre sí para producir emociones más complejas (secundarias). Con esta perspectiva encontramos a autores como Barret, Niedenthal, Krauth-Gruber y Ric (Bisquerra, 2018b).

Por el contrario, según el enfoque biológico y evolucionista -el más habitual a la hora de definir las emociones básicas- las emociones puras son las que tienen una base biológica y se han transmitido a través de los genes a lo largo de la filogénesis, siendo la expresión facial una forma de identificarlas dada su universalidad (Bisquerra, 2018b). Este enfoque es el que sigue Paul Ekman, cuyo modelo defiende la existencia de seis emociones básicas: miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa y asco (Ekman, 1973) y es el que se ha utilizado en la implementación de este programa de educación emocional.

Para este autor perteneciente a la corriente neodarwinista, las emociones presentan las siguientes características (Bisquerra, 2018b):

- Cada emoción tiene un patrón transcultural de expresión facial.
- Este patrón implica numerosas señales, tanto faciales como vocales.
- La duración de la expresión facial emocional es muy breve (0,5-4 s).

- Toda expresión facial puede ser inhibida y simulada, excepto la sorpresa.
- La intensidad de la expresión facial refleja la magnitud de la vivencia emocional.
- Existen estímulos transculturales capaces de provocar emociones, por ejemplo la contemplación de fotografías.
- Existen también patrones neurofisiológicos universales y específicos asociados a cada una de las emociones básicas.
- Aprendemos a expresar las emociones de forma contextualizada, lo que implica que ciertas asociaciones entre estímulo y emoción estén mediadas por el aprendizaje.

Una vez que hemos asentado las bases de las emociones, pasemos ahora a conocer cómo la neurociencia puede ayudarnos a educarlas.

2.3. Neuroeducación.

La emoción es el vehículo que transporta las palabras y su significado.

Francisco Mora

El cerebro del adolescente no es defectuoso, ni tampoco se corresponde con el de un adulto a medio formar. La evolución lo ha forjado para que opere de distinta forma que el de un niño o el de un adulto.

Jay N. Giedd

La neuroeducación es una nueva perspectiva de la enseñanza y la educación basada en la neurociencia, que toma ventaja de los conocimientos actuales acerca del funcionamiento cerebral integrados con la psicología, la sociología y la medicina, con objeto de mejorar y potenciar los procesos de enseñanza-aprendizaje. De acuerdo con esta definición, la neuroeducación busca tender puentes desde el conocimiento sobre cómo funciona el cerebro a la psicología y la conducta, para conocer qué herramientas prácticas puede proporcionar la neurociencia para que la enseñanza a todos los niveles sea más eficiente, para detectar aquellos problemas neurológicos y psicológicos que obstaculicen los procesos de aprendizaje y para formar a individuos más críticos y capaces de equilibrar emoción y cognición (Mora, 2017).

Pero, ¿a qué nos referimos con el término neurociencia/s? El doctor Bisquerra (2018f) la define como el campo interdisciplinar que integra enfoques y saberes de diversas disciplinas de investigación cerebral (neurobiología, neuroquímica, neuroinmunología, etc.), cuyo objeto de estudio es la estructura y función del sistema nervioso, prestando especial atención al cerebro por ser la estructura principal y más compleja del sistema nervioso central. En el marco de las neurociencias, las disciplinas que más pueden aportar al ámbito de la

educación emocional son la neurociencia afectiva y social- el estudio de las bases neurobiológicas de los fenómenos afectivos y sociales- y la neurociencia cognitiva -el estudio de las bases cerebrales de la cognición-.

Así, por ejemplo, la neurociencia nos revela que no podemos pretender enseñar a nuestros adolescentes valores basados en ideas como la puntualidad, la responsabilidad o la individualidad, instrumentados en las normas que deben respetar pues, según los conocimientos que se tienen del desarrollo del cerebro, son edades ya tardías. Por el contrario, esas ideas básicas o trazas elementales como Francisco Mora las llama (2017), deberían comenzar a enseñarse a edades mucho más tempranas, concretamente a partir de los tres años.

No es objeto de este trabajo realizar un estudio pormenorizado del sistema nervioso y, en concreto, del cerebro, pero sí conviene asentar algunas bases neurológicas que nos permitan comprender mejor el cerebro emocional y las diferencias que existen entre adultos y adolescentes, así que haré un repaso de las cuestiones más relevantes para el campo de la educación emocional, tomando como referencia a Bisquerra (2018f), Casafont i Vila (2018) y Mora (2017).

Sabemos que el sistema nervioso es el encargado de procesar las emociones. Este sistema se subdivide en el Sistema Nervioso Central (SNC), que está formado por el encéfalo y la médula espinal, y el Sistema Nervioso Periférico (SNP), constituido por grupos de neuronas denominados ganglios y por los nervios que se ramifican por todo el organismo. Ambos sistemas están separados anatómicamente pero funcionan de forma sinérgica.

A su vez, en el SNP se distinguen el Sistema Nervioso Periférico Autónomo (SNPA), que regula las actividades involuntarias (actos reflejos, secreciones hormonales, ritmo cardíaco, dilatación de la pupila, etc.), y el Sistema Nervioso Periférico Somático (SNPS), que controla las actividades voluntarias y permite el movimiento de las distintas partes del cuerpo. En el SNPA encontramos también dos partes diferenciadas: el sistema nervioso simpático, cuyas funciones son de activación, excitación y de respuesta en situaciones de emergencia, y el sistema nervioso parasimpático, cuyas funciones son las opuestas al anterior, pues activa los estados de calma, relajación, sueño, etc.

Tal como hemos mencionado más arriba, el elemento principal del sistema nervioso es el cerebro, localizado en el SNC y perteneciente al encéfalo. Este órgano, que en seres humanos pesa aproximadamente 1400 gramos, es muy especial, complejo y cambiante y, entre otras funciones, se encarga del aprendizaje, la conducta, el lenguaje, el pensamiento y los sentimientos. Conozcamos ahora su estructura anatómica para comprender mejor sus funciones emocionales.

En la anatomía del cerebro según el enfoque filogenético, se pueden distinguir tres partes tal como se representa en la Figura 2: la corteza cerebral

(neocórtex), el sistema límbico (que anatómicamente corresponde a la zona del diencefalo) y el cerebro reptiliano (tronco cerebral). Este último es el más antiguo y recibe su nombre porque realiza las funciones comunes con los animales, conociéndose también como el cerebro de los instintos. En el sistema límbico abundaremos más adelante y la corteza cerebral es la parte más reciente que es característica del ser humano, admitiéndose a efectos prácticos como sinónimos de ella el telencéfalo, los hemisferios cerebrales y el neocórtex.

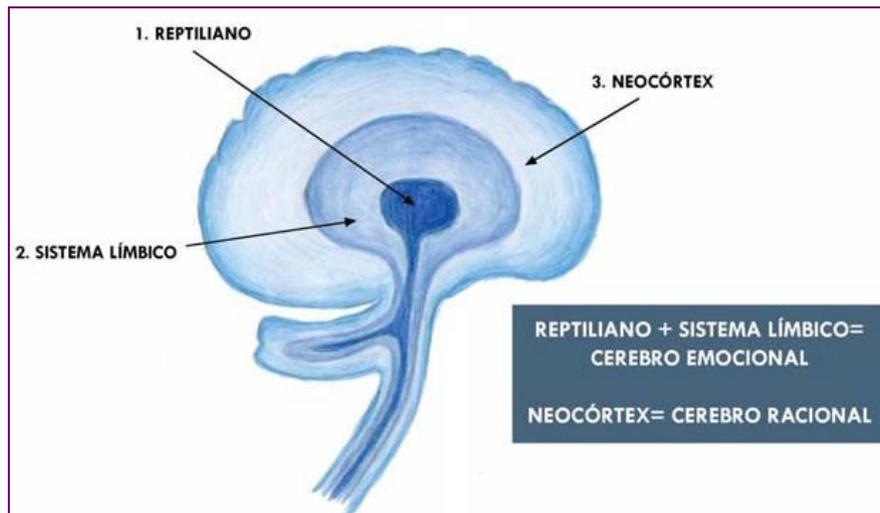


Figura 2: Estructura anatómica del cerebro (Fuente: Bisquerra (2018f)).

La corteza cerebral está constituida por cuatro estructuras llamadas lóbulos encargadas de las funciones superiores: occipital (visión), parietal (sensación y movimiento), temporal (audición y olfato), y frontal (juicio, razonamiento, procesamiento y regulación de las emociones). Existen funciones que son compartidas por diversos lóbulos, como es el caso del lenguaje, en el que está implicado todo el neocórtex.

A su vez, el neocórtex se divide en dos partes a las que llamamos hemisferios derecho e izquierdo, con distintas funciones que, en una aproximación general, transmiten de forma cruzada al resto del cuerpo, de forma que el hemisferio derecho las transmite a la parte izquierda del cuerpo, y viceversa.

En el hemisferio derecho residen las funciones artísticas, musicales, el razonamiento espacial y el espíritu soñador. Esta parte está más involucrada en el procesamiento de la información perceptivo-espacial y tiene una forma de procesar más sintética. En él se procesa la información emocional, de ahí que coloquialmente se diga que el hemisferio derecho es el más emocional. Esto se refleja en la expresión emocional de la cara, de tal forma que la parte izquierda de esta es más expresiva que la derecha. Respecto al hemisferio izquierdo, sabemos que en él se localiza el lenguaje, el razonamiento numérico, el pensamiento analítico y el espíritu pensador, de ahí que se considere este hemisferio como más racional o cognitivo.

Sabiendo esto, podemos decir sin temor a equivocarnos que el sistema educativo tradicional potencia el hemisferio "racional" en detrimento del "emocional", cuando el comportamiento más apropiado y que ya se está potenciando desde la neuroeducación surge del equilibrio entre ambos hemisferios.

Vamos ahora con la parte del cerebro que más le interesa a la educación emocional: el cerebro emocional. Para ello, nos basaremos en la teoría del cerebro "triuno" o "trino" de Paul MacLean (1949), según la cual la evolución ha provocado la presencia en el cerebro humano de tres niveles yuxtapuestos, uno sobre otro, superpuestos según el orden cronológico en que evolucionaron: el cerebro reptiliano o protoreptiliano, el sistema límbico (cerebro prototípico de los mamíferos), y la corteza cerebral (el cerebro prototípico de los mamíferos superiores).

De estos tres niveles, los estudios científicos corroboran que las estructuras subcorticales del sistema límbico corresponden al cerebro emocional primario responsable de las seis emociones básicas que definimos anteriormente. Entre esas estructuras que rodean al tálamo encontramos, como puede observarse en la Figura 3: la amígdala, involucrada especialmente en las emociones de miedo, rabia y conductas agresivas; el hipotálamo y los cuerpos mamilares, por donde el sistema límbico conecta con el sistema nervioso vegetativo y el endocrino; el hipocampo, relacionado con la memoria emocional; el fórnix; la corteza del cíngulo, que hace de puente entre lo emocional y lo cognitivo; el bulbo olfatorio, relacionado con el procesamiento de la información olfativa y sus relaciones con la emoción; y el septum verum o área septal, implicada en emociones como la ira, los sentimientos maternales, el instinto de tutela de la prole y la motivación sexual.

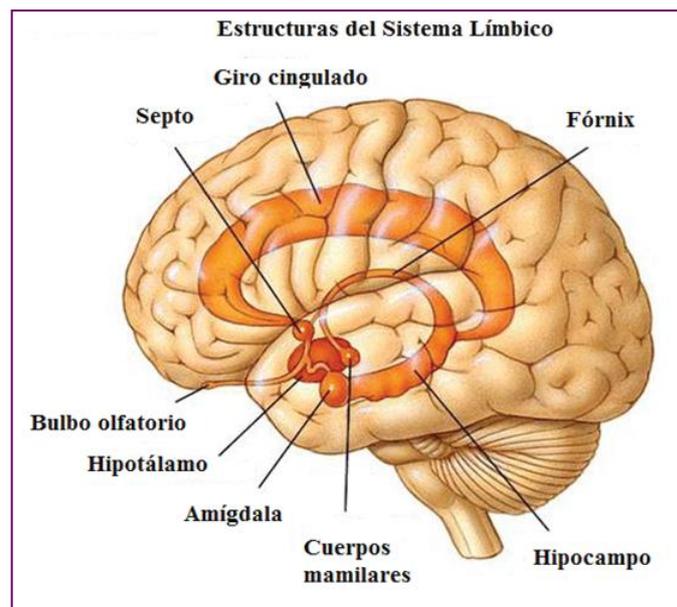


Figura 3: Partes del sistema límbico (diencefalo) (Fuente: Bisquerra, 2018f)

Esas estructuras básicas son las responsables de que puedan generarse emociones más elaboradas que requieren la participación de otros sectores de la corteza.

Y si bien se considera que los procesos emocionales corresponden al sistema límbico, los procesos cognitivos, por su lado, corresponden a circuitos neuronales de la corteza, tal como afirma LeDoux (2000).

El sistema límbico está conectado con esta mediante vías polisinápticas con los tres sistemas efectores de la expresión emocional: endocrino, autónomo y somático. Esos canales fisiológicos son muy potentes, de forma que una emoción puede literalmente inundar el cerebro, obnubilando el pensamiento y bloqueando el razonamiento. En cambio, las conexiones entre el neocórtex y el sistema límbico pasan por unos canales muy delgados, que pueden colapsarse con relativa facilidad, lo que hace que desde el razonamiento sea difícil actuar sobre la emoción (sobre todo las fuertes) de forma efectiva. Este hecho se puede observar en la configuración anatómica del cerebro, ya que salen muchas más vías nerviosas desde el sistema límbico hacia la corteza cerebral que en sentido contrario, lo cual apoya la tesis de que la influencia de las emociones en el pensamiento es mucho mayor que al revés.

Me parece interesante también, a la par que necesario, que los educadores conozcan la función que tiene la amígdala en la activación de la respuesta emocional. La amígdala -estructura con forma de almendra que en realidad son dos y están situadas a la derecha e izquierda en el hipotálamo- se encarga de tomar decisiones inmediatas en situaciones de emergencia, a la vez que da instrucciones al neocórtex para que procese con mayor precisión lo que está ocurriendo. Conviene tener en cuenta que para que el neocórtex realice ese análisis más exhaustivo, necesita más tiempo y que, una vez este identifique que no hay peligro, el razonamiento no es lo suficientemente potente como para parar inmediatamente la respuesta emocional que se ha desatado. De ahí la necesidad de esperar un cierto tiempo para salir de lo que Goleman (1996) llamó "secuestro amigdalario".

Otros aspectos en los que la neurociencia tiene mucho que enseñarnos son la atención y la memoria, que son la base de los procesos de aprendizaje. En palabras de Mora (2017): "La curiosidad es la llave que abre las ventanas de la atención, y con ella el aprendizaje y la memoria, y con lo aprendido y su clasificación, la adquisición de nuevos conocimientos".

¿Y qué es la atención? Un proceso cognitivo básico necesario para que el resto de los procesos cognitivos funcionen correctamente. Este proceso tiene un componente perceptivo (lóbulo prefrontal), uno motor (lóbulo parietal) y otro límbico. Sabiendo esto podremos diseñar nuestras intervenciones en materia educativa y, en concreto, de educación emocional, para que faciliten la percepción y el razonamiento, con actividades en movimiento y sensoriales que colaboren a la creación de un sistema espacial único y con un

contenido emocional que favorezca la memorización posterior de la actividad (Navarrete, 2018).

Respecto a la memoria, la neurociencia nos indica que hay distintas áreas cerebrales con mayor implicación en el almacenamiento de un tipo u otro de recuerdos y otras zonas que participan en el almacenamiento y la recuperación de otra clase de recuerdos, entre las que cabe destacar el hipocampo y la corteza prefrontal.

También hay que tener en cuenta, como dijimos más arriba, que nuestro cerebro es cambiante y esta constante transformación se da gracias a tres capacidades de cambio: la neurogénesis, que es la capacidad de generar nuevas neuronas en distintas estructuras cerebrales (hipocampo, ventrículos laterales y células madre en otras estructuras corticales) que tenemos durante toda la vida; la capacidad plástica o neuroplasticidad de las redes neuronales del hipocampo, la corteza cerebral y la amígdala, que dan lugar a nuevas sinapsis de conexión entre las neuronas; y la epigenética, los cambios químicos que modifican la función de nuestros genes (pasando a ser funcionales o no funcionales) sin modificar su estructura.

En este punto es importante señalar que, ya que el cerebro emocional marca huella en todas las funciones mentales y de ahí que seamos más emocionales que racionales, no debemos olvidar que está formado por estructuras que son sensibles al cambio y, por lo tanto, podemos influir sobre ellas.

Así, esas tres capacidades que señala Casafont i Vilar (2018), no sólo nos permiten el cambio, sino que son también capacidades influenciables, lo que se traduce en que podemos estimularlas de forma saludable mediante el cuidado de nuestros hábitos físicos y mentales -alimentación, sueño reparador, ejercicio, etc.- y la evitación de tóxicos, tanto físicos como mentales, de los cuales el más conocido y menos saludable es el estrés. Este hecho es clave para una educación emocional continuada a lo largo de la vida.

Y ya que el grupo más numeroso de destinatarios de este programa son adolescentes, considero imprescindible explicar las principales diferencias que existen entre sus cerebros y el de un adulto.

Por un lado, se puede decir que desde que nacemos hay tres fases de cambio programados genéticamente en nuestros circuitos cerebrales: la primera "poda" ocurre entre los 2 y los 4 años; en la pre-adolescencia (7-11 años) se da la segunda; y la última en la adolescencia, siendo estas fases susceptibles a las influencias del entorno (Casafont i Vilar, 2018). Por otro lado, es conocido que el lóbulo prefrontal es lo último que madura en el ser humano, alrededor de los 18-20 años.

Esto significa que en el cerebro de un adolescente existe una gran revolución, ya que la integración de procesos cognitivos y emocionales en sus cortezas frontales y temporales se enfrenta a estructuras que aún no han terminado de madurar y, además, según el sexo y debido a las diferencias existentes de

influencia hormonal entre chicos y chicas, hay estructuras en distinta fase de maduración como son el hipocampo, la amígdala, la ínsula (autoconocimiento y capacidad empática) y la corteza cingulada (responsable de emociones complejas, donde se localizan las neuronas espejo). ¿Y en qué se traducen todos estos cambios a nivel conductual? En una gran necesidad de ser reconocidos, una alta susceptibilidad al abandono, una gran impulsividad o incapacidad de regular ciertos impulsos, inestabilidad emocional, predisposición a comportamientos violentos además de un altruismo muy desarrollado.

Por el contrario, en un cerebro adulto, la corteza prefrontal es la sede del cerebro ejecutivo, en el que se generan los pensamientos, sentimientos, anticipamos el futuro, generamos nuestras emociones sociales, morales y nuestros juicios, inhibimos conductas y tomamos decisiones más elaboradas en las que integramos emoción y razón.

Considero esencial que estas diferencias sean tenidas en cuenta por parte de las personas que se dedican a la educación, en general, y del profesorado de secundaria en especial, ya que muchas veces este espera del alumnado un comportamiento acorde con su talla sin tener en cuenta su inmadurez cerebral, lo que viene a ser en lenguaje coloquial como pedirle peras a un olmo.

Por último, antes de adentrarnos en el estudio de la inteligencia emocional, conviene saber que abundantes investigaciones indican que existe un sustrato cerebral de esta. Así, entre las principales estructuras implicadas en el procesamiento emocional y las bases neurobiológicas de la inteligencia emocional, destacan la amígdala y la corteza orbitofrontal por su papel en el procesamiento de las emociones. También la corteza cingulada anterior, por su implicación en la toma de decisiones y el aprendizaje de resultado de acciones, y los ganglios basales por su papel en el aprendizaje de las respuestas a los estímulos (Bisquerra, 2018f).

2.4. Inteligencia emocional.

*Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo.
Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto,
en el momento oportuno. Con el propósito justo y del modo
correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.*

Aristóteles, Ética a Nicómaco

He elegido comenzar este apartado con la cita con la que Daniel Goleman abre su aclamado libro "Inteligencia emocional" (1996) porque creo que resume perfectamente lo que esta <<aptitud vital básica>> significa: el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales, y las habilidades fundamentales que incluye: el autocontrol y la empatía.

La Inteligencia Emocional es una expresión acuñada por los psicólogos Peter Salovey y John D. Meyer en 1990 que fue popularizada cinco años más tarde por el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman. Se puede afirmar que es

un constructo entre inteligencia y personalidad que ha generado un intenso debate entre los estudiosos del tema.

A lo largo de más de 20 años de investigación sobre inteligencia emocional se han elaborado diferentes modelos teóricos, identificándose en la literatura al menos 10 (Bisquerra, Pérez-González y García Navarro, 2015). Muchos de ellos han surgido con la intención de elaborar un instrumento para la medición de la inteligencia emocional. No obstante, no es el objeto de este trabajo analizar los distintos instrumentos de medida, así que no los mencionaremos.

Entre ellos, se pueden distinguir tres categorías de modelos: modelos de capacidad, centrados en la interacción entre emoción e inteligencia tal y como han sido definidos tradicionalmente, entre los que cabe destacar el de Salovey y Mayer (1990); modelos de rasgo, en los que la inteligencia emocional se concibe como un rasgo de personalidad, como el de Petrides y Furnham (2001); y modelos mixtos, que describen una concepción compuesta de inteligencia que incluye capacidades mentales y otras disposiciones y rasgos, como el de Goleman (1996) o el de Bar-On (1997).

Es importante señalar que, a pesar del debate sobre los distintos modelos existentes, sí hay un acuerdo general en que existen una serie de competencias emocionales básicas para la vida, la convivencia y el bienestar personal y social, que deben ser enseñadas a todas las personas. A ello nos dedicaremos en el siguiente apartado.

En la implementación de este programa de educación emocional, los modelos de inteligencia emocional transmitidos al profesorado han sido el de capacidad de Salovey y Mayer y el mixto de Goleman por lo que, a continuación, me centraré únicamente en ellos.

En su versión original, Salovey y Mayer (1990) definieron la inteligencia emocional como la capacidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y usar este conocimiento para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Estos autores han ido revisando el concepto original y realizando distintas aportaciones al mismo, de manera que su modelo de capacidad de inteligencia emocional (que quizás sea el que goce de mayor prestigio en la comunidad científica) queda estructurado sobre estas cuatro ramas interrelacionadas (Mayer y Salovey, 2007):

- Percepción (y expresión) emocional -Identificar-: Capacidad para percibir, identificar, valorar y expresar las emociones propias adecuadamente -desde el respeto hacia nosotros mismos y los demás-, y también la capacidad de reconocer las emociones expresadas por el resto de personas mediante comunicación verbal y no verbal.
- Facilitación emocional del pensamiento -Usar-: Capacidad de entender la influencia que las emociones ejercen en nuestra dimensión cognitiva, determinando y priorizando nuestros pensamientos, y dirigiendo nuestra atención hacia la información importante, para usarlas con objeto de

facilitar distintos procesos cognitivos, como los procesos de toma de decisiones.

- Comprensión emocional -Comprender-: Habilidad para comprender y razonar acerca de nuestras emociones y las de los demás, para poder interpretarlas y entender su implicación, tanto en los sentimientos que nos generan, como en su significado. Se incluye aquí la aptitud para entender sentimientos complejos que aparecen como resultado de la mezcla de distintas emociones (por ejemplo, el amor y el odio simultáneos hacia una persona querida durante un conflicto), y la habilidad para reconocer las transiciones que se dan entre las distintas emociones (de la frustración a la ira, por ejemplo).
- Regulación emocional -Gestionar-: Regular reflexivamente las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Capacidad para distanciarse de una emoción, mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas sin reprimir o exagerar la información que nos transmiten, y regular las emociones propias y ajenas.

Por su lado, el modelo de Goleman (1996) es probablemente el más conocido por el gran público y al que se debe la extensa difusión del concepto de inteligencia emocional. Sin embargo, no es el que se considera más riguroso por parte de la comunidad científica.

Las habilidades que comprende la inteligencia emocional en este modelo mixto son estas cinco (Goleman, 1996):

- Conocer las propias emociones: La piedra angular de la inteligencia emocional para este autor es la enseñanza de Sócrates «conócete a ti mismo», es decir, darse cuenta de los propios sentimientos en el mismo momento en que estos tienen lugar.
- Manejar las emociones con objeto de expresarlas de forma apropiada. Esta habilidad, que se basa en la toma de conciencia de las propias emociones, es fundamental en las relaciones interpersonales.
- Motivarse a sí mismo. Como ya vimos en el apartado del marco conceptual de las emociones, la emoción tiende a impulsar una acción, por lo que ambas están íntimamente relacionadas entre sí. Por eso, orientar las emociones propias y la motivación consecuente hacia el logro de los objetivos deseados es fundamental para los procesos atencionales, la automotivación y la realización de actividades creativas. La motivación está relacionada a su vez, con el autocontrol emocional y el dominio de la impulsividad, habilidades todas que redundan muy favorablemente en el rendimiento y efectividad de las actividades emprendidas.
- Reconocer las emociones de los demás, es decir, tener empatía, lo cual se fundamenta en el conocimiento de las propias emociones. Esta habilidad, que es la base del altruismo, permite identificar señales sutiles acerca de las necesidades y deseos de los demás.

- Establecer relaciones, o lo que es lo mismo, la habilidad de manejar las emociones de los demás. Esta habilidad social permite a la persona interactuar de forma suave y efectiva con su entorno.

En opinión de Goleman, la inteligencia emocional es una habilidad de vida que debería enseñarse en el sistema educativo, y según él el coeficiente emocional (CE) debería sustituir en un futuro al coeficiente intelectual (CI), ya que este no es un buen predictor del éxito en la vida ni de la productividad en el trabajo. En su modelo, también habla del llamado *secuestro amigdalal*, para referirse a que la amígdala del cerebro da instrucciones para responder en una situación de emergencia, sin darle tiempo al neocórtex a que sopesa la conveniencia de la respuesta impulsiva, lo cual puede ser muy peligroso.

Goleman modificó su modelo en 1998, quedando de esta manera:

- Autoconciencia: autoconciencia emocional, autoevaluación apropiada, autoconfianza.
- Autorregulación: autocontrol, confiabilidad, responsabilidad, adaptabilidad, innovación.
- Automotivación: motivación de logro, compromiso, iniciativa, optimismo.
- Empatía: empatía, conciencia organizacional, orientación al servicio, desarrollo de los demás, aprovechamiento de los demás.
- Habilidades sociales: liderazgo, comunicación, influencia, catalización del cambio, gestión de conflictos, construcción de alianzas, colaboración y cooperación, trabajo en equipo.

Respecto a la inteligencia emocional en el aula, sabemos que el desarrollo integral de los alumnos no puede circunscribirse a la adquisición de conocimientos, sino que debe incorporar los diversos aspectos del desarrollo humano, incluyendo la educación emocional (Bisquerra, Pérez-González y García Navarro, 2015).

La inteligencia emocional proporciona efectos tan beneficiosos en los estudiantes como el aumento de diversas habilidades socioemocionales convenientes para el aprendizaje escolar, lo que repercute favorablemente en el aprendizaje en el aula, la automotivación, el establecimiento de relaciones constructivas con adultos y otros alumnos, los comportamientos positivos en el aula y las valoraciones positivas de uno mismo; y la reducción de los comportamientos autodañinos o contraproducentes, como el bajo control de impulsos, conductas agresivas y violentas, abuso de sustancias y promiscuidad sexual (Bisquerra, Pérez-González y García Navarro, 2015).

La autorregulación de las emociones en los procesos de aprendizaje, favoreciendo la concentración y la experimentación de emociones positivas, así como la promoción de la interacción y la cooperación social son beneficiosas para el aprendizaje. De este modo, se puede decir que la

inteligencia emocional facilita el aprendizaje y, por lo tanto, el éxito académico (Bisquerra, Pérez-González y García Navarro, 2015).

2.5. Las competencias emocionales.

Una vez conocidas las habilidades asociadas a la inteligencia emocional, es momento ahora de conocer qué y cuáles son esas competencias en las que la educación emocional sitúa la base de nuestro bienestar, que están basadas en la inteligencia emocional pero integran elementos de un marco teórico más amplio (Álvarez González y Álvarez Justel 2016a).

Comencemos por definir qué es una competencia. Según Bisquerra y Pérez Escoda (2007) es la capacidad para combinar de forma sinérgica unos conocimientos -saberes-, habilidades prácticas -saber hacer-, actitudes -saber estar- y conductas -saber ser-, para realizar acciones con calidad y eficacia.

Entonces, ¿a qué llamamos competencias emocionales? Al “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007). Es decir, a la capacidad que tenemos para combinar de forma eficaz nuestros conocimientos, aptitudes, actitudes y comportamientos, con objeto de aplicarlos a temas tan variados como la identificación de las emociones, la autoestima, la regulación de emociones, la asertividad o la toma de decisiones, en función de la competencia emocional a la que nos refiramos.

En este punto, considero interesante a la par que necesario hacer hincapié en la diferencia existente entre inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional, pues son conceptos que a menudo se prestan a confusión, tal como Bisquerra señala (2009). Siguiendo su línea de pensamiento, podemos decir que la inteligencia emocional es un constructo hipotético perteneciente al campo de la psicología sobre el que existen distintos modelos y posturas, como hemos mencionado antes, mientras que las competencias emocionales son más “terrenales”, en el sentido de que apuntan a la relación entre el individuo y su entorno y, por lo tanto, confieren más importancia al aprendizaje y al desarrollo. La educación emocional, por su parte, se centra en el desarrollo de estas competencias emocionales.

Volviendo al concepto de competencia, me gustaría destacar las siguientes características según Bisquerra (2009):

- Es aplicable a las personas, como individuos o como grupo.
- Implica unos conocimientos (“saberes”), unas habilidades (“saber-hacer”) y unas actitudes y conductas (“saber estar” y “saber ser”) integrados entre sí.
- Se desarrolla a lo largo de la vida y, por lo tanto, siempre es susceptible de mejora.

Las competencias emocionales, por lo tanto, ni son fijas ni son inamovibles. Por el contrario, tal como ya hemos mencionado que ocurre con la inteligencia emocional, las vamos desarrollando a lo largo de nuestro ciclo vital, lo que nos permite ir revisando en cada momento cuál es nuestro nivel de desarrollo y, por lo tanto, nuestro potencial de mejora en ellas.

Tomando como referencia el modelo pentagonal que Bisquerra (2000, 2009) y Bisquerra y Pérez Escoda (2007) nos proponen, contemplamos el desarrollo de las siguientes competencias emocionales:



Figura 4: Modelo pentagonal de competencias emocionales (Fuente: Bisquerra (2018e)).

Profundicemos en cada una de ellas para comprender mejor en qué consisten (Bisquerra, 2009):

1. La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Esta capacidad constituye la piedra angular del modelo pentagonal, ya que sin ella no podrían desarrollarse las demás, y está compuesta por los siguientes aspectos:
 - A. Toma de conciencia de las propias emociones, o lo que es lo mismo, la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, así como identificarlos y etiquetarlos.
 - B. Dar nombre a las emociones, lo que alude a la eficacia en el uso del vocabulario emocional para designar los fenómenos emocionales propios.
 - C. Comprensión de las emociones de los demás, esto es, la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye asimismo la habilidad de utilizar las claves situacionales y expresivas

(comunicación verbal y no verbal) culturalmente consensuadas para el significado emocional.

D. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Esto implica darse cuenta de que los estados emocionales inciden en la conducta y esta en la emoción; y de que ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).

2. La regulación emocional, es decir, la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Esta competencia supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Las microcompetencias que la configuran son las siguientes:

A. Expresión emocional: capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Incluye también la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión emocional externa.

B. Regulación de emociones y sentimientos, lo que significa aceptar que estos a menudo deben ser regulados. Esto incluye, entre otros, aspectos como el autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); la tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión), la perseverancia en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; y la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras a más largo plazo pero de orden superior.

C. Habilidades de afrontamiento de retos y situaciones de conflicto con las emociones negativas que generan, utilizando estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

D. Competencia para autogenerarse emociones positivas, que es la capacidad de generarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, humor, amor, fluir) y disfrutar de la vida. Asimismo se refiere a la capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

3. La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal. Las microcompetencias que incluye son las siguientes:

A. Autoestima: Significa tener una imagen positiva de sí mismo, estar satisfecho consigo mismo y mantener buenas relaciones con uno mismo.

B. Automotivación: Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida en todas sus facetas.

- C. Autoeficacia emocional, que se refiere a la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. Incluye también la capacidad de aceptar la propia experiencia emocional y estar en consonancia con los propios valores morales.
 - D. Responsabilidad: Es la capacidad para responder de los propios actos junto con la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.
 - E. Actitud positiva, es decir, la capacidad para decidir adoptar y mantener una actitud positiva ante la vida y los retos que se afrontan a diario, y tener además la intención de ser bueno, justo caritativo y compasivo.
 - F. Análisis crítico de normas sociales: La capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación relativos a las normas sociales y comportamientos personales.
 - G. Resiliencia: Capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad...)
4. La competencia social se refiere a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Las microcompetencias que incluye son:
- A. Dominar las habilidades sociales básicas: dar las gracias, saludar, pedir un favor y disculpas, etc., siendo la primera de ellas escuchar.
 - B. Respeto por los demás, lo que supone la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar a todas las personas.
 - C. Practicar la comunicación receptiva, que es la capacidad para atender a los demás en cualquier tipo de comunicación para percibir los mensajes con precisión.
 - D. Practicar la comunicación expresiva: Capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios sentimientos y pensamientos con claridad, y demostrar a los demás que han sido comprendidos.
 - E. Compartir emociones, lo que significa tomar conciencia de que las relaciones vienen en parte definidas por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva y el grado de reciprocidad en ellas.
 - F. Comportamiento prosocial y cooperación: Capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado.



- G. Asertividad: Capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos.
- H. Prevención y solución de conflictos: Habilidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente y de forma positiva conflictos sociales y problemas interpersonales.
- I. Capacidad para gestionar situaciones emocionales: Aptitud para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales, activando estrategias de regulación emocional colectiva y superpuesta a la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.
5. Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables con que afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, con el fin de potenciar el bienestar personal y social. Incluyen las siguientes microcompetencias:
- A. Fijar objetivos adaptativos, positivos y realistas para uno mismo a corto y largo plazo.
- B. Toma de decisiones: Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones de todo tipo, asumiendo la responsabilidad por ellas, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
- C. Buscar ayuda y recursos: Capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- D. Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida, lo cual implica aspectos varios como el reconocimiento de los propios derechos y deberes, el desarrollo de un sentimiento de pertenencia, la solidaridad y el compromiso, el ejercicio de valores cívicos...
- E. Bienestar emocional: Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas de nuestro entorno. Asimismo implica aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, contribuyendo con ello al bienestar de la comunidad.
- F. Fluir: Capacidad para generar experiencias óptimas mediante el disfrute en la vida profesional, personal y social.

Tras esta descripción sucinta de las cinco competencias emocionales, creo oportuno abundar un poco más en las cuatro primeras, dado que son las que se desarrollarán en este trabajo así que, comencemos a bucear por la competencia más importante de todas: la conciencia emocional.

2.5.1. La conciencia emocional.

Como decíamos anteriormente, la conciencia emocional es la competencia que adquirimos cuando nos hacemos conscientes de nuestras propias emociones, las reconocemos, comprendemos y utilizamos sus implicaciones a nivel cognitivo y conductual para nuestro bienestar personal. Esta competencia incluye también la toma de conciencia de las emociones de los demás así como la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

La toma de conciencia de las emociones propias se desarrolla mediante la conexión con nuestra inteligencia corporal, que nos permite estar presentes en nuestro cuerpo y, por lo tanto, estar receptivos a la información que este nos da en cada momento acerca de las sensaciones físicas que percibimos.

La percepción consciente de nuestras emociones la realizamos mediante dos prácticas relacionadas con el autoconocimiento: la conexión con uno mismo y la autoobservación sin juicios de nuestras emociones, pensamientos y acciones con ayuda de la figura del observador interno, a quien podemos llamar con alguna técnica de mindfulness (respiración consciente, paseo contemplativo, meditación...), practicando yoga, cualquier tipo de ejercicio físico, biodanza, taichi o realizando cualquier actividad artística.

Además de reconocer las señales que nuestro cuerpo nos envía y asociarlas a las emociones que sentimos, necesitamos poner nombre a tales emociones, para lo cual es imprescindible tomar conciencia y ampliar nuestro vocabulario emocional, esto es, la colección particular de palabras con las que expresamos nuestras emociones y sentimientos.

Herramientas como el diario emocional, los termómetros emocionales o "moodmeters" y el programa de Inteligencia Emocional RULER (Recognize, Understand, Label, Express and Regulate emotions: reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular emociones) diseñado por el psicólogo Marc Brackett, etc., son de gran utilidad para potenciar esta competencia.

De la toma de conciencia de la interrelación entre emoción, cognición y conducta hablaremos en la regulación emocional, por ser el paso fundamental para abordar esta competencia.

Por último, para expresar las propias emociones es conveniente conocer y comprender las emociones de los demás, de forma que percibir estas facilite la interacción interpersonal en cada contexto. Esto es fundamental para los docentes, que tienen que relacionarse en su quehacer profesional diario con muchos alumnos, cada uno de ellos con sus propias emociones, por lo que deberán interaccionar con cada grupo-clase de distinta manera según esa diversidad emocional. En este caso, la intervención de los profesores se considerará adecuada siempre que sea capaz de entender el estado emocional particular de cada alumno, transmitiéndoles el mensaje de que cada uno de ellos es importante para él/ella.

2.5.2. La regulación emocional.

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, lo que supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta, tener buenas estrategias de afrontamiento, capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Como se afirma en Bisquerra y Pérez Escoda (2007), se puede ejercer una cierta influencia en la manera como interpretamos los estímulos que percibimos, para así reforzar los aspectos agradables y disminuir el efecto de los desagradables. El reto de no dejar que los condicionantes externos nos influyan en exceso sin duda exige un ejercicio de voluntad personal y un esfuerzo, que nos permitirá regular cada vez con mayor facilidad las distintas situaciones.

Como ya hemos dicho, el desarrollo de la regulación emocional empieza por abordarse desde la toma de conciencia de la interdependencia entre los tres eslabones de la psicología cognitivo-conductual: emoción, pensamiento y comportamiento. Así como pensamos, sentimos, y así como sentimos, actuamos, por lo que incidiendo directamente en uno de estos eslabones, estaremos influyendo indirectamente en los otros dos.

Comenzando por la relación entre emoción y cognición, es imprescindible partir de la base de que necesitamos saber identificar y nombrar nuestras emociones para poder aprender a reflexionar sobre ellas, razonarlas, interpretarlas y comprenderlas. Solo cuando uno mismo es capaz de reconocer la emoción que está empezando a experimentar como consecuencia de la valoración del estímulo que percibe, puede poner inteligencia al comportamiento que sucede después. Y esta habilidad se entrena, de forma que cuantas más veces se lleve a cabo, más rápidamente se tendrá conciencia de las emociones experimentadas, lo que facilitará una regulación emocional más rápida, y que se experimenten las emociones negativas con menor intensidad.

Esa valoración automática, tal como explicábamos en el marco conceptual de las emociones, depende de factores tan diversos como nuestro carácter, creencias familiares y las experiencias que hemos vivido, que conforman todos ellos nuestros paradigmas mentales o patrones de pensamiento. Tal como afirman Sastre y Moreno (2005: 201), "es evidente que las actitudes que tomamos frente a los conflictos constituyen un reflejo de nuestras creencias, valores y expectativas. Son el resultado de procesos mentales en los que la razón y la emoción están estrechamente vinculadas y, aunque a simple vista puedan parecer sencillos, son extremadamente complejos".

Por esta razón, el desarrollo de esta competencia emocional está íntimamente relacionado con el trabajo de las creencias y valores personales, los cuales sabemos que se fijan a edades muy tempranas y que pueden entrar en conflicto con la manera de ver la vida en etapas vitales posteriores, por lo que

sería conveniente aprender a detectarlos y reconocerlos para modificarlos posteriormente llegado el caso en pro de un mayor bienestar subjetivo.

El segundo paso para desarrollar la regulación emocional es favorecer una expresión emocional apropiada, entendiendo por apropiada no que debamos seguir una regla para expresar nuestras emociones -lo cual iría contra la autoeficacia emocional-, sino que debemos identificar las emociones, valorarlas y aceptarlas para así exteriorizarlas desde el respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás, sin huir de ellas, rechazarlas, negarlas o juzgarlas por experimentarlas.

La expresión emocional apropiada es compleja, sobre todo cuando compartimos con los demás situaciones que generan emociones negativas. Sin embargo, el simple hecho de compartir vivencias y expresar dichas emociones suele ser muy liberador, favoreciendo la relativización de dicha emoción negativa e incluso su desaparición.

Es muy importante también la forma de verbalización emocional, ya que esta debe posibilitar que todas las personas sean capaces de mostrar sus sentimientos y defender sus derechos y razones con objeto de que los demás puedan comprenderles. En un conflicto, por ejemplo, es fundamental el acercamiento al otro con ánimo de ver, desde su perspectiva, aspectos que no habíamos considerado, lo que llevará a la comprensión de que sus derechos son nuestras obligaciones, y viceversa (Sastre y Moreno, 2005).

La regulación emocional propiamente dicha es fundamental, y esta incluye saber regular la impulsividad a través del fortalecimiento del autocontrol, y mejorar el nivel de tolerancia a la frustración, para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, etc.) que sabemos que conducen a conductas agresivas y violentas.

En este sentido, los docentes deben ser modelos en el manejo de la regulación emocional, que dominen la capacidad de enseñar al alumnado cómo llevarla a práctica, con la finalidad de despertar el interés por compartir los problemas y sus soluciones (Sastre y Moreno, 2005).

Para desarrollar esta competencia emocional, deberíamos proporcionar igualmente habilidades de afrontamiento que ayuden a prevenir y superar las situaciones de estrés y favorezcan un mejor estado de salud y bienestar (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007).

Para finalizar, es necesario también potenciar la capacidad para autogenerarse y experimentar voluntaria y conscientemente emociones positivas, así como de saber autogestionar el propio bienestar subjetivo.

2.5.3. La autonomía emocional.

Esta competencia se define como la capacidad de llevar a cabo una buena autogestión emocional, lo que engloba diversas características que se pueden resumir como la capacidad para sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo, sin depender de otros (Ortín, 2018).

La primera de las habilidades que configuran esta competencia es la autoestima, la cual es definida por el doctor Bisquerra como “el conjunto de pensamientos, sentimientos, percepciones, evaluaciones y tendencias de comportamiento dirigidas hacia uno mismo. Es la forma como nos relacionamos con nosotros mismos y la forma como uno se ama a sí mismo”.

La autoestima no es algo estático, sino que la vamos construyendo paulatinamente a lo largo de nuestra vida, por lo que está sujeta a constantes cambios en cada una de nuestras etapas evolutivas.

Sabemos que la autoestima repercute en el comportamiento y viceversa, por lo que puede decirse que esta retroalimentación puede generar una especie de espiral virtuosa de la autoestima o, por el contrario, una espiral viciosa de baja autoestima.

Los indicadores de que una persona tiene una sana autoestima según Hamachek (1971) son 10:

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, los cuales está dispuesta a defender incluso si encuentra oposición, y también a modificar si siente que está equivocada.
- Es capaz de actuar según sienta que es más acertado, confiando en su propio criterio y sin sentir culpabilidad porque otros no aprueben su conducta.
- No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo ocurrido en el pasado sino que aprende de él, ni por lo que pueda suceder en el futuro, aunque proyecta para él, enfocándose en vivir plenamente el presente.
- Confía plenamente en su capacidad de resolver sus propios problemas, pidiendo ayuda a otras personas si lo necesita.
- Se considera igual en dignidad a cualquier persona, independientemente del estatus profesional o posición económica, etc.
- Sabe que es interesante y valioso para otras personas.
- No se deja manipular, prestándose a colaborar si le parece oportuno.
- Reconoce y acepta en sí misma sentimientos y emociones de distinta polaridad, y no le importa compartirlos con otra persona llegado el caso.
- Disfruta con una gran variedad de actividades.
- Es sensible a las necesidades y sentimientos del otro, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas y no se aprovecha ni se divierte a costa de otros.

Seguindo a Ortín (2018), otra de las microhabilidades de esta competencia es la autoaceptación, es decir, la aceptación plena y sin condiciones de cómo uno es en lo físico, psicológico y social, lo que implica un primer paso de autorreconocimiento de las propias necesidades, habilidades, competencias, potencialidades, debilidades, defectos, virtudes y fortalezas. En la autoaceptación está implícita la consciencia de la dignidad innata como personas, a pesar de las equivocaciones que se puedan cometer como seres falibles que somos.

Por otra parte, el desarrollo de la autonomía emocional comporta también trabajar la autoconfianza, que es el control interno que permite confiar en los propios recursos. Cuando uno confía en sí mismo es porque tiene una creencia favorable de que las cosas le van a salir bien y puede lograr los objetivos que se ha propuesto. Por eso es fundamental probar y experimentar, ya que las experiencias de logro son las que hacen aumentar la autoconfianza.

Es fundamental también desarrollar la automotivación para dar sentido a la vida. Esta habilidad que constituye una de las cinco ramas del modelo de inteligencia emocional de Goleman antes analizado, incluye la motivación de logro, el compromiso, la iniciativa y el optimismo. Es importante resaltar que la automotivación puede venir dada por una motivación intrínseca o extrínseca.

Por otro lado, se debe incidir también en la autoeficacia emocional que, como dice Bandura (1982), es la creencia en la capacidad de uno mismo para tener éxito en situaciones específicas o al realizar una determinada tarea.

Esta habilidad se diferencia de la autoconfianza en que esta tiene un carácter más general, y se la considera el paso de la autonomía a la autorregulación, en tanto en cuanto la persona percibe que es eficaz en las relaciones sociales y personales gracias a su desarrollo personal. Las personas con alta autoeficacia emocional aceptan sus experiencias emocionales independientemente de que estas sean únicas o culturalmente convencionales, y son capaces de transformarlas en positivas si lo desean.

Otro de los aspectos que se deben desarrollar es la responsabilidad por los propios actos, adoptando una actitud positiva y comprometiéndose en la toma de decisiones que conduzcan a la implicación en comportamientos seguros, saludables y éticos.

El análisis crítico de las normas sociales, aunque no se ha desarrollado en este trabajo, es otro de los factores que potencian la autonomía emocional, en el sentido de que evita la adopción de comportamientos estereotipados como consecuencia de actitudes irreflexivas y acrílicas.

Por último, la resiliencia, definida como una manera de comprender la esperanza humana ante los sufrimientos, los traumas y el dolor vivido (Forés, 2018), es una capacidad y un valor poderosamente inspiradores, por lo que es muy conveniente aprender a desarrollarla para potenciar la autonomía emocional (Ortín, 2018).

Es muy importante (y esperanzador) hacer hincapié en que la resiliencia no es un estado definitivo, sino un proceso que está ligado al desarrollo y crecimiento humano. Esta habilidad no es únicamente una actitud de resistencia, sino que se orienta a la reconstrucción y a la transformación, si no no puede llamarse resiliencia.

2.5.4. La competencia social.

La competencia social determina el modo en que nos relacionamos con los demás. Según Bisquerra (2000), esta competencia tiene tres componentes fundamentales: la flexibilidad, que consiste en dar diversidad de respuestas con la finalidad de alcanzar un objetivo, aprovechar los recursos, y el análisis social, que consiste en realizar un análisis eficiente de la realidad.

Esta competencia se propone conseguir tres clases de conocimiento (Bisquerra, 2000): las señales sociales, dada la importancia de reconocer lo que genera emociones positivas y negativas en el otro y la significación de la expresión de la otra persona cuando se interacciona con ella; lo que se puede decir o hacer en una situación; y cómo manejar las emociones.

Y para lograr esos objetivos, entrenar la competencia social tiene como finalidad mejorar las relaciones interpersonales, aprender a convivir, dotar a las personas de estrategias de afrontamiento de situaciones interpersonales complejas y conflictos, y potenciar un desarrollo moral y valores. Por eso, las microhabilidades que se trabajan para desarrollar la competencia social son fundamentalmente la empatía, el contagio emocional, la prosocialidad, la asertividad, la gestión de conflictos, la capacidad de compartir emociones, las habilidades sociales básicas, el respeto por los demás y la comunicación receptiva y expresiva.

Brevemente, podemos decir que la empatía es la capacidad de ponerse en la piel del otro o, como dice Goleman (1996), darse cuenta de lo que sienten los demás sin necesidad de que lleguen a decírnoslo. En esta habilidad entran en juego las neuronas espejo de nuestra corteza premotora, que sabemos que se activan de manera automática tanto al realizar una acción como al observar a alguien realizar esa misma acción, casi como si nosotros mismos fuéramos a realizar dichas acciones. Esas neuronas nos ayudan a entender las intenciones de los demás a partir de sus acciones y hacen posible la comprensión de los estados emocionales de otras personas (Aguado, 2015).

Relacionada con la empatía debemos aprender también a practicar la escucha activa, que es un modo de escucha más atento, más centrado en el otro, esencial para practicar la comunicación receptiva.

El contagio emocional, por su parte, es la transmisión directa de una emoción de una persona a otra, como si se tratase de un virus. Depende básicamente de cuatro factores (Garrido, 2018): estar en una relación (amigos, familia o grupo), la expresividad del interlocutor y su carisma para contagiar emociones, la situación, y la voluntad de dejarse contagiar, para lo cual es fundamental desarrollar la autonomía emocional. Por lo tanto, se trata de un fenómeno

bidireccional, en el sentido de que una persona influye en otra, y la emoción de esta repercute en la primera. Es importante tomar entonces en consideración que es más probable que se produzca el contagio de emociones negativas que de positivas.

En cuanto a la prosocialidad, según Roche (2004) consiste en “aquellas acciones que benefician a otras personas, grupos (según los criterios de estos) o metas sociales objetivamente positivas, sin que existan recompensas materiales, externas o extrínsecas, y aumentan la probabilidad de generar una reciprocidad positiva de calidad y solidaria en las relaciones interpersonales o sociales consecuentes, salvaguardando la identidad, creatividad e iniciativa de los individuos o grupos implicados”. En este sentido, no debe confundirse la prosocialidad con el altruismo, diferenciándose la primera por depender de la aprobación por parte del receptor.

Otra de las microcompetencias que se necesita para potenciar las habilidades sociales es la asertividad, que se define como “una forma de interacción y comunicación personal que permite defender los propios derechos y opiniones sin agredir ni ser agredido” (Obiols y Garrido, 2018). La asertividad puede verse como el correcto equilibrio entre la pasividad, en la que la persona sumisa antepone el respeto a los demás a su propio respeto, y la agresividad, la forma de comunicación con la que la persona agresiva defiende en exceso sus propios derechos, sin tomar en consideración los derechos de los demás.

Siguiendo a Obiols y Garrido (2018), entre los recursos asertivos que buscamos potenciar están: la valoración personal positiva, el reconocimiento y la aceptación de las propias necesidades y deseos, la asunción de la propia responsabilidad, el respeto a la conducta asertiva de los demás, disculparse los errores y disfrutar de los éxitos y actuar con franqueza y apertura. Y las habilidades asertivas que se desea desarrollar son: hablar en primera persona, pedir lo que se quiere de forma clara y concreta, conocer las actitudes y sentimientos del otro, reflexionar e incluso cambiar de opinión, establecer límites claros y precisos, y adoptar un lenguaje adecuado.

El desarrollo de la asertividad puede hacerse principalmente siguiendo estas tres vías: técnicas de reestructuración cognitiva, que consisten en buscar pensamientos alternativos a los irracionales; el entrenamiento en habilidades sociales, proporcionando estrategias para las situaciones en las que habitualmente se encuentran dificultades; y técnicas de reducción de la ansiedad, como la relajación y la respiración consciente.

Para finalizar, no hay que olvidar otros aspectos como el dominio de las habilidades sociales básicas, aprender a compartir emociones, la comunicación receptiva y expresiva y el respeto por los demás, todas ellas microhabilidades fundamentales para potenciar la competencia social en el aula.

3. Descripción del programa.

El programa "Educando para la vida" tiene como objetivos principales, de un lado, el desarrollo de las competencias emocionales del alumnado al que se dirige y, de otro, la transmisión de los fundamentos teóricos de la educación emocional al profesorado de este centro, así como de algunas herramientas prácticas con objeto de que implementen dichas habilidades en sus ámbitos personal y profesional.

3.1. Análisis del contexto donde se aplica el programa.

El proyecto que se presenta a continuación es un programa de educación emocional dirigido a los alumnos de 1º y 2º de ESO y al profesorado del centro concertado "Escuelas Santísimo Sacramento" (Madrid).

Me parece pertinente mencionar que a este colegio no me unía ninguna relación laboral en el momento de comenzar este proyecto (hecho que ha cambiado *a posteriori*), por lo que el estudio del contexto y la detección de necesidades han sido de vital importancia para el diseño de la intervención.

Tal como se indicó en el apartado correspondiente a los destinatarios y ámbito de aplicación de este programa, la presente propuesta ha sido acogida por los miembros de esta comunidad educativa con entusiasmo y gratitud, dado que los objetivos de este proyecto coinciden con la misión del centro y que, hasta la fecha, nunca se había desarrollado un programa específico de educación emocional más allá de la decisión voluntaria de algunos docentes de aplicarla con sus alumnos en el marco del plan de acción tutorial.

Esta intervención se aborda teniendo en cuenta el propósito de la educación emocional de educar para la vida y a lo largo de la vida. Con esta máxima se dirige al profesorado de infantil, primaria y secundaria de este centro, el cual, como bien señala Bisquerra (2018a), debe ser el primer destinatario de la educación emocional, por una parte porque necesita las competencias emocionales para desarrollar su labor docente y, por otra, para ayudar a su alumnado en el desarrollo de las suyas, para lo cual necesita estar debidamente formado en esta materia.

Por esta razón, los contenidos de esta intervención enmarcada en el programa de formación del profesorado del centro se derivan del marco conceptual de las emociones y de las competencias emocionales. No obstante, como firme defensora del *learning by doing*, esto es, aprender haciendo y, siguiendo las directrices de Bisquerra (2018a) en cuanto a capacitar y motivar a los participantes de este programa a aprender a aprender, se ha seguido una metodología eminentemente práctica en el diseño y desarrollo de este taller.

El curso de educación emocional dirigido al profesorado se ha realizado en el colegio antes mencionado el 22 de enero del presente año (2019) en horario de tarde, con una duración de dos horas. En él se ha alternado la exposición de los fundamentos teóricos con dinámicas de grupo, momentos de

autorreflexión, juegos, etc. Asimismo, se ha dedicado una parte de este a ofrecerles herramientas prácticas válidas tanto para que ellos desarrollen las competencias emocionales en las distintas áreas de su vida, como para que puedan ayudar a sus alumnos a hacer lo propio.

Respecto a estos, el enfoque de la intervención es eminentemente práctico, orientado al aprendizaje activo de aquellas competencias emocionales en las que mayor potencial de mejora se ha detectado. Para ello se han diseñado y elegido actividades de diversa índole, en las que una breve exposición teórica dé paso a la vivencia, a través de dinámicas de *role playing*, de relajación, modelado, juegos, discusión en grupo, tormenta de ideas, etc.

El curso de educación emocional dirigido a los alumnos de 1º y 2º de ESO de este centro así planteado consta de cinco sesiones de entre 55 minutos y una hora de duración, respectivamente, de las cuales se han desarrollado tres en el momento en que se redactan estas líneas, en concreto, los días 18 de enero, 1 y 8 de febrero de este año, en horario de mañana.

3.2. Necesidades identificadas.

Comenzaré analizando las necesidades que se han identificado en ambos grupos de alumnos para luego pasar a las del profesorado.

Tal como se mencionó en el análisis previo realizado en diciembre del año pasado, a los alumnos de 1º y 2º de ESO se les ha pasado el Cuestionario de Desarrollo Emocional CDE-SEC (9-13 años) con objeto de contrastar sus necesidades expresadas, las cuales fueron recogidas a través de entrevistas a la orientadora del centro.

Antes de continuar, quiero señalar que se produjo un error al realizar dicho cuestionario de manera que, al finalizar los alumnos de 1º de ESO, uno de los ordenadores permaneció con el cuestionario abierto y la contraseña proporcionada a dichos alumnos, cuestionario que más tarde rellenó un estudiante de 2º. Así, en la corrección de este aparecen 16 alumnos de 2º curso y 20 de 1º, en vez de los 17 y 19 que realmente había en ese momento. Por esta razón, los valores medios para cada competencia así como su desviación típica han tenido que ser recalculados por esta alumna, con objeto de comprobar que el orden obtenido en las puntuaciones de cada competencia y grupo no varía con respecto al calculado por el GROP.

Pues bien, centrándonos primero en el grupo de alumnos de 1º de ESO, a la vista de la corrección del cuestionario realizada por la profesora Nùria Pérez Escoda (GROP, 2018) y con la pertinente rectificación ya comentada, a continuación se detallan los aspectos que se consideran más relevantes y reveladores para el diseño de este programa de educación emocional:

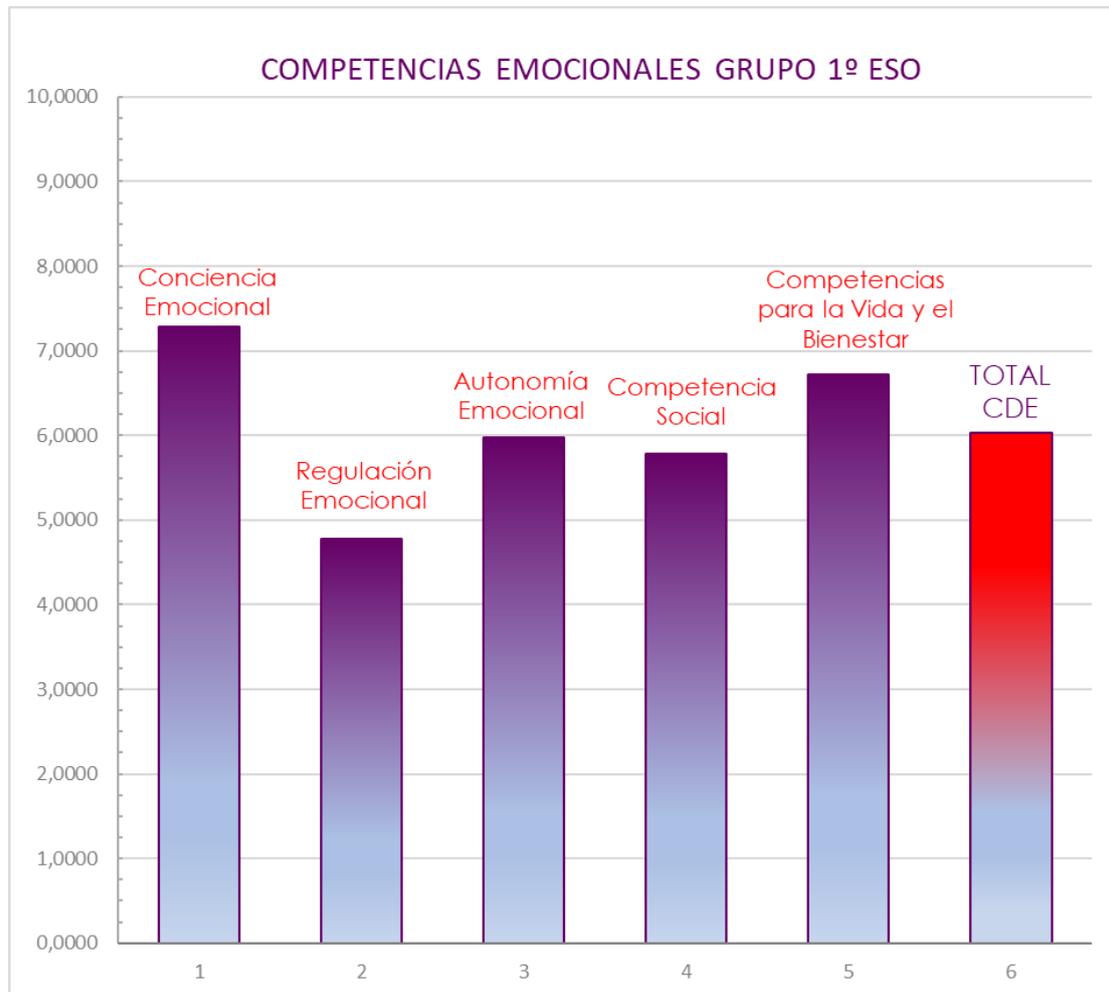
- La competencia emocional en la que mejor puntúan estos alumnos es la **Conciencia emocional** ($7,2895 \pm 1,0577$) observándose que a ella corresponden las puntuaciones mínima y máxima más altas de todas las

competencias emocionales y que, incluso, uno de los alumnos alcanza un dominio casi absoluto de dicha competencia según este cuestionario. El bajo valor de la desviación típica deja traslucir que el nivel del grupo es bastante homogéneo.

- En segundo lugar encontramos las **Competencias para la vida y el bienestar** ($6,7153 \pm 1,6436$) con una puntuación mínima significativamente inferior -la mitad aproximadamente: 2,86 vs. 5,50- respecto de la Conciencia emocional, y una desviación típica superior, que puede traducirse en una mayor diferencia dentro del grupo en cuanto al grado de dominio de esta competencia.
- Muy cercanas entre sí se sitúan la **Autonomía emocional** ($5,9700 \pm 1,9308$) y la **Competencia social** ($5,7895 \pm 1,4700$). De la primera de ellas cabe destacar la puntuación mínima -1,71- que indica una carencia casi absoluta de esta competencia en uno de los alumnos, y la desviación, por ser la mayor de todas las competencias emocionales, lo cual nos da idea del gran desnivel que existe en este grupo-clase en cuanto a esta competencia emocional. Respecto a la Competencia social, su valor más bajo es muy cercano al mínimo de la Autonomía emocional -2,29- pero, en este caso, la desviación típica nos indica que no hay tanta diferencia en la adquisición de esta competencia a nivel grupal. El valor medio de esta competencia es sólo ligeramente superior de lo que se considera un dominio básico de cualquiera de las cinco competencias emocionales incluidas en el modelo pentagonal desarrollado por el GROPE.
- En último lugar encontramos la competencia de **Regulación emocional** ($4,7789 \pm 1,1178$), cuyo valor medio informa de que, a nivel grupal, no se tiene un dominio básico de esta competencia, por lo que el potencial de mejora en esta dimensión es muy alto.

Las puntuaciones promedio obtenidas en este grupo para cada una de las competencias emocionales así como el valor medio del cuestionario CDE se representan en la siguiente gráfica para mayor claridad, teniendo en cuenta que el rango de valores para cada puntuación es de 0 a 10, siendo 0 una carencia absoluta de competencia en la dimensión y 10 un dominio absoluto. Es importante señalar que el valor total promedio obtenido a nivel de grupo ($6,0358 \pm 1,1245$) está un poco por encima de un dominio básico de competencia emocional, lo que se interpreta como que el grupo dispone de un potencial de mejora o desarrollo de 3,96 puntos.

A partir de estos datos se puede concluir que las principales necesidades inventariadas detectadas en este grupo son, por orden de prioridad, el dominio de las habilidades de Regulación emocional, el desarrollo de la Competencia social y la mejora y homogeneización de la adquisición de Autonomía emocional.



Esto contrasta con la valoración de las *necesidades expresadas* realizada a partir de entrevistas a la orientadora del centro, en la que se destacó como prioritario el desarrollo de las competencias de Conciencia, Autonomía y Regulación emocional. Quiero resaltar la agradable sorpresa que me he llevado al observar el buen y homogéneo nivel del grupo en cuanto a Conciencia emocional, hecho que voy a aprovechar para ayudarles a fortalecer esta competencia que resulta esencial para trabajar el resto de las dimensiones emocionales. Teniendo en cuenta, además, la brevedad de la intervención en este grupo, tal como me ha sugerido mi tutora he decidido enfocarla en el desarrollo de las dos competencias en que han obtenido una puntuación más baja para lograr una mayor eficacia. A saber: la enseñanza de una gestión emocional más saludable y la adquisición de un mejor dominio de la Competencia social (la cual ni siquiera se había incluido en la planificación diseñada previamente a la recogida de los datos antes citados).

Enfocándonos ahora en el grupo de alumnos de 2º de ESO, tras el análisis de los resultados del CDE-SEC, los detalles que considero más importantes y de mayor incidencia en el diseño de mi programa de educación emocional son:

- De igual forma que en el grupo de 1º, la competencia en la que mejor puntúan estos alumnos es la **Conciencia emocional** ($7,9794 \pm 1,0778$) encontrando igualmente en ella los valores máximo y mínimo más altos de todas las competencias emocionales. Me parece reseñable también que uno de los alumnos haya alcanzado un dominio absoluto de dicha competencia según este cuestionario. La desviación típica es, junto con la de Regulación emocional, la más baja de todas, lo que indica un nivel general muy homogéneo.
- Muy cercana en puntuación a la anterior competencia se encuentran las **Competencias para la vida y el bienestar** ($7,4953 \pm 1,2465$), con una desviación típica superior a la anterior que se atribuye a la mayor diferencia en el grado de dominio del grupo.
- Muy próximas entre sí de nuevo se sitúan la **Competencia social** ($6,4624 \pm 1,2749$) y la **Autonomía emocional** ($6,2941 \pm 1,4871$). Estos resultados difieren de los del grupo de 1º de ESO, donde el orden es justo el contrario. Los valores de sus desviaciones típicas son los más altos de todas las competencias, como muestra de la gran heterogeneidad en el desarrollo de estas a nivel de grupo-clase. En la Autonomía emocional encontramos la puntuación más baja de todas las competencias -3,14-, valor que está por encima del hallado en el grupo de 1º de ESO.
- En último lugar puntúa la competencia de **Regulación emocional** ($5,7159 \pm 1,0254$), cuyo valor medio informa de que esta vez sí que a nivel grupal se tiene un dominio básico de esta competencia, y encontrando en esta dimensión el mayor potencial de mejora, tal como ocurría en el otro grupo.

Los resultados de este grupo se han representado en un gráfico similar al anterior observándose que, para cada una de las cinco competencias emocionales así como para el valor medio total del cuestionario, los valores promedio obtenidos son superiores en todos los casos a los obtenidos por el grupo anterior. El valor total promedio obtenido a nivel de grupo ($6,7276 \pm 0,7905$) indica un mayor dominio de competencia emocional de los alumnos de 2º de ESO respecto a los de 1º, disponiendo de un potencial de mejora de 3,27 puntos.

A la vista de estos datos, las principales necesidades inventariadas que se detectan en este grupo son, por orden de prioridad, la mejora en el dominio de las habilidades de Regulación emocional, y el desarrollo y homogeneización de la Autonomía emocional y la Competencia social.



Quiero recalcar, tal como he hecho en el anterior grupo, el contraste de estos resultados con la valoración de las necesidades expresadas a partir de las entrevistas a la orientadora del centro en cuanto al avanzado y homogéneo nivel de Conciencia emocional hallado en los cuestionarios. Gracias a esta observación y al hecho de que esta dimensión constituye la piedra angular sobre la que se sitúan el resto de competencias emocionales, he decidido comenzar cada una de las cinco sesiones con una breve actividad que les ayude a seguir potenciando esta competencia y, de igual modo que para el grupo de 1º, dada la brevedad de la intervención considero más óptimo para los alumnos distribuir el restante tiempo entre la adquisición de herramientas para su adecuada Regulación emocional y la construcción de una Autonomía emocional saludable.

Por último, tras revisar los cuestionarios diseñados *ad hoc* para conocer las necesidades inventariadas del profesorado del centro "Escuelas Santísimo Sacramento" que han rellenado alrededor de la mitad de este, las principales conclusiones que esta alumna ha extraído se exponen seguidamente:

- Muchos de los profesores tienen una idea aproximada de qué es la Educación Emocional: <<Conocer y manejar nuestras emociones para que jueguen a nuestro favor y no en nuestra contra>>, <<un entrenamiento en el manejo correcto de las emociones>>, <<entrena nuestras inteligencias inter e intrapersonal y nos ayuda a gestionar conflictos>>, <<la enseñanza que pretende potenciar el desarrollo emocional, cuya finalidad es aumentar el bienestar personal y social>>, etc.). Algunos incluso mencionan indirectamente las Competencias Emocionales al definirla: <<Conocer, identificar y gestionar nuestras emociones para relacionarnos mejor con nosotros mismos y los demás>>. Por otra parte, casi todos son conscientes de que existe una relación entre ésta y la Inteligencia Emocional (<<Son complementarias>>, <<la educación emocional ayuda a desarrollar/entrenar/aumentar nuestra Inteligencia Emocional>>, <<la inteligencia emocional la tenemos desde que nacemos y se puede trabajar, mientras que la educación emocional se recibe/imparte>>...), aunque no distinguen bien un concepto del otro. Como consecuencia de esta observación, considero que uno de los objetivos de mi proyecto debe ser asentar en ellos los fundamentos teóricos de la Educación emocional, comenzando por discernir entre esta y la Inteligencia emocional.
- Se observa unanimidad en cuanto a la consciencia que tienen de la conexión existente entre las emociones y las distintas áreas de su vida, incluyendo su relación con las emociones de sus alumnos. Sin embargo, algunos no tienen muy claro que todas las emociones se contagian y la trascendencia de este hecho, desconociendo su poder como generadores y propiciadores de unas emociones más positivas tanto en sus estudiantes como en el resto de los miembros de su comunidad educativa (además de, lógicamente, en ellos mismos y en su entorno personal). En consecuencia, me parece fundamental que este programa de educación emocional se oriente hacia su profundización en el conocimiento de las emociones en pro de conseguir un mayor bienestar a nivel individual y comunitario.
- Como era de prever, existe disparidad de opiniones en cuanto a las competencias que manifiestan tener más desarrolladas, detectándose que la Conciencia Emocional y las Competencias para la Vida y el Bienestar son las más mencionadas. Esto concuerda con los resultados del cuestionario CDE-SEC realizado a los dos grupos de alumnos que también son destinatarios de este programa, lo cual sin duda es significativo y muy representativo, bajo mi punto de vista, del compromiso del centro con sus principios y misión que, recordemos, era “acompañar a los niños y jóvenes en su proceso de crecimiento y maduración, proporcionándoles una educación integral, orientada a formar personas responsables, felices, honradas, libres y comprometidas

con las necesidades de su tiempo" (Escuelas Santísimo Sacramento, 2017:5).

- Parece que ni el nivel de Conciencia emocional ni el de sus distintas subcompetencias es homogéneo en este grupo advirtiéndose que, si bien muchos manifiestan tener cierto conocimiento de sí mismos, la expresión "apropiada" de determinadas emociones les cuesta. Lo que sí es común a todos es la asunción de que su tarea docente implica un inequívoco agotamiento emocional que deben compensar con actividades que redunden favorablemente en ellos, así como la de que, como educadores, deben ser referentes para sus alumnos. Es lógico entonces que muchos declaren invertir en su propio crecimiento personal, en la medida de lo posible.
- Es notable también la coincidencia con los alumnos de 1º y 2º de ESO en que la competencia con mayor potencial de mejora sea la Regulación emocional, circunstancia esta que no parece casual, máxime cuando se deduce de los cuestionarios que algunos profesores confunden gestionar o manejar sus emociones en pro de su bienestar con controlarlas. Esta tendencia, así como la de rehuirlas, negarlas o reprimirlas es conveniente detectarla y erradicarla para no conseguir justo lo contrario: intensificarlas, cronificarlas, etc. Es objeto de la Educación Emocional y, por lo tanto, de este proyecto, dotar a estas personas de herramientas y habilidades suficientes para gestionar eficazmente sus emociones y hacer que jueguen a su favor. Respecto a esta competencia, se distingue también disparidad en las opiniones del profesorado en la facilidad que tienen para desconectar de las preocupaciones y/o errores cometidos, así como en la angustia, sensación de impotencia o frustración que les puede suponer en algún momento el acompañamiento a sus alumnos.
- En cuanto a la Competencia Social, aptitud que considero indispensable que un buen docente desarrolle y ayude a sus alumnos a adquirir para una buena convivencia en sociedad, algunos profesores manifiestan que ser asertivos les cuesta en situaciones como estas: <<cuando experimento sensación de injusticia>>, <<si me piden algo y no sé cómo decir que no>>, <<para evitar el conflicto>>, <<en circunstancias en las que esté presente una dosis de violencia>>, <<cuando disiento de la otra persona>>,etc.). Igualmente se encuentran con que no cuentan con suficientes herramientas para manejar las emociones que experimentan en esos momentos (miedo, enfado, cansancio...) sintiéndose, inevitable y frecuentemente, desbordados por ellas. Algunas de las estrategias que mencionan para afrontar y gestionar situaciones conflictivas son: <<serenidad y vivir despacio>>, <<escuchar a todas las partes implicadas>>, <<mantener la calma e intentar sacar algo en positivo>>, <<emplear una

comunicación basada en el respeto>>, <<acercar posturas desde la voluntad de solucionar el conflicto en cuestión>>, <<empatía>>, etc.

- Por último, la mayoría de los profesores ha expuesto sus expectativas en cuanto a su desarrollo personal y profesional en el taller, indicando que prefieren que tenga un enfoque práctico para adquirir herramientas que les ayuden en su día a día a gestionar mejor sus aspectos emocionales y los conflictos reales con los que se enfrentan, para acompañar a sus alumnos en el manejo de sus emociones (por ejemplo, la frustración) y con las que conseguir una mejor comunicación con sus alumnos.

Por todo lo expuesto, en líneas generales considero que lo más óptimo y provechoso para este grupo teniendo en cuenta la brevedad de la sesión, será desarrollar un taller en el que lo teórico y lo práctico vayan de la mano, para que puedan quedarse con las nociones básicas de los fundamentos de la Educación emocional (concepto y tipos de emociones, qué es la Inteligencia emocional, a qué llamamos Educación emocional y para qué sirve, cuáles son las competencias emocionales y en qué consisten) y se lleven algunos recursos para trabajar la Conciencia emocional ellos mismos y con sus alumnos, así como aprendan a usar la Tabla de Gimnasia Emocional.

3.3. Objetivos del programa.

Tras el análisis del contexto y de las necesidades detectadas en los tres grupos de destinatarios del programa "Educando para la vida", los objetivos prioritarios que se desea alcanzar con la implementación de este se exponen a continuación secuenciados por sesiones para mayor claridad:

- Grupo de 1º de ESO:
 - Fortalecer la Conciencia emocional, mediante actividades cortas al inicio de cada una de las cinco sesiones contempladas que, a su vez, mejoren la efectividad de las actividades planteadas para el desarrollo de las otras dos competencias emocionales:
 - o Sesión 1: Identificar y reconocer emociones ajenas. Este objetivo se trabajará de forma conjunta con la Competencia social en la primera actividad de dicha sesión.
 - o Sesión 2: Identificar y reconocer emociones propias.
 - o Sesión 3: Tomar conciencia y ampliar el vocabulario emocional.
 - o Sesión 4: Tomar conciencia de la base de la psicología cognitivo-conductual <<pensamiento-sentimiento-conducta>> en pro de su bienestar personal.
 - o Sesión 5: Conocer en qué consisten los prejuicios, cómo nos afectan y cómo luchar contra ellos.

- Potenciar las habilidades que componen la Competencia social:
 - o Sesión 1:
 - Actividad 1: Compartir emociones.
 - Actividad 2: Trabajar el respeto por los demás, el comportamiento prosocial y la cooperación.
 - Actividad 3: Mejorar la comunicación receptiva y expresiva.
 - o Sesión 2:
 - Actividad 2: Poner en práctica la asertividad.
 - Actividad 3: Desarrollar la empatía. Prevenir y gestionar conflictos.
 - o Sesión 3:
 - Actividad 2: Prevenir el acoso escolar.
- Mejorar la Regulación emocional:
 - o Sesión 3:
 - Actividad 3: Expresar “apropiadamente” las emociones.
 - o Sesión 4:
 - Actividad 2: Aprender la expresión y autorregulación emocional.
 - Actividad 3: Adquirir habilidades de afrontamiento de emociones negativas.
 - o Sesión 5:
 - Actividad 2: Adquirir estrategias para regular la ira.
 - Actividad 3: Autogenerarse emociones positivas.
- Grupo de 2º de ESO:
 - Potenciar la Conciencia emocional, al igual que en el grupo anterior:
 - o Sesión 1: Tomar conciencia de las emociones propias.
 - o Sesión 2: Tomar conciencia y ampliar el vocabulario emocional.
 - o Sesión 3: Tomar conciencia de la relación <<pensamiento-sentimiento-conducta>> en pro de su bienestar personal.
 - o Sesión 4: Clasificar emociones. Usar instrumentos para mejorar la autoconciencia emocional.
 - o Sesión 5: Identificar y reconocer emociones ajenas.
 - Potenciar la Autonomía emocional:



- Sesión 1:
 - Actividad 1: Desarrollar la autoeficacia emocional. Aprender a buscar ayuda y recursos.
 - Actividad 2: Construir una autoestima saludable, reducir pensamientos autodestructivos y fomentar la automotivación.
- Sesión 2:
 - Actividad 1: Reforzar la autoestima. Mejorar la automotivación.
 - Actividad 2: Trabajar la actitud positiva. Hacerse responsables de sus vidas. (Esta actividad se divide entre las sesiones 2 y 3).
- Mejorar la Regulación emocional:
 - Sesión 3:
 - Actividad 2: Tomar conciencia de la interacción <<pensamiento-sentimiento-comportamiento>>. Aprender a controlar emociones y conducta a través de la cognición.
 - Actividad 3: Adquirir la competencia de autogenerarse emociones positivas a través de un cambio de actitud.
 - Sesión 4:
 - Actividad 1: Distinguir entre formas adecuadas e inadecuadas de expresar las emociones y aprender a hacerlo de forma “apropiada”.
 - Sesión 5:
 - Actividad 1: Autorregular emociones positivas y negativas. Utilizar el autocontrol.
 - Actividad 2: Adquirir habilidades de afrontamiento de emociones negativas.
- Profesorado:
 - Transmitir los fundamentos teóricos de la educación emocional:
 - Marco teórico de las emociones.
 - Concepto de inteligencia emocional.
 - Modelo pentagonal de las competencias emocionales.
 - Desarrollar sus distintas competencias emocionales de forma vivencial.
 - Proporcionarles herramientas para mejorar su Conciencia emocional y la de sus alumnos.
 - Enseñarles a utilizar una Tabla de Gimnasia Emocional.

3.4. Temario: contenidos y actividades.

El programa que presento seguidamente se compone de dos cursos de cinco horas de duración cada uno dirigidos a los alumnos de 1º y 2º de ESO, y de un taller de dos horas de duración, cuyos destinatarios son los docentes del centro “Escuelas Santísimo Sacramento”.

En cada cuadro se indican las competencias y contenidos que se trabajan en cada sesión, y en la planificación se detallan las actividades diseñadas o elegidas para alcanzar los objetivos expuestos con anterioridad, así como la temporalización propuesta.

La descripción de las actividades se ha incluido en los anexos por su gran extensión.

	Programa: EDUCANDO PARA LA VIDA	Destinatarios: Alumnos de 1º ESO del colegio “Escuelas Santísimo Sacramento”
Sesión	COMPETENCIAS	CONTENIDOS
1	Conciencia emocional: Capacidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas.	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación y reconocimiento de emociones ajenas. - Compartir emociones. - Respeto por los demás. - Comportamiento prosocial y cooperación. - Comunicación receptiva y expresiva.
2	Competencia social: Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación y reconocimiento de emociones propias. - Asertividad. - Empatía. - Prevención y solución de conflictos.
3	Conciencia emocional: Capacidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas.	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia y ampliación del vocabulario emocional. - Prevención del acoso escolar. - Expresión apropiada de las emociones.

4	<p>Competencia social: Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.</p> <p>Regulación emocional: Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de conciencia de la interacción: <<pensamiento-sentimiento-conducta>>. - Expresión y autorregulación de emociones. - Habilidades de afrontamiento de emociones negativas.
5		<ul style="list-style-type: none"> - Los prejuicios. - Habilidades de afrontamiento de emociones negativas. - Autogeneración de emociones positivas.

	Programa: EDUCANDO PARA LA VIDA	Destinatarios: Alumnos de 2º ESO del colegio "Escuelas Santísimo Sacramento"
Sesión	COMPETENCIAS	CONTENIDOS
1	<p>Conciencia emocional: Capacidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación y reconocimiento de emociones propias. - Autoeficacia emocional. - Buscar ayuda y recursos. - Autoestima.
2	<p>Autonomía emocional: Características relacionadas con la autogestión personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia y ampliación del Vocabulario emocional. - Autoestima. - Automotivación. - Actitud positiva. - Responsabilidad.
3	<p>Conciencia emocional: Capacidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas.</p> <p>Autonomía emocional: Características relacionadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de conciencia de la interacción: <<pensamiento-sentimiento-conducta>>. - Actitud positiva. - Responsabilidad. - Autogeneración de emociones positivas.

4	<p>con la autogestión personal.</p> <p>Regulación emocional: Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Clasificación de emociones por su polaridad y energía. - Instrumentos para mejorar la autoconciencia emocional. - Expresión apropiada de las emociones.
5		<ul style="list-style-type: none"> - Identificación y reconocimiento de emociones ajenas. - Autorregulación de emociones agradables y desagradables. - Habilidades de afrontamiento de emociones negativas.

	<p>Programa:</p> <p>EDUCANDO PARA LA VIDA</p>	<p>Destinatarios:</p> <p>Profesorado</p>
Sesión	Única	
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Regulación emocional - Autonomía emocional - Competencia social 	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer qué son las emociones, sus características y su clasificación. - Comprender qué es la Inteligencia emocional. - Descubrir la importancia de la Educación emocional. - Conocer el modelo pentagonal del GROPE y las microhabilidades que componen cada una de las competencias emocionales. - Mejorar la Conciencia emocional y adquirir herramientas prácticas para sí mismos y sus alumnos. - Potenciar su Autonomía emocional. - Conocer y experimentar las múltiples ventajas de la Gimnasia Emocional. - Trabajar la Competencia Social. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Emoción: definición, características y clasificación. - Emociones básicas de Paul Ekman. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Inteligencia emocional. - Educación emocional. - Competencias emocionales. - Recursos para aumentar la Conciencia emocional. - Gimnasia Emocional.
--	--

3.5. Metodología.

La metodología que se ha seguido ha sido eminentemente práctica, tal como se recomienda en Bisquerra (2018a). Por ello se ha dado prioridad al uso de técnicas vivenciales en las que se potencia la participación, acción y reflexión de los participantes, atendiendo a la diversidad de opciones para favorecer el dinamismo y respetar el ritmo y estilo de aprendizaje de cada persona. Así, entre las actividades que se han diseñado y/o elegido para la consecución de los objetivos planteados hay técnicas tan variadas como la simulación, la introspección, las dinámicas de grupo (*role playing*, debates, tormenta de ideas...), juegos, relajación, autorreflexión, etc.

En el desarrollo de cada sesión de este programa se ha tenido en cuenta el aprendizaje por observación o modelado que Bandura expuso en su Teoría del Aprendizaje Social (Bandura, 1987), así como la creación de la necesaria atmósfera íntima, sosegada, segura, confiable y afectuosa que invita y favorece la expresión emocional. Esto implica respetar y aceptar la libre decisión de cada uno de los destinatarios de participar o no voluntariamente en las distintas actividades, así como de observar el cumplimiento de normas de comportamiento por parte de todos los asistentes para asegurar el clima emocional adecuado.

Por último, como señala mi tutora en su Trabajo Fin de Postgrado (Pellicer, 2009), la atención personalizada en la educación es imprescindible, máxime cuando estamos hablando de emociones, que cada uno/a las vive, siente y expresa a su manera. Por esta razón he elegido como símbolo de mi proyecto un corazón que oye a otros corazones. Así lo siento y así he querido transmitirlo a los demás. Ojalá que haya tocado muchos corazones.

3.6. Planificación.

La planificación de las sesiones con cada grupo de destinatarios del programa "Educando para la vida" se presenta a continuación. Se ha mantenido el mismo orden que en el análisis de las necesidades detectadas y en el apartado de los contenidos y actividades. El detalle de las actividades se incluye en los anexos.

Alumnos de 1º de ESO:

 "EDUCANDO PARA LA VIDA" Alumnos de 1º ESO			
Sesión	1		
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Competencia social 		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la comprensión de las emociones de los demás. - Mejorar y profundizar en las relaciones interpersonales. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación y reconocimiento de emociones ajenas. - Compartir emociones. - Respeto por los demás. - Comportamiento prosocial y cooperación. - Comunicación receptiva y expresiva. 		
Horario	Objetivos	Actividades	Material
10:30 - 10:50	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el autoconocimiento. - Compartir emociones. 	1. ¿Te identificas con tu nombre?	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y conexión a internet para reproducir música ambiental.
10:50 – 11:10	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el respeto. - Fomentar el comportamiento prosocial y la cooperación. 	2. Miremos más allá de nosotros.	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y conexión a internet para reproducir el vídeo "The Misguided Monk". - Cuadernos y bolis.
11:10 - 11:30	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el autoconocimiento. - Adquirir habilidades de comunicación receptiva y expresiva. 	3. Practicando la Comunicación Expresiva y Receptiva: Necesito ayuda en ... Ofrezco ayuda con...	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra/portafolios. - Notas adhesivas.

		“EDUCANDO PARA LA VIDA” Alumnos de 1º ESO	
Sesión		2	
Competencias		<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Competencia social 	
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> - Practicar la percepción consciente. - Desarrollar la asertividad. - Fomentar la empatía. 	
Contenidos		<ul style="list-style-type: none"> - Identificación y reconocimiento de emociones propias. - Asertividad. - Empatía. - Prevención de conflictos. 	
Horario	Objetivos	Actividades	Material
10:30 - 10:40	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y reconocer emociones propias. 	1. Percepción consciente de nuestras emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y conexión a internet para reproducir música ambiental. (Canción de lluvia” https://www.youtube.com/watch?v=cDo3V7Ga-Lw).
10:40 - 11:05	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la asertividad. 	2. Asertivi... ¿qué?	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y conexión a internet para reproducir el vídeo “Inteligencia emocional (Animación): https://www.youtube.com/watch?v=Wuf_yYM7T3g. - Guiones.
11:05 - 11:30	<ul style="list-style-type: none"> - Compartir emociones. - Desarrollar la empatía. - Prevenir posibles conflictos. 	3. La importancia de las palabras.	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra. - Tizas de colores.

 “EDUCANDO PARA LA VIDA” Alumnos de 1º ESO			
Sesión	3		
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Competencia social - Regulación emocional 		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia y ampliar el vocabulario emocional. - Prevenir el acoso escolar. - Aprender a expresar las emociones adecuadamente. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia y ampliación del vocabulario emocional. - Prevención y gestión de conflictos. - Expresión apropiada de las emociones. 		
Horario	Objetivos	Actividades	Material
9:25 - 9:40	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer su Vocabulario emocional y ampliarlo. - Desarrollar la conciencia de las emociones ajenas. 	1. Identificando emociones. ¿De qué emoción se trata?	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y archivo con imágenes. - Papel y bolígrafo.
9:40 - 10:05	<ul style="list-style-type: none"> - Prevenir y gestionar conflictos. 	2. Concienciando contra el acoso escolar.	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y conexión a internet para reproducir el corto animado “Lou”.
10:05 - 10:30	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar la represión de la emoción. - Tomar conciencia y diferenciar las formas adecuadas e inadecuadas de expresar emociones. 	3. Expresión emocional, expresar las emociones de manera adecuada.	<ul style="list-style-type: none"> - Papel y bolígrafo. - Ficha.

 "EDUCANDO PARA LA VIDA" Alumnos de 1º ESO			
Sesión	4		
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Regulación emocional 		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de la relación <<pensamiento-sentimiento-conducta>> en pro de su bienestar personal. - Aprender a expresar y regular las emociones adecuadamente. - Adquirir herramientas para afrontar emociones negativas. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Relación entre dimensiones cognitiva, emocional y comportamental. - Expresión y regulación adecuada de emociones. - Habilidades de afrontamiento de la ira. 		
Horario	Objetivos	Actividades	Material
9:25 - 9:45	<ul style="list-style-type: none"> - Saber distinguir entre emociones, pensamientos y conducta. - Ser conscientes de la influencia mutua entre emociones y conducta. - Aprender a controlar emociones y conducta a través del pensamiento. 	1. Actuamos como pensamos.	- Ficha y bolígrafo.
9:45 - 10:10	<ul style="list-style-type: none"> - Ser conscientes de que las emociones pueden ser reguladas. - Ser conscientes de las consecuencias de la regulación de las emociones. - Saber regular y expresar de forma adecuada las emociones. 	2. Yo regulo mis emociones.	- Ficha y bolígrafo.
10:10 - 10:30	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y expresar de forma apropiada sentimientos de ira, rabia y agresividad. - Analizar las causas y las consecuencias de los sentimientos agresivos. - Construir formas adecuadas de manejar los sentimientos agresivos. 	3. ¿Qué es la ira?	- Papel, colores, lápiz y bolígrafo.

 "EDUCANDO PARA LA VIDA" Alumnos de 1º ESO			
Sesión	5		
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Regulación emocional 		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer en qué consisten los prejuicios, cómo nos afectan y cómo luchar contra ellos. - Adquirir habilidades de afrontamiento de la ira. - Aprender a autogenerarse emociones positivas. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Prejuicios. - Regulación de la ira. - Autogeneración de emociones positivas. 		
Horario	Objetivos	Actividades	Material
9:25- 9:55	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer qué son los prejuicios. - Descubrir el daño que pueden ocasionar. - Aprender a evitarlos. 	1. ¿Prejuicios, yo?	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y conexión a internet para reproducir los vídeos propuestos, imágenes, etc.
9:55- 10:10	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a controlar las reacciones fisiológicas ante situaciones emocionalmente estresantes. - Controlar la tensión muscular. - Regular la ira y otras emociones. 	2. Oler la flor.	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y conexión a internet para reproducir música ambiental.
10:10 - 10:30	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer la importancia de adoptar una actitud favorable y proactiva a la autogeneración de emociones positivas. - Aprender a autogenerarse emociones positivas mediante la relativización. 	3. Aprendiendo a relativizar.	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha y bolígrafo.

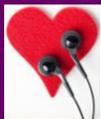
Alumnos de 2º de ESO:

		“EDUCANDO PARA LA VIDA” Alumnos de 2º ESO	
Sesión	1		
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Autonomía emocional 		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Representar emociones a través del lenguaje corporal y experimentar las dificultades o habilidades para expresar las distintas emociones. - Aceptar la experiencia emocional propia. - Buscar ayuda y recursos. - Construir una autoestima saludable. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia sobre las emociones propias. - Autoeficacia emocional. - Buscar ayuda y recursos. - Autoestima. 		
Horario	Objetivos	Actividades	Material
9:30 - 9:40	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar a los alumnos para las dinámicas emocionales siguientes. 	1. Que se cambien de sitio...	<ul style="list-style-type: none"> - Las sillas del aula.
9:40 – 9:50	<ul style="list-style-type: none"> - Representar emociones a través del lenguaje corporal. - Experimentar habilidades y dificultades para expresar las distintas emociones. - Tomar conciencia de la singularidad de nuestras emociones. 	2. Expresión de emociones básicas a través del lenguaje corporal.	<ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo de cada uno.
9:50 - 10:10	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la autoeficacia emocional. - Mejorar su capacidad para buscar ayuda y recursos. 	3. De niños a adultos: aceptando la experiencia emocional en la adolescencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y conexión a internet para reproducir el corto animado: “Lili”. - Cuaderno y bolígrafo.
10:10 – 10:30	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar su autoconocimiento y el de los demás. - Construir una autoestima sana. 	4. Acentuar lo positivo.	<ul style="list-style-type: none"> - Nada.

		“EDUCANDO PARA LA VIDA” Alumnos de 2º ESO	
Sesión		2	
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Autonomía emocional 		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia y ampliar su Vocabulario emocional. - Reforzar su autoestima. - Mejorar su automotivación. - Trabajar su actitud positiva ante la vida. - Hacerse responsables de sus vidas. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Vocabulario emocional. - Autoestima. - Automotivación. - Actitud positiva. - Responsabilidad. 		
Horario	Objetivos	Actividades	Material
9:30 - 9:45	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer su Vocabulario emocional y ampliarlo. - Desarrollar la conciencia de las emociones ajenas. 	1. ¿De qué emoción se trata?	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y archivo con imágenes. - Papel y bolígrafo.
9:45 – 10:10	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar el autoconcepto. - Mejorar la autoestima. - Aprender a automotivarse. 	2. Hoy nos educo-emocionamos con... 16 añitos	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y conexión a internet para reproducir “16 añitos” (Dani Martín). - Letra de la canción. - Papel y bolígrafo.
10:15 - 10:30	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar su actitud positiva. - Fomentar su responsabilidad. 	3. La actitud positiva: ¿nace o se hace?	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y conexión a internet para reproducir el corto animado “El regalo”.

 "EDUCANDO PARA LA VIDA" Alumnos de 2º ESO			
Sesión	3		
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Autonomía emocional - Regulación emocional 		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de la relación <<pensamiento-sentimiento-conducta>> en pro de su bienestar personal. - Trabajar su actitud positiva ante la vida. - Hacerse responsables de sus vidas. - Adquirir la competencia para autogenerarse emociones positivas. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Relación entre dimensiones cognitiva, emocional y comportamental. - Actitud positiva. - Responsabilidad. - Autogeneración de emociones positivas. 		
Horario	Objetivos	Actividades	Material
8:30 - 8:45	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar su actitud positiva. - Fomentar su responsabilidad en su bienestar. 	1. La actitud positiva... ¿nace o se hace?	- Ninguno.
8:45 – 9:05	<ul style="list-style-type: none"> - Saber distinguir entre emociones, pensamientos y conducta. - Ser conscientes de la influencia mutua entre emociones y conducta. - Aprender a controlar emociones y conducta a través del pensamiento. 	2. Actuamos como pensamos.	<ul style="list-style-type: none"> - Texto. - Ficha y bolígrafo.
9:05 - 9:25	<ul style="list-style-type: none"> - Distinguir entre lo que se escapa a nuestro control y lo que no. - Utilizar la relación entre pensar, sentir y actuar a nuestro favor. - Aprender a autorregularse a través de la actitud. 	3. Regulando emociones: Trabajando la actitud.	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y conexión a internet para reproducir música. - Cuento. - Papel y bolígrafo.

 "EDUCANDO PARA LA VIDA" Alumnos de 2º ESO			
Sesión	4		
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Regulación emocional 		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Clasificar emociones por su polaridad y energía. - Utilizar instrumentos para mejorar la conciencia emocional. - Aprender a expresar las emociones de forma apropiada. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Clasificación de emociones. - Termómetro emocional. - Expresión apropiada de las emociones. 		
Horario	Objetivos	Actividades	Material
8:30 - 8:45	<ul style="list-style-type: none"> - Distinguir entre emociones de distinta polaridad y energía. - Aprender a usar instrumentos para mejorar la conciencia emocional. 	1. ¿Nos ponemos el termómetro?	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador con conexión a internet para reproducir música ambiental. - Termómetro emocional.
8:45 – 9:25	<ul style="list-style-type: none"> - Distinguir entre formas adecuadas e inadecuadas de expresar emociones. - Conocer las consecuencias negativas de expresar nuestras emociones inadecuadamente. - Aprender a expresar apropiadamente las emociones 	2. Pues... voy a decírtelo.	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha y bolígrafo.

		"EDUCANDO PARA LA VIDA"	
Alumnos de 2º ESO			
Sesión	5		
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Regulación emocional 		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a identificar y reconocer las emociones de los demás. - Adquirir habilidades de afrontamiento: autocontrol. - Aprender a autorregular emociones negativas. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia de las emociones de los demás. - Autocontrol. - Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas. 		
Horario	Objetivos	Actividades	Material
8:30 - 8:45	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer nuestros sentimientos en ese contexto. - Comprender los sentimientos de los demás cuando se quedan sin amigos. 	1. Estoy solo/a.	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador para reproducir música alegre.
8:45 – 9:00	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer en qué nos ayuda el autocontrol. - Aprender a entrenar esta habilidad. 	2. Un día sin autocontrol.	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y conexión a internet para reproducir el corto animado: "Enough".
9:00- 9:25	<ul style="list-style-type: none"> - Saber por qué sentimos una emoción negativa cuando la estamos viviendo. - Saber cómo respondemos ante emociones negativas. - Aprender la mejor manera de regular emociones. 	3. Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete...	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno y bolígrafo.

		"EDUCANDO PARA LA VIDA" Profesorado	
Sesión	Única		
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Regulación emocional - Autonomía emocional - Competencia social 		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer qué son las emociones, sus características y su clasificación. - Comprender qué es la Inteligencia emocional. - Descubrir la importancia de la Educación emocional. - Conocer el modelo pentagonal del GROPE y las microhabilidades que componen cada una de las competencias emocionales. - Mejorar la Conciencia emocional y adquirir herramientas prácticas para sí mismos y sus alumnos. - Potenciar su Autonomía emocional. - Conocer y experimentar las múltiples ventajas de la Gimnasia Emocional. - Trabajar la Competencia Social. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Emoción: definición, características y clasificación. - Emociones básicas de Paul Ekman. - Inteligencia emocional. - Educación emocional. - Competencias emocionales. - Recursos para aumentar la Conciencia emocional. - Gimnasia Emocional. 		
Horario	Objetivos	Actividades	Material
16:45- 16:47	<ul style="list-style-type: none"> - Dar la bienvenida y presentar el taller. 	1. Presentación.	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y PowerPoint. - Conexión a internet y música ambiental.

16:47 – 17:02	<ul style="list-style-type: none"> - Romper el hielo. - Potenciar el autoconocimiento. - Compartir emociones. - Trabajar la cohesión de grupo. - Reforzar la Autonomía. 	2. ¿Nos conocemos mejor?	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y PowerPoint. - Conexión a internet y música ambiental. - Papel y bolígrafo.
17:02 – 17:04	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar los contenidos. 	3. ¿Qué veremos en este taller?	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint.
17:04 - 17:34	<ul style="list-style-type: none"> - Definir emoción, caracterizarla y clasificarla. - Diferenciarla de otros términos relacionados. - Conocer las emociones básicas de Paul Ekman. - Conectar las emociones con la Inteligencia emocional, la Educación emocional y las competencias. - Identificar la expresión emocional propia y ajena. - Reforzar la autoeficacia emocional. - Mejorar la Conciencia emocional. 	4. ¿Qué son las emociones? (15')	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint.
		5. Observamos las emociones básicas. (15')	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint. - Cartulinas de colores. - Bolígrafo.
17:34 – 17:44	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar la Conciencia emocional. - Tomar conciencia y ampliar su Vocabulario emocional. - Tomar responsabilidad en su bienestar. 	6. ¿Cuántas emociones conoces?	<ul style="list-style-type: none"> - Papel y bolígrafo.
17:44 – 17:54	<ul style="list-style-type: none"> - Definir el concepto de Inteligencia emocional. 	7. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint. - Internet para reproducir un corto animado.
17:54 – 17:57	<ul style="list-style-type: none"> - Asegurar la comprensión del concepto de Inteligencia emocional. 	8. ¿Verdadero o Falso?	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint.

17:57 – 18:00	- Conocer los objetivos de la Educación Emocional	9. ¿Para qué sirve la Educación Emocional?	- PowerPoint. - Conexión a internet para reproducir el vídeo.
18:00 – 18:05	- Conocer el modelo del GROP y las subcompetencias de cada una de las cinco Competencias emocionales.	10. Conociendo las Competencias Emocionales.	- PowerPoint.
18:05 – 18:15	- Proporcionar recursos para trabajar la Conciencia Emocional.	11. Potenciamos la Conciencia emocional con ayuda de...	- PowerPoint.
18:15 - 18:40	- Practicar la Gimnasia Emocional.	12. ¿Practicamos Gimnasia Emocional?	- Powerpoint. - Tablas de Gimnasia Emocional
18:40 - 18:45	- Despedir y clausurar el taller.	13. Reflexión final.	- PowerPoint. - Conexión a internet para reproducir vídeo.

NOTA: Las horas indicadas para cada actividad son sólo aproximadas para que sirvan como referencia a la hora de realizar el taller.

El PowerPoint creado para este taller puede verse y/o descargarse en el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/file/d/1kOxd11QYDUauVxikOcxggjEA8nhidZNi/view>.

3.7. Proceso de aplicación. Diario de registro de las prácticas.

La implementación del proyecto "Educando para la vida" se ha llevado a cabo desde octubre de 2018 hasta febrero de 2019.

En concreto, durante el período comprendido entre octubre y diciembre del año pasado se desarrolló la primera fase de la intervención, consistente en la observación y el análisis del contexto del centro mediante la consulta de documentos institucionales y la detección de necesidades de los destinatarios de este programa.

La primera reunión con la orientadora tuvo lugar a finales de septiembre del pasado año. El objetivo de dicha reunión era presentarme, explicarle que

como proyecto final del postgrado de Educación Emocional y Bienestar debía diseñar y desarrollar un programa personalizado, y expresarle mi intención de implementarlo en su colegio, fundamentalmente con adolescentes, pero abriendo mi campo de acción a padres de alumnos y al profesorado, si bien es cierto que indiqué mi preferencia por dirigirme a estos últimos por las razones expuestas en el apartado de la justificación. En dicha reunión, la orientadora se mostró muy entusiasmada con la idea, manifestándome la gran necesidad que el centro tiene de desarrollar un programa de educación emocional en todos los ámbitos de su comunidad educativa, y dejándome total libertad para elegir a los destinatarios.

Ya durante el mes de octubre y, tras sopesarlo adecuadamente, decidí centrar la mayor parte de mi implementación (10 horas) en los alumnos de 1º y 2º de ESO y destinar el resto (2 horas) a dar una breve formación al profesorado. Ese mes consulté el Proyecto Educativo de Centro así como la Programación General Anual para poder realizar un primer análisis del contexto de este colegio, y también tuve mi segunda reunión con la orientadora. Mediante esta encuesta o entrevista oral se procedió a una primera identificación de las necesidades expresadas tanto del profesorado como de los alumnos, necesidades que han sido expuestas anteriormente y que guiaron la planificación previa de este programa.

Respecto a las necesidades inventariadas de ambos grupos, a principios de diciembre se pasó al profesorado el cuestionario diseñado *ad hoc* que se adjunta en los anexos de esta memoria. Ante la imposibilidad de estar presente mientras rellenaban dicho cuestionario y, con objeto de clarificar y resolver las posibles dudas que pudieran surgir en cuanto a las competencias emocionales, decidí incluir en él su descripción, tal como se puede observar.

De igual modo, pero esta vez de forma presencial y en calidad de presentación a los alumnos destinatarios de este programa, el 4 de diciembre se llevó a cabo la realización por parte de estos del cuestionario CDE-SEC contemplado como instrumento pretest.

La segunda fase del calendario previsto corresponde a la pura implementación de este programa, la cual se realizó desde el 18 de enero hasta el 22 de febrero de 2019.

Respecto a la intervención con el profesorado del centro, solo pudieron estar presentes 15 personas de las 25 que había apuntadas inicialmente debido a problemas de salud y de coincidencia con otros cursos, y la secretaria del centro, que quiso participar voluntariamente. Este grupo ha sido muy heterogéneo tanto en edad y nivel de crecimiento personal, como en materias impartidas (educación física, latín, lengua, inglés, artes plásticas, religión, etc.) y ciclos educativos en los que trabajan (infantil, primaria y/o secundaria). En este caso el taller se impartió el día 22 de enero de 16:45 a 18:45 horas en sesión continua y horario habitual del claustro de profesores, habiéndose elegido la fecha por la dirección y el departamento de orientación del centro por su mayor conveniencia.

El taller se incluyó dentro de las actividades de formación del profesorado que el centro tiene previstas regularmente, siendo de carácter obligatorio y no voluntario como yo hubiera deseado por considerarlo más acorde a una actuación de educación emocional. Para atender las necesidades de este grupo adecuadamente y mejorar su satisfacción, analicé los cuestionarios diseñados *ad hoc* que se adjuntan en el Anexo, tal y como he explicado en la descripción de la intervención. La sesión completa se llevó a cabo en un aula del centro provista con ordenador, conexión a internet y proyector, en la cual los participantes se situaron en semicírculo para facilitar su y nuestra interacción.

Se da la circunstancia de que la versión de PowerPoint que yo manejo en mi ordenador personal y la que se utiliza en el colegio no es la misma, hecho que yo desconocía, por lo que las tres diapositivas en las que incrusté vídeos no pudieron visualizarse. Este pequeño inconveniente lo pude solventar reproduciendo los vídeos directamente de internet y explicando el contenido de dichas diapositivas con el apoyo de las notas que llevaba preparadas, por lo que no ocasionó grandes molestias. Días después del taller envié a la orientadora del centro la presentación en formato PowerPoint para que pudiera distribuirla entre los docentes y así todos pudieran beneficiarse del taller, incluido el personal que por diversos motivos no pudo asistir.

Referente al otro grupo de destinatarios de este programa, los alumnos, se pactó inicialmente con la coordinadora de secundaria y la orientadora del centro que las sesiones con el grupo de 2º de ESO se desarrollarían en horario de 9:30 a 10:30 horas los días 18 y 25 de enero, 08, 15 y 22 de febrero, y los mismos días en horario de 10:30 a 11:30 horas con los alumnos de 1º de ESO. Sin embargo, posteriormente sucedieron dos cambios en esa planificación: el primero de ellos en fechas, fue motivado por un reajuste de la coordinadora de secundaria, y consistió en atrasar la sesión del 25 de enero al 01 de febrero en ambos grupos mientras que, el segundo, fue en horario, y la razón es que fui contratada como profesora sustituta a tiempo parcial en dicho colegio y las sesiones con 1º de ESO se solapaban con mis clases, así que se adelantó el horario de estas a las 8:30h.

En cuanto al diario de registro de las prácticas con el alumnado, me centraré en resaltar algunas de las situaciones vividas, bien por el aprendizaje que me han proporcionado, bien porque me han causado sorpresa o se han movido otras tantas emociones que me han ayudado a reflexionar y crecer.

Así, de mis sesiones con los alumnos de 2º de ESO me quedo con varios momentos: la admiración y alegría que sentí en la primera sesión al ver a un chico llorar y compartir sus emociones de forma natural con el resto de sus compañeros mientras veía el corto "Lili, y mi satisfacción de que se hubieran sentido tan identificados con su protagonista; acabar cantando juntos la canción "16 añitos" de Dani Martín y que me dijeran que les había encantado la actividad; mi empatía y admiración por otro chico que reunió el coraje suficiente para verbalizar que su autoestima era baja y sabía que tenía que trabajarse más su amor propio; lo mucho que nos reímos juntos en sus representaciones teatrales en las actividades de regulación emocional; darme



cuenta de que la actividad "Estoy solo/a" no se daba con fluidez por tiempo y porque les daba mucha vergüenza bailar delante de sus compañeros; y el agradecimiento y los abrazos que me dieron el día que les pasé el cuestionario de autoevaluación. Reconozco que la madurez de algunos de estos chicos y su inteligencia emocional me sorprendieron muy gratamente, y que fue un verdadero placer disfrutar con (y de) ellos cada viernes.

Y de las sesiones con 1º de ESO he obtenido un aprendizaje increíble, de un lado por el hándicap tan grande de ser una clase en la que el nivel de madurez es muy distinto de unos alumnos a otros, de manera que, actividades pensadas para favorecer su relajación y autoconciencia emocional como las de "Oler la flor" y "Percepción consciente de nuestras emociones", más bien estimulaban las ganas de bromear de unos cuantos y, por contagio emocional, del resto de la clase, con el consiguiente enfado de su tutor, que a veces se desesperaba, y de mi frustración por haberlas planeado con tanto mimo y ver cómo no obtenía el resultado deseado.

De otro lado, se da la circunstancia de que en ese grupo hay dos alumnos en situación de absentismo escolar. Uno de ellos apareció en la cuarta sesión, mientras que el otro estuvo presente también en la segunda y quinta, negándose a participar en ellas excepto en la cuarta porque su amigo quiso hacerlo. Reconozco que en esas sesiones en que él no quiso involucrarse me sentí impotente y frustrada, más sabiendo que precisamente personas como él son quienes más necesitan este tipo de actuaciones, pero yo le observaba mirar por el rabillo del ojo e incluso sonreír o sorprenderse ante los comentarios de algunos compañeros y tenía la esperanza de que en algún momento él cambiara su actitud. Por eso me sentí muy orgullosa y satisfecha cuando semanas más tardes acudió a mí para contarme una cosa que le había ocurrido en el colegio. Ese día aprendí que esa "paciencia revolucionaria" de la que la profesora Meritxell Obiols nos habló en la parte presencial del Postgrado no debía abandonarme jamás ya que, gracias a ella es que, a veces, conseguiría ver los frutos de la semilla plantada con amor y respeto.

La cuarta sesión fue muy especial para mí, no sólo porque estos chicos que he mencionado se implicaran en las actividades, sino porque otro chico que solía encerrarse en sí mismo y no participar mucho o hacerlo de manera brusca o jocosamente, salió de su mutismo y nos explicó a todos qué situaciones le hacían enfadarse y perder el control. Fue un momento muy especial y lo mejor de todo es que algo debió activarse dentro de él, porque ese cambio de actitud duró hasta el final de la implementación, mostrándose más colaborador y expresivo que nunca. Fue un auténtico regalo, como también lo fue el clima emocional que se creó durante el desarrollo de las actividades "Practicando la Comunicación Expresiva y Receptiva: Necesito ayuda en ... Ofrezco ayuda con...", "La importancia de las palabras", y "¿Prejuicios, yo?", sintiendo cómo los alumnos realmente conectaban consigo mismo y tejían un vínculo más estrecho con sus compañeros. Quiero destacar también el momento en que una de las chicas me preguntó si estaba bien llorar aunque no sintiera tristeza o no la identificara, y que muchos de los alumnos me pidieran un abrazo cuando rellenaron el cuestionario de autoevaluación, abrazos que me llenaron el

corazón de alegría y gratitud por el privilegio que supone educar en emociones.

3.8. Estrategias de evaluación. Evaluación del programa

La evaluación es una parte fundamental de los procesos de enseñanza-aprendizaje, pues sirve tanto como herramienta de diagnóstico de los logros obtenidos, como de optimización de dichos procesos, a la vez que tiene un carácter informativo, ya que sitúa a los alumnos en el centro de su proceso de aprendizaje, responsabilizándoles de su desarrollo y permitiéndoles que realicen las oportunas modificaciones y mejoras en este.

Las intervenciones en materia de educación emocional, como procesos de enseñanza-aprendizaje que son, precisan igualmente de la evaluación para optimizarse, tal como señalan Álvarez González, M. y Álvarez Justel J. (2016a). No obstante, existe el hándicap manifiesto de la subjetividad de las emociones y la consiguiente dificultad a la hora de medirlas, hecho que conlleva que cualquiera de los instrumentos habituales, sean cualitativos o cuantitativos, y con independencia de la fuente de información, resulten incompletos e insuficientes (Obiols, 2006).

Por esta razón y, dada la brevedad de las intervenciones con ambos grupos de destinatarios, considero más eficaz realizar una evaluación cualitativa. En este sentido, he propuesto como instrumentos de evaluación del desarrollo de las competencias emocionales de los alumnos de 1º y 2º de ESO la combinación entre mi propia observación, sus reflexiones al finalizar cada una de las sesiones, y el análisis de los datos recabados mediante el cuestionario *ad hoc* de autoevaluación que se recoge en los anexos con preguntas cerradas sobre los aprendizajes que se pretendían, y respuestas entre "Mucho" y "Nada". Esto me permitirá comprobar de forma cualitativa la evolución de las distintas competencias emocionales que se han trabajado en cada caso.

En cuanto al profesorado, sus reflexiones durante el taller y el cuestionario de satisfacción que se ha creado *ad hoc* y que también aparece recogido en los anexos servirán como instrumentos de evaluación de esta parte del programa implementado.

Evaluación del programa

Del análisis de las conclusiones de ambos grupos, mis observaciones y los datos recabados mediante los cuestionarios antes mencionados, me siento muy dichosa al afirmar que la evaluación de este programa es muy positiva.

En concreto, para los chicos de 1º de ESO con quienes el objetivo marcado era el desarrollo de la conciencia y regulación emocional así como el de su competencia social, ha sido muy gratificante saber por ellos que la experiencia les ha gustado y ayudado mucho a pesar de su brevedad, que han mejorado en el reconocimiento y expresión de sus emociones, tomado conciencia de sus dificultades para comunicarse asertivamente y de las consecuencias positivas y negativas que pueden tener sus palabras, así como

de su necesidad de entrenar duro su regulación emocional, porque se han dado cuenta de que tienen muy poco autocontrol en determinadas situaciones y deben aprender a fortalecerlo. También me ha gustado comprobar que mi intuición con respecto a que algunos alumnos no habían disfrutado las actividades de relajación y conexión consigo mismos era correcta, y he averiguado que algunos de ellos no logran relajarse con ese tipo de dinámicas e incluso se ponen nerviosos, pero que sí disponen de sus propias herramientas para hacerlo, lo cual me muestra una vía clara de mejora en mis próximas intervenciones.

En el caso del grupo de 2º de ESO, este programa se planteaba el desarrollo de las competencias de conciencia, autonomía y regulación emocional, y puedo decir también que me siento muy satisfecha de que ellos mismos hayan valorado muy positivamente estas sesiones, y destacado su aprendizaje de lo importante que es adoptar una actitud positiva ante la vida, construir una autoestima saludable y aumentar la autoconfianza para sentirse bien consigo mismo, así como de regular sus emociones para responder de forma más adecuada y no reaccionar sin pensar. En este grupo varias personas me indicaron en los cuestionarios que en algunas de las microcompetencias abordadas no habían mejorado mucho porque eran aspectos que ya llevaban tiempo trabajando, pero que las actividades les habían servido para reforzarlas y las habían disfrutado.

Con el profesorado tengo sensaciones ambivalentes, supongo que derivadas del hecho de que hay quien realmente no habría participado en el taller si no se le hubiera "pedido" que lo hiciera. De ahí que las conclusiones que he obtenido respecto a esta actuación sean o muy positivas de quienes he recibido feedback, o nulas, de quienes no he obtenido ninguna información. Quienes sí me han dado devolución, resaltan su necesidad imperiosa de recibir formaciones de este tipo y adquirir herramientas prácticas para aplicar la educación emocional con sus alumnos y en su vida personal, y han valorado muy positivamente mis habilidades comunicativas y el diseño de la intervención, alternando dinámicas para aprender haciendo con la exposición de fundamentos teóricos. Al igual que en el caso de los chicos de 2º de ESO, dada la heterogeneidad de este grupo hay personas que han reforzado los conocimientos que ya tenían de este tema, mientras que otras se han llevado un mayor aprendizaje porque su desconocimiento era total. En lo que sí coinciden casi todos es en la efectividad del uso de la tabla de gimnasia emocional, la cual puedo resumir parafraseando a una de las profesoras: "Me ha servido para liberarme del malestar que sentía por un asunto laboral al comprender de dónde venía, por qué lo estaba sintiendo y reelaborar mis pensamientos y, por lo tanto mis sentimientos respecto al mismo".

Por último, considero que el hecho de que la mayoría de los alumnos y profesores haya expresado su deseo de que se repita y amplíe esta experiencia y su agradecimiento por mi acompañamiento a conocerse mejor y desarrollar sus competencias emocionales es la prueba de que los objetivos marcados en este programa se han cumplido.

4. Conclusiones

Intentaré ser breve aunque reconozco que es un desafío resumir en unas pocas líneas lo mucho y lo bueno que he aprendido, presenciado y vivido a lo largo de estos meses.

“Educar para la vida” ha supuesto para mí una continuación y, a la vez, un comienzo en el camino de la educación emocional. Continuación porque cuando inicié esta andadura en el Postgrado yo llevaba un tiempo colaborando en un proyecto para llevar la educación emocional a casa y al aula redactando y diseñando artículos, notas de interés, actividades y dinámicas. Sin embargo, nunca había llevado a la práctica dinámicas o impartido talleres de educación emocional, así que cuando supe que el trabajo final consistía en el diseño e implementación de un programa propio destinado al público de nuestra elección, acepté la oportunidad con gran ilusión y entusiasmo, sabedora de que era el reto perfecto para comenzar a sentirme y disfrutar en el papel de educadora emocional.

¡Y qué reto! Porque detectar las necesidades reales de los destinatarios escogidos y diseñar doce sesiones para trabajar las competencias emocionales con mayor potencial de mejora no es cuestión baladí. Se aprende haciendo, y así es como hoy ratifico palabra por palabra la definición de programa de educación emocional como el “conjunto de actividades planificadas, intencionales y sistemáticas, con unos tiempos y espacios asignados, y con una realización de calidad” expuesta anteriormente (Álvarez González y Bisquera, 2012).

No sabría decir qué fase he disfrutado más y con cuál ha sido mayor el aprendizaje, porque los disfrutes y vivencias son distintos y los aprendizajes también. La planificación de cada sesión, por ejemplo, me ha ocasionado más de un quebradero de cabeza, por la elección de las actividades más adecuadas en función de las microcompetencias emocionales que deseaba trabajar pero, sobre todo, por la cuestión de los tiempos. Tanto en una como en otra, quiero hacer tácito mi profundo agradecimiento a Irene por su ayuda inestimable, sus afectuosas y sabias orientaciones y su motivación constante desde que me puse en contacto con ella por primera vez. No sé cómo se sortean los tutores en este Postgrado, pero tengo claro que he salido ganando con creces. ¡Gracias!

La implementación de mi programa, por otra parte, me ha reportado momentos que para mí son ya inolvidables, tan mágicos y poderosos como los que he comentado en mi diario de prácticas de las sesiones con el alumnado, cuando esa chica de 1º me preguntó si estaba bien llorar aunque no se supiera bien por qué, o cuando otro alumno de 2º confesó delante de sus compañeros que no se quería lo suficiente y estaba dispuesto a que eso cambiara, y también en el taller para los profesores, cuando a su término muchos de estos me expresaron lo mucho que les había gustado, y la orientadora, emocionada y agradecida, me dijo que ojalá pudiera seguir impartiendo talleres con cierta asiduidad.

Y cómo no, también me ha regalado vivencias que a priori podrían calificarse de negativas, como las ya comentadas de que algún alumno no haya querido participar en las actividades, o de que estas implicaran un nivel de reflexión demasiado elevado para la madurez de algunos alumnos y, en el caso de los profesores, de que a algunos se les quedara corto el taller al disponer ya de cierto bagaje en educación emocional o, todo lo contrario, que no desearan asistir y se sintieran obligados a hacerlo por haberse incluido el taller en sus cursos de formación. Sin embargo, para mí, que trabajo día a día en desarrollar una mentalidad de crecimiento, no son más que contratiempos que se han tornado maestros, pues han propiciado mi autorreflexión y autocrítica constructiva, y me han conducido al valioso aprendizaje de algo que Irene me había anticipado ya: que lo verdaderamente importante es estar presente en cada momento, ser consciente de la energía y el clima emocional que se ha creado, para dirigir la sesión como si se tratara de una orquesta imaginaria y yo fuera su directora, haciendo los cambios necesarios y fluyendo con ellos para asegurar esa realización de calidad a la que se refieren Álvarez González y Bisquerra.

Creo haber plantado una buena semilla en este colegio, tanto en sus alumnos como en sus profesores, porque así me lo han transmitido con sus abrazos y palabras de agradecimiento, y así lo he sentido yo en cada una de las sesiones. Ojalá que mi programa toque muchos más corazones dentro y fuera de ese centro y sirva de inspiración a otras personas para seguir esparciendo la semilla de la educación emocional por donde quiera que vayan.

También quiero aprovechar este espacio para señalar que, a pesar de no haber podido acometer el aspecto neuroeducativo en mi implementación por razones de tiempo, sí he querido respetar mi previsión inicial de incluir sus fundamentos teóricos en este trabajo, dado que considero que las aportaciones que la neurociencia hace en el terreno educativo, especialmente en el área de secundaria, son esenciales para orientar y plantear nuestras actuaciones en materia de educación emocional.

Y es en este sentido que me permito soñar alto con la posibilidad de seguir formándome y realizar actuaciones en las que la educación emocional se complementa con la neurociencia para ayudar a niños, adolescentes, maestros y padres a liderar su vida y vivirla con mayor sensación de bienestar. Me encantaría también realizar talleres que integren técnicas distintas como el yoga, el mindfulness, la biodanza, la risoterapia, el teatro, la escritura creativa, etc., y llevar a cabo campamentos emocionales para padres e hijos y profesores y alumnos, para que juntos trabajen sus competencias emocionales.

Tienen mucha razón todos los que me han ido diciendo desde que comencé este Postgrado que una vez iniciado el camino emocional ya no hay vuelta atrás, porque durante este proyecto que ahora finaliza se ha despertado en mí para siempre la sensación de estar en casa, y la certeza que siento en mi corazón de que esta es mi pasión y a esto he venido a este mundo.

Gracias infinitas por la oportunidad de descubrirme y reconocirme.

5. Bibliografía

1. Aguado, R. (2015). *Es emocionante saber emocionarse*. Madrid: EOS.
2. Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis.
3. Álvarez González, M. y Álvarez Justel J. (2016a). *Programas de educación emocional. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
4. Álvarez González, M. y Álvarez Justel J. (2016b). *Relación de programas de educación emocional. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
5. Álvarez González, M., y Bisquerra, R. (2012). *Orientación educativa. Modelos, áreas, estrategias y recursos*. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.
6. Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
7. Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa Libros.
8. Bar-On, R. (1997). *The emotional intelligence inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
9. Bisquerra, R. y Álvarez, M. (1996). Modelos de intervención en orientación. En R. Bisquerra y M. Álvarez (coords.). *Manual de orientación y tutoría* (pp. 331-351). Barcelona: Praxis.
10. Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.
11. Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 95-114.
12. Bisquerra, R., y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
13. Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
14. Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
15. Bisquerra, R., Pérez-González, J. C. y García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Síntesis.
16. Bisquerra, R. (2018a). *Educación emocional: características generales. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
17. Bisquerra, R. (2018b). *Teorías de las emociones. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

18. Bisquerra, R. (2018c). *Regulación de la ira para la prevención de la violencia. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
19. Bisquerra, R. (2018d). *Estructura y función de las emociones. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
20. Bisquerra, R. (2018e). *Marco conceptual de las emociones. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
21. Bisquerra, R. (2018f). *El cerebro emocional y bases neurológicas. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
22. Britain's Got Talent (2018). *First Look: Jenny Darren Rocks Out*. [Vídeo]. Recuperado de: "La abuela rockera" (FIRST LOOK: Jenny Darren ROCKS OUT/BGT 2018, https://www.youtube.com/watch?v=Wxue6_0-2vw).
23. Carrión, S. (2008). *La magia de la PNL. Las aplicaciones mágicas de la programación neurolingüística*. Barcelona: Obelisco.
24. Casafont i Vilar, R. (2018). *Neurociencia aplicada a la educación emocional. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
25. Cervantes, S. (2013). *Vivir con un adolescente. Entenderte con tu hijo es posible*. Barcelona: Oniro.
26. Covey, S. (1996). *Los siete hábitos de la gente altamente eficaz*. Barcelona: Paidós.
27. Delors, J. et al. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, Madrid: Santillana. Ediciones UNESCO.
28. Dombe, H. y Kouris, T. (2017). *Lili*. [Vídeo]. Recuperado de: <https://vimeo.com/242934453>.
29. Ekman, P. (1973). *Darwin and Facial Expression: A Century of Research in Review*. Nueva York: Academic Press.
30. Escuelas Santísimo Sacramento. (2017). Programación General Anual. [Archivo Word].
31. Escuelas Santísimo Sacramento. (2018). Proyecto Educativo de Centro. [Archivo PowerPoint].
32. Ezeiza, B., Izagirre, A. y Lakunza, A. *Inteligencia emocional. Educación Secundaria obligatoria. 12-14 años*. Recuperado de: http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uid=bab135eb-9cb7-4f32-aa8d-290d7ed8f5f7&groupId=2211625.

33. Faber, A., y Mazlish, E. (2006). *Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes hablen*. Nueva York: Rayo.
34. Forés, A. (2018). *Resiliencia. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
35. Frey, J. (2016). *El regalo (The present)*. [Vídeo]. Recuperado de: <https://vimeo.com/152985022>.
36. Fundación Telefónica (2013). *Rafael Bisquerra: La importancia de la educación emocional*. [Vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=6t9572n7ZDA&feature=youtu.be>.
37. Garrido, T. (2018). *Competencia social. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
38. Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
39. Hamachek, D. E. (1971). *Encounters with the Self*. Nueva York: Rinehart.
40. Lázaro, A. y Asensi, J. (1989). *Manual de orientación escolar y tutoría*. Madrid: Nancea.
41. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
42. LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.
43. LeDoux, J. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23, 155-184.
44. Loaldo, M. (2013). *Inteligencia emocional (Animación)*. [Vídeo]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=Wuf_yYM7T3g.
45. LOMCE. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. BOE de 10 de diciembre de 2013, nº 295, pp. 97858-97921.
46. Long, T. (2009). *The Misguided Monk*. [Vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=mQQ3BdjCc4I>.
47. MacLean, P.D. (1993). Cerebral evolution of emotion. En M. Lewis y J. M. Haviland (eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 67-87). Nueva York: The Guilford Press.
48. Mantzaris, A. (2018). *Enough*. [Vídeo]. Recuperado de: <https://vimeo.com/288230647>.
49. Mayer, J. D., y Salovey, P. (2007). ¿Qué es inteligencia emocional? En J. M. Mestre Navas y P. Fernández Berrocal (Coords.), *Manual de inteligencia emocional* (pp. 25-45). Madrid: Pirámide.
50. Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2017). *Neurociencia aplicada a la Educación*. Recuperado de: <https://www.mecd.gob.es/educacion/mc/neurociencia->

[educativa/recursos/recursos-neurotec/inteligencia-emocional.html](http://www.ciaramolina.com/category/educacion-emocional/)

(acceso Octubre 2018).

51. Molina, C. (2018). Actividades de Educación Emocional. Proyecto Ciara Molina Psicóloga Emocional ® en pro del desarrollo de la Educación Emocional. Recuperado de: <http://www.ciaramolina.com/category/educacion-emocional/> (acceso 05/11/2018).
52. Mora, F. (2017). *Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial, S. A.
53. Mullins, D. (2017). *Lou – Short Film Cars 3 Memorable Moments*. [Vídeo] Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=tMxnaCy_6Wc&t=247s.
54. Navarrete, M. (2018). *Animación emocional. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
55. Navarro, F. (2018). 126 Dinámicas de Educación Emocional [Mensaje en un blog]. La botica del orientador. Recuperado de: <http://orientafer.blogspot.com/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html> (acceso 12/12/2018).
56. 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.
57. Obiols, M. (2006). Tesis doctoral: Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo.
58. Obiols, M. y Garrido, T. (2018). *La asertividad. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
59. Ortín, R. (2018). *Autonomía Emocional*.
60. Pellicer, I. (2009). *Programa de educación emocional para profesores de educación secundaria* (Trabajo Fin de Postgrado). Universidad de Barcelona, Barcelona. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/2445/111907> (acceso 24/10/2018).
61. Pérez Campanero, M. P. (1991). *Cómo detectar las necesidades de intervención socioeducativa*. Madrid: Narcea.
62. Petrides, K. V., y Furnham, A. (2001). Trait emotional Intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15 (6), 425-448.
63. Plutchik, R. (1984). Emotions: A general psychoevolutionary theory. En K. R. Scherer y P. Ekman (eds.), *Approaches to emotion*. Hillsdale, NJ.: Lawrence Erlbaum.
64. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. BOE de 3 de enero de 2015, nº 3, pp. 169-546.



65. Roche, R. (2004). *Inteligencia prosocial. Educación de las emociones y valores*. Bellaterra (Barcelona): Universitat Autònoma de Barcelona.
66. Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
67. Sastre, G. y Moreno, M. (2005). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. Barcelona: CEAC educación.
68. Toro, J. M. (2016). *Maestras y maestros, custodios de la llama del Corazón*. [Video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=586oD8CSmec&feature=youtu.be>.

6. Anexos

Los anexos que siguen son las actividades realizadas en cada una de las sesiones con los alumnos de 1º y 2º de ESO así como en el taller del profesorado. Se adjuntan también el cuestionario para la detección de necesidades del profesorado y el de satisfacción de este grupo, al igual que los cuestionarios de autoevaluación del alumnado destinatario de este programa. Del cuestionario CD-SEC del GROU no se dispone de copia por ser material privado.

Actividades para los alumnos de 1º de ESO:



1. TÍTULO: ¿Te identificas con tu nombre?

Objetivos:

- Conocernos mejor a nosotros mismos.
- Compartir con nuestros compañeros nuestra emocionalidad utilizando nuestro nombre como vehículo de expresión.
- Descubrir el mundo emocional de nuestro grupo.
- Poner en práctica actitudes y habilidades fundamentales para relacionarnos con los demás: respeto, escucha, empatía, asertividad y diálogo.
- Trabajar la cohesión del grupo.

Descripción y metodología:

Con esta actividad se pretende que los alumnos identifiquen y reconozcan las emociones de los demás así como que compartan su propio mundo emocional con el resto de sus compañeros, potenciando así el desarrollo de la conciencia emocional y la competencia social.

Se creará el ambiente propicio (luces bajas, música de fondo) y se fomentará la autorreflexión de los alumnos con preguntas del tipo:

- ✓ ¿Te gusta tu nombre?
- ✓ ¿Te identificas con él?
- ✓ ¿Qué te hace sentir?
- ✓ ¿Cómo te gustaría llamarte si no te llamaras así?
- ✓ ¿Conoces alguna historia asociada a cómo te llamas?

✓ ¿Sabes por qué te llamaron así?

A continuación, formaremos un grupo entre todos y pediré a los alumnos que, por turnos, sentados o de pie (como ellos prefieran), se presenten ante el resto del grupo y compartan sus emociones acerca de su nombre, poniéndome a mí misma como ejemplo:

"Me llamo Maite, aunque mi verdadero nombre es Teresa de los Ángeles. Mis padres me llamaron así por mi madre, Teresa, y una abuela de mi padre, Ángeles, pero cuando me bautizaron, una de las mejores amigas de mi madre comenzó a llamarme Maite (el diminutivo de María Teresa) para distinguirme de ella. Tener dos nombres, uno oficial y un apodo, fue un problema para mí cuando era adolescente porque sentía que no tenía una identidad clara. Sin embargo, a medida que crecí, me di cuenta de que me encanta llamarme y que me llamen Maite. Sobre todo, después de descubrir que mi nombre, de origen vasco, significa AMOR en euskera. Me identifico plenamente con él porque para mí el amor es la fuerza más poderosa que existe y es lo que mueve el mundo, y por eso creo, confío y aplico la Educación Emocional en mi vida"

Material: Ordenador y conexión a internet o reproductor para poner música ambiental relajante (YouTube: "In the Realms of Healing 432 Hz" de Steven Halpern https://www.youtube.com/watch?time_continue=43&v=IV7XW3QkxLQ) que favorezca la intimidad que la conexión con uno mismo y la expresión emocional requieren.

Tiempo: Unos 20 minutos, repartidos en 10 minutos para dar las consignas y que reflexionen individualmente sobre las cuestiones propuestas, y 10 minutos más para compartirlas en grupo.

Observaciones: Para poder aprovechar y disfrutar al máximo esta actividad, es recomendable que: los alumnos guarden silencio mientras escuchan al/la compañero/a que se está presentando, que practiquen la empatía al imaginarse en su piel, que puedan hacerle preguntas al finalizar su intervención (siempre respetando el derecho de este/a a contestar o no) y que muestren una actitud dialogante y asertiva cuando se comuniquen entre sí.

Actividad creada por mí a partir de una dinámica propuesta por Montse Deulofeu en el Postgrado (Deulofeu, M. (2018). *Educación Emocional en Secundaria y adolescentes. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB), recuperada de: <http://www.ciaramolina.com/desarrollando-la-competencia-social-te-identificas-con-tu-nombre-a-partir-de-11-anos/>

2. TÍTULO: Miremos más allá de nosotros.

Objetivo: Comprender que para mantener relaciones saludables con nuestro entorno es básico que aceptemos y apreciemos las diferencias que tenemos con ellos, valoremos los derechos de todas las personas, esperemos nuestro turno para participar, compartir en situaciones de grupo, que seamos amables y respetuosos, etc.

Descripción y Metodología: Aristóteles decía que las personas somos seres sociales por naturaleza, ya que necesitamos interactuar con nuestro entorno para sobrevivir. El amor, además, es el motor de nuestras vidas, por lo que necesitamos amar y ser amados por nuestra familia y amigos para sentirnos plenos. Una de las manifestaciones de esta característica es la necesidad de establecer relaciones amistosas y de ayudar a los demás, que brota espontáneamente de nuestro corazón y nos hace sentir valiosos, útiles y realizados.

Vamos a utilizar el cortometraje de Tom Long llamado "The Misguided Monk" (El monje equivocado), en el que se narra la historia de un anciano monje ermitaño que vive solo en lo alto de una montaña dedicado en cuerpo y alma a la meditación, y un buen día recibe una inesperada visita: un perro con una pelota roja entre sus dientes que intenta jugar con él, para reflexionar en grupo sobre esa necesidad de interactuar con los demás creando relaciones sanas, ofrecerles nuestro cariño y ayudarles, y lo haremos fomentando el respeto y la tolerancia hacia las opiniones ajenas, y poniendo en práctica el comportamiento prosocial y la cooperación.

Tras explicar brevemente los objetivos de la actividad, comenzaremos visionando todos juntos el cortometraje, concentrándonos en disfrutar de la historia y dejando que la música y los distintos sonidos que se van escuchando nos vayan sumergiendo en la misma.

A continuación, se pedirá a los alumnos que reflexionen y anoten sus pensamientos en sus cuadernos sobre las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cómo crees que se siente el monje antes y después de la aparición del perrito? ¿En qué lo notas?
- ✓ ¿Observas algún cambio en sus sentimientos cuando cree que ha hecho daño inconscientemente al animal y cuando le presta ayuda? ¿Qué emociones percibes en él?
- ✓ ¿Qué emociones expresan ambos personajes a medida que transcurre la historia?
- ✓ ¿Cómo crees que te sentirías si vivieras aislado, sin poder relacionarte con nadie más?

Una vez que hayan reflexionado de forma individual, se moderará un debate entre ellos para favorecer el comportamiento prosocial y de cooperación. Para ello, se pedirán voluntarios que deseen comunicar al resto del grupo-clase cuáles son esas emociones y/o sentimientos y qué imágenes, gestos, etc. les han servido como pistas para averiguarlo, recordando que no se debe forzar la participación de nadie sino que se debe respetar su libre elección a intervenir o no,

Para finalizar la actividad, se pedirá que reflexionen en grupo sobre si todos han llegado a las mismas conclusiones o hay disparidad en ellas, momento este de gran relevancia para trabajar el respeto y la tolerancia hacia la opinión de los demás, así como la empatía y la escucha activa.

Material: Ordenador y conexión a internet para reproducir el vídeo "The Misguided Monk": <https://www.youtube.com/watch?v=mQQ3BdjCc4I>, cuadernos, bolígrafos.

Tiempo: 20 minutos (10 minutos para explicar la actividad, ver el vídeo y que reflexionen individualmente y otros 10 para comentar en grupo).

Observaciones: Como entre esta sesión y la siguiente habrá dos semanas de diferencia por motivos del ordenamiento académico del centro, se les puede proponer para que sigan trabajando su Competencia social entre una y otra sesión que creen en la hora de tutoría un mural con las conclusiones y enseñanzas que han extraído de esta actividad.

Actividad creada por mí y recuperada de: <http://www.ciaramolina.com/miremos-mas-alla-de-nosotros-entre-8-y-12-anos-para-casa-y-el-aula/> a partir de una idea vista en: <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/valores/the-misguided-monk-un-hermoso-corto-que-todos-los-ninos-deberian-ver/>, y que he modificado específicamente para este proyecto.

3. TÍTULO: Practicando la Comunicación Expresiva y Receptiva: Necesito ayuda en ... Ofrezco ayuda con...

Objetivo: Fomentar el autoconocimiento y la autoconciencia emocional como base del desarrollo personal, desarrollar la capacidad de comunicación expresiva para compartir nuestro mundo interior con nuestro entorno, mejorar nuestra capacidad de comunicación receptiva para favorecer nuestra comprensión e interacción con los demás, y practicar y dominar nuestras habilidades sociales: escucha activa, empatía, respeto, asertividad y diálogo.

Descripción y Metodología: Una comunicación efectiva es imprescindible para desarrollar la competencia social y mantener así saludables y gratificantes relaciones interpersonales. Para comunicarnos de manera eficiente, tan importante es incidir en nuestra capacidad expresiva para transmitir a los demás nuestros pensamientos y sentimientos de forma clara, como reforzar nuestra capacidad receptiva para atender, respetar y comprender los pensamientos y sentimientos ajenos.

En una primera fase de la actividad, se les repartirá una nota adhesiva de ambos colores a cada alumno/a, y se les dará tiempo para que reflexionen consigo mismos sobre lo que necesitan del grupo y qué le ofrecen a éste. Pueden ser habilidades prácticas como ayuda en alguna asignatura o a organizarse con sus tareas, pero les pediremos también que buceen un poco más dentro de ellos en busca de sus talentos y aquellos aspectos de sí mismos que les gustaría mejorar.

Algunos ejemplos para clarificarles la actividad pueden ser:

- “NECESITO AYUDA EN... Socializar, porque soy tímido/a y me cuesta relacionarme con los demás”, y “OFREZCO MI AYUDA EN... Ver el lado positivo de las situaciones porque soy muy optimista”.
- “NECESITO AYUDA EN... Manejar mi enfado, porque siento que me desborda y esto me hace sentir mal”, y “OFREZCO MI AYUDA EN... Empatizar, porque tengo la habilidad de conectar con las emociones de los demás”.
- “NECESITO AYUDA EN... Organizar mi tiempo fuera de clase, porque me gustaría hacer muchas cosas y no me sé planificar bien para llegar a todo”, y “OFREZCO MI AYUDA EN... La tecnología, ya que tengo facilidad para realizar búsquedas en internet y manejar aplicaciones que pueden ahorrar mucho tiempo y energía”.

A continuación, se les pedirá que se levanten de uno en uno y compartan con el grupo-clase sus peticiones de ayuda y sus ofrecimientos, explicando el porqué de estos.

Material: Unos portafolios o cartulinas o pizarras y posts it de colores distintos como los que se muestran en la imagen o, en su defecto, dividir la pizarra de clase en dos partes, una correspondiente al NECESITO AYUDA EN... y otra al OFREZCO MI AYUDA CON...



Tiempo: 20 minutos: 5 minutos para elaborar sus necesidades y ofrecimientos y otros 15 para comentarlos en grupo.

Observaciones: De nuevo, es imprescindible que todo el grupo esté en silencio mientras cada persona explica lo que ofrece y necesita, en un clima de escucha y respeto hacia los demás. Es recomendable estar atentos a las respuestas de cada uno, ya que estas variarán mucho en función de su historia personal, etc. y eso va a permitir realizar un mejor acompañamiento del alumno/a respetando su propio ritmo de crecimiento personal. Asimismo, si alguno/a no desea realizar esta actividad no se le obligará, sino que se respetará su derecho a no participar, ya que lo que se busca es que la persona se conozca mejor, comparta ese autoconocimiento con el resto de los compañeros y se abra a conocer mejor a estos, y esto sólo podrá hacerse desde una actitud de apertura, voluntaria y consciente.

Actividad creada por mí a partir de una dinámica propuesta por Anna Forés en la parte presencial del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar y recuperada de: <http://www.ciaramolina.com/practicando-la-comunicacion-expresiva-y-receptiva-necesito-ayuda-en-ofrezco-ayuda-con-a-partir-de-8-anos/>.

SESIÓN 2

CONCIENCIA EMOCIONAL COMPETENCIA SOCIAL



1. TÍTULO: Percepción consciente de nuestras emociones.

Objetivo: Identificar y reconocer emociones propias.

Descripción y Metodología: La autoconciencia emocional consiste en ser capaz de percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, identificarlos y etiquetarlos. Para ello necesitamos practicar nuestra percepción consciente, lo cual podemos hacer de maneras muy distintas: respirando conscientemente, dando un paseo contemplativo, meditando, tocando algún instrumento musical, practicando yoga, biodanza, taichi, dramatización, ejercicio físico, etc.

En cualquiera de estas prácticas nos enfocamos y ponemos toda nuestra atención en lo que estamos haciendo, de forma que sentimos como si, de alguna manera, el tiempo no pasara, sino que fluyéramos con él. Conseguimos por tanto, permanecer en el aquí y el ahora, conectando con nuestra inteligencia corporal, detectando nuestras sensaciones físicas y reconociendo las emociones que vamos experimentando.

En esta actividad vamos a trabajar nuestra autoconciencia emocional para identificar las emociones que estamos experimentando en este momento. Para ello, con las luces muy tenues y una música relajante de fondo, pediremos a los alumnos que se sienten bien con las piernas cruzadas en el suelo, bien en sus sillas sin apoyar la espalda en el respaldo, con el pecho y espalda erguidos, los hombros relajados y los ojos cerrados, realizando unas cuantas respiraciones profundas, sintiendo cómo el aire penetra en su interior y sale de él una y otra vez hasta que se noten relajados.

A continuación, con la atención anclada en su respiración, se les pedirá que observen su cuerpo, dirigiendo su atención a cada una de las partes que lo componen desde los pies hasta la cabeza, recorriéndolo en su totalidad. Se fomentará su autoconciencia con preguntas como estas: “¿Qué sensaciones físicas percibes?”, “¿Experimentas incomodidad en alguna zona de tu cuerpo?”, “¿Sientes todas sus partes por igual o hay alguna en la que tienes menos sensibilidad?”

El siguiente paso será pedirles que centren su atención en la zona del pecho que alberga su corazón, incluso tocando dicha zona si así lo desean. De nuevo se provocará su reflexión mediante preguntas del tipo: “¿Qué sensaciones percibes ahora?”, “¿A qué emoción o emociones la asocias?”. Se les pedirá que prueben a visualizarla/s y a describirlas en su mente: color, olor, sabor, intensidad, textura... “¿Notas que aflora algún sentimiento en ti?”

Por último, se les llamará a que vayan volviendo poco a poco a la consciencia, abriendo los ojos y realizando los movimientos y/o estiramientos que necesiten antes de continuar con el resto de la sesión.

Material: Ordenador o reproductor para poner música ambiental relajante (YouTube: “Canción de lluvia” <https://www.youtube.com/watch?v=cDo3V7Ga-Lw>) que favorezca la relajación y la percepción consciente.

Tiempo: 10 minutos.

Observaciones: Se recomendará a los alumnos que realicen este ejercicio lo más frecuentemente que puedan para estimular su conciencia emocional, y se les sugerirá que vayan cambiando cada vez la parte del cuerpo en que enfocan su atención: la espalda, los

brazos, etc. Sería muy bueno también que anotasen las sensaciones físicas que perciben y las asocien a las emociones que creen sentir, para que vayan creando su propio somatograma vivencial.

Actividad creada por mí para este proyecto.

2. TÍTULO: ¿ASERTIVI... QUÉ?

Objetivo: Analizar si sabemos ser asertivos o tendemos a mostrar actitudes pasivas o agresivas. Aprender a comunicarnos asertivamente y ponerlo en práctica.

Descripción y Metodología: A veces nos cuesta comunicar lo que pensamos, sentimos y necesitamos sin menospreciar/nos u ofender a la/s persona/as con las que hablamos, bien porque no nos conocemos mucho y no sabemos qué sentimos u opinamos ante ciertos temas o situaciones, bien porque nos da vergüenza o miedo de la reacción del otro, o bien porque no sabemos decir que no y poner límites ante sus exigencias. En otras palabras, nos cuesta ser *asertivos*.

¿Cómo solemos reaccionar entonces? Existen dos extremos. Por un lado lo hacemos desde la *pasividad*, sin hacer valer nuestras opiniones y derechos ante los otros y sintiéndonos mal por ello. Por otro desde la *agresividad*, actuando impulsiva y exageradamente, faltando al respeto a los demás.

Tanto una actitud como la otra no son las más adecuadas para interaccionar saludablemente con nuestro entorno, como podrás imaginar, ya que puede llevarnos a situaciones de malestar y conflicto con nosotros mismos y las demás personas.

Por el contrario, cuando somos asertivos, hacemos valer nuestros derechos a tener nuestras propias opiniones y valores, a tomar nuestras propias decisiones y a responsabilizarnos de ellas, a expresar nuestra disconformidad con la opinión o actitud del otro, a rechazar sus peticiones y consejos sin sentirnos culpables... Todo ello teniendo siempre en cuenta que los demás tienen idénticos derechos a los nuestros, y que debemos respetarlos.

¿Qué ventajas tiene comunicarse de forma asertiva? Por un lado, la confianza en nosotros y nuestra autonomía aumentará, ya que estaremos cuidándonos, valorándonos y respetándonos, y eso hará que nos sintamos más seguros y capaces de valernos por nosotros mismos. Por otro, desarrollaremos nuestra empatía y entenderemos mejor a los demás, lo que nos beneficiará en nuestras relaciones sociales. No olvidemos, además, que con nuestra actitud estamos mostrando y transmitiendo a la persona que tenemos delante cómo queremos que nos trate, así que ser asertivos abre la puerta a que sean asertivos con también con nosotros.



La actividad comenzará con una explicación a los alumnos del concepto de asertividad, ya que muy probablemente no lo conozcan. Nos podemos ayudar del visionado del vídeo "Inteligencia emocional (Animación)": https://www.youtube.com/watch?v=Wuf_yYM7T3g.

A continuación, distribuiremos a los alumnos en grupos de cuatro personas, proporcionándoles unos guiones con distintas situaciones en las que tendrán que representar roles de los tres tipos de comunicación mencionados: pasiva, agresiva y asertiva.

Con objeto de que todos ellos participen, se proponen distintos guiones para que, por parejas, representen una de las situaciones sugeridas mientras que las otras juegan a identificar el tipo de actitud representada, y después inviertan sus papeles.

Finalizaremos haciendo una puesta en común con el grupo completo sobre si les ha costado o no identificar las distintas actitudes, cómo se han sentido al representar cada papel, qué ventajas y dificultades encuentran en comunicarse asertivamente y cómo pueden introducir la asertividad de forma práctica en su vida cotidiana.

Material: Guiones con dos situaciones distintas.

SITUACIÓN 1.- Tu mejor amigo/a te ha pedido que vayas con él/ella a estudiar a la biblioteca antes de un examen, pero tú estudias mejor solo/a en tu habitación:

✓ TÚ: Vale, iré contigo, aunque no me concentro bien allí.

AMIGO/A: Los amigos están para hacerse favores, ¿no?

TÚ: Hummm, sí, tienes toda la razón.

(Se trata de una respuesta pasiva porque:

- a. No has transmitido con claridad y firmeza que necesitas estudiar solo/a ya que te cuesta hacerlo con más personas alrededor, y, en vez de rechazar su petición para darte prioridad, le has dado más importancia a sus necesidades que a las tuyas propias.

- b. Tu amigo/a ha conseguido callarte con una afirmación falsa, ya que la amistad no se basa en hacerse favores, sino en respetar y aceptar al otro y las decisiones que tome.
 - c. Le has dado vía libre a tu amigo/a para que, siguiendo esa misma lógica, consiga de ti lo que le apetezca sin tener en cuenta tus preferencias o necesidades, ya que no las has expresado adecuadamente ni has puesto límites.)
- ✓ TÚ: ¡Ni de broma! ¿Estás loco/a? Haberme pedido que te ayudara con esa asignatura con más antelación en vez de dejarlo todo a última hora, como siempre haces.

TU AMIGO/A: Bueno, no hace falta que me hables así, ¿vale? Con decirme que no, es suficiente. Con lo agobiado/a que estoy lo que menos necesito es que me increpes.

(Se trata de una respuesta agresiva porque:

- a. No le has expuesto tus verdaderas razones para no acompañarle.
 - b. En cambio, estás recriminándole su actitud y haciéndole sentir mal por no saber organizar su tiempo de estudio. Estás olvidando que a ninguno/a nos gusta que nos juzguen.
 - c. Al no expresar tu necesidad de estudiar solo/a estás impidiendo que te conozca mejor, y ésta o situaciones similares pueden repetirse en el futuro).
- ✓ TÚ: La verdad es que no logro concentrarme bien en bibliotecas o salas de estudio con tanta gente alrededor, así que justo antes de exámenes prefiero quedarme en mi casa para aprovechar mejor el tiempo.

TU AMIGO/A: Está bien. Te confieso que tampoco es mi lugar preferido para repasar y fijar ideas antes de un examen, pero voy atrasado/a en esta materia y me he agobiado.

TÚ: Te entiendo... ¿Sabes qué? La próxima vez dímelo con más tiempo para que pueda organizarme y ayudarte antes de un examen.

(Respuesta asertiva porque:

- a. Has explicado perfectamente tu situación, sin enfadarte ni ceder a la petición de tu amigo/a por miedo a que se enfade o vergüenza al explicar tus motivos.
- b. Le has ofrecido tu ayuda en el futuro depositando en él/ella la responsabilidad de pedírtela con más antelación.



- c. Al expresar tus pensamientos y tomar la decisión de priorizar tus necesidades, te has respetado y valorado, sin faltar al respeto a tu amigo/a.)

SITUACIÓN 2.- Crees que tu hermana mayor te ha cogido, sin tu permiso, unas perchas de tu armario con la intención de colgar su ropa nueva, así que le dices:

- ✓ TÚ: Sandra, ¿me has cogido unas perchas de mi armario? He ido a colgar mi ropa y me faltan unas cuantas...

TU HERMANA: Ah sí, perdona. Pensaba que no las necesitabas y no quería que la ropa que me acabo de comprar se arrugase, así que las cogí prestadas.

TÚ: No me parece mal que las cojas, pero la próxima vez dímelo antes, por favor, para que pueda decirte si las voy a necesitar o no.

TU HERMANA: Tienes razón. La verdad que no pensé que te hicieran falta, pero son tuyas y debí haberte pedido permiso antes de cogerlas. La próxima vez lo tendré en cuenta.

(Has sido asertivo/a porque:

- a. Has dicho exactamente lo que querías decir y en el tono adecuado, evitando que ninguno/a de los dos os enfadéis.
- b. Seguramente tu hermana te devolverá las perchas.
- c. No volverá a suceder esta situación o una parecida, porque te pedirá permiso antes de coger algo tuyo.)

- ✓ TÚ: ¡Lo sabía! ¡Sabía que me habías robado las perchas! En cuanto me descuido estás quitándome mis cosas.

TU HERMANA: ¿Me estás llamando ladrona? Las he cogido prestadas porque no tenía, exactamente igual que haces tú muchas veces.

TÚ: No estamos hablando de mí. Que sea la última vez que coges algo mío sin pedírmelo prestado antes.

TU HERMANA: ¡Quédate tus perchas! No las quiero, ni quiero nada tuyo.

(Tu respuesta ha sido agresiva porque:

- a. Has dado por supuesto que tu hermana ha cogido tus perchas sin permiso así que la has acusado, provocando una reacción parecida en ella.



- b. No has dicho lo que querías, sino que te has dejado llevar por tu enfado, haciendo sentir mal a tu hermana y ella a ti.
 - c. Este enfado durará probablemente varios días, sentando un precedente para ocasiones posteriores.)
- ✓ TÚ: ¿Alguien sabe dónde están las perchas vacías que estaban colgadas en mi armario? Las necesito para colgar mi ropa y no las encuentro por ninguna parte.

TU HERMANA: Las he cogido yo pensando que no te molestaría...

TÚ: Pensaba que las había extraviado.

TU HERMANA: No las has perdido, las estoy usando yo. Cuando me compre otras te las devuelvo.

(Tu actitud ha sido pasiva porque:

- a. No le has dicho que te molesta que te coja las cosas sin permiso y que necesitas las perchas para usarlas tú.
- b. Tu hermana no ha entendido que te has enfadado, por lo que probablemente seguirá sin pedirte permiso antes de usar tus cosas.
- c. No has hecho valer tus derechos ante ella, sino que has cedido fácilmente ante su justificación.)

Tiempo: 25 minutos (5 minutos para explicar el concepto de asertividad y ver el vídeo), 15 minutos para practicar los roles y 5 minutos para la puesta en común).

Observaciones: Actividad creada por mí y recuperada de: <http://www.ciaramolina.com/como-ayudarles-a-ser-assertivos-a-partir-de-14-anos/>

3. TÍTULO: La importancia de las palabras.

Objetivo: Desarrollar la empatía, prevenir y gestionar posibles conflictos.

Descripción y Metodología: La empatía es la capacidad de comprender las emociones de los demás. Esta habilidad de ponernos en la piel de otras personas con la intención de entender cómo se sienten se puede (y se debe) entrenar para mejorar nuestras relaciones interpersonales. Así podremos llevar a cabo una escucha empática cuando nos comuniquemos con alguien, sin emitir juicios acerca de sus sentimientos y pensamientos, sino mostrando respeto e interés por estos.

La empatía es, además, una herramienta muy poderosa para luchar contra la violencia ya que, reflexionar sobre los sentimientos y pensamientos ajenos haciendo un esfuerzo real por comprenderlos, ayuda a prevenir y gestionar posibles conflictos, dado que la agresividad provocada por la falta de entendimiento disminuye considerablemente.

Vamos a realizar esta actividad basándonos en el experimento social "Por 13 razones. La importancia de las palabras" que realizó Netflix el año pasado en una clase de Educación Secundaria y que puede verse en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=uUEvKbk5-4E&list=PLIYGfowUoGXrzgCT2OYmKw_1xBjm1egNT&index=8&t=0s.

Para ello se seguirán los siguientes pasos:

- Pedir a los alumnos que escriban en la pizarra los insultos que oyen a diario.
- Aquellos que vean escrito algo que les hayan dicho, por favor que vayan a la pizarra. Fomentar su reflexión mediante la pregunta: "¿Cómo os hace sentir que os digan estos insultos?" y, a continuación, pedirles que compartan sus reflexiones con los demás.
- Ahora, sin decírselo a nadie, todos deben escribir en la pizarra tres cualidades que admiran de alguno/a de sus compañeros.
- Aquellos que vean algo escrito que les hayan dicho alguna vez, que levanten la mano. Motivar su reflexión mediante la pregunta: "¿Qué os parece que muchos más hayáis recibido insultos que cumplidos? Pedirles que compartan sus emociones.
- Pedir voluntarios para compartir en voz alta sobre quién han escrito en la pizarra sus cualidades.
- Preguntar a los alumnos que reciben los elogios cómo se sienten al oírlos y por qué.
- Por último, reflexionar con ellos sobre la frase con la que Netflix cierra este experimento: "Nadie sabe con certeza cuánto impacto puede causar en la vida de los demás".

Material: Pizarra, tizas de colores,

Tiempo: 25 minutos.

Observaciones: Como en anteriores actividades, es muy importante no forzar a nadie a compartir su mundo emocional si no desea hacerlo, y cuidar el clima íntimo que se necesita para expresar la emocionalidad.

Actividad creada por mí para este proyecto, basándome en el experimento social de Netflix: "Por 13 razones. La importancia de las

palabras" en una clase de Educación Secundaria y que puede verse en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=uUEvKbk5-4E&list=PLIYGFowUoGXrzgCT2OYmKw_1xBjm1egNT&index=8&t=0s.

SESIÓN 3

CONCIENCIA EMOCIONAL COMPETENCIA SOCIAL REGULACIÓN EMOCIONAL



1. TÍTULO: Identificando emociones. ¿De qué emoción se trata?

Objetivos:

- Favorecer la toma de conciencia de los alumnos de su Vocabulario emocional.
- Animarlos a ampliar su vocabulario e, incluso, a crear su propio "diccionario emocional".
- Desarrollar la conciencia de las emociones de las demás personas de su entorno.

Descripción y metodología:

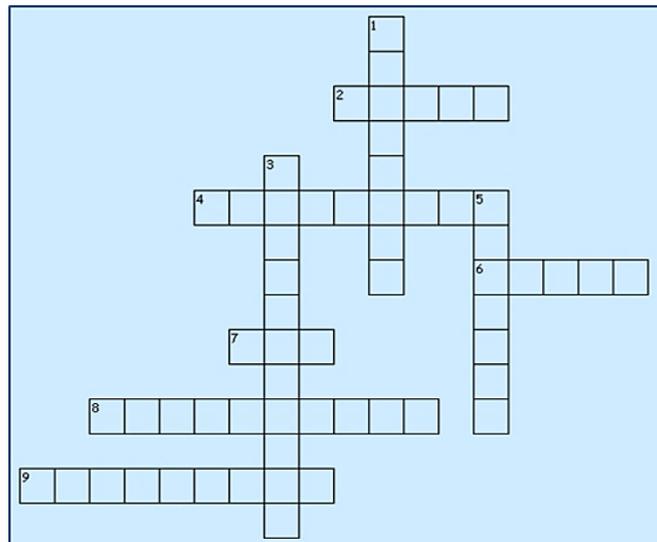
¿Te ha pasado alguna vez que cuando experimentabas una emoción cualquiera e intentabas explicarle a otra persona cómo te sentías no sabías qué palabras utilizar? ¡Pues no eres el/la único/a! Esto se debe al gran "analfabetismo emocional" que aún existe, al haber sido educados bajo un prisma orientado a lo curricular y enfocado a evaluar los conocimientos adquiridos, dejando a un lado los aspectos emocionales, que tendían a negarse y/o reprimirse.

Esta es la razón de que muchas veces cuando nos preguntan: "¿Cómo estás?", tu respuesta aún sea: "bien" o "mal", cuando, en realidad, ambas respuestas no expresan nuestro bienestar o malestar con claridad, o de que confundamos ilusión y expectación con ansiedad porque ambas emociones comparten sensaciones físicas como el hormigueo o cosquilleo en los brazos o el aumento de las pulsaciones.

Para luchar contra ese analfabetismo vamos a chequear nuestro *Vocabulario emocional*, o sea, la colección particular de palabras con las que expresamos nuestras emociones y sentimientos. Así podremos expresar a los demás con mayor fidelidad nuestro mundo emocional y, a su vez, podremos comprender mejor el de las personas que nos rodean.

Para ello, propondremos a los alumnos dos retos distintos:

1.- ¿Te atreves a resolver este crucigrama de las emociones?



Horizontal:

2. Respuesta de defensa ante una situación de peligro o amenaza.
4. Sensación de humillación interior.
6. Dolor o tristeza que sentimos cuando nos contrarían.
7. Malestar que nos produce enojo cuando no estamos de acuerdo con una situación o persona.
8. Tristeza profunda y permanente por razones difusas.
9. Tristeza por el mal o infelicidad de otros.

Vertical:

1. Emoción que sentimos por una pérdida, impotencia o frustración ante algo.
3. Sentimiento generado cuando no conseguimos lo esperado.
5. Sensación de bienestar, tranquilidad, placer, etc.

Horizontal:

2. Respuesta de defensa ante una situación de peligro o amenaza. (Miedo)
4. Sensación de humillación interior. (Vergüenza)
6. Dolor o tristeza que sentimos cuando nos contrarían. (Rabia)
7. Malestar que nos produce enojo cuando no estamos de acuerdo con una situación o persona. (Ira)
8. Tristeza profunda y permanente por razones difusas. (Melancolía)
9. Tristeza por el mal o infelicidad de otros. (Decepción)

Vertical:

1. Emoción que sentimos por una pérdida, impotencia o frustración ante algo. (Tristeza)
 3. Sentimiento generado cuando no conseguimos lo esperado. (Frustración)
 5. Sensación de bienestar, tranquilidad, placer, etc. (Agrado)
- 2.- Adivina qué emociones se encuentran detrás de estas imágenes:



(Resolución de izquierda a derecha y de arriba abajo: Hostilidad, Euforia, Compasión, Humor, Curiosidad, Frustración)

Al finalizar ambos retos, les haremos algunas preguntas:

- ✓ ¿Conocías todas estas emociones?
- ✓ ¿Las has llamado igual que yo? Si no es así, ¿qué nombre usaste?

Por último, ahora que ya han tomado conciencia de su *vocabulario emocional*, los animaremos a crear su propio *Diccionario emocional*, en el que recojan las distintas emociones que conocen y las sensaciones corporales por las que las reconocen. Esto les permitirá clasificarlas según su polaridad en agradables, desagradables o neutras, y en función de su energía, en emociones que nos activan o desactivan.

Material: Ordenador y pantalla grande para mostrar las imágenes y las definiciones de las emociones. Papel y bolígrafo.

Tiempo: Unos 15 minutos.

Observaciones: Es una actividad adecuada para promover la reflexión entre los alumnos de que cada uno de nosotros experimenta las emociones de manera particular y, por lo tanto, nuestros *vocabularios emocionales* no tienen por qué coincidir. Por ejemplo: la palabra <<vergüenza>> tiene tres acepciones distintas (sensación de ridículo, temor a ser juzgados por un hecho moralmente incorrecto, y vergüenza ajena por el acto inadecuado de otra persona). Otro ejemplo podría ser la distinción entre las emociones de <<culpa>> y <<arrepentimiento>> en el caso, por ejemplo, de pegar a nuestro hermano pequeño para quitarle el juguete que queremos y que este lllore.

Me parece igualmente interesante animarlos a crear su propio *diccionario emocional* ya que, de un lado, esto favorece la aceptación de sus propias emociones con independencia de si se ajustan o no a lo convencional, lo cual les va a ayudar a reforzar su Autonomía emocional y, de otro, aprenderán a clasificar sus emociones en función de su energía y polaridad, aspecto necesario de cara al uso posterior de instrumentos de medida de su estado o clima emocional.

Actividad híbrida creada por mí, mezcla de: "¿De qué emoción se trata?" realizada para la sesión 3 de 2º de ESO de este proyecto, y de la actividad: "Identificando emociones" creada para el proyecto "Educo Emoción" y recuperada de: <https://www.facebook.com/CiaraMolina.EducoEmocion/photos/a.166137777344442/243968382894714/?type=3&theater>.

2. TÍTULO: Concienciando contra el acoso escolar.

Objetivos:

- Conocer qué es el *bullying* o acoso escolar y los tres roles que se dan en estos casos (acosadores, víctimas y testigos).
- Desarrollar la empatía como herramienta clave en la prevención y gestión de conflictos.
- Reflexionar sobre el valor del perdón.

Descripción y Metodología:

El *bullying* o acoso escolar es un asunto, por desgracia, de máxima actualidad. Casi no hay día que pase en que no nos llegue alguna noticia relacionada con este tema y, por eso, urge concienciarnos nosotros y hacer conscientes a nuestros menores

de la gravedad de este problema, así como enseñarles cómo actuar frente a él.

Lo primero de todo es tener claro qué se considera acoso escolar para, de esta forma, ayudar a nuestros chicos a saber identificarlo. Llamamos acoso escolar a aquella situación mantenida en el tiempo en la que uno o varios alumnos -agresor/es- intimidan, insultan y/o maltratan verbal y/o físicamente a otro/s -víctima/s-, en presencia o no de testigos -espectador/es-. Por tanto, cualquier disputa, riña o pelea que se produzca en juegos entre iguales no constituye un caso de *bullying*, sino que debe tratarse como una situación habitual en la infancia y en la adolescencia.

Para concienciar a nuestros chicos sobre el acoso escolar, proponemos ver juntos el corto animado "Lou" (Lou – Short Film Cars 3 Memorable Moments: https://www.youtube.com/watch?v=tMxnaCy_6Wc&t=247s).

Una vez visto, vamos a pedirles que reflexionen en voz alta sobre qué motiva al niño protagonista a acosar a sus compañeros. Guiaremos su reflexión mediante preguntas como éstas:

- ✓ ¿Qué piensas que siente el niño abusón cuando roba y molesta a sus compañeros?
- ✓ ¿Con qué crees que puede estar relacionado su comportamiento? ¿Por qué motivo piensas que actúa así ante sus compañeros de cole?
- ✓ ¿Te parece que está gestionando bien esas emociones con su forma de comportarse o crees que debería aprender a hacerlo sin dañar a los demás?
- ✓ ¿Qué maneras le propondrías tú?
- ✓ ¿Has observado si en algún momento ha tratado de ponerse en el lugar de los niños a los que molesta o les ha mostrado respeto?
- ✓ ¿Crees que escucha atentamente o tiene en cuenta las emociones de los otros niños?
- ✓ ¿Qué emociones sientes tú ante su actitud?

A continuación les propondremos que se pongan en los zapatos de los niños a los que el chico abusón ha molestado quitándole sus juguetes para llevar a cabo juntos una "tormenta de ideas" con las emociones y sentimientos que pensáis que experimentan al ser acosados: miedo, vergüenza, sensación de injusticia, enfado, frustración, tristeza, rechazo..., y cuando el agresor les devuelve los objetos robados: agradecimiento, simpatía, alegría, alivio, perdón, etc.

Pasaremos a reflexionar, también en grupo, sobre la importancia que el perdón tiene en las relaciones con los demás.

Por último, analizaremos junto a ellos el papel del monstruo de los objetos perdidos a través de cuestiones como éstas:

- ✓ ¿Te parece que actúa de una forma valiente o que se arriesga demasiado por algo que no le afecta directamente?
- ✓ ¿Crees que siente miedo cuando decide hacerle frente?
- ✓ ¿Por qué piensas que aun así no se detiene?
- ✓ Si fueras tú el espectador/a de una situación de acoso, ¿cómo reaccionarías?
- ✓ Si por el contrario fueras tú la persona a la que molestan, ¿cómo te gustaría que se comportaran tus compañeros espectadores?

Material: Ordenador con conexión a internet para reproducir el corto animado "Lou" (Lou – Short Film Cars 3 Memorable Moments: https://www.youtube.com/watch?v=tMxnaCy_6Wc&t=247s).

Tiempo: 25 minutos

Observaciones: Se propone realizar esta actividad después de la anterior: "¿De qué emoción se trata?", ya que esta los prepara para ampliar su vocabulario emocional y poder identificar y nombrar las emociones y comportamientos observados o experimentados al ver el corto con mayor facilidad.

Una forma de enriquecer esta actividad es animándolos a que señalen escenas del corto que representen las emociones que han ido sugiriendo en la "tormenta de ideas".

Actividad creada por mí. Recuperado de: <http://www.ciaramolina.com/concienciando-contra-el-acoso-escolar-a-partir-de-8-anos/>.

3. TÍTULO: Expresión emocional, expresar las emociones de manera adecuada.

Objetivos:

- Aprender a identificar la represión de la emoción.
- Darse cuenta y diferenciar las formas adecuadas e inadecuadas de expresar emociones.

Descripción y Metodología:

Hay diversas maneras de expresar emociones, pero en la mayoría de las ocasiones no se expresan de manera adecuada. Se reprimen, se expresan con ironía o con agresividad.

Repartiremos cinco situaciones entre el alumnado (a cada uno/a les daremos una de ellas) y cada uno/a escribirá lo que haría en esa situación. Las situaciones pueden ser las siguientes:

- Mientras pasaba por el pasillo me he dado cuenta de que había un grupo de alumnos hablando mal de mí.
- Tu mejor amigo/a ha empezado a salir con otras personas y te ha dejado de lado.
- En clase das una opinión distinta a la que dan tus compañeros y se han empezado a meter contigo.
- Una vez repartidos los exámenes, comparas tus respuestas con las de tu compañero/a y te das cuenta de que en la misma respuesta él/ella ha obtenido más puntuación que tú.
- En un examen para el que has estudiado mucho, has sacado un 10.

Ahora agruparemos a los alumnos que tienen la misma situación y tendrán que poner en común las respuestas de cada uno/a, dividiéndolas entre adecuadas e inadecuadas. Valorarán también lo positivo/negativo de las respuestas adecuadas y de las inadecuadas.

Por último, con el grupo-clase, la persona responsable de cada grupo escribirá en la pizarra las respuestas y las comentaremos entre todos.

Material: Papel y bolígrafo. Ficha.

Tiempo: 25 minutos

Observaciones: Las situaciones están basadas en la realidad, con lo que pueden utilizarse estas o cualquier otra. Los alumnos se turnarán para ejercer el rol de portavoz.

Actividad de Ezeiza, B., Izagirre, A. y Lakunza, A

SESIÓN 4

CONCIENCIA EMOCIONAL
REGULACIÓN EMOCIONAL1. **TÍTULO:** Actuamos como pensamos.**Objetivos:**

- Saber distinguir las emociones, el comportamiento y el pensamiento.
- Ser consciente de la influencia de las emociones sobre el comportamiento y viceversa.
- Saber que tanto las emociones como el comportamiento pueden ser controlados a través del pensamiento.

Descripción y metodología:

A menudo nos damos cuenta de que no tenemos el mismo ánimo para hacer actividades cotidianas. Algunas veces nos sentimos contentos y eso nos motiva a hacer las tareas de buena gana; otras, sin embargo, nos sentimos sin ganas de hacer nada y nos damos cuenta de que estamos tristes. Es cierto que nuestras emociones condicionan nuestro comportamiento y que nuestro comportamiento crea nuevas emociones. Sin embargo, mediante el razonamiento podemos conseguir que nuestra actitud sea la adecuada, y también modificar nuestras emociones.

Se expondrá la siguiente situación:

“Esta mañana, a Álex le ha costado mucho levantarse, vestirse y prepararse para desayunar. Su padre se ha enfadado y le ha gritado: << ¡Eres un vago! Como siempre llegarás tarde a clase... ¡Estoy harto de tu falta de interés!>>.

Álex se ha sentido triste, tiene una especie de nudo en el estómago y ganas de llorar por lo mal que le ha tratado su padre. Ha pensado que su padre no sabe que la víspera estuvo trabajando hasta tarde para terminar los deberes de matemáticas. Ha comenzado a explicarle la razón de su retraso pero... enfadado, ha dado un portazo y se ha ido al colegio sin desayunar”.

Analícemos individualmente:

- ✓ ¿Qué ha pensado el padre?
- ✓ ¿Qué ha sentido?
- ✓ ¿Cuál ha sido su comportamiento?

- ✓ ¿Qué ha pensado Álex?
- ✓ ¿Qué ha sentido?
- ✓ ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ✓ ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud del padre?
- ✓ ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud de Álex?

Ahora inventaremos diferentes emociones, pensamientos y comportamientos, teniendo en cuenta estos ejemplos. Completa los huecos:

“Cuando me enteré de aquello sentí miedo y” (Comportamiento)

“Cuando no me hiciste caso al cruzarnos en la calle, pensé que no querías ser mi amiga/o y sentí.....”.

“Hoy, al levantarme temprano, he pensado....., lo cual me ha alegrado, y me he puesto a dar saltos.”

Una vez terminada la autorreflexión, propondremos un pequeño juego de rol a los alumnos. En primer lugar se les pedirá que, por parejas, preparen un diálogo para la situación antes expuesta y que lo representen, de manera que ambos deben interpretar por turnos los papeles de Álex y su padre.

Para terminar, se hará una puesta en común con todo el grupo tomando en cuenta las situaciones de las representaciones y los comportamientos, y fomentando su reflexión.

Material: Ficha, texto y bolígrafo.

Tiempo: 20 minutos (10 min individualmente, 10 min por parejas/grupo)

Observaciones: Habrá que tener en cuenta que, aunque es conveniente que todos los alumnos participen en las representaciones para que aprendan vivencialmente a cambiar sus emociones y conducta a través de sus pensamientos, no podemos obligarlos. Otra opción para realizar este ejercicio es inventar nuevos hechos, es decir, crear historias parecidas a la que hemos leído y que son habituales en nuestras relaciones cotidianas: profesorado-alumnado, entre amigos...

Actividad de Ezeiza, B., Izagirre, A. y Lakunza, A

2. TÍTULO: Yo regulo mis emociones.

Objetivos:

- Ser conscientes de que las emociones pueden ser reguladas.
- Ser conscientes de las consecuencias de la regulación de las emociones.
- Saber regular y expresar de forma adecuada las emociones.

Descripción y metodología:

Las emociones tienen mucha fuerza. Moldean nuestro comportamiento. Nos conducen a responder de una u otra forma. Nuestras emociones, además afectan a todo nuestro cuerpo. Cuando estamos tristes, cuando estamos alegres, cuando tenemos miedo, cuando estamos enfadados... todo el cuerpo se adapta: la cara, los latidos del corazón, la respiración, el temblor de las piernas, sentimos sensaciones en todo el cuerpo.

Cuando nos sentimos bien, también sentimos así nuestro cuerpo: agilidad, tranquilidad, alegría, sonrisa... Cuando nos sentimos mal, lo manifestamos también en el cuerpo: temblor, llanto, pesadez, pereza, falta de ganas...

Nuestras emociones tienen un papel muy importante a la hora de construir nuestro bienestar. Por tanto, el control y la regulación de las emociones y una forma adecuada de expresarlas pueden ayudarnos a sentirnos mejor. Regulando las emociones y comportándonos adecuadamente podemos obtener equilibrio, tranquilidad, alegría y optimismo para nuestra vida. Ser feliz está en nuestras manos. Podemos aprender a hacerlo.

Vamos a repartir entre los chicos el siguiente texto:

“Esta mañana Álex se ha levantado antes que su padre. Ha preparado él el desayuno para los dos. El padre le ha mirado cabizbajo y sorprendido. Álex le ha mirado a los ojos y aunque dice que aún está enfadado, le ha dicho que quiere hablar de lo ocurrido en los días anteriores.

Mientras desayunaban, Álex le ha dicho a su padre que él no debía haberse enfadado, y que aunque sí es cierto que se levantó tarde, la víspera había estado trabajando hasta tarde. Le ha dicho que le resulta difícil olvidar lo que le dijo anteayer por la mañana, pero que también entiende que su padre tenga preocupaciones en el trabajo. Álex acepta que se portó mal: cerrar con un portazo y marcharse... Pero no podía controlar aquel enfado. Ahora lo entiende todo mucho mejor, ha sido una buena lección también para él...

El padre ha abrazado a Álex, se le notaba contento y emocionado, e incluso tenía los ojos humedecidos... Han salido juntos de casa, el padre le ha llevado en coche a la escuela y, cuando iba a salir, le ha guiñado el ojo. Álex ha entendido lo que le quería decir. Ha levantado la mano y ha dicho adiós a su padre. Camina contento hacia su clase."

Cuando lo hayan leído se les pedirá que, individualmente, respondan a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué pensó Álex para regular el enfado que tenía contra su padre y para cambiar su comportamiento?
- ✓ ¿En qué ha cambiado su comportamiento? ¿Cómo se ha comportado hoy Álex con su padre?
- ✓ ¿Qué emoción siente hoy?
- ✓ Y el padre, ¿qué emoción siente con los hechos ocurridos hoy?
- ✓ ¿Cómo ha expresado sus emociones el padre?
- ✓ ¿Qué emoción ha sentido el padre?
- ✓ ¿Qué ha pensado después de lo que ha ocurrido estos días?
- ✓ Tras analizar lo ocurrido durante los dos días, qué conclusiones extraerías?
- ✓ ¿Qué ha provocado el cambio: la emoción, el comportamiento o el pensamiento?

Luego, por parejas, prepararán el guión de esta situación y la representarán. Se propondrá una reflexión conjunta sobre los diálogos mantenidos, los comportamientos y las emociones que vayan surgiendo.

Por último, los alumnos deberán identificar el comportamiento más correcto. Para ello, podemos valernos del ejercicio: "Creamos comportamientos positivos", el cual se describe a continuación.

Los alumnos se pondrán por parejas, uno/a enfrente del otro/a, y seguirán las indicaciones que se les va dando:

- ✓ Mirándoos a los ojos, sonreíd.
- ✓ Guiña el ojo al compañero/a que tienes enfrente.
- ✓ Choca los cinco con tu compañero/a.
- ✓ Acaríciate el brazo a tu compañero/a.
- ✓ Acaríciate la espalda a tu compañero/a.
- ✓ Dale una palmada amistosa en la espalda a tu compañero/a.
- ✓ Abraza a tu compañero/a.

Material: Ficha y bolígrafo.

Tiempo: 25 minutos (10 min individualmente, 15 min por parejas/grupo)

Observaciones: Sería posible también trabajar con historias parecidas a la que hemos propuesto, sean reales o inventadas, habituales en nuestras relaciones cotidianas. Actividad de Ezeiza, B., Izagirre, A. y Lakunza, A

3. TÍTULO: ¿Qué es la ira?

Objetivos:

- Identificar y expresar de forma apropiada sentimientos de ira, rabia y agresividad.
- Analizar las causas y las consecuencias de los sentimientos agresivos.
- Construir formas adecuadas de manejar los sentimientos agresivos.

Descripción y metodología:

La regulación emocional en los adolescentes está fuertemente condicionada por las experiencias previas. La adolescencia constituye una etapa de cambios y se caracteriza por crisis de personalidad y de turbulencia emocional. El adolescente se ve enfrentado al desarrollo, en primera instancia, de su identidad y a la necesidad de conseguir la independencia de la familia, manteniendo al mismo tiempo la conexión y la pertenencia al grupo. En esta etapa se constituye la base sobre la que se construye el autoconcepto y la autoestima. El primero influye de forma muy significativa en la segunda, y esta influye, a su vez, en cómo la persona se siente, cómo piensa, aprende y se valora; cómo se relaciona con los demás y actúa como regulador de la conducta.

Una conclusión de las investigaciones realizadas es que existe una correlación inversa entre la impulsividad y la autoestima, de manera que los adolescentes con baja autoestima muestran altos niveles de impulsividad y más propensión a desarrollar conductas agresivas. Por lo tanto, es muy importante que en esta etapa aprendan a regular la ira.

La ira es una emoción que se experimenta con frecuencia y, a veces, con notable intensidad, lo cual puede ser altamente peligroso para adolescentes impulsivos por la predisposición que sentirán hacia la violencia.

Para llevar a cabo esta actividad, se pueden realizar distintas acciones:

- ✓ Lluvia de ideas: Se enumeran situaciones concretas que generan ira y rabia.
- ✓ Dibujo: Cada adolescente debe dibujar una situación que le provocó rabia o ira y escribir de debajo de este una frase que clarifique el dibujo.
- ✓ Comentario personal del dibujo: Cada uno individualmente debe mostrar el dibujo y comentarlo.
- ✓ Reflexión en grupo: Se reflexiona sobre las conductas que pueden derivar de la ira.
- ✓ Selección y resolución: Se seleccionan algunas situaciones concretas de ira y en grupos pequeños se buscan formas de responder adecuadamente a las mismas.

Material: Papel, colores, lápiz y bolígrafo.

Tiempo: 20 minutos

Observaciones: Para favorecer que la actividad transcurra con normalidad, se debe explicar su finalidad y establecer una serie de normas como, por ejemplo: ser respetuoso cuando habla el/la compañero/a, no reírse de los dibujos ni de las opiniones de los demás, etc. Advertir claramente de las consecuencias del incumplimiento de estas normas permite al adolescente comprender la situación y centrarse en la tarea, evitando situaciones disruptivas.

Otra cosa que debemos tener en cuenta es que con esta actividad se pretende presentar un número suficiente de situaciones ilustrativas de los comportamientos que suelen aparecer con mayor frecuencia. Por ello, evitaremos que la actividad se haga excesivamente repetitiva si el alumnado repite casi lo mismo.

Actividad recuperada de: Bisquerra, R. (2018c).

SESIÓN 5

CONCIENCIA EMOCIONAL
REGULACIÓN EMOCIONAL

1. TÍTULO: ¿Prejuicios, yo?

Objetivos:

- Ser conscientes de que, a veces, nos hacemos ideas preconcebidas y las aceptamos, sin analizarlas ni comprobarlas: ¿Prejuicios, yo?
- Investigar hacia qué o quién las tenemos y por qué surgen en nosotros: ¿Somos todos iguales?
- Reflexionar sobre qué efectos pueden tener estas ideas en nosotros y nuestro entorno: ¿Los prejuicios unen o desunen?
- Proponer formas para evitar tener prejuicios: ¿Cómo luchar contra ellos?

**Descripción y metodología:**

Los prejuicios, como ya indica la propia palabra, son ideas, opiniones y juicios que nos formamos sobre una persona, objeto o situación, antes de tener suficiente información sobre ella.

Casi sin darnos cuenta, estos pensamientos se instalan en nosotros como si fueran ciertos, sin pararnos a reflexionar si realmente lo son.

Que levante la mano quien nunca haya tenido prejuicios... ¿Verdad que es algo que ocurre con mucha frecuencia?

Con esta actividad queremos que los chicos desarrollen su espíritu reflexivo y crítico, para con ellos mismos y los demás, que aprendan a ser conscientes de que tener prejuicios implica quedarnos con una versión sesgada de la realidad, lo que nos hace ser menos empáticos y tolerantes.

Para ello, analizaremos juntos imágenes y vídeos de personas que pueden considerarse por su aspecto, edad, etc. fuera de los cánones de lo socialmente normalizado.

La forma de proceder será la misma en todos los casos:

- Se reproducirá o mostrará los vídeos e imágenes propuestos.
- Se pedirá a los alumnos que, de forma individual, anoten las primeras ideas que se les venga a la cabeza al verlos.
- Se distribuirá a los alumnos en grupos de tres o cuatro para que discutan sus ideas, y se les pedirá que elijan un portavoz para la puesta en común final. Algunas de las preguntas que sugerimos hacerles para guiar su reflexión y conseguir los objetivos propuestos en esta actividad son:
 - ✓ ¿Eres capaz de detectar algún prejuicio sobre las personas que has visto?
 - ✓ ¿Sobre qué aspecto se han formado esas ideas preconcebidas? Apariencia física, edad, raza...
 - ✓ ¿Crees que estas ideas se corresponden con la realidad objetiva?
 - ✓ ¿Cuál piensas que es el motivo por el que han surgido esos prejuicios?
 - ✓ ¿Cómo crees que se sentirían estas personas si escucharan las ideas que has anotado?
 - ✓ Si fueras una de ellas, ¿cómo crees que te sentirías tú?
 - ✓ ¿Crees que este tipo de ideas acercan a las personas o las distancian?
 - ✓ ¿Qué estrategias se te ocurren para evitar que surjan estos u otros prejuicios?

Sería muy enriquecedor dedicar la última parte de la actividad a hacer una tormenta de ideas con las conclusiones que cada portavoz exponga. Se puede diseñar un mural y colgarlo en el tablón de clase, o construir un mural digital y compartirlo con el resto de los miembros del centro educativo.

Material:

- Vídeo "La abuela rockera" (FIRST LOOK: Jenny Darren ROCKS OUT/BGT 2018, https://www.youtube.com/watch?v=Wxue6_0-2vw).

- Vídeo y afirmaciones sobre los estereotipos en la adolescencia:
<https://www.elmundo.es/espana/2015/09/10/55f1956a46163fdb5a8b4580.html>.
- Película "Billy Elliot":
<https://www.youtube.com/watch?v=TSTw8wOIBGY>.
- Película "Precious":
https://www.youtube.com/watch?v=aMFEt_xJTfQ.
- Imágenes:



- Juego "¿Quién es quién?" para realizar por parejas. Instrucciones:
 - Entrega a cada miembro de la pareja cuatro fotografías de la serie que se adjunta, de manera que cada uno juegue con dos en las que las personas retratadas aparecen identificadas, y otras dos en las que no lo están.
 - A continuación, tendrán que hacerse entre sí preguntas cerradas (de respuesta sí/no) por turnos para descubrir a qué se dedica cada una de esas personas. Por ejemplo: ¿El chico de la camisa de cuadros trabaja como jardinero? o ¿La chica de la camisa blanca es maquilladora?
 - Ganará quien descubra antes cuál es la profesión real de cada una de estas personas.
 - Cuando hayan terminado, se les pedirá que reflexionen conjuntamente sobre las etiquetas que han colocado a cada persona y sus motivos para hacerlo, así como qué han sentido al averiguar sus verdaderas profesiones.

- o Para enriquecer la actividad, sugiéreles que compartan sus conclusiones con el resto del grupo. Así podrán tomar conciencia de cuál/es de esos prejuicios se repiten y por qué.



(Fotografías: Joel Parés, serie "Judging America")

Tiempo: Al menos 35 minutos. Dependerá del clima emocional del momento.

Observaciones:

Lo ideal sería dedicar una única sesión a trabajar sobre los prejuicios, o dividir la actividad y realizarla en sesiones distintas para que interioricen mejor el mensaje. Dependiendo del clima emocional observado, si los chicos están fluyendo con la actividad, etc., se planteará realizarla completa o no.

Actividad creada por mí, recuperada de: <http://www.ciaramolina.com/trabajando-la-conciencia-emocional-a-partir-de-14-anos/>.

2. TÍTULO: Oler la flor (respiración profunda)

Objetivos:

- Aprender a controlar las reacciones fisiológicas ante situaciones emocionalmente estresantes.
- Controlar la tensión muscular.
- Regular la ira y otras emociones.

Descripción y Metodología:

Esta técnica se puede realizar derecho, sentado o tumbado en colchonetas en el gimnasio. En nuestro caso la vamos a realizar sentados en nuestras sillas.

Las instrucciones que vamos a dar son las siguientes:

“Vamos a imaginarnos que tenemos una flor muy hermosa y perfumada en la mano. La llevamos suavemente hacia la nariz para gozar de su perfume. Inspiramos profundamente y gozamos de su olor. Repetimos conscientemente esta respiración profunda varias veces para alargar el placer que produce el perfume de la flor. Mientras gozo de su perfume, mis emociones cambian, me siento bien, no tengo necesidad de expresar la ira. Esto me relaja y es muy importante.

Ahora vamos a repetirlo con los pasos siguientes:

- ✓ Inspiramos profundamente mientras contamos mentalmente hasta 4.
- ✓ Mantenemos la respiración mientras contamos mentalmente hasta 4.
- ✓ Soltamos el aire mientras contamos mentalmente hasta 8.
- ✓ Repetimos de nuevo el proceso anterior.

A partir de ahora, cuando experimentemos ira o cualquier emoción negativa, pensaremos en oler la flor para relajarnos y no actuar de forma impulsiva.

Material: Ordenador y conexión a internet para reproducir música ambiental (528Hz - Whole Body Regeneration - Full Body Healing | Emotional & Physical Healing: <https://www.youtube.com/watch?v=hdmvMc7Tzn0>).

Tiempo: 15 minutos.

Observaciones: Se trata de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a forzarla en ningún momento. Para comprobar que se hace la respiración

correctamente, se puede poner una mano en el pecho y la otra en el abdomen. La respiración se está realizando correctamente cuando, al respirar, sólo se mueve la mano que está en el abdomen, es decir, se está haciendo una respiración abdominal.

El recurso de la flor es sólo por darle un tono más poético a la actividad y evitar que pueda resultar fría solo con la respiración, pero no es necesario introducirlo si no queremos.

Actividad recuperada de: Bisquerra, R. (2018c).

3. TÍTULO: Aprendiendo a relativizar.

Objetivos:

- Reconocer la importancia de adoptar una actitud favorable al bienestar, tanto para nosotros mismos como para nuestro entorno.
- Aceptar que tenemos derecho a experimentar emociones positivas y bienestar y, a la vez, asumir nuestra responsabilidad en su búsqueda y autogeneración.
- Trabajar nuestra capacidad de autogenerarnos emociones positivas a través de la relativización de nuestros problemas.

Descripción y Metodología:

Cuando aceptamos nuestro derecho y nuestra responsabilidad de autogenerarnos emociones positivas y de buscar nuestro propio bienestar a nivel emocional, físico, psicológico, etc., somos capaces de disfrutarlo conscientemente y de transmitirlo a los demás, contribuyendo así al bienestar de nuestra familia, amigos y de la sociedad en general, estamos poniendo en práctica nuestra autorregulación emocional además de nuestras competencias para la vida y el bienestar.

Una forma de trabajar la competencia de autogenerarnos emociones positivas es aprendiendo a relativizar nuestros problemas. ¿Qué conseguiremos con ello? La respuesta es la capacidad de observarlos desde un punto de vista objetivo y realista que nos permita ocuparnos de resolverlos con actitud proactiva (actitud positiva + acción), experimentando con ello emociones agradables como la satisfacción, el orgullo, la confianza, etc., en lugar de preocuparnos y autogenerarnos emociones desagradables como la preocupación, el agobio, la angustia, la ansiedad, etc., que nos conduzcan a posibles bloqueos y malestar emocional.

Con esta actividad vamos a fomentar la reflexión de los chicos para que tomen conciencia de la importancia de generarse emociones

positivas a través de la relativización de sus problemas. Para ello, vamos a analizar juntos el cuento “El problema de los otros” de Paulo Coelho.

Repartiremos este cuento entre los alumnos para que puedan leerlo individualmente en silencio y/o también leerlo en voz alta. Podemos poner música suave de fondo y apagar alguna de las luces para crear una atmósfera que invite a la conexión con uno mismo.

“Érase una vez un sabio muy conocido que vivía en una montaña del Himalaya. Cansado de convivir con los hombres, había optado por una vida sencilla. Y pasaba la mayor parte de su tiempo meditando.

Su fama, no obstante, era tan grande que las personas estaban dispuestas a caminar por estrechos senderos, subir colinas escarpadas o vadear caudalosos ríos sólo para conocer a aquel hombre santo, al que creían capaz de resolver cualquier angustia del corazón humano.

Este sabio, como era un hombre muy compasivo, no dejaba de dar un consejo aquí y otro allá, pero procuraba librarse cuanto antes de los visitantes no deseados.

A pesar de todo, éstos aparecían en grupos cada vez mayores y, en cierta ocasión, una multitud se agolpó a su puerta diciendo que en el periódico local se habían publicado bellas historias sobre él y que todos estaban seguros de que sabía cómo superar las dificultades de la vida.

El sabio no dijo nada; les pidió a todos que se sentasen y esperasen. Pasaron tres días y no paraba de llegar gente. Cuando ya no quedaba espacio para nadie más, él se dirigió a la muchedumbre que esperaba frente a su puerta:

– Os voy a dar la respuesta que todos queréis. Pero debéis prometedme que, a medida que vuestros problemas se solucionen, les diréis a los nuevos peregrinos que me fui de aquí, de manera que yo pueda continuar viviendo en la soledad que tanto anhelo.

Los hombres y las mujeres presentes hicieron un juramento sagrado: si el sabio cumpliera lo prometido, ellos no dejarían que ningún otro peregrino subiese a la montaña.

– Contadme vuestros problemas –pidió entonces el sabio. Alguien comenzó a hablar, pero fue inmediatamente interrumpido por otras personas, ya que sabían que aquella era la última audiencia pública que el hombre santo daría y temían que no tuviera tiempo de escucharlos a todos.

A los pocos minutos, la situación ya era caótica: multitud de voces gritando al mismo tiempo, gente llorando, hombres y mujeres arrancándose los cabellos de desesperación ante la imposibilidad de hacerse oír.

El sabio dejó que la escena se prolongase un poco más y por fin gritó:

–¡Silencio!

La multitud enmudeció inmediatamente.

–Escribid vuestros problemas y dejad los papeles aquí, frente a mí.

Cuando todos terminaron, el sabio mezcló todos los papeles en una cesta, pidiendo a continuación:

–Id pasando esta cesta de mano en mano y que cada uno saque un papel y lo lea. Entonces podréis cambiar vuestro problema por el que os ha tocado o pedir que os devuelvan el papel con el problema que escribisteis originalmente.

Todos los presentes fueron tomando una de las hojas de papel, la leyeron y quedaron horrorizados. Sacaron como conclusión que aquello que habían escrito, por muy malo que fuese, no era tan serio como lo que afligía a sus vecinos. Dos horas después intercambiaron los papeles y cada uno volvió a meter en su bolsillo su problema personal. Aliviado al saber que su aflicción no era tan dura como se imaginaba.

Agradecieron la lección, bajaron la montaña con la seguridad de que eran más felices que los demás. Y cumpliendo el juramento realizado, nunca más permitieron que nadie perturbase la paz de aquel hombre santo."

Paulo Coelho

A continuación, les pediremos que escriban con sus palabras la enseñanza que el escritor ha querido transmitir con esta historia. Podemos guiar su reflexión a través de preguntas como estas:

- ✓ ¿Para qué subían todas esas personas a la montaña del Himalaya?
- ✓ ¿Qué esperaban recibir del sabio que vivía allí?
- ✓ ¿Cuál el mayor anhelo de ese sabio?
- ✓ ¿Qué estrategia ideó para conseguirlo?
- ✓ ¿Qué emociones crees que sintieron las personas allí presentes cuando leyeron esos papeles?
- ✓ ¿Con qué emociones y/o sentimientos regresaron dichas personas a sus casas y a qué piensas que se debe esto?
- ✓ ¿Qué has aprendido tú de esta historia?

- ✓ Cuando tienes problemas, ¿los compartes con alguien o te los guardas para ti? Si no los expresas, ¿cuál es la razón por la que te comportas así?
- ✓ ¿Cómo sueles abordar dichos problemas? Huyes de ellos, te enfrentas directamente hasta que consigues superarlos, los ignoras, te bloqueas por las emociones desagradables que te generan, los comentas con alguien de confianza (familia, profesores, amigos...) para pedir ayuda, buscas en internet cómo resolverlos, etc.
- ✓ ¿Conocer los problemas de otras personas te ayuda? ¿Por qué?
- ✓ Cuando comparas tus problemas con los de otras personas, ¿cómo te sientes? ¿Por qué crees que experimentas esas emociones?
- ✓ ¿Qué acción/acciones puedes realizar para generarte bienestar cuando te encuentres ante dificultades?

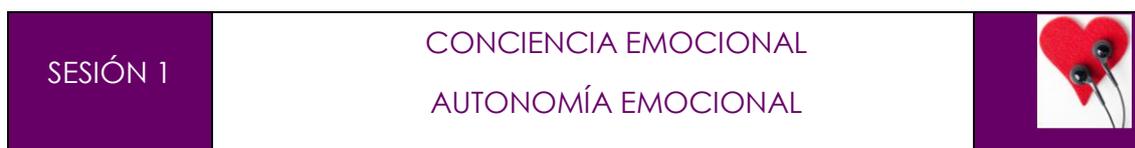
Cuando hayan finalizado su reflexión individual, les pediremos que se organicen en grupos de 4-5 personas y compartan sus reflexiones acerca de este cuento, deliberando juntos hasta llegar a una conclusión que satisfaga a todos y que sea la que desean transmitir al resto de sus compañeros.

Material: Ficha y bolígrafo.

Tiempo: 20 minutos.

Observaciones: Una forma de enriquecer la actividad es animarlos a que creen un mural con las estrategias que han enumerado para que les ayude a generarse emociones positivas en momentos difíciles. Así podrán recurrir a ellas siempre que lo necesiten.

Actividad creada por mí y recuperada de:
<http://www.ciaramolina.com/actividad-para-trabajar-las-competencias-para-la-vida-y-el-bienestar-aprendiendo-a-relativizar-a-partir-de-16-anos/>

Alumnos de 2º de ESO:**1. TÍTULO:** Que se cambien de sitio...**Objetivos:**

- Animar a los alumnos y prepararlos para su primera sesión de educación emocional.

Descripción y metodología:

Con esta breve dinámica de introducción se pretende que los alumnos se sientan cómodos y preparados para conectar con su emocionalidad en las siguientes actividades.

Todos los alumnos se sentarán en círculo en sus sillas, y se pedirá a uno de ellos que se quede de pie en el centro del círculo, retirando su silla para que quede una silla menos que número de personas participan en la dinámica. A esta persona se le dará la consigna de que diga en voz alta: <<Que se cambien de sitio las personas a las que les gusten las lentejas>>.

Cuando esto ocurra, la persona que estaba en el centro intentará pillar una silla libre, y otra persona quedará de pie. Esta deberá lanzar una consigna parecida a la anterior, a elegir libremente por ella: <<Que se cambien de sitio las personas a las que le guste el helado>>, por ejemplo.

Así continuaremos durante unos minutos, consiguiendo un clima relajado y distendido que sea apropiado para trabajar las emociones.

Material: Sillas del aula (una menos que el número total de alumnos).

Tiempo: Unos 10 minutos.

Observaciones: Esta dinámica servirá para romper el hielo, con objeto de que se cree el clima adecuado para trabajar la conciencia y autonomía emocional.

Actividad tomada de Navarro (2018).

2. TÍTULO: Expresión de emociones básicas a través del lenguaje corporal.

Objetivos:

- Representar las distintas emociones básicas a través del lenguaje del cuerpo.
- Observar y comprobar la destreza o dificultad experimentada para expresar las distintas emociones básicas.
- Tomar conciencia de que nuestra experiencia emocional es única.

Descripción y Metodología: La conciencia emocional es la capacidad de darse cuenta de cuáles son las emociones que experimentamos. Los adolescentes (sobre todo los chicos), encuentran difícil hablar de sí mismos y tomar conciencia de sus emociones, así que es muy apropiado hacerles ver que, mediante el lenguaje corporal, expresiones faciales, miradas, gestos, etc. podemos lanzar y tener pistas sobre las emociones que estamos sintiendo nosotros o los demás.

Para llevar a cabo la actividad pediremos a los alumnos que se coloquen por parejas (como son un número impar, uno de los grupos estará formado por 3 personas) y delimiten su espacio personal o burbuja de seguridad (aquel en el que podemos girar con los brazos extendidos sin tocar a la otra persona).

La actividad consiste en imitar durante 1 minuto las emociones que nuestro compañero/a expresa a través de distintos canales, alternando los papeles de actor e imitador en cada turno:

- En primer lugar, uno de los miembros de cada pareja representa la emoción de la SORPRESA sólo con la cabeza (cara y cuello) y la otra persona la imita como si fuera un espejo.
- A continuación, el otro miembro de la pareja debe representar la emoción del ENFADO usando su cabeza y sus brazos, imitándolo/a el otro miembro.
- Ahora, utilizando todo el cuerpo pero sin moverse del sitio ni separar los pies, uno/a representa la VERGÜENZA y la otra persona imita.
- Por último, haciendo uso de todo el cuerpo y moviéndonos por el aula, uno de los miembros imita la ALEGRÍA y la otra persona lo imita.
- Finalizamos esta dinámica dándonos las gracias.

Se destinan los últimos 4-5 minutos a compartir en grupo cuál es la emoción y el canal de expresión que más nos ha costado representar y utilizar, así como con cuál nos hemos sentido más cómodos.

Material: El propio cuerpo de cada uno/a.

Tiempo: Unos 10 minutos.

Observaciones: Esta actividad se ha tomado de una dinámica de expresión de las emociones básicas practicada con Èlia López Cassà en la parte presencial del Postgrado. Esta actividad se ha tomado de una dinámica de expresión de las emociones básicas practicada con Èlia López Cassà en la parte presencial del Postgrado. (López Cassà, E. (2018). *La educación emocional en la educación primaria. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

La he elegido para llegar a la conclusión de que somos distintos tanto en los canales que usamos para expresar nuestras emociones como en las emociones con las que nos sentimos más o menos cómodos, lo cual me va a servir para introducir el concepto de autoeficacia emocional para la siguiente actividad.

3. **TÍTULO:** De niños a adultos: aceptando la propia experiencia emocional en la adolescencia.

Objetivos:

- Tomar conciencia del torbellino de emociones que se experimentan en el paso de la infancia a la adolescencia.
- Desarrollar la capacidad para aceptar su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica, como si se ajusta a lo convencional.
- Mejorar la capacidad para buscar ayuda y recursos.

Descripción y Metodología: La autoeficacia emocional es la capacidad para aceptar y validar nuestra propia experiencia emocional, independientemente de si esta es singular o entra dentro de los cánones social y culturalmente aceptados. Esta capacidad está relacionada con las creencias que el/la adolescente tiene acerca de cuál es el balance emocional deseable para sí mismo/a. Así, mientras que para mí es sano mostrar tanto las emociones negativas como las positivas, quizás tú te hayas criado en un ambiente en el que se penalizaba mostrar emociones negativas como la ira o la tristeza, por lo que te cuesta aceptarlas y demostrarlas.

La autoeficacia, por lo tanto, es una microcompetencia de la autonomía emocional que nos permite vivir de acuerdo con nuestra propia teoría personal de las emociones, y está íntimamente relacionada con la competencia de Regulación emocional, ya que hace que nos percibamos capaces de regular nuestras emociones para conseguir nuestro bienestar emocional.

Con esta actividad vamos a promover la reflexión de los alumnos sobre las creencias que tienen acerca de sí mismos y su emocionalidad, así como sobre qué significa crecer, los cambios que conlleva darse cuenta de que ya no son niños pero tampoco adultos, etc., con objeto de fomentar la aceptación de los cambios a nivel físico, psíquico y emocional que experimentan en la adolescencia y la búsqueda de ayuda y recursos si se sienten emocionalmente desbordados en esta etapa.

Comenzaremos reproduciendo el corto animado "Lili" y pidiéndoles que estén muy atentos para poder responder después a unas preguntas sobre el mismo. En él, vemos cómo Lili se niega a abandonar su infancia y lucha contra una tormenta de arena que amenaza con llevársela. En el corazón de la tormenta redescubre el gozo de la infancia, pero se ve forzada a elegir entre la ilusión y la realidad de la adolescencia, en la que hay muchos cambios a nivel psicológico y fisiológico que son difíciles de asimilar. Al igual que Lili, los adolescentes experimentan en esta etapa muchas emociones distintas, algunas con gran intensidad, y han de tomar decisiones con respecto a ellas, comenzando por aceptarlas y pedir ayuda si la necesitan.

A continuación, se propiciará su reflexión individual mediante las siguientes preguntas y otras similares:

- ✓ ¿Qué crees que le está ocurriendo a Lili?
- ✓ ¿Cómo crees que se está sintiendo mientras se enfrenta a la tormenta de arena? ¿Y cuando entra en la feria?
- ✓ ¿Qué emociones dirías que experimenta cuando decide dejar atrás su infancia?
- ✓ ¿Qué semejanzas y diferencias observas entre cómo se siente Lili a lo largo de esta historia y cómo te sientes tú en tu día a día?
- ✓ ¿Hay alguna emoción de las que sientas últimamente que intentes reprimir o evitar? ¿Cuál/es? ¿Por qué lo haces?
- ✓ ¿Cómo estás enfrentando tú los cambios que estás experimentando?
- ✓ ¿Hablas de tus emociones con alguien más o te cuesta compartir tu mundo interior?



- ✓ ¿Pides ayuda a tus profesores, padres u otros adultos de tu confianza para afrontar esta etapa?

Por último, se pedirán voluntarios para compartir sus reflexiones con todo el grupo-clase.

Material: Ordenador con conexión a internet para reproducir el cortometraje animado: Lili (<https://vimeo.com/242934453>), cuaderno y bolígrafo.

Tiempo: 20 minutos (15 minutos para ver el vídeo y reflexionar individualmente y 5 minutos para la puesta en común).

Observaciones: He creado esta actividad para el proyecto inspirándome en el corto animado Lili y las reflexiones en torno al mismo recuperadas de: <https://eligeeducar.cl/este-corto-representa-la-transicion-enfrentar-nino-cuando-llega-adolescencia> y <https://gestionandohijos.com/lili-de-la-infancia-a-la-adolescencia/>.

4. TÍTULO: Acentuar lo positivo.

Objetivos:

- Conocerse mejor a sí mismos y a los demás.
- Cambiar las creencias acerca del autoelogio y el elogio a los demás.
- Construir una autoestima sana y fuerte.

Descripción y Metodología: Una de las características básicas de la Autonomía emocional es la autoestima, que se define como la percepción o imagen positiva de sí mismo. Tener una autoestima sana y fuerte equivale a estar satisfecho de uno mismo y a relacionarse consigo de forma saludable y amorosa, lo cual incide directa y favorablemente en la capacidad para automotivarse y tener una actitud positiva ante la vida, en el sentido de responsabilidad, en la autoeficacia emocional y en la resiliencia.

Una manera de construir esa imagen positiva de uno mismo consiste en descubrir las cualidades que uno tiene y potenciarlas. A menudo nos encontramos con la falsa creencia de que el autoelogio no está bien visto o no es correcto, y esto incluso se extiende al hecho de elogiar a los demás. Con esta actividad se pretende que los alumnos cambien su actitud hacia el elogio y aprendan a practicarlo consigo mismos y con sus compañeros.

Se pedirá a los alumnos que se coloquen por parejas (al ser un número impar, uno de los grupos estará formado por tres personas), cambiando las parejas formadas de la dinámica anterior a ésta para que no la

hagan con esa misma persona sino que se abran a otros compañeros con los que no suelen interactuar.

A continuación, cada alumno/a tiene que responder a su compañero/a a estas preguntas:

- ¿Qué dos cualidades físicas me agradan de mí mismo/a?
- ¿Qué dos cualidades de mi personalidad me gustan de mí mismo/a?
- ¿Qué capacidad/habilidad me encanta de mí mismo/a?

La única premisa para esta actividad es que los comentarios han de ser todos positivos, no se permitirá ninguno negativo.

Transcurridos unos 10 minutos, se les pedirá que se sienten en círculo y se les hará las siguientes preguntas para que reflexionen en voz alta?:

- ✓ ¿Cuántos de vosotros cuando he explicado lo que teníais que hacer por parejas os habéis sonreído ligeramente, mirasteis a vuestro compañero/a y dijisteis "tú primero"?
- ✓ ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar la actividad? ¿Por qué?
- ✓ ¿Cómo consideraréis ahora la actividad?

Material: Ninguno.

Tiempo: 20 minutos (10 minutos para comentar por parejas o en grupos de tres sus cualidades y 10 minutos para la puesta en común).

Observaciones: Es posible que esta actividad les cueste debido a que en ellos esté la creencia arraigada de que no es correcto lanzarse piropos. Esto habrá que tenerlo en cuenta para motivarles y animarlos a que superen ese escollo, y quizás sea necesario comenzar poniéndome de ejemplo.

Actividad tomada de Navarro (2018).

SESIÓN 2

CONCIENCIA EMOCIONAL
AUTONOMÍA EMOCIONAL1. **TÍTULO:** ¿De qué emoción se trata?**Objetivos:**

- Favorecer la toma de conciencia de los alumnos de su Vocabulario emocional.
- Animarlos a ampliar su vocabulario e, incluso, a crear su propio "diccionario emocional".
- Desarrollar la conciencia de las emociones de las demás personas de su entorno.

Descripción y metodología:

¿Te ha pasado alguna vez que cuando experimentabas una emoción cualquiera e intentabas explicarle a otra persona cómo te sentías no sabías qué palabras utilizar? ¡Pues no eres el/la único/a! Esto se debe al gran "analfabetismo emocional" que aún existe, al haber sido educados bajo un prisma orientado a lo curricular y enfocado a evaluar los conocimientos adquiridos, dejando a un lado los aspectos emocionales, que tendían a negarse y/o reprimirse.

Esta es la razón de que muchas veces cuando nos preguntan: "¿Cómo estás?", tu respuesta aún sea: "bien" o "mal", cuando, en realidad, ambas respuestas no expresan nuestro bienestar o malestar con claridad, o de que confundamos ilusión y expectación con ansiedad porque ambas emociones comparten sensaciones físicas como el hormigueo o cosquilleo en los brazos o el aumento de las pulsaciones.

Para luchar contra ese analfabetismo vamos a chequear nuestro *Vocabulario emocional*, o sea, la colección particular de palabras con las que expresamos nuestras emociones y sentimientos. Así podremos expresar a los demás con mayor fidelidad nuestro mundo emocional y, a su vez, podremos comprender mejor el de las personas que nos rodean.

Para ello, propondremos a los alumnos dos retos distintos:

1. ¿Te atreves a poner nombre a la descripción de cada una de estas emociones?
 - A. Emoción que experimentamos cuando estamos atravesando un bache, pero confiamos en superarlo. (Esperanza)

- B. Respuesta emocional ante nuestros propios pensamientos sobre posibles y poco probables peligros. (Ansiedad)
- C. Miedo a la pérdida personal o material que nos incita al ataque, aunque sea de forma indirecta. (Celos)
- D. Deseo de poseer bienes, características físicas, cualidades psicológicas, etc. de otra persona. (Envidia)
- E. Capacidad de comprender las emociones de los demás con la intención de entender cómo se sienten. (Empatía)
- F. Sensación de desgana, falta de energía y fastidio debido a la ausencia de diversión, estímulo o motivación por algo. (Aburrimiento)
- G. Sentimiento de responsabilidad que nos lleva a cumplir con una obligación adquirida con alguien o algo. (Compromiso)
- H. Sensación de malestar que aparece cuando percibimos que somos vulnerables frente a una situación que desconocemos. (Inseguridad)
- I. Manifestación cálida y sutil del amor que sentimos hacia alguien o algo. (Ternura)
- J. Fuerza de voluntad que nos permite sobreponernos a los obstáculos que encontramos, y perseverar con la acción que queremos realizar. (Valentía)

2. Adivina qué emociones se encuentran detrás de estas imágenes:

(Resolución de izquierda a derecha y de arriba abajo: Hostilidad, Euforia, Compasión, Humor, Curiosidad, Frustración)

Al finalizar ambos retos, les haremos algunas preguntas:

- ✓ ¿Conocías todas estas emociones?
- ✓ ¿Las has llamado igual que yo? Si no es así, ¿qué nombre usaste?

Por último, ahora que ya han tomado conciencia de su *vocabulario emocional*, los animaremos a crear su propio *Diccionario emocional*, en el que recojan las distintas emociones que conocen y las sensaciones corporales por las que las reconocen. Esto les permitirá clasificarlas según su polaridad en agradables, desagradables o neutras, y en función de su energía, en emociones que nos activan o desactivan.

Material: Ordenador y pantalla grande para mostrar las imágenes y las definiciones de las emociones. Papel y bolígrafo.

Tiempo: Unos 15 minutos.



Observaciones: Es una actividad adecuada para promover la reflexión entre los alumnos de que cada uno de nosotros experimenta las emociones de manera particular y, por lo tanto, nuestros *vocabularios emocionales* no tienen por qué coincidir. Por ejemplo: la palabra <<vergüenza>> tiene tres acepciones distintas (sensación de ridículo, temor a ser juzgados por un hecho moralmente incorrecto, y vergüenza ajena por el acto inadecuado de otra persona). Otro ejemplo podría ser la distinción entre las emociones de <<culpa>> y <<arrepentimiento>> en el caso, por ejemplo, de pegar a nuestro hermano pequeño para quitarle el juguete que queremos y que este llore.

Me parece igualmente interesante animarlos a crear su propio *diccionario emocional* ya que, de un lado, esto favorece la aceptación de sus propias emociones con independencia de si se ajustan o no a lo convencional, lo cual les va a ayudar a reforzar su Autonomía emocional y, de otro, aprenderán a clasificar sus emociones en función de su energía y polaridad, aspecto necesario de cara al uso posterior de instrumentos de medida de su estado o clima emocional.

Actividad creada por mí inspirándome en las sesiones presenciales del postgrado impartidas por R. Bisquerra y en las fotografías de las emociones básicas de Paul Ekman incluidas en Bisquerra, R. (2018b).

2. TÍTULO: Hoy nos educamos-emocionamos con...16 añitos (Dani Martín)

Objetivos:

- Trabajar nuestro autoconcepto: ¿Quién soy yo?
- Mejorar nuestra autoestima: ¿Soy capaz de autovalorarme?
- Aprender a automotivarnos: ¡Cómo mola!

Descripción y Metodología:

Con esta actividad vamos a motivar a los chicos a que reflexionen sobre la importancia de conocerse, aceptarse y quererse y, para ello, analizaremos juntos la canción "16 añitos" de Dani Martín.

Comenzaremos con esta pequeña introducción teórica:

¿Para qué nos sirve ser emocionalmente autónomos? Entre otras cosas para...

- Tener confianza en nosotros mismos.
- No necesitar la aprobación de los demás.
- Fortalecer nuestra autoestima.
- Pensar de manera positiva.
- Automotivarnos.
- Tomar decisiones coherentes con quienes somos.
- Responsabilizarnos de nuestras decisiones independientemente del resultado.

Continuaremos repartiendo la letra de la canción a cada alumno/a para que pueda ir leyéndola mientras la hacemos sonar. La consigna será que la lean individualmente mientras reflexionan sobre su argumento.

Una vez oída la canción, se trata de que, en grupos de 4-5 personas, escriban, con sus propias palabras la historia que Dani Martín ha querido contar en su canción. Podemos guiarles con la ayuda de preguntas:

- ✓ ¿Quién es el personaje principal de esta canción?
- ✓ ¿Podrías describirlo lo más detalladamente posible: comportamiento, ideas, sentimientos...?
- ✓ Desde tu punto de vista, ¿crees que estaba satisfecho con cómo era y actuaba? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?
- ✓ ¿Dirías que se sentía feliz?

- ✓ Si consideras que no es así, ¿a qué crees que se debía? ¿
- ✓ Cómo crees que se automotivaba?
- ✓ ¿A qué llama el cantante ser cobarde y fuerte?
- ✓ ¿Coincides con él en su definición de ambas actitudes?
- ✓ ¿Qué enseñanza crees que saca el protagonista de la historia?
- ✓ ¿Estás de acuerdo con ella?

Cuando hayan terminado, les sugeriremos que, con todo el grupo, realicen una puesta en común de las historias que han escrito, para que puedan discutir juntos las conclusiones a las que han llegado. (Nota: ver apartado de observaciones para enriquecer la actividad).

Por último, crearemos un espacio de tranquilidad y relajación (apagaremos las luces, pediremos que guarden silencio y les sugeriremos que cierren los ojos y se pongan cómodos) para favorecer su autorreflexión. Con voz calmada y suave iremos haciendo estas u otras preguntas que nos parezcan apropiadas según el clima observado:

- ✓ ¿Me conozco bien?
- ✓ ¿Me gusta cómo soy?
- ✓ ¿Escondo algo de mí mismo/a a los demás por miedo a no gustar o por vergüenza?
- ✓ ¿Me considero cobarde o valiente?
- ✓ ¿Cómo me automotivo en días bajos?
- ✓ ¿Qué me gustaría mejorar de mí?

Material: Ordenador y conexión a internet para reproducir la canción "16 añitos" de Dani Martín: <https://www.youtube.com/watch?v=C9BTPLG2QEE>. Papel y bolígrafo.

Letra de la canción:

16 añitos fiera
me creía el rey del mundo
con mi lema por bandera
lo que digan yo no escucho
No había nadie que pudiera lograr
que cambiara un poco el rumbo
con mi idea la primera
y que no agobiaran mucho.

Y así fue



me rebelé contra todo hasta el sol
viviendo entonces una distorsión
y me enfadé con el mundo
malditos complejos que siempre sacan lo peor!
Pensé “en la fuerza estará lo mejor”
me disfracé de uno que no era yo
buscando esa firmeza
llegué a un lugar negro
pensé que eso era el valor.

Y sufrí de tal manera
por dejar de ser quien era
por pensar que ser cobarde
era ser lo que creyera
Los valientes son los que son de verdad
y los fuertes ni sus guerras
los valientes los que saben llorar
con la cara descubierta.

Y así fue
me rebelé contra todo hasta el sol
viviendo entonces una distorsión
y me enfadé con el mundo
malditos complejos que siempre sacan lo peor!
Pensé “en la fuerza estará lo mejor”
me disfracé de uno que no era yo
buscando esa firmeza
llegué a un lugar negro
pensé que eso era el valor...el valor...

y es mirarme ahora a la cara
y ser quien soy!

Y así fue
me rebelé contra todo hasta el sol
viviendo entonces una distorsión
y me enfadé con el mundo
malditos complejos que siempre sacan lo peor!
Pensé “en la fuerza estará lo mejor”
me disfracé de uno que no era yo
buscando esa firmeza
llegué a un lugar negro
pensé que eso era el valor
16 añitos fiera.

Tiempo: 30 minutos, repartidos en unos 7-10 min para explicar la actividad y escuchar la canción, otros 7-10 min para el trabajo en grupo, y los últimos 10 min para la puesta en común y autorreflexión final.

Observaciones: Una forma de enriquecer la actividad es aportando a los alumnos la visión que el propio cantante da en su web oficial <https://www.danimartin.com.es>: «La canción habla de la cantidad de impedimentos que nos ponemos para ser nosotros mismos a lo largo de la vida. Cuando somos pequeños, parece que lo más importante es ser el más fuerte y dejamos de lado otros aspectos como la sensibilidad. Hasta mi adolescencia, he tenido esta sensibilidad un poco oculta, escondiendo el afecto al salir de casa porque la pandilla marca que hay que ser fuerte por encima de todo, y luego la pandilla se convierte en oficinas, en jerarquías, etc., pudiéndolo trasladar a las diferentes etapas de la vida».

Actividad creada por mí y recuperada de: <http://www.ciaramolina.com/actividad-para-trabajar-la-autonomia-emocional-a-partir-de-16-anos/>

3. TÍTULO: La actitud positiva... ¿Nace o se hace?

Objetivos:

- Entrenar la positividad.
- Conocer los beneficios de adoptar una actitud positiva.
- Asumir la responsabilidad de elegir ser positivos.

Descripción y Metodología:

Hay personas que, ante las dificultades que aparecen a su paso, siguen esbozando su mejor sonrisa y continúan disfrutando de lo que la vida les ofrece. A otras, sin embargo, les basta un pequeño contratiempo para que se les agrie el carácter. De las primeras decimos que adoptan una actitud positiva hacia la vida, mientras que las segundas carecen de ella.

Pero, la actitud positiva... ¿nace o se hace?

Afortunadamente, la positividad es una habilidad que podemos (y debemos) aprender, así que cuanto más la practiquemos, con más naturalidad nos saldrá poner al mal tiempo buena cara.

Entre otros beneficios, adoptar una actitud positiva en nuestro día a día nos permitirá identificar las dificultades como retos y superar así los obstáculos que vayamos encontrando en nuestro camino, con ella seremos capaces de entender los fallos como oportunidades de

aprendizaje y podremos vivir así una vida más equilibrada, encontrando nuestro bienestar personal.

Después de esta pequeña introducción teórica, veremos juntos el cortometraje animado "El regalo" (<https://vimeo.com/152985022>).

A continuación, moderaremos un debate entre ellos guiándoles con estas u otras preguntas:

- ✓ ¿Cuál creéis que es el verdadero regalo que recibe el niño?
- ✓ ¿Observáis un cambio en su actitud antes y después de recibirlo?
- ✓ ¿En qué lo notáis?
- ✓ ¿Qué habéis sentido cuando veis lo que le ocurre al niño?
- ✓ ¿Cómo os sentiríais vosotros/as en esa situación?

Por último, se propone jugar al juego "No hay mal que por bien no venga" para trabajar activamente su actitud positiva. Para ello se les ha pedido que piensen en una situación desfavorable que les haya ocurrido durante la semana para que, en la siguiente sesión, la pongan en común en grupos de 4 personas. Por ejemplo: esta mañana me he despertado tarde porque no me ha sonado el despertador. Como estaba enfadado/a he discutido con mi madre, por lo que luego me he sentido mal, y encima he llegado tarde a clase.

Luego deben imaginar una o varias consecuencia/s positiva/s de la situación que han planteado. Siguiendo con el mismo ejemplo: de esta experiencia he aprendido que debo ser más responsable y comprobar que la alarma del despertador está bien colocada, porque así evitaré llegar tarde a la escuela. Si esto me volviera a pasar, a pesar de estar enfadado/a procuraré explicaré lo que me ocurre de forma calmada, para así no enfadarme con mi familia, ya que eso me hará sentir aún peor.

Para terminar, se puede hacer una puesta en común de cómo se sienten al evaluar de forma positiva lo ocurrido, si creen que este método es válido para cualquier situación y si les parece muy complicado hacerlo.

Material: Ordenador y conexión a internet para reproducir el corto animado "El regalo": <https://vimeo.com/152985022>.

Tiempo: 30 minutos (15 min: corto + reflexión y 15 min: juego)

Observaciones: Al ser la última actividad se ha planteado dividirla en dos sesiones, y hacer el juego en la siguiente sesión, en la que también se trabajará la competencia de autogenerarse emociones positivas.

Actividad creada por mí y recuperada de: <http://www.ciaramolina.com/la-actitud-positiva-nace-o-se-hace-a-partir-de-10-anos/>.

SESIÓN 3

 CONCIENCIA EMOCIONAL
AUTONOMÍA EMOCIONAL
REGULACIÓN EMOCIONAL

1. TÍTULO: La actitud positiva... ¿nace o se hace?

Esta actividad ha sido descrita convenientemente en la planificación de la sesión anterior.

Tiempo: 15 minutos para el juego “No hay mal que por bien no venga”.

2. TÍTULO: Actuamos como pensamos.

Objetivos:

- Saber distinguir las emociones, el comportamiento y el pensamiento.
- Ser consciente de la influencia de las emociones sobre el comportamiento y viceversa.
- Saber que tanto las emociones como el comportamiento pueden ser controlados a través del pensamiento.

Descripción y metodología:

A menudo nos damos cuenta de que no tenemos el mismo ánimo para hacer actividades cotidianas. Algunas veces nos sentimos contentos y eso nos motiva a hacer las tareas de buena gana; otras, sin embargo, nos sentimos sin ganas de hacer nada y nos damos cuenta de que estamos tristes. Es cierto que nuestras emociones condicionan nuestro comportamiento y que nuestro comportamiento crea nuevas emociones. Sin embargo, mediante el razonamiento podemos conseguir que nuestra actitud sea la adecuada, y también modificar nuestras emociones.

Se expondrá la siguiente situación:

“Esta mañana, a Álex le ha costado mucho levantarse, vestirse y prepararse para desayunar. Su padre se ha enfadado y le ha gritado: << ¡Eres un vago! Como siempre llegarás tarde a clase... ¡Estoy harto de tu falta de interés!>>.”

Álex se ha sentido triste, tiene una especie de nudo en el estómago y ganas de llorar por lo mal que le ha tratado su padre. Ha pensado que su padre no sabe que la víspera estuvo trabajando hasta tarde para terminar los deberes de matemáticas. Ha comenzado a explicarle la razón de su retraso pero... enfadado, ha dado un portazo y se ha ido al colegio sin desayunar”.

Analicemos individualmente:

- ✓ ¿Qué ha pensado el padre?
- ✓ ¿Qué ha sentido?
- ✓ ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ✓ ¿Qué ha pensado Álex?
- ✓ ¿Qué ha sentido?
- ✓ ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ✓ ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud del padre?
- ✓ ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud de Álex?

Ahora inventaremos diferentes emociones, pensamientos y comportamientos, teniendo en cuenta estos ejemplos. Completa los huecos:

"Cuando me enteré de aquello sentí miedo y " (Comportamiento)

"Cuando no me hiciste caso al cruzarnos en la calle, pensé que no querías ser mi amiga/o y sentí.....".

"Hoy, al levantarme temprano, he pensado....., lo cual me ha alegrado, y me he puesto a dar saltos."

Una vez terminada la autorreflexión, propondremos un pequeño juego de rol a los alumnos. En primer lugar se les pedirá que, por parejas, preparen un diálogo para la situación antes expuesta y que lo representen, de manera que ambos deben interpretar por turnos los papeles de Álex y su padre.

Para terminar, se hará una puesta en común con todo el grupo tomando en cuenta las situaciones de las representaciones y los comportamientos, y fomentando su reflexión.

Material: Texto, ficha y bolígrafo.

Tiempo: 20 minutos (10 min individualmente, 10 min por parejas/grupo).

Observaciones: Habrá que tener en cuenta que, aunque es conveniente que todos los alumnos participen en las representaciones para que aprendan vivencialmente a cambiar sus emociones y conducta a través de sus pensamientos, no podemos obligarlos. Otra opción para realizar este ejercicio es inventar nuevos hechos, es decir, crear historias parecidas a la que hemos leído y que son habituales en nuestras relaciones cotidianas: profesorado-alumnado, entre amigos...

Actividad de Ezeiza, B., Izagirre, A. y Lakunza, A.

3. TÍTULO: Regulando emociones: Trabajando la actitud.

Objetivos:

- Distinguir entre lo que se escapa a nuestro control (opiniones, pensamientos, sentimientos y acciones de los demás, situaciones externas a nosotros, etc.) y lo que sí podemos controlar (nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, nuestro esfuerzo y actitud)
- Ser conscientes de que no podremos cambiar todo aquello que no podemos controlar, pero siempre podemos decidir la actitud con la que enfrentarlo.
- Aprender a través de la experiencia que pensar-sentir-actuar son tres eslabones de la misma cadena así que, si pensamos en positivo, sentiremos en positivo y actuaremos en positivo.
- Darnos cuenta de que estamos aprendiendo a autorregularnos emocionalmente al mostrar una actitud positiva hacia la vida, ya que estamos sustituyendo emociones desagradables por otras más agradables.

Descripción y metodología:

A veces creemos que no podemos elegir cómo nos sentimos ante las situaciones que se nos presentan, dejándonos llevar por las emociones desagradables que nos sobrevienen en esos momentos: miedo, tristeza, rabia, etc., sin darnos cuenta de que, aunque es cierto que no siempre tenemos control sobre lo que sucede y muy probablemente no podamos cambiarlo, siempre tenemos el poder de elegir qué actitud adoptamos ante ellas.

Vamos a narrarle este cuento a los alumnos, haciendo sonar música suave de fondo que inspire calma y fomente su reflexión.

Una mujer muy sabia despertó una mañana, se miró al espejo y notó que solamente tenía tres cabellos en su cabeza.

“Hummm”- Pensó. “Creo que hoy me voy a hacer una trenza”.

Así lo hizo y pasó un día maravilloso.

Al siguiente día se despertó, se miró al espejo y vio que tenía solamente dos cabellos en su cabeza.

“Hummm”- Dijo. “Creo que hoy me peinaré con la raya en medio”.

Lo hizo y pasó un día grandioso.

Tras el siguiente despertar, se miró al espejo y notó que solamente le quedaba un cabello en su cabeza.

“Bueno”- Dijo ella, “ahora me voy a hacer una cola de caballo”.

Así lo hizo y tuvo un día muy, muy divertido.

A la mañana posterior cuando despertó, corrió al espejo y enseguida notó que no le quedaba un solo cabello en la cabeza.

“¡Qué bien! – Exclamó. “¡Hoy no voy a tener que peinarme!”.

Cuando terminemos, les haremos estas preguntas para que reflexionen individualmente:

- ✓ ¿Qué te parecen las decisiones que ha ido tomando la anciana del cuento?
- ✓ ¿Cuál de ellas te ha sorprendido más? ¿Por qué?
- ✓ ¿Cuál de sus decisiones crees que te habría costado más a ti?
- ✓ ¿Dirías que esta anciana sabe ser feliz?
- ✓ ¿Te gusta su actitud ante lo que le sucede?
- ✓ ¿Recuerdas alguna situación en esta última semana ante la que hayas decidido tener una actitud positiva? ¿Cómo te sentías antes y después de hacerlo?
- ✓ ¿En qué ha cambiado tu comportamiento cuando has cambiado tu actitud?
- ✓ ¿Qué has aprendido de esta historia?

Por último, finalizaremos la actividad y la sesión moderando un debate con todo el grupo en torno a la idea principal de hoy: la actitud positiva como recurso para regular nuestras emociones.

Material: Ordenador y conexión a internet para reproducir música suave (“Hang Massive – Warmth of the Sun’s Rays – London Union Chapel”: <https://www.youtube.com/watch?v=9ng7SSG3TEE>), cuento, papel y bolígrafo.

Tiempo: 20 minutos.

Observaciones: Actividad creada por mí y recuperada de: <http://www.ciaramolina.com/regulando-emociones-trabajando-la-actitud-a-partir-de-12-anos/>

SESIÓN 4

CONCIENCIA EMOCIONAL
REGULACIÓN EMOCIONAL

1. TÍTULO: ¿Nos ponemos el termómetro?

Objetivos:

- Aprender a clasificar emociones por su polaridad y energía.
- Promover y mejorar la conciencia emocional con ayuda del termómetro emocional.

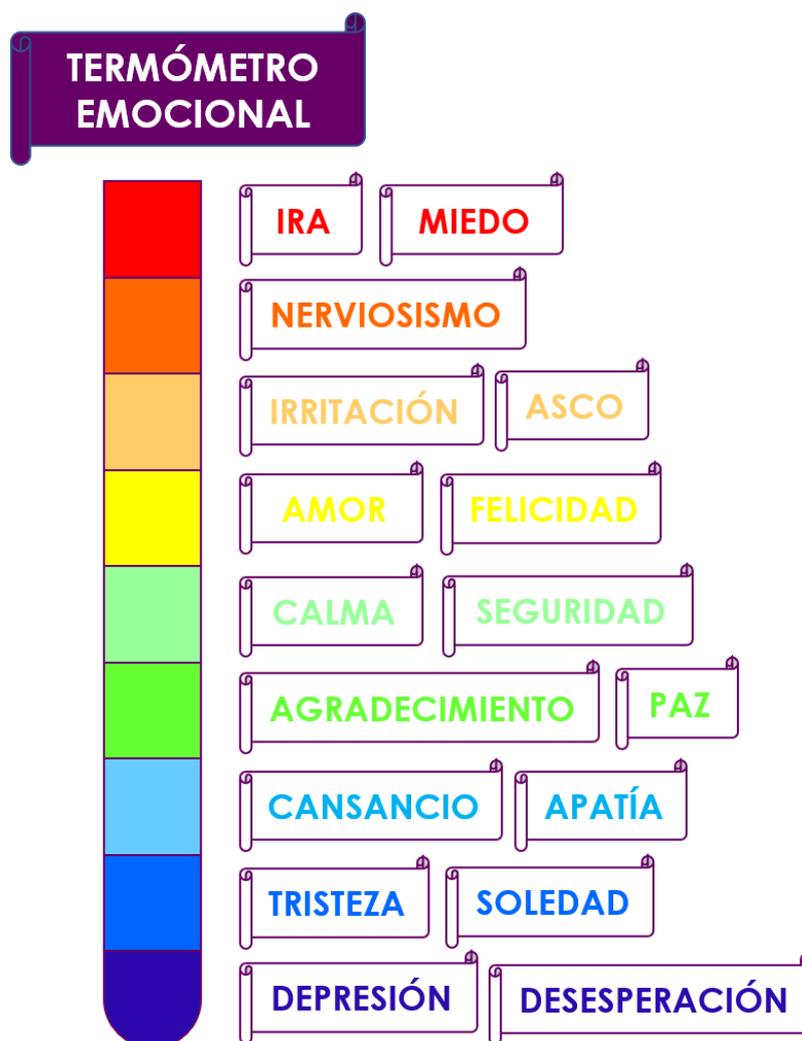
Descripción y metodología:

¿Con qué emoción/emociones hemos llegado hoy a clase? ¿Nos sentimos llenos de energía o, por el contrario, nos faltan las fuerzas? ¿Estamos experimentando sensaciones agradables o desagradables?

Desarrollar la conciencia emocional es fundamental para poder trabajar el resto de las competencias emocionales. Hoy vamos a aprender a distinguir entre emociones que nos procuran sensaciones placenteras (positivas/agradables) y displacenteras (negativas/desagradables), así como entre aquellas que nos activan energéticamente y las que, por el contrario, disminuyen nuestra energía.

Una forma de entrenar nuestras habilidades emocionales es utilizando un termómetro emocional como el que se muestra en la imagen. En él vemos distintos colores: rojo, para emociones que nos activan y son negativas (ira, miedo, etc.), naranja oscuro y claro para emociones menos desagradables aunque también activadoras (nerviosismo, irritación y asco), amarillo, para emociones positivas y energéticas (amor, felicidad, etc.), verde, para emociones positivas que reducen nuestra energía (calma, seguridad, paz, agradecimiento, etc.), hasta llegar al azul, color con el que representamos en este termómetro las emociones displacenteras y que nos desactivan (tristeza, apatía, soledad, etc.).

Pediremos a los alumnos que se tomen unos minutos para conectar con ellos mismos e identificar cuáles son sus emociones en ese momento. Los animaremos a tomarse su “temperatura emocional” a diario para fortalecer su competencia emocional, e incluso a registrarla en su Diario emocional para observar con el tiempo su “clima emocional”.



Material: Ordenador con conexión a internet para reproducir música ambiental ("Canción de lluvia": <https://www.youtube.com/watch?v=cDo3V7Ga-Lw>). Termómetro emocional.

Tiempo: 15 minutos.

Observaciones: En esta actividad debemos dejar claro que color y emoción están relacionados sólo de forma arbitraria, y animarlos a crear su propio termómetro con el que tomarse cada día su "temperatura emocional". Les invitaremos también a registrar esta temperatura en su Diario emocional para fomentar su autoconocimiento.

Actividad creada por mí para el proyecto "Educando para la vida".

2. TÍTULO: Pues... voy a decírtelo.

Objetivos:

- Distinguir entre formas positivas y negativas de expresar las emociones.
- Conocer las consecuencias negativas de expresar inadecuadamente las emociones.
- Aprender a expresar las emociones de forma "apropiada".

Descripción y metodología:

Las emociones que experimentamos no son ni buenas ni malas, todas nos sirven y tienen su función. Sin embargo, aquellas que no expresamos se quedan dentro de nosotros y pueden hacernos daño; por eso, es más conveniente expresar las emociones en vez de esconderlas, incluso cuando se trata de emociones positivas/agradables (alegría, risa...).

Se pedirá a los alumnos que, de forma individual, lean los tres siguientes textos y contesten a las preguntas.

1. Marina lleva la semana hecha una vaga; cuando suena el despertador por la mañana da media vuelta y se queda en la cama un cuarto de hora más, cómodamente. "Qué demonios, -piensa-, tengo que pasar todo el día en la escuela, aburrida, aquí al menos estoy a gusto y me quedará un poco más". Se queda en la cama y al final tiene que andar corriendo y de prisa para vestirse e irse a la escuela casi sin desayunar y sin hacer la cama.

Tras pasar así la semana, cuando el viernes su prima Idoia va a dormir a su casa, no puede ni entrar en la habitación: la cama sin hacer, la ropa encima de la cama, en el suelo, en la silla, libros, hojas, apuntes en todas partes...

Cuando su padre llega del trabajo y ve cómo están las cosas, castiga a Marina sin salir el sábado con sus amigas.

Cuando Marina oye el castigo, da media vuelta, frunce el ceño y continúa así, sin hablar con nadie, durante una semana.

2. Desde que Joaquín tiene nuevos amigos y amigas, todo el tiempo del mundo le parece poco para pasarlo con ellos y ellas, no piensa en nada más, y según sale de la escuela quiere saber dónde están para acudir allí a toda prisa.

Esta es una situación completamente nueva para Joaquín, está contento, y ni se acuerda de las tareas domésticas.

Hoy tenía que haberle dado una redacción al profesor de Lengua, pero no la tenía hecha. El profesor, al ver que el trabajo estaba sin hacer, le ha dicho, muy enfadado, que no puede continuar así y que debe

responsabilizarse de sus trabajos, además de otras cosas que se dicen en este tipo de situaciones.

Joaquín ha esperado callado a que la clase finalizara, y cuando ha salido ha ido al baño, ha roto la cadena de un tirón y la ha tirado al inodoro.

3. *Los carnavales están al llegar y la pandilla de **María** quiere hacer algo especial, a menudo recuerdan a los compañeros y compañeras de primaria y creen que sería una buena idea reunirse de nuevo. Finalmente, han decidido preparar el garaje de casa de María para preparar una cena. Han repartido el trabajo e incluso han decorado el garaje para darle un aire más festivo. Han pasado una semana entera trabajando sin descanso, pero Ana no ha aparecido ningún día, aunque fue ella quien dio la idea. A todos y todas les ha parecido mal lo que ha hecho y han decidido decirle algo.*

Tras dos semanas, le han visto sola en la calle e Idoia ha dicho rápidamente:

- *Vaya cara que tienes, hemos estado todos trabajando y tú ni apareces, ¡tienes un morro que te lo pisas!*
- *En realidad, ni me he acordado de la fiesta de carnavales, sí es cierto que hablamos pero mi madre está enferma y, además de ayudarle a ella, en casa he tenido mucho trabajo. Lo siento, pero se me ha pasado por completo.*
- *Bueno, bueno, perdona, quizás nosotros deberíamos haberte preguntado qué tal estabas en vez lugar de criticarte.*

Tras haber aclarado las cosas, todos los amigos han disfrutado mucho de los carnavales.

Las preguntas que queremos que respondan son:

- ✓ ¿Qué emoción has sentido en cada texto?
- ✓ ¿Cuál ha sido el comportamiento de cada texto?
- ✓ ¿Cuál ha sido el mejor comportamiento en tu opinión?
- ✓ ¿Qué podría haber hecho Marina para arreglar las cosas?
- ✓ ¿Qué podría haber hecho Joaquín para arreglar las cosas?
- ✓ ¿Qué es lo que ha cambiado, en las tres situaciones?

A continuación, en grupos de tres personas, se pedirá que escojan una de las tres situaciones o que se inventen una nueva en la que un/a adolescente de catorce años se enfade. Deberán describir la situación e inventar el diálogo que tienen los personajes para, después, inventar tres finales distintos para dicha situación.

Descripción de la situación:

Conversación:

Final:

-
-
-

A continuación, introduciremos los trabajos realizados por los alumnos en una bolsa o caja y se repartirán entre el resto de los grupos. Se representará en clase la situación que le ha tocado a cada grupo.

Tras las dramatizaciones, se preguntará a los actores y actrices cómo se han sentido en su papel, qué cambiarían para sentirse mejor, etc.

Por último, con todo el grupo-clase analizaremos en cada situación cómo han expresado su enfado, su miedo su ira, etc., si tenían una forma más adecuada de hacerlo y si así era, cuál.

Material: Ficha, bolígrafo, bolsa/caja.

Tiempo: 40 minutos.

Observaciones: Los alumnos pueden escoger el papel que deseen representar cogiendo de la bolsa/caja cualquier situación de las planteadas.

Actividad de Ezeiza, B., Izagirre, A. y Lakunza, A.

SESIÓN 5

CONCIENCIA EMOCIONAL REGULACIÓN EMOCIONAL



1. TÍTULO: Estoy solo/a.

Objetivos:

- Conocer nuestros sentimientos en este contexto.
- Comprender los sentimientos del resto cuando se queda sin amigos.

Descripción y metodología:

Muchas veces hacemos cosas sin pensar qué sienten los demás, y no nos damos cuenta de sus sentimientos a no ser que nosotros pasemos por una situación parecida. Por tanto, es importante comprender nuestras emociones para comprender al resto... A esta edad todos sabemos lo importante que es tener amigos.

Esta actividad se desarrollará en grupo en el interior del aula, manteniendo esta despejada para poder moverse con libertad por ella. Imaginaremos que vamos detrás de una charanga (pondremos música alegre tipo carnaval) y formaremos grupos como si fuera un bloque, y agarrados por los brazos o por los hombros, iremos tras la charanga. Tres alumnos estarán solos e intentarán meterse en algún grupo, sin hablar, y los del grupo les aceptarán o no, también sin hablar. Si alguien que está en un grupo no se encuentra a gusto, saldrá del mismo y buscará otro grupo, a ver si consigue la aceptación del resto.

Al terminar el ejercicio los alumnos se sentarán en el suelo y, quien lo desee, contestará en voz alta a estas preguntas:

- ✓ ¿Cómo me he sentido cuando he estado en el grupo?
- ✓ ¿Cómo me he sentido cuando estaba solo/a?
- ✓ ¿Cómo se ha sentido fulanita/a cuando estaba solo/a?

Para finalizar, haremos una puesta en común todos juntos tras reflexionar sobre la siguiente pregunta: "Cuando tomamos decisiones en grupo, ¿tenemos en cuenta los sentimientos del resto?"

Se pedirá a cada alumno/a que se comprometa a algo relacionado con esta reflexión durante esa siguiente quincena: "El compromiso que tomaré esta quincena es...".

Material: Ordenador con conexión a internet para reproducir música alegre (Carnaval 2019 - ¡A bailar!: <https://www.youtube.com/watch?v=Fa0pAll3QI0&vl=es>)

Tiempo: 15 minutos.

Observaciones: Los alumnos que hagan el papel de solitarios serán aquellos que no lo sean en realidad. Por ello, es conveniente que sea el tutor/a quien elija los protagonistas.

Actividad de Ezeiza, Izagirre y Lakunza, A.

2. TÍTULO: Un día sin autocontrol.

Objetivos:

- Conocer para qué sirve el autocontrol.
- Aprender a entrenar esta habilidad.

Descripción y metodología:

El autocontrol es la habilidad con la que dejamos de reaccionar de forma automática a lo que nos ocurre. Nos ayuda a conectar con la calma que necesitamos para lograr una mayor claridad de pensamiento con la que tomar decisiones de forma razonable y

adecuada a la situación que enfrentamos, y elaborar una respuesta adaptada a esta y que repercuta favorablemente en nuestro bienestar y el de los demás.

¿Os imagináis cómo sería un día sin autocontrol? En el corto animado: "Enough" podemos ver una muestra de lo que ocurriría. Muy divertido pero nada práctico, ¿verdad?

Fomentaremos la reflexión en grupo de los alumnos con preguntas como estas:

- ✓ ¿Te sientes identificado/a con alguna de las situaciones y con cómo actúan los personajes?
- ✓ ¿En qué situaciones te das cuenta de que pierdes tu autocontrol con más facilidad?
- ✓ ¿Qué haces tú para no perder el control en esas u otras situaciones?

Por último, explicaremos las pautas imprescindibles para entrenar el autocontrol y propondremos que agreguen algunas si lo desean:

- ✓ Conocernos bien y detectar las emociones que estamos sintiendo.
- ✓ Ser conscientes de la relación entre emoción, pensamiento y conducta para evitar que las emociones desagradables lleguen a desbordarnos.
- ✓ Hacernos responsables únicamente de aquello sobre lo que tenemos control (nuestras emociones, ideas, decisiones, pensamientos, palabras y acciones, etc.).
- ✓ Cuidarnos: un buen descanso y una correcta alimentación, disfrutar de la vida y de nuestra familia y amigos...
- ✓ Establecer objetivos realistas, asequibles y concretos para no frustrarnos.
- ✓ Celebrar nuestros éxitos por pequeños que sean...

Material: Ordenador y conexión a internet para reproducir el corto animado "Enough" (<https://vimeo.com/288230647>).

Tiempo: 15 minutos.

Observaciones: Actividad creada por mí para este proyecto.

3. TÍTULO: Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete...

Objetivos:

- Cuando estamos viviendo una emoción negativa, saber por qué la estamos sintiendo.
- Conocer cómo respondemos cuando solemos sentir emociones como el enfado, el miedo...
- Aprender la mejor manera de regular emociones negativas.

Descripción y metodología:

Hay momentos en los que nos enfadamos tanto que diríamos cualquier cosa a la otra persona, porque queremos que esa persona o cualquier otra sienta el mismo dolor que estamos sintiendo nosotros, sin darnos cuenta de que, además de hacerle daño, nos hacemos daño a nosotros mismos.

En esta actividad los alumnos trabajarán primero de forma individual. Se les pedirá que piensen en su comportamiento habitual y respondan a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Por qué me enfado muchas veces, casi siempre, a veces?
- ✓ ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dice mi madre o mi padre? ¿Por qué?
- ✓ ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dicen los profesores? ¿Por qué?
- ✓ ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que me dicen mis amigos? ¿Por qué?
- ✓ Cuando me dicen algo para mejorar mi comportamiento, rendimiento, actitud... ¿cómo suelo responder? ¿Qué suelo pensar?

A continuación, se les pedirá que se pongan en grupos de tres y completen el siguiente cuadro, inventando entre todos un ejemplo:

Hecho	
Emoción	
Comportamiento	
Adecuado o inadecuado	
Nueva estrategia	

Por último, con todo el grupo trataremos de encontrar la respuesta a estas preguntas utilizando para ello la experiencia de todos y respondiendo a estas preguntas: "¿Cuáles son las situaciones que más nos enfadan? ¿Qué haremos ante situaciones difíciles? ¿Qué recurso podemos utilizar?"

Material: Cuaderno y bolígrafo.

Tiempo: 25 minutos.

Observaciones: Se pedirá a los alumnos que recojan todas las estrategias de regulación emocional que hayan presentado en una cartulina y la peguen en el aula. Entre estas deben estar estrategias como la representación, contar hasta 10, olvidar el tiempo, la meditación, la relajación, imaginar paisajes, hacer ejercicio físico...

Actividad de Ezeiza, B., Izagirre, A. y Lakunza, A.

SESIÓN
ÚNICA

CONCIENCIA EMOCIONAL
REGULACIÓN EMOCIONAL
COMPETENCIA SOCIAL



1. TÍTULO: Presentación.

Objetivos:

- Dar la bienvenida y presentar el taller.

Descripción y metodología:

Comenzaré poniendo música ambiental mientras llegan todos y toman asiento.

A continuación, daré las gracias por su asistencia al taller y explicaré en qué consiste mi proyecto, por qué lo he titulado "Educar para la vida", y cuál es la razón de haberlos elegido a ellos y a los alumnos de 1º y 2º de ESO como destinatarios de este.

Material: Ordenador y conexión a internet para reproducir la música ambiental (Diego Torres: "La vida es un Vals" Vídeo oficial Vevo: <https://www.youtube.com/watch?v=l2FiJLFI47M>). Diapositiva número 1 del PowerPoint y notas.

Tiempo: 2 minutos.

2. TÍTULO: ¿Nos conocemos mejor?

Objetivos:

- Presentarnos para romper el hielo.
- Mejorar nuestro autoconocimiento.
- Reforzar la Autonomía emocional.

- Compartir con nuestros compañeros nuestra emocionalidad y descubrir su mundo emocional.
- Poner en práctica actitudes y habilidades fundamentales para relacionarnos con los demás: respeto, escucha, empatía, asertividad y diálogo.
- Mejorar la cohesión del grupo.

Descripción y metodología:

Para romper el hielo y crear un clima apropiado para trabajar las emociones, les pediré que nos presentemos brevemente diciendo nuestro nombre, a qué nos dedicamos y utilizando dos adjetivos para definirnos, y una habilidad o capacidad que destaquemos de nosotros mismos. Pondré música ambiental y bajaré las luces para crear ambiente.

Comenzaré yo para facilitar la actividad:

"Me llamo Maite Cueto, soy profe como vosotros, en mi caso licenciada en Química. Los dos adjetivos con los que me defino son: sensible y apasionada, y una de las capacidades que destaco de mí es la empatía".

Tras la presentación de todos los participantes, fomentaré la reflexión general sobre cómo se han sentido al "desnudarse" y autoelogiarse delante de los compañeros, si les ha costado realizar esta actividad, si creen que habrían cambiado estos adjetivos de estar en un entorno más cercano (con su familia, amigos, etc.) o en uno más lejano (vecinos, conocidos, etc.). Con esta reflexión pretendo también que empiecen a analizar si hay coherencia entre sus distintas dimensiones (conectaré más tarde con esta actividad cuando les hable de la Ventana de Johari como herramienta para el autoconocimiento).

Incidiré en que esta actividad pueden utilizarla con sus alumnos, adaptándola a su nivel de desarrollo, y con ella trabajarán la Conciencia emocional (autoconocimiento, compartir sus emociones con los demás), la Autonomía Emocional (autoestima, autovaloración, autoconfianza, etc.) y la Competencia Social (respeto, empatía, tolerancia, escucha activa, comportamiento prosocial, etc.).

Material: Ordenador y conexión a internet para reproducir la música ambiental (Steven Halpern: "In the Realms of Healing 432 Hz: https://www.youtube.com/watch?v=j140xiO1h7Q&list=OLAK5uy_lrhlc_6tYLg7t2uk8my5XUj-WUWxCTTAs). Diapositiva número 2 del PowerPoint creado por mí. Papel y bolígrafo.

Tiempo: Unos 15 minutos, repartidos en 5 minutos para presentar el taller y dar las consignas de esta actividad y 10 minutos para compartirlas en grupo.

Observaciones: Actividad creada por mí a partir de la actividad “¿Nos presentamos de nuevo? propuesta en el Postgrado en el bloque de Autonomía emocional y de la actividad “Acentuando lo positivo” propuesta para trabajar la Autoestima con los alumnos de 2º de ESO.

Al igual que con ellos, me parece muy interesante hacerles reflexionar sobre esas creencias que podemos tener muy arraigadas sobre lo inapropiado de “autoelogiarse”. En su caso, además, me parece una muy buena manera de romper el hielo y de que practiquen la Conciencia Emocional, la Autonomía Emocional y la Competencia Social. Se les recomendará que realicen esta actividad con sus alumnos para ayudarlos a desarrollar dichas competencias emocionales.

3. TÍTULO: ¿Qué veremos en este taller?

Objetivo: Detallar los contenidos.

Descripción y Metodología: Apoyándome en la diapositiva correspondiente, explicaré cuáles son los contenidos del taller, detallando los fundamentos teóricos que encontrarán en él.

Material: Diapositiva número 3 del PowerPoint.

Tiempo: Alrededor de 2 min.

Observaciones: Incidiré en la necesidad de asentar las bases teóricas de la Educación Emocional tanto como entrenar nuestras habilidades emocionales a diario, así como en que la mejor forma de aprender siempre es haciendo y de ahí el enfoque teórico-práctico con el que he diseñado el taller.

4. TÍTULO: ¿Qué son las emociones?

Objetivos:

- Definir el concepto de emoción, explicar sus características y clasificarlas.
- Relacionar las emociones con la Inteligencia emocional, la Educación emocional y las competencias emocionales.
- Diferenciar los términos: sensación, emoción, sentimiento y estados de ánimo.
- Conocer las seis emociones básicas según Paul Ekman.

Descripción y Metodología: Apoyándome en la diapositiva correspondiente, comenzaré este bloque de los fundamentos teóricos pidiendo una lluvia de ideas sobre el término "emoción" para, a continuación, definirlo a partir de su etimología latina y explicar el concepto mediante el esquema:

Acontecimiento -> Valoración (automática + respuesta neurofisiológica/cognitiva/comportamental) -> Acción.

Pondré un ejemplo relacionado con su profesión para que se entienda mejor (coordinador TIC a quien le pone de los nervios hablar en público y el/la directora/a le pide que dé un taller a sus compañeros sobre la aplicación de las TIC en el aula), y aprovecharé para llamar su atención sobre nuestra capacidad de responder en vez de reaccionar mediante el uso de nuestra Inteligencia emocional.

Diferenciaré el concepto de emoción de otros como "sensación", "sentimiento" y "estado de ánimo", y nombraré las emociones básicas según Paul Ekman, pidiéndoles su colaboración para asociar cada una de las fotografías con la correspondiente emoción.

A continuación, nombraré y clasificaré las emociones según distintos criterios: polaridad o tono (agradables/positivas y desagradables/negativas).

Material: Diapositivas número 4, 5 y 7 del PowerPoint.

Tiempo: Alrededor de 15 min.

Observaciones: Sentar las bases de este bloque de fundamentos teóricos de una forma clara, concisa y dinámica. La actividad siguiente se intercala entre las diapositivas número 5 y 7.

5. TÍTULO: Observamos las Emociones básicas.

Objetivos:

- Desarrollar la Conciencia emocional.
- Identificar situaciones cotidianas donde surgen estas emociones.
- Reconocer expresiones faciales y corporales típicas de estas emociones en general y, en concreto, en nosotros.
- Trabajar su autoeficacia emocional.
- Tomar conciencia de la universalidad de las emociones básicas.

Descripción y Metodología:

Se dispondrá a los participantes en seis grupos, uno por cada una de las emociones básicas, entregándoles una cartulina de distinto color con una de estas emociones.

La actividad consiste en que, de común acuerdo entre los integrantes de cada grupo, deben pensar en dos situaciones cotidianas (una profesional y otra personal) en las que observen claramente la emoción en cuestión. En cada una de esas situaciones deberán describir lo más detalladamente posible su expresión facial, corporal, etc. de dicha emoción.

Por último, se hará una puesta en común de todos los grupos en la que se comentarán las distintas situaciones y se compararán las distintas formas de expresión emocional, lo cual nos servirá para hablar de la autoeficacia emocional y la universalidad de las emociones básicas.

Material: Diapositiva número 6 del PowerPoint.

Tiempo: Unos 15 minutos.

Observaciones: Con esta actividad se pretende que los asistentes reflexionen sobre la subjetividad de la experiencia emocional y la importancia de la aceptación y validación de esta, aun cuando no sea una forma convencional, para que puedan aplicarlo en su ámbito personal y profesional y transmitírselo a sus alumnos. Se les propondrá que utilicen esta actividad en su labor docente con objeto de promover la Conciencia y la Autonomía emocional en sus estudiantes.

6. TÍTULO: ¿Cuántas emociones conoces?

Objetivos:

- Desarrollar la Conciencia emocional.
- Tomar conciencia de su Vocabulario emocional y ampliarlo.
- Darse cuenta de la tendencia general a conocer más emociones negativas que positivas para poder ampliar el vocabulario sobre emociones positivas y enfocarnos más en estas con objeto de mejorar nuestro bienestar.

Descripción y Metodología:

Sugeriremos a los participantes que dediquen tres minutos a hacer un listado de todas las emociones que se le vengan a la cabeza, esforzándose lo más posible. Cuando hayan terminado el listado, se les propondrá que las contabilicen, y a la persona que haya escrito el número mayor de emociones, que las lea en voz alta para poder comprobar si son emociones o se trata de fenómenos afectivos, valores, u otros.

A continuación, se les pedirá que las clasifiquen en positivas/agradables, negativas/desagradables y neutras y que cuenten cuántas han escrito de cada tipo.

Se moderará un debate con el grupo al completo sobre la tendencia a escribir más emociones negativas que positivas, reflexionando sobre la mayor sensibilidad que sentimos hacia lo negativo que hacia lo positivo, la importancia de relativizar para no llegar a la conclusión errónea de que pasamos más tiempo experimentando estados emocionales adversos que positivos, y el reto que supone que nos involucremos responsable y activamente en nuestro bienestar transformando estados emocionales neutros en otros positivos.

Material: Papel y bolígrafos. Diapositiva 8 del PowerPoint.

Tiempo: Alrededor de 10 minutos.

Observaciones: Actividad realizada en la parte semipresencial del Postgrado y tomada de Bisquerra (2018d).

7. TÍTULO: ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Objetivos:

- Definir el concepto de Inteligencia Emocional.
- Presentar los modelos de Salovey-Mayer y el de Daniel Goleman.

Descripción y Metodología:

Con objeto de atraer su atención y promover su reflexión sobre si se consideran o no personas emocionalmente inteligentes, se reproducirá el corto animado “El puente”, en el cual se plantea un conflicto entre varios animales que desean cruzar un puente, observándose comportamientos muy diversos.

Al finalizar se fomentará un debate con ayuda de las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Con la conducta de cuál/es de estos animales te sientes identificado/a?
- ✓ Si no te identificas con ninguna de ellas, ¿cuál crees que sería tu forma de proceder o cómo te gustaría actuar si se te presentara un caso similar?
- ✓ ¿Cuál de estos animales dirías que tiene una mayor inteligencia emocional y por qué?
- ✓ En cuanto a la forma de relacionarse entre sí, ¿cómo crees que es la relación entre el conejo y el mapache? ¿Dependiente (“Necesito al otro para conseguir lo que quiero”), independiente

("Consigo lo que quiero gracias a mi esfuerzo") o interdependiente ("Combinamos nuestros esfuerzos y todos ganamos. *Win/Win*") y por qué?

A continuación se explicarán los dos modelos más conocidos de Inteligencia Emocional, el de Peter Salovey y John Mayer y el de Daniel Goleman, haciendo hincapié en las habilidades emocionales que cada uno de ellos contempla.

Material: Diapositiva número 9 del PowerPoint. Corto animado "El puente" (<https://www.youtube.com/watch?v=LAOICltn3MM>).

Tiempo: 10 minutos.

Observaciones: Se propone una definición de Inteligencia Emocional que contempla las distintas habilidades incluidas en este concepto según estos autores.

8. TÍTULO: ¿Verdadero o falso?

Objetivos:

- Afianzar el concepto de Inteligencia Emocional.
- Tener claro qué actitudes, pensamientos y comportamientos corresponden a una persona emocionalmente inteligente y cuáles no.

Descripción y Metodología:

En esta actividad se mostrarán distintas afirmaciones para que, entre todos, construyamos un cuadro sobre lo que es y no es la inteligencia emocional, el cual se mostrará en la siguiente diapositiva.

Material: Diapositivas número 10 y 11 del PowerPoint.

Tiempo: 3 minutos.

9. TÍTULO: ¿Para qué sirve la Educación Emocional?

Objetivos:

- Conocer los objetivos de la educación emocional, su importancia y su relación con la inteligencia emocional y las competencias emocionales.

Descripción y Metodología:

Para transmitir la importancia que tiene la educación emocional en cualquier ámbito y, especialmente, en el docente, así como conocer su relación con la inteligencia emocional y las competencias emocionales,

se reproducirá una entrevista realizada a Rafael Bisquerra donde explica todo esto, con objeto de hacer esta exposición más amena.

Material: Diapositiva número 12 del PowerPoint. Vídeo: "Rafael Bisquerra: La importancia de la educación emocional" (<https://www.youtube.com/watch?v=6t9572n7ZDA&feature=youtu.be>)

Tiempo: 3 minutos.

10. TÍTULO: Conociendo las Competencias Emocionales.

Objetivos:

- Transmitir el modelo pentagonal de Competencias Emocionales del GROPE.
- Conocer las microcompetencias que componen cada una de las competencias.

Descripción y Metodología:

Con ayuda del PowerPoint se explicará el modelo del GROPE y se especificarán las distintas habilidades que componen cada una de las competencias emocionales.

Material: Diapositivas número 13 y 14 del PowerPoint.

Tiempo: 5 minutos aproximadamente.

11. TÍTULO: Potenciamos la Conciencia emocional con ayuda de...

Objetivos:

- Aportar herramientas y recursos para que mejoren y potencien su Conciencia emocional y las de sus alumnos.

Descripción y Metodología:

En este caso, se va a proporcionar a los profesores algunas herramientas con las que podrán trabajar su propia Conciencia emocional y, a la vez, ayudar a sus alumnos a que hagan lo propio (en función de su etapa evolutiva).

Se presentan herramientas de autoconocimiento y autoconciencia tan potentes como la Ventana de JoHari, el Termómetro Emocional, el Programa Ruler y el Diario Emocional.

Material: Diapositivas número 15 y 16 del PowerPoint.

Tiempo: Unos 10 minutos.

12. TÍTULO: ¿Practicamos Gimnasia Emocional?

Objetivos:

- Proporcionar esta valiosa herramienta para que puedan fortalecer sus distintas competencias emocionales.
- Aumentar su eficacia en su vida personal y profesional.
- Incrementar su bienestar al aumentar su salud BioPsicoSocial.
- Empoderarlos y que aumenten su liderazgo.

Descripción y Metodología:

Se explicará en qué consiste una Tabla de Gimnasia Emocional, cómo se rellena, para qué sirve, qué son las distorsiones cognitivas o errores más frecuentes que cometemos en nuestros primeros pensamientos y se expondrá un ejemplo concreto como modelado.

A continuación, se les dará una TGE a cada uno de los participantes para que puedan rellenarla con la situación que deseen. Se dejará en pantalla la lista de emociones y/o sentimientos más habituales así como la de los nueve errores que solemos cometer.

Por último, se cederá la palabra a aquellos participantes que deseen comentar su tabla.

Material: Diapositivas número 17, 18, 19, 20 y 21 del PowerPoint. Tablas de Gimnasia Emocional

Tiempo: 25 minutos.

13. TÍTULO: Reflexión final.

Objetivos:

- Despedida y cierre.

Descripción y Metodología:

Se comentará la cita de Quino: "Educar no es lo mismo que enseñar, porque para enseñar se necesita saber, pero para educar se necesita ser".

A continuación les dejaré con el vídeo: "Maestras y maestros, custodios de la llama del Corazón" (<https://www.youtube.com/watch?v=586oD8CSmec&feature=youtu.be>)

Material: Diapositiva número 22 del PowerPoint y vídeo.

Tiempo: 5 minutos.

CUESTIONARIO EDUCACIÓN EMOCIONAL PROFESORADO ESCUELAS SANTÍSIMO SACRAMENTO

1. PERFIL PERSONAL Edad:

- Hasta 25 años
- De 26 a 30 años
- De 31 a 40 años
- De 41 a 50 años
- De 51 a 60 años
- Más de 60 años

2. Género:

- Mujer
- Hombre

3. Nivel en que trabajas (marca únicamente la dedicación prioritaria):

- Infantil
- Primaria
- Secundaria

CUESTIONARIO

A continuación encontrarás una serie de preguntas de respuesta abierta, las cuales te pido que contestes de manera clara y concisa. Para ello, es muy importante que sepas que este cuestionario no es un examen con el que se estén evaluando tus conocimientos sobre Educación Emocional, sino que está diseñado para ser utilizado como instrumento de detección de tus necesidades en esta materia. Por esta razón, y para tu mayor beneficio y el del resto de miembros de tu comunidad educativa, te recomiendo que escojas el momento y lugar adecuados en los que puedas conectar contigo mismo/a, reflexionar sobre estas cuestiones y responder de manera sincera y sin presión alguna. Recuerda que el cuestionario es anónimo y que no hay respuestas buenas o malas. ¡Empezamos!

1. ¿Qué es la Educación Emocional y qué esperas que te aporte en tu vida personal y profesional?
2. ¿Crees que Educación Emocional e Inteligencia Emocional son la misma cosa? Razona tu respuesta.

Uno de los principales objetivos de la Educación Emocional es el desarrollo de las llamadas Competencias Emocionales. Desde el modelo teórico con el que nosotros trabajamos (modelo del GROPE, Universidad de Barcelona) estas competencias son cinco: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y competencias para la vida y el bienestar. Seguidamente se presenta una breve descripción de cada una de ellas con objeto de que dispongas de información suficiente para contestar las restantes preguntas.

- **Conciencia emocional:** Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional en un contexto determinado.
 - **Regulación emocional:** Capacidad para utilizar las emociones de forma adecuada. Supone el tomar conciencia de la relación entre emoción, pensamiento y comportamiento; tener buenas estrategias de "enfrentamiento", capacidad para autogenerarse emociones agradables o "positivas".
 - **Autonomía emocional:** Competencia que engloba características relacionadas con la autogestión emocional, como son la autoestima, la actitud positiva en la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia personal.
 - **Competencias sociales:** Capacidad para mantener buenas relaciones interpersonales, lo que implica dominar las habilidades sociales básicas, comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc.
 - **Competencias para la vida y el bienestar:** Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas personales, profesionales y sociales, orientados hacia la mejora del bienestar de vida personal y social.
3. Haciendo un ejercicio de autocrítica constructiva en el área personal, ¿en cuáles de las anteriores competencias crees que destacas y te gustaría potenciar, y en cuáles piensas que podrías mejorar y por qué?
 4. Vamos ahora con la dimensión profesional. ¿Cómo crees que afecta tu propia gestión emocional a tu labor docente? (Incluyendo también la relación con tus alumnos y los restantes miembros de tu comunidad educativa).
 5. ¿Qué beneficios se te ocurren que puede reportaros el desarrollo de la conciencia emocional a tus alumnos y a ti? Si lo deseas, ayúdate de estas preguntas para fomentar tu autorreflexión: ¿Eres consciente de tus emociones cuando entras y sales del aula? ¿Experimentas cambios en ellas? ¿Eres capaz de percibir las emociones de tus alumnos individualmente y como grupo-clase? ¿Percibes alguna relación entre tus emociones y las de tus alumnos?
 6. Vas a leer ahora algunas afirmaciones relacionadas con la regulación emocional y las competencias para la vida y el bienestar. Por favor, indica en cada caso si te identificas o no con ella y en qué grado (si lo prefieres, explica por qué para ofrecer una mayor información). ¿Estás lista/o?

- Cuando experimento emociones muy intensas, sobre todo si son “negativas” o desagradables, tengo la tendencia a controlarlas, rehuirlas o ignorarlas.
 - Me conozco bien y sé qué hacer para expresar mis emociones saludablemente.
 - Si cometo errores, me quedo anclado/a a ellos, preocupándome en exceso y durante mucho tiempo.
 - Me relajo con facilidad y soy capaz de desconectar del trabajo en mi vida personal.
 - Procuro mantener una gran distancia con mis alumnos, por lo que nunca comparto con ellos mi experiencia personal y/o les doy consejos, a excepción de las horas de tutoría, donde me permito ser más cercano/a.
 - Con facilidad me enfado en clase, llegando a gritar a mis alumnos, sobre todo a aquellos que sacan lo peor de mí.
 - Llevo tiempo experimentando estrés, ansiedad y desánimo, pero no sé cómo hacer para sentirme mejor.
 - Soy consciente de que ser profesor/a es una tarea muy exigente que a veces me agota emocionalmente. Por eso, invierto en mi bienestar, por ejemplo, realizando actividades que me gusten y me hagan sentir bien o pasando tiempo con mis seres queridos.
 - En muchas ocasiones experimento sensaciones de impotencia, angustia y frustración en el desempeño de mi labor educativa, sobre todo en lo que atañe al acompañamiento en su desarrollo personal.
 - Creo que como educador/a debo ser un referente para mis alumnos, así que invierto (o estoy disposición de hacerlo) en mi propio proceso personal.
7. Respecto a la Competencia Social, ¿dirías que sabes comunicarte con asertividad? ¿En qué situaciones te cuesta más hacerlo y por qué crees que ocurre?
8. Cuando se dan situaciones conflictivas en el colegio, en general, o en tu clase en concreto, ¿qué estrategias utilizas para afrontarlas y cuáles son las herramientas de que dispones para gestionarlas y solventarlas?
9. ¿En qué esperas que este taller de Educación Emocional te ayude? ¿Te gustaría que fuera más teórico o preferirías que tuviera un carácter más práctico?

Muchas gracias por tu colaboración. ¡Hasta pronto!

CUESTIONARIO SATISFACCIÓN PROFESORADO ESCUELAS SANTÍSIMO SACRAMENTO

PERFIL PERSONAL

1. Edad:
 - Hasta 25 años
 - De 26 a 30 años
 - De 31 a 40 años
 - De 41 a 50 años
 - De 51 a 60 años
 - Más de 60 años
2. Género:
 - Mujer
 - Hombre
3. Nivel en que trabajas (marca únicamente la dedicación prioritaria):
 - Infantil
 - Primaria
 - Secundaria
 - No docente
4. ¿Cuánto tiempo llevas en activo como docente/no docente?
 - Menos de 5 años
 - De 6 a 15 años
 - De 16 a 25 años
 - Más de 25 años

EVALUACIÓN ACCIÓN FORMATIVA

Por favor, valora los siguientes ítems con una puntuación entre 0 (mínimo) y 5 (máximo)

5. Grado de adquisición de los objetivos¹:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

6. ¿Los objetivos responden a tus necesidades formativas?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

7. ¿Los contenidos abordados han sido adecuados para lograr los objetivos expuestos?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

8. ¿Consideras que las estrategias metodológicas son adecuadas?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

¹ El conjunto de objetivos de cada actividad formativa se presenta al final del cuestionario.

9. ¿Consideras que el material de apoyo utilizado ha sido adecuado?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

10. ¿Cómo valoras el dominio de los contenidos por parte de la persona formadora?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

11. ¿Cómo valoras la capacidad de comunicación por parte de la persona formadora?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

12. ¿La información recibida previamente sobre la actividad formativa ha sido suficiente?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

13. ¿El ambiente de trabajo te ha resultado satisfactorio?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

14. ¿Aplicarás los aprendizajes adquiridos?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

15. ¿La formación servirá para mejorar tu práctica educativa?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

16. ¿Te gustaría repetir acciones formativas como ésta en el futuro?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

17. Valora globalmente la acción formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

18. Si has puntuado bajo algún ítem (0 a 1), explica el motivo:

19. Otras observaciones o comentarios que quieras hacer:

Muchas gracias por tu participación y colaboración. ¡Ha sido un placer!

Objetivos de cada actividad formativa:

1. ¿Nos conocemos mejor?
 - Mejorar nuestro autoconocimiento.
 - Compartir con nuestros compañeros nuestra emocionalidad y descubrir su mundo emocional.
 - Poner en práctica actitudes y habilidades fundamentales para relacionarnos con los demás: respeto, escucha, empatía, asertividad y diálogo.
 - Mejorar la cohesión de grupo.
 - Reforzar nuestra autonomía emocional.
2. ¿Qué son las emociones?
 - Conocer qué son las emociones, sus características y su clasificación.
 - Aprender a diferenciarlas de otros términos relacionados (sentimiento, estado de ánimo y sensación).
 - Conectar las emociones con la inteligencia emocional, la educación emocional y las competencias emocionales.
3. Observamos las emociones básicas.
 - Desarrollar la conciencia emocional.
 - Conocer las emociones básicas de Paul Ekman, tomar conciencia de su universalidad e identificar situaciones cotidianas donde surgen estas emociones.



- Identificar la expresión emocional propia y ajena.
 - Reforzar la autoeficacia emocional (capacidad para aceptar su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional).
4. ¿Cuántas emociones conoces?
- Practicar la conciencia emocional.
 - Tomar conciencia del vocabulario emocional propio y ampliarlo.
 - Darse cuenta de la tendencia general a conocer más emociones negativas que positivas para poder ampliar el vocabulario sobre las positivas, tomando así responsabilidad en nuestro bienestar.
5. ¿Qué es la Inteligencia emocional?
- Conocer el concepto de inteligencia emocional y los modelos de Salovey-Mayer y Daniel Goleman.
 - Promover la autorreflexión sobre la propia inteligencia emocional.
6. ¿Verdadero o falso?
- Tener claro qué actitudes, pensamientos y comportamientos corresponden a una persona emocionalmente inteligente.
7. ¿Para qué sirve la educación emocional? Conociendo las competencias emocionales.
- Descubrir la importancia de la educación emocional, conocer sus objetivos y su relación con la inteligencia emocional y las competencias.
 - Conocer el modelo pentagonal del GROU (Grupo de Investigación en orientación Psicopedagógica de la Universidad de Barcelona) y las microhabilidades que componen cada una de las competencias emocionales.
8. Potenciamos la conciencia emocional con ayuda de...
- Mejorar la conciencia emocional y adquirir herramientas prácticas para sí mismos y sus alumnos.
9. ¿Practicamos la Gimnasia Emocional?
- Conocer y experimentar en primera persona las múltiples ventajas de la Gimnasia Emocional.
 - Aumentar su eficacia en su vida personal y profesional.
 - Incrementar su bienestar al aumentar su salud BioPsicoSocial.
 - Empoderarse y aumentar el liderazgo.

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE DESARROLLO EMOCIONAL DEL ALUMNADO DE 1º ESO DE ESCUELAS SANTÍSIMO SACRAMENTO

PERFIL PERSONAL

1. Edad:
 - De 12 a 13 años
 - De 14 a 15 años
 - De 16 a 17 años
2. Sexo:
 - Mujer
 - Hombre
3. ¿Cuánto tiempo llevas en este colegio?
 - Menos de 1 año
 - De 1 a 2 años
 - De 2 a 5 años
 - Más de 5 años
4. ¿Has participado anteriormente en alguna actividad relacionada con tu desarrollo emocional?
 - Sí
 - No

AUTOEVALUACIÓN

DESARROLLO

EMOCIONAL

A continuación encontrarás una serie de frases relacionadas con las actividades que has realizado en las sesiones de Educación Emocional.

Por favor, lee atentamente cada frase y valora en una escala de Nada a Mucho el grado de mejora que has conseguido en cada uno de los aprendizajes que se detallan:

Considero que he mejorado...	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Me conozco a mí mismo/a mejor que antes.				
Percibo, identifico y nombro mis emociones y sentimientos con mayor facilidad.				
Expreso mi emocionalidad con más naturalidad.				
He aumentado mi vocabulario emocional.				
Soy consciente cuando reprimo mis emociones.				
Diferencio las expresiones emocionales adecuadas de las inadecuadas.				
Soy consciente de cómo se influyen entre sí mis emociones y mi comportamiento.				
Puedo regular mejor mis emociones y mi comportamiento a través de mi pensamiento.				
Expreso y defiendo mi opinión aunque sea distinta de las de los otros.				
Conozco mejor a mis compañeros.				
Me siento más unido/a a ellos.				
Acepto y respeto que los demás piensen y actúen de forma diferente a mí.				
Aguardo mi turno para participar en clase sin interrumpir.				



Me pongo en el lugar de los otros para comprenderlos bien.				
Me comunico con mayor asertividad.				
Considero que he mejorado...	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Soy capaz de atender, respetar y comprender los pensamientos y sentimientos ajenos.				
Entiendo la importancia y posibles consecuencias que mis palabras tienen en los demás.				
Identifico y expreso de forma apropiada sentimientos de ira, rabia y agresividad.				
Utilizo la respiración profunda (oler la flor) para relajarme y regular mis emociones.				
Detecto cuándo surgen prejuicios en mí o en los demás.				
Valoro globalmente los aprendizajes realizados en las sesiones de Educación Emocional	Poco	Nada	Bastante	Mucho

5. Si has puntuado bajo (nada o poco) el grado de mejora en alguno de los aprendizajes deseados, por favor explica el motivo por el que crees que ha sido:

6. Otras observaciones o comentarios que quieras hacer:

Muchas gracias por tu participación y colaboración. ¡Ha sido un placer!

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE DESARROLLO EMOCIONAL DEL ALUMNADO DE 2º ESO DE ESCUELAS SANTÍSIMO SACRAMENTO

PERFIL PERSONAL

1. Edad:
 - De 12 a 13 años
 - De 14 a 15 años
 - De 16 a 17 años
2. Sexo:
 - Mujer
 - Hombre
3. ¿Cuánto tiempo llevas en este colegio?
 - Menos de 1 año
 - De 1 a 2 años
 - De 2 a 5 años
 - Más de 5 años
4. ¿Has participado anteriormente en alguna actividad relacionada con tu desarrollo emocional?
 - Sí
 - No

AUTOEVALUACIÓN

DESARROLLO

EMOCIONAL

A continuación encontrarás una serie de frases relacionadas con las actividades que has realizado en las sesiones de Educación Emocional.

Por favor, lee atentamente cada frase y valora en una escala de Nada a Mucho el grado de mejora que has conseguido en cada uno de los aprendizajes que se detallan:

Considero que he mejorado...	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Me conozco a mí mismo/a mejor que antes.				
Percibo, identifico y nombro mis emociones y sentimientos con mayor facilidad.				
He aumentado mi vocabulario emocional.				
Expreso mi emocionalidad con naturalidad.				
Acepto que mi experiencia emocional puede ser diferente de la de los demás.				
Soy consciente de la mezcla e intensidad de emociones que experimento en esta etapa de mi vida.				
Soy capaz de buscar ayuda y recursos cuando lo necesito.				
Estoy satisfecho/a conmigo mismo/a.				
Me hablo y me relaciono conmigo con cariño y de forma saludable.				
Practico el autoelogio a menudo y me siento bien por ello.				
No necesito que los otros aprueben lo que digo				



y hago para sentirme bien.				
Me responsabilizo de mis decisiones sea cual sea el resultado.				
Expreso mis emociones de forma "apropiada".				
Considero que he mejorado...	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Soy consciente de cómo se influyen entre sí mis emociones y mi comportamiento.				
Regulo mis emociones y mi comportamiento a través de mi pensamiento y mi actitud.				
Soy capaz de sustituir emociones desagradables por otras más agradables.				
Entreno mi actitud positiva para autorregular mis emociones.				
Utilizo mi autocontrol para tomar decisiones que repercutan favorablemente en mi bienestar.				
Me cuido (alimentación, descanso, ocio) porque sé que influye positivamente en mí.				
Valoro globalmente los aprendizajes realizados en las sesiones de Educación Emocional	Poco	Nada	Bastante	Mucho

5. Si has puntuado bajo (nada o poco) el grado de mejora en alguno de los aprendizajes deseados, por favor explica el motivo por el que crees que ha sido:

6. Otras observaciones o comentarios que quieras hacer:

Muchas gracias por tu participación y colaboración. ¡Ha sido un placer!