



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ROCÍO VELÁZQUEZ – GAZTELU CASTELLANOS

PROGRAMA LIBÉLULA



**PROYECTO FINAL DEL POSTGRADO EN
EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
SEMIPRESENCIAL**

TFP TUTORIZADO POR FINA DURÁN

CURSO 2021 – 2022

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
1.1 PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA	3
1.2 JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO	3
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
2.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL	5
1.1.1 Evolución del concepto de inteligencia emocional	5
2.2 EMOCIONES	6
2.2.1 Definición de las emociones	7
2.2.2 Componentes de la emoción	7
2.2.3 funciones de las emociones	8
2.2.4 Estructura de las emociones	9
2.2.5 Clasificación de las emociones	10
2.2.5.1 Clasificación psicopedagógica de las emociones	10
2.2.5.2 Universo de Emociones	12
2.3 EDUCACIÓN EMOCIONAL	15
2.3.1 Justificación de la educación emocional. Importancia y necesidad de la educación emocional	15
2.3.2 Neuroeducación	17
2.3.3 Concepto de competencias	20
2.3.4 Competencias emocionales	21
2.3.5 Modelos de intervención	26
2.3.6 La educación emocional en la acción tutorial	27
2.3.7 La evaluación en la educación emocional	28
2.4 DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS ENTRE 8 Y 10 AÑO	29
3. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN	31
3.1 ANÁLISIS DEL CONEXTO. EDUCACIÓN EMOCIONAL	31
3.2 JUSTIFICACIÓN DEL DISEÑO DE LA EVALUACIÓN DE LAS C. EMOCIONALES	31
3.3 DETECCIÓN DE NECESIDADES	32
3.4 OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN	33
3.5 CONTENIDOS Y ACTIVIDADES	33
3.6 METODOLOGÍA	83
3.7 PLANIFICACIÓN	84
3.8 EVALUACIÓN	85
4. CONCLUSIONES	88
5. BIBLIOGRAFÍA	89

6. ANEXOS	92
6.1 TÉCNICA NEMO	92
6.2 DIPLOMA SOÑADOR/A	92
6.3 ORGANIZADOR GRÁFICO “PENSAR”	93
6.4 ORGANIZADOR GRÁFICO “CONECTANDO”	93
6.5 ORGANIZADOR GRÁFICO “PROBLEMA Y SOLUCIONES”	94
6.6 EVALUACIÓN PRETESTS Y POSTESTS	95
6.6.1 Autoevaluación del alumnado	95
6.6.2 Coevaluación del alumnado	97
6.6.3 Evaluación familias	98
6.6.4 Evaluación profesorado	99

1. INTRODUCCIÓN

1.1 PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

¿Por qué **libélula**?

Según la R.A.E, la palabra libélula procede del latín libellula, que es el diminutivo de libella 'libélula', en latín 'nivel', 'balanza', porque se mantiene en equilibrio en el aire.

Cuando estamos regulados emocionalmente fluimos, nos encontramos en equilibrio y sentimos bienestar. La libélula presenta diferentes colores dependiendo del ángulo en que la luz incida sobre ella. Al igual que ella cambia de color, nosotros sentimos diferentes emociones a lo largo del día. Ésta equilibra su cuerpo gracias a las 5 extremidades, como nosotros lo hacemos desarrollando las 5 competencias emocionales.

El programa Libélula de Educación emocional está diseñado para ser implementado en el ámbito escolar, con niños y niñas de 4º de primaria (9 – 10 años). Está secuenciado en 15 sesiones, algunas de 45 min y otras de 30 min para adaptarnos al horario escolar. A su vez, está dividido en torno a tres bloques que corresponden con las 3 sesiones semanales. En un primer bloque llevamos a cabo dinámicas de elaboración propia que desarrollan sobre todo la conciencia emocional, aunque también las demás competencias emocionales del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona. En el segundo bloque se desarrolla sobre todo las competencias de regulación emocional y competencias sociales a través del video juego *Happy seguridad* 8-12, una propuesta pedagógica de Gemma Filella, Paula Gasol y Pilar Rueda de la Universidad de Lérida, aunque trabaja de manera transversal también las demás. Por último, en el tercer bloque se desarrollan todas las competencias a través del libro *Como alcanzar tus sueños*. Núñez, C. Romero, R. (2014). Palabras Aladas.

1.2 JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO

El programa ha sido implantado en el Colegio Corazón de María de Gijón, donde desarrollo mi labor como docente. Es un centro concertado de cuatro líneas ubicado en el centro de la ciudad. Se ha llevado a cabo en 4º de primaria, ya que es el curso donde soy tutora y por tanto mantengo un contacto más estrecho con el alumnado y su familia. Es un grupo acostumbrado a trabajar el manejo de las emociones a través de técnicas de relajación y mindfulness en el aula, pero sentía como maestra que los chicos y las chicas necesitaban ampliar su educación emocional a través de las competencias emocionales para enriquecer su formación integral como personas.

El programa que ahora presento pretende dar respuestas a esas necesidades emocionales que he ido captando como acompañante de los niños y niñas durante mis años de trabajo. A grandes rasgos, éstas se centran en ampliar el vocabulario emocional para conocer de manera más profunda el universo emocional que les rodea, y así conocerse mejor tanto a ellos/as mismos/as como a las demás personas. También percibía la necesidad de proporcionarles las herramientas necesarias para que pudieran resolver los conflictos de manera más autónoma y eficiente. Del mismo modo, observaba que los niveles de estrés y ansiedad en algunos niños y niñas estaban perjudicando negativamente el proceso de enseñanza – aprendizaje y que, por tanto, era necesario trabajar con ellos la gestión de sus emociones.

En este trabajo se encontrará un programa de educación emocional que podría ser desarrollado durante un curso en el nivel de 4º de primaria. Incluye unos test 360 º sobre las cinco competencias emocionales, también una presentación interactiva de las actividades y dinámicas desarrolladas y evaluadas.

Aunque el destinatario directo ha sido el alumnado, hemos contado también con la participación de las familias, que han sido informadas periódicamente de los avances que se iban produciendo en el programa. Gracias a mantener esta información con ellas, éstas se han involucrado de manera más activa en el proceso llevado a cabo con sus hijos e hijas.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1.1 Evolución del concepto de inteligencia emocional

Hasta el último siglo, se entendía como “inteligencia” lo estrictamente relativo a las funciones cognitivas tales como memoria, aprendizaje y resolución de problemas.

En 1983 Howard Gardner publica su teoría de las inteligencias múltiples distinguiendo un total de siete inteligencias: lógico – matemática, lingüística, espacial, musical, cinestésica – corporal, interpersonal e intrapersonal. Más tarde, incorpora dos más: La inteligencia naturalista y la existencial.

En 1990 Salovey y John D. Mayer publican el que se considera el primer artículo científico sobre inteligencia emocional. Describen este concepto como una forma de inteligencia social que incluye la habilidad para gestionar sentimientos y emociones de uno mismo y de los otros, discriminar entre sentimientos y emociones, y usar esta información para equilibrar pensamiento y acción.

Este artículo pasó prácticamente desapercibido en el momento de su publicación y no es hasta 1995, cuando Daniel Goleman, basándose en el trabajo de sus colegas anteriormente citados, publica su libro *Inteligencia Emocional*. Es considerado el primero en aplicar dicho término a ámbitos empresariales, popularizando el concepto de manera espectacular.

Un año antes, D. Goleman junto a otros socios fundan CASEL en Estados Unidos con el objetivo de establecer un aprendizaje social y emocional (SEL) de alta calidad y basado en la evidencia, como una parte esencial de la educación infantil hasta secundaria.

Su publicación *Emotional Intelligence (1995)* llega en un momento en que la sociedad estadounidense se debate entre el igualitarismo y elitismo fruto de la obra *The Bell Curve (Hernstein y Murray, 1994)*, que justifica la importancia del CI para comprender las clases sociales en Estados Unidos y en otras sociedades. D. Goleman, sin embargo, adopta una postura reaccionaria al elitismo de *The Bell Curve* y contrasta la inteligencia emocional con la inteligencia en general, llegando a afirmar que la primera puede ser tan poderosa o más que la segunda y que el cociente emocional (C.E), en el futuro sustituirá al CI.

Uno de los avances más importantes que introduce Goleman en el campo de la inteligencia emocional es que las competencias emocionales se pueden aprender. Todas las personas pueden aprender inteligencia emocional, por tanto, todas pueden ser emocionalmente inteligentes. En este sentido, Goleman tomaba la postura igualitaria, frente al elitismo, generando un cambio de conciencia.

Este libro se convierte en un best seller en muchos idiomas. A partir de mediados de los noventa, la inteligencia emocional es un tema de interés general por parte de la sociedad, de tal forma que empiezan a aparecer artículos y libros sobre el tema (**Bisquerra, 2019**).

Para **Goleman (1995. p. 43-44)** la inteligencia emocional consiste en:

1) *Conocer las propias emociones*: El principio de Sócrates «*conócete a ti mismo*» se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones.

2) *Manejar las emociones*: La habilidad para manejar las emociones de forma apropiada.

3) *Motivarse a sí mismo*: Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados.

4) *Reconocer las emociones de los demás*: El desarrollo de la empatía es clave para sintonizar con las emociones de los demás.

5) *Establecer relaciones*: El buen manejo de buenas relaciones sociales son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal.

A lo largo de los años posteriores, varios autores continúan desarrollando el concepto de Inteligencia Emocional. Tal es el caso de **Salovey y Sluyter (1997)**, que llaman la atención sobre las aplicaciones educativas de la inteligencia emocional.

Mayer, Salovey y Caruso (2000) han ido reorganizando la definición de Inteligencia Emocional, estructurándola en un modelo de cuatro pilares entrelazados.

- 1- *Percepción emocional*: Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente.
- 2- *Integración emocional*: Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante.
- 3- *Comprensión emocional*: Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación.
- 4- *Regulación emocional*: Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida

A partir de la década del dos mil surgen varias obras conjuntas con la colaboración de autores reconocidos como **Bar - On y Parker (2000)**, **Schulze y Roberts (2005)** y **Mestre Navas y Fernandez Berrocal (2007)**.

2.2 EMOCIONES

“Las emociones desempeñan un papel fundamental en la supervivencia, el mantenimiento de la especie, las relaciones sociales y la comunicación. Así mismo, cumplen una función motivacional que nos predispone a repetir una y otra vez comportamientos vinculados a emociones positivas” (**Blanco, 2019. P.2**)

Señala F. **Mora (2017)** que nuestras emociones son nuestra identidad y que nada de lo que sucede en la corteza cerebral se produce asépticamente, sin el filtro emocional. Las emociones están íntimamente ligadas a nuestros procesos cognitivos y de aprendizaje.

2.2.1 Definición de emoción

Según describe **Bisquerra** en *El diccionario de Emociones (2016)*, una emoción es una respuesta del organismo frente a los estímulos que recibimos continuamente. Es una respuesta más compleja de lo que podríamos suponer, ya que de hecho incluye varios aspectos simultáneamente: neurofisiológico, comportamental y cognitivo.

La emoción se halla estrechamente vinculada a los sentimientos, pero son realidades cerebrales diferentes. Según propone **Damasio (2005)**, las emociones preceden a los sentimientos. La emoción es la respuesta del organismo ante un estímulo emocionalmente competente, es decir, un objeto o suceso con importancia biológica. Una emoción genera una respuesta fisiológica, comportamental y cognitiva, como veremos más adelante en el apartado de los componentes de la emoción. Tomando consciencia de las emociones que estamos experimentando, nombrándolas, por ejemplo, llegamos al sentimiento, que es la emoción hecha consciente. Las emociones son breves, pero la duración del sentimiento podemos manejarla a nuestra voluntad, reelaborando el acontecimiento con las imágenes, experiencias, hechos o pensamientos que sostienen a la emoción.

2.2.2 Componentes de la emoción

Tal como expone **Bisquerra (2016)**, una emoción se activa a partir de un acontecimiento. Su percepción puede ser consciente o inconsciente. El acontecimiento puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario; consciente o inconsciente.

Un mismo acontecimiento puede ser valorado de forma distinta según la persona. Esto pone en evidencia como la emoción no depende del acontecimiento en sí, sino de la forma que tenemos de valorarlo.

El mecanismo de valoración activa la respuesta emocional, en la cual se pueden identificar tres componentes: *neurofisiológico, comportamental y cognitivo*.

- El **componente neurofisiológico** consiste en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, cambio en el tono muscular, secreciones hormonales, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores, etc.
- El **componente comportamental** coincide con la *expresión emocional*. La observación del *comportamiento* de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. El lenguaje no verbal, principalmente las expresiones del rostro y el tono de voz, aportan señales de bastante precisión.
- El **componente cognitivo** es la *experiencia emocional* subjetiva de lo que pasa. Permite tomar conciencia de la emoción que estoy experimentando, lo cual permite etiquetarla, en función del dominio del lenguaje. Por ejemplo: “siento un miedo que no puedo controlar”. Las limitaciones del lenguaje imponen serias restricciones al conocimiento de lo que me pasa en una emoción. Estos déficits provocan la sensación de «no sé qué me pasa». De ahí la importancia de una educación emocional encaminada, entre otros aspectos, a un mejor conocimiento de las propias emociones y la denominación apropiada. Ser capaz de poner nombre a las emociones es una forma de conocernos a nosotros mismos. La componente cognitiva coincide con lo que se denomina *sentimiento*.

Las emociones suelen impulsar hacia una forma definida de comportamiento; ya sea enfrentándonos o huyendo de las situaciones que nos producen las emociones.

COMPONENTES DE LA EMOCIÓN

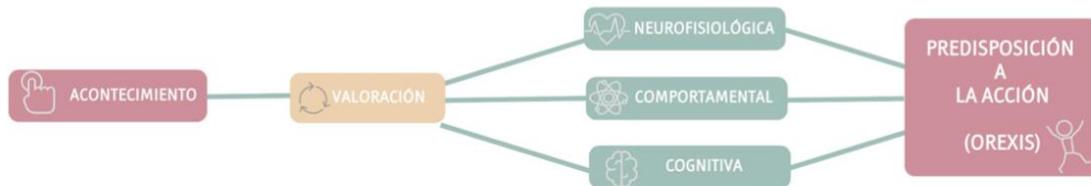


Figura 1. Componentes de la emoción.

2.2.3 funciones de las emociones

Hay un acuerdo general entre los autores, influenciados por los estudios de Darwin, que considera que las emociones presentan una función importante en la adaptación del organismo al medio ambiente a lo largo de la filogénesis.

Como apunta R. Bisquerra (2022), las emociones en general presentan una serie de funciones relacionadas con la adaptación, motivación, información, sociabilidad, toma de decisiones, procesos mentales, desarrollo personal, bienestar emocional, etc.

Pasaremos a continuación a resumir estas funciones principales:

- 1- *Función de adaptación*: Como apuntaba Robert Plutchik, uno de los autores más relevantes en el campo de la función adaptativa de las emociones y basándose en la teoría evolucionista darwiniana, los seres humanos para sobrevivir en su entorno han ido desarrollando diferentes conductas, cada una de ellas producida por una emoción. Por tanto, las emociones tienen como función principal facilitar la adaptación del individuo a los cambios de su entorno.
- 2- *Función relacionada con la motivación*: En palabras de Goleman (1995): Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino moveré (que significa “moverse”) más el prefijo “e-”, significando algo así como “movimiento hacia” y sugiriendo, de este modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción.
- 3- La *función informativa* puede tener dos dimensiones: Información para el propio sujeto e informar a otros individuos con los que convive a los cuales les comunica intenciones.
- 4- La *función social*, interrelacionada con la anterior, sirve para comunicarnos entre nosotros e influir en los demás.
- 5- *Función en la toma de decisiones*: Las emociones están íntimamente ligadas a la toma de decisiones e influyen notablemente en ellas.
- 6- Las emociones pueden afectar a los *procesos mentales*, tales como la percepción, memoria, atención, concentración, etc.

- 7- *Función en el desarrollo personal:* Las emociones sirven para centrar la emoción sobre temas específicos de interés particular y dedicarse a ellos con implicación emocional total.
- 8- Las emociones tienen una *función en el bienestar subjetivo*, también denominado bienestar emocional, ya que se caracteriza por la experiencia emocional positiva. Las emociones positivas son la esencia del bienestar.

En el siguiente cuadro, se presentan algunas emociones y su función más característica.

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Miedo	Impulsar a la huida ante un peligro real e inminente para asegurar la supervivencia.
Ansiedad	Estar en atención vigilante a lo que pueda ocurrir. Hay peligros potenciales o supuestos.
Ira	Intentarlo duramente. La impulsividad agresiva está presente.
Tristeza	No hacer nada. Reflexionar y buscar nuevos planes.
Asco	Rechazar sustancias (alimentos en mal estado) que pueden ser perjudiciales para la salud)
Alegría	Continuar con los planes, ya que han funcionado hasta el logro de los objetivos.
Amor (enamoramiento)	Sentirse atraído hacia otra persona para asegurar la continuación de la especie.

Figura 2. Funciones de las emociones.

2.2.4 Estructura de las emociones

Se considera que las emociones están en un eje con dos polos que representan su valencia: positivo y negativo. No hay que confundir valencia con valor, puesto que este último presenta una connotación de bueno o malo que no se puede aplicar a las emociones, ya que estas últimas son todas válidas y necesarias.

Teniendo en cuenta lo anterior, podríamos establecer tres categorías:

- Emociones negativas, como el miedo, la ira y la tristeza.
- Emociones positivas, como la felicidad, el amor y la alegría.
- Emociones ambiguas, que pueden ser positivas o negativas en función de las circunstancias, como por ejemplo la sorpresa.

2.2.5 Clasificación de las emociones.

La mayoría de los autores especialistas en el estudio y análisis de las emociones están de acuerdo en que existen unas emociones básicas o primarias, pero no hay acuerdo en determinar cuáles son y qué es lo que las caracteriza. **(Bisquerra, 2022)**

Se pueden identificar dos enfoques en el momento de definir las emociones básicas.

Desde los **enfoques biológicos y evolucionistas**, de la mano de autores como Ekman, Izard, Plutchik, Johnson – Laird, Oatley y MacLean, las emociones básicas son las emociones universales. Se encuentran presentes en los animales superiores desde el nacimiento y en todas las culturas a lo largo del tiempo. Son aquellas que presentan una base biológica y se han transmitido a través de los genes a lo largo de la filogénesis. La expresión facial es una forma de identificarlas. Este enfoque es el más habitual.

Desde los **enfoques cognitivos**, las emociones básicas constituyen los elementos fundamentales de la vida emocional y se pueden combinar para producir otras emociones más complejas, de forma similar a los colores. Así se manifiestan autores como Barret, Niedenthal, Krauth-Gruber y Ric. A partir de la combinación entre emociones primarias se forman las secundarias. Por ejemplo, de la combinación entre miedo y sorpresa surge la alarma; la decepción combina sorpresa y tristeza; la ira con sorpresa produce la rabia, etc.

En cuanto a la clasificación de las emociones, nos encontramos con ciertas controversias entre los autores. Existen algunas coincidencias entre sus modelos, pero no existe ninguno que haya sido aceptado de forma general.

Algunos autores se han referido a “las tres grandes” (miedo, ira, tristeza). Otros han hecho referencia a “las seis básicas”: miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa, asco. Entre los modelos propuestos los hay jerárquicos, factoriales, circunflejos, etc. **(Bisquerra, 2022)**

2.2.5.1 Clasificación psicopedagógica de las emociones

En 2009, R. Bisquerra publica su obra *Psicopedagogía de las emociones*, donde recoge las aportaciones de las clasificaciones anteriores y elabora una propia desde una perspectiva psicopedagógica, con el objetivo de ser utilizada en educación emocional.

Pasamos a continuación a mostrarlas a través de los siguientes gráficos.



Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.

Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.

Bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad.



Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto y fobia.

Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo y recelo.

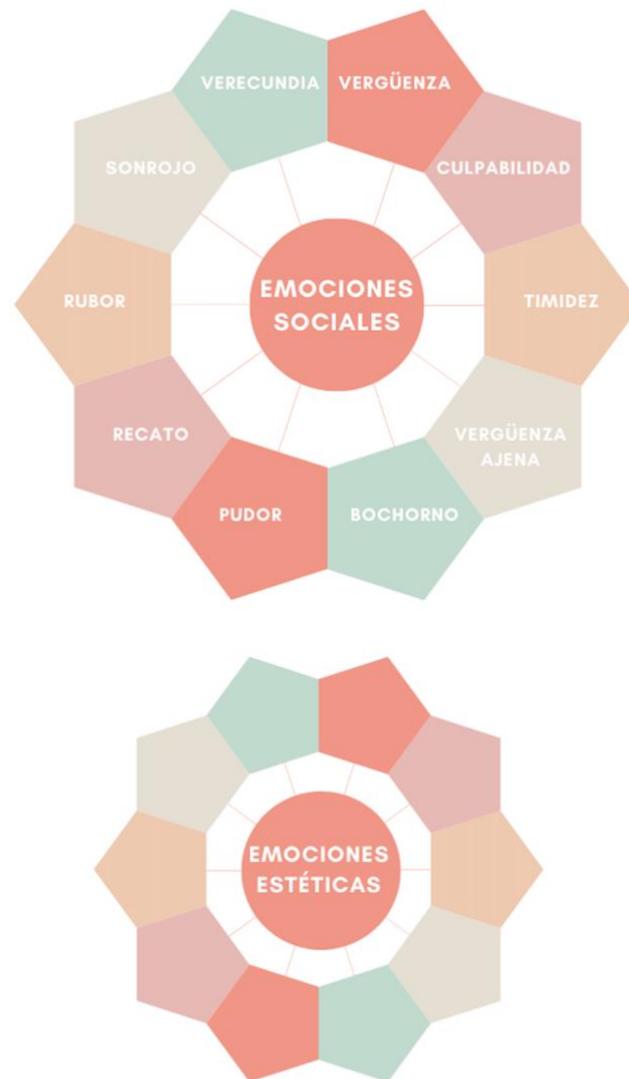
Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto y preocupación.

Aversión, repugnancia, rechazo y desprecio.

Angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación y nerviosismo.



La sorpresa puede ser negativa o positiva. En esta familia se incluyen: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en otro extremo de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.



■ Se experimentan ante las obras de arte y ante la belleza en general. Son un tipo de emociones

Figura 4. Clasificación de las emociones

2.2.5.2 Universo de Emociones

A partir de la propuesta presentada por R. Bisquerra, se elabora en 2011 el proyecto Universo de Emociones, que trata de representar de manera gráfica las emociones humanas, permitiendo visualizar y comprender nuestro comportamiento como seres humanos.

En él participan conjuntamente Eduard Punset y el Grupo Punset, representado por Magda Vargas; el equipo de diseño PalauGea, formado por Ana Gea y Víctor Palau y Rafael Bisquerra, aportando la estructura de las emociones desde la perspectiva de la educación emocional.

Como expresa Bisquerra en el *Universo de Emociones (2015)*, “Las emociones no son algo tangible ni estático, si no que están en continuo movimiento. De forma muy similar a lo que

sucede en el universo, las emociones cambian, crecen, oscilan y viajan y se relacionan entre ellas. En ocasiones son casi invisibles, pero están ahí en un estado latente y otras veces explotan”.

Estructura del Universo de Emociones

Todas las emociones se pueden agrupar en grandes familias que corresponden a las galaxias de emociones. En cada galaxia hay un conjunto de emociones con características similares que permiten incluirlas en el mismo grupo.

Podemos resumir la estructura del Universo de Emociones de la siguiente manera:

Galaxias de emociones negativas

- Galaxia del miedo: Con temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, etc.
- Galaxia de la ira: Con rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, etc.
- Galaxia de la tristeza: Con depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
- Galaxia irregular del asco: Con aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.
- Galaxia irregular de la ansiedad: Con angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

Galaxias de emociones positivas

- Galaxia de la alegría: Con entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.
- Galaxia del amor: Con aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión, etc.
- Galaxia de la felicidad. - Con bienestar, satisfacción, armonía, equilibrio, plenitud, paz interior, tranquilidad, serenidad, gozo, dicha, placidez, paz interior, etc.

Galaxias de emociones ambiguas

- Galaxia de la sorpresa: La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en el otro extremo de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.

- Galaxia de las emociones sociales: Con vergüenza, culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.
- Galaxia de las emociones estéticas: Las emociones estéticas son las que se experimentan ante las obras de arte y ante la belleza.

Grandes constelaciones

- Constelación de las emociones negativas: Con miedo, ira y tristeza (con asco y ansiedad).
- Constelación de las emociones positivas: Con alegría, amor y felicidad.

Asteroides, cometas y materia interestelar

- Las emociones ambiguas también van navegando alrededor de otras galaxias. La sorpresa puede ser positiva (alegría) o negativa (miedo, ira, tristeza).
- Las emociones sociales pueden tener polaridad positiva y negativa y se extienden por todo el universo de emociones a modo de materia interestelar.
- Las emociones estéticas también pueden tener valencia positiva o negativa y forman una especie de materia intergaláctica que se puede extender por todo el universo.
- Los valores y actitudes se entremezclan con las emociones, dando como consecuencia una predisposición a actuar a favor o en contra de algo o de alguien. En este sentido son como cometas que navegan por todo el universo.
- La pasión es como un asteroide o cometa que navega entre diversas galaxias (tristeza, amor): “pasión y muerte de Cristo”; “amor pasional”; pasión por la música, “es apasionante”.

Materia oscura

La materia oscura emocional está formada por el pozo de las emociones negativas (miedo, ira, tristeza), que forma una constelación que es un campo gravitacional de grandes fuerzas, que pueden absorber toda la energía del ser humano. **(Bisquerra, 2022)**



Figura 4. El Universo de Emociones (2015)

2.3 EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que permite desarrollar las competencias emocionales como modelo de crecimiento personal. Este se produce a lo largo de la vida de una persona y su finalidad es mejorar el bienestar personal y social.

La educación emocional reivindica la importancia de conocerse a sí mismo por medio de la introspección, la autonomía y los valores.

El proceso de la educación emocional minimiza la vulnerabilidad de las personas en tanto que funciona como una pauta para la prevención primaria. Esto consiste en obtener competencias que se pueden aplicar en diferentes situaciones como: la ansiedad, la depresión, el estrés, y la violencia. Aun cuando no se ha producido alguna disfunción, la prevención primaria por medio de la educación emocional fortalece las tendencias constructivas del individuo y debilita aquellas que pueden presentarse como autodestructivas.

La adquisición de estas competencias se lleva a cabo mediante un aprendizaje en espiral ascendente a lo largo de la vida de la persona.

2.3.1 Justificación de la educación emocional. Importancia y necesidad de la educación emocional.

En 1996, por encargo de la UNESCO, se presenta el informe Delors bajo el título *La Educación encierra un tesoro*. Se trata de un estudio de la Comisión Internacional sobre la Educación del Siglo XXI, presidido por Jacques Delors. En él se resalta la función indispensable que tiene la educación como instrumento de progreso para la humanidad, acercando a las personas hacia la paz, igualdad y justicia social.

“La educación a la largo de la vida se basa en cuatro pilares” (Delors, 1996)

- *Aprender a conocer*, lo que supone aprender a aprender para poder aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.
- *Aprender a hacer*, a fin de adquirir competencias y aprender a hacer en el marco de las distintas experiencias sociales o de trabajo que se ofrecen a los jóvenes y adolescentes.
- *Aprender a vivir juntos*, desarrollando la comprensión de las demás personas y el respeto por las diferencias.
- *Aprender a ser* para que florezca mejor la propia personalidad, la capacidad de autonomía y responsabilidad personal entre otras.

Se puede considerar por tanto, que la educación emocional es un elemento clave en el desarrollo integral de niños y niñas. Numerosos argumentos justifican su presencia en el Sistema educativo. (Álvarez y Álvarez, 2022)

- *Desde el aprendizaje*. Se observan unos índices elevados de alumnos y alumnas con dificultades de aprendizaje, estrés, falta de motivación, baja autoestima, etc. Estos estados repercuten directamente en el bienestar del alumnado y por ende en su éxito académico y personal.

Después de las situaciones vividas durante la pandemia COVID-19, podemos observar como a la adolescencia llegan cada vez más niños y niñas con altos niveles de ansiedad. Los desequilibrios emocionales son cada día más latentes, teniendo en cuenta el malestar que sienten gran parte de los jóvenes, que podemos ver reflejado tristemente en el aumento de los índices de suicidio durante estos últimos dos años. Los jóvenes necesitan un sistema educativo que no solo potencien su desarrollo cognitivo, sino también el emocional, pues sino difícilmente podrán vivir una vida plena.

- *Desde la orientación profesional.* Se estima que nuestros futuros alumnos y alumnas experimentarán diferentes situaciones a lo largo de su vida laboral que no siempre serán fáciles de sobrellevar. La educación emocional también podría ayudar a estos futuros adultos preparándolos para afrontar estos períodos que se sucederán a lo largo de sus vidas.
- *Desde la toma de decisiones.* Investigaciones recientes demuestran que en los procesos de toma de decisiones están más presentes factores emocionales que racionales. Así pues, las emociones se pueden utilizar de forma efectiva para facilitar la toma de decisiones.
- *Desde la educación inclusiva.* Es importante un entrenamiento emocional para poder hacer frente con éxito a los retos de la inclusión.
- *Desde el clima de centro y de aula.* Sin un buen clima emocional, difícilmente podrá generarse un ambiente cercano y propicio para que puedan desarrollarse experiencias vivas de aprendizaje significativo. Este influye por supuesto en el rendimiento académico y en las relaciones entre los miembros de la comunidad educativa. Por tanto, es de vital importancia que los centros educativos tomen conciencia de ello generando un buen clima que facilite estos procesos.
- *Desde las relaciones sociales.* Las competencias sociales ayudan a generar un clima de comunicación positiva entre las personas.
- *Desde la salud emocional.* Las estadísticas de los trastornos emocionales indican que el número de personas con estos trastornos es muy elevado.
- *Desde el interés social por el tema.* Este interés queda patente en el hecho de que una obra como *Inteligencia emocional*, de Daniel Goleman (1995), en la cual se pone de manifiesto la necesidad de poner inteligencia a la emoción, se haya convertido en un *best seller*.
- *Desde el analfabetismo emocional.* Son evidentes los avances producidos a lo largo del S.XX en el campo de la tecnología, pero en lo emocional todavía nos queda mucho camino por recorrer.
- *Desde la revolución de las tecnologías de la información y la comunicación.* Hemos entrado de lleno en el mundo de las redes sociales sin una educación emocional previa. Esto está provocando cada día más casos de aislamiento físico, ciberbullying o dependencias, por poner varios ejemplos. Por otro lado, el libre acceso de muchos niños y niñas a internet está provocando un acceso a páginas de contenido poco recomendado para sus edades y que pueden causar un impacto bastante negativo en su salud mental.
- *Desde el nuevo rol de profesor.* “Cada vez se ve más claro que el rol tradicional del profesor, centrado en la transmisión de conocimientos, está cambiando. Se dan como

mínimo dos fenómenos interrelacionados que obligan a este cambio de rol: la obsolescencia del conocimiento y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Esto abre un escenario en el cual el alumnado adquiere conocimientos en el momento que los necesita, a través de medios tecnológicos. En función de esas tecnologías el rol del profesor cambia, pasando de la enseñanza a la relación emocional de apoyo. Esto va a suponer un reciclaje del profesorado para ponerle en situación de impartir educación emocional”. (Álvarez y Álvarez, 2022. p.8)

Lo expuesto anteriormente justifica la presencia de los programas de educación emocional en las escuelas.

“Los programas de educación emocional son un conjunto de actividades planificadas, intencionales y sistemáticas, con unos tiempos y espacios asignados, y con una realización de calidad” (Álvarez González y Bisquerra, 2012. p 274).

Los programas de educación emocional son una forma de prevención primaria y de promoción de la salud que pretende potenciar los recursos emocionales para mejorar la calidad de vida y así evitar, en lo posible, las disfunciones que se puedan producir, al menos prevenir su aparición. A la persona desde sus primeros años de vida se le ha de preparar para la vida adulta, proporcionándole los recursos y estrategias para que pueda enfrentarse a las diferentes experiencias que la vida le pueda proporcionar. Estos programas se han de desarrollar desde los primeros años y continuar a lo largo de toda la vida de la persona, como un proceso formativo, continuo y permanente.

Para llevar a cabo un programa de educación emocional efectivo, el primer destinatario debe ser el formador y los profesionales de la orientación que necesitan de competencias emocionales para su desempeño profesional.

2.3.2 Neuroeducación.

La neuroeducación es la disciplina que estudia el funcionamiento del cerebro durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Analiza el desarrollo del cerebro humano y su reacción a los estímulos, que posteriormente se transforman en conocimientos. Varios expertos coinciden en que la clave está en la emoción y la motivación, como respalda el Dr. Francisco Mora experto en la materia, “el cerebro solo aprende si hay emoción”.

Como docentes, es importante y necesario conocer el funcionamiento del cerebro para poder acompañar de una manera más eficaz al alumnado y tener en cuenta que las emociones juegan un papel fundamental en los procesos cognitivos.

Nuestro cerebro es un órgano de conocimiento más emocional que racional. Manifiesta **tres importantes capacidades de cambio:**

- La *neurogénesis*: Es la creación de nuevas neuronas durante toda la vida.
- *Neuroplasticidad*: Se trata de la capacidad plástica de las redes neuronales. Las estructuras más plásticas de nuestro cerebro son el hipocampo (posee entre sus funciones la capacidad de generar nuevas neuronas; se responsabiliza de diferentes tipos de memoria y está implicado en el aprendizaje) y la corteza cerebral. La amígdala tiene cierta capacidad plástica, memoria emocional y capacidad para percibir estímulos de milisegundos de duración y sin ser consciente de ello, reaccionamos a los mismos.

A su vez disponemos de dos tipos de *neuroplasticidad*:

Se entiende por *neuroplasticidad positiva* (NPP) crear nuevos circuitos de aprendizaje, o crear nuevos circuitos añadidos a memorias almacenadas. Esta asociación da como consecuencia un nuevo conocimiento.

Se entiende por *neuroplasticidad negativa* (NPN) desaprender, desconfigurar circuitos existentes, desestructurarlos y por tanto tener la posibilidad de desaprender pensamientos, comportamientos, incluso a veces cuando se han estructurado en hábitos. Para llevar a cabo estos procesos de dirección de cambio es primordial hacerlo con atención consciente.

- La epigenética, que son los cambios químicos que modifican la función de nuestros genes sin modificar su estructura.

Estas tres capacidades no sólo nos permiten el cambio, sino que también son capacidades influenciables. Por tanto, podemos estimularlas a través de hábitos físicos, como la alimentación, el ejercicio o el sueño reparador y hábitos mentales, como leer, jugar, tocar un instrumento, disfrutar del arte o razonar. Del mismo modo que es importante fomentar estos hábitos, también debemos evitar tóxicos, tanto físicos como mentales, de los cuales el principal protagonista es el estrés. Teniendo en cuenta que todas las experiencias que vivimos quedan almacenadas como conexiones, es primordial proporcionarle a los niños y niñas ambientes ricos en experiencias, donde la vida social protagonice parte de ellas. Por ello, favorecer entornos donde la educación emocional esté presente como un proceso continuo es de especial importancia.

Por último, es importante poner de manifiesto el poder transformador de los pensamientos y el impacto que generan en las sustancias químicas del cerebro.

Si nuestro **pensamiento es saludable** generamos efectos neurobiológicos saludables, con producción de serotonina, reguladora del estado de ánimo; de oxitocina, hormona del apego; de endorfinas, neurotransmisores de la felicidad que potencian el sistema inmunitario, forman parte del sistema opioide endógeno que disminuye el dolor y con efectos más potentes que la propia morfina y que además disminuyen la SP (Substancia P), (proinflamatoria) y fomentan la producción de dopamina, neurotransmisor de la motivación por excelencia.

Si el **pensamiento es negativo**, disminuimos la producción de estos neurotransmisores y en contrapartida se producen en exceso: cortisol, glutamato, SP, adrenalina y noradrenalina. Los efectos de este cóctel, si se mantiene en el tiempo, resultan nefastos para nuestro sano equilibrio y se traducen en una depresión del sistema inmunitario, alteraciones en la atención, la memoria y el aprendizaje; incluso muerte neuronal, trastornos del estado de ánimo y enfermedades orgánicas a largo plazo.

Es evidente que aprendemos por imitación, por atención compartida y empatía y que todo nuestro cerebro interviene en nuestro aprendizaje, en nuestra vivencia. (pensar, sentir y comportarnos).

Necesitamos recursos y estrategias, tanto personales como interpersonales, para aplicar a nuestra experiencia vivencial: necesitamos educación emocional, educar el afecto, reestructuración cognitiva y regular el comportamiento.

A partir de cuidar el cuerpo y el cerebro que soportan nuestra mente, podremos aprender a crear y desestructurar hábitos, adquirir conocimientos, habilidades, competencias emocionales y actitud de vida en base a los valores fundamentales y esta educación nos permitirá influir en la sana educación de nuestros compañeros de vida.

Estructuras del cerebro y su funcionalidad

La neurociencia nos ha aportado valiosos conocimientos en torno a las estructuras del cerebro y a los llamados coloquialmente “tres cerebros evolutivos”.

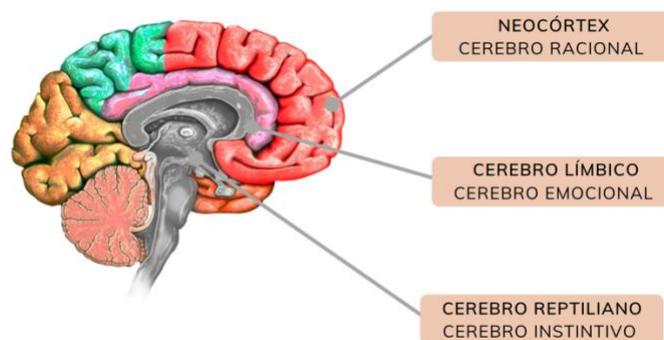
Conocemos que la zona del *neocórtex* es la encargada del cerebro racional, que es el encargado del razonamiento y la reflexión. Éste no alcanza su completa maduración hasta los 23 – 24 años de edad, dato importante a tener en cuenta en los procesos de reflexión y razonamiento de los niños y niñas.

El *cerebro límbico* lo es del emocional primario con la amígdala a la cabeza, que es la encargada de las emociones básicas y la percepción no consciente, entre otras funciones.

Por último, se encuentra el *cerebro reptiliano* que es el más instintivo y el encargado de la supervivencia.

Gracias a varios autores, como es el caso de D.J.Siegel (2011) con su obra *El cerebro del niño*, somos conscientes de la importancia de conocer la funcionalidad de estas estructuras y de la necesidad de que éstas estén integradas para un correcto funcionamiento.

La adquisición de competencias emocionales y en concreto la regulación emocional es clave para que los niños conozcan estrategias de autorregulación que les ayuden a estar ajustados e integrados. Nosotros como adultos también debemos manejar herramientas emocionales y servirles de modelo cuando así lo necesiten.



“Las recientes aportaciones de la *neurociencia*, difundidas por autores como Damasio (1996) y LeDoux (1999) entre muchos otros, han permitido conocer mejor el funcionamiento cerebral de las emociones. Así, por ejemplo, saber que las emociones activan respuestas fisiológicas (taquicardia, sudoración, tensión muscular, neuro- transmisores; etc.) que una vez producidas son difíciles de controlar; o que una disminución en el nivel de serotonina puede provocar estados depresivos, aporta datos valiosos para la intervención. Igualmente es interesante conocer el papel de la amígdala en las emociones (las características diferenciales

de la comunicación entre el sistema límbico y la corteza cerebral en función de la dirección de la información, etc.”. **(Bisquerra, 2025)**

Las aportaciones de la *psiconeuroinmunología* **(Ader, 2007)** aportan evidencias de que las emociones afectan al sistema inmunitario. Las emociones negativas debilitan las defensas del sistema inmunitario, mientras que las emociones positivas lo refuerzan. Estos trabajos ponen en relación las emociones y la salud.

2.3.3 Concepto de competencias.

Antes de pasar a exponer el significado de las competencias emocionales, nos detendremos en el concepto de competencia, que está en revisión permanente debido a su complejidad.

Entendemos una competencia como *la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia* **(Bisquerra y Pérez, 2007)**.

Las competencias emocionales, por su parte, se basan en la inteligencia emocional, pero integran elementos de un marco teórico más amplio: teoría de las inteligencias múltiples, investigaciones sobre las emociones, neurociencia, psiconeuroinmunología, psicología positiva, bienestar subjetivo, *fluir*, etc. **(Bisquerra y Pérez Escoda, 2007)**.

En el concepto de competencias se pueden identificar las siguientes características.

- Las competencias no son *innatas*, se desarrollan a través del aprendizaje.
- Implica unos *conocimientos* (“saberes”), unas habilidades (“saber – hacer”) y unas *actitudes y conductas* (“saber estar” y “saber ser”) integrados entre sí.
- Las competencias se mejoran continuamente con la experiencia.
(Bisquerra y Mateo, 2019)

Una de las novedades más relevantes de la nueva ley de educación (LOMLOE), es su carácter eminentemente competencial. Esta ley presenta como eje vertebrador en el currículum las 8 competencias clave, que son las siguientes:

- 1- Competencia en comunicación lingüística.
- 2- Competencia plurilingüe.
- 3- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- 4- Competencia digital.
- 5- Competencias para aprender a aprender.
- 6- Competencias sociales y cívicas.
- 7- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
- 8- Competencia en conciencia y expresiones culturales.

Como podemos observar, la ley acorde al cambio de paradigma en la educación pretende garantizar la formación integral del alumnado, teniendo en cuenta no solo la esfera intelectual, que tradicionalmente ha ido asumiendo más peso, sino también la social, afectiva y emocional.

Como apunta R. Bisquerra, esta nueva mirada conlleva inevitablemente, la necesidad de activar factores no cognitivos del sujeto, aspectos más vinculados a las emociones y actitudes como elementos realmente dinamizadores del cambio.

Por todo ello, es necesario apostar por programas de educación emocional que proporcionen a los niños y niñas las competencias emocionales básicas para afrontar mejor los retos y experiencias que se suceden en el día a día. Del mismo modo, es importante que puedan adquirir las herramientas necesarias que les ayuden a alcanzar un mayor bienestar, tanto de manera individual, como colectiva.

2.3.4 Competencias emocionales

La construcción de las competencias emocionales

Podemos encontrar numerosos modelos de propuestas de competencias emocionales elaborados a lo largo de las últimas décadas. Algunos de ellos, han sido presentadas por Saarni (1997, 1998, 1999, 2000), Graczyk et al. (2000), Payton et al. (2000), ISBE (Illinois State Board of Education) (2006), CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) (2006) y muchos otros. A partir de estos trabajos y de los diversos modelos de inteligencia emocional, se presenta a continuación un modelo de competencias emocionales desde la perspectiva específica de la educación emocional. **(Bisquerra, 2022)**

El modelo pentagonal de competencias emocionales

En este apartado se presenta un modelo de competencias emocionales que ha sido adoptado, aplicado y difundido por el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona.

Entendemos las competencias emocionales como *el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales* **(Bisquerra, 2000, 2009; Bisquerra y Pérez, 2007)**.

En el modelo que presentamos, las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

Gráficamente se puede representar mediante la figura siguiente, a la cual se puede denominar *pentágono de competencias emocionales* o *modelo pentagonal de competencias emocionales*.



Figura 4: Modelo pentagonal de las competencias emocionales del GROU.

A continuación, se presenta cada una de las competencias con los aspectos más específicos de ellas, a los que denominamos microcompetencias.

Conciencia emocional

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.

Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes:

- *Toma de conciencia de las propias emociones:* Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
- *Dar nombre a las emociones:* Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.
- *Comprensión de las emociones de los demás:* Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.
- *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento:* Los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias.

Regulación emocional

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

Las microcompetencias que la configuran son:

- *Expresión emocional apropiada:* Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.

- *Regulación de emociones y sentimientos*: Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: *regulación de la impulsividad* (ira, violencia, comportamientos de riesgo); *tolerancia a la frustración* para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); *perseverar en el logro de los objetivos* a pesar de las dificultades; capacidad para *diferir recompensas* inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.
- *Habilidades de afrontamiento*: Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- *Competencia para autogenerar emociones positivas*: Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Autonomía emocional

La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal.

Incluye las siguientes microcompetencias:

- *Autoestima*: Significa tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.
- *Automotivación*: Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.
- *Autoeficacia emocional*: Es la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita.
- *Responsabilidad*: Es la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Ante la decisión de qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la vida, en virtud de la autonomía y libertad, decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.
- *Actitud positiva*: Es la capacidad para decidir adoptar una actitud positiva ante la vida, a pesar de que haya motivos para que la actitud sea negativa. Mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- *Análisis crítico de normas sociales*: Es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los *mass media*, relativos a normas sociales y comportamientos

personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica. La autonomía debe ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable.

- *Resiliencia*: Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).

Competencia social

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.

Las microcompetencias que incluye son las siguientes:

- *Dominar las habilidades sociales básicas*: La primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.
- *Respeto por los demás*: Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas. Esto se aplica en los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.
- *Practicar la comunicación receptiva*: Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- *Practicar la comunicación expresiva*: Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- *Compartir emociones*: Implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional, o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.
- *Comportamiento prosocial y cooperación*: Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.
- *Asertividad*: Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás. Decir “no” claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir “no”. Hacer frente a la *presión de grupo* y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo. En ciertas circunstancias de presión, procurar demorar la toma de decisiones y la actuación, hasta sentirse adecuadamente preparado, etc.
- *Prevención y solución de conflictos*: Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de

forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas. La capacidad de *negociación* y *mediación* son aspectos importantes de cara a una resolución pacífica del problema, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.

- *Capacidad para gestionar situaciones emocionales*: Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.

Competencias para la vida y el bienestar

Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Como micro- competencias se incluyen las siguientes:

- *Fijar objetivos adaptativos*: Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas a corto y largo plazo.
- *Toma de decisiones*: Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
- *Buscar ayuda y recursos*: Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia, y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- *Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida*: Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc. Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios.
- *Bienestar emocional*: Es la capacidad para gozar de forma consciente del bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Adoptar una actitud favorable al bienestar. Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).
- *Fluir*: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

(Bisquerra, 2022. p.p 4 – 11)

2.3.5 Modelos de intervención.

Los modelos de inteligencia emocional según García y Giménez, 2010 son los siguientes:

Modelo de habilidades

El modelo de habilidades da mayor importancia a los aspectos cognitivos y no incluye componentes de la personalidad. Este modelo se basa en las habilidades o destrezas cognitivas para procesar la información emocional. Los primeros autores en proponer un modelo de IE fueron Salovey y Mayer y Caruso los cuales desarrollaron cuatro habilidades básicas.

1. Percepción y expresión emocional. Se trata de reconocer las emociones, percibir las, identificarlas, expresarlas y evaluarlas.
2. Facilitación emocional. Esta habilidad favorece la toma de decisiones, es la capacidad para conocer cómo influyen las emociones en los procesos cognitivos. Tiene en cuenta las emociones en el razonamiento y la resolución de problemas.
3. Comprensión emocional. Es la habilidad para comprender y analizar las emociones poniéndoles nombre y reconociendo las relaciones entre ellas.
4. Regulación emocional. Capacidad de manejar las emociones, ya sean positivas o negativas, para evitar respuestas descontroladas. Esta es la habilidad más compleja.

Modelos mixtos

El modelo mixto considera la IE como la combinación de habilidades emocionales junto con los rasgos de dimensiones de la personalidad (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008). Este modelo es representado por Goleman, Bar-On y Petrides y Furnham. (Pedrera, 2017).

El modelo de Goleman (1995) diferencia cinco dimensiones de la inteligencia emocional donde se combinan habilidades cognitivas y otros rasgos psicológicos y de personalidad.

1. Autoconocimiento: conciencia de uno mismo, de los sentimientos y de las propias emociones. Comprender las emociones ayudará a comprender a los demás. El principio de Sócrates: "Conócete a ti mismo" sería la base de esta competencia.
2. Autorregulación: capacidad para controlar las emociones, los estados de ánimo, los sentimientos e impulsos y adecuarlos al momento.
3. Motivación: capacidad de motivarse a sí mismo. Esta habilidad aumenta la competencia social.
4. Empatía: reconocimiento de las emociones, sentimientos y necesidades de los demás.
5. Habilidades sociales, gestión de las relaciones: capacidad de relacionarse de forma positiva con los demás. Es la habilidad de comprender y analizar las relaciones y mejorar los problemas que puedan surgir de esa relación.

Bar-On (1997) es el primero en tratar de medir la Inteligencia Emocional usando el concepto de Cociente Emocional (Emotional Quotient EQ) definiéndolo como el sistema de medida de la competencia emocional y social. El modelo de Bar-On (1997) se sostiene

también sobre cinco grandes componentes compartiendo muchos aspectos con Goleman. Dentro de cada componente aparecen diferentes áreas de trabajo:

1. Componente intrapersonal. Habilidad para expresar emociones y sentimientos. Este componente se basa en conocerse y expresar las ideas sin dañar los sentimientos de los demás. Para ello, es necesario desarrollar la comprensión emocional de sí mismo, el asertividad, el autoconcepto, la autorrealización e independencia.
2. Componente interpersonal. Es la capacidad de entender las emociones y sentimientos de los demás, para ello es necesaria la empatía, las relaciones interpersonales y la responsabilidad social.
3. Adaptabilidad. Es la capacidad para gestionar y resolver problemas.
4. Componentes del manejo del estrés. Es la habilidad para manejar y controlar las propias emociones.
5. Componentes del estado de ánimo en general. Es la habilidad para crear actitudes positivas y para automotivarse.

Por último, hay que mencionar el modelo de autoeficacia emocional de Petrides y Furnham (2001) quienes diferencian entre la inteligencia emocional rasgo (personalidad) y la inteligencia emocional capacidad (procesamiento de la información).

Los modelos mixtos son los más utilizados en la actualidad en el ámbito escolar puesto que se adaptan a demandas específicas y evalúan dimensiones básicas. El modelo mixto posee una mezcla de habilidades emocionales y rasgos de la personalidad y complementa de un modo muy interesante los otros modelos.

2.3.6 La educación emocional en la acción tutorial

La educación emocional es una de las innovaciones psicopedagógicas de los últimos años que se propone responder a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. Su objetivo es el desarrollo de competencias emocionales, las cuales deben ser consideradas como competencias básicas para la vida. **(Bisquerra, 2022)**

La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital; no se limita a la educación formal, sino que se extiende a los medios socio-comunitarios y a las organizaciones. Es un aprendizaje a lo largo de toda la vida.

El primer destinatario de la educación emocional es el profesorado. En primer lugar, porque necesita las competencias emocionales para el ejercicio de su profesión. En segundo lugar, para poder contribuir al desarrollo de las competencias emocionales de su alumnado. Solamente un profesorado bien formado, podrá poner en práctica programas de educación emocional de forma efectiva.

La educación emocional desarrolla una metodología eminentemente práctica, con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales. La exposición teórica puede reducirse al mínimo; sobre todo en los niveles inferiores.

El hecho de que las clases sean participativas y dinámicas no significa que se tengan que exponer las propias emociones en público. Es un principio básico que nadie se vea obligado a exponer sus intimidades sin su consentimiento. Por ello, es importante generar un clima en el aula agradable, que favorezca el bienestar del alumnado y la libertad para expresarse cuando cada persona lo considere. El profesor también podrá participar, si lo considera conveniente, exponiendo su propia experiencia desde el rol del profesor, pero teniendo en cuenta que sobre todo tendrá que acompañar al alumnado en sus procesos emocionales.

Desde el punto de vista de la metodología de intervención, conviene tener presente la teoría del *aprendizaje social de Bandura* (1977), que pone el énfasis en el rol de los modelos en el proceso de aprendizaje. Esto sugiere la inclusión del modelado como estrategia de intervención y poner un énfasis en analizar cómo los modelos (compañeros, personajes de los *mass media*, profesores, padres) pueden influir en las actitudes, creencias, valores y comportamientos. **(Bisquerra, 2022)**

Otras aportaciones metodológicas a tener presente son, entre otras, el *modelo de desarrollo social* (Hawkins, 1997), que se ha aplicado a la prevención de la delincuencia, con éxito; el *modelo ecológico y sistémico de Bronfenbrenner* (1977, 1979); la *teoría del comportamiento problemático y desarrollo social* (Jessor y Jessor, 1977), que se ha aplicado a grupos de riesgo; la *teoría de la acción razonada* (Fishbein y Ajzen, 1975), etc. **(Bisquerra, 2022).**

La educación emocional encuentra en la tutoría un espacio idóneo para su puesta en práctica, ya que el tutor o tutora es la persona encargada del acompañamiento del niño/a en el centro escolar y de coordinar su desarrollo integral. Por otro lado, es también la persona encargada de mantener un contacto estrecho con las familias.

Por ende, el tutor debe mantener una relación de cercanía, escucha empática y acompañamiento con el alumnado que permita una comunicación fluida y ser un referente para él. Propondrá actividades y dinámicas grupales y acompañará de manera individual a cada alumno/a manteniendo una relación cercana tanto con ellos, como con sus familias.

2.3.7 La evaluación en la educación emocional.

Si defendemos que las competencias emocionales deben estar integradas en el currículum con programas de educación emocional que favorezcan el desarrollo integral del alumnado, es indispensable evaluarlas y darles el mismo trato que las demás competencias. Desgraciadamente en nuestro sistema educativo, lo que no se evalúa, no importa en el currículum.

Para ello, debemos tener en cuenta que la evaluación de la experiencia emocional es por sí misma subjetiva y por tanto más compleja para evaluar que otras competencias. Por ello, se tendrán en cuenta varios instrumentos y algunos de ellos más sofisticados que puedan responder con más precisión a las necesidades de los programas. De igual modo se tendrá en cuenta a lo largo del proceso: antes, durante y después.

Asimismo, se tendrá presente la *evaluación de desarrollo*, que supone focalizar y usar la evaluación considerando simultáneamente tanto el camino como el destino **(Patton, 2011)**. Es concebida como un proceso en sí mismo – dinámico y flexible- específico para cada uno de los contextos en los que actúa y que involucra, activamente, a todos los agentes que operan en el sistema. El concepto de evaluación de desarrollo va íntimamente asociado al de *pensamiento evaluativo estratégico*. **(Bisquerra y Mateo, 2019, p.215)**. Este concepto ha sido expresado de manera magistral en una publicación del International Development Research Center **(Bennet y**

Jessani, 2011, p.24) cuando señala: “El pensamiento evaluativo estratégico es una forma singular de pensamiento, de percibir el mundo dinámicamente y que implica el análisis de mucha información, explotarla intensiva y exhaustivamente, desde muchos puntos de vista (360 grados) y que supone plantearse de forma sistémica el cuestionar, reflexionar y aprender respecto a la realidad educativa, y activar la vocación de transformarla”.

(Hay que tomar en consideración la conveniencia de evaluar competencias desde una perspectiva ecológica y sistémica, ligada a la realidad del contexto donde se desenvuelve la actividad. La forma de hacer una evaluación auténtica es en base a los comportamientos manifestados por el alumnado en las situaciones de la vida cotidiana.

Entre las alternativas a las pruebas de papel y lápiz en la evaluación, están el portafolio, la evaluación de 360 grados, la evaluación entre iguales, la observación del comportamiento, la entrevista de incidente crítico y otras.

Para más información sobre la evaluación de programas de educación emocional se puede consultar el libro de Álvarez et al. **(2001)**. Las estrategias generales de evaluación de programas que se encuentran en los manuales habituales también son de gran utilidad. Véase por ejemplo Fernández-Ballesteros **(1995)**. **(Bisquerra, 2022.p.15)**

2.4 DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS ENTRE 8 Y 10 AÑOS

El desarrollo emocional está estrechamente vinculado al desarrollo intelectual de los niños y las niñas. Se puede afirmar que hasta los dos años se van conformando las bases del desarrollo emocional expresivo y que en los años posteriores se produce una evolución del conocimiento de las emociones y posteriormente su regulación. **(Bisquerra, 2022)**

Trataremos a continuación el desarrollo de algunos hitos importantes que se suceden en niños y niñas con edades comprendidas entre los 8 y los 10 años, como es el caso del alumnado de 4º de primaria que llevará a cabo el programa de educación emocional que aquí presentamos.

En edades más tempranas, comienza la aparición de la *metaemoción*, que es la capacidad de hablar sobre las emociones. Progresivamente, su vocabulario emocional irá en aumento, gracias en parte al desarrollo de los primeros niveles de abstracción en el lenguaje en estas edades, lo que facilitará un desarrollo más profundo de la conciencia emocional.

Hacia los 7-8 años, los niños y las niñas son capaces de entender la *ambivalencia emocional*. Comienzan a comprender que hay ciertos acontecimientos que provocan dos sentimientos al mismo tiempo, aceptando primero la posibilidad de experimentar dos emociones parecidas y admitiendo finalmente el hecho de que determinadas situaciones pueden llegar a provocar emociones contradictorias.

Esta comprensión emocional puede darse gracias a los progresos cognitivos que se van generando a lo largo de su desarrollo y de la *experiencia social*.

A medida que el niño adquiere mayor capacidad cognitiva, va ampliando la relación social y crece la posibilidad de control emocional condicionado por la propia cultura (Renom, 2003:25).

El contexto social es el encargado de proporcionar al niño la oportunidad de experimentar en sí mismo las diversas emociones, así como observar esas emociones en los demás. En la medida en que los adultos, en el contexto de las interacciones diarias, ayuden al niño a interpretar diferentes estados emocionales y a conocer sus causas, están promoviendo nuevos avances en el desarrollo de la comprensión emocional. (Palacios e Hidalgo, 1999:370).

En cuanto a la *regulación emocional*, hasta los 6-7 años, aproximadamente, la madre y el padre son las principales figuras a las que acuden los niños y las niñas cuando necesitan regulación. Sin embargo, a partir de estas edades, su red de apoyo se amplía, extendiéndose a otros amigos y otras amigas, profesores o familiares. El rol de sus iguales comienza a adquirir más peso. Por ello, es importante desarrollar programas que doten al alumnado de herramientas de autorregulación emocional y brindarle la oportunidad de adquirir una autonomía emocional que le beneficie en su relación con los demás. De igual modo, es importante la adquisición de la competencia social y por supuesto las competencias para la vida y bienestar.

3. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

3.1 ANÁLISIS DEL CONTEXTO

El centro educativo donde se desarrolla el programa es el colegio donde actualmente realizo mi labor docente. Se llama Corazón de María y está ubicado en un barrio de clase media en el centro de la ciudad de Gijón en Asturias. Pertenece a la congregación Claretiana y cuenta con 4 líneas desde las etapas de Infantil hasta Bachillerato, y un número de alumnado cercano a los 1600.

El programa está diseñado para ser implementado en el grupo de 4º de primaria donde soy tutora. Es el segundo curso que estoy con la mayoría de ellos, no solo con esta función, sino también como maestra de varias disciplinas y del taller de mindfulness al que acude una vez en semana cada grupo de 4º. Por ello, la mayoría del alumnado está familiarizado con el trabajo de emociones. Solemos realizar una pequeña meditación y/o relajación después de la media hora del patio y darle bastante importancia a la resolución de conflictos, realizando cuando es necesario alguna sesión que desarrolle contenidos para mejorar su gestión emocional. De igual modo, las tutorías suelen estar enfocadas a trabajar algunas microcompetencias y hemos dedicado varias sesiones a conocer cómo funciona el cerebro emocional y las inteligencias múltiples.

Poder llevar a cabo un programa de estas características me está permitiendo profundizar más en este campo y aprender a desarrollarlo con mayor planificación y sistematización. Tener en cuenta las necesidades recogidas en las pruebas 360º que evalúan no solo al niño o niña, sino también a los demás agentes implicados, nos permite centrarnos más concretamente en las necesidades que manifiestan, sin olvidar que este programa está sustentado en unas bases científicas que lo abalan.

El director general del centro convocó hace tres cursos a un grupo de profesores para que comenzáramos a elaborar el proyecto de educación emocional del colegio y está muy sensibilizado con este tema. Por ello, la presentación de este programa al equipo directivo ha tenido tan buena acogida.

Las familias también han manifestado interés y han colaboradora todas, realizando los pretest el 100% y el postest el 95% .

3.2 JUSTIFICACIÓN DEL DISEÑO DE EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Las personas con competencias emocionales están en mejores condiciones para mantener relaciones positivas con otras personas, trabajar en equipo, prevenir conflictos, etc., lo que repercute favorablemente en el rendimiento, la convivencia y el bienestar. (Bisquerra, R. (2020). *Emociones: instrumentos de medición y evaluación. Síntesis*)

Nadie nace con competencias. Por lo tanto, las competencias emocionales tienen que desarrollarse a lo largo de la vida.

Para el desarrollo del programa Libélula, vamos a llevar a cabo la evaluación 360 º, que consiste en evaluar las competencias desde diferentes fuentes. En este caso pasaremos un pretest y un postest a un compañero de clase que tenga una relación cercana con el niño/a que va a evaluar, a la tutora de este año, al tutor/a del curso pasado, al padre y madre y alumno/a. Los tests han sido de elaboración propia, bajo la supervisión y corrección de la tutora. De esta

manera, como apuntan Bisquerra y Obiols, conseguiremos una perspectiva estereoscópica del fenómeno (competencias emocionales) a partir de opiniones de diversas personas.

Ya que nos relacionamos en una cultura con un sistema decimal, para el diseño de la evaluación inicial y final de las competencias emocionales para los adultos, contaremos con un número de ítems que pueda evaluarse del 0 al 10. De esta manera, también logramos aumentar el número de opciones de la escala, para aumentar la sensibilidad (Bisquerra y Pérez, 2015). Esto es particularmente importante en la medición de las emociones (Bisquerra, R. (2020). *Emociones: instrumentos de medición y evaluación*. Síntesis).

Para conocer mejor al grupo y cada niño/a en particular, hemos llevado a cabo con el grupo la evaluación del contexto a través de un sociograma. Éste no ha permitido conocer mejor los vínculos entre el alumnado, evidenciando así los grados de influencia y los lazos de preferencia entre ellos y ellas.

3.3 DETECCIÓN DE NECESIDADES

3.3.1 Pretests

Una vez volcados los datos de las pruebas, podemos observar de manera más objetiva en qué áreas el alumnado presenta más necesidades. Los test 360º manifiestan una puntuación más baja tanto en conciencia, como en regulación emocional. Es curioso, como la mayoría de las familias han puntuado la conciencia emocional de sus hijos por encima de la media de los demás agentes, sin embargo, muchas de ellas han puntuado la regulación emocional por debajo del nivel en que sus hijos se han autoevaluado.

En cuanto a la autonomía emocional, hemos podido apreciar que no todos se sienten satisfechos con ellos mismos y que los niveles de frustración varían mucho de unos a otros. Sin embargo, presentan un buen grado de validación en sus emociones.

Analizando la competencia social, podemos observar cómo la mayoría manifiesta dificultades para verbalizar a las personas cercanas cómo se sienten. Considero que esto puede ser una consecuencia de la falta de conciencia emocional que en general presentan.

Por último, aunque el nivel de competencias para la vida y bienestar ha sido altamente puntuado, muchos de ellos presentan necesidades para organizarse, priorizar y fijar objetivos adaptativos. Sin embargo, el nivel de respeto hacia las diferencias ha sido muy positivo.

Este análisis de datos nos lleva a detectar la necesidad de llevar a cabo dinámicas en el aula que mejoren estas microcompetencias del modelo pentagonal, que concretamos a modo de listado en los objetivos de la intervención.

A través de la evaluación del sociograma hemos podido detectar en general un buen clima de grupo. Les gusta trabajar entre ellos y pasar tiempo juntos, sin existir una minoría que se alce cómo líderes absolutos. El alumnado mejor valorado está bastante repartido, aunque el valorado de manera negativa se centra sobretodo en un alumno y una alumna que presentan tanto los niveles de regulación, como los de autoestima, más bajos del grupo. Con la recogida de estos datos podemos evidenciar que la regulación emocional es clave tanto para uno mismo como para vivir en sociedad y que sin una buena gestión de las emociones, difícilmente se podrán alcanzar las demás competencias. Por ello, a través de este programa intentaremos

mejorar las estrategias de afrontamiento y proporcionarles técnicas de relajación que les ayuden a tomar más conciencia.

3.4 OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

La meta principal de este programa es contribuir al desarrollo emocional y social del alumnado, favoreciendo así el bienestar individual y por ende el clima del grupo.

Tras identificar las necesidades citadas anteriormente, se pueden concluir los siguientes objetivos que concretan la intervención:

1. Conciencia emocional

- Ampliar el vocabulario emocional.
- Tomar conciencia de las emociones propias y ajenas.

2. Regulación emocional

- Desarrollar la capacidad de comprender y regular las propias emociones.
- Adquirir y desarrollar habilidades de afrontamiento para manejar la paciencia.
- Adquirir y desarrollar estrategias de identificación de problemas y resolución de conflictos.
- Capacitar al alumnado para la resistencia a la frustración.

3. Autonomía personal

- Proporcionar estrategias para la potenciación de la autoestima.

4. Competencia social

- Analizar la comunicación como una herramienta fundamental para entendernos, así como el uso de la asertividad en las relaciones.

5. Habilidades de vida y bienestar

- Fijar objetivos adaptativos.
- Favorecer el bienestar emocional.

3.5 CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

Los contenidos y actividades que exponemos a continuación están diseñados para favorecer los procesos de reflexión sobre las propias emociones y las de los demás, enfocándonos en el desarrollo de las competencias emocionales.

Los contenidos que desarrollaremos a lo largo del programa están estructurados de acuerdo con las 5 competencias emocionales.

1. Conciencia emocional

- Emociones propias y de los demás.
- Vocabulario emocional.
- Expresión verbal y corporal de las emociones.

2. Regulación emocional

- Relación entre emoción, pensamiento y comportamiento.
- Estrategias de gestión emocional: Respiración, relajación, meditación, visualizaciones.

- Autocontrol.

3. Autonomía personal

- Autoconcepto.
- Cualidades personales.
- Responsabilidad.

4. Competencia social

- Resolución positiva de conflictos.
- Trabajo cooperativo.
- Asertividad
- Escucha activa

5. Habilidades de vida y bienestar

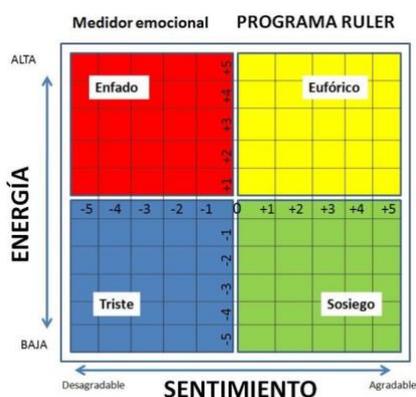
- Gratitud.
- Deseos.
- Consecución de metas.
- Organización temporal.

A través de las siguientes actividades los niños y las niñas profundizarán en el marco conceptual de las emociones. Para ello, utilizaremos la herramienta didáctica y divulgativa del póster Universo de Emociones, de E. Punset, R. Bisquerra y el estudio PalauGea, que nos permite conocer qué sucede en nuestro interior.

Le otorgaremos un lugar especial y accesible en el aula para que cualquiera que lo desee pueda ir a consultarlo y así, seguir descubriendo cada uno a su ritmo, las emociones principales, los fenómenos afectivos, los tipos de emociones y sus características más relevantes.

Independientemente de las sesiones programadas los martes, miércoles y viernes de cada semana en el programa, continuaremos llevando a cabo las técnicas de relajación junto con el cuadro mood meter que les ayuda a tomar conciencia de su estado emocional. Esta rutina venimos desarrollándola antes de los exámenes y después del recreo desde el curso pasado con la mayoría del grupo, pues gran parte de él asistió a mi tutoría.

Dedicamos 5 minutos a estas rutinas que les ayudan a reconectar y focalizar. Es una actividad voluntaria que la desarrollan la mayoría de los niños y las niñas en clase. Quien lo desea, realiza la actividad y quien no, está en su sitio en silencio respetando la paz y la tranquilidad de los demás. La plantilla del mood meter (medidor emocional) forma parte del método RULER de la Universidad de Yale. Este método ayuda a identificar las emociones propias y a evaluar cómo éstas pueden afectar a las acciones. Los niños/as se posicionan en el cuadro e identifican qué causa ese sentimiento.



Voga Editorial. *RULER: El programa de educación emocional que nace del bullying.* <https://www.vocaeditorial.com/blog/ruler-programa-de-educacion-emocional-que-nace-del-bullying/>

Como hemos expuesto con anterioridad, las actividades se presentan en el marco de los cinco bloques temáticos.

3.1.5 Actividades

Las actividades que se desarrollan a continuación, también se encuentran secuenciadas en esta presentación interactiva.

1. DIARIO EMOCIONAL

- **Competencia emocional:** Conciencia emocional.
- **Objetivos:**
 - Utilizar y ampliar el vocabulario emocional.
 - Tomar conciencia de las emociones propias y ajenas.
 - Experimentar las habilidades o dificultades que tienen para expresar las diferentes emociones.
 - Distinguir emociones.
 - Asociar emociones a sucesos de la vida diaria.
 - Descubrir emociones frente a determinadas circunstancias.
- **Recursos**
 - Libreta – portfolio.
 - Lápices de colores para decorar.
 - Póster Universo de Emociones.



- **Temporalización**
 - 1 sesión de 45 min + 15 min de cierre en la siguiente sesión, más el tiempo de elaboración en casa.

- 10 y 15 de febrero.

• Desarrollo

- Introducción: Antes de empezar la actividad, se entregará a los niños la libreta con la que daremos comienzo al programa y en la que irán recogiendo el trabajo personal a lo largo de éste. Decorarán la portada con una libélula y les explicaremos el significado que esta tiene y la conexión con el programa de educación emocional.

- Desarrollo: Escribir a modo de **diario** durante una semana (desde el martes 8 de febrero hasta el lunes 14 de febrero) las **5 emociones** más experimentadas cada día. Podrán hacer uso del póster Universo de emociones que se encuentra en el aula cuando lo deseen.

- Reflexión y cierre de la actividad: Pasada una semana, se preguntará al alumnado:

- ¿Qué tres emociones se han repetido más durante la semana?
- Durante 1'30 min. Escribirán todas las emociones que conocen en la libreta del programa. (La idea es que al finalizar el programa hagamos de nuevo el listado para ver la riqueza adquirida en el vocabulario emocional).
- Puesta en común en equipos de todas las emociones que han salido entre los compañeros. Lo pasará a la pizarra Vileda el secretario.
- Alumno viajero: El alumno número 4 de cada grupo irá al grupo de su izquierda y le leerá al otro grupo las emociones que han recogido.
- Puesta en común de todo el grupo con las emociones nuevas que han aprendido.

• Evaluación

Autoevaluación metacognitiva:

- ¿Qué tres emociones se han repetido más durante la semana? ¿Por qué?
- ¿Qué emociones nuevas he aprendido?

• Observaciones

El grupo al completo se ha involucrado mucho con la actividad y ha manifestado entusiasmo por aprender emociones nuevas, buscándolas en el póster de emociones. Me ha llamado la atención el uso de tantos nuevos nombres de emociones para ellos y ellas.

• Referencia bibliográfica

Punset, E., Bisquerra, R., Estudio PaulaGea. (2014). Universo de Emociones. *Cartel universo de Emociones*.

<https://universodeemociones.com/categoria-producto/poster/>

2. LA CAJITA Y LA TARJETA DE LA AMISTAD

• **Competencia emocional:** Conciencia emocional, Competencia social y Competencias para la vida y bienestar.

• **Objetivos:**

- Manifestar las emociones.
- Tomar conciencia de las emociones.
- Generar un clima positivo de aula.
- Compartir los sentimientos y emociones.
- Demostrar y valorar la amistad.
- Generar emociones positivas.
- Realizar acciones a favor de otras personas.

• **Recursos:**

- Papeles de colores, tijeras, lápices y rotuladores de colores, adornos, una caja y cartulinas.

• **Temporalización:**

- 2 sesiones de 25 min cada una. (miércoles y viernes).
- 9 y 10 de febrero

• **Desarrollo**

Introducción: Les presentamos la actividad, centrándonos en la celebración del 14 de febrero, no solo como el día de los enamorados, sino también como el día de la amistad y el cariño para mostrarlo a las personas que queremos.

Desarrollo: Con motivo del día de San Valentín, haremos en clase un amigo invisible. A cada niño le tocará un compañero/a y durante unos días (desde el miércoles 9 hasta el lunes 14 de febrero) irán creando pequeños regalos que incluirán en la cajita. Podrán ser dibujos, vales por actividades que le guste a su compañero/a y que pueda canjear, frases bonitas e inspiradoras, pequeñas notas, chistes, etc. Este obsequio se completará con una tarjeta que realizarán el viernes.

Reflexión y cierre de la actividad:

- Uno a uno van entregando su regalo al amigo invisible.
- Autoevaluación metacognitiva.

• **Evaluación**

- Expresa con 5 emociones cómo te has sentido con el regalo que has hecho.
- Expresa con 5 emociones cómo te has sentido con el regalo que has recibido

- ¿En qué otras ocasiones podría hacer lo mismo?

- **Observaciones**

Han disfrutado mucho tanto en la elaboración del regalo como en el recibimiento. Algunos han comentado que quieren hacerlo para el cumpleaños de algún familiar.

- **Referencia bibliográfica**

Elaboración propia

3. PENSAMIENTOS Y EMOCIONES AMOROSAS.

- **Competencia emocional:** Conciencia emocional y Competencias para la vida y el bienestar.

- **Objetivos**

- Tomar conciencia de las emociones amorosas que vivimos a lo largo del día.
- Conectar las emociones que se derivan del amor con las emociones positivas.
- Tomar conciencia de qué situación, personas, pensamientos, etc. generan emociones positivas.
- Conectar pensamiento – emoción – acción.
- Distinguir emociones.
- Asociar emociones a sucesos de la vida diaria.
- Descubrir emociones frente a determinadas circunstancias.
- Desarrollar la capacidad de amar.

- **Recursos**

- Una gomilla (de las de pelo) de color.
- [Presentación](#) de la actividad en Genially. Viene un audio con la canción y un desplegable con la relajación guiada.

- **Temporalización:**

- 15 de febrero → 15 min para la actividad 1.1 + 15 min para la actividad 1.2
- 16 de febrero. → 15 min Puesta en común Reto semanal act. 1.2

- **Desarrollo**

- Introducción: Comenzamos la actividad recordando las emociones de la galaxia del amor con ayuda del póster del Universo de las emociones.

- Desarrollo: A través de una canción relajante iremos guiando al alumnado para realizar la meditación amorosa (Act. 1.1), que consiste en mandarse amor a uno mismo y luego a otra persona. Llevando las manos al corazón trataremos de guiarlos hasta que noten los latidos. Una vez que hayan conectado, les diremos que traten de recordar momentos felices en su vida en los que el amor o cualquier fenómeno afectivo relacionado con él. Luego mandarán pensamientos amorosos a alguien que consideren que lo necesita.

- Reflexión y cierre de la actividad: Puesta en común de las experiencias y entrega de la gomilla que la colocarán en la muñeca de una mano para realizar el reto semanal (act 1.2). Durante este día, hasta mañana tendrán que ir cambiándosela de mano y contabilizando cada vez que sientan una emoción relacionada con el amor. La sesión siguiente estará destinada a la puesta en común del reto semanal

- **Evaluación**

En plenaria se les preguntará unas cuestiones para que voluntariamente vayan participando:

Act 1.1

- ¿Cómo os habéis sentido en la meditación?
- ¿Qué recuerdos te vinieron?

Act 1.2

- ¿Cuántas veces os habéis cambiado la gomilla?
- ¿Qué situaciones habéis experimentado?
- ¿Qué tipo de situación han sido?
- ¿Ha costado dinero sentir la emoción del amor?
- ¿Por qué hago esta última pregunta?

• Observaciones

Act. 1. 1

Ha sido precioso poder disfrutar de las caritas con los ojos cerrados mientras hacían la actividad. Algunos han entrado de lleno y han conectado profundamente.

Act 1.2

La dinámica de la gomilla ha sido muy potente. Han compartido sus reflexiones y se han dado cuenta de la cantidad de veces al día que sienten amor y ternura. La mayoría relacionadas con la familia, los amigos, la profe y las mascotas.

• Referencia bibliográfica

Elaboración propia

4. ¿QUÉ ES EL AMOR?

- **Competencia emocional:** Conciencia emocional.

- **Objetivos:**

- Reflexionar sobre el concepto de amor.
- Reflexionar sobre las personas queridas.
- Reflexionar sobre el comportamiento manifestado cuando sentimos amor.

- **Recursos**

- Libro Emocionario

- **Temporalización**

- 25 min.

- **Desarrollo**

- Introducción: Leeremos la definición de amor del libro el Emocionario.

- Desarrollo: Las tres primeras actividades serán individuales en la libreta Libélula y la última en equipos con la pizarra Vileda.

- Act. 1 ¿Qué es el amor para ti?

Elige seis palabras relacionadas con el amor y escribe con ellas una definición. En la pizarra escribiremos las siguientes palabras: besos, ternura, tristeza, luz, alegría, llanto, cariño, poder, abrazos, oscuridad, cuidados, soledad, preocupación, desconfianza y generosidad.

- Act. 2. Escribe el nombre de 3 personas a las que amas.
- Act. 3. Escribe 3 cosas que haces para demostrar tu amor.
- Act. 4.

Marca a qué clase de amor corresponde cada característica.

	Amor diligente	Amor romántico
nerviosismo		
pureza		
alegría		
buenos deseos		
empatía		

- Reflexión y cierre de la actividad:

Puesta en común de las actividades.

- **Evaluación**

Autoevaluación metacognitiva

- ¿Qué he aprendido?

- ¿Qué he aprendido hoy nuevo sobre mí?

- **Observaciones**

- **Referencia bibliográfica**

Actividades tomadas del libro Emocionario.

Núñez, C. Romero, R. (2013). *Emocionario*. Palabras Aladas.

5. TU GRANITO DE ARENA.

• **Competencia emocional:** Conciencia emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y bienestar.

• **Objetivos:**

- Tomar conciencia entre emoción – cognición – comportamiento.
- Actitud positiva.
- Practicar el comportamiento prosocial y la cooperación.
- Generar experiencias positivas en los demás.
- Desarrollar una ciudadanía proactiva y comprometida.
- Desarrollar la empatía.

• **Recursos:**

- Video → <https://www.youtube.com/watch?v=STGkD9-xyFU>
- Fotocopias de la plantilla.
- Punzones.
- Tijeras.
- Lápices de colores.

• **Temporalización:** 45 min.

• **Desarrollo**

- Introducción: ¿Cómo podemos mejorar nuestro entorno más cercano?

Partiendo del capítulo El Contagio de las emociones del programa de Elsa Punset, *La mirada de Elsa* de RTVE, llevaremos a cabo la actividad **Coge una sonrisa, son gratis**.

- Desarrollo: Partiendo de la actividad de los cartelitos que simulan un anuncio, los niños y niñas elaborarán los suyos propios ofreciendo palabras, gestos o emociones positivas que generen bienestar en el entorno.

- Reflexión y cierre de la actividad: Una vez terminado, se colgarán a modo de anuncio por el pasillo del segundo ciclo y así los demás podrán coger un mensaje y llevárselo, disfrutando de un regalo desinteresado que les pueda alegrar el momento.

RETO SEMANAL: TÚ PUEDES MEJORAR TU ENTORNO. Con la misma idea que hemos trabajado en clase, quien desee puede hacer un cartel para poner en el ascensor de su comunidad o dejarlo en una farola por la calle.

• **Evaluación**

Autoevaluación metacognitiva

- ¿Cómo me he sentido con esta actividad?
- ¿Qué he aprendido?

- ¿Dónde lo puedo aplicar?

- **Observaciones**

El alumnado ha disfrutado mucho realizando la actividad y viendo cómo les ha gustado a los demás compañeros y compañeras.

- **Referencia bibliográfica**

Elsa Punset, *La mirada de Elsa* de RTVE. <https://www.youtube.com/watch?v=STGkD9-xyFU>

6. SEMÁFORO EMOCIONAL + VIDEO JUEGO HAPPY SEGURIDAD.

Happy 8-12 es una propuesta pedagógica de Gemma Filella, Paula Gasol y Pilar Rueda de la Universidad de Lérida. Entrena la **educación emocional**, con el fin de mejorar la regulación emocional en situaciones conflictivas, por lo tanto, podemos prevenir la violencia y también mejorar la convivencia, y en consecuencia, poder reducir el acoso escolar.

El programa Happy 8 – 12 desarrolla las competencias emocionales enfocadas a la resolución asertiva de los conflictos en el aula y analiza la comunicación como una herramienta fundamental para entendernos a través de 25 casos prácticos. Para el desarrollo de los casos, los niños y las niñas reflexionarán sobre cuál es la mejor opción para elegir. Luego en plenaria se decidirá la opción favorita.

- **Competencias emocionales:** A través de la actividad se desarrollará fundamentalmente la regulación emocional y la competencia social, aunque las demás competencias serán trabajadas de manera transversal.

- **Objetivos:**

El objetivo general del videojuego es entrenar las competencias emocionales para prevenir y reducir el número de conflictos, disminuir la ansiedad del alumnado, mejorar el clima de centro y el rendimiento académico y prevenir el acoso escolar.

Este objetivo general se puede desglosar en los siguientes objetivos específicos:

- Ser conscientes de las emociones que se sienten ante un conflicto.
- Entrenar la capacidad empática en una situación conflictiva.
- Conocer, aprender y poner en práctica estrategias de regulación emocional propia y ajena.
- Utilizar la comunicación asertiva para la resolución de conflictos.

- **Recursos:**

- Cartel semáforo de emociones



ORIENTACIÓN ANDÚJAR. *El semáforo de las emociones.*
<https://www.orientacionandujar.es/2017/04/14/regulacion-emocional-semaforo-las-emociones/>

- Dibujo semáforo de las emociones plastificado.
- Cinta adhesiva transparente.
- Video juego Happy seguridad + ordenador + proyector.

• **Temporalización:** 30 min por sesión todos los miércoles.

• **Desarrollo**

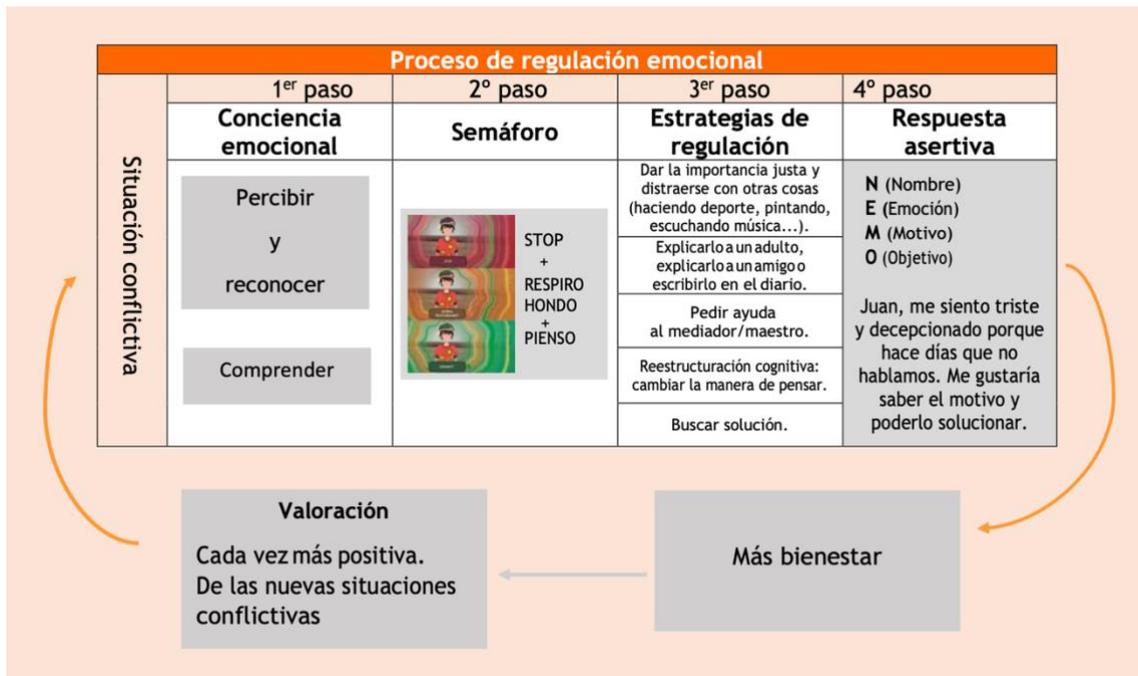
- Introducción: Para introducir la actividad que se desarrollará a lo largo de varias sesiones, lo primero que haremos será mostrar al alumnado el semáforo de las emociones, que es la herramienta principal que manejarán luego los chicos y chicas para jugar al videojuego.

La técnica del semáforo ayuda a regular las emociones a través de los 3 colores. Está inspirada en técnica de regulación diseñada por James Gross que señala las tres estrategias siguientes: Cambio de atención, reevaluación cognitiva y cambio de situación.

En un primer momento el niño/a reconoce que está experimentando señales físicas que le indican que alguna emoción está tomando el mando de manera llamativa y es importante poder controlarla para que no se apodere de la situación. Lo primero es pararse (rojo), Después detenerse y pensar (amarillo) y terminar buscando una solución lo más asertiva posible que no dañe ni a uno ni a los demás. (verde).

Cada niño tendrá en una esquina de su mesa un semáforo pequeñito y colocaremos en clase el cartel también.

- Desarrollo: Cada sesión estará dedicada a dos casos concretos. El primero recoge los conflictos que surgen en el centro educativo y el segundo los que se dan en casa entre los hermanos. El proceso que se sigue para la resolución de las situaciones conflictivas es el siguiente:



Los casos están repartidos en las siguientes sesiones:

- 1- Mercedes y su cumpleaños.
- 2- Burla y amigo de comedor
- 3- Esta es mi bolsa y secretos al oído.
- 4- Pareja de autobús y Juan y sus gafas.
- 5- Sin postre y deberes.
- 6- Dumbo y agua en el plato.
- 7- Por fin un no y partido de fútbol.
- 8- Partida de ajedrez y el fútbol y Ramón
- 9- Mural de fin de curso y pasar cuentas.
- 10- Gordi y Mi madre y yo.
- 11- Cromos y saltar la comba.
- 12- Ceder con Inteligencia Emocional.
- 13- Mesas de comedor.

El videojuego, presenta la situación conflictiva. Una vez leído el conflicto, hay que preguntarse ¿qué emociones siento al leer el conflicto? En la pantalla aparecerán 9 posibles emociones para marcar. Los niños van eligiendo, mientras justifican sus respuestas. Esto lo haremos llegando a un consenso entre todo el grupo y legitimando cada una de ellas.



A continuación, aparece un semáforo y seguidamente se pregunta qué estrategias de regulación se pueden utilizar para resolver el conflicto. Aparecen 5 posibilidades. Se ha de elegir hasta un máximo de 4, y todas tienen una puntuación determinada (en total suman 1000 puntos).



Una vez escogidas las estrategias de regulación, aparecen 4 posibles respuestas al conflicto:

- Una respuesta asertiva.
- Una respuesta pasiva.
- Una respuesta agresiva.
- Una respuesta para “despistar”



Una vez seleccionada la respuesta adecuada, se vuelve a preguntar qué siente el personaje y se debe pulsar sobre 8 posibles emociones positivas

- Reflexión y cierre de la actividad:

Comprobamos los puntos obtenidos (máx. 1.500 por conflicto) y la barra de autoestima que hemos conseguido.

• **Evaluación**

Se preguntará a los chicos y las chicas ¿Qué consecuencias tuvo la solución que distéis al conflicto? ¿Se podría haber solucionado de otra manera? Se pedirá al alumnado que aporte alternativas asertivas.

• **Observaciones**

El alumnado está muy motivado con la actividad. Le gusta participar activamente en las propuestas y soluciones y comparten experiencias similares que han vivido.

• **Referencia bibliográfica**

Happy 8-12 es una propuesta pedagógica de Gemma Filella, Paula Gasol y Pilar Rueda de la Universidad de Lérida.

7. CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS

El libro ***Cómo alcanzar tus sueños*** de Cristina Núñez y Rafael R. Valcárcel, de los mismos autores que el *Emocionario*, de editorial Palabras Aladas, propone 28 historias breves divididas en 5 bloques con sus correspondientes retos divertidos para alcanzar los sueños. A través de ellos, los niños y niñas podrán llegar a conocerse un poco mejor, fijar objetivos adaptativos, descubrir sus grandes anhelos, explorar sus capacidades y todo el potencial que llevan en su interior, ayudándoles en su camino hacia el bienestar emocional.

- **Competencia emocional:** Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar.

- **Objetivos generales:**

- Fomentar el autoconocimiento
- Desarrollar la resiliencia
- Reflexionar sobre el grado de complejidad para conseguir un sueño.
- Proporcionar momentos de encuentro a nivel familiar y con los amigos/as
- Practicar la comunicación receptiva y expresiva.
- Reflexionar sobre las emociones y sentimientos que provoca buscar lo que una persona desea.
- Fijar objetivos adaptativos.
- Tomar decisiones.
- Salir de la zona de confort

- **Recursos**

- Libro *Cómo alcanzar tus sueños* → Núñez, C. Romero, R. (2014). *Cómo alcanzar tus sueños*. Palabras Aladas.
- Cuaderno gratuito descargable *Cuadernos para soñar* → Palabras aladas (2018). *Fichas Cómo alcanzar tus sueños*. Palabras aladas. https://www.palabrasaladas.com/se_feliz/como_alcanzar_tus_suenos_fichas.html
- Lápices de colores, lápiz y goma.

- **Temporalización**

- 30 min cada sesión.

- **Desarrollo**

El contenido del libro está organizado en torno a 5 bloques:

1. ¿Cuál es mi sueño?
2. ¿Cómo eres?

3. ¿Cuán lejos está mi sueño?
4. ¿Cómo puedes hacer realidad tu sueño?
5. ¿Estás alcanzando tu sueño?)

Para el diseño de las sesiones llevaremos a cabo algunas actividades y dinámicas que toman como punto de partida una historia enmarcada en un bloque. Para ello contaremos también con el *Cuaderno para soñar*.

Cada bloque presenta diferentes historias de personas anónimas y otras conocidas, que han alcanzado sus sueños.

Bloque 1: ¿CUÁL ES MI SUEÑO?

Sesión 1: ¿Los sueños de las personas que me rodean son distintos o se parecen?

- **Competencia emocional:** Competencia la para vida y el bienestar.
- **Objetivos:**
 - Investigar sobre los sueños de los demás y la variedad existente.
 - Descubrir los sueños en común.
 - Reflexionar sobre el grado de complejidad para conseguir un sueño.
 - Proporcionar momentos de encuentro a nivel familiar y con los amigos/as
 - Practicar la comunicación receptiva y expresiva.
- **Recursos:** Libro: Pág.10 y Cuaderno: Pág. 1
Reto semanal: Act 1 y 2 de la Pág.1 del cuaderno.
- **Desarrollo:**

Introducción: Comenzaremos la sesión leyéndoles la pág 10 del libro *Cómo alcanzar tus sueños*. En ella encontraremos el ejemplo de **Amelia Earhart y Enid Blyton**, dos chicas que, a pesar de las dificultades, lograron conseguir sus sueños para vivir una vida más plena.

Desarrollo: Haremos una dinámica para que intercambien sus sueños con los compañeros/as de clase.

Pondremos música tranquila mientras van caminando por el aula. Pararemos la música de vez en cuando y en ese momento, tendrán que buscar a un compañero/a para intercambiar sus sueños. Lo haremos las veces que necesitemos hasta que completen la actividad de la ficha del cuaderno de los sueños de los amigos.

Cierre: En plenaria se les preguntará ¿Qué sueños han salido? ¿os parecen factibles? Para que puedan compartir sus impresiones y reflexiones.

Durante la semana realizarán la labor de investigación sobre cuáles son los sueños de las personas de su familia. (Act 1, 3, 4, 5 y 6 de las págs. 1 y 2 del apartado ¿Cuál es mi sueño? Del Cuaderno para soñar).

- **Evaluación:** Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación de la sesión

Sesión 2: ¿Cómo saber si eso que deseo hoy es realmente mi sueño?

- **Competencia emocional:** Competencia la para vida y el bienestar.

- **Objetivos:**

- Conectar con los deseos personales.
- Descubrir los sueños propios
- Reflexionar sobre la intensidad del sueño a cumplir
- Practicar la comunicación receptiva y expresiva.

- **Recursos:** Libro: Pág.14 y Cuaderno: Pág. 3 y 4

- **Desarrollo:**

Introducción: Recordatorio de la sesión anterior con la historia de Amelia y Enid.

Lectura Pág.14 del libro Cómo alcanzar tus sueños. Resalta los valores de la paciencia y la constancia para alcanzar un sueño a través de la historia de la bailarina Anna Pavlova

Desarrollo: Actividad ¿Con qué sueño yo? Pág.3 y 4 del Cuaderno para Soñar. Compartirán la lista de sueños con sus compañeros de grupo.

Cierre: En plenaria se les preguntará

- ¿A qué conclusiones habéis llegado? (Act.4, pág 2 Cuaderno de sueños)
- ¿A cuántas personas les habéis preguntado?
- ¿Qué sueños te han llamado más la atención?

- **Evaluación:** Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación de la sesión.

Sesión 3: ¿Cómo me hace sentir mi sueño?

- **Competencia emocional:** Competencia la para vida y el bienestar.

- **Objetivos:**

- Reflexionar sobre las emociones y sentimientos que provoca el deseo por lograr algo nuevo.
- Fijar objetivos adaptativos.
- Tomar decisiones.

- **Recursos:** Libro: Pág.18 y Cuaderno: Pág. 11 y 12

Reto semanal: Act 1 y 2 de la Pág.1 del cuaderno.

- **Desarrollo:**

Introducción: Comenzaremos la sesión leyéndoles la pág 18 del libro *Cómo alcanzar tus sueños*. En ella encontraremos el ejemplo de **Agnes Balsta** que se dedicó a su gran sueño: La música.

Desarrollo: Realizaremos una relajación guiada con música tranquila.

Comenzaremos dándoles mensajes cortos y espaciados para que relajen el cuerpo: Pon los pies en el suelo, elige una postura que te permita mantener la columna alargada, haz un pequeño movimiento en los hombros para alejarlos de las orejas mientras los diriges hacia abajo y atrás levemente, mantén una postura relajada, mueve ligeramente la mandíbula para relajarla, cierra los ojos y comienza a inhalar por la nariz, llevando la atención al aire que penetra en tus pulmones. Exhala por la nariz. Al inhalar, lleva la atención al cuerpo, ¿se produce algún movimiento en él? ¿Y al exhalar? Ahora que estás relajado/a, piensa en el sueño que más te gustaría conseguir de todos los que has escogido. Concéntrate ahora en qué cualidades son necesarias para conseguirlo. ¿Qué tienes que cambiar, mejorar, qué pasos tienes que seguir?

En la segunda parte de la actividad tienen que escribir en el ej. 4 de la pág 12 del Cuaderno cuáles son las cualidades. La idea es que después del reto semanal, vuelvan a pensar en esta pregunta, porque seguramente habrá cambios después de haber realizado el experimento.

Propondremos un reto semanal que consistirá en realizar las act. 1, 2 y 3 de las pág. 11 y 12 del cuaderno. Se trata de una actividad gatillo para reflexionar sobre las dificultades para alcanzar los sueños y conectarlas con la fuerza de voluntad y la constancia. En este caso tendrán que colocarse unos libros sobre la cabeza y caminar con ellos para ponerse a prueba.

Cierre: En plenaria se les preguntará ¿Qué cualidades pensáis que son necesarias?

- **Evaluación:** Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación de la sesión.

Bloque 2: ¿CÓMO SOY?

Sesión 1: ¿Con qué disfruto? ¿Qué me desagrada?

- **Competencia emocional:** Competencia la para vida y el bienestar.
- **Objetivos:**
 - Descubrir las habilidades que tiene cada uno/a y establecer una jerarquía.

- Reflexionar e indagar sobre qué cosas producen disfrute.
- Reflexionar e indagar sobre qué cosas producen desagrado.

- **Recursos:** Libro: Pág.26 y Cuaderno: Pág. 1

- **Desarrollo:**

Introducción: Comenzaremos la sesión leyéndoles la pág. 26 del libro *Cómo alcanzar tus sueños*. En ella encontraremos el ejemplo de **Mary Somerville** que llegó a ser una de las científicas más importantes de la historia.

Desarrollo: ¿Qué se te da bien? Realizarán una lista con las habilidades en la que más destacan, ordenadas de mayor a menor grado de destreza. Haremos hincapié en que cuanto mayor se conozcan a ellos mismos, más posibilidades de alcanzar sus sueños tendrán.

Realizarán las actividades de las pág 1 del cuaderno.

Cierre: En plenaria se realizará una puesta en común.

- **Evaluación:** ¿Qué has aprendido hoy de ti? Contestarán en la libreta y quien lo desee, podrá compartirlo con el grupo.

Sesión 2: ¿Qué se me da bien?

- **Competencia emocional:** Competencia la para vida y el bienestar.

- **Objetivos:**

- Reflexionar sobre las cualidades que se necesitan para alcanzar el sueño.
- Ser conscientes de las cualidades de cada uno y sacarles partido para conseguir el sueño.
- Reflexionar sobre los obstáculos para alcanzar lo que verdaderamente deseamos.
- Reflexionar sobre la relación que existe entre las cosas que producen desagrado y los obstáculos.

- **Recursos:** Libro: Pág.28 y Cuaderno: Pág. 2

- **Desarrollo:**

Introducción: Comenzaremos la sesión leyéndoles la pág 28 del libro *Cómo alcanzar tus sueños*. En ella encontraremos el ejemplo de **Martina Navratilova**, que desde pequeña mostró grandes cualidades para el deporte, hasta conseguir ser tenista profesional.

Desarrollo: Realizaremos una relajación guiada con música tranquila.

Comenzaremos dándoles mensajes cortos y espaciados para que relajen el cuerpo: Pon los pies en el suelo, elige una postura que te permita mantener la columna alargada, haz un pequeño movimiento en los hombros para alejarlos de las orejas mientras los diriges hacia abajo y atrás levemente, mantén una postura relajada, mueve ligeramente la mandíbula para relajarla, cierra los ojos y comienza a inhalar por la nariz, llevando la atención al aire que penetra en tus pulmones. Exhala por la nariz. Al inhalar, lleva la atención al cuerpo, ¿se produce algún movimiento en él? ¿Y al exhalar? Ahora que estás relajado/a, piensa en cuáles son tus cualidades. ¿Eres paciente, tranquilo/a, calmado/a, tenaz, audaz, se te da bien contar historias, resolver acertijos, etc? y si te resultan provechosas para alcanzar tu sueño. Visualízate en situaciones de tu vida, donde estés experimentando el uso de tus cualidades y el bienestar que estas te producen.

En la segunda parte de la actividad tienen que escribir el ej. 2 y 3 de la pág 2 del cuaderno en los que reflexionarán sobre los impedimentos para conseguir sus sueños y la conexión que tienen las cosas que les desagradan con éstos.

Cierre: En plenaria reflexionarán sobre la sesión compartiendo sus experiencias.

- **Evaluación**: ¿Qué has aprendido hoy de ti? Contestarán en la libreta y quien lo desee, podrá compartirlo con el grupo.

Sesión 3: ¿Tengo alguna dificultad que me pueda impedir alcanzar mi sueño?

- **Competencia emocional**: Competencia la para vida y el bienestar.
- **Objetivos**:
 - Tomar conciencia de las dificultades que existen cuando salimos de la zona de confort.
 - Ser constantes y darnos cuenta de que poco a poco las dificultades menguarán gracias a la práctica.
 - Realizar actividades para salir de la zona de confort.
 - Ser conscientes que para alcanzar los sueños tenemos que arriesgar y ponernos a prueba realizando actividades diferentes.
 - Fomentar la resiliencia.
- **Recursos**: Libro: Pág.34 y Cuaderno: Pág. 11 y 12
- **Desarrollo**:

Introducción: Comenzaremos la sesión leyéndoles la pág 34 del libro *Cómo alcanzar tus sueños*. En ella encontraremos el ejemplo de **Marta Arce Payno** que consiguió ser yudoca profesional a pesar de los obstáculos que se encontró a lo largo de su vida.

Desarrollo: cada uno en su libreta contestará a las siguientes preguntas: ¿Qué he conseguido gracias a mis cualidades, esfuerzo y constancia que antes de conseguirlo no pensaba que iba a ser capaz? ¿Qué me ayudó conseguirlo?

Propondremos un reto semanal que consistirá en sujetar los vasos y cubiertos con la mano contraria a la que suelen utilizar. Luego realizarán un cuestionario para reflexionar sobre la experiencia. Estas actividades están en las págs. 11 y 12 del cuaderno.

Cierre: En plenaria compartirán las preguntas del desarrollo.

- **Evaluación:** Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación de la sesión.

Bloque 3: ¿CUÁN LEJOS ESTÁ MI SUEÑO?

Sesión 1: ¿Qué distancia hay entre mi sueño y yo?

- **Competencia emocional:** Competencia la para vida y el bienestar. Y autonomía emocional
- **Objetivos:**
 - Reflexionar sobre el autoconocimiento.
 - Fomentar la fuerza de voluntad.
 - Fomentar la resiliencia.
 - Fijar objetivos adaptativos.
 - Tomar decisiones.
- **Recursos:** Libro: Pág.38 y Cuaderno: Pág. 1 y 2
- **Desarrollo:**

Introducción:

Retomaremos la sesión anterior, compartiendo las experiencias sobre las actividades realizadas durante el fin de semana anterior, en el que tenían que salir de su zona de confort, utilizando la mano contraria a la que suelen utilizar para realizar las actividades cotidianas.

Después, Comenzaremos la sesión leyéndoles la pág. 38 del libro *Cómo alcanzar tus sueños*. En ella encontraremos el ejemplo de **Nelson Mandela**, que pese a las dificultades de su vida, no se rindió y siguió hacia adelante con su sueño de conseguir la igualdad racial en su país, Sudáfrica.

Desarrollo:

Actividades de las págs. 3 y 4 del cuaderno, en las que se les ayuda a reflexionar sobre los riesgos que se llevan a cabo para alcanzar los sueños.

Propondremos que cada uno/a diseñe su propio reto semanal. Tendrá que ser alcanzar un objetivo que sea ajustado a la realidad, por ejemplo, aprender unas palabras en inglés, realizar una actividad física, etc.

Cierre: En grupos compartirán las respuestas del cuaderno y en plenaria los que lo deseen.

- **Evaluación:** Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación de la sesión

Sesión 2: ¿Con qué ayudas cuento para alcanzar mi sueño?

- **Competencia emocional:** Competencia la para vida y el bienestar.
- **Objetivos:**
 - Reflexionar sobre las habilidades de las personas que nos rodean.
 - Ser conscientes de que todas las personas tenemos habilidades y que podemos desarrollarlas también a lo largo de nuestras vidas.
 - Ser conscientes de que vivimos en red y verlo como una oportunidad para fomentar la interacción con las amistades y la familia, aprendiendo unos de otros.
- **Recursos:** Libro: Pág.42 y Cuaderno: Pág. 5 y 6 del apartado *¿Cuán lejos está tu sueño?*
- **Desarrollo:**

Introducción: Comenzaremos la sesión leyéndoles la pág 42 del libro *Cómo alcanzar tus sueños*. En ella encontraremos el ejemplo de **Clara Schumann** que gracias a la ayuda de su madre y su padre, músicos profesionales, se dedicó a su gran pasión, ser concertista, e incluso pudo vivir de ella.

Desarrollo:

¿Con qué ayudas cuento para alcanzar mi sueño?

En las págs. 5 y 6 del cuaderno completarán un esquema con los conocimientos y habilidades de sus familiares y amistades.

Cierre: En grupos comparan sus respuestas y en plenaria, de manera voluntaria, comparten las habilidades de sus familiares y amigos.

- **Evaluación:** Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación de la sesión

Sesión 3: ¿Qué obstáculos hay entre mi sueño y yo?

- **Competencia emocional:** Competencia la para vida y el bienestar.
- **Objetivos:**
 - Reflexionar sobre los obstáculos que existen hasta alcanzar un sueño.
 - ser conscientes de que cada cambio implica asumir unas responsabilidades y habilidades para superar vicisitudes.
 - Fijar objetivos adaptativos.
- **Recursos:** Libro: Pág. 46 y Cuaderno: Pág. 9 y 10 del cuaderno del apartado *¿Cuán lejos está tu sueño?*

Reto semanal: Act 1 y 2 de la Pág.1 del cuaderno.
- **Desarrollo:**

Introducción: Comenzaremos la sesión leyéndoles la pág. 46 del libro *Cómo alcanzar tus sueños*. En ella encontraremos el ejemplo de **Nicola Tesla**, que tuvo que superar varios obstáculos hasta conseguir iluminar ciudades enteras empleando la fuerza de las cataratas del Niágara.

Desarrollo: ¿Qué obstáculos hay entre tu sueño y tú?

En las págs. 9 y 10 completarán unas actividades de reflexión sobre los obstáculos que se pueden encontrar en el camino.

Cierre: En plenaria se les preguntará ¿Con qué obstáculos pensáis que os podéis encontrar?

- **Evaluación:** Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación de la sesión

Bloque 4: ¿CÓMO PUEDO HACER REALIDAD MI SUEÑO?

Sesión 1: ¿Qué estoy dispuesto a hacer para conseguir mi sueño?

- **Competencia emocional:** Competencias la para vida y el bienestar.
- **Objetivos:**
 - Ser conscientes del valor de la constancia y el esfuerzo para poder alcanzar un objetivo.
 - Reflexionar sobre lo que uno/a está dispuesto/a a hacer para conseguir algo.
- **Recursos:** Libro: Pág.54 y Cuaderno: Pág. 3 y 4

- **Desarrollo:**

Introducción: Comenzaremos la sesión leyéndoles la pág 54 del libro *Cómo alcanzar tus sueños*. En ella encontraremos el ejemplo de **James Cook**, que descubrió numerosas islas navegando por el Océano Pacífico

Desarrollo: ¿Qué estoy dispuesto/a a hacer para conseguir mi sueño?

En las págs. 3 y 4 completarán unas actividades de reflexión sobre el esfuerzo que supone conseguir lo que uno/a desea, cuestionándose si les merece la pena o no.

Cierre: En equipos compartirán sus respuestas y en plenaria quienes lo deseen.

- **Evaluación:** Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación de la sesión.

Sesión 2: ¿El plan que tengo para alcanzar mi sueño es realista?

- **Competencia emocional:** Competencia la para vida y el bienestar.

- **Objetivos:**

- Fijar objetivos adaptativos.
- Analizar la viabilidad del plan para alcanzar el sueño.

- **Recursos:** Libro: Pág.60 y Cuaderno: Pág. 11 y 12

- **Desarrollo:**

Introducción: Comenzaremos la sesión leyéndoles la pág. 60 del libro *Cómo alcanzar tus sueños*. En ella encontraremos el ejemplo de **Mary Douglas Leakey**, que desde pequeña quiso dedicarse a la antropología y finalmente lo consiguió.

Desarrollo: ¿El plan que tengo para alcanzar mi sueño es realista?

En las págs. 9 y 10 completarán unas actividades de reflexión sobre el ajuste a la realidad de sus sueños

Cierre: En equipos compartirán sus respuestas y en plenaria quienes lo deseen.

- **Evaluación:** Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación de la sesión.

Bloque 5: ¿ESTOY ALCANZANDO MI SUEÑO?

Sesión 1: ¿Estoy cumpliendo el plan que me había trazado para alcanzar mi sueño?

Competencia emocional: Competencia la para vida y el bienestar.

- **Objetivos:**
 - Reflexionar sobre la fuerza de voluntad para alcanzar los sueños.
 - Reflexionar sobre el concepto de resiliencia.
 - Evaluar la consecución de los pasos a seguir.
 - Fijar objetivos adaptativos.
 - Tomar decisiones.

- **Recursos:** Libro: Pág.66 y Cuaderno: Pág. 1 y 2

- **Desarrollo:**

Introducción: Comenzaremos la sesión leyéndoles la pág. 66 del libro *Cómo alcanzar tus sueños*. En ella encontraremos el ejemplo de **Dian Fossey**, que se convirtió en una de las zoólogas conservacionistas con los gorilas más importantes del mundo.

Desarrollo: ¿Estoy cumpliendo el plan que he trazado para alcanzar mi sueño? Harán una lista de cosas que desean hacer durante la semana. El próximo viernes verificarán qué propósitos han realizado.

Cierre:

Se utilizarán las siguientes preguntas gatillo para que se establezca una reflexión sobre la importancia de la fuerza de voluntad para conseguir nuestros propósitos.

¿Por qué motivos no hacemos a veces lo que nos proponemos?

¿Qué cosas nos suelen dar pereza? ¿Por qué?

- **Evaluación:** Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación de la sesión

Sesión 2: Para alcanzar mi sueño, ¿necesito cambiar de plan?

- **Competencia emocional:** Competencia la para vida y el bienestar.

- **Objetivos:**
 - Buscar alternativas.
 - Trabajar la flexibilidad.
 - Fijar objetivos adaptativos.
 - Buscar estrategias.
 - Elaborar un plan.

- **Recursos:** Libro: Pág.68 y Cuaderno: Pág. 5 y 6

Reto semanal opcional: Pág. 3 y 4 del cuaderno. En estas páginas se proponen distintos planes retadores para alcanzar los sueños.

- **Desarrollo:**

Introducción: Durante la primera parte de la sesión verificarán las cosas que han conseguido hacer de la lista de cosas marcadas durante la semana, realizando la actividad 2 y 3 de la pág. 2. Luego lo compartirán con los compañeros/as de equipo.

Durante la segunda parte de la sesión les leeremos la pág 68 del libro *Cómo alcanzar tus sueños*. En ella encontraremos el ejemplo de **Gerda Taro** y su compañero André Friedmann, que gracias a su astucia consiguieron difundir su trabajo como fotoperiodistas, haciéndose pasar por un personaje inventando.

Desarrollo: ¿Cómo puedo mejorar el plan que tengo para alcanzar mi sueño? A través de las actividades de las págs. 5 y 6 del cuaderno, se propondrán distintos caminos para conseguir un objetivo. También se plantean dos planes para solucionar situaciones que son susceptibles de mejora.

Cierre:

En equipos compartirán sus respuestas y en plenaria quienes lo deseen.

- **Evaluación:** Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación de la sesión.

8. MI SUEÑO ES...

- **Competencia emocional:** Competencia la para vida y el bienestar.
- **Objetivos:**
 - Compartir experiencias.
 - Reflexionar sobre el proceso en la consecución de los deseos.
 - Reconocer la responsabilidad de cada uno en la consecución de los sueños.
 - Reflexionar sobre los factores externos que acompañan la fijación de objetivos positivos y realistas.
 - Reflexionar sobre las dificultades encontradas.
 - Desarrollar la empatía.
 - Adoptar una actitud favorable al bienestar.
- **Recursos:**
 - Diploma de Soñador/a.
 - Canción *Los Sueños* de Chambao.
- **Temporalización:** 1 h.
- **Desarrollo:**

Introducción:

Haremos una pequeña introducción de la sesión, centrando la atención en la importancia de vivir el camino y aprender de él.

Desarrollo:

Cada niños/a libremente presentará su sueño, reflexionando sobre el proceso de estos meses y las dificultades y los logros encontrados, tanto si han conseguido sus sueños, como no.

Cierre:

Entregaremos los diplomas de soñadores/as (ver en anexos) mientras suena la canción de *Los Sueños* de Chambao.

- **Evaluación:**

En la libreta contestarán a las siguientes preguntas:

- ¿Ha alcanzado mi sueño? ¿Por qué?
- ¿Qué he aprendido de mí?
- ¿Qué he aprendido de los demás?
- ¿Qué he aprendido del proceso?

- **Referencia bibliográfica:**

Elaboración propia.

9. SENTIMOS Y VIVIMOS.

- **Competencia emocional:** Conciencia emocional.

- **Objetivos:**

- Descubrir emociones frente a determinadas circunstancias.
- Asociar emociones a sucesos de la vida diaria.

- **Recursos:**

- 6 lápices de colores que representen las emociones a trabajar. (La actividad estaba originariamente diseñada para ser realizada con cartulinas, pero adaptándola a las circunstancias del grupo, me parecía más práctico hacerlo con lápices de colores, ya que todos y todas los tienen en sus estuches).
- La libreta del programa Libélula.

- **Temporalización:** 45 min.

- **Desarrollo**

- Introducción: ¿Qué emociones sentimos frente a las mismas situaciones?

- Desarrollo: En la pizarra hacemos una tabla.

En cada columna escribimos una emoción básica en un color: Rosa – AMOR / Blanco – TRISTEZA / Marrón – IRA / Amarillo – ALEGRÍA / Azul – Miedo / Vergüenza – ROJO.

En cada fila se escriben diferentes situaciones:

- Vas en bici con mi familia haciendo una ruta.
- Te caes de la bici.
- Por la noche no puedes dormir.
- Suspendes un examen.
- Te premian un trabajo.
- No te han invitado a un cumpleaños de un niño/a de tu clase.

La profesora va diciendo en alto cada situación y el alumnado levanta el lápiz del color de la emoción que cree que sentiría.

Las diferentes emociones son vistas como manifestaciones legítimas. Cada niño/a que expresa una emoción distinta explica por qué se sentiría así.

- Reflexión y cierre de la actividad:

Cada niño/a recoge sus propias emociones en el cuadro que dibuja en su libreta.

- **Evaluación**

Autoevaluación metacognitiva

- ¿Hay alguna conexión entre emoción y acción? Explica tu respuesta en la libreta libélula.

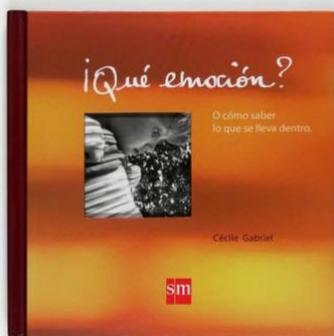
- **Observaciones**

Ha sido muy interesante la variedad de opciones que han salido y cómo han sido capaz de expresarlas. Se han detenido bastante en la “vergüenza” y se ha abierto un tema de reflexión muy constructivo. Un niño ha terminado la sesión expresando lo siguiente: “Concluyo pensando que la vergüenza existe porque existimos las personas. Es algo de los humanos, los animales no la tienen y viven mejor” Otro ha dicho “mejor que no existiera la vergüenza” a lo que un compañero ha respondido “No, tiene que existir porque si no haríamos cosas que no debíamos hacerlas. En su justa medida está bien, sin pasarse”.

- **Referencia bibliográfica**

Esta actividad está tomada de Renom Plana, A. Grup de Recerca en Orientación Psicopedagógica. (2012). *Educación emocional: Programa para educación primaria (6 – 12 años)*. Madrid Wolters Kluwer

10. ¡QUÉ EMOCIÓN?



Partiendo del álbum ilustrado de Gabriel, C. (2008). *¡Qué emoción?* SM. Y del trabajo de equipo Diccionario de emociones del módulo de conciencia emocional del PEEB, trataremos las emociones y fenómenos afectivos con este libro – juego que invita a reflexionar sobre qué puede estar sintiendo una persona a través de un juego de imágenes y palabras.

- **Competencia emocional:** Conciencia emocional.

- **Objetivos:**

- Tomar conciencia de la relación entre las emociones, los pensamientos y las acciones.
- Definir emociones.
- Representar una emoción a través del dibujo.
- Tomar conciencia de las emociones.

- **Recursos:**

- Gabriel, C. (2008). *¡Qué emoción?* SM.
- trabajo de equipo Diccionario de emociones del módulo de conciencia emocional del PEEB.

- **Temporalización:** 45 min.

- **Desarrollo**

El libro puede ser utilizado de diferentes maneras. Se podría ir leyendo en orden o abrir una página de manera aleatoria. Nosotros realizaremos la segunda opción.

Cuando se abre una página, solo se ve un pequeño espacio de la imagen entera, para que los niños puedan intuir la situación sin ser desvelada por completo.

Todas las páginas empiezan con el siguiente formato: En la página izquierda aparece la siguiente frase “Cuando estoy”, en la página derecha un trocito de la imagen encuadrada. Se pasa la página y hay otra frase que dice “Me siento o siento ...”

- **Introducción:** Antes de pasar página, preguntamos a los chicos y chicas qué puede estar sintiendo el protagonista de la imagen. Se irán levantando hacia la parada en clase de la emoción básica.

- **Desarrollo:** En clase tendremos diferentes paradas relacionadas cada una con una galaxia del Universo de Emociones. Los niños y niñas tendrán que ir posicionándose físicamente en ellas y luego reflexionar sobre las emociones que van apareciendo en el libro. A través de este juego, también serán conscientes de que un mismo hecho actúa de diferentes maneras en las personas y que todas las emociones son válidas.

- **Reflexión y cierre de la actividad:** Se les mostrará este [trabajo](#) realizado por el equipo de trabajo del módulo Fundamentos de la Educación Emocional del PEEB. y se les entregará por equipos una emoción básica para que realicen un trabajo en equipo siguiendo el siguiente esquema en una cartulina A3.

- Nombre de la emoción:

- En qué situaciones puedo sentirme así:

- Definición personal de la emoción:

- Imagen que ilustre la emoción. Puede ser un dibujo o un collage, por ejemplo.

• **Evaluación**

Se les plantearán las siguientes cuestiones:

- ¿Existe una conexión entre una imagen y unas emociones?

- ¿Una imagen provoca las mismas emociones a todas las personas?

• **Observaciones**

El grupo al completo se ha involucrado mucho con la actividad y ha manifestado entusiasmo por aprender emociones nuevas, buscándolas en el póster de emociones. Me ha llamado la atención el uso de tantos nuevos nombres de emociones para ellos y ellas.

• **Referencia bibliográfica**

Gabriel, C. (2008). *¡Qué emoción?* SM.

11. NAVEGANDO AQUÍ Y AHORA.

A través de este ejercicio de respiración los niños y las niñas toman conciencia de las partes del cuerpo que están implicadas en el proceso de la respiración, que, aunque es involuntario y mecánico, también podemos guiarlo de acuerdo a nuestras necesidades.

- **Competencia emocional:** Regulación emocional.

- **Objetivos:**

- Tomar conciencia de la relación entre las sensaciones corporales y los estados emocionales.
- Autogenerar emociones positivas.
- Regular emociones y sentimientos.
- Adquirir herramientas para regular la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- Desarrollar la constancia como una destreza para adquirir un mayor bienestar.

- **Recursos:**

- Presentación [respiración marinera](#)

Presentación 15 [dinámicas de yoga y relajación](#)

- Una cartulina de color tamaño A4.

- **Temporalización:** 45 min.

- **Desarrollo**

- Introducción:

Realizar un barco de papel siguiendo las instrucciones de la presentación

- Desarrollo:

Los niños y las niñas buscarán un lugar en la clase para tumbarse boca arriba. Se colocarán un barco de papel en la tripa y se imaginarán que ésta es el mar.

Cuando el mar está agitado los barcos pueden volcarse, del mismo modo que si nosotros estamos muy alterados y no regulamos nuestras emociones, podemos ir a la deriva. Se escuchará el audio de la relajación guiada que está en el apartado de recursos.

- Reflexión y cierre de la actividad:

En plenaria compartirán sus experiencias de la práctica.

RETO SEMANAL: CONVIÉRTETE EN OBSERVADOR.

Elige una técnica de relajación y practícala cada día en casa durante una semana. Todos los días a la misma hora. Se puede mandar por correo a las familias y al alumnado la presentación de 15 dinámicas de yoga y relajación

- **Evaluación**

En plenaria contestarán a estas preguntas de manera voluntaria.

- ¿Qué habéis sentido?

- ¿Cuándo podríais usar esta técnica?

- **Observaciones**

Ha sido una sesión muy interesante. Han surgido más dificultades de las que esperaba en la elaboración del barco de papel, así que también hemos aprovechado para trabajar los niveles de frustración y el apoyo mutuo, pues de manera voluntaria ha habido niños y niñas que se han puesto a ayudar a los que no les salía la actividad de papiroflexia.

- **Referencia bibliográfica**

Elaboración propia.

12. MEDITACIÓN DE LAS PIEDRAS

La meditación de las piedras: Es una meditación del libro *Plantando Semillas* de prácticas de Mindfulness con niños de Thich Nhat Hanh y la Comunidad de Plum Village.

A través de esta meditación los niños y las niñas visualizan cualidades de la naturaleza que también nosotros como personas podemos adquirir.

- **Competencia emocional:** Conciencia emocional.

- **Objetivos: Meditación de las piedras**

- Favorecer la conexión con en el momento presente.
- Conectar los elementos de la naturaleza con cualidades que nos fortalecen como personas.
- Ser consciente de la respiración.
- Ser consciente de la conexión entre la respiración y la relajación.

- **Recursos:**

- Presentación [Meditación de las piedras](#).
- 4 piedras de un tamaño más pequeño que la palma de la mano.
- Rotuladores de colores.
- Para el reto semanal *la botella de la calma*: Un tarro o botella de plástico pequeña, purpurina de colores, pegamento líquido, colorante (opcional), agua caliente.

- **Temporalización:** 45 min.

- **Desarrollo**

- Introducción:

Los niños dibujarán un dibujo en cada piedra: Flor, montaña, agua y espacio.

- Desarrollo:

Colocarán las piedras a un lado de la mesa para proceder a realizar la meditación con ayuda del audio.

- Reflexión y cierre de la actividad:

En plenaria compartirán las experiencias de las relajaciones y meditaciones que han llevado a cabo durante la semana, conectándolas con la meditación de las piedras.

- **Evaluación**

¿Qué encontramos en común entre las técnicas que habéis estado practicando?

- **Observaciones**

Algunos niños y niñas han sudado lápices en vez de piedras. La actividad ha resultado muy agradable para ellos. Ha sido precioso ver los rostros en calma y cómo iban conectando poco a poco con la meditación.

- **Referencia bibliográfica**

Thich Nhat Hanh. (2019) *Plantando Semillas*. Kairós

RETO SEMANAL: LA BOTELLA DE LA CALMA (para casa)

La botella o el frasco de la calma es una herramienta de autorregulación de María Montessori.

Se trata de escoger un tarro bonito o un recipiente transparente de plástico, ponerle purpurina dentro, pegamento de cola transparente, colorante y agua caliente para rellenarlo. Se agita y todos los elementos del interior comienzan a mezclarse. Pasado un tiempo, todos bajan al fondo y se puede ver el líquido con más nitidez.

Ayuda a los niños y niñas a estar en el momento presente. Les ayuda a parar, reflexionar y percibir de manera visual que, si le das tiempo a la botella, todo lo que tiene dentro irá poco a poco posándose en el suelo, igual que los pensamientos se calman cuando los dejas menguar.

13. MEDITACIÓN BOTELLA DE LA CALMA

Los niños y las niñas traerán a clase la botella de la calma que han realizado en casa y dedicaremos un tiempo a observarla. Para ello prepararemos el ambiente con música relajante y velas de luces LED que le den al aula un ambiente más tranquilo e íntimo.

- **Competencia emocional:** Regulación emocional

- **Objetivos:**

- Desarrollar la paciencia.
- Favorecer la presencia en el momento presente.
- Fomentar la capacidad de observación y concentración.
- Reflexionar sobre la importancia de detenerse, observar los pensamientos sin prisa para poder poner en práctica una solución.
- Tomar conciencia de la relación entre nuestros pensamientos y emociones.
- Descubrir que muchas veces necesitamos reposar los pensamientos para actuar con más cordura.

- **Recursos:**

- La botella de la calma.

- **Temporalización:** 45 min.

- **Desarrollo**

- Introducción:

Cada niño/a presentará su botella al resto de la clase.

- Desarrollo:

Relajación guiada con música tranquila.

Comenzaremos dándoles mensajes cortos y espaciados para que relajen el cuerpo: Pon los pies en el suelo, elige una postura que te permita mantener la columna alargada, haz un pequeño movimiento en los hombros para alejarlos de las orejas mientras los diriges hacia abajo y atrás levemente, mantén una postura relajada, mueve ligeramente la mandíbula para relajarla, cierra los ojos y comienza a inhalar por la nariz, llevando la atención al aire que penetra en tus pulmones. Exhala por la nariz. Al inhalar, lleva la atención al cuerpo, ¿se produce algún movimiento en él? ¿Y al exhalar? Ahora que estás relajado/a, abre los ojos y pon tu botella en la mesa. Agítala con las manos y observa mientras respiras cómo el contenido de ésta va cayendo hacia el fondo.

- Reflexión y cierre de la actividad:

¿Qué hay en común entre esta actividad que habéis realizado y la rabia o la ira?

En plenaria irán buscando conexiones hasta llegar a sus propias conclusiones con ayuda del educador/a.

- **Evaluación**

Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación de la sesión

- **Observaciones**

Ha sido una actividad que les ha enganchado muchísimo por lo visual que es. Algunos han hecho otra para casa.

- **Referencia bibliográfica**

Elaboración propia.

14. CONÓCETE A TI MISMO.

¿Te conoces de verdad? ¿qué te gustaría mejorar en ti? Partiendo de esta actividad propuesta por Elsa Punset, se reparte a cada niño un papel y en él dibujarán 10 nubes. Dentro de cada una escribirán una palabra que les atrae mucho. “Dime cuáles son para ti las 10 palabras más bellas y te diré quién eres”. *Nicanor Parra*

- **Competencia emocional:** Autonomía emocional.

- **Objetivos:**

- Reflexionar sobre el autoconcepto.
- Favorecer el autoconocimiento.
- Aprender a comprenderse mejor.
- Reflexionar sobre la definición de cada persona.

- **Recursos:**

- Dinámica de las 10 nubes de Elsa Punset
- Cartulina A4 de color
- Rotuladores de colores

- **Temporalización:** 45 min.

- **Desarrollo**

- Introducción:

Pondremos en la pizarra digital el vídeo de la Dinámica de las 10 nubes de Elsa Punset.

Se reparte a cada niño una cartulina de color.

- Desarrollo: En la cartulina dibujan 10 nubes y dentro de cada una escribirán una palabra que les atrae mucho.

- Reflexión y cierre de la actividad:

Lanzaremos la siguiente pregunta *¿pensáis que las palabras que habéis elegido os definen cómo las personas que sois? ¿Por qué?* En plenaria irán contestando de manera voluntaria.

Podemos poner las cartulinas en el corcho de clase una vez terminada la actividad.

- **Evaluación**

En la libreta Libélula contestarán a esta pregunta.

- ¿Qué has aprendido sobre ti después de realizar esta actividad?

- **Observaciones**

Hemos preparado un mural para la clase con todas las palabras bonitas. Han aparecido desde nombres propios de algunos compañeros y compañeras, hasta sentimientos o emociones.

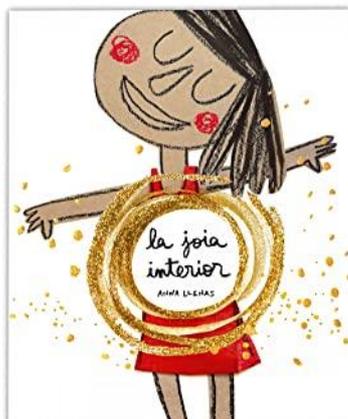
- **Referencia bibliográfica**

Elsa Punset. *Cómo conocerte* [vídeo]You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=epvJw6vPRk0>

15. LA JOYA INTERIOR SESIÓN 1

Llenas, A. (2021). *La Joya interior*. Lumen



Partiendo de la historia de este libro, sobre una chica que recupera su joya interior entendida como la conexión con una misma, su autoestima, autovalor, etc., trataremos en clase la visión y conexión que tenemos con nosotros mismos. También la importancia de relacionarnos con personas vitamina que nos acompañan en nuestro camino desde el cariño y el respeto hacia nosotros, sin juicios.

- **Competencia emocional:** Autonomía emocional.

- **Objetivos:**

- Ser conscientes de sus propias cualidades.
- Reflexionar sobre las personas de referencia en la vida.
- Reflexionar sobre qué tienen en común los lugares que transmiten paz.
- Ayudar al autoconocimiento.
- Fomentar la autoestima
- Reflexionar sobre el autoconcepto.
- Reflexionar sobre los logros propios.
- Generar conexión y momentos de encuentro entre las familias y el alumnado.

- **Recursos:**

- Llenas, A. (2021). *La Joya interior*. Lumen
- Cartulinas de colores.
- Lápiz / boli.
- Cajita

- **Temporalización:** 45 min.

- **Desarrollo**

- Introducción: Lectura del álbum ilustrado *Mi joya interior*

- Desarrollo:

Le daremos a cada niño/a unas tiras de cartulina de diferentes colores. En ellas escribirán:

- 3 cualidades sobre ellos/as que les gusten.
- 3 logros de los que se sienten orgullosos/as.
- 5 personas que las quieren y les ayudan en su camino.
- 3 lugares donde encuentran refugio y paz.

El día anterior, le haremos pedido a cada niño/a una cajita. En ella guardarán las tiras de cartulinas.

- Reflexión y cierre de la actividad:

En equipos, quien desee hacerlo, compartirá con sus compañeros/as lo que cada uno/a ha escrito.

Como cierre, en plenaria quien quiera, compartirá lo que ha escrito.

RETO SEMANAL A LAS FAMILIAS: REGALO A MI HIJO/A. Crear una cajita con 3 cualidades que sus hijos/a tienen, 3 cosas de las que se sienten orgullosos de sus hijos, 3 cosas que les gusta hacer con ellos, 3 recuerdos que tienen de ellos con sus hijos. Se las entregarán a sus hijos el martes 3 de mayo en la cena.

- **Evaluación**

En la siguiente sesión.

- **Observaciones**

Ha sido precioso disfrutar de las miradas de los niños y las niñas mientras contaba el cuento. Tenía mis dudas por si igual no les llegaba bien el mensaje y les llegó de manera muy clara y directa. Rápidamente conectaron con el mensaje, e incluso alguna niña se emocionó mientras escuchaba la historia.

- **Referencia bibliográfica**

Llenas, A. (2021). *La Joya interior*. Lumen

16. LA JOYA INTERIOR SESIÓN 2

- Act 2: Dibujar un autorretrato.
- **Competencia emocional:** Autonomía emocional

- **Objetivos:**

- Expresar mediante un dibujo el autoconcepto.
- Reflexionar sobre sus cualidades.

- **Recursos:**

- Llenas, A. (2021). *La Joya interior*. Lumen
- Folio.
- Lápices de colores

- **Temporalización:** 45 min.

- **Desarrollo**

- Introducción:

Realizaremos una relajación guiada con música tranquila.

Comenzaremos dándoles mensajes cortos y espaciados para que relajen el cuerpo: Pon los pies en el suelo, elige una postura que te permita mantener la columna alargada, haz un pequeño movimiento en los hombros para alejarlos de las orejas mientras los diriges hacia abajo y atrás levemente, mantén una postura relajada, mueve ligeramente la mandíbula para relajarla, cierra los ojos y comienza a inhalar por la nariz, llevando la atención al aire que penetra en tus pulmones. Exhala por la nariz. Al inhalar, lleva la atención al cuerpo, ¿se produce algún movimiento en él? ¿Y al exhalar? Ahora que estás relajado/a, lleva la atención hacia dentro, hacia ti. ¿cómo eres? Inhala pensando en un adjetivo que te defina, exhala, inhala en otro adjetivo que te defina. Cada uno a su ritmo, lo irán haciendo 5 veces. Ahora quédate con los 3 positivos que más te definan.

- Desarrollo:

Les daremos a cada niño/a un folio en el que dibujarán un autorretrato inspirado en la portada del libro y escribirán dentro del círculo central Soy + tres adjetivos positivos. Luego se llevarán su dibujo a casa para ponerlo en su cuarto o también se podrán exponer en clase.

- Reflexión y cierre de la actividad:

Los alumnos que lo deseen saldrán a la pizarra a enseñar su dibujo, presentando los tres adjetivos escogidos.

- **Evaluación**

En la libreta Libélula, contestarán a estas preguntas.

- ¿Qué es lo que más te ha gustado de la actividad?
- ¿Qué has sentido con la sorpresa de tus padres?
- ¿Qué has descubierto nuevo sobre ti?

• **Observaciones**

Las dos sesiones con este álbum ilustrado han sido muy potentes. Desde el primer momento, el alumnado conectó rápidamente con la actividad y las familias mostraron un gran apoyo. Buscaron junto a sus hijos e hijas unas cajitas preciosas y la mayoría de las familias continuaron la actividad en casa dedicando un tiempo especial a compartir las cualidades para que la metieran en su kit.

El mural con el autorretrato de cada persona de la clase y sus cualidades quedó muy significativo como trabajo grupal en el que cada persona aporta lo que tiene a los demás.

He tenido la suerte de ponerme en contacto con Anna, la autora y ha sido muy emocionante poder compartir con ella el trabajo realizado en el aula gracias a su libro.

• **Referencia bibliográfica**

Llenas, A. (2021). *La Joya interior*. Lumen

17. VIDEO JUEGO HAPPY SEGURIDAD EV. final

Evaluación final.

Partiendo del videojuego, en equipos, tendrán que escribir una situación conflictiva que se les dé a menudo en el patio o con los compañeros y tres posibles soluciones asertivas. Cada grupo redactará la suya y le entregará a otro grupo la situación conflictiva, pero no las soluciones. Cada grupo tendrá que realizar una dramatización de la situación, buscar una solución y llevarla a cabo representándola. Luego se establecerá un debate sobre las soluciones encontradas y se contrastarán con las del grupo origen.

- **Competencia emocional:** Competencia social

- **Objetivos:**

- Desarrollar habilidades sociales básicas.
- Practicar la comunicación receptiva y expresiva.
- Compartir emociones.
- Establecer un plan de actuación en equipos.
- Desarrollar un comportamiento prosocial y cooperativo con el equipo.
- Defender y expresar opiniones de manera asertiva siguiendo el formato NEMO.
- Desarrollar ideas y buscar soluciones que propicien un buen clima social.
- Reconducir situaciones emocionales.
- Tomar conciencia de los problemas que se manifiestan en el patio del colegio.

- **Recursos:**

- Ficha organizador gráfico Problema – solución. (ver en anexos)

- **Temporalización:**

2 sesiones de 45 min.

- **Desarrollo**

Sesión 1

- Introducción:

Introducimos la actividad con el cartel del lenguaje asertivo que tenemos en clase (NEMO), conectándolo con la resolución de conflictos del videojuego.

- Desarrollo:

Se entrega a cada grupo la ficha del organizador gráfico Problema – Solución. Cada grupo tiene que recoger una situación conflictiva que se de en el patio y 3 posibles soluciones asertivas.

Escriben el problema en otra ficha igual, pero solo completan la parte del problema, no las soluciones. Entregar la ficha a otro grupo que tendrá que buscar las soluciones.

- Reflexión y cierre de la actividad:

¿Las situaciones han sido realistas?

¿Me ha ocurrido a mi algo así alguna vez?

Sesión 2

- Introducción:

Retomamos la sesión anterior haciendo un pequeño resumen.

- Desarrollo:

Cada grupo tendrá que realizar una dramatización de la situación dada por el otro grupo y poner en práctica una de las soluciones buscadas.

- Reflexión y cierre de la actividad:

Se abrirá un debate en torno a las soluciones que se han buscado y se contrastarán con las del grupo origen.

¿Las situaciones han sido realistas?

• Evaluación

Sesión 1 y 2

Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación

• Observaciones

Finalmente, no pudimos llevar a cabo la actividad por falta de tiempo.

• Referencia bibliográfica

18. VIDEO JUEGO HAPPY SEGURIDAD – EV. FINAL

Puesta en común evaluación final.

• **Competencia emocional:** Competencia social

• **Objetivos:**

- Reflexionar sobre el proceso de enseñanza – aprendizaje.
- Practicar la comunicación receptiva y expresiva.
- Compartir emociones.
- Establecer un plan de actuación en equipos.
- Desarrollar un comportamiento prosocial y cooperativo con el equipo.
- Defender y expresar opiniones de manera asertiva siguiendo el formato NEMO.
- Desarrollar ideas y buscar soluciones que propicien un buen clima social.
- Reconducir situaciones emocionales.
- Tomar conciencia de los problemas que se manifiestan en el patio del colegio.

• **Recursos:**

- Organizador gráfico Antes pensaba – ahora pienso. (ver en anexos)
- Organizador gráfico ¿Qué has aprendido? ¿Para qué te ha servido? Piensa en un posible conflicto que puedas tener, ahora que tienes nuevas herramientas, ¿cómo podrías solucionarlo? (ver en anexos)

• **Temporalización:** 45 min.

• **Desarrollo**

- Introducción:

Repartiremos a cada niño un organizador gráfico de cada tipo

- Desarrollo:

Comenzamos con una relajación guiada con música tranquila.

Comenzaremos dándoles mensajes cortos y espaciados para que relajen el cuerpo: Pon los pies en el suelo, elige una postura que te permita mantener la columna alargada, haz un pequeño movimiento en los hombros para alejarlos de las orejas mientras los diriges hacia abajo y atrás levemente, mantén una postura relajada, mueve ligeramente la mandíbula para relajarla, cierra los ojos y comienza a inhalar por la nariz, llevando la atención al aire que penetra en tus pulmones. Exhala por la nariz. Al inhalar, lleva la atención al cuerpo, ¿se produce algún movimiento en él? ¿Y al exhalar? Ahora que estás relajado/a, reflexiona sobre el trabajo de resolución de conflictos que hemos llevado a cabo a lo largo de estos meses.

- ¿Qué has aprendido? ¿Para qué te ha servido? Piensa en un posible conflicto que puedas tener, ahora que tienes nuevas herramientas, ¿cómo podrías solucionarlo? ¿Has puesto en práctica NEMO en algún conflicto que hayas tenido? ¿Has cambiado en algo desde que hemos empezado a trabajar con el videojuego?

Vuelve a conectar con tu respiración y céntrate en el aquí y ahora, notando como el aire penetra a través de las fosas nasales, llevando la atención al cuerpo, ¿has notado alguna parte más que otra cuando has pensado en un conflicto?

- Reflexión y cierre de la actividad:

Entregaremos a cada niño el organizador gráfico con las preguntas de la relajación para que puedan reflexionar sobre ellas y dejarlo registrado de manera escrita.

- **Evaluación**

- Tomaremos las preguntas de cierre como evaluación.

- **Observaciones**

Finalmente, no pudimos llevar a cabo la actividad por falta de tiempo.

TABLA DE ACTIVIDADES DISTRIBUIDA POR COMPETENCIAS

CONCIENCIA EMOCIONAL	REGULACIÓN EMOCIONAL	AUTONOMIA EMOCIONAL	COMPETENCIA SOCIAL	COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y BIENESTAR
Diario emocional.	Navegando aquí y ahora	La joya interior I La joya interior II	Cajita y tarjeta de la amistad	Cajita y tarjeta de la amistad
Tu granito de arena.	Semáforo emocional + video juego Happy Seguridad	Tu granito de arena.	Tu granito de arena.	Tu granito de arena.
Cajita y tarjeta de la amistad	La botella de la calma	Conócete a ti mismo	Semáforo emocional + video juego Happy Seguridad	Pensamientos y emociones amorosas
Pensamientos y emociones amorosas	Meditación de las piedras		video juego Happy Seguridad -Ev 1 y 2 -Evaluación final.	Mi sueño es
¿Qué es el amor?				
¡Qué emoción?				
Sentimos y vivimos				
Cómo alcanzar tus sueños.				

3.6 METODOLOGÍA

Teniendo en cuenta que se trata de un programa de educación emocional, partiremos de la base del respeto y la validación de las emociones de los niños y las niñas. Somos conscientes de la necesidad de favorecer un clima agradable, seguro y de confianza que genere un bienestar en el alumnado y que invite a participar con total libertad. Tendremos en cuenta, por tanto, las necesidades y los tiempos de cada persona para que no se sientan forzadas a compartir sus experiencias si no es lo que desean.

Las clases se desarrollarán de manera activa y participativa, partiendo de las necesidades e intereses del alumnado. Se desarrollará una metodología eminentemente práctica que, como apuntaba Ausubel, resulte significativa para el alumnado.

El papel de la educadora se centrará en mediar y facilitar el proceso de enseñanza - aprendizaje del grupo, acompañando y guiando el camino de cada uno. Como tal, proporcionará

modelos de actuación con especial cuidado y entrega. Es importante tener presente que, como adultos acompañantes, nuestra manera de funcionar en la vida les sirve muchas veces de faro al alumnado. Por ello, debemos ser responsables y amorosos con nuestras maneras, para que ellos se sientan relajados, acompañados y confiados en entornos que a veces pueden activarles emociones profundas.

En nuestro rol como guía y acompañantes, también está la función de motivar al alumnado para despertar el interés y la curiosidad por descubrir nuevos horizontes de aprendizajes. De esta manera les suscitamos el deseo por seguir aprendiendo y descubriendo el mundo de las emociones, animándolos a reflexionar sobre su ser y por ende ayudándoles a conocerse mejor.

La actuación pedagógica pretende potenciar la expresión de las emociones y sentimientos, la escucha activa, el lenguaje asertivo, establecer relaciones enriquecedoras, respetar las diferencias y buscar alternativas a los problemas que se presentan con asiduidad.

De igual modo, se favorecerá un clima en el aula de confianza, apoyo y comprensión, no solo con las experiencias emocionales propias, sino también con las de los demás. Esto es algo que llevamos desarrollando y trabajando desde principios del curso pasado. Afortunadamente el ambiente en el grupo es bastante positivo, lo que favorece el intercambio de experiencias, el apoyo mutuo y la motivación constante por participar.

Para llevar a cabo las actividades, se desarrollarán diferentes estrategias de actuación, como la interiorización, autorreflexión, dinámicas de grupos, debates, juegos, role playing y dramatizaciones.

En las actividades de clase haremos uso de los álbumes ilustrados, pues consideremos que es una herramienta excelente que consigue aumentar la motivación, acercándose al mundo del niño desde una perspectiva más artística y metafórica.

En el colegio, llevamos a cabo el aprendizaje cooperativo y por tanto varias de las actividades grupales se desarrollarán a través de estas técnicas. Esto les ayuda a sentirse partes de un sistema en el que cada uno aporta algo único, enriqueciendo al equipo y sintiéndose unido a él.

3.7 PLANIFICACIÓN

Las sesiones que llevaremos a cabo cada semana están divididas en 3 días.

Los martes se dedicarán a las dinámicas que requieran más tiempo, ya que disponemos de 45 min. Por el contrario, los miércoles, como los viernes, el tiempo del que disponemos será de 30 min. por sesión. Por ello, destinaremos la mayoría de estos últimos días a llevar a cabo sesiones más breves. Los miércoles, trabajaremos fundamentalmente a través del videojuego *Happy seguridad* la conciencia social y los viernes, las habilidades de vida y bienestar a través del *Manual para soñar*.

Mostramos una planificación más detallada a través de [esta](#) presentación.

3.8 EVALUACIÓN

El objetivo de la evaluación es detectar si el proceso de enseñanza – aprendizaje responde a las necesidades específicas del alumnado.

Se entiende por Evaluación el análisis sistemático del proceso de la aplicación del programa, el cual permite verificar su coherencia y el grado de eficacia en la concreción de los pasos. A través de la evaluación se obtiene información del proceso de formación, del nivel de adquisición de los objetivos, de la metodología aplicada, recursos, etc. Lo que permite una retroalimentación para adecuar la ayuda pedagógica. (Renom et al.,2012)

La evaluación en educación emocional no es tarea fácil, ya que la experiencia emocional es por sí misma subjetiva, y por tanto difícil de cuantificar. Por ello, tendremos en cuenta distintas herramientas y modelos de evaluación a lo largo del desarrollo del programa, teniendo presentes también a los agentes implicados en este proceso.

La evaluación debe cumplir diversas funciones

- La **Evaluación diagnóstica** nos permite obtener la información sobre el punto de partida del alumnado.

En nuestro caso, como exponíamos con anterioridad, hemos llevado a cabo una evaluación 360º para afinar con más detalle la situación inicial de cada niño y niña. Este cuestionario nos ha permitido obtener una información más poliédrica. Para ello, hemos contado con varios agentes, como ha sido la familia, el tutor del curso pasado, un amigo/a del alumno/a en cuestión, la tutora actual y el propio niño/a, lo que nos ha permitido tener una visión más contrastada.

También hemos realizado un sociograma para poder detectar las relaciones sociales entre el alumnado.

- La **evaluación del proceso** nos permite adecuarnos y ajustarnos al programa, teniendo en cuenta las necesidades del alumnado.

Conviene llevar a cabo un seguimiento en el diario de clase que nos ayude a reflexionar sobre aspectos del día a día, como situaciones, experiencias y variables. Esta estrategia de evaluación nos servirá para llevar un seguimiento regular y así poder detectar los momentos en que alguna intervención específica sea necesaria. Toda esta información recogida de forma sistemática nos ayudará de cara a la elaboración de la evaluación final.

Para complementar las observaciones de la tutora, los niños y las niñas realizarán después de cada sesión una evaluación metacognitiva que les ayudará a reflexionar sobre su propio proceso de enseñanza – aprendizaje que incluirán en el portfolio y en su libreta Libélula.

- La **evaluación final** del programa nos permitirá determinar la consecución de los objetivos propuestos a través de las herramientas que han sido llevadas a cabo durante todo el proceso. Junto con ellas, finalizaremos el programa con el postest, llevando a cabo el cuestionario 360 grados que se pasó a los agentes implicados al inicio. De esta manera, podremos concluir con el programa analizando su desarrollo y profundizando

en la evolución de cada niño/a, teniendo en cuenta el punto de partida específico de cada cual.

Como hicimos con anterioridad, también les pasaremos a los niños y las niñas el sociograma para poder evaluar los cambios a nivel de sistema que han ido vivenciando.

Para completar el proceso, se entregará a cada familia un informe que recogerá la evolución de sus hijos e hijas en la adquisición de competencias emocionales durante el desarrollo del programa.

4. CONCLUSIONES

Una vez finalizado el programa con el grupo, cabe decir que ha sido una experiencia realmente transformadora, no solo para el alumnado sino también para las familias y para mí, tanto a nivel profesional como personal.

Volviendo la vista atrás, podríamos decir que ha sido un proceso profundo de mucho estudio, observación, entrega y comunicación con los demás agentes implicados en el proceso de enseñanza – aprendizaje del alumnado, como han sido las familias y el equipo directivo. Me he sentido en todo momento acompañada por mi tutora Fina Durán, que desde los inicios del diseño del programa siempre mostró interés e ilusión por mi trabajo, manifestando una absoluta disponibilidad en todo momento y una asesoría impecable.

Este trabajo ha sido como una piedra que se lanza en el agua y va generando ondas de expansión. Por un lado, nos brindó la oportunidad de conocer más en profundidad a los autores de *Cómo alcanzar tus sueños*, que han mantenido una estrecha relación con los niños y las niñas a lo largo del programa a través de cartas, disfrutando además de un encuentro con ellos. Por otro lado, también tuve la oportunidad de ponerme en contacto con Anna Llenas, con la que compartí el trabajo que estábamos llevando a cabo en el aula haciendo uso de su libro *La joya interior*.

Conocer a los autores de los libros con los que hemos trabajado nos ha ofrecido la oportunidad de poder compartir nuestras experiencias y recibir el cariño de los creadores. Este *feedback* nos ha ayudado a generar unas sinergias que considero interesantes y necesarias para poder profundizar en el estudio de la educación emocional desde diferentes perspectivas y, ha hecho tanto bien al alumnado, que se ha sentido parte activa de este proceso y protagonista de su propio aprendizaje.

En cuanto a los cambios producidos entre el alumnado, es importante resaltar que conocía con anterioridad al grupo con el que se ha llevado a cabo la implementación del programa. Esto me ha permitido ver con más claridad la evolución que han tenido los niños y las niñas. Como apuntaba anteriormente, los resultados obtenidos en los pretests 360º, evidenciaban las necesidades que presentaba el alumnado, sobre todo a nivel de conciencia y regulación emocional. Después del trabajo competencial desarrollado durante estos meses en el programa, puedo señalar que el nivel de desarrollo del alumnado en estas competencias ha mejorado. Sin embargo, los resultados de los postests realizados por el alumnado a modo de autoevaluación y coevaluación, no muestran esta realidad, debido seguramente a que el nivel de conciencia emocional del alumnado ha aumentado sustancialmente con respecto al comienzo del programa, y por tanto los pretests fueron realizados con un nivel de conciencia emocional inferior al que presentan en la actualidad. Esto ha provocado en algunos casos que la puntuación inicial de las evaluaciones de algunas competencias haya sido superior a la del final, momento en que ya eran más conscientes de las carencias emocionales y, por tanto, las evaluaciones se han realizado de manera más objetiva en esta última etapa.

Para una segunda vez, considero que sería conveniente tener esto presente para informar a las familias con anterioridad y que así puedan entender mejor los resultados finales de las evaluaciones.

Respecto a los demás cambios dentro del grupo, es significativa la mejora del clima de aula, generado en gran medida por el aumento en los niveles de bienestar de cada persona individualmente. En general, ser más conscientes tanto de sus emociones como de los

componentes de la emoción y conocer más en profundidad las funciones básicas del cerebro, ha permitido que puedan regularse a nivel emocional de forma más automatizada. Por otro lado, considero que los niveles de empatía y visión positiva de la realidad también han aumentado, al igual que la comunicación asertiva, proporcionando entre el alumnado mejores relaciones interpersonales.

Otro de los avances dentro de la mayoría de niños y niñas han sido las propuestas que han realizado en torno a juegos, dinámicas de educación emocional o incluso regalos para la clase, en los que muestran sus propias emociones y las hacen extensivas a las demás personas. Esto pone de manifiesto la interiorización real del aprendizaje, como quien hace uso de una nueva lengua.

En lo relativo a la acogida del programa, considero importante subrayar la actitud facilitadora del equipo directivo y más concretamente del equipo de orientación del centro, que ha recibido la propuesta del programa desde el primer momento como una oportunidad enriquecedora para el alumnado. Asimismo, en las familias se ha observado una colaboración permanente durante todo el proceso, mostrando su apoyo al programa y ofreciendo un *feedback* del mismo. Seguramente, esto sea debido en gran parte a que se ha contado con estos agentes desde el principio, informándoles de los pasos que íbamos dando en el programa y compartiendo con ellos la evolución. A veces, dentro de nuestra labor como docentes, nos encontramos con una carga de trabajo considerable que nos dificulta mantener un contacto más estrecho con las familias, donde se sientan partícipes del proceso de enseñanza – aprendizaje de sus hijos e hijas, pero estimo que esto es clave para poder trabajar en equipo y ayudar al crecimiento integral del alumnado.

Concluyendo, me gustaría resaltar como positiva la puesta en práctica del programa a la vez que cursaba el posgrado y descubría otro mundo, ya que esto ha contribuido no solo a nuestra formación, sino también a la del alumnado. En mi caso, he sentido una mayor conexión, empatía y conocimiento, tanto con los chicos y las chicas, como con sus familias.

Quisiera terminar con esta cita de Gandhi: *“Sé el cambio que deseas ver en el mundo”*. Considero que el primer paso es generar el cambio en una misma con un trabajo personal y una formación de calidad con rigor científico para, desde ahí, poder comenzar a acompañar y ayudar a otras personas.

5. BIBLIOGRAFÍA

Agulló Morera, M. J., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, E., Bisquerra Alzina, R. (Coord.). (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.

Alegre, N. (2017). *Educación emocional, evolución del concepto e implicaciones en el marco legal de la escuela Primaria*. (Memoria de trabajo fin de grado)

https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3955/Cebria_Alegre_Noelia.pdf

Álvarez, M y Álvarez, J. (2022) *Programas de educación emocional*. [Recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus Virtual de la UB.

Álvarez, M y Álvarez, J. (2022) *Relación de programas de educación emocional*. [Recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus Virtual de la UB.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis. Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis. Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea.

Bisquerra, R. y Laymuns, G. (2016). *Diccionario de Emociones y fenómenos afectivos*. Valencia: PalauGea.

Bisquerra, R y Mateo, J (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en la educación*. Barcelona: Orsori.

Bisquerra, R. (2022) *Estructura y función de las emociones* [Recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus Virtual de la UB.

Bisquerra, R y García, E. (2022) *Emoción y salud*. [Recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus Virtual de la UB.

Bisquerra, R. (2022) *Teoría de las emociones*. [Recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus Virtual de la UB.

Bisquerra, R. (2022) *Emociones básicas*. [Recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus Virtual de la UB.

Bisquerra, R. (2022) *Marco conceptual de las emociones*. [Recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus Virtual de la UB.

Bisquerra, R. (2022) *El cerebro emocional y bases neurológicas*. [Recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus Virtual de la UB.

Bisquerra, R. (2022) *Desarrollo evolutivo de las emociones*. [Recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus Virtual de la UB.

Bisquerra, R. (2019). *Teoría de las Inteligencias múltiples*. Barcelona: RIEEB

<https://rieeb.com/inteligenciasmultiples/#:~:text=En%20su%20primera%20formulaci%C3%B3n%20de,%2Dcorporal%2C%20interpersonal%20e%20intrapersonal.>

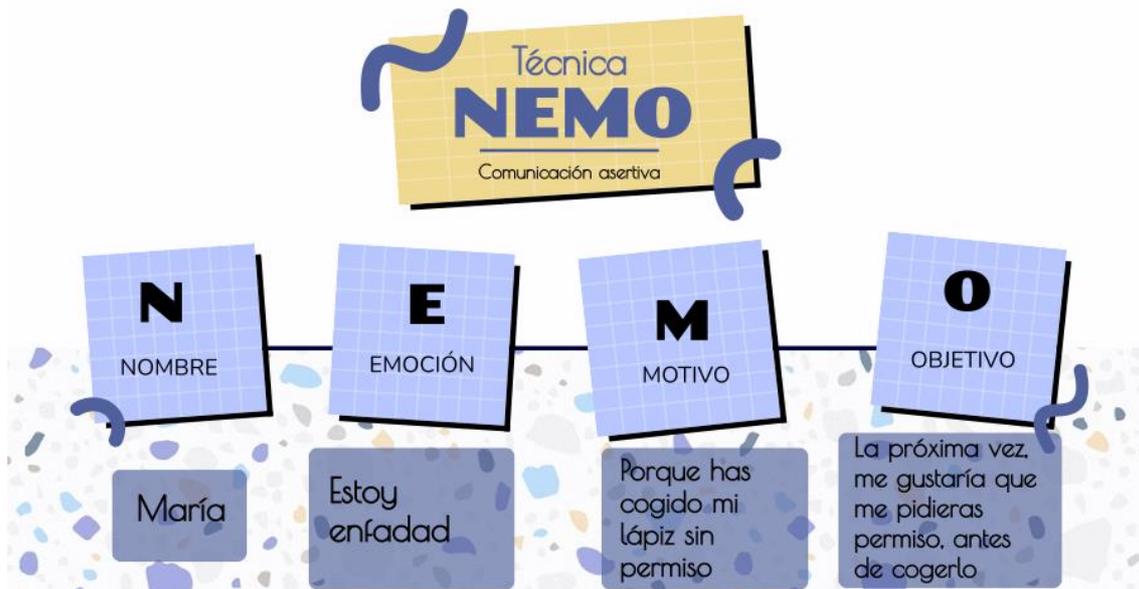
- Bisquerra, R. (2016). Cómo funciona nuestro mecanismo de valoración emocional.
<https://www.il3.ub.edu/blog/como-funciona-nuestro-mecanismo-de-valoracion-emocional/>
- Bisquerra, R. (2019). El contexto en que aparece la inteligencia emocional. Barcelona: RIEEB
<https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/el-contexto-en-que-aparece-la-inteligencia-emocional/>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2022) *Competencias emocionales*. [Recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus Virtual de la UB.
- Bisquerra, R. (2022) *Educación emocional: Características generales*. [Recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus Virtual de la UB.
- Bisquerra, R. (2019). Concepto educación emocional. Barcelona: RIEEB
<https://rieeb.com/concepto-educacion-emocional/>
- Blanco, A. (2019). *La emoción y sus componentes*. Universidad de Alcalá. Grupo Leide.
- Bisquerra, R y Mateo, J. Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación. (2019) Barcelona: Orsori
<https://grupoleide.com/wp-content/uploads/2019/09/Ana-Blanco-La-emoci%C3%B3n-y-sus-componentes.pdf>
- Delors, J. (1996.): “Los cuatro pilares de la educación” en *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI, Madrid, España: Santillana/UNESCO.
- Gallardo, P. (2007). *El desarrollo emocional en la educación primaria (6 – 12 años)*. Secretariado de publicaciones Universidad de Sevilla, Sevilla.
<https://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/09%20desarrollo%20emocional.pdf>
- Goleman, D. (1997). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Olivero, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. Venezuela: Universidad pedagógica Experimental Libertador.
<https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/html/>
- Siegel, D y Payne, T (2012). *El cerebro del niño*. Barcelona: Alba
- Cuestionario de desarrollo emocional CDE 9 -13 : Estudio preliminar. GROU (Grup de Recerca en orientació Psicopedagògica) López Cassá, È; Pérez Escoda, N (Universidad de Barcelona)

Bisquerra, R. (2020). *Emociones: instrumentos de medición y evaluación*. Síntesis

I Jornada internacional de Educación Emocional. Evaluación de las competencias Emocionales en Uruguay: Resultados preliminares. DR Fernando Otero

6. ANEXOS

6.1 TÉCNICA NEMO



6.2 DIPLOMA SOÑADOR/A



6.3 ORGANIZADOR GRÁFICO "PENSAR"



6.4 ORGANIZADOR GRÁFICO "CONECTANDO"



6.5 ORGANIZADOR GRÁFICO “PROBLEMA Y SOLUCIONES”



6.6 EVALUACIÓN PRETESTS Y POSTESTS

A continuación, presentamos el banco de preguntas de los test 360º que se han pasado antes de comenzar el programa y después. La realización de los test se ha llevado a cabo en formato FORMS y luego se han volcado los resultados en EXCELL para facilitar el estudio de cada caso y la entrega de los resultados. De esta manera, como apuntan Bisquerra y Obiols, conseguiremos una perspectiva estereoscópica del fenómeno (competencias emocionales) a partir de opiniones de diversas personas.

Teniendo en cuenta que nos relacionamos en una cultura con un sistema decimal, para el diseño de la evaluación inicial y final de las competencias emocionales contaremos con un número de ítems que pueda evaluarse del 0 al 10. De esta manera, también logramos aumentar el número de opciones de la escala, para aumentar la sensibilidad (Bisquerra y Pérez, 2015). Esto es particularmente importante en la medición de las emociones (Bisquerra, R. (2020). *Emociones: instrumentos de medición y evaluación. Síntesis*)

6.6.1 Autoevaluación del alumnado

En la siguiente tabla encontrarás una serie de preguntas que has de contestar haciendo una cruz en el casillero del número que consideres oportuno. Las valoraciones pueden oscilar entre el 0 y el 10. El cero significa nunca y el 10 siempre. El 5 sería a veces. Puedes utilizar los números del 0 al 10 para ajustar mejor tu respuesta.

Tómate tu tiempo para contestar sinceramente lo que de verdad consideres. Sé honesto/a. No es un examen. Es un cuestionario que te servirá para conocerte mejor y saber en qué puedes mejorar para sentirte mejor. Tacha el casillero correspondiente.

Preguntas conciencia emocional

1. Si tengo miedo, tristeza o alegría, lo siento en mi cuerpo.
2. Diferencio unas emociones de otras.
3. Mis pensamientos influyen en mis emociones.
4. Puedo describir mis sentimientos fácilmente.
5. Se ponerles nombre a mis emociones.
6. Habitualmente puedo explicar cómo se siente un compañero/a.
7. Puedo darme cuenta de cómo se siente el/la profe.
8. Puedo darme cuenta de cómo se sienten mis padres.

Preguntas regulación emocional

1. Sé cómo calmar mis emociones.
2. Cuando tengo muchas ganas de decir algo en clase, ¿puedo esperar mi turno?
3. Cuando me enfado con alguien, soy capaz de solucionar el conflicto hablando.
4. Cuando no consigo lo que quiero, sé controlarme.
5. Comprendo por qué respondo de la forma que lo hago.

6. Cuando sucede algo que me enfada mucho, puedo calmarme fácilmente.
7. Cuando me regalan chuches me las dosifico y no me las como todas seguidas.
8. Cuando me enfado, sé controlar mi comportamiento para no tener que arrepentirme después.

Preguntas autonomía emocional

1. Pienso cosas agradables sobre mí mismo/a.
2. Los errores los tomo como una oportunidad de aprendizaje.
3. Cuando algo me sale mal, no me desanimo y quiero seguir intentándolo.
4. Está bien sentir cualquier emoción como el miedo, el enfado, la tristeza, la alegría o el asco.
5. Cuando suspendo un examen porque no estudié lo suficiente, entiendo que yo soy el responsable.
6. Si fallo, no pasa nada porque vuelvo a intentarlo.
7. Me gusta mi imagen.
8. Me gusta cómo soy por dentro.

Preguntas competencia social

1. Cuando veo que he molestado o tratado mal a alguien pido disculpas.
2. Me resulta fácil hablar delante de la clase.
3. Suelo contarles a mis amigos/as cómo me siento.
4. Suelo contarle a la profe cómo me siento.
5. Suelo contar a mi madre/padre o a los dos cómo me siento.
6. Suelo contar a mi madre/padre o a los dos cómo me siento.
7. Suelo darme cuenta de cuando alguien necesita algo y le ayudo.
8. Siento agradecimiento cuando los demás de ayudan.

Preguntas competencias para la vida y el bienestar

1. Me siento una persona feliz
2. No me cuesta nada organizarme en el estudio cuando tengo un examen.
3. Cuando tomo una decisión estoy seguro de que he elegido la mejor opción.
4. Cuando necesito ayuda, busco a alguien que me ayude.
5. Cuando no se hacer algo, busco la manera de aprender.
6. Cuando me siento feliz, me gusta que los demás también se sientan así.
7. Respeto a todas las personas por igual.
8. Ayudo a mi familia en lo que puedo.

6.6.2 Coevaluación del alumnado

Preguntas conciencia emocional

1. Se da cuenta de las emociones de los demás.
2. Comprende que el comportamiento muchas veces es consecuencia de las emociones.
3. Suele expresar cómo se siente.
4. Expresa sus emociones de manera clara.

Preguntas regulación emocional

1. Se controla cuando está enfadado
2. Controla la impulsividad.
3. Controla la ira.
4. Demuestra tolerancia a la frustración. (Cuando algo no se sale como él o ella quiere)

Preguntas de autonomía emocional

1. Manifiesta una actitud positiva.
2. Se le da bien afrontar retos y solucionar los problemas que surgen en el día a día.
3. Está motivado en clase.
4. Es responsable.

Preguntas competencia social

1. Mantiene buenas relaciones con los compañeros.
2. Mantiene buenas relaciones con los profesores.
3. Mantiene buenas relaciones con los padres.
4. Respeta la opinión de los demás cuando se trabaja en equipo

Preguntas competencias para la vida y el bienestar

1. Se comporta de forma apropiada en clase.
2. Busca ayuda cuando lo necesita.
3. Se organiza muy bien con sus tareas y estudio.
4. Tiene buena actitud ante la vida

6.6.3 Evaluación familias.

Preguntas conciencia emocional

1. Se da cuenta de las emociones de sus iguales (amigos o familiares próximos a su edad).
2. Se da cuenta de cómo me siento.
3. Comprende que el comportamiento muchas veces es consecuencia de las emociones.
4. Suele expresar cómo se siente.
5. Es eficaz en el uso del vocabulario emocional y utiliza expresiones para nombrar los estados emocionales.
6. Suele explicar en casa cómo se sienten los demás.

Preguntas regulación emocional

1. Sabe controlarse cuando está enfadado/a.
2. Controla la impulsividad.
3. Controla la ira.
4. Demuestra tolerancia a la frustración.
5. Cuando se enfada, muestra un buen grado de autoregulación.
6. En casa maneja herramientas de regulación emocional (mindfulness, control de la respiración, etc)

Preguntas autonomía emocional

1. Manifiesta una actitud positiva ante la vida.
2. Se siente satisfecho consigo mismo/a.
3. Se le da bien afrontar retos y solucionar los problemas que surgen en el día a día.
4. Esta motivado en el colegio.
5. Es responsable con sus tareas del colegio.
6. Busca ayuda y recursos cuando lo necesita.

Preguntas competencia social

1. Mantiene buenas relaciones con los amigos/as.
2. Mantiene buenas relaciones con los adultos.
3. Respeta la opinión de los demás.
4. Pide disculpas cuando ha molestado o tratado mal a alguien.
5. Se muestra autónomo cuando tiene que pedir algo en un restaurante o tienda.
6. Suele contarme cómo se siente.

Preguntas competencias para la vida y el bienestar

1. Se organiza bien con sus tareas y estudio.
2. Muestra buena actitud ante la vida.
3. Cuando no sabe hacer algo, busca la manera de aprenderlo.
4. Cuando está feliz, le gusta que los demás también se sientan así.
5. Ayuda en casa.
6. Fluye en la vida.

6.6.4 Evaluación profesorado

Preguntas conciencia emocional

1. Se da cuenta de las emociones de sus iguales.
2. Se da cuenta de cómo se sienten los profesores.
3. Comprende que el comportamiento muchas veces es consecuencia de las emociones.
4. Suele expresar cómo se siente.
5. Es eficaz en el uso del vocabulario emocional y utiliza expresiones para nombrar los estados emocionales.
6. Suele explicar cómo se sienten los demás o cómo se han sentido cuando ha habido algún conflicto en el que él o ella ha estado presente.

Preguntas regulación emocional

1. Sabe controlarse cuando está enfadado/a
2. Controla la impulsividad.
3. Controla la ira.
4. Muestra tolerancia a la frustración.
5. Sabe autorregularse cuando se enfada
6. Sabe autorregularse cuando se enfada.
7. En clase maneja herramientas de regulación emocional cuando lo llevamos a cabo en el aula (mindfulness, control de la respiración, etc)

Preguntas autonomía emocional

1. Manifiesta una actitud positiva ante la vida.
2. Se siente satisfecho consigo mismo/a.
3. Se le da bien afrontar retos y solucionar los problemas que surgen en el día a día.
4. Esta motivado en clase.
5. Es responsable con sus tareas del colegio.
6. Busca ayuda y recursos cuando lo necesita.

Preguntas competencia social

1. Mantiene buenas relaciones con los amigos/as.
2. Mantiene buenas relaciones con los profesores.
3. Respeta la opinión de los demás.
4. Pide disculpas cuando ha molestado o tratado mal a alguien.
5. Habla en público y suele expresar sus opiniones con facilidad.
6. ¿Suele contarme cómo se siente?

Preguntas competencias para la vida y el bienestar

1. Se organiza bien con sus tareas y estudio.
2. Tiene buena actitud ante la vida
3. Cuando no sabe hacer algo, busca la manera de aprenderlo.
4. Cuando está feliz, le gusta que los demás también se sientan así.
5. Ayuda en clase.
6. Fluye en la vida.