



UNIVERSITAT<sup>DE</sup>  
BARCELONA

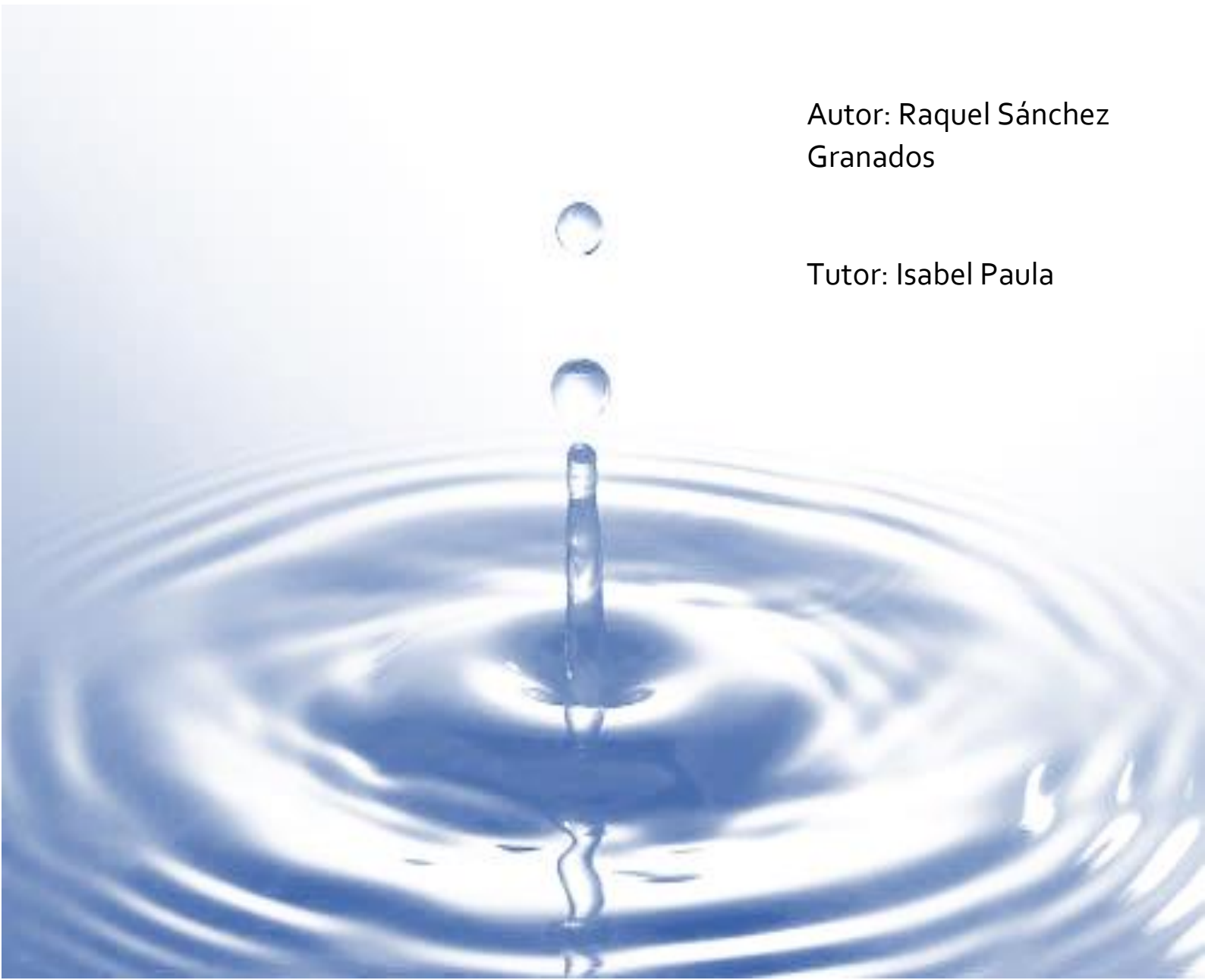
La educación socioemocional como recurso  
para mejorar la conducta adaptativa en  
alumnos con discapacidad intelectual

Curs 2015-2016

**Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar**

Autor: Raquel Sánchez  
Granados

Tutor: Isabel Paula



## Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

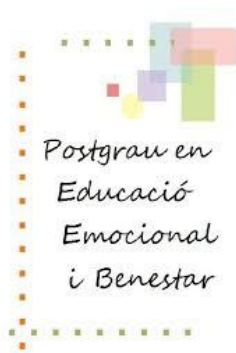


Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

### *Per a citar l'obra:*

Sánchez Granados, R. (2016). *La educación socioemocional como recurso para mejorar la conducta adaptativa en alumnos con discapacidad intelectual. Proyecto Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona.  
Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/104662>



---

---

Postgrado en Educación Emocional y Bienestar.  
ICE- Instituto Ciencias de la Educación  
Universidad de Barcelona

---

Alumna: Raquel Sánchez Granados

Tutora: Isabel Paula

2015-2016

---

Índice	Página
1. Introducción	2
2. Marco teórico	4
2.1 Qué es la Discapacidad Intelectual	4
2.1.1 Coeficiente intelectual	6
2.1.2 Comportamiento adaptativo	7
2.2 Qué es la Inteligencia Emocional	13
2.2.1 La educación emocional	13
2.2.2 La inteligencia social	16
2.3 Revisión programas de educación emocional	17
3. Descripción de la intervención	25
3.1 Naturaleza del proyecto	25
3.2 Descripción del contexto de aplicación	26
3.3 Fases y objetivos del proyecto	30
3.4 Instrumentos utilizados en la investigación	31
3.5 Análisis e interpretación de los resultados	35
3.5.1 Datos obtenidos en la observación directa	36
3.5.2 Análisis de datos de las entrevistas	40
3.5.3 Análisis de datos de la documentación	43
3.6 Análisis de programas de educación emocional	45
3.6.1 Guía de adaptación	89
4. Conclusiones	95
5. Bibliografía	98
6. Anexos	100

## 1. Introducción

La finalidad de mi trabajo de postgrado es proporcionar una guía de estrategias y metodologías concretas aplicables a los programas de educación emocional en conducta adaptativa, para personas con Discapacidad Intelectual (DI).

Para poder elaborar las diferentes estrategias y orientaciones para adaptar las actividades de los diferentes programas de educación emocional, se ha seleccionado un grupo de alumnos con discapacidad intelectual (leve-moderada) para identificar las necesidades específicas en educación emocional que presentan.

Como defiende Muntaner (2009) en su libro *Escuela y discapacidad intelectual*, *La educación representa el principal recurso para que las personas con discapacidad intelectual logren una integración real en la sociedad y una vida autónoma. Todas las personas con discapacidad intelectual, al igual que todos los seres humanos, son el resultado del equilibrio entre sus limitaciones y sus competencias, que vienen determinadas por la confluencia entre su singular y su carga genética y las oportunidades que les brinda el entorno en el cual se desarrollan. Cada persona es el resultado, constantemente modificado, de la interacción permanente y progresiva de estas dos variables, ello otorga a cada uno una idiosincrasia y una individualidad, que superar en todos los casos la pertenencia a un club o categoría determinada como puede ser el propio de la discapacidad intelectual.*

Es decir, la educación es el principal recurso para las personas con discapacidad intelectual, para poder proporcionarles una integración real en la sociedad. Es por eso, que es necesario incluir en la educación unas competencias emocionales para que los alumnos sean capaces de afrontar diversas situaciones a lo largo de la vida. La escuela es un lugar óptimo para poder desarrollar las competencias emocionales, tanto interpersonales como intrapersonales, necesarias para una integración real en la sociedad.

Actualmente trabajo como dinamizadora de un grupo de lectura en el centro de educación especial Paideia y al realizar el postgrado he conocido muchas actividades que quería aplicar en mi grupo, pero a la hora de trabajar la educación emocional en DI me encontraba con muchas dificultades para que los alumnos siguieran el ritmo de la actividad o entendieran que tenían que hacer en cada momento. A causa de la

dificultad para poder aplicar las actividades diseñadas en mi grupo, me puse a buscar programas de educación emocional en DI y encontré muy poca información, es por eso, que con este trabajo me gustaría poder diseñar una guía de estrategias y metodologías para adaptar los programas de educación emocional ya existentes, basadas en las necesidades de los alumnos con DI leve y moderada, para que sea un material al alcance de todos los profesionales que trabajen con alumnos de las mismas características y puedan aplicarlo.

El trabajo muestra un estudio que parte de un grupo en concreto con una problemática determinada, a partir del cual, se pretende analizar y proponer un recurso que permita trabajar los programas de educación emocional de forma adecuada y personalizada a los alumnos con DI.

El proyecto consta de unas horas destinadas a la observación directa del grupo, para detectar las necesidades, las capacidades, conocimientos y limitaciones. Una parte de investigación para conocer las diferentes actividades de programas de educación emocional que tras una revisión podrían ser adaptadas para la aplicación en alumnos con DI y finalmente entrevistas a docentes del ámbito de la educación especial, sobre su opinión respecto a las necesidades en educación emocional de los alumnos.

El objetivo principal del trabajo es ofrecer una guía de estrategias y metodologías específicas para adaptar los programas de educación emocional, para que sea adecuado y personalizado a las características de los alumnos con DI. Dentro de los programas de educación emocional me centro en la competencia social y la conciencia emocional, debido a que el aspecto que me interesa mejorar es la conducta adaptativa.

El trabajo final de postgrado presenta una estructura que empieza con el desarrollo del marco teórico en el que se va a definir que es la Discapacidad Intelectual, la educación emocional y el análisis de programas de educación emocional, de los cuales posteriormente se seleccionaran diferentes actividades de los programas de educación emocional que puedan adaptarse a las necesidades reales de los alumnos con DI.

En el siguiente punto encontraremos la descripción de la intervención, en este apartado se define la naturaleza del proyecto, la descripción del contexto de aplicación, las fases y los objetivos del trabajo, los instrumentos utilizados, el análisis de los diferentes instrumentos, el análisis de los programas de educación emocional y la guía de adaptación para las diversas actividades.

Finalmente se completa con las conclusiones del trabajo desarrollado, la bibliografía y los anexos.

## **2. Marco teórico**

Debido a que mi proyecto final del postgrado pretende diseñar una guía de adaptación para los programas de educación emocional en conducta adaptativa en alumnos con Discapacidad Intelectual, en este apartado encontraremos la definición de todos los conceptos utilizados para poder entender correctamente el proyecto. Se empezará por la definición de Discapacidad Intelectual, posteriormente la inteligencia emocional y la educación emocional, que incluye el modelo pentagonal de competencias emocionales y la competencia social.

### **2.1. Discapacidad Intelectual**

Para definir el concepto de discapacidad intelectual he utilizado dos fuentes que están relacionadas entre sí, la definición de la Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD, 2011) y la definición del DSM-5 (APA, 2013).

La discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa tal y como se ha manifestado en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad se origina antes de los 18 años.

Las cinco premisas siguientes son fundamentales para la aplicación de esta definición AAIDD (APA, 2011)

1. Las limitaciones en el funcionamiento presente se deben considerar en el contexto de ambientes comunitarios típicos de los iguales en edad y cultura.
2. Una evaluación válida tiene en cuenta la diversidad cultural y lingüística, así como las diferencias en comunicación y en aspectos sensoriales, motores y conductuales.
3. En una persona, las limitaciones coexisten habitualmente con capacidades.
4. Un propósito importante de la descripción de limitaciones es el desarrollo de un perfil de necesidades de apoyo<sup>1</sup>.
5. Si se mantienen apoyos personalizados apropiados durante un largo periodo, el funcionamiento en la vida de la persona con DI generalmente mejorará.

---

<sup>1</sup> Los apoyos son recursos y estrategias cuyo propósito es promover el desarrollo, la educación, los intereses y el bienestar personal, y que mejoren el funcionamiento individual. (AAIDD, 2011)

Relacionadas íntimamente se presenta la definición de discapacidad intelectual que nos ofrece el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) (APA, 2013).

La Discapacidad Intelectual (trastorno del desarrollo intelectual) es un trastorno que comienza durante el período de desarrollo y que incluye limitaciones del funcionamiento intelectual como también del comportamiento adaptativo en los dominios conceptual, social y práctico. Se deben cumplir los tres criterios siguientes:

A. Deficiencias de las funciones intelectuales, como el razonamiento, la resolución de problemas, la planificación, el pensamiento abstracto, el juicio, el aprendizaje académico y el aprendizaje a partir de la experiencia, confirmados mediante la evaluación clínica y pruebas de inteligencia estandarizadas individualizadas.

B. Deficiencias del comportamiento adaptativo que producen fracaso del cumplimiento de los estándares de desarrollo y socioculturales para la autonomía personal y la responsabilidad social. Sin apoyo continuo, las deficiencias adaptativas limitan el funcionamiento en una o más actividades de la vida cotidiana, como la comunicación, la participación social y la vida independiente en múltiples entornos tales como el hogar, la escuela, el trabajo y la comunidad.

C. Inicio de las deficiencias intelectuales y adaptativas durante el período de desarrollo. (APA, 2013)

A partir de las definiciones de las dos fuentes, la Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD, 2011) y la definición del DSM-5 (APA, 2013) podemos poner en relieve que la Discapacidad Intelectual no solo consiste en un CI bajo, sino que también, tiene una relación con los comportamientos adaptativos. Mi trabajo se centra en los comportamientos adaptativos que caracterizan la Discapacidad Intelectual, debido a que son lo que tienen relación con la competencia social del modelo pentagonal de competencias emocionales.

### **2.1.1. Coeficiente intelectual**

Como se ha podido observar en las dos definiciones sobre Discapacidad Intelectual que se han ofrecido, se hace referencia a la existencia de una deficiencia o limitaciones en el funcionamiento intelectual como una de las condiciones.

La inteligencia es la capacidad mental general. Incluye el razonamiento, la planificación, la resolución de problemas, el pensamiento abstracto, la comprensión de ideas complejas, el aprendizaje rápido y el aprendizaje de la experiencia (AAIDD, 2011).

Una de las maneras de medir la inteligencia es a partir del coeficiente intelectual (CI), las personas con discapacidad intelectual muestran un funcionamiento intelectual por debajo de la media.



Los niveles de discapacidad (leve, moderado, grave, profundo), en los resultados de la medición por CI se clasifican en, un resultado de 55 a 69 discapacidad leve, de 40 a 69 moderada, de 25 a 39 grave y de 0 a 24 discapacidad profunda.

Por definición, todas las personas con DI tienen un deterioro significativo del funcionamiento intelectual y la conducta adaptativa (AAIDD ,2011).

Pero el resultado del coeficiente intelectual solo mide el funcionamiento intelectual y no es suficiente para definir la discapacidad intelectual, ya que hay otros aspectos a tener en cuenta.

Según Goleman, el CI no es un buen predictor de éxito en la vida; el 80% depende de otras causas, muchas de ellas de carácter emocional. Ni el CI ni el rendimiento académico son buenos predictores de la productividad en el trabajo (Goleman 1995). El CI no dice nada de cómo un joven es capaz de reaccionar a las vicisitudes de la vida. Los que tienen éxito se diferencian por sus habilidades, presentes desde la infancia, para dominar la frustración, regular las emociones e interactuar con otras personas. La inteligencia emocional es independiente de la inteligencia académica; la correlación entre CI y bienestar emocional es baja o nula (Bisquerra 2009)

En relación a lo anteriormente comentado, no podemos basarnos solamente en el CI de una persona, debido a que hay muchos otros factores que influyen en las habilidades de un alumno para desenvolverse en el ámbito académico.

Además las aportaciones de neurociencia aportan evidencias que apoyan la existencia de una inteligencia emocional, entendida como un conjunto de habilidades distintas de las habilidades cognitivas o CI (Bechara, Tranel y Damasio, 2000).

### **2.1.2. Comportamiento adaptativo**

La siguiente característica en común en las dos definiciones es una limitación en el comportamiento adaptativo.

La conducta adaptativa es el grupo de habilidades conceptuales, sociales y prácticas aprendidas por las personas para funcionar en su vida diaria (AAIDD, 2011)

La conducta adaptativa es multidimensional e incluye:

- Habilidades conceptuales: lenguaje, lectura y escritura, y conceptos relativos al dinero, el tiempo y los números.
- Habilidades sociales: habilidades interpersonales, responsabilidad social, autoestima, candidez, ingenuidad (p. ej., prudencia, discreción) seguimiento de reglas y normas, evitar la victimización y resolución de problemas sociales.
- Habilidades prácticas: actividades de la vida diaria (cuidado personal), habilidades ocupacionales, manejo del dinero, seguridad, cuidado de la salud, viajes/desplazamiento, programación/rutinas y uso del teléfono.

La Guía de consulta de los criterios de diagnóstico del DSM-5 incluye en la definición de DI, la medición a través de las Escalas de gravedad de la Discapacidad Intelectual.

Se diferencian 4 niveles de discapacidad: leve, moderado, grave y profundo. Y dentro de cada nivel los diferentes comportamientos relacionados con los diferentes comportamientos adaptativos, el conceptual, social y práctico.

<b>TABLA 1. Escala de gravedad de la discapacidad intelectual ( Trastorno del desarrollo intelectual)</b>			
<b>Escala de gravedad</b>	<b>Dominio conceptual</b>	<b>Dominio social</b>	<b>Dominio práctico</b>
<b>Leve</b>	En niños de edad preescolar, puede no haber diferencias conceptuales manifiestas. En niños de edad escolar y en adultos, existen dificultades en el aprendizaje de aptitudes académicas relativas a la lectura, la escritura, la aritmética, el tiempo o el dinero, y se necesita ayuda en uno o más campos para cumplir las expectativas relacionadas con la edad. En adultos, existe alteración del pensamiento abstracto, la función ejecutiva (es decir, planificación, definición de estrategias, determinación de prioridades y flexibilidad cognitiva) y de la memoria a corto plazo, así como del uso	En comparación con los grupos de edad de desarrollo similar, el individuo es inmaduro en cuanto a las relaciones sociales. Por ejemplo, puede haber dificultad para percibir de forma precisa las señales sociales de sus iguales. La comunicación, la conversación y el lenguaje son más concretos o inmaduros de lo esperado por la edad. Puede haber dificultades de regulación de la emoción y el comportamiento de forma apropiada a la edad; estas dificultades son apreciadas por sus iguales en situaciones sociales. Existe	El individuo puede funcionar de forma apropiada a la edad en el cuidado personal. Los individuos necesitan cierta ayuda con tareas de la vida cotidiana complejas en comparación con sus iguales. En la vida adulta, la ayuda implica típicamente la compra, el transporte, la organización doméstica y del cuidado de los hijos, la preparación de los alimentos y la gestión bancaria y del dinero. Las habilidades recreativas son similares a las de los grupos de la misma edad, aunque el juicio relacionado con el bienestar y la organización del ocio necesita ayuda. En la vida adulta, con frecuencia se observa competitividad en trabajos que no

funcional de las aptitudes académicas (p. ej., leer, manejar el dinero). Existe un enfoque algo concreto a los problemas y soluciones en comparación con los grupos de la misma edad.	una comprensión limitada del riesgo en situaciones sociales; el juicio social es inmaduro para la edad y el individuo corre el riesgo de ser manipulado por los otros (ingenuidad).	destacan en habilidades conceptuales. Los individuos generalmente necesitan ayuda para tomar decisiones sobre el cuidado de la salud y legales, y para aprender a realizar de manera competente una vocación que requiere habilidad. Se necesita típicamente ayuda para criar una familia.
---	---	--

**TABLA 1. Escala de gravedad de la discapacidad intelectual ( Trastorno del desarrollo intelectual)**

Escala de gravedad	Dominio conceptual	Dominio social	Dominio práctico
<b>Moderado</b>	<p>Durante todo el desarrollo, las habilidades conceptuales de los individuos están notablemente retrasadas en comparación con sus iguales. En preescolares, el lenguaje y las habilidades pre-académicas se desarrollan lentamente.</p> <p>En niños de edad escolar, el progreso de la lectura, la escritura, las matemáticas y el tiempo de comprensión y el dinero se produce lentamente a lo largo de los años escolares y está notablemente reducido en comparación con sus iguales. En adultos, el desarrollo de las aptitudes académicas está típicamente en un nivel elemental y se necesita ayuda para todas las habilidades académicas, en el trabajo y en la vida personal. Se necesita ayuda continua diaria para completar tareas conceptuales de la vida cotidiana, y otros pueden encargarse totalmente de las responsabilidades del individuo.</p>	<p>El individuo presenta notables diferencias respecto a sus iguales en cuanto al comportamiento social y comunicativo a lo largo del desarrollo. El lenguaje hablado es típicamente un instrumento primario para la comunicación social, pero es mucho menos complejo que en sus iguales. La capacidad de relación está vinculada de forma evidente a la familia y los amigos, y el individuo puede tener amistades satisfactorias a lo largo de la vida y, en ocasiones, relaciones sentimentales en la vida adulta. Sin embargo, los individuos pueden no percibir o interpretar con precisión las señales sociales. El juicio social y la capacidad para tomar decisiones son limitados, y los cuidadores han de ayudar al individuo en las decisiones de la vida. La amistad con los iguales en desarrollo con frecuencia está afectada por limitaciones de la comunicación o sociales. Se</p>	<p>El individuo puede responsabilizarse de sus necesidades personales, como comer, vestirse, y de las funciones excretoras y la higiene como un adulto, aunque se necesita un período largo de aprendizaje y tiempo para que el individuo sea autónomo en estos campos, y se puede necesitar personas que le recuerden lo que tiene que hacer. De manera similar, se puede participar en todas las tareas domésticas en la vida adulta, aunque se necesita un período largo de aprendizaje, y se requiere ayuda continua para lograr un nivel de funcionamiento adulto. Se puede asumir un cargo independiente en trabajos que requieran habilidades conceptuales y de comunicación limitadas, pero se necesita ayuda considerable de los compañeros, supervisores y otras personas para administrar las expectativas sociales, las complejidades laborales y responsabilidades complementarias, como programación, transporte, beneficios sanitarios y gestión del dinero. Se pueden llevar a cabo una variedad de habilidades recreativas. Estas personas necesitan típicamente ayuda</p>

		necesita ayuda importante social y comunicativa en el trabajo para obtener éxito.	adicional y oportunidades de aprendizaje durante un período de tiempo largo. Una minoría importante presenta comportamiento inadaptado que causa problemas sociales.
--	--	---	--

**TABLA 1. Escala de gravedad de la discapacidad intelectual ( Trastorno del desarrollo intelectual)**

Escala de gravedad	Dominio conceptual	Dominio social	Dominio práctico
<b>Grave</b>	Las habilidades conceptuales están reducidas. El individuo tiene generalmente poca comprensión del lenguaje escrito o de conceptos que implican números, cantidades, tiempo y dinero. Los cuidadores proporcionan un grado notable de ayuda para la resolución de problemas durante toda la vida.	El lenguaje hablado está bastante limitado en cuanto a vocabulario y gramática. El habla puede consistir en palabras sueltas o frases y se puede complementar con medidas de aumento. El habla y la comunicación se centran en el aquí y ahora dentro de acontecimientos cotidianos. El lenguaje se utiliza para la comunicación social más que para la explicación. Los individuos comprenden el habla sencilla y la comunicación gestual. La relación con los miembros de la familia y otros parientes son fuente de placer y de ayuda.	El individuo necesita ayuda para todas las actividades de la vida cotidiana, como comer, vestirse, bañarse y las funciones excretoras. El individuo necesita supervisión constante. El individuo no puede tomar decisiones responsables en cuanto al bienestar propio o de otras personas. En la vida adulta, la participación en tareas domésticas, de ocio y de trabajo necesita apoyo y ayuda constante. La adquisición de habilidades en todos los dominios implica un aprendizaje a largo plazo y ayuda constante. En una minoría importante, existe comportamiento inadaptado que incluye autolesiones.

**TABLA 1. Escala de gravedad de la discapacidad intelectual ( Trastorno del desarrollo intelectual)**

Escala de gravedad	Dominio conceptual	Dominio social	Dominio práctico
<b>Profundo</b>	Las habilidades conceptuales implican generalmente el mundo físico más que procesos simbólicos El individuo puede utilizar objetos dirigidos a un objetivo para el cuidado de sí mismo, el trabajo y el ocio. Se pueden haber adquirido algunas habilidades visuoespaciales, como la concordancia y la clasificación basada en características físicas. Sin embargo, la existencia concurrente de	El individuo tiene una comprensión muy limitada de la comunicación simbólica en el habla y la gestualidad. El individuo puede comprender algunas instrucciones o gestos sencillos. El individuo expresa su propio deseo y sus emociones principalmente mediante comunicación no verbal y no simbólica El individuo disfruta de la relación con miembros bien conocidos de	El individuo depende de otros para todos los aspectos del cuidado físico diario, la salud y la seguridad, aunque también puede participar en algunas de estas actividades. Los individuos sin alteraciones físicas graves pueden ayudar en algunas de las tareas de la vida cotidiana en el hogar, como llevar los platos a la mesa. Acciones sencillas con objetos pueden ser la base de la participación en algunas actividades vocacionales con alto nivel de ayuda continua. Las

	alteraciones motoras y sensitivas puede impedir un uso funcional de los objetos.	la familia, cuidadores y otros parientes, y da inicio y responde a interacciones sociales a través de señales gestuales y emocionales. La existencia concurrente de alteraciones sensoriales y físicas puede impedir muchas actividades sociales.	actividades recreativas pueden implicar, por ejemplo, disfrutar escuchando música, viendo películas, saliendo a pasear o participando en actividades acuáticas, todo ello con la ayuda de otros. La existencia concurrente de alteraciones físicas y sensoriales es un impedimento frecuente para la participación (más allá de la observación) en actividades domésticas, recreativas y vocacionales. En una minoría importante, existe comportamiento inadaptado.
--	--	---	---

En relación a los diferentes comportamientos adaptativos es importante destacar que el proyecto se centra en el dominio social dentro de la conducta adaptativa en los niveles leve y moderado. Por lo tanto, las actividades analizadas de educación emocional están basadas en mejorar las habilidades sociales, centradas sobre todo en relaciones interpersonales, responsabilidad social, comunicación expresiva, seguridad, autoestima y respeto.

## **2.2. Inteligencia emocional**

En este apartado se define la inteligencia emocional, para después poder definir la educación emocional.

La inteligencia emocional se refiere a un “pensador con un corazón” que percibe, comprende y maneja relaciones sociales (Bisquerra, 2009).

Según Salovey y Mayer(1997) la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos, la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimientos emocional e intelectual.

### **2.2.1. Educación emocional**

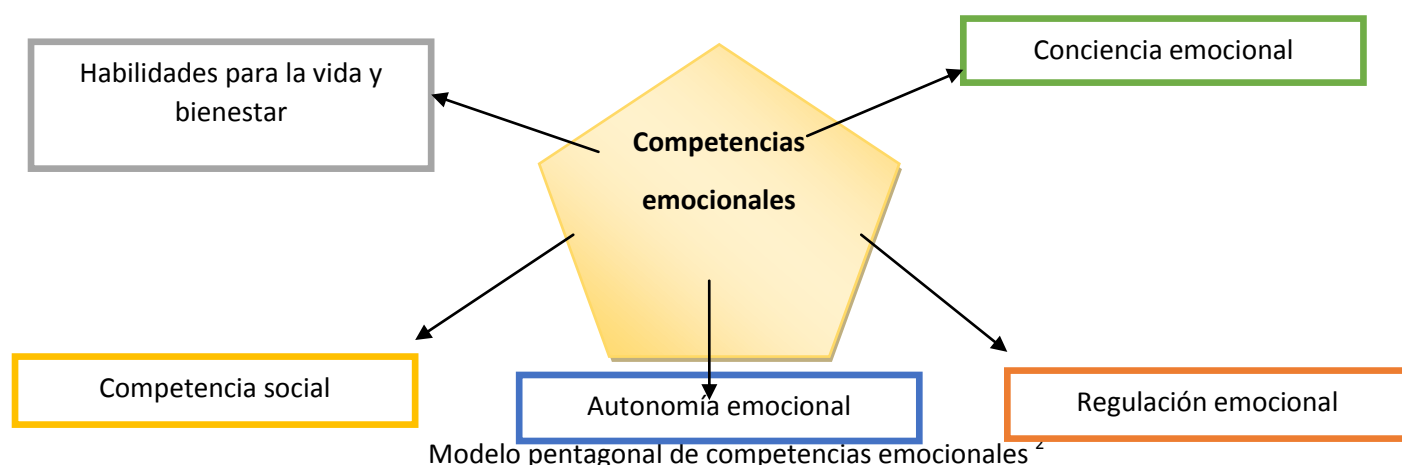
Este apartado se enfocará en la definición de la educación emocional y sus componentes, centrándonos, dentro de las competencias emocionales en la

competencia social, que es en la que está basada la conducta adaptativa y la que analizaremos para dar propuestas de mejora.

Para poder definir la educación emocional, me basaré en la definición ofrecida por Bisquerra (2009) en el libro Psicopedagogía de las emociones: La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

Por lo tanto la educación emocional pretende dar respuesta a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. La finalidad de las competencias emocionales es el bienestar.

Dentro de las competencias emocionales hay cinco competencias que lo componen, como se puede observar en la siguiente figura.



A continuación se definen cada una de las competencias que componen el modelo pentagonal de competencias emocionales del GROPE, según la última actualización de Bisquerra en su libro 10 ideas clave: Educación emocional (Bisquerra, 2016).

- **Conciencia emocional:** Es la capacidad para tomar consciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás. Dentro de este bloque se incluye la toma de consciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás, tomar consciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, detectar creencias, atención plena y consciencia ética y moral.

<sup>2</sup> Modelo pentagonal de competencias emocionales p.151 (Bisquerra, 2013)

- Regulación emocional: Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar consciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento y capacidad para generarse emociones positivas. La regulación emocional se configura por tomar consciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, la expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, regulación emocional con consciencia ética y moral, *remind* (relajación, respiración, meditación y mindfunlness), regulación de la ira para la prevención de la violencia, tolerancia a la frustración, estrategias de afrontamiento y competencia para autogenerarse emociones positivas.
- Autonomía emocional: Concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal; Es un paso más en la regulación emocional. La autonomía emocional es un difícil equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación emocional. Dentro de esta competencia emocional se incluyen las microcompetencias de autoestima, automotivación, actitud positiva, autoeficacia emocional, responsabilidad, pensamiento crítico, análisis crítico de normas sociales y resiliencia.
- Competencia social: Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Incluye dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, practicar la comunicación receptiva, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento pro-social y cooperación, trabajo en equipo, asertividad, prevención y gestión de conflictos, capacidad para gestionar situaciones emocionales, ser líder emocional y crear un clima emocional positivo.
- 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 o de tiempo libre. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Dentro de esta competencia encontramos la habilidad de buscar ayuda y recursos, fijar objetivos adaptativos, la toma de decisiones,

ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida; bienestar emocional, fluir y emociones estéticas.

Siguiendo el modelo pentagonal de competencias emocionales, la competencia en la que se centra el proyecto es la competencia social que está incluida dentro de la inteligencia social, para dar respuesta a la deficiencia de la conducta adaptativa, concretamente las Habilidades sociales: habilidades interpersonales, responsabilidad social, autoestima, candidez, ingenuidad (p. ej., prudencia, discreción) seguimiento de reglas y normas, evitar la victimización y resolución de problemas sociales.

### **2.2.2. La inteligencia social**

Introducida por Thorndike (1920) la inteligencia social se refiere a un modelo de personalidad y comportamiento que incluye una serie de componentes como sensibilidad social, comunicación, comprensión social, juicio moral, solución de problemas sociales, actitud prosocial, empatía, habilidades sociales, expresividad, comprensión de las personas y grupos, llevarse bien con la gente, ser cálido y cuidadoso con los demás, estar abierto a nuevas experiencias e ideas, habilidades para tomar perspectiva, conocimiento de la normas sociales, adaptabilidad social, etc. (Bisquerra, 2009).

Dentro de la inteligencia social, por lo tanto, encontramos la competencia social como un conjunto de habilidades que permiten la integración de pensamientos, sentimientos y comportamientos para lograr relaciones sociales satisfactorias y resultados valorados como positivo en un contexto social y cultura (Bisquerra 2009)

Es decir a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, para poder dominar la competencia social hay que dominar las competencias que están incluidas dentro de la competencia social que explica detalladamente Bisquerra en *Cuestiones sobre el bienestar. 2013*. Dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, practicar la comunicación receptiva, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación, asertividad, prevención y resolución de conflictos,



negociación y mediación, capacidad para gestionar situaciones emocionales y liderazgo emocional.

La conciencia social según Goleman se refiere al espectro de la conciencia interpersonal que abarca desde la capacidad instantánea de experimentar el estado interior de otra persona hasta llegar a comprender sus sentimientos y pensamientos incluso situaciones socialmente más complejas. La conciencia social está compuesta en mi opinión por los siguientes ítems: Empatía primordial: sentir lo que sienten los demás; interpretar adecuadamente las señales emocionales no verbales. Sintonía: escuchar de manera totalmente receptiva; conectar con los demás. Exactitud empática: Comprender los pensamientos, sentimientos e intenciones de los demás. Cognición social: Entender el funcionamiento del mundo social (Goleman 2006).

Una vez expuesto todos los conceptos que he considerado necesarios para poder entender y seguir el proyecto, se procede a hacer una revisión de diferentes programas de educación emocional que he considerado que son una buena propuesta para, posteriormente, adaptar algunas actividades a través de la guía de adaptación.

### **2.3. Revisión programas de educación emocional**

Dentro de este punto, se hace una recogida de diferentes programas de educación emocional que he considerado que mejor pueden adaptarse a los alumnos con DI, a partir de estos programas posteriormente desarrollaré la guía de adaptación.

- **Del programa, Educación emocional, programa para 3-6 años del GROU y Èlia López.** López, Cassà, E. (2006). *Educación emocional, programa para 3-6 años*. Madrid: Gráficas Muriel, S.A.

#### **Objetivos:**

- Favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Favorecer la capacidad de comprender y regular las propias emociones.

- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.
- Favorecer la cantidad y calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y la cohesión grupal.
- Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.
- Desarrollar la habilidad de la comprensión empática en las relaciones interpersonales.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Desarrollar el control de la impulsividad.

**Edad:** 3-6 años

**Año de publicación:** 2006

**Componentes del programa:**

- Conciencia emocional (vocabulario emocional, identificación de las propias emociones y sentimientos, lenguaje verbal y no verbal como medio de expresión emocional, reconocimientos de sentimientos y emociones en los demás y toma de conciencia del propio estado emocional.)
- Regulación emocional (estrategias de autorregulación emocional: expresar los sentimientos, diálogo, distracción, relajación, reestructuración cognitiva, y asertividad; regulación de sentimientos e impulsos y tolerancia a la frustración.
  - Autoestima (conocimiento de uno mismo, manifestación de sentimientos positivos hacia sí mismo y confianza en las propias posibilidades, valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones)
- Habilidades socio-emocionales (habilidades de relación interpersonal: expresividad, comunicación, cooperación y colaboración social; la empatía; relaciones positivas con los demás u estrategias para la resolución de conflictos)

- Habilidades de vida (Habilidades de organización, desarrollo personal y social, habilidades en la vida familiar, escolar y social, actitud positiva ante la vida y percepción positiva y disfrute del bienestar)

➤ **Del programa, Educación socioemocional a primaria. De Anna Carpena.**  
Carpena, Anna. (2001). *Educació socioemocional a primària*. Barcelona: Eumo

**Objetivos:**

- Promover la reflexión, entre el profesorado, sobre la propia práctica docente y la propia construcción personal.
- Aprender a gestionar las emociones de manera que permitan más niveles de desarrollo y bienestar personal y social.
- Desarrollar el autoconocimiento, la autoestima, y la autonomía personal para regular el propio comportamiento.
- Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los demás e manera satisfactoria para uno mismo y para los demás.
- Desarrollar la sensibilidad basada en las necesidades de los demás. Basándose en criterios de justicia.
- Adquirir habilidades para comunicarse de manera asertiva con los demás y con uno mismo.
- Proporcionar estrategias de resolución de conflictos que puedan ser útiles para generar respuestas efectivas delante de nuevas situaciones.

**Edad:** 6-11 años

**Año de publicación:** 2001

**Componentes del programa:**

- Autoestima.
- Gestión de emociones y sentimientos.
- Empatía.
- Resolución positiva de conflictos.

- **Del programa, Educación emocional, programa para 6-12 años del GROU y Agnès Renom Plana.** Renom, Agnès. (2012). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años.* Madrid: Wolters Kluwer.

**Objetivos:**

- Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones.
- Favorecer el desarrollo integral del alumnado.
- Desarrollar la capacidad de comprender y regular las propias emociones.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto y tolerancia.
- Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Desarrollar la capacidad de control.
- Capacitar al alumnado para la resistencia a la frustración.
- Favorecer el bienestar.

**Edad:** 6-12 años dividido en 3 ciclos. ( 6-8 años primer ciclo, 8-10 años segundo ciclo y 10-12 años tercer ciclo)

**Año de publicación:** 2012

**Componentes del programa:**

- Conciencia emocional (Adquisición vocabulario emocional, identificación de las propias emociones y sentimientos, utilización del lenguaje verbal y no verbal como medio de expresión emocional, reconocimiento de sentimientos y emociones en los demás, toma de conciencia del propio estado emocional.
- Regulación emocional (Utilización de estrategias de autorregulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva, asertividad; regulación de los sentimientos e impulsos; tolerancia a la frustración)
  - Autoestima (Adquisición de la noción de identidad y del

conocimiento de uno mismo, manifestación de sentimientos positivos hacia uno mismo y confianza en las propias posibilidades, valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones, estilos de conducta y autoestima, adquisición de confianza en uno mismo)

- Habilidades socioemocionales (Habilidades de relación interpersonal: expresividad, comunicación, cooperación y colaboración social; empatía, relaciones positivas con los demás; estrategias para la resolución de conflictos y establecimiento de relaciones de grupo)
- Habilidades de vida (Habilidades de organización, capacidad de escucha de forma activa, desarrollo personal y social, habilidades en la vida familiar, escolar y social; actitud positiva ante la vida, valoración del esfuerzo, características personales, sentido del humor, percepción positiva y disfrute del bienestar, madurez e integridad)

- **Del programa para el desarrollo de la inteligencia emocional II de Antonio Vallés y Consol Vallés.** Vallés Arándiga, A., Vallés Tortosa, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional II*. Madrid: EOS.

**Objetivos:**

- Lograr un autoconocimiento emocional.
- Conseguir un adecuado control de las emociones.
- Desarrollar la empatía como comprensión de las emociones de los demás.
- Mejorar las relaciones interpersonales.

**Edad:** 2º ciclo de educación primaria, 9-10 años.

**Año de publicación:** 1999

**Componentes del programa:**

- Conoce tu autoestima, tus emociones y cómo te comunicas.
- Conocer mejor tus emociones.
- Emociones...no muy buenas.
- Emociones...de las buenas.
- Cómo se sienten los demás (La empatía).

- Aprendo las habilidades emocionales.
- Resolviendo los problemas y conflictos.
- Aprendo las habilidades de comunicación.

- **Del programa para el desarrollo de la inteligencia emocional III de Antonio Vallés y Consol Vallés.** Vallés Arándiga, A., Vallés Tortosa, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional III*. Madrid: EOS.

**Objetivos:**

- Lograr una autoconciencia emocional.
- Conseguir un adecuado control de las emociones.
- Desarrollar la empatía como comprensión de las emociones de los demás.
- Mejorar las relaciones interpersonales.

**Edad:** Tercer ciclo de educación primaria, 11- 12 años.

**Año de publicación:** 1999

**Componentes del programa:**

- Evaluando tus emociones.
- Conociendo las emociones.
- Las emociones negativas.
- Las emociones positivas.
- Cómo se sienten lo demás (La empatía).
- Aprendiendo las habilidades emocionales.
- Resolviendo problemas y conflictos.
- Aprendiendo las habilidades de comunicación.

- **Del programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima, crecer 1.** De Joaquín Álvarez Hernández. Álvarez Hernández, Joaquín. (1998). *Programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima. Crecer 1*. Valencia: Promolibro.

**Objetivos:**

- Favorecer la tolerancia y respeto por las diferencias individuales que tienen su origen en características corporales como edad, talla, grosor y

diferencias físicas y psíquicas.

- Desarrollar la capacidad de valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y capacidades.
- Desarrollar la desinhibición, apertura y comunicación con los otros.
- Desarrollar la confianza en la capacidad personal para progresar.
- Desarrollar la tolerancia, respeto y valoración crítica de las actitudes, creencias o forma de vida, de las personas o grupos que nos rodean.

**Edad:** Primer ciclo de primaria 6-9 años.

**Año de publicación:** 1998

**Componentes del programa:**

- Aceptarse a sí mismo.
- Aceptar cumplidos.
- Dar respuestas adecuadas ante la frustración.
- Reconocer que podemos tener sentimientos de: culpa, vergüenza, miedo y orgullo.
- Pedir perdón y saber perdonar.
- Comunicar afectividad.
- No preocuparse de la opinión de los demás.
- Tener sentido del humor.
- Evitar las críticas a los demás y afrontar las críticas de los demás.
- El respeto mutuo.
- Humildad.
- Falsa modestia.

➤ **Del programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima, crecer 2.**

**De Joaquín Álvarez Hernández.** Álvarez Hernández, Joaquín. (1998). *Programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima. Crecer 2.* Valencia: Promolibro

**Objetivos:**

- Favorecer la tolerancia y respeto por las diferencias individuales que tienen su origen en características corporales como edad, talla, grosor y diferencias físicas y psíquicas.

- Desarrollar la capacidad de valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y capacidades.
- Desarrollar la desinhibición, apertura y comunicación con los otros.
- Desarrollar la confianza en la capacidad personal para progresar.
- Desarrollar la tolerancia, respeto y valoración crítica de las actitudes, creencias o forma de vida, de las personas o grupos que nos rodean.

**Edad:** Segundo ciclo de primaria 9-12 años.

**Año de publicación:** 1998

**Componentes del programa:**

- Aceptarse a sí mismo.
- Aceptar cumplidos.
- Dar respuestas adecuadas ante la frustración.
- Reconocer que podemos tener sentimientos de: culpa, vergüenza, miedo y orgullo.
- Pedir perdón y saber perdonar.
- Comunicar afectividad.
- No preocuparse de la opinión de los demás.
- Tener sentido del humor.
- Evitar las críticas a los demás y afrontar las críticas de los demás.
- El respeto mutuo.
- Humildad.
- Falsa modestia.

Una vez se ha realizado el análisis de la ficha técnica, el contenido general y los objetivos de los diferentes programas de educación emocional que incluyen la competencia social y que, considero que pueden adaptarse a los alumnos con DI, posteriormente se realizará el análisis concreto de las actividades que se ajustan a la competencia social y a la conciencia emocional del modelo de competencias emocionales del GROPE.

### **3. Descripción de la intervención**

En este apartado encontramos la descripción del proceso realizado para poder diseñar finalmente la guía de adaptación de las actividades de educación emocional, centrada en la competencia social, para alumnos con DI. Primero, se



describiré la naturaleza de la investigación que me ha llevado a desarrollar el proyecto; una descripción contextualizada donde también se puede encontrar la información detallada de la población en la que se han realizado las observaciones directas; seguidamente, las fases y objetivos que me he marcado para la realización del proyecto; los instrumentos de recogida de información, observación directa, entrevistas y análisis de documentos; el análisis de las actividades, de los programas anteriormente expuestos en el apartado 2.3 Revisión de programas de educación emocional, introducidas dentro de las competencias de: conciencia emocional, competencia social, autoestima y habilidades de vida que se corresponden con la conducta adaptativa y finalmente, el diseño de la guía de adaptación para actividades socioemocionales adaptadas a las características de los alumnos con DI.

### **3.1 Naturaleza del proyecto**

El trabajo final del postgrado presenta una estructura de investigación que parte de un grupo de once alumnos con DI del centro de educación especial Paideia. A través de las observaciones directas de este grupo, los resultados de las entrevistas a profesionales de la educación especial y el análisis de diferentes programas de educación emocional, centrándome en la competencia social, se pretende diseñar una guía de intervención para que las actividades ya diseñadas se puedan adecuar de manera personalizada a los alumnos con DI leve y moderada.

### **3.2 Descripción del contexto de aplicación**

El centro de educación especial Paideia está ubicado en la calle Montnegre 36-42, 08029 de Barcelona. Los teléfonos de contacto son 93.203.75.64 y 93.205.12.39 y el correo del centro es [colpaideia@xtec.cat](mailto:colpaideia@xtec.cat)

El centro acoge alumnos que presentan deficiencias significativas en la adquisición del aprendizaje escolar, así como su desarrollo personal – social y

que por distintas características pueden adaptarse a los recursos que ofrece el centro.

El centro está estructurado en las siguientes etapas:

Infantil: Alumnos entre 4 i 6 años que siguen el currículum adaptado correspondiente a esta etapa.

El contenido en esta etapa se basa por un lado en el conocimiento y control del propio cuerpo y por el otro en la presentación de aprendizajes, dando prioridad a la manipulación y experimentación directa, la comunicación y las relación con los otros.

Primaria: Alumnos entre 6 y 13 años. La asignación de alumnos se realiza en función de la edad, el nivel cognitivo y la actitud general. La diferencia de edad en un mismo grupo no supera los 2 años. El contenido de esta etapa es prioritariamente escolar y en la consolidación de hábitos de autonomía.

Secundaria: Alumnos a partir de 13 años. El contenido de esta etapa sigue currículums diversos en función de las necesidades de los alumnos, pueden ser más académicas o manipulativas. Para aquellos alumnos que a partir de los 16 años se pueda prever que su destinación será un curso de garantía social, se elabora un PTI (Plan de transición individual) que cubre el periodo de formación hasta que se comience el programa.

En el PTI consta el nivel de competencias del alumno, sus necesidades e intereses, tiene en cuenta sus preferencias, sus fortalezas y capacidades. Se potencia la utilización de soportes naturales y comunitarios así como todas las actividades que fomenten que sus habilidades mejoren sus relaciones interpersonales.

PQPI: Alumnos entre 18 y 21 años. El contenido se centra, después de considerar adquirido los objetivos básicos de la etapa Secundaria, en potenciar sus habilidades del ámbito laboral, que les permita acceder a tareas sencillas de auxiliar de administración.

El centro de educación especial Paideia ofrece una escolarización, donde los objetivos básicos son estimular y desarrollar el nivel de comunicación y socialización con el fin de facilitar la convivencia, sin olvidar el trabajo sistemático de áreas cognitivas. Dando importancia primordiales al lenguaje como medio de comunicación, el aprendizaje de hábitos de autonomía y convivencia y el desarrollo de la motricidad general y fina

orientada al aprendizaje de tareas que hagan posible su inserción laboral en los talleres.

Estos objetivos son comunes en las diferentes áreas y se trabajan de manera globalizada y en coordinación entre el centro y la familia.

La etiología de los alumnos es diversa por lo tanto, todo y presentar rasgos en común respecto al nivel de comunicación, actitud, relación, autonomía, etc. El centro ofrece diferentes alternativas en función de las características y evolución personal del alumno.

- Escuela de doble vía: Adaptación de los currículums escolares (primaria y secundaria) para todos aquellos alumnos que, a través de soportes necesarios, puedan acceder a los conocimientos básicos de estos niveles de aprendizaje. Una escolarización que tiene como objetivos básicos, la estimulación de sus capacidades comunicativas y sociales, que se trabajarán paralelamente con el desarrollo de habilidades cognitivas.
- Grupos flexibles: El objetivo de los grupos flexibles consiste en redistribuir a los alumnos en unidades de trabajo aún más reducidas que el grupo-clase, intentando conseguir así una mayor homogeneidad en los aspectos académicos.
- Escolaridad compartida: Es imprescindible que la escolaridad sea flexible, es decir, que permita a los alumnos que lo necesiten, beneficiarse de las ventajas que le supone compartir actividades con otros centros ordinarios, sin tener que renunciar a la atención individualizada y al servicio que recibe en la escuela.
- Inclusión: Se potencia la inclusión de los alumnos en escuela ordinaria siempre que esta sea la mejor alternativa para desarrollar al máximo sus capacidades y potenciar su relación con los compañeros.

El centro cuenta con un total de 105 alumnos, 16 tutores de aula, 5 técnicos especialistas (3 logopedas y 2 fisioterapeutas) y 6 educadores que dan soporte en psicomotricidad, taller de plástica, taller de pretecnología, taller de cerámica, taller de jardinería, deporte y soporte en el aula. También hay 5 monitores de patio, 3 monitores de transporte, 1 personal de administración y 2 personales de limpieza.

El centro también ofrece actividades pedagógicas complementarias, como salidas y excursiones basadas en el principio de la experimentación y la vivencia, es indispensable complementar los contenidos que se trabajan en la escuela, con

actividades externas que les permitan relacionarlos con la realidad. Se realizan salidas a lo largo del curso, adaptadas a cada nivel escolar. Ejemplo: Visita a museos, vamos al cine y al teatro, visita a instalaciones de medio ambiente,...

También ofrece Colonias, cada curso organizamos unas colonias de tres o cuatro días de duración a las que asisten todos los alumnos de la escuela (con algunas excepciones). Esta convivencia les permite relacionarse en un ámbito diferente, abierto y más relajado, y al mismo tiempo, conocer mejor a los demás y aprender a cooperar con ellos y con sus dificultades. La actividad se contempla desde una vertiente lúdica y relacional, pero siempre se aprovechan, también, las posibilidades pedagógicas que ofrecen la actividad y su entorno.

Desde el centro también se ofrece la posibilidad a todos los alumnos que lo pidan ir a las Piscinas Picornell una vez a la semana. Los de Educación Infantil y Primaria lo hacen los viernes y los de Secundaria van los miércoles. El traslado se hace en autocar.

Por último de forma optativa el centro también ofrece al alumnado la posibilidad de hacer catequesis dentro del horario escolar. Las clases las imparten catequistas voluntarias. En estas sesiones se prepara también a los alumnos que lo deseen para hacer la Comunión.

La población seleccionada para la observación de este trabajo son un grupo de 11 alumnos con Discapacidad Intelectual de entre 14 y 17 años en la etapa de secundaria del centro de educación especial Paideia.

El grupo se representará mediante la primera inicial del nombre y la primera inicial del apellido.

El grupo de alumnos presenta las diferentes características:

M.C: 16 años, Grado de discapacidad del 65%

M.F: 14 años, Grado de discapacidad del 75%, Discapacidad Intelectual moderada, Síndrome de Down.

M.B: 16 años, Grado de discapacidad del 33%, Discapacidad intelectual moderada, traumatismo craneoencefálico.

M.I: 17 años, Grado de discapacidad del 69%, Discapacidad intelectual ligera, x-frágil.

E.G: 16 años, Discapacidad Intelectual moderada, sin diagnosticar.

M.M: 13 años, Grado de discapacidad del 33%

R.B: 16 años, Grado de discapacidad del 50%, Discapacidad Intelectual moderada.

A.G: 14 años, Grado de discapacidad del 65%, Discapacidad intelectual moderada, Síndrome de Down.

A.M: 16 años, Grado de discapacidad del 67% Síndrome de Kostman.

P.M: 16 años, Grado de discapacidad del 66%, X- frágil.

A.S: 17 años, Síndrome Smith- Magentis.

### 3.3 Fases y objetivos de proyecto

El objetivo principal de este proyecto es poder detectar y analizar las necesidades en competencias emocionales que presentan el grupo de alumno con DI, para poder dar herramientas que puedan ayudar a adaptar las actividades de competencia social y conciencia emocional de forma adecuada para alumnos con DI.

Fases	Objetivos	Descripción
Fase 1. Recogida de información a través de la observación directa.  Temporización: Febrero – Mayo	1. Detectar las necesidades emocionales en el grupo de alumnos.  2. Identificar las diferentes capacidades socioemocionales.  3. Identificar las diferentes limitaciones socioemocionales.	Acceder al centro de educación especial Paideia y realizar diferentes observaciones en el aula para poder completar la plantilla de observación de funciones concretas relacionadas con la competencia socioemocional que servirán de ayuda para poder adaptar las actividades.
Fase 2. Recogida de información a través de entrevistas.  Temporización: Julio – Septiembre	1. Detectar las necesidades emocionales en el grupo de alumnos.  2. Identificar las diferentes capacidades socioemocionales.  3. Identificar las diferentes limitaciones socioemocionales.	Enviar entrevistas por correo a diferentes profesionales del ámbito de la educación especial, para poder recoger información sobre las necesidades, las capacidades y las limitaciones socioemocionales de alumnos con las mismas características.
Fase 3. Análisis de documentos.  Temporización: Marzo – Julio	4. Encontrar actividades de educación emocional de la competencia social y conciencia emocional que puedan ser adaptadas en base a las necesidades, capacidades y limitaciones de los alumnos con DI.	Primera parte: búsqueda y análisis de diferentes programas de educación emocional.  Segunda parte: análisis de actividades de los programas de educación emocional

que responden a la competencia social y conciencia emocional que podrían adaptarse a las necesidades, capacidades y limitaciones de los alumnos con DI.

Fase 4. Sugerencias de adaptación de las diferentes actividades.

5. Adaptar las actividades de los programas revisados.

Una vez revisadas y analizadas todas las actividades relacionadas con la competencia social y la conciencia emocional de los diferentes programas de educación emocional, se hace un listado de mejoras metodológicas, basada en los aspectos observados de la previa observación directa y de las respuestas de las entrevistas, para servir de guía en la adaptación de estas actividades a los alumnos con DI.

Temporización:

Julio – Septiembre

### 3.4 Instrumentos utilizados en la investigación

Para poder desarrollar el proyecto he utilizado tres instrumentos para la obtención de información.

- Observación directa
- Entrevista
- Análisis de documentación

El primer instrumento utilizado ha sido la observación directa, este ha consistido en la observación, durante 12 sesiones, de diferentes conductas muy concretas llevadas a cabo en la realización de diferentes actividades.

Se ha realizado una plantilla con los alumnos y las diferentes acciones concretas que iban a ser observadas, para rellenar la plantilla se han dado 3 tipos de respuesta, siempre, si el alumno realiza la acción repetidamente; nunca, si el alumno no ha realizado la acción en ninguna ocasión y a veces, si el alumno en alguna ocasión a realizado la acción pero otras veces no. Las diferentes

acciones pertenecen a las competencias de conciencia emocional y competencia social.

A continuación se puede observar la plantilla utilizada.

Cuadro de observación de conductas relacionadas con la competencia social y la conciencia emocional													
Indicadores descriptores	Alumnos	M.C	M.F	M.B	M.I	E.G	M.M	R.B	A.G	A.M	P.M	A.S	
Conciencia emocional	<b>Expresar emociones</b>												
	Alegría												
	Rabia												
	Miedo												
	Tristeza												
	<b>Identificar emociones</b>												
	Alegría												
	Rabia												
	Miedo												
	Tristeza												
	<b>Dibujar emociones</b>												
	Alegría												

	Rabia												
	Miedo												
	Tristeza												
Competencia Social	Compartir material												
	Colaborar en un trabajo en grupo												
	Defender a un compañero												
	Insultar a un compañero												
	Pedir ayuda												
	Decir elogios												
	Recibir elogios												
	Dar las gracias												
	Pedir perdón												
	Acariciar a un compañero												
	Mirar a los ojos												
	Dar un												



abrazo													
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

El segundo instrumento utilizado, es la realización de entrevistas a diferentes profesionales de la educación especial, con el objetivo de conseguir información sobre las necesidades en educación emocional, las capacidades socioemocionales y las limitaciones socioemocionales en diferentes grupos de alumnos con características similares. Gracias a estas entrevistas se podrá reforzar las conductas observadas y ajustar las actividades analizadas a los resultados.

Con tal de facilitar el proceso, las entrevistas se han enviado por correo.

La estructura de la entrevista ha sido muy sencilla, debido a que me interesaba conocer unos conceptos muy concretos, por lo tanto solamente se preguntarán cómo datos personales: Nombre, centro educativo en el que trabaja y breve descripción del perfil del alumnado. Después se harán tres preguntas.

La estructura de la entrevista es la siguiente:

## Entrevista

### Datos personales

Nombre:

Centro educativo en el que trabaja:

Breve descripción del perfil del alumnado:

**1. ¿Qué necesidades emocionales puede detectar en sus alumnos?**

**2. ¿Qué capacidades socioemocionales identifica en sus alumnos?**

**3. ¿Qué limitaciones socioemocionales identifica en sus alumnos?**

Gracias por su colaboración.

Finalmente se ha realizado un análisis de documentos, seleccionando diferentes programas de educación emocional que por características y edad de aplicación tenían una fácil adaptación a los alumnos con DI.

A continuación se hace la lista de los diferentes programas analizados anteriormente:

- **Educación emocional, programa para 3-6 años.**  
López, Cassà, E. (2006). *Educación emocional, programa para 3-6 años*. Madrid: Gráficas Muriel, S.A.
- **Educación socioemocional a primaria.**  
Carpena, Anna. (2001). *Educació socioemocional a primària*. Barcelona: Eumo
- **Educación emocional, programa para 6-12 años.**  
Renom, Agnès. (2012). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer.
- **Programa para el desarrollo de la inteligencia emocional II.**  
Vallés Arándiga, A., Vallés Tortosa, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional II*. Madrid: EOS.
- **Programa para el desarrollo de la inteligencia emocional III.**  
Vallés Arándiga, A., Vallés Tortosa, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional III*. Madrid: EOS.
- **Programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima.**  
Álvarez Hernández, Joaquín. (1998). *Programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima. Crecer 1*. Valencia: Promolibro.
- **Programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima.**  
Álvarez Hernández, Joaquín. (1998). *Programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima. Crecer 2*. Valencia: Promolibro

### **3.5 Análisis de datos e interpretación de los resultados**

En este apartado encontramos el análisis de los resultados obtenidos en los diferentes instrumentos utilizados para la investigación que se han descrito en el punto anterior.

Primero encontramos el análisis de datos obtenidos a través de la tabla de observación, a partir de la cual, se extraerán unas conclusiones. En segundo lugar encontramos el análisis de datos de las respuestas obtenidas a través de

las entrevistas realizadas, a través de las respuestas se harán unas comparaciones y conclusiones de resultados. Finalmente encontramos el análisis de datos de los documentos, donde se exponen las competencias analizadas en los programas.

### **3.5.1 Datos obtenidos en la observación directa**

Según la tabla podemos extraer diferentes conclusiones. (Ver anexo 2)

En cuanto a la competencia de conciencia emocional, se han observado diferentes capacidades en relación a cuatro emociones, alegría, rabia, miedo y tristeza.

- Capacidad de expresar emociones facialmente de forma consciente:

En la capacidad de expresar conscientemente la emoción de alegría, los resultados son muy positivos, siete de once alumnos saben expresar la emoción de alegría de forma consciente y cuatro de once algunas veces la expresan, aunque otras veces no.

En cuanto a la expresión de la emoción rabia, el resultado varía mucho, solamente cinco de once alumnos saben expresar de forma regular y consciente la emoción, cuatro la expresan a veces y dos alumnos no saben expresarla.

En referencia a la expresión de la emoción del miedo, los resultados son similares a los anteriores, cuatro de once alumnos saben expresar facialmente la emoción, seis la expresan en algunas ocasiones y solamente un alumno no sabe expresarla.

La última emoción, tristeza, cinco de once alumnos la saben expresar conscientemente, otros cinco a veces pueden expresarla y otras veces no, solamente un alumno no ha expresado la emoción de tristeza cuando se le ha pedido.

- Capacidad de identificar emociones en los demás (compañeros, personajes o dibujos.)

En la capacidad de identificar la emoción de alegría encontramos que cuatro de once alumnos siempre han identificado la emoción de alegría en los demás y siete alumnos los han identificado algunas veces.

Para identificar la emoción de rabia, cuatro de once alumnos identificaron la emoción, cuatro en algunas ocasiones pudieron identificarla y tres alumnos no identificaron en ninguna ocasión la emoción.

En relación a la capacidad de identificar el miedo, solamente tres de once alumnos han sabido reconocerlo, cuatro en algunas ocasiones y otros cuatro no han sabido identificar la emoción.

En la última emoción, tristeza, cuatro de once alumnos han sabido identificarla, seis algunas veces han podido identificarla, sobre todo cuando se mostraban lágrimas y un alumno no la ha identificado en ninguna ocasión.

- Capacidad para dibujar las diferentes emociones:

En la capacidad para dibujar la emoción de alegría, el resultado nos permite ver que seis de once alumnos pueden dibujar siempre la emoción, un alumno algunas veces la ha dibujado y cuatro alumnos no han podido dibujar correctamente la alegría.

En la emoción de rabia, cuatro de once alumnos han dibujado la emoción, dos en alguna ocasión y cinco no han sabido dibujarla.

En la emoción de miedo, encontramos más dificultades, solamente un alumno ha podido dibujar la emoción, cinco en alguna ocasión y con ayuda y otros cinco no han podido dibujarla.

Finalmente en la emoción de tristeza los resultados son muy parecidos a la emoción de rabia, cinco de once alumnos han dibujado la emoción, un alumno en alguna ocasión y cinco no han sabido dibujarla.

La emoción que más dificultad ha representado a la hora de expresarla, identificarla y dibujarla ha sido el miedo.

En general los alumnos que tenían alguna dificultad para expresar, identificar y dibujar la emoción de alegría, les ha costado más hacerlo con las demás emociones.

La capacidad que más ha costado ha sido la de dibujar la emoción, algunos alumnos todo y saber expresarla e identificarla no sabían dibujarla.

En cuanto a la competencia social, se han observado diferentes comportamientos que se dan en el día a día en el aula, como por ejemplo compartir material, pedir ayuda, dar las gracias, mirar a los ojos para hablar con un compañero, etc.

Si analizamos el cuadro podemos observar los resultados de las diferentes conductas dentro del grupo clase.

- **Compartir material:**

En relación al indicador compartir material que ha sido observado en diferentes actividades en la clase, podemos concluir que cuatro de once alumnos en todas las ocasiones que se ha requerido ha prestado el material, cuatro en alguna ocasión y tres en ninguna.

- **Trabajo en grupo:**

Al indicador de colaborar en un trabajo en grupo cuando se han hecho actividades grupales, destacamos que, cuatro de once alumnos que coinciden con los mismo que comparten el material han colaborado gustosamente, tres en algunas de las ocasiones y cuatro no han colaborado nunca.

- **Defender a un compañero:**

Al indicador que hace referencia a defender a un compañero, cinco alumnos siempre han defendido a sus compañeros, otros cinco en alguna ocasión y compañero determinado y solamente un alumno no ha defendido nunca a ningún compañero.

- **Insultar a un compañero:**

En referencia al indicador de insultar a un compañero, analizamos que un alumno insultaba en todas las sesiones a algún compañero, siete insultaban en alguna sesión y tres nunca han insultado.

- Pedir ayuda:

Al comportamiento de pedir ayuda, ningún alumno la ha solicitado siempre que la ha necesitado, siete alumnos la han pedido en alguna ocasión puntual y cuatro nunca la han pedido.

- Decir elogios:

Al indicador que hace referencia a decir elogios, ha tenido mucho éxito, siete alumnos siempre que la actividad lo ha requerido han regalado elogios a sus compañeros, tres en alguna ocasión y solamente uno no ha dedicado elogios a los compañeros.

- Recibir elogios:

En relación al anterior, a la hora de recibir elogios, podemos observar algunas variaciones, solamente dos alumnos reciben orgullosamente elogios, el resto de alumnos se sienten avergonzados al recibir un elogio por parte de su compañero.

- Dar las gracias:

Al indicador observado sobre dar las gracias, seis de once alumnos dan las gracias siempre que se requiere y los otros cinco en alguna ocasión, no se ha observado ningún caso en que el alumno se niegue a dar las gracias en todas las situaciones que se han planteado.

- Pedir perdón:

En relación al comportamiento de pedir perdón es muy similar al de dar las gracias, siete de once alumnos siempre que ha sido necesario han pedido perdón y el resto en alguna ocasión.

- Acariciar a un compañero:

En el indicador observado de acariciar a un compañero, a la hora de hacer un masaje por ejemplo, seis de once alumnos no tienen ningún

inconveniente en acariciar a sus compañeros, tres en alguna ocasión se han mostrado reticentes y dos no han querido tocar ni ser tocados.

- Mirar a los ojos:

Uno de los últimos comportamientos observados ha sido la acción de mirar a los ojos a la persona con la que hablan, los resultados son, cuatro de once alumnos miran siempre a la otra persona, cinco en algunas ocasiones y con personas determinadas y dos en ninguna ocasión.

- Dar un abrazo:


Finalmente al indicador de dar un abrazo, ya sea de manera espontanea o porque se haya pedido, siete de los once alumnos han dado el abrazo, tres en alguna ocasión y solamente un alumno se ha negado a abrazar y ser abrazado.

Podemos destacar que los comportamientos sociales que más precisan de un soporte son: pedir ayuda, compartir material, colaborar en un trabajo en grupo y mirar a los ojos.

Mejorar el comportamiento de insultar a los compañeros y proporcionar herramientas para que se sientan orgullosos a la hora de recibir un elogio.

### **3.5.2 Análisis de datos de las entrevistas**

De las entrevistas podemos hacer una recogida de información general de diferentes profesionales del ámbito de la educación especial respecto a las capacidades y limitaciones socioemocionales de los alumnos. (Ver anexo 3)

 En la primera entrevista realizada a Sergio, profesor del colegio Paideia, el perfil al que se refiere son alumnos de 5 a 18 años con pluridiscapacidad. En cuanto a las necesidades emocionales destaca que todos tenemos las mismas necesidades emocionales, tengamos o no discapacidad, pero que puede verse en aumento en consecuencia a las limitaciones sociocomunicativas. En cuanto a capacidad destaca que sus alumnos desarrollan sus propios métodos de comunicación emocional,

todo y que, a veces no puedan expresar lo que sienten. Finalmente para referirse a las limitaciones de los alumnos, nombra algunas en general, debido a que cada alumno tiene las suyas propias debido a su desarrollo emocional, su capacidad de expresión, su autonomía, su conducta y sus habilidades.

- En la segunda entrevista realizada a Gabriel, de la escuela de educación especial Escorça, con alumnos con pluridiscapacidad. En la pregunta que hace referencia a las necesidades emocionales que puede detectar en sus alumnos, destaca que pueden ser muy básicas dada las circunstancias personales de cada alumno.

En cuanto a capacidades de los alumnos, todo y ser muy diversas, destaca la muestra de agradecimiento que muestran los alumnos ante el cariño, la atención y el interés de los profesionales. Finalmente en referencia a las limitaciones socioemocionales, el profesional destaca que dada las circunstancias personales de los alumnos son limitaciones considerables.

- En la tercera entrevista realizada a Mireia, logopeda de la escuela Escorça, con alumnos con pluridiscapacidad. Responde a la pregunta sobre las necesidades emocionales de los alumnos, como unas necesidades muy básicas debido a la diversidad de trastornos con lo que trabajan.

En la segunda pregunta indica que las capacidades son bastante limitadas, pero que alrededor de un 50% de los alumnos da muestras de cariño, saludos y reclaman atención.

En la última pregunta Mireia responde que a consecuencia de la discapacidad y características del alumnado presentan unas grandes limitaciones socioemocionales.

- En la entrevista realizada a Javi, del Centre Obert Rialles, según los diferentes informes recogidos, los alumnos presentan sobretodo



necesidades emocionales de carácter social, también algunas de controlar la intensidad de las emociones.

En cuanto a las capacidades socioemocionales de los alumnos nos presenta una detallada lista sobre dichas capacidades, como la expresión de sentimientos positivos y propios, afecto, participación de grupo, respeto y cumplimiento de normas.

En la última pregunta, también elabora una lista en respuesta a las limitaciones que presentan en competencia socioemocional, como el conocimiento de sus propios sentimientos y de los demás, dificultad para expresar las emociones, resolución del miedo y enfrentarse a mensajes contradictorios.

■ En la entrevista realizada a Irene, de l'escola taller Xalest con alumnos con DI entre 16 i 21 años, responde a la pregunta que hace referencia a las necesidades emocionales en los alumnos, citando unas competencias muy claras, como consciencia emocional, regulación emocional, relajación, habilidades sociales y mejora de la autoestima.

En respuesta a las capacidades socioemocionales destaca la importancia de los amigos y la capacidad de empatizar con los compañeros del grupo.

Finalmente en relación a las limitaciones, Irene añade que tienen dificultades para cooperar en ocasiones, encontrar alternativas para resolver un conflicto, dificultad para expresar las emociones y dificultades para saber relacionarse con los compañeros.

■ En la entrevista realizada a la psicopedagoga Sonia, que trabaja con un grupo de alumnos con Necesidades Educativas Especiales nos explica muy claramente algunas necesidades emocionales que detecta en su grupo, como por ejemplo, la conciencia emocional, la auto-aceptación y autoestima, la dificultad que tienen para expresar sus emociones, el pedir ayuda y saber auto-motivarse.

En la segunda pregunta, destaca la capacidad de mostrar afecto y de negociar con otras personas para conseguir algo a su favor.

Finalmente en las limitaciones socioemocionales nombra la dificultad de adoptar una postura resiliente, la facilidad de sentir frustración e inseguridad y la dificultad para gestionar la ira.

Finalmente en la entrevista realizada a Núria del centro de Educación Especial la Garriga, nos aclara en la primera pregunta que puede detectar necesidades emocionales tales como la regulación emocional, la auto-motivación y la conciencia emocional.

En la segunda pregunta destaca el aspecto de mostrar afecto y cariño de los alumnos. Para finalizar, en la última pregunta nos responde en referencia a las limitaciones socioemocionales que pueden estar relacionadas con la falta de empatía, las limitaciones en conciencia emocional y la falta de normas sociales.

En general podemos destacar que debido a la diversidad de los alumnos existen muchas variaciones en las necesidades, las capacidades y las limitaciones, por lo que es difícil poder diagnosticar unas necesidades grupales. Pero, podemos destacar que en la mayoría de las entrevistas se repiten las mismas necesidades detectadas: la conciencia y expresión emocional, la regulación y gestión de las emociones, las habilidades sociales y la autoestima y autonomía. En cuanto a capacidades socioemocionales la mayoría de los entrevistados coinciden en la capacidad que muestran los alumnos por expresar afecto y cariño. Finalmente en las limitaciones, en general, destacan la dificultad que presentan los alumnos para expresarse, las habilidades sociales de comunicación y la regulación emocional.

Algunos de los entrevistados ponen énfasis en la importancia de la educación emocional para potenciar las capacidades de los alumnos y atender las necesidades emocionales que presentan.

### **3.5.3 Análisis de datos de documentación**

De los programas analizados, de educación emocional seleccionados, en este apartado se ha realizado un análisis de las diferentes competencias

emocionales, del modelo pentagonal (Bisquerra, 2013), que trabajan cada uno de los programas analizados.

	Consciencia emocional	Regulación emocional	Autonomía emocional	Competencia social	Habilidades para vida y bienestar
Educación emocional, programa para 3-6 años.	✓	✓	✓	✓	✓
Educación socioemocional a primaria.	X	✓	✓	✓	X
Educación emocional, programa para 6-12 años.	✓	✓	✓	✓	✓
Programa para el desarrollo de la inteligencia emocional II.	✓	X	✓	✓	X
Programa para el desarrollo de la inteligencia emocional III.	✓	✓	X	✓	X
Programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima, crecer 1.	✓	✓	X	✓	X
Programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima, crecer 2	✓	✓	X	✓	X

Todos los programas seleccionados para el análisis de las actividades tienen en común la competencia social, la consciencia emocional y la autoestima. La autoestima en algunos programas se incluye en regulación emocional y en otros en autonomía personal.

La selección y análisis de las actividades solamente se centrará en estas competencias, es decir, el resto de actividades del programa no serán analizadas, aunque sean actividades muy útiles y que también pueden aplicarse a los alumnos, solamente me centraré a las actividades que corresponden a las competencias sociales, autoestima y consciencia emocional debido a que el

contenido que nos interesa es el que está relacionado con la conducta adaptativa.

### **3.6 Análisis de programas de educación emocional**

En este punto encontramos el análisis de las actividades seleccionadas de los programas de educación emocional que podrían ser utilizadas en alumnos con DI con una debida adaptación.

Las actividades seleccionadas pertenecen a la conciencia emocional, competencia social, autoestima y habilidades de vida, según la clasificación de cada programa.

Una vez hecho el análisis de todas las actividades, se proporcionará una serie de estrategias para su correcta adaptación.

Encontramos un total de 71 actividades distribuidas de la siguiente manera:

- Primero encontraremos el análisis del programa de Educación *emocional, programa para 3-6 años* del GROU y Èlia López. Las primeras actividades que se analizan son conciencia emocional (5 actividades), después competencias sociales (7 actividades) y finalmente habilidades de vida y bienestar (5 actividades).
- El segundo programa es *Educación emocional, programa para 6-12 años* del GROU y Agnès Renom Plana. Las actividades analizadas pertenecen a conciencia emocional (4 actividades), posteriormente a autoestima (2 actividades), en tercer lugar competencias sociales (2 actividades) y por último actividades de habilidades de vida (2 actividades).
- El tercer programa corresponde a *Educación socioemocional a primaria*. De Anna Carpena. Las actividades analizadas por el orden que aparecen en el programa corresponden a autoestima (11 actividades), conciencia emocional (3 actividades) y empatía (7 actividades).
- En cuarto lugar encontramos *Programa para el desarrollo de la inteligencia emocional II*, de Antonio Vallés y Consol Vallés. Las actividades analizadas pertenecen a conciencia emocional (3 actividades) y competencia social (3 actividades).

- El quinto, *Programa para el desarrollo de la inteligencia emocional III*, de Antonio Vallés y Consol Vallés. Las actividades pertenecen a conciencia emocional (3 actividades), competencia social (1 actividad) y autoestima (1 actividad).
  - En sexto lugar el programa *Crecimiento personal y desarrollo de la autoestima, crecer 1*. De Joaquín Álvarez Hernández. Las actividades están clasificadas en la conciencia emocional (1 actividad) y la competencia social (6 actividades).
  - Por último del programa *Crecimiento personal y desarrollo de la autoestima, crecer 2*. De Joaquín Álvarez Hernández. Las actividades analizadas corresponden a la conciencia emocional (2 actividades) y la competencia social (3 actividades).
- **Del programa, Educación emocional, programa para 3-6 años del GROU y Èlia López.** López, Cassà, E. (2006). *Educación emocional, programa para 3-6 años*. Madrid: Gráficas Muriel, S.A.

### Conciencia emocional

**1. Actividad:** ¿Cómo se sienten?

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Nombrar y reconocer algunas emociones en diferentes dibujos o fotografías.
- Imitar y reproducir diferentes emociones a través de la expresión corporal.

**Componentes del programa:**

Diferentes dibujos de fotografías de caras que reflejan diferentes estados de ánimo: alegría, tristeza, enfado, preocupación, miedo y sorpresa.

**Preguntas:**

¿Qué hay en el dibujo?, ¿Cómo está esta cara?, ¿Es de un niño que se siente contento, enfadado...? “Yo me siento... cuando...”

**Descripción de la actividad:**

La finalidad de la actividad es que el educador describa la expresión facial del dibujo o fotografía, reproduzca esta expresión para que los demás pongan nombre a la emoción que experimenta. Entonces será cuando los niños imiten este estado de ánimo y le pongan un nombre.

**Nivel de dificultad:**

Nivel I: tres laminas: alegría, tristeza y miedo.

Nivel II: Cinco láminas: alegría, tristeza, miedo, enfado y sorpresa.

Nivel III: Seis láminas: alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa y preocupación.

**2. Actividad: Mi cara refleja...**

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Imitar y reproducir diferentes emociones a través del lenguaje facial.
- Identificar diferentes estados emocionales.

**Componentes del programa:**

Sala de psicomotricidad con espejo grande o, en su defecto, espejos individuales; barras de maquillaje y hoja en blanco/papel de embalar.

**Descripción de la actividad:**

La finalidad de la actividad es que los alumnos puedan contemplar su cara delante del espejo y mover las distintas partes de ésta. Luego poner la cara que les diga el educador, él deberá realizarla previamente y los niños deberán identificarla a la vez que la reproducirán mediante la expresión facial delante del espejo. Después en una hoja de papel con la silueta de la cara, los niños impregnarán un a cara con la emoción que quieran.

**Nivel de dificultad:**

Nivel I. Dos caras: contento y triste

Nivel II. Tres caras: contento, triste y enfadado

Nivel III. Cuatro caras: contento, triste, enfadado y sorprendido

**3. Actividad: La varita mágica**

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Reproducir diferentes emociones a través de la expresión corporal y gestual.

**Componentes del programa:**

Laminas de dibujos plastificados, bolsa sorpresa, varita mágica.

**Descripción de la actividad:**

La finalidad de la actividad es que los alumnos se transformen en diferentes personajes que expresan diversas emociones.

**4. Actividad:** Expresiones emocionales

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Identificar la expresión emocional que reflejan distintos dibujos.
- Expresar gráficamente los distintos estados de ánimo.
- Expresar a través del cuerpo y de la cara diferentes estados emocionales.

**Componentes del programa:**

Lámina de trabajo (cuatro figuras humanas con distinta expresión emocional).

**Preguntas:**

¿Qué hay en el dibujo?

¿Cómo se siente?

**Descripción de la actividad:**

La finalidad de esta actividad es que los alumnos imiten la expresión corporal de las figuras humanas de la lámina para identificar la emoción que siente. Después individualmente los alumnos deberán dibujar la expresión facial de la figura que hay en la hoja de trabajo y que previamente se ha trabajado en grupo.

**5. Actividad:** ¿Cómo me siento?

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Identificar el propio estado emocional en diferentes momentos del día.
- Reconocer el estado de ánimo de los demás niños en diferentes momentos del día.

**Componentes del programa:**

Diferentes caras que reflejen diferentes estados de ánimo, plafón con los nombres y fotografías, donde se colocarán las caras.

**Preguntas:**

¡Buenos días!, hoy me siento...porque..., ¿Ha venido...? ¿Cómo te sientes?

**Descripción de la actividad:**

La finalidad de la actividad es que cada alumno pueda identificar como se siente a cada momento y colocar la cara correspondiente a la emoción al lado de su fotografía.

**Nivel de dificultad:**

Nivel I. Tres caras: contento, triste y enfadado

Nivel II. Cuatro caras: contento, triste, enfadado y asustado

Nivel III. Seis caras: contento, triste, enfadado, asustado, preocupado y sorprendido

Competencia social**1. Actividad: Mi espejo**

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Expresar cualidades básicas de uno mismo.
- Valorar nuestras propias cualidades personales.

**Componentes del programa:**

Espejos pequeños individuales o espejo grande, hoja en blanco y marco para los autorretratos.

**Preguntas:**

Tú te llamas...y vas a la clase....tienes....años. Tu pelo es de color....y tus ojos son.....

**Descripción de la actividad:**



La finalidad de la actividad es trabajar el auto concepto a partir de valoraciones externas de ellos mismos. La idea es dibujarse en un papel, enmarcar los dibujos y colgarlos en clase en forma de cuadros.

**2. Actividad:** Nuestra estrella

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Expresar que aspectos nos gustan de alguno de nuestros compañeros de clase.

**Componentes del programa:**

Fotografías de los niños, así como de alguna persona próxima a ellos, bolsa y estrella.

**Preguntas:**

¿Te gusta jugar con...? ¿Por qué? ¿La quieres?

**Descripción de la actividad:**

La finalidad de la actividad es conseguir que los alumnos digan las cualidades positivas que tienen los compañeros y realizar la estrella con la foto correspondiente y en cada uno de los brazos, deberán escribir los aspectos mencionados. Finalmente regalaran la estrella al compañero y luego se colgará en clase.

**3. Actividad:** La flor de la amistad

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Identificar aspectos positivos de nosotros mismos que pueden apreciar los demás.
- Valorar los propios aspectos positivos.

**Componentes del programa:**

Lamina de trabajo “¿Qué me gusta de mí?”, personaje Clara, flor de la amistad.

**Finalidad de la actividad:**

La finalidad de la actividad es que los alumnos digan aspectos que les gustan de ellos mismos, en parejas expondrán por turnos sus cualidades personales. En cada pétalo de la flor los alumnos dibujarán alguna cualidad propia y el maestro escribirá al lado aquellos aspectos que a los niños les gusten de sí mismos.

**4. Actividad:** ¡Quiero ser el primero de la fila!

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Reconocer como se sienten los personajes ante el conflicto generado.
- Manifestar una actitud positiva para la resolución de problemas cotidianos.

**Componentes del programa:**

Títeres, historia.

**Descripción de la actividad:**

La finalidad de la actividad es poder tratar los conflictos que surgen en clase debido a querer ser el primero en todo. El educador realizará una representación mediante títeres de una situación muy próxima a ellos. La representación consiste en unos niños que quieren ser los primeros de la fila, siempre se pelean por ser los primeros, en esta obra aparece una hada que les ayudará a resolver el conflicto. Durante la historia se harán preguntas a los niños.

**5. Actividad:** Necesito que me ayudes

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Desarrollar habilidades de relación, expresividad, sensibilidad y convivencia con los demás.
- Adoptar una actitud positiva en la resolución de problemas cotidianos.

**Componentes del programa:**

Imágenes de la historia, preguntas y reflexiones

**Preguntas:**

¿Qué le ha pasado a Pablo?, ¿Cómo se debe sentir?, ¿Tú te enfadas si no eres el primero de la fila?, ¿Siempre eres el primero de la fila?, ¿Qué le podemos decir a Pablo para que no se enfade y no se ponga triste?

**Descripción de la actividad:**

La finalidad de la actividad es que los alumnos tomen conciencia del conflicto que se expone y que entre todos encuentren una solución.

**6. Actividad: ¡Se me ha roto!**

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Desarrollar habilidades de relación, expresividad, sensibilidad y ayuda a los demás.
- Adoptar una actitud positiva en la resolución de problemas cotidianos.

**Componentes del programa:**

Imágenes de la historia, preguntas y reflexiones.

**Preguntas:**

¿Qué le ha pasado a Clara?, ¿Cómo se debe sentir?, ¿Cómo te sentirías tú si te hubiera pasado lo mismo?, ¿Se te ha roto alguna vez un cuento o algún juguete sin querer?, ¿Has llorado?, ¿Qué puede hacer ahora Clara?, ¿Cómo le ayudarías?

**descripción de la actividad:**

La finalidad de la actividad es que los alumnos tomen conciencia del conflicto que se expone y que entre todos encuentren una solución.

**7. Actividad: ¡Lo tenía yo primero!**

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Reconocer los propios sentimientos.
- Reconocer los sentimientos de los demás.
- Identificar la solución más idónea para la resolución del conflicto planteado.

- Adoptar una actitud positiva en la resolución de conflictos cotidianos.

**Componentes del programa:**

Láminas de imágenes, preguntas y reflexiones.

**Preguntas:**

¿Qué le ha pasado a Pablo?, ¿Cómo se debe sentir?, ¿Hizo bien Juan en cogerle el coche?, ¿Cómo te sentirías tú si te hubiera pasado lo mismo?

**Descripción de la actividad:**

La finalidad es que los alumnos encuentren la solución más idónea al conflicto, por eso el profesor les mostrará una lamina que contiene una imagen muy próxima a ellos, después se procederá a la preguntas y finalmente se les mostrará 3 láminas, con tres posibles soluciones, finalmente de manera individual cada alumno tendrá que dibujar el final de la historia.

Habilidades para la vida y bienestar

**1. Actividad:** El árbol de nuestra vida

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Identificar diferentes situaciones agradables y desagradables de la vida cotidiana.
- Expresar mediante símbolos situaciones agradables y desagradables.

**Componentes del programa:**

Hojas en blanco, lápiz, colores, cartulinas, adhesivos (gomettes) de diferentes formas y colores e imágenes alusivas o revistas para recortar.

**Descripción de la actividad:**

La finalidad de la actividad es que los alumnos a través de un ejemplo en el que se pasa de una situación desagradable a una situación agradable puedan llegar a ver diferentes situaciones de la vida cotidiana que les resultan agradables o desagradables. Cada alumno tendrá un dibujo de un árbol e individualmente deberán escribir en las ramas del árbol las cosas agradables y en las raíces las desagradables, después se hará un puesta en común y se intentarán reconvertir las

situaciones desagradables que están en las raíces en situaciones agradables y pasarlas a las ramas.

**2. Actividad:** Mi diario de la semana

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Distinguir los diferentes días de la semana a través de las diversas actividades que realizan.
- Diferenciar las actividades realizadas el fin de semana y en los días de colegio.
- Valorar los sentimientos y emociones vividos en los períodos citados.

**Componentes del programa:**

Cartulina blanca (una por alumno), lápiz, colores, revistas, tijeras y pegamento.

**Descripción de la actividad:**

Los alumnos dibujarán en la cartulina la silueta de la mano izquierda (cada dedo representara un día de la semana de lunes a viernes), y dos dedos de la mano derecha que representarán sábado y domingo. En cada dedo deben dibujar o enganchar los recortes de las revistas que corresponden a las actividades que hacen entre semana. Una vez han finalizado se les preguntará si les gustan las actividades que hacen, como se sienten, etc.

**3. Actividad:** Mi colegio

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Identificar los propios sentimientos hacia el colegio.
- Expresar los sentimientos que surgen hacia el colegio.
- Valorar el colegio de forma positiva.

**Componentes del programa:**

Hojas en blanco, lápiz, colores, adhesivos (gomettes) de color rojo y verde.

**Preguntas:**

¿Qué hacen en el colegio?, ¿Para qué van al colegio?, ¿Qué puedo aprender?, ¿Qué les gusta?, ¿Qué no les gusta?, ¿Cómo se sienten viniendo al colegio?

**Descripción de la actividad:**

Previo a la actividad los alumnos deben realizar una visita por todo el colegio para conocer todas las instalaciones y equipamientos. De forma individual los alumnos dibujaran un edificio que simulará ser el colegio. El profesor preguntará a los alumnos que digan cosas positivas y negativas del colegio, por cada cosa positiva tendrán que poner un gomette verde en el colegio y por cada cosa negativa uno rojo. Una vez finalizado se comentará el resultado.

**4. Actividad: ¿Hacemos un colegio más bonito?**

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Identificar situaciones negativas y desagradables.
- Identificar y expresar diferentes soluciones para situaciones adversas.
- Manifestar una actitud positiva hacia los cambios que buscan mejoras.

**Componentes del programa:**

Pizarra, hoja de la actividad "mi colegio".

**Descripción de la actividad:**

A partir de la actividad "Mi colegio", se recordarán las frases positivas y negativas sobre el colegio y se intentará buscar entre todos como mejorar las partes negativas del colegio.

**5. Actividad: Gorros de colores**

**Año de publicación:** 2006

**Edad:** 3 a 6 años

**Objetivos:**

- Identificar situaciones agradables y desagradables para las personas.
- Manifestar una actitud positiva en las interrelaciones con los demás.

- Favorecer las interrelaciones que impliquen actuaciones correctas.

**Componentes del programa:**

Cartulinas verdes, amarillas y rojas para elaborar los gorros y goma elástica para sujetar los gorros.

**Descripción de la actividad:**

Se planteará a todos los niños diferentes situaciones de la vida cotidiana, unas agradables y otras molestas, de cada situación los alumnos deben colocarse el gorro que creen que identifica a la situación: verde (agradable), amarillo (dudosa), rojo (molesta).

**Nivel de dificultad:**

Niños de tres años: gorro verde.

Niños de cuatro años: gorro rojo y verde.

Niños de cinco años: gorro rojo, verde y amarillo.

- **Del programa, Educación emocional, programa para 6-12 años del GROU y Agnès Renom Plana.** Renom, Agnès. (2012). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer.

De este programa solamente seleccionaremos las actividades que están diseñadas para los alumnos de 6 a 8 años.

Conciencia emocional

**1. Actividad:** Cuando digo..., quiero decir...

**Año de publicación:** 2012

**Edad:** 6-8 años

**Objetivos:**

- Adquirir vocabulario de las emociones.
- Diferenciar emociones: alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa e ira.
- Detectar emociones en diferentes situaciones.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.

**Componentes del programa:**

Cartulinas, revistas, pegamento y tijeras

**Descripción de la actividad:**

Los alumnos deberán realizar una descripción de qué son las emociones, poco a poco el profesor irá perfilando la definición. Posteriormente deberán decir nombres de emociones, se pueden ayudar a través de ejemplos “Cuando llego al colegio siento alegría, tristeza, vergüenza...”

Una vez realizada esta parte en pequeños grupos de 3 o 4 alumnos tendrán una cartulina con una emoción de las 6 estudiadas y deberán recortar de revistas imágenes que representen la emoción que tiene cada grupo. Finalmente habrá un portavoz encargado de explicar al resto de clase el trabajo que han realizado.

**2. Actividad:** En el teatro**Año de publicación:** 2012**Edad:** 6-8años**Objetivos:**

- Representar emociones.
- Identificar las emociones que se manifiestan en los demás, en situaciones diferentes.
- Descubrir maneras de actuar frente a las mismas emociones.

**Componentes del programa:**

Escenas:

1. Unos amigos van caminando por la calle y de repente aparece un ratón que se cruza rápidamente entre sus piernas.
2. Un grupo de personas conversa sentados; la silla de unos de ellos se rompe y éste se cae al suelo.
3. Un grupo de personas está hablando tranquilamente en la calle; de repente aparece un perro que muerde los pantalones de unos de ellos y se los baja.
4. Un grupo de alumnos observa un objeto secreto, cuidando que nadie les oiga ni vea el objeto que tienen, pero alguien se acerca sigilosamente, les quita de las manos el objeto apreciado y sale corriendo sin que nadie lo pueda detener.
5. Una persona está sentada muy triste junto a otras que lo observan; llega una tercera persona y le da un beso y un abrazo.



6. Dos personas se abrazan, ríen a carcajadas y se revuelcan en el suelo de alegría.

7. Una persona camina delante de otras y de repente se gira y se burla de ellos.

**Descripción de la actividad:**

Se divide la clase en pequeños grupos de 3-4 alumnos para que cada grupo represente una escena y las emociones que pueden vivirse en cada escena ayudándose de la expresión corporal y sobretodo facial. Mientras un grupo representa la escena el resto de compañeros observa. Después de cada escena se preguntará al público. ¿Quién quiere contar de qué trata esta historia?, ¿Qué emociones expresaron los actores de esta escena?, ¿Qué emociones observaste en otros compañeros mientras veías la escena?

Una vez finalizadas todas las escenas se llevará a cabo una reflexión grupal que debe llevar a la conclusión que se pueden producir emociones diferentes entre las personas ante una misma escena y que las acciones pueden ser diversas.

**3. Actividad:** El juego de las emociones

**Año de publicación:** 2012

**Edad:** 6-8 años

**Objetivos:**

- Expresar emociones.
- Observar las representaciones de los compañeros.
- Valorar diferentes maneras de expresión.
- Seguir instrucciones dadas.

**Componentes del programa:**

Tiza, ficha de las estaciones y dado.

**Descripción de la actividad:**

Se trata de un juego, pero no tiene ganador o perdedor, sino que acabará en el momento en que todos hayan participado y una cantidad considerable de alumnos haya llegado al final.

Se dibuja un circuito de carreras en el suelo con 20 paradas de 50x50 cm. En cada una de ellas se pondrá un cartel con un mensaje visible tal y como indica la ficha de las estaciones. Los alumnos se pondrán en fila y tirarán el dado, dependiendo el

número avanzarán y seguirán las instrucciones de la casilla correspondiente.

Finalmente se hará un puesta en común dónde se reflexionará a través de las siguientes preguntas, ¿Cómo os habéis sentido?, ¿Creéis que sólo hay una fórmula de expresar emociones?, ¿Habéis descubierto cosas nuevas?.

**4. Actividad:** Las fotografías de la vida

**Año de publicación:** 2012

**Edad:** 6-8 años

**Objetivos:**

- Reconocer emociones a través de una imagen dada.
- Expresar emociones verbalmente.
- Aprender de las experiencias de los compañeros.

**Componentes del programa:**

Fotografías.

**Descripción de la actividad:**

Se deben preparar diferentes fotografías que muestren situaciones de alegría, tristeza, ira, etc. Se les enseñará las fotografías a los alumnos de manera que queden al alcance de todo el grupo, por orden tienen que decir que emoción les transmite la foto, después se preguntará ¿Qué imagen, objeto o situación ha sido la que os ha provocado el sentimiento?, ¿Es la misma sensación que la de tu compañero? Se repetirá la misma acción con cada fotografía.

Autoestima

**1. Actividad:** Tu puedes hacer cosas diferentes

**Año de publicación:** 2012

**Edad:** 6-8 años

**Objetivos:**

- Estimular el desarrollo de la autoestima.
- Desarrollar la valoración de la propia individualidad.
- Expresar gráficamente una imagen creada.

- Identificar el nivel de satisfacción por la obra realizada.

**Componentes del programa:**

Papel blanco de 30 x 42 cm (DIN A3) y lápices de colores.

**Descripción de la actividad:**

Cada alumno tiene que dibujar por separado un cuadro libre de 4 elementos dados relacionados entre sí. Una vez finalizados todos los dibujos se colgarán en la pared a modo de exposición, todos los alumnos tiene que mirar la exposición.

Para hacer la reflexión el profesor hará las diferentes preguntas.

¿Te ha gustado tu dibujo?

¿Qué has pensado de tu propio cuadro al ver el trabajo de los demás?

¿Te hubiera gustado hacerlo diferente?

¿Te has divertido creando?

Toda reflexión debe ser individual. No se podrá comentar sobre los trabajos de los demás compañeros.

**2. Actividad: Tu y yo no vemos lo mismo**

**Año de publicación:** 2012

**Edad:** 6-8años

**Objetivos:**

- Descubrir y comparar los diferentes puntos de vista.
- Valorar la diferencia de apreciación, observación y expresión.
- Estimular la valoración de la propia individualidad y originalidad.
- Observar cómo un objeto puede ser visto de maneras diferentes por cada persona.

**Componentes del programa:**

Imagen de algún animal de aproximadamente 30 x 40 cm.

**Descripción de la actividad:**

El profesor enseñará a todos los alumnos la imagen del animal. El profesor para favorecer la observación y la reflexión formulará preguntas de una en una, dando tiempo suficiente para que cada uno pueda responderse a sí mismo.

“Imaginaos que estáis junto al animal y que podéis verlo, tocarlo, sentirlo, saber lo que piensa y siente.”

¿Qué ves?, ¿De qué color es?, toca su piel ¿Cómo es?, ¿Áspera, suave, fría, tibia?, ¿Qué está haciendo?, ¿Qué siente?, ¿Dónde estuvo antes de llegar allí?, ¿En qué está pensando?, ¿Qué le gustaría hacer ahora?, ¿Tiene nombre?, ¿Cómo se llama?

Después se iniciará un debate para compartir las opiniones, finalmente se reflexionará sobre que no todos pensamos igual.

### Socioemocionales

#### **1. Actividad: Nuestro rompecabezas**

**Año de publicación:** 2012

**Edad:** 6-8años

#### **Objetivos:**

- Estimular el desarrollo de las habilidades socio-emocionales mediante la cooperación.
- Ordenar el rompecabezas.
- Valorar las ventajas e inconvenientes del trabajo individual y grupal.
- Valorar aspectos y actitudes positivas en el trabajo cooperativo.
- Analizar el proceso y grado de satisfacción con relación al trabajo realizado.

#### **Componentes del programa:**

Sobres de papel, puzzles de 9 piezas de papel de 10 x 10 cm. En el reverso de cada pieza habrá un adhesivo de color, diferente para cada uno de los tres puzzles.

Cartulina de 34 x 34 cm, marcando en su interior un cuadrado de 30 x 30 cm.

Pegamento en barra, cartulinas.

#### **Descripción de la actividad:**

Esta actividad constará de dos partes, en la primera parte se dividirá a los alumnos en grupos de tres, con espacio suficiente entre ellos para poder realizar los puzzles, cada alumno realizará un puzzle individualmente, no es una competición, no se gana ni se pierde, solo se finaliza en el momento que todos los alumnos tengan su puzzle montado y enganchado.

En la segunda parte se repartirá a cada alumno un adhesivo de color, los alumnos deberán buscar las fichas que corresponden con el mismo adhesivo y reunirse entre ellos para poder completar los puzzles que tienen el mismo color.

Una vez finalizados todos los puzles se invitará a hacer una reflexión sobre la actividad y el trabajo realizado. Se les pedirá que recuerden las dos actividades y comenten cual les ha resultado más amena, el tiempo que han tardado o si piensan que el hecho de trabajar en grupo favorece el aprendizaje.

**2. Actividad:** ¿Qué se sentirá?

**Año de publicación:** 2012

**Edad:** 6-8 años

**Objetivos:**

- Ejercitar la empatía.
- Observar y comparar experiencias propias con otras ajenas.
- Usar la imaginación.
- Estimular la sensibilidad respecto a terceros.

**Componentes del programa:**

Fichas de profesionales, papeles de colores, tijeras y cartulinas.

**Descripción de la actividad:**

Los alumnos se dividirán en grupos de 2 o 3 y a cada grupo se le dará una ficha en la que está escrito el lugar al que deben ir y asumir el rol de la persona indicada. Una vez terminadas las actividades que debían realizar, el grupo reflexionará sobre la tarea realizada y harán un compromiso para hacer más llevadera la actividad de la persona que les ha tocado imitar. El compromiso se enganchará en una cartulina y se colocará en clase.

Habilidades de vida

**1. Actividad:** La silueta de mis amistades

**Año de publicación:** 2012

**Edad:** 6-8 años

**Objetivos:**

- Identificar las características de un buen amigo.
- Tener interés por ser un buen amigo de los demás.

- Valorar la importancia del concepto amistad.

**Componentes del programa:**

Papel de embalar en color blanco, lápiz y rotuladores (azul y rojo).

**Descripción de la actividad:**

Se distribuirá la clase por parejas, cada alumno de la pareja dibujará en un papel la silueta de su compañero, la recortará y escribirá el nombre del compañero. Dentro de la silueta deben escribir en azul cuatro cualidades que le gustan del compañero y en rojo cuatro cualidades que no le gusten o crea que puede cambiar para poder ser amigos. Una vez todos los alumnos hayan terminado se hará la puesta en común y se pedirá que aporten su opinión, el educador preguntará a todo el alumnado cómo se siente al escuchar los comentarios sobre las cualidades positivas y negativas. Para finalizar la actividad se dibujarán en cartulina dos siluetas grandes, en una se anotarán todas las cualidades positivas y en la otra todas las negativas y se colgarán en la pared de clase.

**2. Actividad: Mi juguete preferido**

**Año de publicación:** 2012

**Edad:** 6-8años

**Objetivos:**

- Valorar el esfuerzo de compartir.
- Compartir las cosas.
- Respetar las cosas de los compañeros.

**Componentes del programa:**

Un juguete por alumno.

**Descripción de la actividad:**

Cada alumno deberá traer un juguete personal y deberá dejárselo a otro compañero. Durante 15 minutos, jugarán con el juguete prestado y después se dejarán en un rincón y los alumnos se colocarán formando un círculo para hacer la reflexión.

Para poder realizar la reflexión el educador irá preguntando: ¿Cómo te has sentido?, ¿Creías que tu compañero te rompería el juguete?, ¿Has podido jugar con el que han prestado o has estado pensando en tu juguete?, ¿Qué has aprendido?, ¿Crees que el

compartir te hace sentir bien?

Al finalizar las preguntas se debe llegar a la conclusión de que prestar algo que apreciamos es difícil y que se debe pensar en los demás cuando utilizamos sus cosas.

- **Del programa, Educación socioemocional a primaria. De Anna Carpena.**  
Carpena, Anna. (2001). *Educació socioemocional a primària*. Barcelona: Eumo

### Autoestima

**1. Actividad:** El protagonista del día

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Promover el autoconocimiento.
- Promover la autovaloración positiva.
- Reforzar las cualidades positivas.
- Reforzar el reconocimiento mutuo.

**Componentes del programa:**

Dos cajitas o dos bolsas, en una estarán los nombres de todos los alumnos y hojas en blanco para las cualidades positivas de los alumnos.

**Descripción de la actividad:**

Antes de empezar la actividad es conveniente aprender los cumplidos, qué es un cumplido y de que tipos hay (apariencia, cosas que las personas hacen, manera de ser y comportamiento). Una vez entendidos los cumplidos, se sacará de una bolsa el nombre del protagonista del día, este alumno se colocará delante de la clase y sus alumnos irán diciendo, uno por uno, una cosa buena de él, al finalizar todos, el protagonista también dirá una cualidad positiva sobre el mismo. La profesora apuntará en un papel todos los cumplidos que ha recibido, una hoja la guardará en clase y la otra la entregará al alumno. Finalmente el protagonista guardará su papel en la bolsa o caja vacía y cogerá el nombre del próximo protagonista.

**2. Actividad:** Cualidades

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11años

**Objetivos:**

- Adquirir vocabulario para decir cualidades personales.
- Introducir valores para la construcción personal.

**Componentes del programa:**

No es necesario material para esta actividad.

**Descripción de la actividad:**

Se empezará por dar una definición sencilla de cualidad, (se introducirán dos cualidades por semana) después proporcionar ejemplos de la manera de ser de las personas que tiene alguna cualidad e incitar a que los alumnos expliquen sus propias experiencias respecto a esa cualidad y finalmente hacer una lista con las cosas que hacen las personas que tienen esa cualidad.

**3. Actividad:** Nos podemos tocar sin hostilidad

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Proporcionar sentimientos de pertinencia y vinculación.
- Dar otra dimensión al contacto físico que no sea la agresión.

**Componentes del programa:**

Música.

**Descripción de la actividad:**

En un espacio amplio, los alumnos deben dar vueltas tranquilamente por la clase mientras escuchan música, cuando la música se para cada compañero tiene que abrazar a otro, la música volverá a sonar y con el compañero que han abrazado seguirán paseando, cuando pare la música deben abrazar a otra pareja y así sucesivamente hasta que toda la clase quede abrazada.

**4. Actividad:** Hacemos lenguaje interno positivo.



**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Ser consciente de las cosas que hacen que uno se sienta orgulloso.
- Aumentar la capacidad de provocar acciones de las cuales uno se pueda sentir orgulloso.

**Componentes del programa:**

Preguntas:

¿De qué te sientes orgulloso porque puedes hacerlo tú solo?

¿De qué te sientes orgulloso en la escuela?

¿De qué te sientes orgulloso de tus compañeros?

¿De qué te sientes orgulloso de tu familia?

¿De qué te sientes orgulloso porque te ha costado mucho y al final lo has conseguido?

¿Hay alguna decisión que haya sido difícil de tomar y de la que te sientas orgulloso?

¿Hay alguna cosa que hayas encontrado difícil hacerla, pero lo hayas conseguido y te sientas orgulloso?

¿Alguna cosa que cueste mucho no hacerla y aun y así tu no la haces, te hace sentir orgulloso?

¿Te sientes orgulloso de alguna cosa que hayas hecho con tus manos?

¿Te sientes orgulloso de alguna cosa que hayas hecho con tu cuerpo?

¿Eres responsable de alguna cosa y eso te hace sentir orgulloso?

¿Te sientes orgulloso de haber sido valiente alguna vez?

¿Has aprendido alguna cosa que te haya hecho sentir orgullosa de haberla aprendido?

¿Alguna vez te has sentido orgulloso por ayudar a otra persona?

¿Alguna vez has hecho algo para que en clase se esté mejor y te sientes orgulloso?

**Descripción de la actividad:**

Se pedirá a los alumnos que piensen cosas de las que se sientan orgullosos y se les ayudará a través de las preguntas antes descritas para que los alumnos vayan contestando.

**5. Actividad:** Estoy pensando en alguien

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Crear vínculos.
- Aumentar la autoimagen positiva.

**Componentes del programa:**

No es necesario material específico.

**Descripción de la actividad:**

Esta actividad consiste en adivinar a alguien de clase a partir de pistas de esta persona basada en preferencias personales y conductas positivas. Se irán diciendo cualidades positivas de un alumno hasta que lo adivinen. Al final tendrán que salir todos los alumnos aunque se hagan en diferentes sesiones.

**6. Actividad:** Que dicen de nosotros

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Favorecer la autoimagen positiva.

**Componentes del programa:**

Pelota.

**Descripción de la actividad:**

Todos los compañeros se sentarán en círculo, la profesora tirará una pelota a un alumno, los dos compañeros que estén sentados a su lado tienen que decirle una cualidad positiva, una vez dicha el alumno debe pasar la pelota a otro compañero y así hasta que todos los compañeros hayan recibido la pelota.

Para empezar esa actividad se pueden apuntar las cualidades positivas en la pizarra: simpático/simpática, afectuoso/afectuosa, responsable, sincero/sincera y amable.

**7. Actividad:** Yo soy

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Reforzar el autoconcepto positivo.

**Componentes del programa:**

No es necesario material específico.

**Descripción de la actividad:**

Cada alumno deberá hacer un dibujo de sí mismo y abajo añadir "Yo soy..." y tres cualidades positivas. Una vez hayan finalizado todos los alumnos, se enseñarán los dibujos sin nombre y entre todos tratarán de adivinar de quien se trata.

**8.Actividad:** Ficha de cualidades

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Conocerse a uno mismo de una manera objetiva y positiva.
- Conocer, el profesor, que imagen tiene cada uno de sí mismo.

**Componentes del programa:**

Ficha de cualidades.

**Descripción de la actividad:**

Se preparan unas fichas descriptivas para cada alumno, (Es una niña muy amable y simpática, hace unos dibujos muy bien hechos, tiene la cara redonda y lleva el pelo corto) se pone un número grande en cada ficha y se pondrán al alcance de todos los alumnos, todos las leerán y apuntarán el número de la ficha que creen que les corresponde. Después se le asignará un compañero a cada alumno y deberán anotar el número de la ficha que creen que pertenece a su compañero.

Para finalizar la actividad se leerán en voz alta las fichas y los alumnos deberán decir a quien pertenece la ficha, tendrán que contestar los alumnos que hayan apuntado ese número de ficha.

**9. Actividad:** Correspondencia conmigo mismo

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Favorecer el autoconcepto positivo.
- Practicar la autoverbalización positiva.
- Ser consciente de aquello por lo que nos sentimos orgullosos.

**Componentes del programa:**

Hojas en blanco.

**Descripción de la actividad:**

Se pedirá a los alumnos que se escriban una carta a ellos mismo. La carta tiene que seguir la siguiente pauta:

Querido/Querida (Nombre del alumno que escribe),

Lo que más me gusta de ti es...

Estoy orgulloso de ti porque...

Un abrazo,

(Nombre)

**10. Actividad:** Que levanten las manos todos los que...

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Crear vínculos.

**Componentes del programa:**

No es necesario material específico.

**Descripción de la actividad:**

La profesora irá diciendo una serie de afirmaciones y los alumnos que se sientan identificados deben levantar la mano, se dejará un poco de tiempo para que los alumnos se miren entre ellos y vean quien ha levantado la mano. Las frases pueden ser por ejemplo, les gustan los perros, se marean en el coche, les gusta llevar gorra, a veces tienen pesadillas, etc.

**11. Actividad:** Cualidades y valores

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Constatar que el hecho de tener unos valores fomenta la manera de ser de una persona.

**Componentes del programa:**

No es necesario material específico.

**Descripción de la actividad:**

Después de unas cuantas sesiones trabajando los atributos personales, se puede pedir a los alumnos que relacionen las cualidades con los valores, es importante hacerlo en un intercambio de opiniones en grupo.

Conciencia emocional

**1. Actividad:** Emociones y sentimientos agradables y desagradables

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Clasificación de las diferentes emociones y sentimientos.

**Componentes del programa:**

Tabla clasificadora.

**Descripción de la actividad:**

Cada vez que se trabaje una emoción se puede clasificar en una “tabla clasificadora” que estará en un lugar visible de clase, según los alumnos consideren que es agradable o desagradable.

**2. Actividad:** Técnica de las caras

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Tener consciencia de cómo se sienten en cada momento.

**Componentes del programa:**

Imágenes que representen las diferentes emociones que se han trabajado.

**Descripción de la actividad:**

Esta actividad consiste en proporcionar a cada alumno imágenes representativas de cada emoción o sentimiento que queramos trabajar, cada alumno debe guardar las imágenes en su cajón, menos la imagen que represente como se sienten en ese momento. Durante el día se les irá pidiendo que piensen como se sienten por dentro y podrán cambiar la imagen según como se sientan en cada momento.

**3. Actividad:** Diferencia entre señales internas y señales externas de los sentimientos y estados emocionales.

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Tomar consciencia que los sentimientos y los estados emocionales dan señales de su existencia.
- Diferenciar entre señales internas y señales externas de los estados emocionales y los sentimientos.

**Componentes del programa:**

Ficha para unir con flechas.

**Descripción de la actividad:**

Se proporcionará a los alumnos una ficha en la que pueden unir con flechas las emociones y las señales externas e internas. Por ejemplo: Un nudo en el estómago (señal interna) -> nervioso (emoción) -> no paramos de movernos (señal externa).

Empatía

**1. Actividad:** Adivina que miro

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años.

**Objetivos:**

- Saber ponerse en el lugar de otro para saber que está mirando.

**Componentes del programa:**

No es necesario material específico para la actividad.

**Descripción de la actividad:**

Primero la profesora o profesor hará la actividad con un alumno a modo de ejemplo y luego lo harán todos los compañeros a la vez por parejas.

Un compañero de cada pareja tendrá que mirar insistentemente alguna cosa de alrededor y preguntará a su compañero: ¿Qué estoy mirando?

Se puede añadir dificultad haciendo adivinar una serie de objetos a la vez por ejemplo mirar primero la puerta, luego la pizarra y después la papelera. Y dejar que explique cómo ha adivinado dónde estaba mirando.

**2. Actividad: ¿Tu qué ves? | ¿Yo qué veo?**

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años.

**Objetivos:**

- Desarrollar la capacidad de imaginar lo que otro ve.

**Componentes del programa:**

Diferentes objetos como peluches, juguetes, etc. Lápices de colores y hojas.

**Descripción de la actividad:**

Por parejas, sentados en la mesa, uno delante del otro, tendrán un objeto en medio.

Cada alumno debe dibujar el objeto desde su perspectiva y desde lo que cree que ve el otro. Por ejemplo un peluche, un alumno lo tiene de cara y el otro de espaldas.

Esta actividad también se puede hacer oral: preguntando qué cree que ve el compañero.

**3. Actividad: Los animales buscan pareja**

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años.

**Objetivos:**

- Ponerse en la piel de otro.

**Componentes del programa:**

No es necesario material específico para esta actividad.

**Descripción de la actividad:**

Asignaremos un animal a cada alumno de forma secreta, cada uno solamente sabrá el suyo. Una vez todos tengan animal asignado tendrán que voltear por la clase imitando al animal y buscar su pareja (otro alumno que represente el mismo animal que él).

**4.Actividad:** Lo que me hace feliz de mis compañeros

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Comunicar los propios deseos.
- Despertar interés en los compañeros.

**Componentes del programa:**

Hoja plantilla para la actividad.

- Me hace feliz que.....
- Me hace feliz que.....
- Me hace feliz que.....

**Descripción de la actividad:**

Se pedirá a los alumnos que escriban aquello que esperan de sus compañeros. Se pedirá que escriban tres cosas pero que si quieren pueden escribir más. Una vez hayan acabado todos, cada uno tendrá que leer en voz alta la frase que crea que es más importante. Finalmente se colgarán todas las hojas en un sitio visible de clase.

**5. Actividad:** Una vez que me sentí...

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años

**Objetivos:**

- Comunicar los propios sentimientos.
- Conocer los sentimientos de los compañeros.



**Componentes del programa:**

Hoja plantilla.

Una vez me sentí “sola”

Era con.....

Pasó que.....

Pensé que.....

Me sentía.....

**Descripción de la actividad:**

El título de la ficha dependerá del sentimiento o emoción que quiera trabajarse. Primero se hablará extensamente del sentimiento que se quiera trabajar, después rellenarán la hoja y finalmente cuando todos hayan terminado con el permiso de todos se leerán en voz alta.

**6. Actividad: Cómo consolar**

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años.

**Objetivos:**

- Sensibilizarse por la pena y el dolor de otros.
- Tomar conciencia que se pueden hacer cosas para disminuir la pena y el dolor.

**Componentes del programa:**

Ejemplos de situaciones:

- Esta mañana mientras iba al colegio, Olga ha perdido el bocadillo. Está triste porque no podrá almorzar.
- Ha muerto el abuelo de Nieves. Nieves siente mucha pena.
- A Carlos lo tienen que operar de las orejas y tiene miedo que le hagan daño. Por eso hace unos días que está triste.
- Antonio ha perdido su perro, hace días que no lo encuentra. Antonio quiere mucho a su perro y está triste.
- Montse está triste, sentada en un rincón del patio. Sus amigas no la dejan jugar.
- Los padres de Mohamed le han dicho que este verano no podrán ir de

vacaciones al pueblo. Mohamed tenía muchas ganas de ir porque allí tiene a sus abuelos y primos.

- Rocío tiene a su padre de viaje. Hace muchos días que no lo ve y está triste.
- Daniel está llorando desconsoladamente. Eduard, su amigo, hoy ha traído un juego de su casa y no se lo ha dejado. Lo que más entristece a Daniel no es que no le deje el juego, si no que él siempre le deja todo a Eduard y no se esperaba que su amigo le hiciera eso.
- La abuela esta triste porque no puede caminar, le duelen mucho las piernas.

**Descripción de la actividad:**

Primero pediremos a todos los alumnos que nos expliquen todas las formas posibles que conocen para consolar a alguien cuando esta triste.

Después presentaremos unas situaciones concretas en la que un personaje está triste y preguntaremos como lo consolarían.

**7. Actividad:** ¿Cómo se siente? ¿Por qué?

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años.

**Objetivos:**

- Comprender que le pasa a los demás.

**Componentes del programa:**

Imágenes de dibujos, diarios, revistas, cuentos, etc.

**Descripción de la actividad:**

A partir de las diferentes imágenes se preguntará a los alumnos como se siente la persona que ven en la imagen. Seguidamente, se pedirá a todos, los posibles motivos por los que se siente de esa manera.

- **Del programa para el desarrollo de la inteligencia emocional II de Antonio Vallés y Consol Vallés.** Vallés Arándiga, A., Vallés Tortosa, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional II*. Madrid: EOS.

Conciencia emocional

**1. Actividad:** ¿Qué es cada cosa?

**Año de publicación:** 1991

**Edad:** 9-12 años.

**Objetivos:**

- Asociar cada palabra con su significado.

**Componentes del programa:**

Ficha para unir con flechas.

**Descripción de la actividad:**

La actividad consiste en un unir con flechas diferentes emociones (ira, tristeza, miedo, alegría...) con su significado (Cuando nadie quiere jugar conmigo, cuando he hecho algo malo, cuando me insultan...). Una vez se han unido todas las fechas y estén todas correctamente se puede pedir al alumno que elija cuatro emociones y escriba una frase con cada una de ellas.

**2. Actividad:** Emociones no muy buenas

**Año de publicación:** 1999

**Edad:** 9-12 años.

**Objetivos:**

- Conocer las emociones que nos hacen sentir mal.
- Cambiar las emociones negativas por emociones positivas.

**Componentes del programa:**

Historias que expresan emociones:

- Carlos se enfada por nada. Si no se sale con la suya se pone de muy mal humor, e insulta a los compañeros.
- Noelia se lleva muy mal con su hermanito Sergio que es más pequeño que ella. Noelia cree que todo el cariño de sus padres es para su hermano, y se siente mal por ello.
- Cada vez que Marisa hace un dibujo bonito, su compañera Tina le dice: ¡Te han ayudado! ¡Tú no sabes dibujar!

**Descripción de la actividad:**

Antes de empezar la actividad se hablará de las emociones negativas y como se pueden cambiar a positivas, después se explicarán diferentes historias y los alumnos deben decir de qué emoción se trata, se dará a escoger entre dos. Se hablará sobre si conocen a alguien que se comporte igual que los personajes de la historia y que

hacen.

**3. Actividad:** Las emociones en la cara

**Año de publicación:** 1999

**Edad:** 9-12 años.

**Objetivos:**

- Conocer las emociones en nosotros mismos.
- Conocer las emociones en los demás.
- Identificar el movimiento de las cejas en las diferentes emociones.

**Componentes del programa:**

Revistas o periódicos.

**Descripción de la actividad:**

Antes de empezar la actividad se explicará y observará el movimiento de las cejas expresando las diferentes emociones (cejas totalmente juntas = enfado, medio elevadas = sorpresa...). Después se pedirá a los alumnos que observen a algún compañero o compañera y fijarse en el rostro y movimiento de las cejas cuando se encuentra alegre, triste, enfadado, asustado...

También deberán hacerse una foto expresando miedo, asco, alegría, tristeza, sorpresa y enfado. Y finalmente buscar fotos en revistas o periódicos que expresen las mismas emociones y engancharlas.

Competencia social

**1. Actividad:** ¿Cómo se sienten los demás?

**Año de publicación:** 1999

**Edad:** 9-12 años.

**Objetivos:**

- Conocer las emociones que sienten los demás.
- Ponerte en el lugar de los demás.

**Componentes del programa:**

Ficha con diferentes casos para detectar emociones en los demás.

1. Carlos se ha burlado de Sandra. ¿Cómo se sentirá Sandra?

2. Pepi ha aprobado una evaluación de Matemáticas. ¿Cómo se sentirá?

3. Has insultado a un compañero sin ningún motivo. ¿Cómo se sentirá tu compañero?

4. María no se la hace caso a Rosa, no le habla y no quiere saber nada de ella. ¿Cómo

se sentirá Rosa?

5. Teresa le ha tirado del pelo a Isabel. ¿Cómo se sentirá Isabel?

**Descripción de la actividad:**

Antes de iniciar la actividad se explicará que es importante saber lo que siente un compañero, cuando ha tenido un problema, cuando le ha ocurrido algo, cuando lo está pasando mal, cuando se han “metido” con él... Si somos capaces de saber qué siente y comprender su emoción o estado de ánimo, entonces estamos siendo inteligentes. Después se dará a cada alumno una ficha con diferentes casos en las que deberán detectar como se sentirá cada personaje. Finalmente se hará una puesta en común.

**2. Actividad:** La inteligencia emocional: Sus habilidades.

**Año de publicación:** 1999

**Edad:** 9-12 años.

**Objetivos:**

- Utilizar las habilidades sociales para comunicarse adecuadamente con los amigos y compañeros.
- Expresar bien tus emociones.

**Componentes del programa:**

Historias:

1. A Iván no le han salido las cosas como deseaba. Quería jugar al fútbol en el patio, pero todos los demás han decidido jugar a esconderse. Iván a empezado a insultar a algunos compañeros.
2. Jacinto quiere jugar a correr y Arturo quiere jugar al baloncesto. No se ponen de acuerdo. Discuten, se enfadan y cada uno juega a una cosa distinta.
3. Rubén quiere jugar al fútbol y Lola quiere jugar al baloncesto. No se ponen de acuerdo. Discuten, pero se dan cuenta que hay una solución: Hoy jugamos a fútbol y mañana jugamos al baloncesto.

**Descripción de la actividad:**

Antes de iniciar la actividad se hablará sobre las cosas que no nos salen bien y nos enfadamos con alguien o no conseguimos lo que queríamos. Y como utilizar las habilidades sociales para tener un comportamiento adecuado delante de diferentes situaciones. Para ello se han preparado diferentes historias en las que deben contestar si el comportamiento ha sido adecuado o inadecuado y por qué.

**3. Actividad:** Observar cómo se comportan los demás

**Año de publicación:** 1999

**Edad:** 9-12 años.

**Objetivos:**

- Aceptar lo que nos dicen los demás cuando tienen razón.
- Observar cómo se comportan los demás.

**Componentes del programa:**

Ficha con plantilla:

¿Quién de tu clase es o se muestra?

Amable.....

Simpático.....

Antipático.....

Triste.....

Miedoso.....

Furioso.....

Nervioso.....

Tranquilo.....

**Descripción de la actividad:**

Para poder hacer esta actividad los alumnos deberán observar a sus compañeros durante un rato y después completar la ficha. Una vez la hayan completado todos, se hará una puesta en común.

- **Del programa para el desarrollo de la inteligencia emocional III de Antonio Vallés y Consol Vallés.** Vallés Arándiga, A., Vallés Tortosa, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional III*. Madrid: EOS.

Conciencia emocional

**1. Actividad:** ¿Qué emoción o estado de ánimo podría expresar?

**Año de publicación:** 1999

**Edad:** 9-12 años

**Objetivos:**

- Copiar las caras y colorearlas.
- Identificar que emoción expresan.

**Componentes del programa:**

Dibujos de caras que expresan diferentes emociones.

**Descripción de la actividad:**

Para realizar la actividad se entregará un folio a cada alumno con diferentes caras que expresan emociones, de cada cara deberán dibujar la misma cara y escribir que emoción expresan. Una vez hayan acabado todos los alumnos se hará una puesta en común.

**2. Actividad:** Emociones negativas

**Año de publicación:** 1999

**Edad:** 9-12 años

**Objetivos:**

- Identificar las emociones que expresan los dibujos.

**Componentes del programa:**

Hoja con caras que identifican diferentes emociones.

**Descripción de la actividad:**

En esta actividad se entregará a los alumnos un folio con 12 caras que expresan diferentes emociones. Los alumnos deberán escribir la emoción que crean que están expresando, una vez hayan finalizado todos los alumnos se hará una puesta en común.

**3. Actividad:** La inteligencia emocional: sus habilidades.

**Año de publicación:** 1999

**Edad:** 9-12 años.

**Objetivos:**

- Saber lo que les pone alegre, feliz, enfadado, triste, etc.

**Componentes del programa:**

Folio con diferentes emociones y espacio suficiente para escribir debajo de cada emoción.

**Descripción de la actividad:**

Para esta actividad se entregará un folio en el que estarán anotadas diferentes

emociones, debajo de cada emoción habrá espacio suficiente para que los alumnos puedan escribir que cosas o momentos les ponen de las diferentes emociones (alegre, feliz, enfadado, triste, furioso, tranquilo, etc.) Una vez hayan finalizado todos los alumnos se hará una puesta en común.

### Competencia social

**1. Actividad:** Así somos cada uno.

**Año de publicación:** 1999

**Edad:** 9-12 años.

**Objetivos:**

- Atribuir una cualidad personal a cada alumno de clase.

**Componentes del programa:**

Lista con todos los alumnos de clase.

**Descripción de la actividad:**

Para poder realizar esta actividad se proporcionará una lista con todos los alumnos de clase y espacio suficiente para que puedan escribir cómo es y porqué creen que es así. Esta actividad se puede hacer en común o de forma individual.

### Autoestima

**1. Actividad:** Tener una buena y sana autoestima.

**Año de publicación:** 1999

**Edad:** 9-12 años.

**Objetivos:**

- Escribir algunas cosas buenas de ellos mismos.
- Escribir algunas cosas menos buenas de ellos mismos.

**Componentes del programa:**

Folios.

**Descripción de la actividad:**

Antes de iniciar esta actividad se les recordará a los alumnos lo siguiente: "Tú eres



superimportante y puedes conseguir ser feliz, sentirte bien con tus compañeros, amigos, profesores... Valora las cosas buenas que haces y mejora las cosas menos buenas". Una vez dicho esto se les pedirá a los alumnos que digan o escriban cosas buenas de ellos mismos y otras "menos buenas". Esta actividad se puede hacer en común de forma oral o en un folio de manera individual.

- **Del programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima, crecer 1.**  
**De Joaquín Álvarez Hernández.** Álvarez Hernández, Joaquín. (1998). *Programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima. Crecer 2*. Valencia: Promolibro.

Conciencia emocional

**1. Actividad:** Reconocer que tenemos sentimientos de vergüenza y miedo.

**Año de publicación:** 1998

**Edad:** Primer ciclo de primaria 6-9 años.

**Objetivos:**

- Desarrollar en el alumnado la capacidad de expresar sus sentimientos sin tener que ocultarlos, o sentirse mal.

**Componentes del programa:**

Cuestionario.

**Descripción de la actividad:**

Para la realización de esta actividad se pasará un cuestionario a los alumnos con las siguientes afirmaciones:

Me dan miedo los animales.

Me da miedo la oscuridad.

Me dan miedo los ruidos.

Me dan miedo los monstruos.

Me da miedo la gente.

Me da miedo suspender.

Me da miedo dormir solo.

Deberán señalar la respuesta sí o no. Una vez todos los alumnos hayan realizado el cuestionario se planteará la siguiente pregunta: ¿Cómo vas a superar el miedo de las cosas que has dicho antes sí.

### Competencia social

#### **1. Actividad:** Aceptarse a sí mismo

**Año de publicación:** 1998

**Edad:** Primer ciclo de primaria 6-9 años.

**Objetivos:**

- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo: de su físico, de sus competencias. Usando las energías, para superarse de forma continua y no gastarlas en recriminaciones ni frustraciones.

**Componentes del programa:**

Hoja con plantilla.

**Descripción de la actividad:**

Para hacer esta actividad se entregará a los alumnos un folio con una cuadrícula, donde pondrán los nombres de los miembros de su familia y al lado calificativos de estas personas. En el folio aparecerán unos cuantos a modo de ejemplo (guapo, guapa, fuerte, trabajadora, trabajador, alegre, inteligente, bueno, buena, paciente, cariñoso y cariñosa). Una vez hayan finalizado todos los alumnos se hará una puesta en común.

**2. Actividad:** Todas las personas tenemos muchas cualidades positivas e importantes, ¿Averiguemos las tuyas?

**Año de publicación:** 1998

**Edad:** Primer ciclo de primaria 6-9 años.

**Objetivos:**

- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo: de su físico, de sus competencias. Usando las energías, para superarse de forma continua y no gastarlas en recriminaciones ni frustraciones.

**Componentes del programa:**

No es necesario material específico.

**Descripción de la actividad:**

En un folio los alumnos deberán apuntar tres cosas que les gustan de ellos mismos y explicar el por qué, luego tendrán que escribir tres cosas que no les gustan de ellos mismos y también explicar por qué. Una vez hayan finalizado todos los alumnos se hará una puesta en común.

**3. Actividad: Aceptar cumplidos**

**Año de publicación:** 1998

**Edad:** Primer ciclo de primaria 6-9 años.

**Objetivos:**

- Desarrollar en el alumnado la capacidad de sentirse reforzado en sus tareas ante los cumplidos de los demás.

**Componentes del programa:**

Folio con un pequeño cuestionario.

**Descripción de la actividad:**

Para realizar esta actividad se entregará a cada alumno un folio con diferentes afirmaciones (¡Qué guapo/a eres!, ¡Qué bueno/a eres!, ¡Qué trabajador/a eres!, ¡Qué simpático/a eres!) y deben contestar como se sentirían si les dijeran los diferentes cumplidos (Bien, Mal o regular). Una vez hayan finalizado todos los alumnos se puede hacer una puesta en común.

**4. Actividad: Pedir perdón y saber perdonar.**

**Año de publicación:** 1998

**Edad:** Primer ciclo de primaria 6-9 años.

**Objetivos:**

- Desarrollar en el alumnado la capacidad de comprender las conductas de los demás y de perdonar, así como de reconocer nuestros propios errores y pedir perdón.

**Componentes del programa:**

No es necesario material específico para esta actividad.

**Descripción de la actividad:**

Antes de iniciar la actividad se explicará “En muchas ocasiones las personas que nos rodean hacen cosas, que no nos gustan, que nos molestan e incluso a veces que nos causan dolor. Es importante comprender a estas personas, aceptar sus disculpas y en todo caso saber perdonar. De esta manera no tendremos sentimientos negativos hacia ellas ni hacia nosotros. Es importante que cuando perdones, lo hagas de verdad, sin resentimientos.” Una vez explicado esto se pedirá a los alumnos que escriban tres cosas que son difíciles de perdonar y tres que son fáciles de perdonar. Luego se hará una puesta en común.

**5. Actividad:** Comunicar afectividad

**Año de publicación:** 1998

**Edad:** Primer ciclo de primaria 6-9 años.

**Objetivos:**

- Desarrollar en el alumnado la capacidad de manifestar libremente afecto, cariño, refuerzo y unión.

**Componentes del programa:**

No es necesario material específico para esta actividad.

**Descripción de la actividad:**

Toda la clase deberá colocarse en un doble círculo en el suelo. Los niños del círculo del interior, mirando a los del círculo exterior. A la primera señal los alumnos del círculo exterior deberán girarse mirando hacia sus compañeros y a la segunda señal deberán saludarse como indique el profesor. (Ejemplo: nos saludamos con la mano, nos saludamos con el pie, nos saludamos con la nariz, etc.) Se puede ir rotando hacia la derecha para que todos los compañeros se saluden con todos.

**6. Actividad:** Falsa modestia.

**Año de publicación:** 1998

**Edad:** Primer ciclo de primaria 6-9 años.

**Objetivos:**

- Desarrollar en el alumnado la capacidad de valorarse en su justa medida, de reconocer lo importante y valiosos que somos.

**Componentes del programa:**

Folios.

**Descripción de la actividad:**

Para realizar esta actividad se pedirá a los alumnos que se dibujen a sí mismos en un folio y que escriban aquellos aspectos que les parecen que son importantes para ellos. Una vez hayan finalizado todos los alumnos se mostrarán todos los retratos y se hará una puesta en común.

➤ **Del programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima, crecer 2.**

**De Joaquín Álvarez Hernández.** Álvarez Hernández, Joaquín. (1998). *Programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima. Crecer 2.* Valencia: Promolibro

Conciencia emocional

**1. Actividad:** Aceptarse a sí mismo

**Año de publicación:** 1998

**Edad:** Segundo ciclo de primaria 9-12 años.

**Objetivos:**

- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo: físico y de sus competencias. Usando la energía, para superarse de forma continua y no gastarlas en recriminaciones ni frustraciones.

**Componentes del programa:**

Una ficha personal para cada alumno.

**Descripción de la actividad:**

Antes de iniciar la actividad se explicará a los alumnos "Para que puedas aceptarte tal y como eres debes conocerte muy bien y debes saber valorar todo lo positivo e importante que hay en ti." Se entregará una ficha personal con los siguientes datos: Nombre, dirección, curso, edad, asignaturas que te gustan, espacio para hacer un

dibujo personal, asignaturas que menos te gustan, lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre, los deportes que me gustan, etc.

Una vez hayan finalizado todos los alumnos se hará una puesta en común.

**2. Actividad:** Cada persona tiene unos valores ¿Cuáles son los tuyos?

**Año de publicación:** 1998

**Edad:** Segundo ciclo de primaria 9-12 años.

**Objetivos:**

- Identificar los valores personales

**Componentes del programa:**

Ficha con cuadrícula en la que aparecen diferentes valores y una escala de puntuación del 1 al 10.

**Descripción de la actividad:**

Para realizar la actividad los alumnos deben pintar el número según la importancia que le den a cada valor del 1 al 10, siendo uno la mínima y 10 la máxima puntuación.

Competencia social

**1. Actividad:** La tarjeta de los cumplidos.

**Año de publicación:** 1998

**Edad:** Segundo ciclo de primaria 9-12 años.

**Objetivos:**

- Desarrollar en el alumnado la capacidad de sentirse reforzados en sus tareas ante los cumplidos de los demás.

**Componentes del programa:**

Tarjetas en blanco.

**Descripción de la actividad:**

Los alumnos deben escribir un cumplido para un alumno, recortar y doblar, en la parte de atrás de la tarjeta deben escribir a quién se lo dirigen, después todos se lo entregan a la tutora y ella los repartirá a sus destinatarios.

**2. Actividad:** Comunicar afectividad

**Año de publicación:** 1998

**Edad:** Segundo ciclo de primaria 9-12 años.

**Objetivos:**

- Desarrollar la capacidad de ser amable y cordial con las demás personas, así como de manifestárselo.

**Componentes del programa:**

Folios.

**Descripción de la actividad:**

Primera parte de la actividad, a partir de una lista de calificativos (bondadosa, sociable, cariñosa, sencilla, cortés, humilde, cordial, amable, afable, atenta, simpática) deben señalar los que corresponden a una persona amable.

En la segunda parte de la actividad los alumnos deberán buscar un compañero y una compañera de clase que consideren amable, cordial y sociable de clase. En secreto escribirán el nombre de los dos compañeros y el por qué les parecen amables. Una vez hayan acabado les darán los folios al tutor/tutora para que los pueda repartir.

**3. Actividad:** El respeto mutuo

**Año de publicación:** 1998

**Edad:** Segundo ciclo de primaria 9-12 años.

**Objetivos:**

- Desarrollar en el alumnado la capacidad de mantener diálogos abiertos y constructivos con los demás, respetando puntos de vista y actitudes no compartidas.

**Componentes del programa:**

Cuadro con conductas que suponen una falta de respeto y otras una conducta correcta.

**Descripción de la actividad:**

Para realizar esta actividad se entregará a cada alumno una ficha con diferentes conductas de respeto (hablar sin mirar a los ojos a la otra persona, Usar un tono de voz muy alto para expresar el desacuerdo, no escuchar a la persona que está

hablando, etc.) ellos deberán escribir en el cuadro de al lado la conducta correcta.

### **3.6.1 Guía de adaptación**

Una vez realizada la parte de investigación y de análisis de documentos, mi trabajo final propone una guía de adaptación diseñada y pensada para los alumnos con DI. Debido a que las actividades anteriormente analizadas ya han sido seleccionadas teniendo en cuenta sus características, dificultad, complejidad, edad de aplicación, competencias a trabajar y recursos, que podían ser aplicadas al perfil de alumnos descrito anteriormente, con alguna adaptación, en este apartado se propone una guía de adaptación general para que las actividades anteriormente analizadas puedan ser aplicadas en el aula. La adaptación metodológica se basa, tanto en las observaciones realizadas y los resultados obtenidos de la tabla de observación, los resultados extraídos de las entrevistas y el análisis de las propias actividades.

Las estrategias, pautas, sugerencias e indicadores que se muestran a continuación, deben ser consideradas como recomendaciones para enriquecer la posible aplicación de las actividades.

En todas las actividades es recomendable simplificar las actividades y dividir las por fases, es decir, aunque se haga la actividad entera, primero explicar toda la actividad y luego fase por fase, después de cada explicación realizar la actividad práctica y un resumen o conclusión para sintetizar el contenido y reforzarlo.

Hay que tener en cuenta la diversidad de los alumnos y adecuar cada actividad a las necesidades personales de los alumnos, dando importancia a algunos aspectos según la necesidad del alumno.

Es aconsejable antes de iniciar un programa de educación emocional, hacer una evaluación previa del grupo, para poder planificar y seleccionar las actividades que mejor se adecuen a las necesidades de los alumnos.

A continuación se muestra con más detalle cada una de las estrategias, indicaciones, pautas o sugerencias a seguir:



En los objetivos:

- Es importante concretar y priorizar los objetivos. En general, el alumnado con discapacidad intelectual, requieren una cantidad bastante mayor de tiempo y de ensayos educativos para alcanzar los objetivos propuestos.
- Es aconsejable tener la posibilidad de modificar la secuencia y temporización de objetivos y contenidos para profundizar los aprendizajes.

En la metodología:

- Se recomienda empezar las actividades con una explicación del plan de organización de día y tenerlo en un sitio visible, situándolo en la programación general para que puedan saber en qué momento se encuentran.
- Al empezar una nueva actividad es importante recordar la anterior.
- Se debe combinar la explicación teórica con aplicación práctica.
- Es interesante que las actividades las puedan realizarlas por ellos mismos.
- Sí en una misma actividad hay más de una habilidad a adquirir, se recomienda dividir la habilidad en pequeños pasos, asegurándose que se completan todas las fases y poder también identificar la fase en la que el alumno pueda presentar dificultades.
- Respetar siempre los ritmos y tiempo de los alumnos, planificar la duración de las actividades al ritmo de los alumnos y alargar o reducir una actividad cuando sea necesario.
- Es aconsejable primero dar una instrucción y esperar a que la hayan cumplido para dar la siguiente instrucción. De esta manera nos aseguramos que la primera instrucción ha quedado clara.

En el contenido:

- El contenido de las actividades se adaptará a las características intelectuales en cuanto a ritmo, capacidad de abstracción y síntesis.
- Para profundizar en un contenido se deben aplicar diferentes actividades que trabajen el mismo contenido.
- En relación con el punto anterior es importante ser muy repetitivos, es decir, explicar el contenido de forma distinta y con diferentes ejemplos o demostraciones para reforzar el contenido.
- Se recomienda no utilizar conceptos abstractos, para facilitar su entendimiento.

En el desarrollo de la actividad:

- Todas las actividades deben ser previsibles y estructuradas, es decir, una vez explicada la actividad, se deberán escribir en un lugar visible del aula todos los pasos que se van a seguir durante la actividad. También se deberá anotar los resultados obtenidos a medida que avance la actividad.
- En algunas ocasiones algunos alumnos pueden hacer una participación parcial, de manera que si solo pueden desarrollar una parte de la actividad, no se debe presionar para acabar la actividad o descartarla, sino, permitir que solamente haga esa fase.
- Se aconseja en todas las actividades, acompañarlas de un refuerzo positivo.
- Mientras se está realizando la actividad se deben dar mensajes simplificados.

En el educador:

- Debe tener una actitud flexible y abierta.
- Debe motivar al alumno.

En los recursos:

- Se recomienda acompañar las instrucciones verbales con demostraciones físicas, ejemplos y objetos.

- Utilizar material muy visual como imágenes, fotos, presentaciones Power Point.
- También es importante utilizar en las actividades materiales y recursos que puedan manipular y experimentar.

En la evaluación:

- Es importante antes de iniciar un programa de educación emocional hacer una evaluación inicial, para saber de qué punto se parte.
- La evaluación debe ser continua, valorando el interés y la participación diaria.
- Finalmente, valorar especialmente el esfuerzo, las aptitudes y la motivación.

A continuación se muestra, a modo de ejemplo, la adaptación de algunas de las actividades, siguiendo las instrucciones ofrecidas.

**Actividad:** La tarjeta de los cumplidos.

**Año de publicación:** 1998

**Edad:** Segundo ciclo de primaria 9-12 años.

**Objetivos:**

- Desarrollar en el alumnado la capacidad de sentirse reforzados en sus tareas ante los cumplidos de los demás.

**Componentes del programa:**

Tarjetas en blanco.

**Descripción de la actividad:**

Los alumnos deben escribir un cumplido para un alumno, recortar y doblar, en la parte de atrás de la tarjeta deben escribir a quién se lo dirigen, después todos se lo entregan a la tutora y ella los repartirá a sus destinatarios.

**Adaptación:**

La primera adaptación que debemos hacer en esta actividad es la fijación de objetivos, los objetivos deberían ser más específicos y centrarse en que el alumno sea capaz de dedicar un cumplido a otro compañero y aceptar un cumplido.

La segunda adaptación se refiere al material utilizado, según las capacidades del alumnado, sería recomendable que las tarjetas ya estuvieran recortadas y dobladas, de manera que los alumnos solo se centrarán en el objetivo de dedicar un cumplido. Por otra parte, si el alumno tiene dificultad a la hora de

escribir el cumplido, también se puede dar la opción de tenerlos escritos y que deban escoger uno.

Durante la actividad añadir refuerzo positivo y dejar que sean los alumnos quienes den las tarjetas a sus compañeros y no el profesor/a.

Finalmente añadiría una fase final de la actividad, con una puesta en común, en la que se preguntaría a los alumnos como se han sentido al recibir un cumplido, si ha costado escribir un cumplido a un compañero, que les ha resultado más fácil, etc.

### **7. Actividad:** ¿Cómo se siente? ¿Por qué?

**Año de publicación:** 2001

**Edad:** 6-11 años.

#### **Objetivos:**

- Comprender que le pasa a los demás.

#### **Componentes del programa:**

Imágenes de dibujos, diarios, revistas, cuentos, etc.

#### **Descripción de la actividad:**

A partir de las diferentes imágenes se preguntará a los alumnos como se siente la persona que ven en la imagen. Seguidamente se pedirá a todos, los posibles motivos por los que se siente de esa manera.

#### **Adaptación:**

En esta actividad hay un solo objetivo relacionado con la conciencia emocional, podría ser un poco más concreto e identificar en el objetivo que emociones deben comprender, por ejemplo identificar la emoción de alegría, tristeza y rabia en los demás, siempre se pueden ir ampliando las emociones según sea conveniente. Antes de iniciar la actividad sería conveniente hacer la explicación sobre que trata la actividad y como se va a desarrollar, una vez explicada repartir el material (dibujos, revistas, diarios, cuentos, etc.) Para que los alumnos identifiquen como se sienten las personas que ven en la imagen. En esta parte se reforzará a todos los alumnos para que busquen las imágenes, una vez todos hayan finalizado respetando sus tiempos y ritmos, entonces se pedirá que den los motivos de porque se sienten así. Para esta parte de la actividad es necesaria una adaptación, es recomendable hacer un breve resumen de la primera parte de la actividad en la que han buscado diferentes personas que expresaban la emoción de alegría, tristeza y rabia, deberían apuntarse estas tres emociones en la pizarra en grande para poder hacer la segunda fase de la actividad, cada alumno deberá decir un motivo y el profesor/a apuntarlo en la pizarra debajo de la emoción correspondiente, de esta manera quedará visible para todos los alumnos y después se podrá hacer un resumen final, reforzando el contenido trabajado, como cierre de actividad.

#### **4. Conclusiones**

En este apartado final se presentan las conclusiones generales del desarrollo del proyecto y las conclusiones específicas de los resultados obtenidos en el trabajo.

Después se presenta un apartado con los inconvenientes o problemas que me he encontrado a la hora de realizar el trabajo.

Primeramente me gustaría decir que ha sido muy gratificante poder realizar el trabajo final del postgrado de educación emocional y bienestar con el colectivo de alumnos que yo quería principalmente, todo y las adversidades encontradas.

Me hacía ilusión poder desarrollar el trabajo final con alumnos con Discapacidad Intelectual, debido a que trabajo en un colegio de educación especial con alumnos con DI y realizar este trabajo me podía permitir la posibilidad de ampliar mis conocimientos y aplicarlos posteriormente con mis alumnos.

Como conclusión general me gustaría destacar la importancia de la educación emocional en los alumnos con DI, sobretodo la competencial social, debido a las limitaciones en conducta adaptativa que presentan.

Considero que, si además de todos los soportes que reciben, se incluyera la educación emocional en los centros de educación especial, se podría mejorar la conducta adaptativa en un gran número de alumnos. Aunque el CI siga siendo el mismo, a través de actividades muy concretas y repetidas se podría mejorar la competencia social y por lo tanto mejorar las relaciones interpersonales con compañeros y profesorado, aumentar el autoestima y la seguridad de los alumnos, e integrar algunas normas sociales. De esta manera se podría favorecer el funcionamiento de las personas con DI en actividades de la vida cotidiana en las que se les presentan dificultades, como la comunicación, la participación social, el trabajo o el paso por la escuela.

En cuanto a la realización del trabajo en general, destaco la importancia de disponer de tiempo para realizar el trabajo y poder hacer las planificaciones temporales con anticipación, para poder completar todas las fases del trabajo.

En relación al primer objetivo, detectar las necesidades, capacidades y limitaciones emocionales en el grupo de alumnos, el resultado ha sido favorable, gracias a

poder asistir a diferentes sesiones y hacer diversas actividades que me permitían completar la tabla de observaciones y ver las capacidades y limitaciones emocionales en las que se encontraba el grupo. Además también he podido obtener algunas entrevistas de profesionales de la Educación Especial que me permitido tener una visión global de estos aspectos.

El segundo objetivo era poder encontrar actividades de educación emocional centradas en la conducta adaptativa, que pudieran ser adaptadas en base a las necesidades, capacidades y limitaciones analizadas anteriormente. En este caso ha sido fácil la parte de buscar programas de educación emocional, debido a que hay bastante contenido en las bibliotecas y librerías. Una de las limitaciones que me he encontrado ha sido no poder buscar programas en inglés, debido a mi dificultad con el idioma, por otra parte tampoco he encontrado ningún programa de educación emocional o social diseñado para alumnos con DI. Todo y estos inconvenientes considero que finalmente he podido recoger una gran cantidad de actividades relacionadas la conducta adaptativa que pueden ser adaptadas en alumnos con DI.

El tercer objetivo era poder diseñar una guía de adaptación, con pautas, estrategias, indicaciones o sugerencias, para poder adaptar todas las actividades recogidas previamente. Para poder realizar este apartado, he tenido que realizar varias modificaciones en el trabajo, pero una vez terminado estoy muy satisfecha con el resultado y considero que podrá ser una guía muy útil, por una parte para mi personal y profesionalmente y para todos aquellos profesionales que quieran utilizarlo.

Uno de los mayores inconvenientes que me he encontrado a la hora de realizar mi proyecto final ha sido la planificación de la temporización. Al iniciar el proyecto, apenas tenía tiempo, debido a mi trabajo, para poder desarrollarlo, tuve que ir adaptando y modificando la finalidad y la estructura a medida que avanzaba el proyecto. He tenido que cambiar tres veces de objetivo principal por las limitaciones temporales, lo que ha provocado la simplificación del trabajo final del postgrado.

Me hubiera gustado poder desarrollar el diseño de un sistema de apoyo en educación socioemocional para los alumnos con discapacidad intelectual, pero una vez realizada la parte de investigación y análisis de documentos apenas quedaba tiempo para la entrega final del trabajo, para poder diseñar un programa. El factor de tener el verano por medio también dificulta la realización del trabajo, debido a que las tutorías son más espaciadas.

El siguiente factor que ha dificultado el desarrollo de mi trabajo final, ha sido la poca información que me ha facilitado el centro en el cual realicé las observaciones. Esto

también ha supuesto retrasos en la realización de diferentes fases del proyecto y posponer tareas que estaban previstas para el principio del trabajo.

Teniendo en cuenta los diferentes inconvenientes que he podido encontrarme, considero que me han servido para pasar por un aprendizaje a la hora de saber adaptarme a las circunstancias del momento y ser flexible en cuanto a la realización del trabajo.

Finalmente me gustaría acabar diciendo que este trabajo ha tenido una evolución muy significativa para mí, a través del cual he pasado por un aprendizaje emocional, desde el inicio hasta la finalización del proyecto he sentido miedo, culpa, ansiedad, estrés, rabia, desinterés, tristeza, aceptación, esperanza, calma, alegría y alivio.

Al empezar el trabajo me sentía muy insegura, agobiada, tenía prisa por acabarlo, no veía otras posibilidades de hacer el trabajo y pensar en cambiarlo me estresaba y ponía nerviosa, me daba miedo no hacerlo bien o no poder hacerlo. Pensar en cambiar el trabajo me daba rabia, pero a medida que he ido avanzando en el trabajo y con el soporte de mi tutora he ido abriendo un poco más la mente, para ser más flexible, aceptar los cambios, me he tomado más tiempo para pensar y reflexionar en la evolución del trabajo, he visto más posibilidades y he empezado a ganar seguridad cuando le veía el final. Ahora una vez finalizado, todo y que, han quedado algunas cosas sin poder hacer, me siento mucho más tranquila, aliviada, relajada, segura y contenta al ver que he podido finalizarlo y que a mi parecer es un trabajo que puede servir de ayuda también a otros profesionales.

## 5. Bibliografía

- AAIDD (2011) Discapacidad intelectual. Definición, clasificación y sistemas de apoyo. Madrid: Alianza.
- Acosta Mesas, A., Arribas Álvarez, J.M., Bisquerra, R. y et al (2008). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: EGRAF.
- Álvarez Hernández, Joaquín. (1998). *Programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima. Crecer 1*. Valencia: Promolibro.
- Álvarez Hernández, Joaquín. (1998). *Programa de crecimiento personal y desarrollo de la autoestima. Crecer 2*. Valencia: Promolibro
- Asociación Americana de Psiquiatría (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. Arlington: Asociación Americana de Psiquiatría
- Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis .
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave: Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Carpena, Anna. (2001). *Educació socioemocional a primària*. Barcelona: Eumo.

- Gardner, H. (2015). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Espasa Libros, S.L.U.
- Goleman, D. (2001). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social. La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Barcelona: Kairós.
- Gonzalez Gómez, R.; Canal Bedia R. (2008) *Guía de ayuda en la programación educativa para alumnos con discapacidades graves y múltiples*. Salamanca: INICO
- López, Cassà, E. (2006). *Educación emocional, programa para 3-6años*. Madrid: Gráficas Muriel, S.A.
- Muntaner, J.J. (2009). *Escuela y discapacidad intelectual. Propuestas para trabajar en el aula ordinaria*. Sevilla: MAD, S.L.
- Renom, Agnès. (2012). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Vallés Arándiga, A., Vallés Tortosa, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional II*. Madrid: EOS.
- Vallés Arándiga, A., Vallés Tortosa, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional III*. Madrid: EOS.

## **6. Anexos**

### Anexo 1



Siempre (S) Nunca (N) A veces (A)

Cuadro de observación de conductas relacionadas con la competencia social y la conciencia emocional												
Indicadores descriptores	Alumnos	M.C	M.F	M.B	M.I	E.G	M.M	R.B	A.G	A.M	P.M	A.S
Conciencia emocional	<b>Expresar emociones</b>											
	Alegría	S	S	S	S	S	S	A	A	S	A	A
	Rabia	A	S	S	S	A	S	N	A	S	N	A
	Miedo	A	S	S	A	A	S	A	A	S	N	A
	Tristeza	S	S	S	A	A	S	A	A	S	N	A
	<b>Identificar emociones</b>											
	Alegría	A	A	S	A	S	S	A	A	S	A	A
	Rabia	A	A	S	A	S	S	N	N	S	N	A
	Miedo	A	A	S	N	S	S	N	N	A	N	A
	Tristeza	A	A	S	N	S	S	A	A	S	A	A
	<b>Dibujar emociones</b>											
	Alegría	S	N	S	A	S	S	S	N	S	N	N
	Rabia	S	N	A	N	S	S	A	N	S	N	N
	Miedo	A	N	A	N	A	S	A	N	A	N	N
	Tristeza	S	N	S	N	S	S	A	N	S	N	N

Competencia Social	Compartir material	A	A	S	A	S	N	S	A	S	N	N
	Colaborar en un trabajo en grupo	A	N	S	A	S	A	S	N	S	N	N
	Defender a un compañero	A	A	S	S	A	S	A	S	A	S	N
	Insultar a un compañero	A	A	A	A	N	A	N	A	N	A	S
	Pedir ayuda	A	N	A	A	A	N	A	A	A	N	N
	Decir elogios	S	N	S	S	S	S	S	A	A	S	A
	Recibir elogios	A	A	S	S	A	A	A	A	A	A	A
	Dar las gracias	S	A	S	S	S	A	S	A	S	A	A
	Pedir perdón	S	A	S	S	S	A	S	A	S	A	S
	Acariciar a un compañero	S	A	S	S	S	S	A	S	A	N	N
	Mirar a los ojos	A	A	S	A	S	S	N	S	A	A	N
	Dar un abrazo	S	S	S	S	A	S	A	S	A	N	S

Anexo 3

ENTREVISTA

Datos personales

Nombre: Sergio Lara

Centro educativo en el que trabaja: Col·legi Paideia

Breve descripción del perfil del alumnado: Infants i adolescents amb pluridiscapacitat des de els 5 anys fins als 18.

### **1. ¿Qué necesidades emocionales puede detectar en sus alumnos?**

En lo que se refiere a necesidades emocionales podríamos decir que tienen las mismas que cualquier persona, los estados emocionales son casi siempre los mismos para un ser humano con discapacidad o sin. Es cierto, que podemos detectar que debido a sus necesidades personales o bien limitaciones sociocomunicativas pueden tener un aumento de esas necesidades generando un aumento en la demanda.

### **2. ¿Qué capacidades socioemocionales identifica en sus alumnos?**

Mis alumnos son capaces de tener las mismas capacidades que cualquier otra persona, siempre y cuando estén trabajadas. De todas maneras, como he dicho anteriormente, teniendo en cuenta sus limitaciones desarrollan unos métodos de comunicación emocional que hacen que sus capacidades se transmitan mediante sus propios recursos. Cada alumno expresa sus emociones según su capacidad a expresarla, lo que hace que no siempre puedan expresar lo que sienten.

### **3. ¿Qué limitaciones socioemocionales identifica en sus alumnos?**

Depende del alumno, de su discapacidad y sus limitaciones. Hay muchos factores que pueden hacer que exista esa limitación. Des de su discapacidad, su propio desarrollo emocional, su capacidad de expresión de estas, su autonomía, su desarrollo, sus conductas y sus habilidades. Todos estos factores pueden generar dificultad y por lo tanto limitaciones socioemocionales.

Gracias por su colaboración.

ENTREVISTA

Datos personales

Nombre: Gabriel Cerezo García

Centro educativo en el que trabaja: L'Escorça

Breve descripción del perfil del alumnado: Alumnos pluridiscapacitados

**1. ¿Qué necesidades emocionales puede detectar en sus alumnos?**

Considero que los alumnos con los que convivo tienen unas necesidades emocionales muy básicas dadas sus circunstancias personales, no obstante creo especialmente importante saber cubrir de la mejor forma dichas necesidades. Se trata de alumnos pluridiscapacitados, en consecuencia, cada uno tiene unas necesidades emocionales diferentes; es por ello que el personal docente ha de ser suficientemente cualificado para saber cubrirlas. En cualquier caso, considero que lo más importante es saber amar a los alumnos y saber amar la profesión que realizamos.

**2. ¿Qué capacidades socioemocionales identifica en sus alumnos?**

En el centro en el que trabajo coexisten diversos trastornos, en consecuencia, las capacidades socioemocionales de cada alumno varían en gran medida. Hay alumnos que reclaman mucho la atención del docente y otros alumnos que no, no obstante, la gran mayoría de ellos agradece muestras de interés, de atención y de cariño por parte del personal docente.

**3. ¿Qué limitaciones socioemocionales identifica en sus alumnos?**

Realmente los alumnos con los que convivo tienen grandes limitaciones, por ejemplo: ¿Cómo podemos identificar las limitaciones socioemocionales de un alumno que presenta un grado de TEA severo? Considero que dadas las circunstancias de los alumnos del centro, estos presentan unas limitaciones considerables.

Gracias por su colaboración.

## ENTREVISTA

### Datos personales

Nombre: Mireia Sáez Moreno

Centro educativo en el que trabaja: L'Escorça

Breve descripción del perfil del alumnado: Alumnos pluridiscapitados

### **1. ¿Qué necesidades emocionales puede detectar en sus alumnos?**

Trabajamos con alumnos pluridiscapitados que presentan unas necesidades emocionales muy diversas en consecuencia de la diversidad de trastornos con los que trabajamos, en cualquier caso, dadas las circunstancias, dichas necesidades suelen ser muy básicas.

### **2. ¿Qué capacidades socioemocionales identifica en sus alumnos?**

Como he comentado en la anterior pregunta, dada la tipología de alumno de nuestro centro, la capacidad socioemocional de estos es bastante limitada. Alrededor del 50% de los alumnos da muestras de cariño, saludan y se despiden, reclaman la atención de los adultos, etc.; en cualquier caso, es importante destacar de nuevo que éstas capacidades varían mucho en función de los alumnos.

### **3. ¿Qué limitaciones socioemocionales identifica en sus alumnos?**

Los alumnos con los que trabajamos en nuestro centro presentan grandes limitaciones socioemocionales dadas su características y sus discapacidades, no obstante trabajamos en ellas y en su autonomía por tal de mejorarlas. Personalmente considero sumamente importante trabajar en la educación emocional de los alumnos especialmente con alumnos de esta tipología.

Gracias por su colaboración.

## ENTREVISTA

### Datos personales

Nombre: **Javier Gallardo Rodríguez**

Centro educativo en el que trabaja: **Centre Obert Rialles**

Breve descripción del perfil del alumnado: **Alumnado con necesidades especiales, como Autismo, Trastorno de espectro autista (Asperger o Síndrome de Rett), Trastorno madurativo, parálisis cerebral...**

## **1. ¿Qué necesidades emocionales puede detectar en sus alumnos?**

Al ser un centro abierto, se trabaja durante todo el año con los alumnos del centro junto con el centro de educación especial al que asisten diariamente en periodo escolar, por lo que el trabajo que realizamos es una continuación de los informes que nos envían al centro abierto.

La mayoría de los alumnos carecen de límites a la hora de expresar las emociones, aunque cada alumno tiene una necesidad emocional distinta.

Los alumnos más pequeños tienden a tener necesidades emocionales de carácter social.

En el caso de los medianos tienden a tener necesidades emocionales de carácter de fondo, aunque más que necesidades es una necesidad de control de las mismas, como puede ser el entusiasmo o el desánimo.

Los alumnos más adultos, son los que mayor problema cognitivo o grado de autismo tenían, por lo que según el alumno podían variar dichas necesidades, aunque la mayoría de ellos eran emociones sociales y de fondo.

## **2. ¿Qué capacidades socioemocionales identifica en sus alumnos?**

- Expresión del “amor” o el afecto de sus compañeros o educadores.
- Expresión de sentimientos positivos hacia sus compañeros o educadores
- Expresión de sentimientos propios
- Participación en grupo
- Respetar y seguir instrucciones

## **3. ¿Qué limitaciones socioemocionales identifica en sus alumnos?**

- Conocimiento de sus propios sentimientos
- Comprender sentimientos de los demás
- Problemas a la hora de expresar desagrado o molestia
- Respuesta a la ira
- Resolución del miedo
- Enfrentarse a mensajes contradictorios

Gracias por su colaboración.

## ENTREVISTA

### Dades personals

Nom: Irene Nogué Algueró

Centre educatiu en el que treballa: Xalest

Breu descripció del perfil de l'alumnat:

Són joves que tenen entre 16 i 21 anys i discapacitat intel·lectual. No tenen una problemàtica pura, sinó que tenen comorbiditats. En els seus certificats de discapacitat hi trobem comorbiditats com: trastorn de l'aprenentatge, trastorn del desenvolupament, disfèmia, intel·ligència límit i TEA. La meitat dels alumnes són sords i l'altra meitat oients. Alguns alumnes d'aquest grup provenen de famílies amb problemàtica social i risc d'exclusió. És un grup amb força diversitat cultural, hi ha alumnes nous de països com Marroc, Equador i Bolívia i alumnes d'ètnia gitana.

### **1. Quines necessitats emocionals pots detectar en els alumnes?**

Puc detectar moltes necessitats. Principalment aquestes: consciència emocional, com per exemple: adquirir vocabulari emocional i aprendre a centra l'atenció. També necessitats de regulació emocional, com per exemple: aprendre a gestionar emocions com la ràbia o la por, aprendre a calmar-se i relaxar-se. També necessitats d'habilitats socials, com aprendre a escoltar l'altre, respectar els torns de paraula, aprendre a dialogar, aprendre a ser assertiu, potenciar la cohesió de grup... i autonomia emocional, en especial millorar l'autoestima.

## **2. Quines capacitats socioemocionals identifiquen en els alumnes?**

En certs moments són capaços d'empatitzar amb els companys del grup.

Tot i que en general els hi costi fer cohesió de grup, alguns d'ells sí que tenen vincles forts amb un amic.

## **3. Quines limitacions socioemocionals identifiquen en els alumnes?**

En certs moments els hi costa empatitzar i cooperar amb els companys del grup. Els hi costa trobar maneres alternatives de resoldre els conflictes que tenen amb les altres persones. Els hi costa expressar les emocions, sobretot si són de tristesa o de por, i les amaguen. Sovint tenen ganes de comunicar-se amb els companys, però enlloc de conversar tranquil·lament, juguen a molestar-se i s'acaben enfadant o cansant l'un de l'altre, ja que a vegades no saben com relacionar-se entre ells.

Gràcies per la seva col·laboració.



## ENTREVISTA

### Datos personales

Nombre: Sonia Sánchez

Centro educativo en el que trabaja: Escola Pia Luz Casanova

Breve descripción del perfil del alumnado: Alumnado con una situación socioeconómica y sociocultural media-baja. Entre las diversas dificultades que presentan, se destacan problemas de atención y conducta y problemas emocionales, afectando a su aprendizaje.

### **1. ¿Qué necesidades emocionales puede detectar en sus alumnos?**

La principal necesidad que suelo detectar es el que se sientan comprendidos. En muchas ocasiones, y dependiendo de sus dificultades, no suelen sentirse comprendidos en sus diferentes entornos, lo que les suele causar frustración.

Otra necesidad que quizás no perciben ellos mismos pero que expresan en su día a día en su conducta es la dificultad para expresar sus emociones. Como ejemplo, en muchas ocasiones pasan por momentos de frustración debido a sus dificultades, adoptando normalmente una actitud defensiva e inflexible como una manera de protegerse. Esto pone de manifiesto la necesidad de que aprendan a analizar aquello que sienten, a ponerle un nombre, y seguidamente a saber cómo gestionar esa emoción o sentimiento para transformarlo en algo positivo, en un aprendizaje.

En este sentido, también necesitan trabajar la autoaceptación, comprender que hay cosas que quizá no se nos dan tan bien como otras, y que quizás hemos de esforzarnos más para que nos salga bien, aunque esto pueda suponer aceptar la ayuda de otros compañeros o adultos para que nos aporten recursos y estrategias, aspecto que a muchos alumnos con nee les cuesta hacer. Pedir ayuda no es retroceder, es avanzar, y todos en algún momento necesitamos ayuda.

Y para que todo esto sea posible, necesitan aumentar su autoestima y, en consecuencia, la motivación. En la mayoría de casos, suelen ser niños o jóvenes con una baja autoestima, por lo que es algo que se ha de trabajar con ellos día a día. De esta manera, superan con más facilidad las dificultades que puedan encontrar por el camino, aumentando así su motivación.

## **2. ¿Qué capacidades socioemocionales identifica en sus alumnos?**

- Son capaces de negociar para conseguir alguna cosa positiva, de manera que saben cómo obtener lo que quieren y lo consiguen si se lo proponen.
- La mayoría tienen muestras de afecto con aquellas personas que les ayudan y con sus amigos, de manera que existe cierta empatía en general.

## **3. ¿Qué limitaciones socioemocionales identifica en sus alumnos?**

- Les cuesta adoptar una actitud resiliente. Suelen dejarse llevar por la frustración y la inseguridad a la hora de realizar alguna tarea, dejándola de lado en muchas ocasiones. Por tanto, les cuesta establecer y alcanzar metas positivas.
- Dificultades a la hora de entender y expresar emociones, reaccionando de manera impulsiva o bien tomando una posición inflexible ante estas.

Gracias por su colaboración.

ENTREVISTA

Datos personales

Nombre: Núria Cruz

Centro educativo en el que trabaja: Can Barriga

Breve descripción del perfil del alumnado: Alumnos pluridiscapacitados entre 5 y 18 años.

**3. ¿Qué necesidades emocionales puede detectar en sus alumnos?**

En general se puede destacar que las necesidades emocionales que puedo detectar en mis alumnos están relacionadas con sus limitaciones a la hora de comunicarse con el resto, es decir, pueden ser las necesidades emocionales que cualquier otra persona pero se le añade una dificultad para solventarla. Por ejemplo puede detectar necesidades de regulación emocional, auto-motivación, expresar las emociones y detectar las emociones en los demás.

**4. ¿Qué capacidades socioemocionales identifica en sus alumnos?**

En relación a las capacidades socioemocionales considero que son unos alumnos muy cariñosos en la mayoría de los casos y saben demostrarte afecto. A algunas jóvenes les cuesta mucho mostrar afecto a un adulto por ejemplo.

**5. ¿Qué limitaciones socioemocionales identifica en sus alumnos?**

Las limitaciones socioemocionales están relacionadas con sus características personales, se podrían nombrar algunas como falta de empatía, no comprender las emociones de los demás y no saber expresar correctamente las propias y falta de cumplimiento de las normas sociales.

Gracias por su colaboración.