

TALLERES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL: *ACARONEM EL COR*



Curso 2018-2019

Proyecto final del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar

VIRGINIA ESPEJO BAIDEZ

TUTORA: MARI CREU ROYO

**A mi marido Carlos y a mis hijas, Carla, Queralt y Vinyet
por su amor, su comprensión y su paciencia.**

INDICE

1.INTRODUCCIÓN	4
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
2.1 Definición, objetivos y contenido de la Educación Emocional.....	7
2.2 El Modelo de competencias del GROU	8
2.3 Los estilos parentales y el desarrollo emocional	9
2.4 La Educación Emocional en la familia y en las aulas	11
3. DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN	13
3.1 Análisis del contexto y detección de necesidades.....	13
3.2 Objetivos de la intervención.....	15
3.3 Planificación y metodología.....	15
3.4 Proceso de aplicación.....	16
3.5 La evaluación de los talleres.....	29
3.5.1 La evaluación de los talleres de los padres	29
3.5.2 La evaluación de los talleres de los alumnos/as.....	31
3.6 Diario de los talleres	37
3.6.1 Talleres de los padres.....	37
3.6.2 Talleres para el alumnado.....	42
4. CONCLUSIONES.....	46
5. BIBLIOGRAFIA	48
6. ANEXOS	50
6.1 Sesiones con los alumnos	50
6.2 Cuento de la Tortuga.....	55
6.3 Recordatorios talleres padres	57
6.4 Diploma de los talleres de Educación Emocional	59
6.5 Carta de presentación de los talleres a las familias	62
6.6 Evidencias de los talleres de los padres.....	63
6.7 Evidencias de los talleres de los alumnos	76

1.INTRODUCCIÓN

El programa que presento intenta acercar aspectos relacionados con la Educación Emocional tanto a familias como a alumnos. Considero de vital importancia implicar a las familias en el desarrollo de la Educación Emocional. La familia es la cuna de los aprendizajes y ofrecer espacios en el colegio para que podamos “ir de la mano” facilitará este proceso. El sistema familiar es el primero en atender las necesidades de sus hijos y éste ofrece multitud de experiencias y aprendizajes desde y por las emociones. Por tanto, es importante brindar estos espacios, también de reflexión, para que las familias aprendan a poner nombre a aquello que sientan y puedan disponer de estrategias y recursos que les permitan regularlas, y de esta forma, traspasar esta educación a sus hijos.

Por tanto, el objetivo principal de este proyecto es compartir los conocimientos que ofrece la Educación Emocional, para que tanto las familias como los alumnos puedan desarrollar las competencias emocionales. De esta forma, podrán adquirir conocimientos de sus emociones y les ayudará a identificarlas en ellos y en sus hijos. Un objetivo muy importante es dotarles de recursos y experiencias que les permitan regular y gestionar sus emociones y así mismo poder transmitir esas estrategias con sus menores. Poder aceptar las emociones y respetarlas. Este objetivo nos permitirá no culpar ni culpabilizarnos de lo que sentimos y comprender las situaciones y los contextos donde se producen, favoreciendo la empatía, el crecimiento personal y la autoestima. Y por supuesto, intentaremos promocionar y potenciar emociones positivas y prevenir los efectos de las negativas. Y para concluir, aprender a fluir.

Para poder llevarlo a cabo realizaré 4 talleres para padres y 4 para alumnos. Estos talleres me van a permitir en los alumnos trabajar las competencias emocionales necesarias para su desarrollo y en los padres reforzar la idea del valor y la necesidad de trabajar las emociones desde el ámbito de la familia, “navegar en el mismo barco y hacia la misma dirección”.

Los talleres van destinados a alumnos y docentes del colegio donde trabajo. Concretamente, se realizarán en la etapa de Infantil y Primaria, en los cursos de P5 (Educación Infantil), Primero (Ciclo Inicial), Cuarto (Ciclo Medio) y Sexto (Ciclo Superior). En estos talleres la figura del tutor también es importante. La visión y la

participación de éstos permiten un buen *feed-back*, tanto hacia los alumnos como hacia la formadora. Los talleres se realizarán en espacios destinados a la tutoría, puesto que se considera el espacio más adecuado para realizar la Educación Emocional. Se realizarán en los meses de marzo, abril y mayo, con una duración de 1 hora y 30 minutos.

Respecto a los talleres dirigidos a familias se invitará a ambos miembros de la pareja, aunque soy consciente de las dificultades de conciliación horaria. Se realizarán cuatro talleres, iniciándose al igual que con los alumnos, en el mes de marzo y finalizando en el mes de mayo.

En el transcurso del mes de febrero se les informará, mediante un correo electrónico, a las familias, de la realización de unos talleres de Educación Emocional. Los talleres que se llevarán a cabo serán:

- De la tristeza a la alegría
- Mi cola de dinosaurio
- Me acepto y me quiero
- Dar y recibir

En esta misma circular se solicitará a las familias su participación en estos talleres y se les informará de los horarios (intentado que sean lo más conciliadores posibles). Los talleres con las familias como máximo serán de aproximadamente 15 personas.

El tiempo de estos cuatro talleres será de 2 horas.

Además de los destinatarios del programa, otros agentes implicados en este proyecto son el Equipo Directivo del Colegio y la Psicóloga del Centro.

En la institución donde trabajo hace cinco años que impartimos una vez al mes una sesión de educación emocional, desde P3 a 4to de la ESO, de forma sistemática y planificada. Hemos tenido ocasión de presentar el programa a las familias, de forma muy generalizada, pero nunca hemos hecho talleres de educación para padres. Es necesaria la implicación de las familias en el desarrollo de la Educación Emocional.

Por otro lado, me gustaría que después de realizar las evaluaciones y las conclusiones de estos talleres pudieran realizarse cada año. Soy consciente de las dificultades que a menudo tenemos las familias para organizar las tardes con nuestros hijos pero también, por mi experiencia, sé que cuando los padres puedan comprobar la utilidad de estos recursos se motivan y participan activamente. Ojalá este proyecto con estos cuatro talleres sean el principio de un programa de talleres que se realice anualmente. Todos ganaremos y seremos básicamente más felices gracias a la Educación Emocional.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Definición, objetivos y contenido de la Educación Emocional

Según el Dr. Bisquerra (2003), “la educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias” (p.7). Ante tan importante afirmación cabe preguntarse qué se entiende por esta innovación educativa. El mismo Dr. Bisquerra anuncia que

“es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ellos se propone el desarrollo de los conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (p 27)

Los objetivos generales que se marca la Educación Emocional permitirán que podamos adquirir mayor conocimiento de nuestras emociones, identificarlas y por tanto, gestionarlas. Por tanto, se produce un efecto preventivo sobre las emociones negativas y facilita el desarrollo de aquellas positivas, convirtiéndonos en personas competentes emocionalmente, automotivándonos, fluyendo y adoptando una visión y actitud positiva ante la vida.

Los contenidos de la Educación Emocional, en el caso que nos ocupa en este proyecto, serán aportar unas bases teóricas tanto a los alumnos como a las familias como ocuparnos de una parte eminentemente práctica donde se puedan desarrollar de forma vivenciar los conceptos revisados.

2.2 El Modelo de competencias del GROU

El modelo emocional del Grup de Recerca i Orientació Psicopegagògica (GROU), de la Universitat de Barcelona, declara el modelo de competencias emocionales. Bisquerra (2003) define “la competencia como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p.21). Este modelo contempla 5 competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar.

- La conciencia emocional es la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, así como también la capacidad para captar el clima emocional de un determinado contexto (Bisquerra, 2003)
- La regulación es la capacidad de gestionar las emociones de forma adecuada. Incluye tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener buenas estrategias de afrontamiento y capacidad para auto generar emociones positivas. (Bisquerra, 2003)
- La autonomía emocional es una competencia que incluye diversos elementos relacionados con la autogestión personal, como por ejemplo: la autoestima, la actitud positiva frente a la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad de buscar ayuda y la autoeficacia emocional (Bisquerra, 2003)
- La competencia social es la capacidad de mantener buenas relaciones con los demás, forma parte de la inteligencia interpersonal y significa dominar las habilidades sociales básicas a nivel de comunicación verbal y no verbal. También supone aceptar los otros con sus diferencias y respetarlos, es decir, valorar a todas las personas por igual (Bisquerra, 2003)

- Habilidades de vida y bienestar como la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los problemas cotidianos (Bisquerra, 2003)

El desarrollo de estas competencias favorecerá familias emocionalmente competentes con capacidad para resolver las dificultades que presenta la vida, y como consecuencia hijos e hijas emocionalmente sanos.

2.3 Los estilos parentales y el desarrollo emocional

La familia es un escenario fundamental para trabajar la educación emocional, “es la primera escuela de todo”, como señala Ana Carpena (citado por Font, 2017). Según Bisquerra (2015), los primeros agentes de la educación emocional son los padres y la familia en toda su extensión. Por tanto, los estilos educativos parentales se consideran un aspecto clave para el desarrollo afectivo, emocional y social de los niños.

Marta Urrios (2014), describe los cuatro estilos educativos y sus consecuencias:

- Estilo paternalista: son padres que muestran una actitud de sobreprotección hacia sus hijos, creen que les ayudan haciendo las cosas por él. Recortan la libertad cuando el menor reclama independencia. Muestran mucho cariño pero poca exigencia.
- Estilo autoritario: los padres dictan cómo se deben hacer las cosas, imponiendo y no aceptan cuestionarlas. Aplica castigos que a menudo son desproporcionados a la conducta del menor. Muestra bajo afecto y exigencia alta.
- Estilo permisivo: los padres ofrecen al menor libertad completa para tomar sus propias decisiones. No suelen recurrir al castigo como herramienta educativa, sus normas son muy laxas o inexistentes. Muestran bajo afecto y bajo nivel de exigencia.
- Estilo democrático: Los padres escuchan al menor en sus necesidades, adaptando las exigencias según el estadio del desarrollo del menor. Pone
-

límites y normas, dando refuerzos positivos cuando el menor cumple y castigos cuando no las respeta. Muestra afecto y alto grado de exigencia.

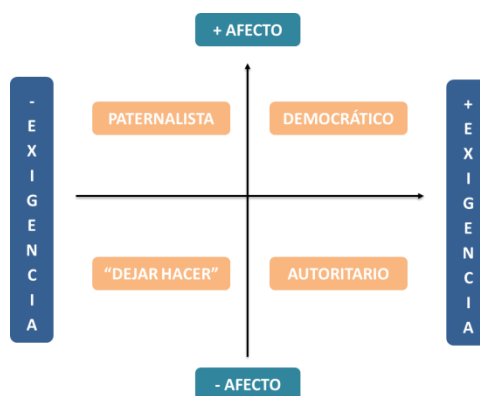


Figura 1. Los cuatro estilos educativos según el grado de afecto y exigencia.

Según Gottman y DeClaire (1997) realizan otra clasificación, a partir de sus investigaciones:

- Estilo simplista: creen que la mejor manera de gestionar emociones es ignorarlas. Creen que las emociones negativas son dañinas e innecesarias, provocando desconexión emocional.
- Estilo desaprobador: los padres "castigan" las emociones negativas y no las aceptan. Son críticos con los sentimientos de sus hijos y no les ayudan a manejarlas. Provocan baja autoestima, sentimientos de culpa y son poco resolutivos, principalmente.
- Estilo permisivo: los padres aceptan y no interfieren. Es positivo dado que aceptan las emociones pero no pueden entenderlas, no son guías ni ofrecen recursos y no aprenden a discriminar emociones.
- Estilo coaching emocional: este estilo ayudaría a los niños a crecer emocionalmente. Son padres sensibles a sus emociones y a las de sus hijos y favorecen la conexión, identificándolas y reconociéndolas. Son guías y aportan recursos que les ayudan a gestionarlas.

Ambos autores proponen cinco pasos para llegar a ser padres preparadores emocionales:

- Aprender a percibir tus emociones y las de tus hijos.
- Reconocer que las emociones son una oportunidad para conectar con ellos y construir una relación más profunda.
- Escuchar con empatía legitimando los sentimientos de expresan sus hijos.
- Ayudarles a poner nombres y a verbalizar las emociones y sentimientos.
- Poner límites, ayudando a sus hijos a ser resolutivos ante las dificultades

Un niño que crece con este estilo parental se siente valorado, seguro y confiado de sí mismo. Aprende que hay límites y comportamientos adecuados e inadecuados. Se sienten cómodos expresando sus emociones y confían en ellas, regulándolas y son competentes solucionado sus problemas. Estos factores impactan en su autoestima de forma positiva y favorecen sus relaciones interpersonales y su desarrollo académico.

2.4 La Educación Emocional en la familia y en las aulas

La vinculación que se produce entre padres e hijos es una de las más importantes. Goleman (1996) afirma que

“La vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional; es el crisol doméstico en el que aprendemos a sentirnos a nosotros mismos y en donde aprendemos la forma en que los demás reaccionan ante nuestros sentimientos; ahí es también donde aprendemos a pensar en nuestros sentimientos, en nuestras posibilidades de respuesta y en la forma de interpretar nuestras esperanzas y nuestros temores” (p.298)

No es fácil educar actualmente a nuestros hijos pero según Bisquerra (2009) “la educación emocionalmente inteligente permite adquirir recursos para vivir con menos emociones negativas como la ira o el estrés y potenciar otras más positivas como la calma, la armonía y la felicidad, lo cual tendrá beneficios para la salud, las relaciones interpersonales y el bienestar personal y social” (p.313)

Una forma para desarrollar la Educación Emocional es mediante programas, que deberían iniciarse en las primeras etapas de la vida, ya que en estas edades se dan las primeras bases de aprendizaje y relación (López, E. 2012, p.45).

En esta línea aparecen programas de Educación Emocional para las familias con el fin de favorecer y facilitar estrategias y recursos para que puedan desarrollar las competencias emocionales. Las escuelas de padres favorecen estos espacios para formar padres competentes emocionalmente donde se pueden completar con talleres de educación emocional. Tomar conciencia y sensibilizar a las familia será fundamental para desarrollar niños y niñas competentes emocionalmente (Cuervo, 2010).

En la misma línea, la Educación Emocional es un vehículo muy importante para conocerse a uno mismo, aprender a valorar a los demás que forman parte de nuestro entorno y para desarrollar una buena actitud frente a la vida. Todos estos aspectos se pueden ir desarrollando a lo largo de nuestra vida. Las aulas deberían de ser espacios para educar a nuestros alumnos, proporcionándoles los recursos para favorecer las competencias emocionales. Es necesario aprender el valor de las emociones, la manera de canalizarlas y de utilizarlas de forma efectiva para el desarrollo personal, pero también para el equipo o la sociedad.

El Informe Delors (UNESCO, 1996) reconoce que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional. La Educación emocional tiene como objetivo ayudar a los alumnos a descubrir, conocer y regular las emociones e incorporarlas como competencias.

Por tanto, la familia es la primera escuela para iniciar el aprendizaje emocional y en las aulas debería continuarse. La familia y en colegio deberán complementarse en este proyecto tan importante que es educar desde el corazón.

3. DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN

3.1 Análisis del contexto y detección de necesidades

La escuela donde llevaré a cabo mi programa de talleres es un centro concertado que tiene 739 alumnos entre Educación Infantil y 4º de la ESO y dispone de un claustro formado por 44 profesores. Es una escuela católica, que pertenece a la Fundación Albada. Se trabaja con el lema de su fundadora Madre Úrsula Benincasa "Sin más regla que el amor". Este aspecto hace que se tenga en cuenta el desarrollo integral de los alumnos y se trabaja desde una perspectiva personal y emocional, cognitiva y religiosa. Teniendo en cuenta que según el Informe Delors (Unesco 1996) donde se afirma que la Educación Emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional, es necesario trabajar desde la educación emocional.

Este informe fundamenta la educación del Siglo XXI en cuatro ejes básicos que denomina los cuatro pilares de la educación:

- Aprender a conocer, aprender a aprender para aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.
- Aprender a hacer, consiste en capacitar a la persona para aprender a hacer, consiste en capacitar a la persona para hacer frente a todas las situaciones que podrá vivir.
- Aprender a ser, para actuar con autonomía, juicio y responsabilidad personal.
- Aprender a convivir, para hacer capaz de adquirir las habilidades sociales necesarias para trabajar en proyectos comunes y gestionar los conflictos.

Nuestro colegio ha fundamentado su Programa de Educación Emocional en los dos últimos pilares del Informe Delors (1996).

Podemos observar como en la práctica docente nos lamentamos de la poca motivación de los alumnos y del aumento de los comportamientos disruptivos.

Estos comportamientos los atribuimos a la realidad cambiante de la sociedad, a la crisis de valores o al florecimiento de otros valores que no permiten proyectar los que teníamos, a la disgregación familiar, a la influencia de los medios de comunicación, etc. Para algunos de los autores, muchos de estos problemas serían consecuencia del escaso conocimiento emocional que tenemos de nosotros mismos y de los demás.

Sabemos que gran parte del fracaso escolar de los alumnos no se atribuye a la falta de capacidad intelectual, sino a las dificultades asociadas a experiencias emocionalmente negativas, que se expresan en comportamientos problemáticos, conflictos interpersonales, conductas de abuso, intimidatorias y humillantes, a menudo hacia los individuos socialmente más débiles (acoso escolar).

Enseñar y aprender a convivir, en definitiva, es trabajar para mejorar la convivencia en nuestro centro escolar.

Fomentar una afectividad positiva y una actitud moral respetuosa y justa entre los compañeros es posible si la convivencia se gestiona de forma democrática, si trabajamos en grupos cooperativos y lo introducimos como metodología dentro del currículum escolar al igual que la educación emocional, haciendo énfasis en una nueva dinámica religiosa para gestionar desde la experiencia los valores cristianos y en definitiva poder crear un clima de bienestar en el centro educativo. Por ello impartimos un Proyecto de Educación Emocional para todos nuestros alumnos.

En este proyecto los destinatarios serán las familias, el alumnado y los tutores. Este programa pretende ser un espacio de aprendizaje y acompañamiento emocional de para padres y madres, con el objetivo de crecer como personas pero adquiriendo herramientas para poder ser referentes emocionales de sus hijos. Así mismo, se realizarán unos talleres en cursos de P5, 1º, 4º y 6º.

El clima de aceptación es favorable puesto que los alumnos informan a los padres de las sesiones de educación emocional que se llevan a cabo regularmente en el colegio. En alguna ocasión los padres habían realizado demandas a cerca de formación para padres en referente a temas relacionados con la Educación Emocional.

3.2 Objetivos de la intervención

- Legitimar y conocer el mundo emocional.
- Desarrollar y ampliar las competencias socioemocionales de los alumnos y de las familias.
- Ayudarles a aumentar el bienestar personal y familiar
- Mejorar las relaciones familiares.
- Adquirir herramientas y recursos para aprender a gestionar los conflictos cotidianos.
- Fomentar el pensamiento positivo.

3.3 Planificación y metodología

Los talleres para las familias son:

- De la tristeza a la alegría
- Mi cola de dinosaurio
- Me acepto y me quiero
- Dar y recibir

La planificación para familias es la siguiente:

26/03/19 De la tristeza a la alegría

02/04/19 Mi cola de dinosaurio

09/04/19 Me acepto y me quiero

07/05/19 Dar y recibir

Las sesiones para los alumnos y las alumnas son:

- De la tristeza a la alegría
- Somos tortugas
- Me acepto y me quiero
- Seamos asertivos. Buscando a NEMO

La planificación de las sesiones para el alumnado será:

24/04/19 De la tristeza a la alegría

25/04/19 Somos tortugas

23/04/19 Me acepto y me quiero

09/05/19 Seamos asertivos. Buscando a NEMO

La metodología en los talleres es práctica, favoreciendo la vivencia de cada uno de los contenidos que se llevan a cabo. Uno de las características de la metodología de estos talleres reside en la participación de los padres. Participar implica compartir como forma de aprendizaje. Se procura que al inicio de cada sesión haya una parte teórica para poder contextualizar la sesión. Se llevan a cabo actividades de reflexión, a partir de la lectura de cuentos o visualización de vídeos, para poder poner en común y compartir nuestras perspectivas con el resto del grupo. Al finalizar cada sesión se respeta un espacio para comentar, de forma grupal, cómo nos hemos sentido y qué nos llevamos a casa y poder exponer dudas u observaciones. Antes de concluir los talleres, tanto los padres como los alumnos, realizan una evaluación de la sesión de manera individual.

3.4 Proceso de aplicación

- ✓ Talleres con los padres
- ✓ Talleres con el alumnado

TALLERES CON LOS PADRES

Taller: **“De la tristeza a la alegría”**

Objetivos:

- Conciencia emocional (identificar las propias emociones y las de los demás)
- Emociones básicas: tristeza y alegría (trabajadas como un proceso).
- La construcción del vínculo desde el afecto.
- La tristeza y la necesidad de estar solo. La importancia de llorar.
- La alegría. Disfrutar y fluir.
- Autoconocimiento y transformación. Autorreflexión.

Materiales/Contenidos:

- Cuento “El Pep i l’Adela” y perfiles de caracoles. Lectura del cuento: El Pep i l’Adela. Mediante estos personajes nos sumergiremos en el proceso de la tristeza a la alegría, dos emociones básicas que, canalizadas adaptativamente, forman parte de la inteligencia emocional.
- Guía didáctica “El Pep i l’Adela”
- Video <https://youtu.be/hCcsktiNxeQ>
- Recordatorio caracoles

Tiempo: 26/3/19 de 19.00 a 21.00 h

Destinatarios: Padres de los alumnos/as del colegio

Desarrollo de la sesión: Iniciaremos la sesión realizando una presentación para poder conocernos todos. A continuación se introducirá el término Educación Emocional y el concepto de emoción y las emociones básicas. Se realizará un pequeño ejercicio para introducir las competencias emocionales, siguiendo el modelo del GROU. En esta sesión, nos detendremos en la conciencia emocional, en la importancia de identificar las emociones, ponerles nombre para que puedan expresar cómo se sienten. Podemos dedicar unos minutos a preguntar cómo trabajan los padres en casa las emociones y si preguntan a sus hijos/as sobre ello. Seguiremos invitándoles a hacer un círculo y volver a ser “niños de P5” y a realizar unas de las tareas que más les gustan a los niños.. Escuchar un cuento. Trabajaremos dos de las emociones básicas, la alegría y la tristeza. Tras escuchar el cuento daremos paso a la reflexión a través de preguntas ¿Nos permitimos estar tristes? ¿Y a nuestros hijos? ¿Cómo la expresamos? ¿Somos conscientes del bienestar que produce la alegría? ¿Compartimos vivencias para sentirnos queridos? ¿Si compartimos la tristeza disminuye? ¿Y la alegría al ser compartida se expande? ¿Dedicamos tiempo a cuidar los vínculos? ¿Conocemos los ingredientes del buen vínculo? ¿Cómo el amor nos ayuda a construir?

Finalizaremos la actividad visualizando un pequeño video (nuestros hijos son lo que ven. Donde aprendemos, enseñamos, descansamos y nos cuidamos. Tu casa es el centro de tu familia) y ofreciéndoles unos perfiles de caracoles plastificados para llevárselos a casa como recordatorio del proceso trabajado y la guía didáctica del cuento con recursos para trabajar en casa. Antes de concluir se les repartirá a los padres una ficha de evaluación de la sesión.

Taller: “Mi cola de dinosaurio”
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">➤ Trabajar la regulación emocional.➤ Explicar la relación entre emoción, pensamiento y conducta.➤ Desarrollar asertividad y el pensamiento positivo.➤ Aprender estrategias y recursos.
Materiales/Contenidos: <ul style="list-style-type: none">➤ Globos de colores➤ El termómetro emocional➤ El semáforo y la técnica de la tortuga➤ Vídeo https://youtu.be/qn63c9JgoN8 “Solo respira”➤ Recordatorio mandala
Tiempo: 02/04/19 de 19.00 a 21.00 h
Destinatarios: Padres de los alumnos/as del colegio
<p>Desarrollo de la sesión: Iniciamos la sesión ofreciendo un espacio a los padres para comentar aspectos relacionados con la sesión anterior. A continuación introduciremos la segunda gran competencia emocional La regulación y su familia de microcompetencias: expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y la competencia para autogenerar emociones positivas. Reflexionar acerca de la relación emoción-pensamiento-conducta.</p> <p>Para dinamizar la sesión realizaremos una actividad de regulación emocional. Trabajaremos la rabia con los globos. Cuanto más nos enfada algo más nos llenamos de rabia, y se les dirá que si quieren controlar sus emociones deben poder ser capaces de hacer que su globo se deshinche. Llenamos de aire el globo a la vez que lo llenamos con pensamientos y cosas que nos hacen enfadar. Después se les dirá que cuando suelten el globo apunten hacia un sitio concreto. ¿Por qué no fueron capaces de dirigir el globo hacia ese punto? Porque la rabia no siempre va hacia donde queremos. Por eso es importante calmarnos a tiempo. Lo repetimos y les preguntamos: ¿Qué es lo que hace que el globo hinchado en este momento retenga el aire dentro? ¿Nuestros dedos verdad? Tenemos el control, por tanto si decidimos soltar el globo volará. ¡Lo mismo pasa con el enfado! Si somos capaces de reconocerlo y controlarlo ¡podemos soltarlo también!</p> <p>Continuaremos intentado compartir técnicas, recursos y herramientas de regulación emocional que utilizamos a nivel familiar. Un ejemplo puede ser el termómetro emocional. Pasaremos para concluir a visualizar el vídeo de la sesión de hoy. Como recordatorio de la sesión de hoy los padres se llevarán un mandala. Pintar un mandala tiene múltiples beneficios, entre ellos combatir el enfado y conseguir la calma. Finalizará la sesión cumplimentando el cuestionario de evaluación de los padres.</p>

<p>Taller: “Me acepto y me quiero”</p>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Autonomía emocional➤ Autoestima “aprender a quererse y aceptarse”➤ Empatía➤ Actitud positiva➤ Bienestar
<p>Contenidos: Cuidarse a uno mismo (física, mental y espiritualmente) nos ayuda a dar y a recibir amor. Trabajar nuestra autoestima como la imagen positiva que tenemos de nosotros mismos, sentirnos satisfechos de nosotros y mantener buenas relaciones con uno mismo. Aprender a quererse para querer.</p> <p>Reflexionar acerca de cómo nos cuidamos. Si identificamos lo que hacemos para cuidarnos identificaremos las fuentes de bienestar y las valoraremos y podremos compartirlas.</p>
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Una caja pequeña en la que en el fondo haya un espejito con una frase en la caja que dirá “La primera maravilla del mundo eres tú”.➤ Juego de cartas con los tips para reforzar la autoestima de nuestros hijos/as.➤ Perfil grilletes.➤ Cuento “El Elefante Encadenado” de Jorge Bucay
<p>Tiempo: 9/4/19 de 19.00 a 21.00 h</p>
<p>Destinatarios: Padres de los alumnos/as del colegio</p>
<p>Desarrollo de la sesión: Iniciamos la sesión recordando la primera competencia que trabajamos, conciencia emocional y si desean explicar alguna situación o anécdota al respecto con sus hijas/os.</p> <p>Continuaremos con una actividad introductoria del tema que trataremos en la sesión. La actividad que realizaremos será “La primera maravilla del mundo”. Podemos enseñar alguna imagen proyectada sobre alguna de las maravillas del mundo, incidiendo en su belleza, en su excepcionalidad...Se les pasará a decir que están a punto de ver la que se considera la primera maravilla del mundo. Antes de enseñarles la caja se les explicará que existe una norma “mantener en secreto lo que he visto dentro de la caja” hasta que todos los compañeros lo hayan abierto. Llega la hora de la reflexión: ¿Qué habéis visto reflejado dentro de la caja? ¿Qué os ha parecido la caja? ¿Os ha gustado lo que habéis visto? ¿Alguien se ha sentido decepcionado? ¿Qué os esperabais? ¿Qué os gusta y que cambiaríais? ...</p> <p>Una vez hecha la reflexión se cierra la actividad haciendo ver que todos y cada uno de nosotros somos una maravilla en sí mismos. Todos tenemos o guardamos maravillas en nuestro interior que nos hace ser especiales y podemos compartir. El</p>

espejo se convierte en el reflejo de nuestra autoestima.

Tras la actividad pasaremos a introducir la tercera competencia Autonomía emocional y sus micocompetencias. Definiremos la autoestima y comentaremos qué aspectos podemos trabajar en casa para reforzar la autoestima de nuestros hijos/as : elogiar, descubrir sus cualidades, aceptarnos y aceptar, ayudarlo a tolerar las frustraciones, enseñarle a sentirse orgulloso de sus éxitos, enseñarle a identificar sus emociones y a regularlas, valorar sus opiniones, hacer que se sienta un miembro importante de la familia, favorecer la buena comunicación, evitar la sobreprotección, mostrar flexibilidad, conocer bien su ambiente, dedicarle tiempo necesario, fomentar las relaciones sociales, ayudarlo a proponerse metas , interesarse por su vida escolar y fomentar su autonomía emocional (Tips juego de cartas)

Para finalizar la sesión volveremos a ser niños y escucharemos el cuento del Elefante Encadenado de Jorge Bucay. En esta ocasión se repartirán unos grilletos recordando la importancia de las falsas creencias y la influencia sobre nuestra autoestima.

Antes de concluir se les repartirá a los padres una ficha de evaluación de la sesión.

Taller: “Dar y recibir”
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">➤ Competencia social➤ Asertividad y escucha activa➤ Gratitud➤ Resolución de conflictos➤ Gestión emocional
Materiales/Contenidos: <ul style="list-style-type: none">➤ Papel y sobres➤ Bolígrafos➤ Diplomas
Tiempo: 7/05/19 de 19.00 a 21.00 h
Destinatarios: Padres de los alumnos/as del colegio
Desarrollo de la sesión: Iniciaremos permitiendo un espacio para la reflexión respecto a la sesión anterior. <p>Trabajaremos los diferentes estilos de comunicación con nuestros hijos. Nos centraremos en el concepto de asertividad. Somos capaces de resolver nuestros conflictos, qué tipo de conflictos nos cuestan más, como gestionamos estas situaciones, practicamos la comunicación expresiva... ¿Escuchamos? Realizaremos una actividad por parejas de manera que uno iniciará un tema durante unos minutos mientras el otro escucha atentamente sin interrumpir. Después valoramos cómo nos hemos sentido, qué hemos sentido... Daremos importancia al valor de la escucha activa. Y en casa? Practicamos la escucha activa?</p> <p>La dinámica central de la sesión será la actividad “Dar las gracias”, con el objetivo de valorar y agradecer a aquellos que queremos. Les pediremos a los padres que escriban una carta de agradecimiento a alguien que quieran mucho con el fin de que la carta llegue a su destinatario. Al terminar, valoramos cómo nos hemos sentido, si alguien desea compartir su carta con nosotros (esta actividad necesita cohesión pero al ser la última sesión quizás deseen hacerlo).</p> <p>Para finalizar la sesión realizaremos la actividad de la red, para legitimar el trabajo en equipo de este taller. Se cogerá el ovillo de lana y diremos lo que nos llevamos del taller a casa y del compañero que tenemos a nuestra izquierda. Una vez formada la red se observará y se le preguntará a los participantes qué les transmite la red que hemos tejido entre todos. ¿Cómo es nuestra red en casa? ¿Qué podemos hacer para fortalecer la red? ¿Cómo tejemos las relaciones?</p> <p>Concluiremos la sesión con la última evaluación de los padres sobre el taller de esta tarde y la evaluación de la formadora. Como clausura de los talleres se les ofrecerá a cada uno de los participantes un diploma “emocional” y el recordatorio de la sesión, un ovillo de lana.</p>

TALLERES CON EL ALUMNADO

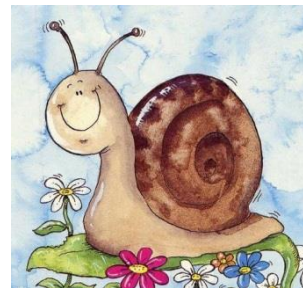
Taller: “De la tristeza a la alegría”
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">➤ Conciencia emocional.➤ Emociones básicas: tristeza y alegría (trabajadas como un proceso).➤ La construcción del vínculo desde el afecto.➤ La tristeza y la necesidad de estar solo. La importancia de llorar.➤ La alegría. Disfrutar y fluir.➤ Autoconocimiento y transformación. Autorreflexión.
Contenidos: <ul style="list-style-type: none">➤ Lectura del cuento: El Pep i l'Adela. Mediante estos personajes nos sumergiremos en el proceso de la tristeza a la alegría, dos emociones básicas que, canalizadas adaptativamente, forman parte de la inteligencia emocional.
Materiales: <ul style="list-style-type: none">➤ Cuento “El Pep i l'Adela”➤ Guía didáctica “El Pep i l'Adela”➤ Canciones de la Guía Didáctica➤ Ficha de los caracoles
Tiempo: 24/04/19 de 9.00 a 10.30h.
Destinatarios: Alumnos/as de P5 del colegio (Educación Infantil)
Desarrollo de la sesión: Cuando los alumnos entren a la clase escucharán la primera de las canciones del Pep i l'Adela (Canción 2 Adela). Iniciaremos la sesión presentando el taller que realizaremos y a los personajes que serán los protagonistas: el Pep i l'Adela. Sentaremos a los alumnos en círculo para escuchar la historia de los personajes. Para trabajar la conciencia emocional y la expresión de la tristeza y la alegría nos pondremos de pie y observaremos que pasa con la cara y con el cuerpo cuando sentimos estas dos emociones. Dibujaremos, según especifica la Guía, un caracol en la palma de la mano con los cuernos que se extienden en los dedos. Cuando el caracol está triste cerraremos el puño y cuando se siente alegre aparecen los dedos con los cuernos. Es necesario poner palabras a las sensaciones que sienten los niños: “Me siento triste cuando...” “Me siento alegre cuando...” Trabajaremos el vínculo a través de la relación del Pep y su madre. Preguntaremos: ¿qué les gusta hacer con las personas que quieren, cómo nos sentimos cuando no están y cuando están con nosotros? La pérdida del Pep nos introduce en la tristeza y nos facilita entrar en el duelo. ¿Se han sentido como el Pep alguna vez? ¿Cómo os sentís cuando echáis de menos a un

amigo? ¿Qué necesitamos cuando nos sentimos así? Fijaos como cambia de color el caparazón del Pep. ¿Qué necesita? ¿Cómo lo consigue? ¿Necesita estar solo? (Canción 3 Puedo llorar)

El cambio de color de su caparazón permitirá trabajar el proceso de transformación de la tristeza a la alegría. ¿Qué le ha pasado? ¿Cómo se siente ahora? ¿Qué ha necesitado? (Canción 5 Pep nuevo)

Para concluir la sesión podrán pintar a Pep y Adela, escuchando las canciones del cuento un Pep o una Adela.

Antes de finalizar responderán la ficha de evaluación de la sesión.



Taller: **“Somos tortugas”**

Objetivos:

- Trabajar la regulación emocional.
- Regular la ira para prevenir la violencia.
- Aprender estrategias y recursos.

Contenidos/Materiales:

- Vídeo/canción “Me tranquilizo” <https://youtu.be/aixHCoOHIP4>
- Lectura “Cuento de la Tortuga”

Materiales:

- Ficha de la tortuga.
- Tortugas para escenificar el cuento.

Tiempo: 25/04/19 de 15.00 a 16.30 h.

Destinatarios: Alumnos/as 1ro de Primaria del colegio (Ciclo inicial)

Desarrollo de la sesión: Para dinamizar la sesión realizaremos una actividad de regulación emocional. A continuación, nos tranquilizaremos haciendo unas respiraciones y nos prepararemos para escuchar el cuento de la tortuga. Una vez explicado el cuento pasaremos a la reflexión a través de preguntas: ¿Qué le pasaba a la tortuga? ¿Cómo se sentía? ¿Qué pasó? ¿Cómo lo solucionó? Después cómo se sintió? ¿Cuál es el truco? Y a nosotros ¿qué cosas nos dan rabia? ¿Qué nos pasa? ¿Qué sentimos? ¿Qué nos dice nuestro cuerpo?

Una vez hecha la reflexión vamos a la acción. Seamos tortugas. Trabajaremos con los alumnos cuándo y cómo tenemos que hacer la tortuga. Nos escondemos en nuestro caparazón, contamos y respiramos para finalmente tranquilizarnos y pensar.

A continuación, aprovecharemos para preguntar qué otros recursos conocen para tranquilizarse. Presentaremos la respiración a través de la canción “Me tranquilizo”.

Finalizaremos la sesión recordando los 4 pasos que hemos aprendido y trabajado con la técnica de la tortuga.

Los alumnos cumplimentarán la hoja de evaluación de la sesión.



Taller: “Me acepto y me quiero”

Objetivos:

- Autonomía emocional
- Autoestima
- Empatía
- Actitud positiva
- Bienestar

Contenidos: Cuidarse a uno mismo (física, mental y espiritualmente) nos ayuda a dar y a recibir amor. Trabajar nuestra autoestima como la imagen positiva que tenemos de nosotros mismos, sentirnos satisfechos de nosotros y mantener buenas relaciones con uno mismo. Aprender a quererse para querer. Reflexionar acerca de cómo nos cuidamos. Si identificamos lo que hacemos para cuidarnos identificaremos las fuentes de bienestar y las valoraremos y podremos compartirlas.

Materiales:

- Una caja pequeña en la que en el fondo haya un espejito con una frase en la caja que dirá “La primera maravilla del mundo eres tú”.
- Ficha con espejo para hacer un autorretrato.

Tiempo: 23/04/19 de 15.00 a 16.30 h.

Destinatarios: Alumnos/as de 4to de Primaria del colegio (Ciclo medio)

Desarrollo de la sesión: Iniciamos la sesión recordando la primera competencia que trabajamos, conciencia emocional y si desean explicar alguna situación o anécdota al respecto con sus hijas/os. Continuaremos con una actividad introductoria del tema que trataremos en la sesión. La actividad que realizaremos será “La primera maravilla del mundo”. Podemos enseñar alguna imagen proyectada sobre alguna de las maravillas del mundo, incidiendo en su belleza, en su excepcionalidad... Se les pasará a decir que están a punto de ver la que se considera la primera maravilla del mundo. Antes de enseñarles la caja se les explicará que existe una norma “mantener en secreto lo que he visto dentro de la caja” hasta que todos los compañeros lo hayan abierto. Llega la hora de la reflexión: ¿Qué habéis visto reflejado dentro de la caja? ¿Qué os ha parecido la caja? ¿Os ha gustado lo que habéis visto? ¿Alguien se ha sentido decepcionado? ¿Qué os esperabais? ¿Qué os gusta y que cambiaríais? ... Una vez hecha la reflexión se cierra la actividad haciendo ver que todos y cada uno de nosotros somos una maravilla en sí mismos. Todos tenemos o guardamos maravillas en nuestro interior que nos hace ser especiales y podemos compartir. El espejo se convierte en el reflejo de nuestra autoestima. Antes de concluir se les repartirá a los padres una ficha de evaluación de la sesión.



Taller: “Seamos asertivos. Buscando a NEMO”

Objetivos:

- Competencia social
- Asertividad y escucha activa
- Resolución de conflictos
- Gestión emocional

Contenidos:

- Poner en práctica la técnica NEMO (**N**ombre, **E**moción, **M**otivo, **O**jetivo)
- La mano “ayuda”

Materiales:

- Cuento “Uns ho fan així i altres aixà” El Gran llibre de les emocions
- Video “Asertividad”
- Ficha “mano ayuda”

Tiempo: 09/05/19 de 9.00 a 10.30 h.

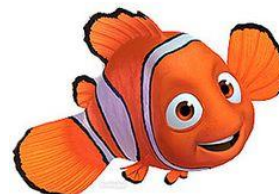
Destinatarios: Alumnos/as de 6to de Primaria del colegio (Ciclo superior)

Desarrollo de la sesión: Iniciaremos la sesión realizando una presentación de los tres estilos de comunicación. Nos centraremos en la técnica NEMO para poder ser asertivos y decir lo que pesamos y sentimos sin dañar al otro. En la pizarra podremos dar significado a las siglas de NEMO. Para poder trabajar con esta técnica lo haremos mediante unas situaciones cotidianas, propondremos a los alumnos que describan situaciones cotidianas. Les invitaremos a reflexionar sobre esas situaciones que generan conflicto y analizaran el NEMO.

A continuación, les enseñaremos la mano “ayuda” que es un recurso más para nuestra caja de herramientas para resolver conflictos. Les recordaremos: uno mismo, pedir ayuda al cuidador, pedir ayuda al delegado, pedir ayuda al profesor y pedir ayuda al grupo-clase. Elaboración de la ficha.

Para concluir la sesión leeremos el cuento “Uns ho fan així i altres aixà”. Realizaremos una reflexión: ¿somos como Helena? ¿Somos como Clara? ¿Somos como Mar?. Aprovecharemos para realizar una pequeña obra de teatro y se abrirá el telón para representar esta pequeña obra de teatro. Visualizaremos un pequeño video para reforzar los objetivos trabajados.

Finalizamos la sesión invitando a los alumnos a realizar la ficha de evaluación de la sesión.



3.5 La evaluación de los talleres

3.5.1 La evaluación de los talleres de los padres

Una vez realizado el taller cada uno de los participantes realiza una evaluación escrita de la sesión. Evalúan cómo se han sentido, si piensan que los aprendizajes les resultarán útiles, qué se llevan a casa, si piensan que les ha faltado algún tema y si pueden proponer sugerencias de mejora. Además se les ofrece realizar una valoración del 1 al 10 de la sesión para conocer el grado de satisfacción (0 no me ha gustado la sesión y 10 me ha gustado mucho la sesión).

Finalmente, en la última sesión de los talleres se les adjunta una encuesta de valoración sobre el grado de satisfacción de la formadora. Esta valoración se realiza del 0 al 10, entendiendo 0 “completamente en desacuerdo” y 10 “completamente de acuerdo”.

Taller de padres

Evaluación de la Sesión _____

Nombre:

Fecha:

¿Cómo te has sentido en la sesión de hoy? ¿Por qué?
¿Crees que serán útiles los aprendizajes para poder mejorar la relación con tus hijos/as?
¿Qué te llevas a casa?
¿Te ha faltado algún tema a tratar? Puntuación del 1 al 10 de la sesión
Sugerencias de mejora:
Puedes puntuar la sesión del 1 al 10 (O “no me ha gustado” 10 “me ha gustado mucho”)

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

3.5.2 La evaluación de los talleres de los alumnos/as

Al final de cada sesión del taller, en los diferentes cursos se les adjuntará a los alumnos/as una encuesta para valorar la sesión de Educación Emocional y otra para valorar la satisfacción respecto a la formadora.

En el caso de los alumnos de P5 será la tutora la que leerá las preguntas a los alumnos/as y ellos tendrán que colorear una de los tres emoticonos que se les presentan.



Me ha gustado mucho



Me ha gustado



No me ha gustado

m

En el caso de la evaluación de satisfacción de la formadora será la tutora de la clase quien la realizará debido a la edad de los alumnos/as.

Taller alumnado P5

Evaluación del taller "De la tristeza a la alegría"

Fecha:

Nombre:

¿Te ha gustado la sesión de Educación Emocional?



¿Has aprendido cosas nuevas?



¿Te has sentido cómodo/a?



¿Has podido preguntar y te has sentido escuchado?



¿Repetirías?



Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

Taller alumnado 1º,4º y 6º

Evaluación del taller

Fecha y curso:

Nombre:

¿Te ha gustado la sesión de educación emocional?



¿Qué cosas has aprendido?

¿Has podido preguntar tus dudas?

¿Qué es lo que menos te ha gustado?

¿Repetirías otra sesión?

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

3.5.3 La evaluación de la formadora

Valoración de la formadora (Talleres de padres)

Nombre:

Fecha:

Es la primera formación que realizas de Educación Emocional

SI NO

Valoración	De 0 a 10
La formadora ha sabido transmitir los contenidos de forma clara	
La duración de las sesiones ha sido adecuada	
La formadora ha sabido motivar y dinamizar la sesiones	
La formadora ha tenido buena disposición para aclarar conceptos	
El clima emocional generado en las sesiones ha sido de tu agrado	
Te has sentido respetado y escuchado en las sesiones	
La valoración global de las sesiones	

La puntuación de 0 a 10 :

0 Complemente en desacuerdo

10 Completamente de acuerdo

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

Valoración de la formadora (Talleres alumnado de P5) realizada por la tutora

Nombre Tutora:

Fecha:

Es la primera vez que los alumnos realizan sesiones de Educación Emocional

SI NO

Valoración	De 0 a 10
Crees que han entendido los conceptos que la formadora les ha enseñado durante la sesión	
La duración de las sesión te ha parecido adecuada	
Crees que durante la sesión han estado divertidos y motivados	
La formadora les ha aclarado sus dudas	
Han disfrutado de las dinámicas y actividades que se han realizado en la sesión	
Consideras que se ha creado un clima de respeto y escucha durante la sesión	
Puntuación general de la sesión	

La puntuación de 0 a 10 :

0 Complemente en desacuerdo

10 Completamente de acuerdo

Gracias por vuestra asistencia y generosidad emocional

Valoración de la formadora (Talleres alumnado de 1º, 4º y 6º)

Nombre:

Fecha y curso:

Es la primera vez que realizas clases de Educación Emocional

SI NO

Valoración	De 0 a 10
Has entendido los conceptos que la formadora te ha enseñado en la sesión	
La duración de las sesión te ha gustado	
Las sesión te ha parecido divertida y motivadora	
La formadora ha aclarado tus dudas durante la sesión	
Has disfrutado de las dinámicas y actividades que se han realizado en la sesión	
Te has sentido respetado y escuchado en la sesión	
Puntuación general de la sesión	

La puntuación de 0 a 10 :

0 Complemente en desacuerdo

10 Completamente de acuerdo

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

3.6 Diario de los talleres

3.6.1 Talleres de los padres

➤ Día 26/03/19 Taller “De la tristeza a la alegría”

Es el primer taller y se respira un ambiente entre la curiosidad y la sorpresa. Cabe comentar que es un taller un poco peculiar 11 mujeres y 1 hombre. Hacemos una ronda de presentación para “romper el hielo” y se inicia la sesión definiendo qué entendemos por Educación Emocional. Los padres empiezan a realizar preguntas y a dinamizarse. Les encantó la explicación del cuento “De la tristeza a la alegría”. Algunos comentaron que “hacía mucho tiempo que no me leían un cuento” eran afirmaciones que se oyeron en la sala.

En general, los padres se han sentido muy cómodos en la sesión y comentan que ha habido una buena combinación entre los aspectos teóricos y los prácticos. Se han sentido libres para poder expresarse y el ambiente conseguido ha sido relajado y de confianza.

El tema del taller les ha resultado muy interesante y útil para empezar a trabajar con ellos mismos y con sus hijos. Se llevan a casa “parar y tomar conciencia de cómo nos sentimos y empezar a poner nombre a las emociones que siento”. Una de las participantes comenta que se lleva a casa “saber que para poder conectar con sus hijos primero tiene que buscar en su interior y reconocer todo lo que allí se esconde, permitiéndose sentir”.

Todos coinciden en señalar que la sesión les ha parecido corta pero que se llevan a casa muchos aspectos a trabajar.

Les ha parecido muy interesante la aportación de bibliografía que se les ha ofrecido. La motivación de la Educación Emocional les ha impactado muy positivamente.

Finalizamos la sesión visualizando un video y reflexionamos acerca de la importancia de ser el ejemplo para los nuestros y que ellos “son lo que ven”. Antes de irnos cada uno recoge su “caracol” como recordatorio de la sesión.

Ha sido una sesión donde hemos podido conectar con emociones intensas como la tristeza a través de la pérdida y del proceso hacia la alegría.

Después de finalizar la sesión de manera formal, hemos sentido la necesidad de alargar un buen rato en el patio del colegio.

Tras leer las evaluaciones que los padres han hecho de la sesión, 4 habían realizado formaciones de Educación Emocional y 7 no habían recibido nunca formación de este tipo. La valoración de la sesiones es muy positiva. Cabe destacar que consideran que la duración de las sesiones es corta.

➤ Día 01/04/19 Taller “Mi cola de dinosaurio”

Iniciamos el taller y se respira entusiasmo y ganas de continuar avanzando en temas relacionados con nuestras emociones y las de nuestros hijos. Tienen muchas ganas de explicar que han sido más conscientes de sus emociones y ofrecen muchos ejemplos cotidianos que han sucedido durante la semana.

Hacemos una ronda de preguntas sobre el enfado y la ira y sobre qué hacemos cuando lo sentimos y si somos capaces de controlarlo. Introduzco la definición de regulación emocional y un power point explicando las microrcompetencias y estrategias de regulación emocional. Se muestran muy motivados con los recursos y comentan que es necesario trabajar la regulación porque muchas ocasiones les sobrepasan.

Les propongo trabajar la rabia con los globos y les ha gustado muchísimo. Reconocen que a menudo pierden el control, sobre todo cuando llegan del trabajo cargados de estrés. Toman conciencia de la importancia de descargar la mochila y entre todos buscamos maneras de gestionarlo.

Visualizamos el video y respiramos. La sensación de todos los padres es muy gratificante y la mía como formadora también. Se ha generado un feed-back muy positivo.

La mayoría de padres se llevan a casa muchas orientaciones para evitar sentirse desbordados y “explotar”.

Les obsequio con el mandala como recordatorio de un recurso para meditar y conectar con uno mismo.

Vuelvo a tener la sensación que en el anterior taller. Los padres “no quieren marchar”. Me siento satisfecha, nos quedamos un ratito y continúan explicando que técnicas les funcionan para regularse.

En general, las valoraciones que han hecho los padres son muy positivas. Cabe destacar que una propuesta de mejora de uno de los padres es que le gustaría soporte de papel de todas las explicaciones que se han llevado a cabo en el taller.

➤ Día 09/04/19 Taller “Me acepto y me quiero”

Iniciamos la sesión recordando aspectos trabajados en el último taller. Han puesto en práctica muchas de las herramientas propuestas y les apetece comentar cada vez más momentos íntimos y cotidianos.

Alguno de ellos comenta qué sorpresa les he traído hoy, puesto que observan una caja. Realizamos la actividad y la disfrutaron mucho. Reflexionamos sobre la autoestima, sobre qué cosas hacemos para cuidarnos y querernos. Este tema parece entusiasmarles mucho. Les preocupa la autoestima de sus hijos y qué hacer para que no sean frágiles. Es momento de introducir el juego de los Tips de la autoestima. Hablamos sobre la autonomía emocional y hacemos un repaso de las microcompetencias a través del power point preparado para el taller. Se muestran especialmente interesados por el término de resiliencia. Hablamos sobre ello y comentan personas resilientes que conocen y entre todos montamos un listado de características que muestran las personas resilientes.

Les propongo volver a conectar con nuestro niño interior y escuchar un cuento, como en el primer taller. En esta ocasión “El elefante encadenado” de Jorge Bucay. Reflexionamos sobre nuestras creencias limitantes y se sienten cómodos pudiendo explicar en primera persona aquellas que los limitan.

Antes de acabar recogen el recordatorio del taller, unos grilletes que simbolizan “romper con aquello que nos limita y crecer”.

Todos valoran la sesión como muy necesaria en el Educación Emocional. También añaden como propuesta de mejora que se les ha hecho corto el taller y que les hubiera gustado alargarse más. 😊

➤ Día 09/05/19 Taller “Dar y recibir”

Iniciamos el taller haciendo referencia a cuestiones del anterior. Están muy contentas. Me permito hablar en femenino porque el único padre que teníamos en el grupo hoy no ha podido asistir por motivos laborales. Comparten distendidamente anécdotas personales relacionadas con la sesión anterior. Observan que en la mesa hay una madeja de lana y unos diplomas. Una de las asistentes recuerda que es la última sesión “y que le ha sabido a poco”. Trabajamos la competencia social y sus microcompetencias. Se abre un debate a partir de éstas. Nos ayudamos con la visualización del vídeo y las asistentes recuerdan otras competencias tratadas anteriormente y cómo son de necesarias para adquirir una buena competencia social.

Les explico la actividad que vamos a realizar y les pido que observen que hay en la mesa. Unos sellos. Han de pesar en una persona a quien quieran agradecer alguna cosa o muchas. Se abruman pero en seguida se contagian entusiasmo y alegría. Durante la dinámica dos se emocionan y les ofrezco un abrazo y comentamos que dejen fluir sus emociones. Se respira un clima emotivo pero de confianza y seguridad. Finalizamos la actividad poniendo dirección y sellos en las cartas y con el compromiso de un feed-back a la formadora sobre cuáles han sido las emociones de la persona que ha recibido la carta. A cambio yo les haré llegar una foto de grupo que nos haremos antes de finalizar el taller 😊.

Para finalizar el taller entre lágrimas y sonrisas, realizamos la actividad de la red. Cada una de nosotras dirá cómo se ha sentido estos días y que se lleva de estos talleres. Vuelve a respirarse un clima muy emotivo. Todas coinciden en que les ha resultado una experiencia muy gratificante y cuentan que se llevan la “Eduación Emocional a sus vidas”. Me proponen continuar el próximo curso con estos talleres y yo me comprometo a pasar la propuesta a Equipo Directivo.

Antes de despedirnos, entrega de diplomas y una lectura preciosa que tenía preparada de la pedagoga Eva Bach. Nos fundimos en un fuerte abrazo y se generado una buena sinergia emocional. Ah! Antes de irnos a casa hemos hecho una pequeña fiesta de despedida.

GRACIAS infinitas por todo lo que me habéis aportado.

3.6.2 Talleres para el alumnado

➤ Día 24/04/19 “De la tristeza a la alegría” Curso P5 Educación Infantil

Cuando los niños y las niñas entran en la clase pueden escuchar la primera canción que acompaña al cuento que explicaremos a continuación. Iniciamos la sesión colocando a los alumnos y alumnas en el suelo de la clase y enseñándoles la portada del cuento, protagonista de la sesión. Les pregunto que les sugiere y después de una lluvia de ideas empezamos la lectura. Durante la explicación del cuento un par de alumnos se emocionan y es necesario parar para consolarlos. Los compañeros y compañeras se muestran empáticos y se acercan a abrazarlos. Aprovecho para introducir la empatía y para mostrar que ocurre cuando nos sentimos tristes y qué cosas hacemos para sentirnos aliviados. Hablamos sobre el beneficio de llorar y qué todos en diferentes momentos sentimos ganas de hacerlo.

Al finalizar establecemos una rueda de preguntas: ¿cómo se sienten al principio? ¿Qué ha sucedido? ¿Cómo se siente Pep? ¿Qué le ocurre?.....Trabajamos el vínculo, tanto a través de la relación de Pep con su madre como la que tiene con Adela.

Todos participan de forma activa y se muestran contentos. Ante estas emociones pasamos a mostrarles la ficha de recordatorio de la sesión. Podrán ser creativos y pintar al Pep y Adela como más les gusten, mientras se escucha de fondo música del cuento. Los resultados son súper satisfactorios.

Antes de finalizar la sesión la tutora y el alumnado responden el cuestionario de evaluación. Los resultados son excelentes. Gracias a todas y a todos.

➤ Día 25/04/19 “Somos tortugas” Curso 1º de Primaria

Iniciamos la sesión con un espacio para tomar conciencia “del aquí y del ahora”. Realizamos respiraciones “de globo”, “de hilo dorado” y “de hormiguitas”. Cuando conseguimos relajarnos les explico en cuento de la tortuga. Una vez explicado identificamos las emociones que ha sentido la tortuga y algunos reconocen actuar como ella.

Practicamos la técnica y nos convertimos en “tortugas”, aprendemos a que tenemos la solución en nuestro interior. A uno de los alumnos se le ocurre que cuando se observen en rabia se avisarán “haz la tortuga” y decidimos junto con la tutora que es una buena idea.

Escuchamos la canción “Me tranquilizo” y después elaboramos un listado sobre cosas que hacemos para regularnos: dibujar, leer, golpear un cojín, chutar el balón, romper papeles...

Escribimos en la pizarra los 4 pasos que ellos han complementado en la ficha recordatorio del taller: PARAR, RESPIRAR, PENSAR Y ACTUAR.

Tanto el alumnado como la tutora complimentan la hoja de evaluación. Les ha encantado la sesión y la valoración de la tutora es completamente positiva. Como anécdota, me gustaría comentar que curiosamente teníamos dos tortugas en la clase porque estaban trabajando los animales y ha sido casual y simpático a la vez.

Gracias a todos y a todas.

➤ Día 23/04/19 “Me acepto y me quiero” Curso 4º de Primaria

Iniciamos la sesión realizando unas respiraciones para tomar conciencia de dónde y cómo nos encontramos. Les pregunto si conocen alguna de las maravillas del mundo, citando alguna de ellas. Entonces, les enseño una cajita y les explico que en su interior podrán ver la que se considera la primera y más importante maravilla del mundo. Les digo que sólo hay una norma “mantener el secreto hasta que el último compañero y compañera lo haya podido observar”. Empezamos... Es fascinante ver sus caras de asombro y alegría a la vez. Han sido capaces de mantener el secreto y nos ha rodeado un silencio escrupuloso. Ha sido una bonita experiencia. Esta actividad nos permite hablar sobre la autoestima y sobre qué cosas debemos hacer para sentirnos bien y cuidarnos. Entre todos elaboramos un listado de cosas que hacemos. También aparece “aquellas cosas que nos cuestan más” y comentamos que todos somos especialmente “buenos” en algunas cosas y no tanto en otras. Concluyen que lo más importante es aceptarse y quererse. Gracias chicos y chicas.

Para acabar realizaremos la ficha recordatoria de la sesión donde cada uno de ellos se dibujará en un espejo. Se divierten mucho. Las valoraciones que realizan tanto los alumnos como la tutora son muy satisfactorias. Ellos también apuestan por la Educación Emocional.

➤ Día 09/05/19 “Seamos asertivos. Buscando a NEMO” Curso 6º de
Primaria

Para iniciar la sesión les pregunto si recuerdan los tres estilos de comunicación que conocemos. Pasamos a comentar y a escenificar con pequeños role playing un comportamiento pasivo, agresivo y asertivo. Escribo en la pizarra la palabra NEMO y entre todos y la tutora desciframos su significado y cómo nos puede ayudar a ser más asertivos. Elaboramos un listado de situaciones conflictivas del día a día y trabajamos con la técnica NEMO.

A continuación le entrego la mano ayuda como un nuevo recurso para aprender a resolver conflictos. Proponen hacer una mano en Dina 3 y colocarla en la clase y la titulan “una mà de recursos”.

Concluimos la sesión leyendo un cuento “ Uns ho fan així i altres aixà”. Aprovechando el relato, los alumnos piden poder hacer una escenificación de las tres protagonistas del cuento y ciertamente, es todo un éxito. Podemos observar en directo los tres estilos de comunicarnos. Disfrutan y se lo pasan muy bien, el teatro es una buena herramienta que les ayuda a interiorizar los conceptos que se trabajan en el aula.

Finalizamos visualizando un pequeño corto sobre asertividad y los alumnos realizan, junto con la tutora, la evaluación de la sesión.

4. CONCLUSIONES

Llegados a este punto del trabajo y valorándolo en su globalidad me gustaría poder iniciar mis conclusiones dando las gracias. Gracias a mi Colegio, Nostra Senyora de Montserrat de Parets, por permitirme poder llevar a cabo mis talleres con el alumnado y con las familias. Gracias a mis alumnos y a sus tutores por transmitirme entusiasmo y motivación cuando trabajamos con las emociones. Y por último, gracias a las familias por ser tan tremendamente generosas emocionalmente. Sin todos ellos no hubiera podido exponer las conclusiones de este trabajo.

Personalmente, creo que he podido acercar la Educación Emocional a las familias. He generado espacios para aprender a ser más competentes emocionalmente y ser generadores de bienestar. Es evidente que el Colegio debería de ser una fuente de aprendizajes cognitivos, académicos y emocionales pero sin el acompañamiento y la ayuda de las familias no será posible. Caminar juntos en este aprendizaje es necesario y esa es una de las conclusiones más importantes de este trabajo.

Los alumnos aprenden a ser conscientes de sus emociones y a poder gestionarlas y a su vez sus familias necesitan recibir espacios de reflexión y ayuda para poder conectar con sus emociones y las de sus hijos.

Otra de las conclusiones es la necesidad que tienen las familias de disponer de una buena “caja de herramientas” para gestionar sus emociones. Han aprendido técnicas y recursos a la vez que sus hijos y han podido experimentarlas en primera persona de forma consciente. Han comprendido familias y alumnos la necesidad de entender y respetar las emociones y han podido crecer emocionalmente.

Los objetivos que me planteé en el trabajo fueron: legitimar y conocer el mundo emocional, desarrollar y ampliar las competencias socioemocionales de los alumnos y de las familias, ayudarles a aumentar el bienestar personal y familiar, mejorar las relaciones familiares, adquirir herramientas y recursos para aprender a gestionar los conflictos cotidianos y fomentar el pensamiento positivo. Después de la realización de los talleres y del feed-back que he recogido en las evaluaciones y reflexiones de los alumnos y alumnas, tutores y padres puedo concluir que han sido conseguidos.

De las evaluaciones de los padres es necesario resaltar que casi consecutivamente en cada taller les parecía que había faltado tiempo. Después de valorarlo decidí plantearlo al Equipo Directivo del Colegio como propuesta de mejora para el próximo curso. La respuesta ha sido satisfactoria y espero que el próximo curso continuemos ofreciendo estos espacios que permiten poder trabajar nuestras competencias emocionales como padres. Cabe decir que respecto a nuestros alumnos y profesores el Colegio dispone de un Programa de Educación Emocional que garantiza este aprendizaje desde P3 a 4º de la ESO.

Me gustaría finalizar con una frase del ilustrador Joan Turu que nos recuerda *“Por una educación que no se olvide de corazón”* y que está presente siempre en mi mente. Educadores, no olvidemos cultivar y cuidar las emociones de nuestros alumnos y alumnas y de sus familias. Que este trabajo sea una “gota” que ayude a difundir, fomentar y sensibilizar la Educación Emocional.

5. BIBLIOGRAFIA

- Bach, E. (2015) *La bellesa de sentir. De les emocions a la sensibilitat*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R y Pérez, J.C. (2015). *Inteligencia Emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R.(Coord.), Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassà, E., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra,R. (2018). *Competencias Emocionales. Postgrado en Educación Emocional y Binestar* [Apuntes Académicos]. Campus virtual UB.
- Bucay, J. (2008). *El elefante encadenado*. Argentina: Editorial del Nuevo Extremo.
- Carpena, A. (2017). *Retalls de vida emocional. Educant la interioritat i la intel·ligència social*. Barcelona: Eumo Editorial.
- Cuervo Martínez, À. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socio-afectivo en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6 (1), 111-121.
- Delors, J. (1996) *La Educación encierra un tesoro. Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana, Ed. UNESCO.
- Font, R. (2017). La familia com a escola d'emocions. *Ara.cat* [en línea]. Disponible en: https://criatures.ara.cat/familia/familia-primera-escola-emocions_0_1816018392.html
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Pujol, E y Bisquerra,R (2016). *El gran llibre de les emocions*. Barcelona: Editorial Parramon

Royo, M.C. (2018). *El Pep i l'Adela. De la tristesa a l'alegria*. Editorial EdítaloContigo.

Urrios, M. (2014). *Estilos parentales, ¿cuál es el más adecuado para la educación de mi hijo?*. Recuperado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/estilos-parentales-cual-mas-adecuado-educacion-mi-hijo>.

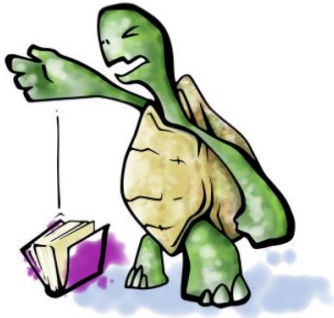
6. ANEXOS

6.1 Sesiones con los alumnos

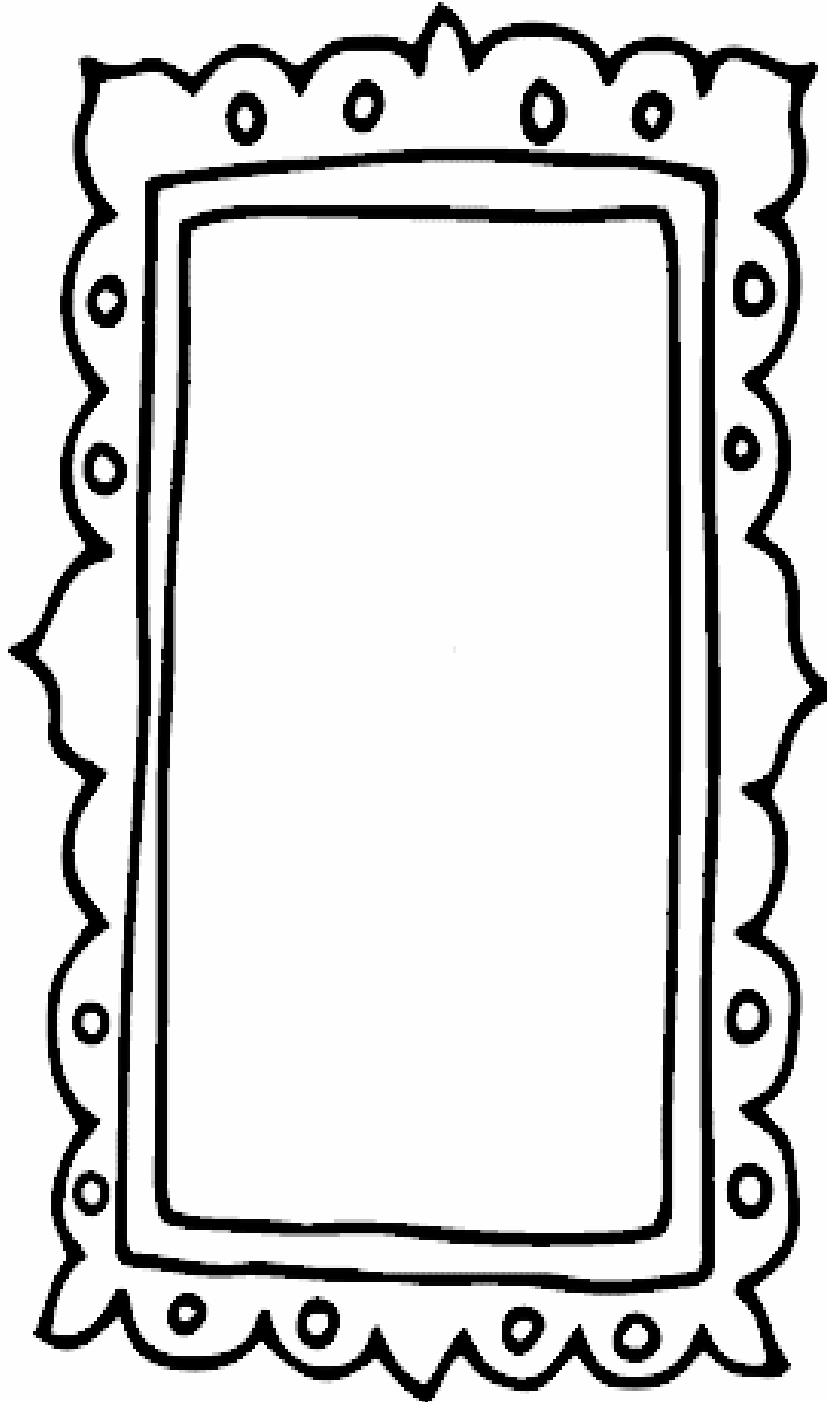
SESIÓN ALUMNADO P5: DE LA TRISTEZA A LA ALEGRÍA



SESIÓN ALUMNADO 1º : SOMOS TORTUGAS

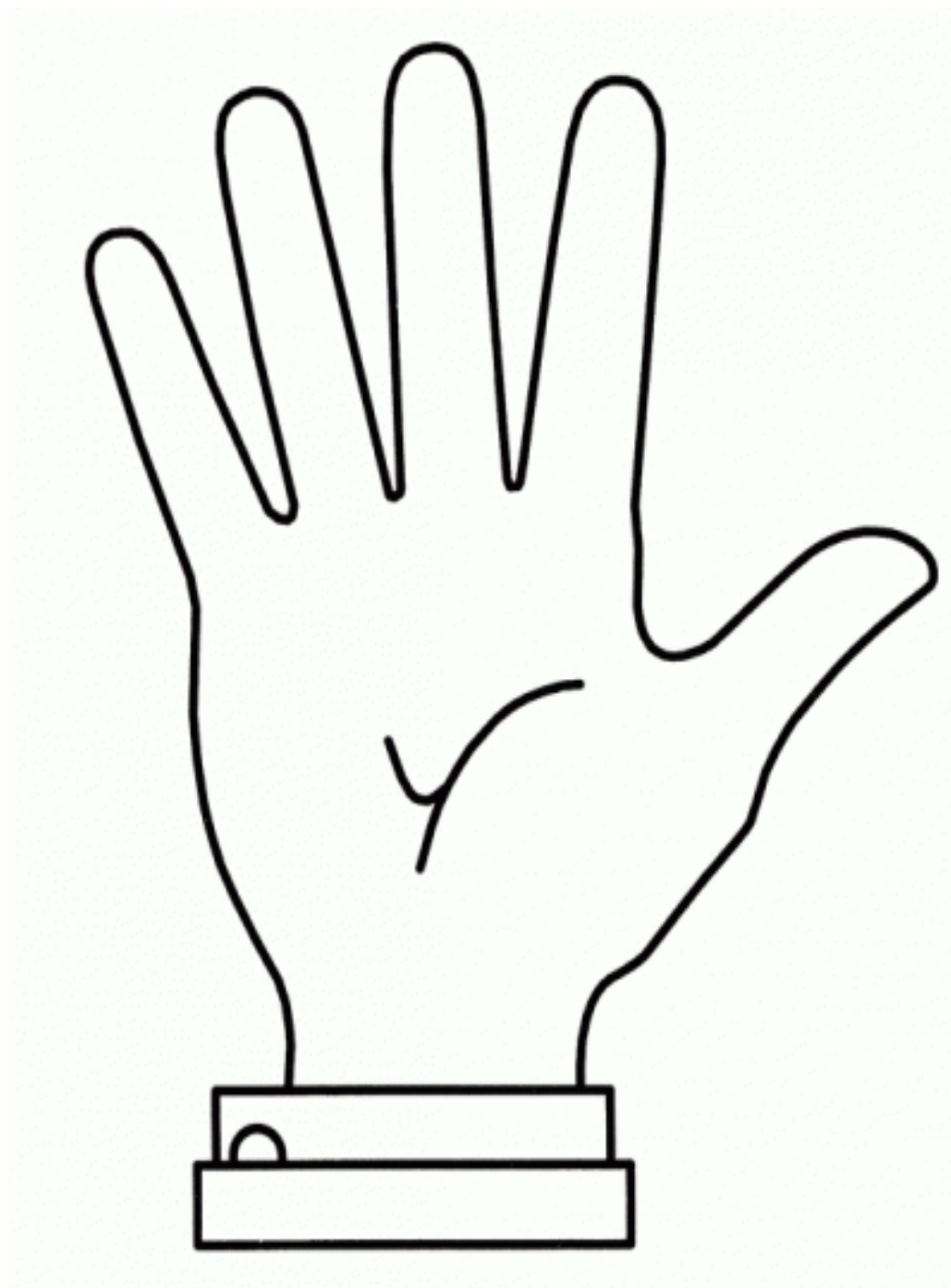


SESIÓN ALUMNADO 4º : ME ACEPTO Y ME QUIERO



SESIÓN ALUMNADO 6º : SEAMOS ASERTIVOS.

BUSCANDO A NEMO



6.2 Cuento de la Tortuga

CUENTO DE LA TORTUGA

Había una vez una tortuguita que le gustaba jugar. A veces jugaban sola y otras con sus amigos; a veces jugaba sola y otras con sus amigos; a veces jugaba en casa y otras veces en la calle o en el parque. También le gustaba mucho ver la televisión. En cambio, no parecía pasárselo muy bien en la escuela. Le resultaba muy difícil permanecer sentada, escuchando a su maestro. Cuando sus compañeros le molestaban, por quitarle algún utensilio (lápiz, goma, bolígrafo) o la empujaban, se enfadaba tanto que no tardaba en insultar y pelarse hasta tal punto que después sus amigas la excluían de los juegos. La tortuguita estaba muy molesta, furiosa, confundida y triste, porque no podía controlarse, y no sabía cómo resolver el problema.

Cierto día se encontró con una tortuga mayor, con mucha experiencia y sabia en muchos aspectos. La tortuguita le dijo a la mayor: “La escuela no me gusta. No puedo portarme bien. Y si lo intento, no lo consigo. ¿Qué puedo hacer?”

La tortuga mayor le respondió: “La solución está en ti misma. Cuando te sientas muy contrariada o enfadada y no puedas controlarte, métete dentro de tu caparazón. Ahí dentro podrás calmarte”.

Para escenificar esta secuencia va muy bien tener unas tortugas como las figuras adjuntas. Son tortugas de ropa, que se pueden manipular con las manos, de tal forma que se puede poner la cabeza dentro del caparazón. En caso de poder disponer de tortugas de este estilo, se puede representar con las manos. Se hace la representación cerrando con una mano el puño de la otra. Se procura que el pulgar pueda sobresalir como si fuese la cabeza de una tortuga que se repliega en su concha.

La tortuga mayor continuó diciendo: “Cuando yo me escondo en mi caparazón hago tres cosas. En primer lugar me digo “Alto”. Luego respiro profundamente una o más veces. En tercer lugar me digo a mi misma cuál es el problema”.

Después de esta explicación, las dos tortugas practicaron juntas varias veces. Pasado un rato de práctica, la tortuguita dijo que ya deseaba volver a clase para comprobar la eficacia.

Otro día, la tortuguita estaba en clase cuando una compañera empezó a molestarla. Apenas comenzó a sentir que se despertaba la ira en su interior, que se le calentaba la sangre y se aceleraba el ritmo de su corazón, recordó lo que le había explicado la tortuga mayor. En ese momento se replegó en su interior, donde podía estar tranquila sin que nadie la molestase. Luego pensó en lo que podía hacer. Hizo varias respiraciones profundas. Después salió de su caparazón y observó que la profesora le sonreía.

La tortuguita practicó esta estrategia muchas veces. No siempre conseguía controlarse. Pero, poco a poco, el hecho de replegarse dentro de su concha fue ayudándole a regular mejor su ira. Con el paso del tiempo llegó a controlarse casi siempre. Esto le permitió tener más amigas y disfrutar de ir a la escuela.

6.3 Recordatorios talleres padres



Imagen caracoles (Taller “De la tristeza a la alegría”)



Imagen mandala (Taller “Mi cola de dinosaurio”)

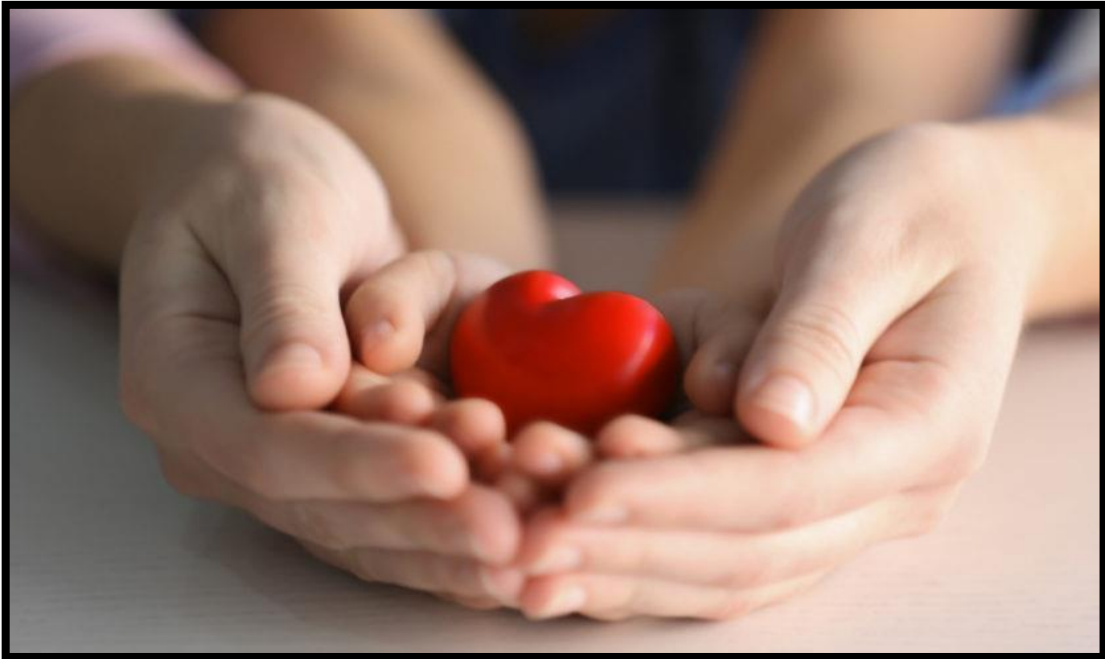


Imagen grilletes (Taller “Me acepto y me quiero”)



Imagen ovillo de lana (Taller “Dar y recibir”)

6.4 Diploma de los talleres de Educación Emocional



Certificado de asistencia a los talleres de padres "Acaronem el cor", celebrados en el Colegio Nostra Senyora de Montserrat, como parte del Trabajo de Final de Postgrado de Educación Emocional y Bienestar de la Universidad de Barcelona.

Virginia Espejo Baidez

*Mayo del 2019
Parets del Valles*

Un poco de polvo de estrellas

De entre todas las sensibilidades que podamos desarrollar y cultivar, una de las más exquisitas y trascendentes es la del adulto que con la luz y la calidez de su corazón acaricia el corazón del niño, tiene el cuidado delicado que requieren las flores más bellas y hace emerger las maravillas que hay en él.

Un mundo más humano y más al servicio de la humanidad- y no de intereses políticos y económicos partidistas o privados-, sólo será posible si los adultos aprendemos a mirar el corazón de los niños desde el corazón, si sabemos atender y entender lo que late en su interior para que nos ocupemos de orientar positivamente lo que late en nuestro interior, si los ayudamos a caminar hacia la belleza y la bondad porque nosotros mismos hemos aprendido a transformar las emociones difíciles que nos impiden avanzar.

Abramos bien abiertos los ojos desde dentro, y entonces sabremos ver y hacer resplandecer el tesoro que espera ser descubierto en cada niño y niña. Así entonces, los niños podrán hacer lo mismo con otros niños cuando sean adultos y la humanidad entera crecerá en humanidad.

La transformación y maduración que nos hace falta no será fruto únicamente de mentes brillantes. Necesitamos también corazones abiertos y miradas lúcidas, libres de miopías emocionales. Siempre conmueve profundamente quien, discretamente, sin hacer ningún tipo de ostentación ni exhibicionismo, es capaz de escuchar otros corazones desde el propio corazón, de percibir los detalles más sutiles de las personas y de las cosas, y de atenuar la debilidad de la condición humana con recortes de belleza que nos impulsen a seguir adelante. Las mejores decisiones futuras, tanto individuales como colectivas, serán obra de personas con exquisita sensibilidad.

Una de las tareas más bonitas y motivadoras que existe es precisamente la de convertirnos en profesores en sensibilidad, ayudar a desvelar y forjar la de los niños y contribuir a extender un gran manto sobre la humanidad. Todos los adultos podemos llegar a ser y para los que somos madres, padres y educadores ha de ser un deber inexcusable. Nuestros niños y nuestro mundo necesitan adultos plenamente adultos, que

mantengan el contacto con su niño interior y tengan el don de decir palabras que nos lleguen dentro, y como si se tratase de un hechizo, que nos motiven, nos activen, nos expandan horizontes, nos pinten la vida de mil colores y nos hagan avivar sueños y esperanzas.

Necesitamos auténticos magos o hadas que tengan siempre a mano un poco de polvo de estrellas para encender noches oscuras y transformas calabazas en carrozas. Magos o hadas que experimenten la belleza de los sentimientos y que con su sabiduría emocional iluminen y armonicen las emociones de los niños y de la humanidad entera. Que sean como el diapasón que nos marca la vibración adecuada. Que irradien la belleza serena y resplandeciente de la flor de Lotus. Que nos acaricien el alma y nos acerquen al corazón. Que contagien alegría. Y que nos guíen hacia el despliegue armónico, inteligente y ético de la belleza, la bondad, la sensibilidad y la sabiduría.

Eva Bach

La belleza de sentir

6.5 Carta de presentación de los talleres a las familias

Parets del Vallès, 4 de març de 2019

Benvolgudes famílies, amb motiu de la finalització d'un Postgrau d'Educació Emocional de la Universitat de Barcelona, dirigit pel Dr. Bisquerra i el seu equip, m'agradaria convidar-vos a uns tallers que portaré a terme a l'escola.

Els tallers "Acaronem el cor" tenen com a objectiu compartir els coneixements que ens ofereix l'Educació Emocional per poder desenvolupar les competències emocionals i augmentar el benestar personal i familiar.

Aquests tallers es portaran a terme en quatre sessions, de 19h a 20.30 aproximadament, amb un grup de 15 a 20 persones i la planificació prevista és la següent:

26/3/19 De la tristesa a l'alegria

02/04/19 La meua cua de dinosaure

09/04/19 M'accepto i m'estimo

07/05/19 Donar i rebre



És molt important, en la mesura de les vostres possibilitats, que si esteu interessats en formar part d'aquests tallers pugueu venir a les quatre sessions per tal de poder realitzar l'avaluació (podem ajustar les dates un cop ens trobem al primer taller).

Us espero als tallers "Acaronem el cor" i us agrairia em confirméssiu l'assistència al meu correu v.espejo@nsmontserrat.cat

Salutacions

Virginia Espejo

Psicòloga Col.8895

Col·legi Nostra Senyora de Montserrat

6.6 Evidencias de los talleres de los padres

Taller de la “Tristeza a la alegría”





POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Evaluación de la Sesión DE LA TRISTEZA A LA ALEGRIA 26/03/19

Nombre: CARMÉ

Fecha: 26/03/19

¿Cómo te has sentido en la sesión de hoy? ¿Por qué?
 Muy a gusto, observando y atendiendo a las explicaciones, Víctor crea un entorno agradable y que da pie a la participación.

¿Crees que serán útiles las aprendizajes para poder mejorar la relación con tus hijos?
 Serán muy útiles, los niños son emocionalmente inestables a mi parecer y necesitan poder expresar sus emociones y para ayudarlos, tengo que entender más papeles, emociones.

¿Qué te ha servido o no?
 Valorado las explicaciones de Víctor y el poder compartir experiencias con el resto de padres.

¿Te ha faltado algún tema o tema? Puntuación del 1 al 10 de la sesión.
 Estos temas pueden entenderlos incluso, pero por el tiempo que tenemos, no he podido comentar, he puntuado solo de un 8.

Supervención de mejoras:
 Compartir y por poner algunas sugerencias, estaría bien algún soporte papel.

Puedes puntuar la sesión del 1 al 10 (0 "no me ha gustado" 10 "me ha gustado mucho") 8.

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Evaluación de la Sesión (Taller de padres)

Nombre: CARMÉ

Fecha: 26/03/19

Es la primera formación que recibes de Educación Emocional

SI NO

Valoración	De 0 a 10
La formación ha podido transmitir los contenidos de forma clara	9
La duración de la sesión ha sido adecuada	8
La formación ha sabido motivar y dinamizar la sesión	9
La formación ha tenido buenos recursos para enseñar conceptos	8
El clima emocional generado en la sesión ha sido de tu agrado	8
Te has sentido respetado y escuchado en la sesión	9
La satisfacción global de la sesión	8

La puntuación de 0 a 10: 8

0 Completamente en desacuerdo
 10 Completamente de acuerdo

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

Jocans a Víctor!! Excelente formación, se nota que le encanta el tema y que lo vive y lo expresa con pasión. Contar y me cuenta que me dejó pensativa, que en silencio me hizo reflexiones.

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Taller de padres

Evaluación de la Sesión DE LA TRISTEZA A LA ALEGRIA

Nombre: JESSIE OLIVERA TORRES

Fecha: 26/03/19

¿Cómo te has sentido en la sesión de hoy? ¿Por qué?
 Me he sentido cómoda, creo que me ha servido la fluidez con la que se ha dado la explicación de Víctor. El entorno ha sido agradable y el clima emocional es positivo.

¿Crees que serán útiles los aprendizajes para poder mejorar la relación con tus hijos?
 Si la sesión hubiera sido un poco más práctica me hubiera gustado más. Me ha gustado mucho el clima emocional que se ha creado en la sesión.

¿Qué te ha servido o no?
 Me ha servido mucho el clima emocional que se ha creado en la sesión. Me ha gustado mucho el clima emocional que se ha creado en la sesión.

¿Te ha faltado algún tema o tema? Puntuación del 1 al 10 de la sesión.
 Me ha gustado mucho el tema de la tristeza y la alegría. Me ha gustado mucho el tema de la tristeza y la alegría.

Supervención de mejoras:
 Me ha gustado mucho el tema de la tristeza y la alegría. Me ha gustado mucho el tema de la tristeza y la alegría.

Puedes puntuar la sesión del 1 al 10 (0 "no me ha gustado" 10 "me ha gustado mucho") Puntuación: 9.

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Evaluación de la Sesión (Taller de padres)

Nombre: JESSIE OLIVERA TORRES

Fecha: 26/03/19

Es la primera formación que recibes de Educación Emocional

SI NO

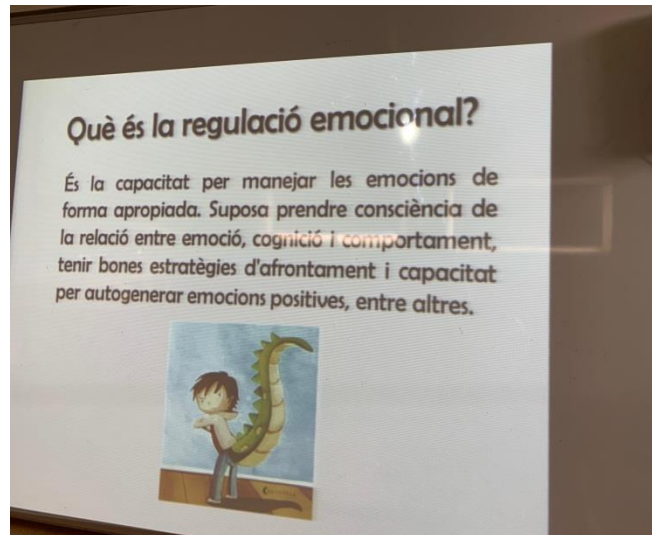
Valoración	De 0 a 10
La formación ha podido transmitir los contenidos de forma clara	9
La duración de la sesión ha sido adecuada	9
La formación ha sabido motivar y dinamizar la sesión	9
La formación ha tenido buenos recursos para enseñar conceptos	9
El clima emocional generado en la sesión ha sido de tu agrado	9
Te has sentido respetado y escuchado en la sesión	9
La satisfacción global de la sesión	9

La puntuación de 0 a 10: 9

0 Completamente en desacuerdo
 10 Completamente de acuerdo

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

Taller de la “Mi cola de dinosaurio”





POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Taller de padres

Evaluación de la sesión

Nombre: Olga Ruiz Leal
 Fecha: 02/04/19

¿Cómo te has sentido en la sesión de hoy? ¿Por qué?
 Muy cómoda con el grupo.

¿Crees que serán útiles las aprendizajes para poder mejorar la relación con tus hijos?
 Sí, porque me han ayudado y me han dado con una idea más con los problemas de mi entorno.

¿Qué te llevarás a casa?
 Muchos consejos para aplicar a un niño de una para poder sentirse respetado y escuchado.

¿Te has llevado algún tema a tratar? Puntuación del 1 al 10 de la sesión.
 Que un niño ha estado genial.
 10

Supervisión de mejoras

Puedes puntuar la sesión del 1 al 10 (0 "no me ha gustado" 10 "me ha gustado mucho")
 10 me ha gustado mucho. Gracias de nuevo!!

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Evaluación de la formación (Taller de padres)

Nombre: Olga Ruiz Leal
 Fecha: 02/04/19

Es la primera formación que realizas de Educación Emocional

SI NO

Valoración	De 0 a 10
La formación ha sabido transmitir los contenidos de forma clara	10
La duración de las sesiones ha sido adecuada	10
La formación ha sabido motivar y dinamizar las sesiones	10
La formación ha tenido buena disposición para aclarar conceptos	10
El clima emocional generado en las sesiones ha sido de tu agrado	10
Te has sentido respetado y escuchado en las sesiones	10
La valoración global de las sesiones	10

La puntuación de 0 a 10:

0 Complemento en desarrollo
 10 Completamente de acuerdo

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Taller de padres

Evaluación de la sesión

Nombre: Gloria Fdez. Lomas
 Fecha: 1/4/2019

¿Cómo te has sentido en la sesión de hoy? ¿Por qué?
 Muy bien, porque va hablando muy clara y entre los padres y es más fácil entenderlo.

¿Crees que serán útiles las aprendizajes para poder mejorar la relación con tus hijos?
 Sí. Mucho.

¿Qué te llevarás a casa?
 Varios recursos para implementar con mis hijos y en mi vida cotidiana.

¿Te has llevado algún tema a tratar? Puntuación del 1 al 10 de la sesión.
 No. 10

Supervisión de mejoras

Ajustar las intervenciones de los padres/ madres.

Puedes puntuar la sesión del 1 al 10 (0 "no me ha gustado" 10 "me ha gustado mucho")
 10

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Evaluación de la formación (Taller de padres)

Nombre: Gloria Fdez
 Fecha: 1/4/2019

Es la primera formación que realizas de Educación Emocional

SI NO

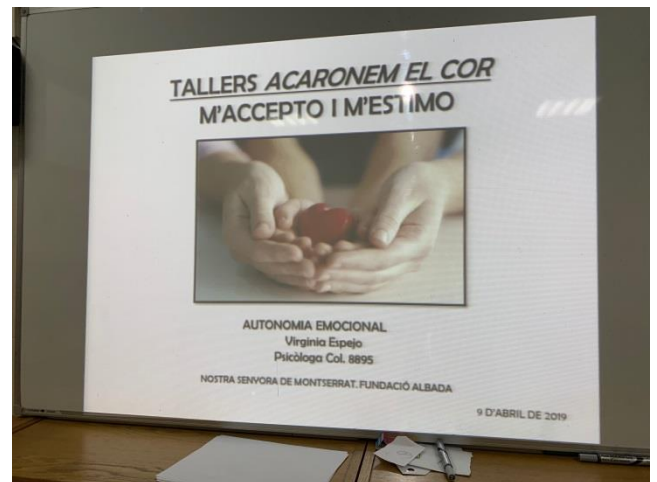
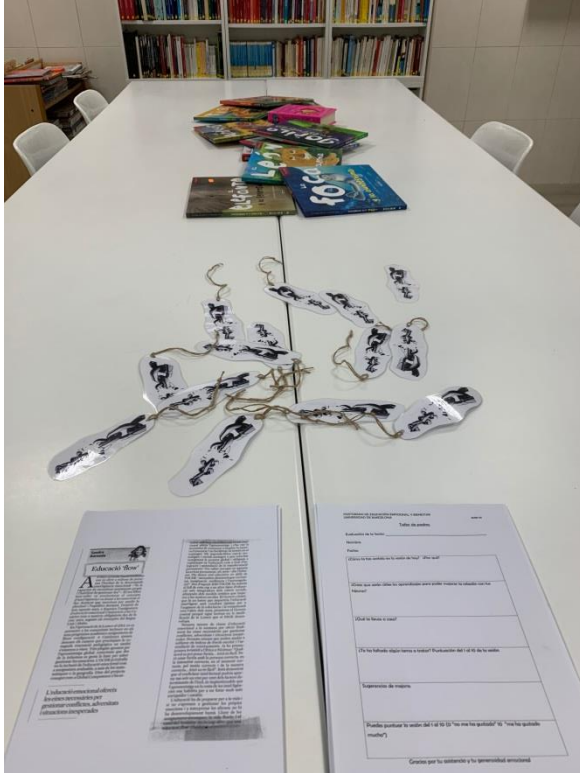
Valoración	De 0 a 10
La formación ha sabido transmitir los contenidos de forma clara	10
La duración de las sesiones ha sido adecuada	7
La formación ha sabido motivar y dinamizar las sesiones	10
La formación ha tenido buena disposición para aclarar conceptos	10
El clima emocional generado en las sesiones ha sido de tu agrado	10
Te has sentido respetado y escuchado en las sesiones	10
La valoración global de las sesiones	10

La puntuación de 0 a 10: 10

0 Complemento en desarrollo
 10 Completamente de acuerdo

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

Taller “Me acepto y me quiero”



POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA 2018-19

Taller de padres

Evaluación de la Sesión M' ACEPTO i M' ESTIMO

Nombre: IBENE OLIVERA SÁNCHEZ

Fecha: 09.07.19

¿Cómo te has sentido en la sesión de hoy? ¿Por qué?
 - HA SIDO UNA SESIÓN QUE ME HA PARECIDO MUY INTERESANTE
 PUES ME HA HECHO PLANTEARME MIS BASTANTES BUENAS
 LIMITACIONES DE LAS QUE MUCHAS VECES NO SOY CONSCIENTE.
 ME HE SENTIDO AGRADO POR HABER TOMADO CONCIENCIA DE ELAS

¿Crees que serán útiles los aprendizajes para poder mejorar la relación con tus hijos/as?
 - SI Y NO SOLO DE LA RELACIÓN CON ELLOS SI NO DE
 LAS RELACIONES DE ELLOS CON LOS DEMÁS.

¿Qué te llevas a casa?
 LA NECESIDAD DE COMPARAR HASTA QUE PUNTO MI COMPORTAMIENTO
 O EL DE MIS HIJOS SON FRUTO DE LAS LIMITACIONES QUE
 YO HE IMPLANTADO O LOS IMPLANTO A ELLOS SE AUTOMÁTICAMENTE LA
 POSIBLE PARA CAMBIARLO.

¿Te ha faltado algún tema a tratar? Puntuación del 1 al 10 de la sesión
 NO
 Puntuación: 9

Sugerencias de mejora:

Puedes puntuar la sesión del 1 al 10 (0 "no me ha gustado" 10 "me ha gustado mucho") 9

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA 2018-19

Taller de padres

Evaluación de la Sesión Me acepto y me quiero

Nombre: Olga Ruiz

Fecha: 9/04/19

¿Cómo te has sentido en la sesión de hoy? ¿Por qué?
 Me ha gustado mucho sobre todo el tema de
 creencias limitantes, me parece muy interesante.

¿Crees que serán útiles los aprendizajes para poder mejorar la relación con tus hijos/as?
 SI, para dar cuenta de esas creencias que me
 limitan y evitar que él también caiga en ellas.

¿Qué te llevas a casa?
 Unos cuantos recursos y unos vídeos muy
 interesantes.

¿Te ha faltado algún tema a tratar? Puntuación del 1 al 10 de la sesión
 Me ha parecido una sesión muy interesante
 y muy bien expuesta.

Sugerencias de mejora:

Puedes puntuar la sesión del 1 al 10 (0 "no me ha gustado" 10 "me ha gustado mucho")
10 me han encantado los vídeos

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA 2018-19

Valoración de la formadora (Talleres de padres)

Nombre: Olga Ruiz

Fecha: 9/04/19

Es la primera formación que realizas de Educación Emocional
 SI NO

Valoración	De 0 a 10
La formadora ha sabido transmitir los contenidos de forma clara	10
La duración de las sesiones ha sido adecuada	10
La formadora ha sabido motivar y dinamizar las sesiones	10
La formadora ha tenido buena disposición para aclarar conceptos	10
El clima emocional generado en las sesiones ha sido de tu agrado	10
Te has sentido respetado y escuchado en las sesiones	10
La valoración global de las sesiones	10

La puntuación de 0 a 10 :
 0 Complemente en desacuerdo
 10 Completamente de acuerdo

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA 2018-19

Valoración de la formadora (Talleres de padres)

Nombre: IBENE OLIVERA SÁNCHEZ

Fecha: 09.07.19

Es la primera formación que realizas de Educación Emocional
 SI NO

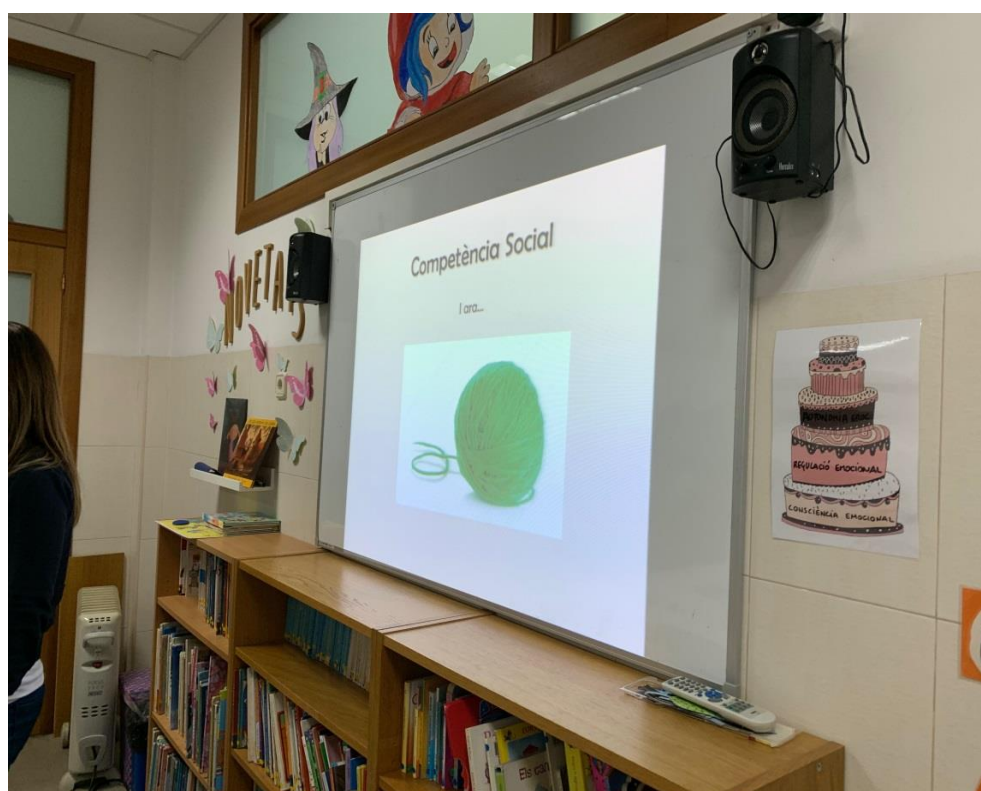
Valoración	De 0 a 10
La formadora ha sabido transmitir los contenidos de forma clara	9
La duración de las sesiones ha sido adecuada	6
La formadora ha sabido motivar y dinamizar las sesiones	10
La formadora ha tenido buena disposición para aclarar conceptos	10
El clima emocional generado en las sesiones ha sido de tu agrado	9
Te has sentido respetado y escuchado en las sesiones	10
La valoración global de las sesiones	9

La puntuación de 0 a 10 :
 0 Complemente en desacuerdo
 10 Completamente de acuerdo

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

Taller “Dar y recibir”









POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA

2018-19

Taller de padres

Evaluación de la Sesión

Nombre: Gloria Fdez. Souza

Fecha: 7/05/2019

¿Cómo te has sentido en la sesión de hoy? ¿Por qué?
Es la última sesión, así que cada vez nos vamos conociendo más y se crea un clima de mayor confianza y complicidad.

¿Crees que serán útiles los aprendizajes para poder mejorar la relación con tus hijos/as? Absolutamente útiles.

¿Qué te llevas a casa?
Estas sesiones, sobre todo, me han servido para reflexionar en cómo me relaciono (familia, amigos...) y hay muchos hábitos que puedo mejorar para ser a otros hábitos mejores.

¿Te ha faltado algún tema a tratar? Puntuación del 1 al 10 de la sesión
Todos han sido interesantes y necesarios. Ha faltado tiempo para profundizar en ellos.
 10

Sugerencias de mejora:
Poder tener más tiempo y poder comentar lo puesto en práctica de algunos recursos aprendidos.

Puedes puntuar la sesión del 1 al 10 (0 "no me ha gustado" 10 "me ha gustado mucho") 10

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA

2018-19

Taller de padres

Evaluación de la Sesión "DOÑAS Y DEBES"

Nombre: SUSANA HANZANO

Fecha: 07-05-2019

¿Cómo te has sentido en la sesión de hoy? ¿Por qué?
GENIAL, POR LA COHESIÓN DEL GRUPO, SE NOTABA QUE SE HABÍA LLEGADO A UN PUNTO DE CONFIANZA QUE PERMITÍA SENTIR UN GRUPO MÁS CÁLIDO.

¿Crees que serán útiles los aprendizajes para poder mejorar la relación con tus hijos/as? SI, LA PENA ES QUE CON EL TIEMPO SE PUEDE OLVIDAR MUCHAS COSAS.

¿Qué te llevas a casa?
DA VIKKI W. QUE NO SOY "UN BICHITO RARO", QUE LAS MISMAS SITUACIONES SON COMUNES EN OTROS HOGARES, HE LLEVO UNA GRAN EXPERIENCIA, SONRISAS, CONEXIONES, IDEAS, APRENDIZAJE.

¿Te ha faltado algún tema a tratar? Puntuación del 1 al 10 de la sesión
 10

Sugerencias de mejora:
PODER EMPEZAR ANTES PARA NO ACABAR TAN TARDE

Puedes puntuar la sesión del 1 al 10 (0 "no me ha gustado" 10 "me ha gustado mucho") 10

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA

2018-19

Valoración de la formadora (Talleres de padres)

Nombre: SUSANA HANZANO

Fecha: 07-05-2019

Es la primera formación que realizas de Educación Emocional

SI NO

Valoración	De 0 a 10
La formadora ha sabido transmitir los contenidos de forma clara	10
La duración de las sesiones ha sido adecuada	9
La formadora ha sabido motivar y dinamizar las sesiones	10
La formadora ha tenido buena disposición para aclarar conceptos	10
El clima emocional generado en las sesiones ha sido de tu agrado	10
Te has sentido respetado y escuchado en las sesiones	10
La valoración global de las sesiones	9.5

La puntuación de 0 a 10:

0 Completamente en desacuerdo

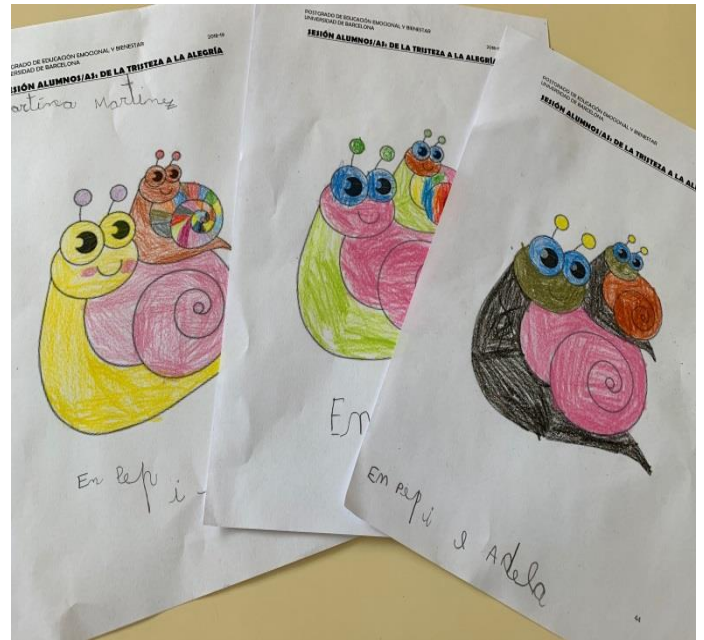
10 Completamente de acuerdo

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

6.7 Evidencias de los talleres de los alumnos

Taller de la “Tristeza a la alegría” Curso P5





POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA 2018-19

Valoración de la formadora (Talleres alumnos de Ps) realizada por la tutora

Nombre Tutora: TERESA WEL
 Fecha: 24/4/19

Es la primera vez que los alumnos realizan sesiones de Educación Emocional
 SI NO

Valoración	De 0 a 10
Crees que han entendido los conceptos que la formadora les ha enseñado durante la sesión	10
La duración de las sesiones te ha parecido adecuada	10
Crees que durante la sesión han estado divertidos y motivados	10
La formadora les ha aclarado sus dudas	10
Han disfrutado de las dinámicas y actividades que se han realizado en la sesión	10
Consideras que se ha creado un clima de respeto y escucha durante la sesión	10
Puntuación general de la sesión	10

La puntuación de 0 a 10:
 0 Completamente en desacuerdo
 10 Completamente de acuerdo

Gracias por vuestra asistencia y generosidad emocional

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA Taller alumnos Ps

Estimación del taller: "De la tristeza a la alegría"
 Fecha: EM
 Nombre: EM

¿Te ha gustado la sesión de Educación Emocional?
 (Elija un emoticono)

¿Has aprendido cosas nuevas?
 (Elija un emoticono)

¿Te ha servido de ayuda?
 (Elija un emoticono)

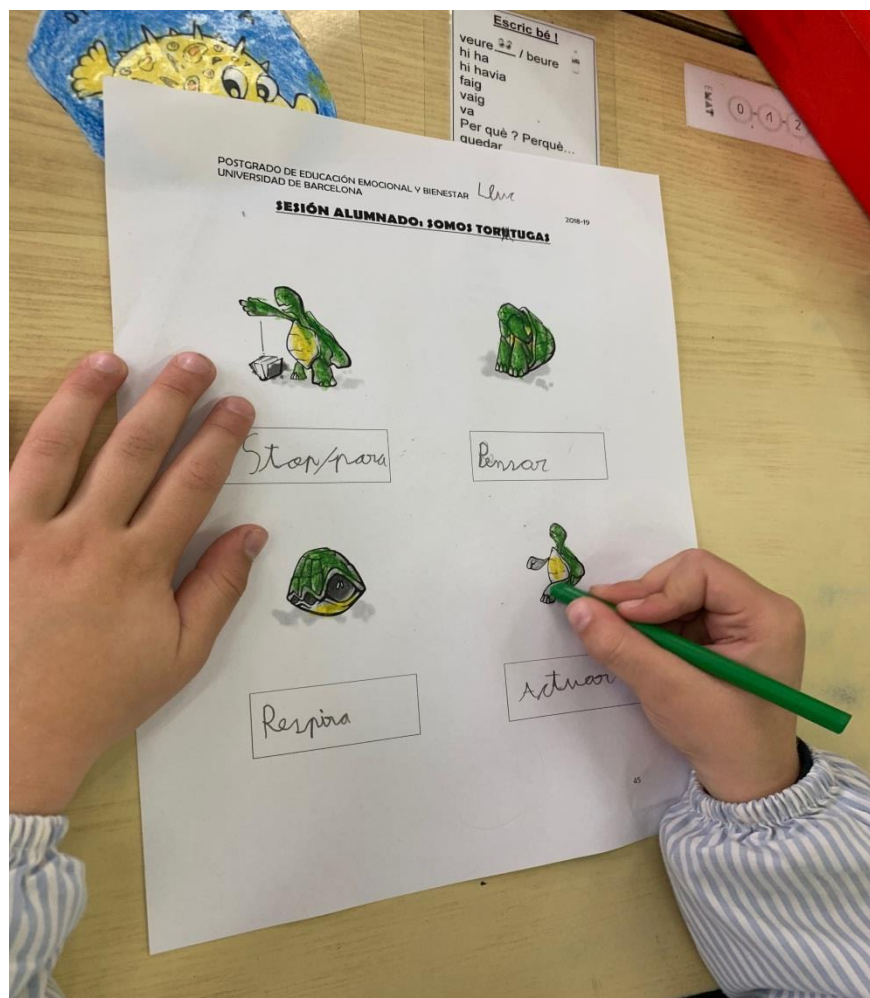
¿Has podido preguntar y te han servido escuchado?
 (Elija un emoticono)

¿Repetiría?
 (Elija un emoticono)

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

Taller "Somos tortugas" Curso 1º de Primaria








Evaluación del taller 2018-19

Fecha y curso: _____

Nombre: Isaac Muñoz

¿Te ha gustado la sesión de educación emocional?

¿Qué cosas has aprendido?

Si te enfadas tienes que hacer la tortuga

¿Has podido preguntar tus dudas?

Si

¿Qué es lo que menos te ha gustado?

Nada

¿Repetirías otra sesión?

Si

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

39

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Atestación de la Asesoradora/Tallerista autorizada de 25 años

Nombre: LUISA NIBA (TUTORA 1)

Fecha y curso: 25/4/19 1ºB

Es la primera vez que recibes clases de Educación Emocional

SI NO

Indicador	De 0 a 10
Desarrollando las concepciones que la formadora te ha enseñado en la sesión	10
La duración de la sesión te ha gustado	10
La sesión te ha parecido divertida y motivadora	10
La formadora ha aclarado tus dudas durante la sesión	10
Has disfrutado de las actividades y actividades que se han realizado en la sesión	10
Te has sentido respetado y escuchado en la sesión	10
Puntuación general de la sesión	10

La puntuación de 0 a 10:

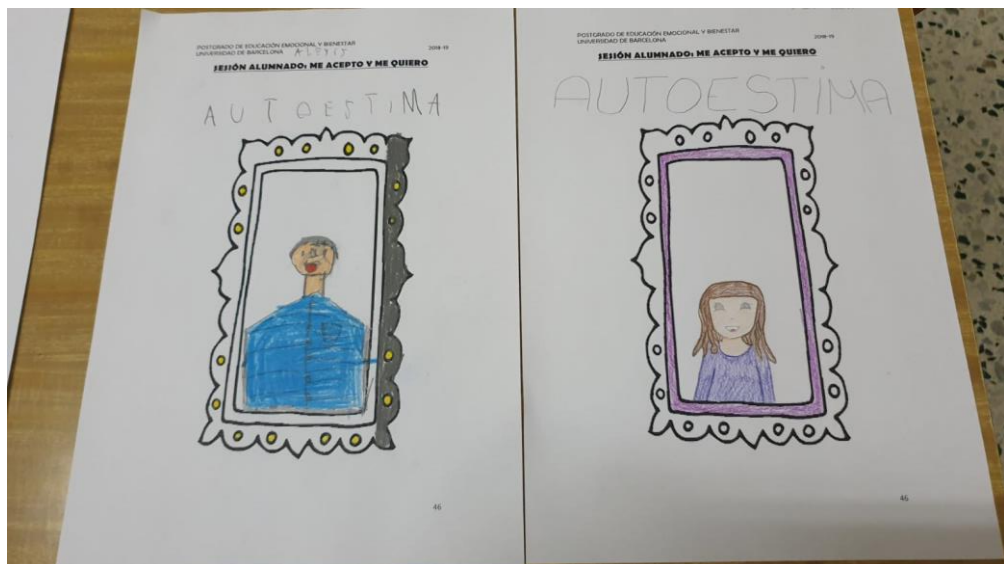
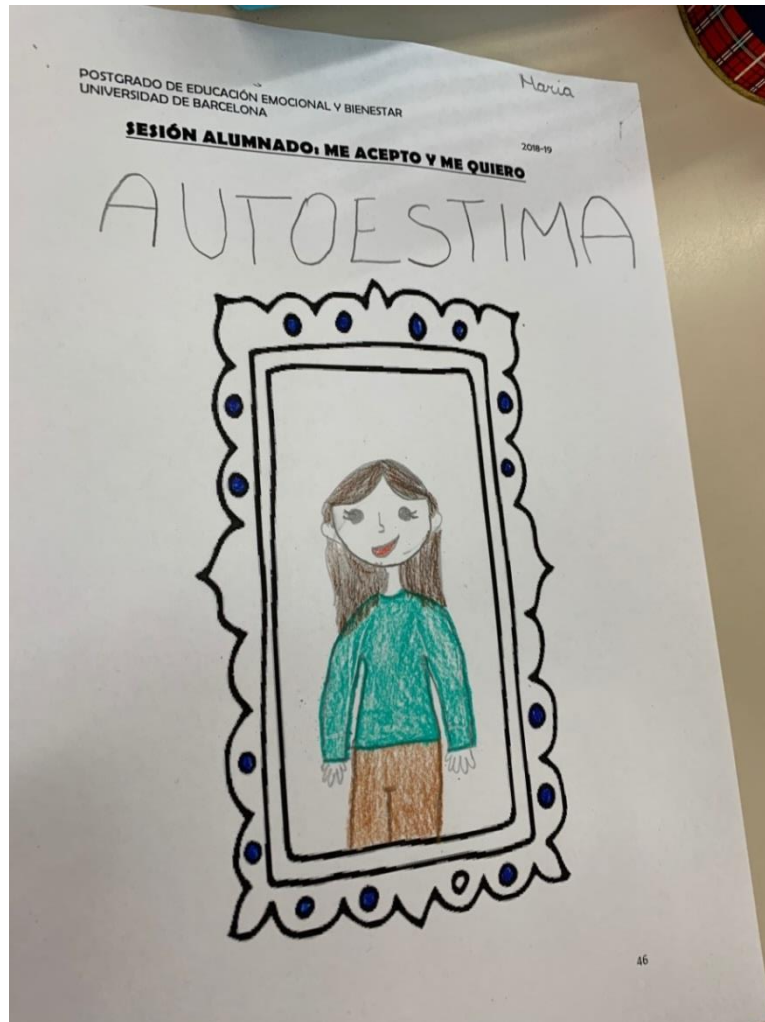
0 Completamente en desacuerdo

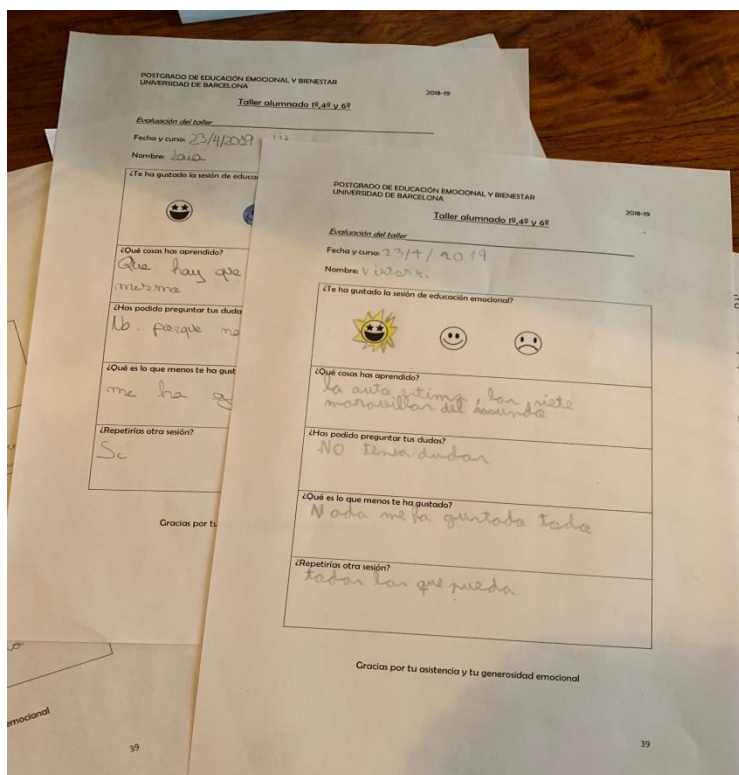
10 Completamente de acuerdo

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

Taller “Me acepto y me quiero” Curso 4º de Primaria







POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA

2018-19

Valoración de la formadora (Talleres alumnado de 1º, 4º y 6º)

Nombre: ITHA RIERA (TUTORA DE 4º DE PRIMARIA)

Fecha y curso: 23 / 04 / 2019

Es la primera vez que ^{realizas} ~~realizas~~ clases de Educación Emocional

SI NO

Valoración	De 0 a 10
Has entendido los conceptos que la formadora te ha enseñado en la sesión	10
La duración de la sesión te ha gustado	10
Las sesión te ha parecido divertida y motivadora	10
La formadora ha aclarado tus dudas durante la sesión	10
Has disfrutado de las dinámicas y actividades que se han realizado en la sesión	10
Te has sentido respetado y escuchado en la sesión	10
Puntuación general de la sesión	10

La puntuación de 0 a 10 :

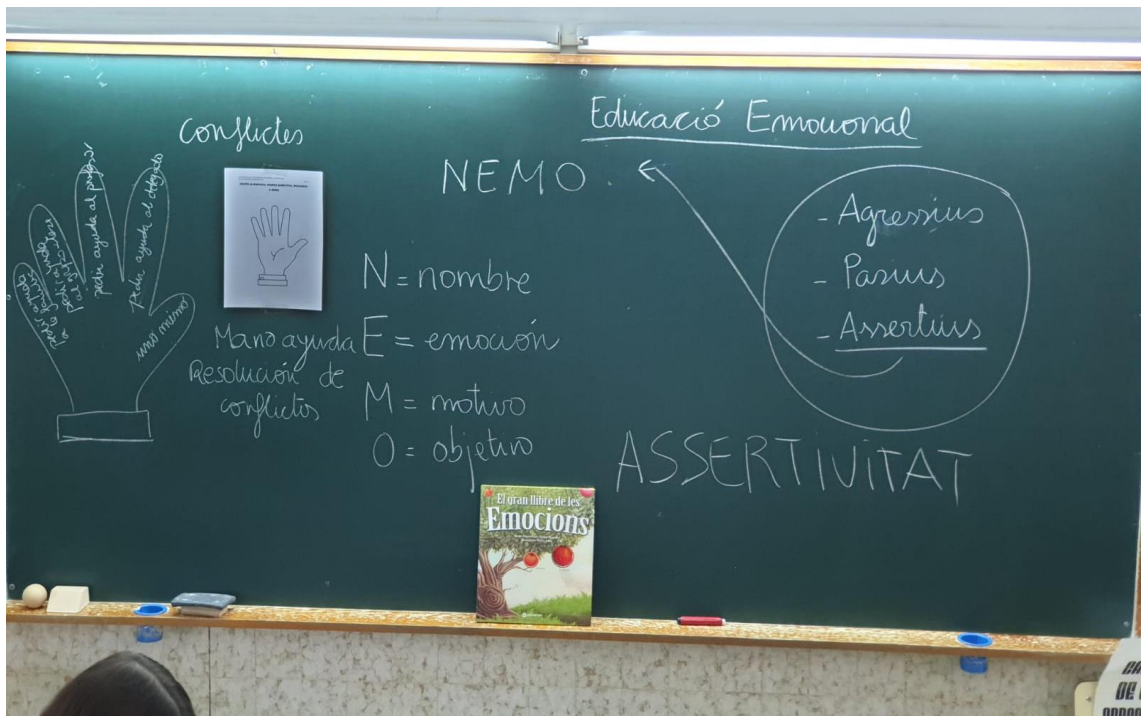
0 Complemente en desacuerdo

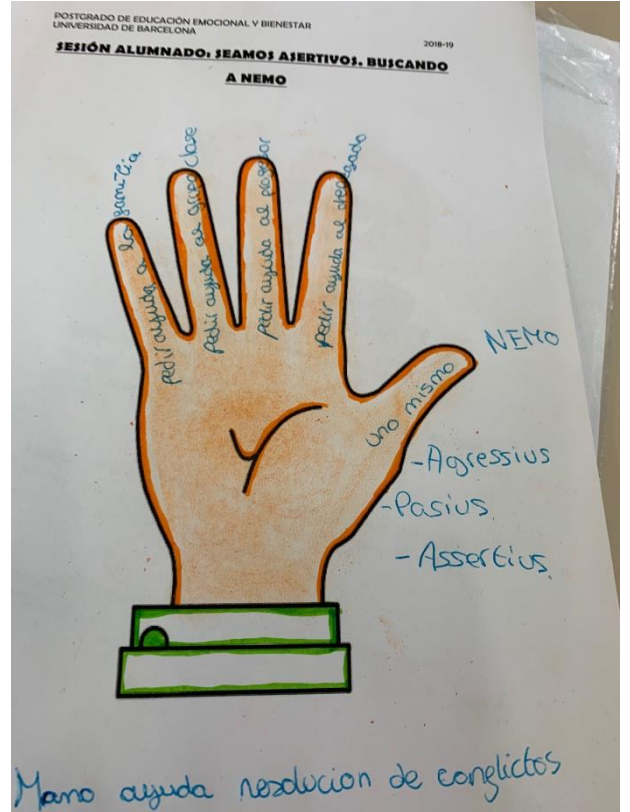
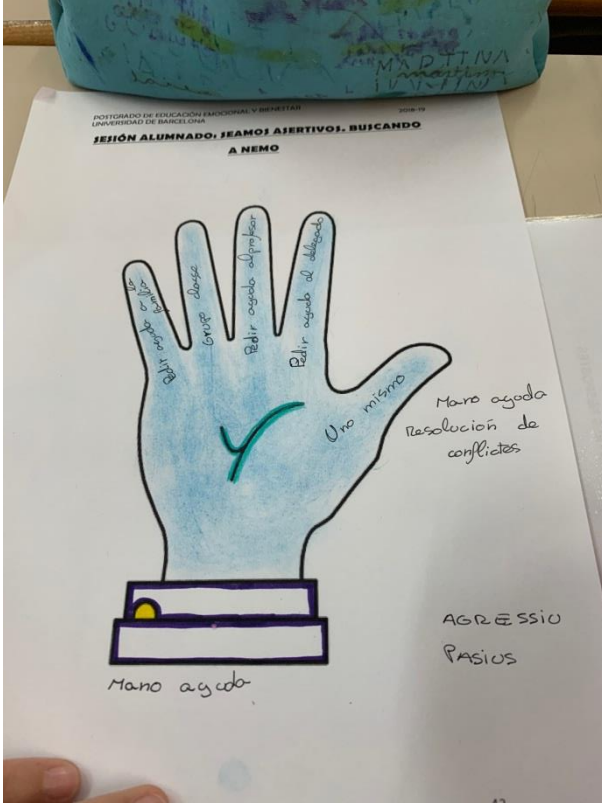
10 Completamente de acuerdo

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

Taller "Seamos asertivos. Buscando a NEMO". 6º de Primaria










POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA
 2018-19
 Taller alumnado 1º, 4º y 6º

Evaluación del taller

Fecha y curso: 10/15/2019 B²A

Nombre: Carla Martínez

¿Te ha gustado la sesión de educación emocional?

¿Qué cosas has aprendido?
 Que hay que ser asertivos y que no seamos agresivos ni pasivos.

¿Has podido preguntar tus dudas? No, porque lo entendí todo

¿Qué es lo que menos te ha gustado? Nada, me ha gustado todo

¿Repetirías otra sesión? Si y muchas veces porque me gusta mucho y además hacemos educación emocional en clase cada mes.

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional




POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA
 2018-19
 Taller alumnado 1º, 4º y 6º

Evaluación del taller

Fecha y curso:

Nombre:

¿Te ha gustado la sesión de educación emocional?

¿Qué cosas has aprendido?
 Que tenemos que ser asertivos y no agresivos ni pasivos




¿Has podido preguntar tus dudas?
 Si

¿Qué es lo que menos te ha gustado?
 Nada, todo me ha gustado

¿Repetirías otra sesión?
 Si, por que me gusta educación emocional

Nombre: Ivette Ferrá

¿Te ha gustado la sesión de educación emocional?

¿Qué cosas has aprendido?
 Que hay que ser asertivos y no agresivos en la vida.

¿Has podido preguntar tus dudas?
 Si, pero no tenía ninguna pregunta, porque lo explico todo muy bien.

¿Qué es lo que menos te ha gustado?
 Me gusta todo porque era una actividad nueva.

¿Repetirías otra sesión?
 Si, cada mes repetimos una.

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

POSTGRADO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
 UNIVERSIDAD DE BARCELONA
 2018-19
 Valoración de la formadora (Talleres alumnado de 1º, 4º y 6º)

Nombre: JUDITH CASABUJAS TOMÀS

Fecha y curso: 9 de mayo del 2019

Es la primera vez que realizas clases de Educación Emocional

SI NO

Valoración	De 0 a 10
Has entendido los conceptos que la formadora te ha enseñado en la sesión	10
La duración de la sesión te ha gustado	10
La sesión te ha parecido divertida y motivadora	10
La formadora ha aclarado tus dudas durante la sesión	10
Has disfrutado de las dinámicas y actividades que se han realizado en la sesión	10
Te has sentido respetado y escuchado en la sesión	10
Puntuación general de la sesión	10

La puntuación de 0 a 10 :

0 Complemente en desacuerdo

10 Completamente de acuerdo

Gracias por tu asistencia y tu generosidad emocional

