

PROYECTO DE GESTIÓN EMOCIONAL.



***CP VEGA DE GUCEO
33011108***

CURSO: 2023 - 2024.

Índice:

1. Introducción y justificación.....	2
2. Marco teórico	3
3. Marco empírico.....	9
4. Objetivos.....	10
5. Contenidos.	11
6. FASES DEL PROYECTO DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	12
Recursos organizativos y didácticos:	13
7. RECURSOS:.....	43
8. EVALUACIÓN.	43 <u>4</u>
9. CONCLUSIONES.	446
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47

1 Introducción y justificación.

Es muy importante entender que la inteligencia emocional no es lo opuesto a la inteligencia, no es el triunfo del corazón sobre la cabeza, es la intersección de ambas. (David Caruso).

En esta introducción quisiera destacar la importancia de la educación emocional en un centro educativo y la importancia de ser capaz de identificar nuestras emociones y que cada uno de nuestros discentes tenga la capacidad de poder encauzarlas.

En muchas ocasiones, un sujeto se limita a dar respuestas sin ser reflexionadas debido a que puede que no sea consciente de identificar realmente como se encuentra, o de otro modo, sí se es capaz de identificarlo pero no de poder transmitirlo para que los/as demás le comprendan.

Entendemos que cada persona puede tener una mayor o menor facilidad para poder transmitir sus emociones y eso puede conllevar a cohibir la expresión de una serie de sentimientos y experiencias donde exteriorizarlos, pudieran ser de gran ayuda para el sujeto y para el grupo.

Por ello, entendemos que es necesario que nuestro alumnado aprenda a identificar sus sentimientos (sean estos positivos o negativos) ya que se muestran de distinta manera según sean gestionados y transmitidos al exterior.

Partimos de la base de que la escuela es un ente social en el que interactúan personas de diferentes sexos, edades, culturas y costumbres...y las personas que en ella se relacionan, tienen capacidad para influir en el estado de ánimo de los demás. Por lo tanto, hemos de reconocer que las relaciones con los demás influyen poderosamente en cada sujeto. Respecto a esta idea, Daniel Goleman reconoce que cada uno es parte del equipo emocional de los demás sujetos que forman parte del colectivo, y que de una forma u otra, están activando en el otro distintos estados emocionales.

No debemos olvidarnos, que el actual currículo de Educación Primaria (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa, 8/2013 del 9 de noviembre (LOMCE)) insiste en que cada alumna y alumno debe adquirir una serie de competencias que

promuevan su desarrollo integral y la educación emocional se considera un aspecto imprescindible para ello.

Este programa ha sido elaborado para mejorar la cohesión y cooperación en los diferentes grupos de Educación Infantil y Primaria, así como para paliar algunos de los comportamientos disruptivos que puedan ser detectados en el centro en aras de fomentar un buen clima de convivencia en el mismo.

El objetivo fundamental del programa será dar respuesta a estas necesidades planteadas, fomentando la cohesión de los diferentes grupos – clase y la promoción de diferentes actitudes como el respeto y la empatía entre el alumnado.

2 Marco teórico.

Como hemos mencionado con anterioridad, el término inteligencia emocional ha tenido una gran repercusión e impacto en la educación en los últimos años. Para ser conscientes de su inclusión en el sistema educativo, resulta conveniente realizar un breve balance del desarrollo de dicho término teniendo en cuenta los estudios y conclusiones de algunos autores, lo que nos permitirá detectar la importancia e introducción del concepto en los diferentes centros educativos desde edades tan tempranas.

En primer lugar, se reflexionará sobre el concepto de inteligencia emocional y el desarrollo de dicho concepto. En segundo lugar, se analizará que son las emociones, así como una clasificación de las mismas y por último, se profundiza en el concepto de educación emocional, su importancia, los objetivos de la misma y algunos de los modelos utilizados para poder ejecutarlo.

2.1 La inteligencia emocional: Desarrollo del término.

El término Inteligencia Emocional es entendido como la capacidad que tiene el ser humano para poder sentir, comprender, controlar y dirigir sus diferentes estados emocionales en sí mismo y con otras personas.

En la actualidad, la teoría con mayor repercusión en el ámbito de la inteligencia emocional, ha sido la propuesta por Howard Gardner en 1983 sobre las **inteligencias múltiples**. Su teoría está basada en que todos los seres humanos

poseen múltiples inteligencias y que se puede destacar en una, en varias o hasta en todas. Las inteligencias propuestas por Howard Gardner en su teoría son las siete siguientes: Inteligencia lingüística o verbal, inteligencia lógico-matemática, inteligencia visual - espacial, inteligencia kinéstesica, inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal e inteligencia musical.

Hoy en día, todavía no se reconoce una única conceptualización de la inteligencia emocional, pero si se cree que la de Daniel Goleman (1996) predomina en la actualidad. A continuación se expone algunas de las aclaraciones que el autor realiza sobre el término:

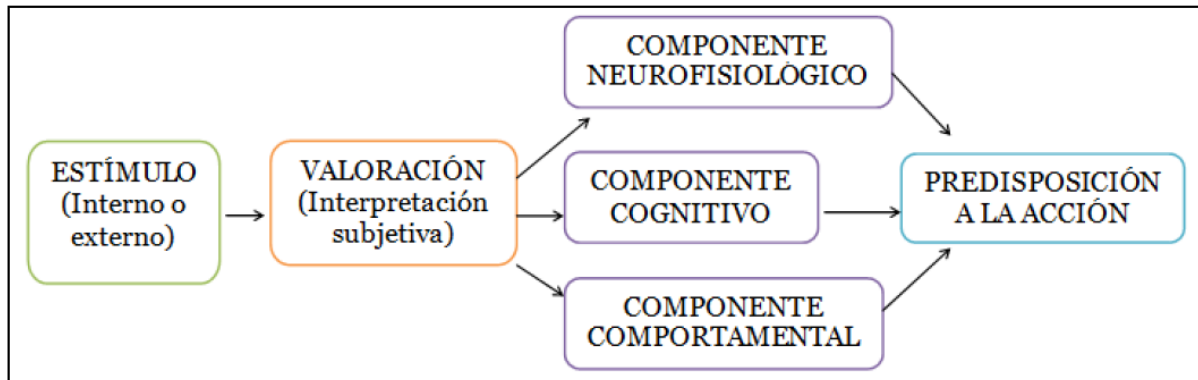
- Conocer las emociones propias y poder controlar las mismas.
- Reconocer las emociones y poder responder ante un estímulo.
- Ser capaz de automotivarse para poder dar una respuesta ante una situación dada.
- Desarrollar la empatía, pudiendo reconocer las emociones en los demás y desarrollando las relaciones interpersonales.
- Socializar con otros/as, por lo que se considera necesario reconocer y controlar las emociones.

A raíz de esta aproximación y la diversidad de conceptualizaciones que se han podido mostrar, todos estos autores confluyen en un mismo punto: las competencias emocionales pueden ser trabajadas. Para ello, se profundizará en el concepto de emoción y en las diferentes emociones sobre las que podemos trabajar en un centro educativo, que permitirán demostrar como se puede llevar a cabo la inteligencia emocional.

2.2 Las emociones.

Según Bisquerra (2003): “Una **emoción** es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las **emociones** se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 12).

Veamos el siguiente cuadro, donde se fundamenta esta definición:



- ¿Qué son las emociones?

Para diferenciar el término emoción de otros términos similares (como sentimiento o estado de ánimo), se comenzará indicando las principales diferencias que existen entre estos conceptos.

En primer lugar, la emoción tiene una duración breve (de aproximadamente un día). Por su parte, los sentimientos son **el resultado de emoción y pensamiento**, una **emoción** se transforma en **sentimiento** cuando un individuo se hace consciente de esa emoción. Por otro lado, tenemos el estado de ánimo, que no se encuentra relacionado con una experiencia concreta, sino que depende como una persona perciba la realidad. No tiene una duración específica y su intensidad es menor que la de una emoción (Bisquerra, 2000).

En segundo lugar, podemos destacar (atendiendo a la definición dada por Bisquerra (2003), que el estímulo provocado por una emoción pueda tener un factor de subjetividad. Esto se basa en que cada sujeto pueda percibir los estímulos de una manera u otra y su reacción pueda ser diferente a la de otro individuo. Con esto, adquieren una gran importancia componentes como el contexto, las vivencias, el carácter, entre otros aspectos.

En síntesis a este punto, podemos deducir que las emociones son el motivo que impulsan a las personas a actuar ante diferentes reacciones, definiéndose en una serie de emociones que clasificaremos en el siguiente apartado.

2.3 Clasificación de las emociones.

A lo largo de los años, las emociones fueron clasificadas en seis emociones básicas: Las emociones durante muchos años han sido clasificadas en seis emociones básicas: la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, el asco y la sorpresa. Esta lista de 6 emociones básicas se la debemos al psicólogo estadounidense Paul Ekman, prionero en el estudio de estas y de sus expresiones faciales.

Paul Ekman elaboró la **lista de emociones** en 1972 basándose en sus estudios en diferentes culturas no relacionadas entre sí y cómo sus habitantes eran capaces de asignar determinadas reacciones faciales en base a determinadas situaciones por lo que concluyó que existen algunas emociones universales comunes en la especie humana y determinadas por la evolución.

En este mismo sentido, el autor padre de la inteligencia emocional Daniel Goleman también tiene en cuenta estas **seis emociones** en su trabajo y se adentra en su posible gestión para un mayor bienestar.

No obstante, las 6 emociones básicas también han sufrido variaciones en base a otros autores, como el estudio reciente de 2014 del Instituto de Neurociencia y Psicología de la Universidad de Glasgow en el que se concluye que **las emociones básicas son solamente cuatro**: miedo, tristeza, ira y alegría ya que, estudiando los músculos faciales, la sorpresa y el asco pueden incluirse en el miedo y en la ira, respectivamente.

Así pues, centrándonos en los estudios de Paul Ekman y dejando las dos emociones en duda para el final, veamos cómo son esas **6 emociones básicas**:

- a. **La alegría.** Se puede definir como una emoción placentera y de satisfacción, siendo esta de breve duración. Suele aparecer ante estímulos positivos como una buena noticia, la consecución de un objetivo, o un hecho anecdótico que

pueda resultar simpático. Esta es una emoción contagiosa y hace que cada individuo se movilice para poder volver a evocarla.

La expresión facial que define a la alegría es la sonrisa.

- b. **La tristeza.** Simboliza un individuo desanimado que se suele expresar con el lloro, la apatía o la falta de apetito. En consecuencia, la actividad mental y cognitiva se ve afectada negativamente. La expresión facial que define la tristeza es la bajada de los labios y de los párpados y el encogimiento del entrecejo.
- c. **La ira.** La ira se expresa mediante la furia, la indignación, el odio... se muestran como respuesta a un hecho o situación que afecta al individuo y provoca enfado. La expresión facial que denota ira es la de los dientes apretados y las cejas juntas.
- d. **El miedo.** Emoción que resulta desagradable y negativa para el individuo generando temor, preocupación, angustia... se muestra también como la preparación de una defensa personal para evitar situaciones molestas de las que se quiera proteger cualquier persona. La expresión facial **del miedo**, son los ojos abiertos y párpados superiores elevados, cejas levantadas y juntas.
- e. **El asco.** El **asco** no es considerada claramente como una emoción básica sino que ha generado dudas. Se muestra frecuentemente hacia los alimentos, objetos, situaciones de la vida cotidiana u otros seres vivos. Una de las reacciones más comunes son las náuseas. **La expresión facial que representa el asco** es comúnmente aceptada como la elevación del labio superior y la nariz arrugada.
- f. **La sorpresa.** Es una alteración del estado emocional provocada por un imprevisto o una situación inesperada, pudiendo ser positiva, negativa o neutra. En cualquiera de esos casos se acompaña de una inspiración amplia y de la emisión de sonidos y alzamiento de la voz en forma de grito o expresiones.

2.4 ¿Cómo se producen las emociones?

Tras las investigaciones realizadas por Bisquerra (2003), se deduce que las emociones siguen el siguiente transcurso: a través de estímulos externos, los

sentidos transmiten información a los centros emocionales que se localizan en el cerebro, siendo interpretada en el neocórtex y en el sistema límbico. Debido a la influencia de Daniel Goleman (Goleman, 1995, p.30-42) en este aspecto, se deduce que las emociones no se ajustan a un proceso cerebral separado e independiente, sino que es el producto de múltiples mecanismos cerebrales.

El desarrollo de la educación emocional a partir de los estudios realizados sobre inteligencia emocional.

En palabras de Bisquerra (2000: 243): “la **educación emocional** es un **proceso educativo, continuo y permanente**, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como complemento esencial del desarrollo humano, con el fin de poder capacitarlo para el desarrollo de su vida cotidiana y proporcionarle un bienestar social y personal”.

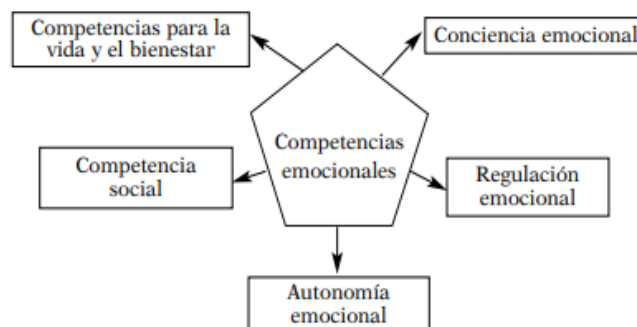
Con ello, Bisquerra reflexiona en el hecho de que es un aprendizaje que perdura toda la vida y de ahí, la necesidad de educar al alumnado desde su infancia en las emociones, puesto que formará una parte fundamental para su desarrollo integral y se dotará a los mismos de una serie de estrategias para poder afrontar aquellas situaciones que se puedan plantear a partir de sus vivencias y experiencias y poder anticiparse a situaciones que les puedan resultar problemáticas o de riesgo.

Siguiendo a Bisquerra (2005), la educación emocional persigue, por tanto, una serie de objetivos concretos en el ámbito educativo, hace referencia al planteamiento de 9 metas a conseguir con el desarrollo de las emociones en el aula:

1. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
2. Identificar las emociones de los demás.
3. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
4. Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
5. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
6. Desarrollar una mayor competencia emocional.

7. Desarrollar la habilidad de automotivarse.
8. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
9. Aprender a fluir.

Una vez se reflejan los objetivos será dar un paso más hacia las competencias descritas por Bisquerra y Pérez Escoda. Gráficamente representamos estos bloques mediante un pentágono: las competencias de estos bloques se pueden expresar en



los términos siguientes:

2.5 Modelos de educación emocional.

Educar emocionalmente a un sujeto o a un grupo de discentes no se asume como una tarea fácil, y debido a la complejidad que genera es conveniente analizar una serie de modelos consolidados que ayudan a desarrollar la inteligencia emocional en el ámbito educativo. Nos centraremos exclusivamente en dos de ellos, definiendo sus características más específicas brevemente. Estos modelos serán: los modelos de habilidad basados en el procesamiento de la información de Salovey y Mayer (1990) y los modelos mixtos de Daniel Goleman (1995).

- **Los modelos de habilidades.**

Se refieren a aquellos fundamentos que sostienen que el desarrollo de la inteligencia emocional permite desarrollar una serie de habilidades para el procesamiento de la información emocional. Salovey y Mayer (1990) defienden la existencia de unas habilidades de carácter cognitivo que permiten manejar y expresar las emociones de una manera ingeniosa en la búsqueda del bienestar personal y social.

Por ello, se plantea que la inteligencia emocional dote de estrategias para poder solucionar problemas y adaptarse a diferentes situaciones cotidianas que se puedan dar. Por ello, resulta conveniente que el trabajo y desarrollo de la inteligencia emocional vaya ligado al desarrollo de los otros tipos de inteligencia y no se trabajen en solitario.

- **Modelos mixtos.**

Por otro lado, tenemos los modelos mixtos de Daniel Goleman (1995), siendo los más utilizados en el ámbito educativo e incluyendo aspectos como la personalidad, competencias cognitivas y sociales o la motivación. En este modelo se incluyen 7 competencias para el desarrollo de esta inteligencia

- Autocontrol
- Autoconfianza.
- Curiosidad.
- Intencionalidad.
- Empatía.
- Comunicación.
- Cooperación.

3 MARCO EMPÍRICO.

3.1 Diagnóstico de la situación.

El programa surge a partir de la propuesta de la maestra especialista de AL del centro para dar respuesta a la demanda realizada por las tutorías de la Educación Primaria al percibir una falta de cohesión en sus respectivos grupos, así como ciertos comportamientos disruptivos que afectan a las normas básicas de convivencia en el centro educativo.

El presente programa tiene como objetivo fomentar la cohesión grupo-clase así como favorecer actitudes de respeto y empatía entre los alumnos y alumnas que forman parte de los mismos.

3.2 Ámbitos de mejora.

El trabajo aquí planteado se focaliza en el desarrollo emocional de nuestro alumnado para la mejora de la convivencia, teniendo como puntos de partida la conciencia emocional de cada discente y las relaciones sociales y afectivas de cada grupo y de los miembros del centro educativo en conjunto. Para ello, se elabora una propuesta de intervención que tiene como objetivo desarrollar en nuestro alumnado sus competencias emocionales para la prevención y/o solución de posibles conflictos en el centro. En el transcurso de dicho proyecto, se pretende promover la exploración y el control de las emociones, poder comprenderlas, reconocerlas y también, poder respetar las emociones y sentimientos de los otros, generando por tanto un sentimiento de empatía entre el alumnado. De esta manera, se llevará a cabo el desarrollo de la conciencia social del alumnado y se inculcarán una serie de valores sociales que ayuden a la prevención y eliminación del conflicto en nuestro centro educativo. Para ello, se antoja necesaria la participación de todos los agentes que participan en el proceso educativo, no solamente nuestro alumnado, sino también: docentes y por supuesto las familias.

4 Objetivos del proyecto de educación socioemocional.

Los objetivos que pretendemos que el alumnado consiga con este proyecto son los siguientes:

- Favorecer el desarrollo integral del alumnado.
- Desarrollar la habilidad para comprender y regular las propias emociones.
- Identificar las emociones en los demás.
- Denominar las emociones correctamente.
- Aprender a gestionar los conflictos de forma positiva.

- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto y tolerancia.
- Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Desarrollar la capacidad de control.
- Favorecer el bienestar.

Los objetivos se han elaborado tomando como referencia el currículum de Educación Primaria, en el que las capacidades a adquirir a lo largo del aprendizaje son, entre otras: aceptar la propia identidad, progresar en la adquisición de hábitos personales, mostrarse participativo y solidario, respetar los valores morales, sociales y éticos, propios y de los demás, resolver situaciones o necesidades de la vida cotidiana y comunicarse a través de los medios de expresión oral, corporal y visual.

5 Contenidos.

- Inteligencia emocional.
- Conocimiento de las propias emociones y las del resto, teniendo en cuenta las seis emociones básicas propuestas por Salovey y Mayer 1990: Ira, tristeza, alegría, sorpresa y aversión.
- Comprensión y regulación de las emociones.
- Actitudes como: Autoestima, automotivación, empatía...
- Mejorar la cohesión en los grupos.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades de vida.

6 Habilidades sociales.

4. FASES DEL PROYECTO DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

FASE DE INICIACIÓN:

Las actividades que se van presentar se enmarcarán en cinco bloques temáticos: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida siguiendo el modelo del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona.

Cada uno de estos bloques, aunque se expongan por separado, no se deben concebir como compartimentos estancos y diferenciados, sino como una red entrelazada que permite trabajar con un carácter integral la inteligencia emocional de los discentes. Pasemos pues, a explicitar cual serán los objetivos específicos a trabajar con cada uno de estos bloques:

Bloque 1. La conciencia emocional.

- Comprender el lenguaje tanto verbal como no verbal en relación a las emociones.
- Identificar las emociones propias.
- Reconocer y entender las emociones de los demás.

Bloque 2. La regulación emocional.

- Trabajar en estrategias que permitan desarrollar emociones positivas.
- Adquirir y desarrollar habilidades para poder autorregularse.
- Exponer las emociones propias de una manera adecuada.
- Interiorizar medios para poder afrontar situaciones problemáticas.

Bloque 3. Autonomía emocional.

- Desarrollar la autoestima personal.

- Tener una actitud positiva ante la diversidad de situaciones cotidianas planteadas.
- Desarrollar un pensamiento crítico.

Bloque 4. Habilidad social.

- Ser capaz de comunicarse con confianza con los otros.
- Desarrollar una escucha activa hacia los demás.
- Respetar las ideas y opiniones de los otros.
- Desarrollar la empatía.

Bloque 5. Competencias para la vida y el bienestar.

- Desarrollar habilidades de organización: del tiempo, trabajo, tareas cotidianas.
- Cultivar las habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- Valorar del esfuerzo propio y de los otros.

Cronograma:

Dependerá de las posibilidades del horario dentro del curso escolar y será recogido en la PGA.

Se recomienda una hora semanal, bien tras el recreo, bien tras otro periodo de actividad física.

Recursos organizativos y didácticos:

- **Agentes implicados:** Estarán implicados todos los tutores/as y además tendrán el apoyo de al menos un especialista siempre que sea posible.
- **Procedimientos organizativos – didácticos:**

El programa se basa en una **metodología activa y global** que permite la construcción de aprendizajes emocionales significativos, dinámicos y funcionales para la vida cotidiana. Para ello se tendrá muy en cuenta la **atención a la**

diversidad procurando adaptar la ayuda pedagógica a las características individuales del alumnado. La **individualización**, en el sentido de establecer una relación personal y ajustada, es un elemento imprescindible en la práctica educativa. Así pues, es conveniente recordar la necesidad de cultivar vivencias emocionales en el alumnado a partir de sus conocimientos previos, de sus necesidades individuales y de sus propios intereses, vivencias que permitiesen poder llevarlas a diferentes contextos de la vida cotidiana.

La persona responsable de llevar a cabo las actividades dirigirá su acción hacia diferentes vertientes, tales como:

- Activar y facilitar la acción del propio sujeto, haciendo el aprendizaje dinámico y operativo.
- Descubrir y suscitar los intereses del alumnado.
- Considerar a cada individuo como parte de un colectivo.
- Motivar al alumnado para despertar el interés por la reflexión y el pensamiento.
- Favorecer estrategias de mejora mediante el entrenamiento.

La actitud de la persona responsable del programa debe ser abierta, flexible y empática.

En las actividades se utilizarán recursos de la vida cotidiana que ofrecerán al alumnado la posibilidad de experimentar emociones en situaciones relacionadas con su entorno próximo. Las estrategias emocionales deberán ser en su fundamentalmente experienciales para el alumnado a través de cuentos, canciones, dramatizaciones... El entorno cambia con rapidez y el alumnado debe adaptarse al cambio de forma permanente, para responder a nuevas situaciones y relaciones.

Las actividades están editadas para fomentar la comunicación entre el alumnado, el intercambio de opiniones y además, poder reconocer y empatizar con las emociones de los demás.

Previas a las actividades desarrolladas en el programa de educación emocional, se llevarán a cabo dinámicas de conocimiento en los dos grupos. Algunas de las dinámicas serán las siguientes:

Título	
Actividad 1. Yo soy...	
Objetivos	- Ofrecer una oportunidad para que los niños y niñas practiquen hablando sobre ellos mismos de una manera no amenazante. - Obtener información sobre el niño/a desde él/ella mismo. - Ayudar a niños y niñas a sentirse bien consigo mismo.
Materiales	Ficha de datos personales para rellenar.
Temporalización	1 sesión
Organización	Individual, grupo – clase.
Agentes implicados	Tutor/a + especialista
Descripción	Se le pide a cada niño/a que complete una ficha con datos acerca de él/ella. Explicar que este ejercicio es para que otros compañeros/as los conozcan mejor, lo que les gusta y no les gusta, lo que hacen bien y lo que les cuesta más, etc.

Título	
Actividad 2. Pasando la pelota.	
Objetivos	- Practicar, con la ayuda de otros, el habla a los demás sobre uno mismo de manera positiva. - Promover el desarrollo de autoconocimiento en niños y niñas a través de esta actividad.
Materiales	Una pelota.
Temporalización	1 sesión
Organización	Grupo – clase.

Agentes implicados	Tutor/a + especialista
Descripción	Conformando un círculo se les explica a los alumnos/as que este juego nos ayudará a conocernos mejor. Se va pasando la pelota por el suelo a cualquiera del círculo, comenzando por las maestras; una de ellas comienza con la frase: “Yo me llamo... (Nombre completo)” y luego pasa la pelota. El niño o niña que la recibe hará lo mismo con la misma frase, y así sucesivamente. Cuando todos hayan terminado, la maestra volverá a coger la pelota, pero esta vez con otra frase. Aquí hay algunas frases a modo de ejemplo: • Tengo...años. • Tengo...hermanos/as. • Yo nací en... • Mi color favorito es... • Mi mejor amigo/a se llama... • Mi comida favorita es... • Mi deporte preferido es... • Me gusta ir al colegio porque... • Etc. Una vez realizadas varias rondas, se pasará a ejercitar la memoria recordando lo compartido anteriormente de los demás compañeros/as. Esto se puede hacer a través de un juego para designar al azar de quién hablaremos. El designado/a se ubicará en el centro del círculo y los niños/as comenzarán a responder las preguntas que hacen las maestras; por ejemplo: ¿Cuántos años tiene...? ¿Cuál es su comida favorita?, etc.

Título	Actividad 1. El dado de las emociones.
Objetivos	- Reconocer las emociones. - Percibir los sentimientos que nos producen, - Exponer las emociones a partir de nuestras propias experiencias.
Materiales	Dado de las emociones.

Temporalización	1 sesión (45' – 1 hora)
Organización	Grupo - clase
Agentes implicados	Tutor/a + especialista
Descripción	Se dispondrá de un dado (creado por el alumnado) donde se dispondrán las expresiones faciales de las 6 emociones básicas que previamente habrán sido trabajadas por los/as tutores/as. Los discentes irán saliendo de uno en uno a tirar el dado en un lugar donde los demás lo puedan ver. Cuando lanzan el dado tendrán que averiguar que emoción les has tocado y porque piensan que es esa emoción y no otra. Una vez explicada, deberán asociar esa emoción a una experiencia propia de su vida cotidiana. A partir de esa aportación, con orden el resto del alumnado podrá realizar preguntas.

BLOQUE I. CONCIENCIA EMOCIONAL.

Título	
Actividad 2. El lenguaje de la cara.	
Objetivos	- Aprender a identificar las emociones por medio de la expresión de la cara propia y la de los otros.
Materiales	Espejos.
Temporalización	1 sesión.
Organización	Individual y grupo – clase.

Agentes implicados	Tutor/a + especialista asignado/a
Descripción	Cada uno coge su espejo y practicará diferentes expresiones para identificar su cara y el movimiento de sus cejas y boca para expresar un sentimiento. Escogeremos solamente los 4 fundamentales y secuenciaremos la siguiente serie: 1. Miedo: Levantarán las cejas y pensarán en algún susto que les hayan dado y dirán: -“Oh, que susto”. 2. Ira: Pensarán en algo que le haya provocado rabia y dirán ¿Por qué me has hecho daño otra vez? O ¡Me las vas a pagar! Se fijaran en las líneas verticales que se forman en el entrecejo. 3. Tristeza: Pensarán en una situación que les ha dado mucha pena últimamente y dirán ¡Oh, que pena me da...! Se fijarán en como los labios se curvan hacia abajo y comprobaran que la piel de su barbilla se arruga. 4. Alegría: Recordarán una acción que les haya hecho estar alegres y se mirarán a su espejo cuando sonrían, comprobarán como la boca se curva hacia arriba y se forman arrugas alrededor de la boca. Una vez realizadas estas 4 emociones, nos colocaremos en círculo y cada uno saldrá a expresar una de las experiencias vividas recordada e intentará exponer la expresión facial que ha tenido en su espejo hacia los demás. Cerramos la sesión, recordando la importancia de expresarse tanto en el lenguaje verbal como en el no verbal.

Título	Actividad 3. “Soy tu regalo”.
Objetivos	- Diferenciar las emociones. - Expresar lo que cada uno siente. - Respetar la opinión de los demás. - Reflexionar empáticamente.

Materiales	Tarjetas de sentimientos, pinzas de colores.
Temporalización	1 sesión de 45 minutos – 1 hora.
Organización	Grupo – clase.
Agentes implicados	Tutor/a + especialista.
Descripción	Se entregará a cada alumno dos pinzas del mismo color, debiendo colgarse una en cada manga y además una tarjeta con el dibujo de una cara, que deberán memorizar y guardar en un bolsillo. Sonará una canción durante 2 minutos y tratarán de expresar (sin poder hablar) la cara que les ha tocado a los compañeros/as e identificar a alguien que les haya tocado la misma cara. Si encuentran pareja, intercambian una de sus pinzas (máximo un intercambio por persona), diciendo “Soy tu regalo”. Al finalizar el tiempo de la música, se realizará un círculo y uno de los docentes preguntará a algún alumno/a: - ¿Has intercambiado alguna pinza? - ¿Qué expresión facial utilizaste tú y tus compañeros/as? - ¿Cómo te has sentido? Esto se puede realizar durante varias veces. Al finalizar, se preguntará por los sentimientos que han aparecido y los que no lo han hecho y como los han ido gestionando.

Título	Actividad 4. ¿Qué se siente?
Objetivos	- Expresar emociones a través de una imagen dada. - Diferenciar emociones en situaciones similares. - Aceptar las opiniones de los compañeros y compañeras. - Desarrollar la capacidad de autoobservación y de validar las diversas emociones como legítimas y propias de todos.

Materiales	Fotografías, encerado de aula.
Temporalización	1 sesión.
Organización	Individual, grupo – clase.
Agentes implicados	Tutor/a + especialista asignado/a.
Descripción	Se enseñará al alumnado una fotografía, de manera que quede al alcance de todo el grupo y pueda ser observada con facilidad. Se les pedirá que, por orden, expresen la emoción primera que les ha provocado el mirar la foto, y ésta se escribirá en la pizarra. Cuando todos los miembros de la clase hayan comunicado una emoción respecto a la fotografía mostrada, se hará una reflexión. Para ello se les preguntará: ¿Qué imagen, objeto o situación ha sido la que os ha provocado el sentimiento? ¿Es la misma situación que la de tu compañero/a? Como conclusión final y a modo de diálogo entre todos los participantes se irá preguntando. ¿La vida nos aporta sensaciones? ¿A todos por un igual? La actividad se repetirá con diferentes fotografías, y con cada una de ellas se reflejará una emoción: alegría, sorpresa, ira, miedo, tristeza. Las fotografías se irán intercalando para poder reflexionar sobre la diferencia entre alegría y tristeza, tranquilidad y temor.

Fuente: Plana, R. A., & España, W. K. (2008b). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años) (2.ª edición) (Educación emocional y en valores) (1.ª ed.).* Wolters Kluwer Educación.

BLOQUE II. REGULACIÓN EMOCIONAL.

Título	Actividad 1.El semáforo de las emociones.
Objetivos	- Identificar emociones. - Reconocer y aceptar las emociones experimentadas. - Analizar y valorar la respuesta más apropiada. - Regular las emociones.
Materiales	Tizas de colores y ficha de trabajo.
Temporalización	1 sesión (1 hora)
Organización	Grupos reducidos, gran grupo.
Agentes implicados	Tutores + especialista de apoyo.
Descripción	Trabajo en pequeño grupo. Se distribuirá la clase en grupos de 3 o 4 alumnos/as y se les entregará una ficha de trabajo. Cada alumno/a deberá explicar a los otros miembros de su grupo una situación vivida en la que crea que su reacción fue <i>explosiva o impulsiva</i>. Una vez escuchados a todos y a cada uno de los componentes, entre todos escogerán tres situaciones que quieran comunicar al resto de la clase. Nombrarán a un secretario/a que será el encargado/a de escribir en la hoja de trabajo las tres situaciones elegidas para compartir. Trabajo en grupo clase. Los/as docentes dibujarán un semáforo en la pizarra utilizando tizas de colores. Cada color indicará un paso a seguir que llevará escrito en forma de consigna. Luz roja: “Identificar la emoción”. Describir la emoción vivida. Luz ámbar: “Detenerse a reflexionar”. Identificar la situación, causa o problema que ha provocado la emoción.

	Luz verde: “Expresar las emociones”. Tomar conciencia de la variedad de maneras saludables de expresar las emociones. Solucionar la situación o conseguir un objetivo sin molestar a los demás. El portavoz de cada grupo, y según el orden establecido, leerá al resto de la clase una de las situaciones escrita. Las maestras llevarán a cabo la reflexión y el análisis de cada uno de los pasos expuestos (semáforo rojo, ámbar y verde). Trabajo en pequeño grupo. Una vez trabajado el ejemplo entre toda la clase, los grupos se volverán a reunir y realizarán el mismo ejercicio, siguiendo los pasos del semáforo con las otras dos situaciones (por ejemplo miedo y alegría). Puesta en común. El portavoz de cada grupo expondrá el trabajo realizado según el modelo del semáforo, compartiendo una de las situaciones trabajadas y explicando con la máxima claridad los pasos dados.
--	---

Título	
Actividad 2. Dibujo y pinto emociones.	
Objetivos	Relacionar la influencia de las diferentes emociones en el cuerpo, en el pensamiento y en sus acciones y tomar conciencia de ello.
Materiales	Papel de mural, celo y pinturas de colores.
Temporalización	1 sesión: 45 minutos.
Organización	Grupos de 3-4 personas, grupo – clase.
Agentes implicados	Tutor/a + especialista asignado
Descripción	En grupos de 4 personas, se asignará 1 emoción diferente a cada grupo (alegría/miedo/tristeza/ira) y se dibujará una persona intentando mostrar cómo se encuentra su cuerpo (en especial su cara), en lo que piensa y dice y en lo que hará (acción) dependiendo de la emoción asignada.

	Después, cada grupo expondrá su dibujo ante el grupo explicando el porqué de cada elemento dibujado. Posteriormente se plantearán una serie de preguntas a cada grupo para trabajar la regulación de las emociones ante un hecho dado: - ¿Imaginaros que os pasa...como creéis que estará vuestro cuerpo (tensionado, relajado...?) - ¿Qué sentimientos tendremos en nuestra cabeza? - ¿Qué podríamos hacer para canalizar esos sentimientos? - ¿Estaríamos actuando de manera cívica/empática/adecuada?
--	--

Título		Actividad 3. Relajando el cuerpo.
Objetivos		- Experimentar la relajación. - Describir el bienestar que ofrece la relajación. - Valorar la relajación como un estado que nos permite regular las emociones. - Adquirir la práctica de la relajación.
Materiales		Música de fondo.
Temporalización		1 sesión de 45 minutos.
Organización		Individual, gran grupo.
Agentes implicados		Tutor/a + especialista asignado
Descripción		Trabajo individual. Sentados en el suelo, se dice al alumnado que piensen en lo que han estado haciendo, en cómo se sienten y en las emociones que están sintiendo. Se tumbarán en el suelo y, con los ojos cerrados, se iniciará la relajación acompañados por una música de fondo muy suave que les invite a tranquilizarse. Los docentes les leerán en voz suave y lenta un texto para que lo vayan interiorizando y les permita seguir las instrucciones que se les detalla: “Piensa que has ido de excursión y has hecho muchas cosas;

	te lo has pasado muy bien corriendo, saltando y jugando con tus amigos y amigas. Pero ahora estás muy cansado/a y necesitas estírate en el suelo. Notas como todo tu cuerpo empieza a descansar... Procedimiento: Empezamos a hablar despacio y no muy alto, pero dejando que nuestra voz se escuche por encima de la música. Comenzamos diciendo que estamos tumbados, muy relajados y a gusto. Estamos en el campo, sobre la hierba, y nos está dando el solcito. Oímos los pájaros cantar, y es muy bonito. Ahora somos una mariposa; desplegamos nuestras alas y vamos volando hasta esa flor tan bonita que tenemos enfrente. Nos posamos en la flor, y estamos muy a gusto. Respiramos hondo. Se sigue escuchando el canto de los pájaros y nos relaja mucho, y el sol sigue calentando...y estamos muy relajados... Seguiremos hablándoles guiados por nuestra imaginación, el tiempo que estimemos conveniente.
--	---

Fuente: *Actividades de Relajación*. (2015, 18 mayo). Mar López Buades. <http://marlopezbuades.es/actividades-de-relajacion/>

Título		Actividad 4. ¿Qué puedo pensar?
Objetivos		- Reestructurar el pensamiento negativo en positivo. - Relacionar emociones con actitudes. - Regular emociones.
Materiales		Caras tristes y alegres en folio,
Temporalización		1 sesión de 45 minutos aproximadamente.
Organización		Por parejas y grupo – clase.
Agentes implicados		Tutor/a + especialista asignado.
Descripción		Cuando se generan pensamientos negativos: “no soy capaz”, “nadie me quiere”, “esto no ha salido como uno quiere”, se producen emociones que hacen sentirse incómodos, tristes, enfadados. La reestructuración cognitiva ayuda a cambiar los pensamientos

negativos por otros positivos de manera que se produzca el bienestar.

Trabajo en grupo clase. Se preparan caras tristes y alegres, tantas como alumnado haya en la clase y se les reparten. Los docentes darán un ejemplo para facilitar la actividad. Escribirán en la pizarra tres columnas y en cada una de ellas escribirá: situación, emoción y pensamiento y explicará una historia:

Por ejemplo, “Luis tenía un pájaro y el otro día, limpiando la jaula, se le escapó”. Escribirá en la pizarra en la columna “situación”: El pájaro se escapó. “Luis se sintió muy triste”. Escribirá en la pizarra en la columna “emoción”: Tristeza. “Y de inmediato, Luis empezó a pensar:

1. Volverá cuando no tenga comida.
2. Los pájaros son muy listos.
3. Se morirá de hambre.
4. Quizás sea más feliz siendo libre.
5. Creo que hay cazadores de pájaros”

La maestra escribirá en la columna “pensamiento” estas reflexiones.

Finalizando el ejemplo, la maestra preguntará a los alumnos/as: ¿Qué pensamientos creéis que son positivos y qué otros negativos? Y añadirá al lado de cada pensamiento el signo + o –, en función de las aportaciones del alumnado.

Trabajo por parejas. Cada alumno/a con la cara triste buscará un compañero/a con la cara alegre y formarán pareja. Agrupados por parejas se sentarán en una mesa de trabajo y la maestra les repartirá la hoja de trabajo (ver anexo), que deberán realizar siguiendo los pasos del ejemplo dado. Tendrán que pensar una situación y la emoción que creen que puede provocar dicha situación. A continuación, en la columna de los pensamientos, el alumno/a que tenga la cara triste deberá escribir pensamientos negativos y el de la cara alegre, pensamientos positivos.

Puesta en común. De forma voluntaria, las parejas expondrán al resto de la clase el trabajo realizado. Con la orientación de las maestras se reflexionará y analizará si se puede conseguir la transformación de pensamientos negativos por positivos en cada una de las situaciones, es decir, si se han encontrado pensamientos alternativos que mejoren el estado emocional.

Proyecto de educación socioemocional.
Realizado por David Fernández Sánchez
Adaptado por Equipo Directivo Vega de Guceo.

BLOQUE III. AUTOESTIMA.

Para la elaboración de este bloque de actividades se han tenido en cuenta algunas de las actividades planteadas en el trabajo de Plana, R. A., & España, W. K. (2008b). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)* (2.^a edición) (*Educación emocional y en valores*) (1.^a ed.). Wolters Kluwer Educación. Estas actividades consistirán en:

Título	
Actividad 1. Mi propia cueva.	
Objetivos	– Aceptar, reconocer y experimentar pensamientos y emociones propias. – Expresar pensamientos y emociones. – Comparar estados interiores, previos y posteriores a la actividad
Materiales	Una manta y una linterna para cada alumno Espacio amplio
Temporalización	1 sesión de 45 minutos.
Organización	Individual, grupo – clase.
Agentes implicados	Tutor /a + especialista asignado.
Descripción	Trabajo en grupo clase. Se distribuirá el grupo sentándose en el suelo con las piernas cruzadas y muy separados unos de otros. Cada uno tendrá una manta amplia y una linterna. Una vez colocados y en silencio, los docentes les pedirán que recuerden a alguna persona conocida que para ellos sea especialmente agradable o desagradable (puede ser un amor o alguien a quien le tengan mucha “manía” o que les caiga muy mal) y que no puedan o no quieran decirle lo que sienten o piensan. Se deben imaginar que están en una cueva donde nadie les podrá oír ni ver, ni tampoco se les preguntará sobre la experiencia vivida. Imaginarán que ante ellos tienen a esa persona de la que tienen pensamientos y sentimientos que no se atreven a manifestar, ya sea por vergüenza, por miedo, porque sienten que no está bien, o tal vez porque no tengan la posibilidad de hablar con ella.

	Ahora tendrán la posibilidad de “hablarle “y decirle todo lo que quieran, sin reparos, pero lo harán de manera muy silenciosa o, si prefieren, sólo con el pensamiento. A continuación, se cubrirán completamente con la manta y con la linterna encendida, que dejarán en el suelo entre sus piernas con el fin de iluminar su “cueva”, e iniciarán un diálogo con la persona escogida. El educador dirigirá la actividad explicando al alumnado que es el momento de decir todo aquello que llevan dentro, ya sea bueno o malo. Nadie les oye, por tanto vale la pena sacar de dentro todo aquello que nos venga a la cabeza. Para el diálogo interno dispondrán de dos o tres minutos aproximadamente. Si terminan antes, permanecerán en sus cuevas en silencio hasta que se les indique. Puesta en común Se dispondrá el grupo de tal manera que se puedan ver las caras. El educador preguntará cómo se han sentido mientras realizaban la actividad y cómo se sienten ahora, después de haber podido expresar sus pensamientos y sentimientos. Nadie debe explicar lo que se ha comunicado, tan solo el sentimiento vivido. A continuación se deja un momento de reflexión y, en silencio, responderán a estas preguntas: 1. ¿Te gustaría que esta persona supiera lo que piensas de ella? ¿Por qué? 2. ¿Qué crees que podría pasar si se lo dijeras? 3. ¿Sigues siendo la misma persona? 4. ¿Te gustaría que te hablaran así?
--	---

Título	
Actividad 2. Tú y yo no vemos lo mismo.	
Objetivos	– Descubrir y comparar los diferentes puntos de vista. – Valorar la diferencia de apreciación, observación y expresión. – Estimular la valoración de la propia individualidad y originalidad. – Observar cómo un objeto puede ser visto de maneras diferentes por cada persona.
Materiales	Imagen de algún animal de aproximadamente de 30 x 40 cm.
Temporalización	1 sesión de 1 hora.
Organización	Grupo – clase.
Agentes implicados	Tutor/a + especialista asignado.

Descripción	Trabajo en grupo clase Se seleccionará previamente una imagen de un animal, de unos 30 x 40cm., de modo que pueda ser vista por todo el grupo, con claridad y sin dificultad. Se les mostrará la imagen y esta se colocará en la pizarra o en la pared para que la observen durante un minuto. Para favorecer la observación y la reflexión, se formularán unas preguntas, de una en una, dejando tiempo suficiente para que cada uno pueda responderse a sí mismo, en silencio. “Imaginaos que estáis junto al animal y que podéis verlo, tocarlo, sentirlo, saber lo que piensa y lo que siente”. 1. ¿Qué ves? 2. ¿De qué color es? 3. Toca su piel. ¿Cómo es?, ¿áspera, suave, fría, tibia? 4. ¿Qué está haciendo? 5. ¿Qué siente? 6. ¿Dónde estuvo antes de llegar allí? 7. ¿En qué está pensando? 8. ¿Qué le gustaría hacer ahora? 9. ¿Tiene nombre?, ¿cómo se llama? Puesta en común Finalizadas las preguntas y dejando un tiempo corto para la reflexión personal, se lleva a cabo un debate, en el que se invitará a compartir opiniones, ideas, sentimientos, en un espacio de discusión. Se motivará al alumnado a participar respondiendo a las preguntas, escuchando activamente a los compañeros y razonando su opinión ante la opinión contraria de los demás. Preguntas 1. ¿Pensamos todos igual? 2. ¿Por qué si todos estábamos viendo la misma imagen, respondemos cosas distintas? 3. ¿Me han gustado mis respuestas? 4. ¿Me hubiera gustado responder o imaginar cosas diferentes?
--------------------	---

Título	Actividad 3. Así opino yo.
Objetivos	– Valorar las opiniones personales y las de los demás. – Defender los puntos de vista propios – Estimular la valoración de la propia individualidad mediante la diferenciación personal. – Desarrollar el conocimiento de sí mismo.
Materiales	Pizarra y tiza.

Temporalización	1 sesión de 45 minutos.
Organización	Grupo – clase.
Agentes implicados	Tutor/a asignado + especialista.
Descripción	Trabajo en grupo clase Se inicia la actividad con una breve tarea de relajación, intentando conseguir un ambiente tranquilo. Se propondrá un tema a debate, motivando al alumnado a participar, a dar su opinión personal, con el fin de que surjan ideas y opiniones diversas. Se inicia el debate con la participación libre del alumnado. Pasado un periodo corto de tiempo (unos 10 minutos), se interrumpe el debate para llevar a cabo una recapitulación de la información aportada. Se recogerán las aportaciones y se escribirán en la pizarra. Se estructurará la información para llegar a una conclusión, donde se reflejarán las diferentes opiniones.
	Para iniciar el debate se pueden formular preguntas como: 1. ¿Conocéis a alguien que haya (hecho eso)...? 2. ¿Por qué crees que lo hizo? 3. ¿Qué crees tú que es lo mejor? A medida que se va desarrollando el tema, si la participación del alumnado es pobre o se mantienen en silencio, se pueden formular pregunta que se irán adecuando según el tema a debate. 1. ¿Qué harías tu en este caso? 2. ¿Cómo se podría solucionar? 3. ¿Has pensado en que (tal situación) no sea así? 4. ¿Qué cosas nos han enseñado los mayores respecto a...? 5. Respecto a lo que dice (tal niño), ¿qué piensas? 6. ¿Qué piensas ahora de las personas que, por ejemplo, cortan árboles?

Título	Actividad 4. Nos miramos a la cara.
Objetivos	– Identificar aspectos diferenciadores. – Valorar los rasgos físicos y de personalidad de los demás. – Favorecer el autoconocimiento.
Materiales	Papel y lápiz
Temporalización	1 sesión de 1 hora.
Organización	Grupo – clase.
Agentes implicados	Tutor/a + especialista asignado.
Descripción	Trabajo en grupo clase Toda la clase se pondrá en pie, dejando libre de obstáculos el centro del aula. El alumnado se dará una vuelta por la clase, mirando la cara de los demás en silencio absoluto e intentando demostrar las cualidades propias con la expresión de la cara. Por ejemplo: Soy simpática y me paseo sonriendo; me considero generosa y voy dejando cosas... En el momento en que coincida la actuación con lo que piensa un compañero, éste le tocará el hombro. Después de un tiempo de pasear por la clase expresando características y rasgos de personalidad, cada persona se puede apuntar en una hoja lo que ha vivido (qué he hecho y que piensan los demás de mí). Puesta en común De forma voluntaria, el alumnado leerá la hoja a los compañeros y se dará paso a un debate y reflexión grupal. Por ejemplo: yo me veo simpática, pero nadie me ha tocado el hombro. El resto de la clase puede intervenir diciendo: "yo creo que a veces te haces pesada con tus bromas pero..." Se dirigirá la exposición para ver qué se puede hacer ante esto y lo necesario que es escuchar a los demás, ya que a veces actuamos pensando que a los demás les va a gustar y el efecto es el contrario.

BLOQUE IV. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES.

Título	Actividad 1. ¿Qué hacer en vez de...?
Objetivos	- Identificar actitudes que ayuden a las relaciones sociales. - –Analizar posibles valores y actitudes positivas. - Valorar el grado de satisfacción del trabajo realizado en grupo.
Materiales	Personas adultas dispuestas a colaborar, lápiz y papel, pizarra y pelota
Temporalización	1 sesión de 60 minutos.
Organización	Pequeños grupos, grupo – clase.
Agentes implicados	Tutor/a + especialista asignado.
Descripción	<i>Trabajo en grupo clase</i> Se explicará al alumnado que van a hacer una entrevista a otros maestros del centro para saber qué opinan sobre las relaciones, qué es lo que les gusta o aquello que les molesta de los demás y qué alternativa nos ofrecen para poder cambiar. Se hará un ejemplo en la pizarra, para que todos tengan claro el objetivo y la dinámica de la entrevista. Ejemplo Le pediréis al entrevistado que os diga una actitud o conducta que le pueda molestar, la emoción que le provoca y una alternativa a esa actitud. <i>Trabajo en grupo pequeño</i> Se divide la clase en pequeños grupos, de 4 personas, que saldrán de la clase en busca de la persona adulta. Le harán una entrevista para obtener información sobre las actitudes específicas de otras personas que le hacen sentirse triste, agobiado, molesto, y qué actitud o conductas le gustaría que se cambiaran y por qué Por ejemplo: una actitud negativa, decir una mentira, me hace sentir mal, enfadado, porque la próxima vez no creeré a esa persona y pensaré que me está engañando. Me gustaría que la gente fuera sincera.

	Los grupos saldrán de la clase durante unos 15 o 20 minutos. Obtenida la información, volverán a la clase y expondrán a los compañeros lo que escucharon. En la pizarra, irá resumiendo en pocas palabras la información aportada por los grupos, remarcando la actitud rechazada –“en vez de...”– y la alternativa –“sería apropiado...”–. <i>Puesta en común</i> Terminada la ronda de exposiciones se lleva a cabo un debate, dando la posibilidad de comentar los resultados y de compartir aquello que crean conveniente. Como trabajo final se sentarán en círculo y se irán tirando una pelota, de uno a otro. El que lanza deberá decir una actitud inapropiada que haya sido analizada anteriormente y el receptor deberá decir aquella actitud que haya sido identificada como alternativa. Se pueden repetir actitudes. La actividad finaliza en el momento en que todos hayan participado; para ello se les pedirá que mantengan sus manos en actitud receptiva y que las escondan cuando hayan participado.
--	--

Fuente: Plana, R. A., & España, W. K. (2008b). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años) (2.ª edición) (Educación emocional y en valores) (1.ª ed.)*. Wolters Kluwer Educación.

Título	
Actividad 2. Ayudando a un amigo.	
Objetivos	- Estimular el desarrollo de las habilidades socio-emocionales. - Identificar actitudes y valores que favorecen la amistad. - Identificar actitudes adversas en una amistad. - Expresar verbalmente las propias ideas. - Analizar valores y actitudes positivas.
Materiales	Marioneta.
Temporalización	1 sesión de 45 minutos.
Organización	Individual, grupo – clase.
Agentes implicados	Tutor/a + especialista asignado.
Descripción	Trabajo en grupo clase. El alumnado se sentará en el suelo formando un círculo. Para desarrollar esta actividad utilizaremos una marioneta. Este material motiva la comunicación y favorece la expresión de sentimientos. Para ello se contará la historia de un elefante

	(protagonista) y otros animales. La situación es: “En la hora del recreo todos juegan en el patio. Al sonar el timbre para ponerse en la fila y entrar a clase, el elefante quiere ponerse el primero y para ello insulta y empuja a sus compañeros/as. Al día siguiente, los demás animales no quieren jugar con él, y lo ignoran. Entonces el elefante está triste y cuenta a sus compañeros/as como se siente porque ninguno quiere jugar con él. Mientras entra en clase, el elefante se va haciendo preguntas que él mismo va respondiendo. Así los niños/as verán que es lo que piensa el elefante. Se utilizará la técnica del modelado para que los niños/as vean las conductas que hay que seguir en situaciones como estas. - ¿Cuál es el problema? Los compañeros/as no quieren jugar conmigo y me siento solo. - ¿Por qué ocurre esto? ¿Puede ser que no cumplo las normas? Tal vez haya sido que no he respetado a mis compañeros/as en la fila. - ¿Qué he hecho? Insultarles y pegarles. - ¿Por qué lo hice? Porque quería ser el primero de la fila. - ¿Cómo me siento? Un poco avergonzado, disgustado, triste, y yo solo me aburro. - ¿Cómo se sentirán los demás? Estarán enfadados conmigo y se aburrirán. - Yo quiero volver a jugar con ellos/as ¿Qué hago? Les pediré perdón. Se animará al alumnado a representar una situación parecida, en la que tengan que verbalizar los pasos a seguir, tal y como se les mostró en el ejemplo.
--	---

Título	Actividad 3. Encuentros
Objetivos	– Reconocer maneras de saludar y despedirse. – Identificar el saludo y la despedida en función de las personas. – Predisponer al otro para la relación. – Identificar emociones en las diferentes actitudes de saludo y despedida.
Materiales	Ficha de observación, papel, lápiz y ficha de instrucciones.

Temporalización	1 sesión de 60 minutos.
Organización	Pequeños grupos, gran grupo.
Agentes implicados	Tutor/a + especialista asignado.
Descripción	<i>Trabajo en pequeño grupo</i> Se distribuye la clase en tres grupos los docentes repartirán fichas de color rojo, azul y verde (se preparan 10 fichas de color rojo, 10 de color azul y el resto de color verde). Los alumnos formarán grupo en función del color de su ficha y les denominaremos 'grupo A' a los que tengan la ficha roja (actores), 'grupo B' a los que tengan la ficha azul (actores) y 'grupo C' a aquellos que tengan la ficha verde (observadores). A cada actor del grupo A se le dará un papel donde estará escrita una instrucción que deberá representar frente a su compañero del grupo B. Este último actuará libremente. Los observadores, grupo C, recibirán la ficha de recogida de información en la que anotarán las reacciones de sus compañeros. Se inicia la representación con las 5 simulaciones de saludo de una en una y sin interrupción. Al finalizar la quinta, se lleva a cabo una reflexión grupal. Puesta en común El alumnado se sentará formando un semicírculo y los docentes les recordarán cada actuación; luego pedirá a los observadores que expliquen lo que hayan anotado y lo escribirá en la pizarra. El debate debe dirigirse hacia una reflexión en la que se concluya que las diferentes maneras de saludar pueden ser válidas en función de a quién se dirigen y de en qué situación se encuentren. Se dará paso a la participación con el fin de que den su opinión personal de manera voluntaria y sin forzar ninguna aportación. Trabajo en pequeño grupo Con el mismo procedimiento anterior, se llevarán a cabo las otras 5 simulaciones de despedida. Igualmente, los observadores anotarán las reacciones de sus compañeros y, al finalizar éstas, se iniciará una nueva reflexión. Situaciones de saludo Actor 1: Ves a tu amigo del alma y le saludas Actor 2: Ves a tu médico en la calle y le saludas Actor 3: Llegas a casa y saludas a tu mamá Actor 4: Te encuentras a un conocido y le saludas Actor 5: Entrás en la clase y saludas a tu maestro

Para las representaciones de despedida, se aplicarán las mismas situaciones de saludo pero en la despedida.

Ficha de observación

Saludo	1	2	3	4	5
1. ¿Qué emoción ha manifestado el actor B?					
2. ¿Qué emoción has sentido al ver la manera de saludar de A?					
3. Cómo saludarías tú a esta persona?					
Despedida	1	2	3	4	5
1. ¿Qué emoción ha manifestado el actor B?					
2. ¿Qué emoción has sentido al ver la manera de despedirse de A?					
3. Cómo te despedirías tú de esta persona?					

Fuente: Plana, R. A., & España, W. K. (2008b). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años) (2.ª edición) (Educación emocional y en valores) (1.ª ed.)*. Wolters Kluwer Educación.

Título

Actividad 4. Los demás también sienten.

Objetivos

- Favorecer la aceptación de los demás.
- Detectar las emociones ajenas.
- Buscar alternativas.

Materiales

Ficha de grupo, papel, lápiz.

Temporalización

1 sesión de 60 minutos.

Organización

Pequeños grupos, gran grupo.

Agentes implicados

Tutor/a + especialista asignado.

Descripción

Trabajo en pequeño grupo

Se organiza la clase en grupos de 4 personas. A cada grupo se le entrega una ficha con una pregunta y cuatro situaciones.

Cada grupo nombrará un secretario encargado de rellenar la ficha con las aportaciones de todos los miembros. El secretario leerá la pregunta y, por orden, dirán emociones que según su opinión tendría la persona afectada; él las irá anotando en la

ficha, todas y cada una de las emociones aportadas. Se deben escribir sin discutir, corregir ni opinar, ya que todas las propuestas pueden ser válidas.

Puesta en común

Se dispondrá el alumnado de tal manera que todos se puedan ver las caras; el secretario de cada grupo leerá las emociones descritas, que se irán anotando en la pizarra. Finalizada la exposición de todos los grupos, se eliminarán aquellas emociones que se repitan y las que no se consideren emociones. A continuación se lleva a cabo una reflexión grupal, destacando las diferencias observadas en los compañeros cuando hablamos de emociones vividas en las mismas situaciones.

FICHA DE GRUPO	
Pregunta: ¿Cómo crees que se sentirán las personas que se encuentran en estas situaciones?	
SITUACIÓN	EMOCIONES
1. No invitas a un amigo a tu fiesta de cumpleaños.	
2. Le regalas a tu hermano un juguete que siempre había deseado.	
3. Pierdes el estuche de tu amigo.	
4. Un amigo tiene que representar una función de teatro y tú le ayudas a prepararla.	

Fuente: Plana, R. A., & España, W. K. (2008b). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años) (2.ª edición) (Educación emocional y en valores) (1.ª ed.)*. Wolters Kluwer Educación.

BLOQUE V. HABILIDADES DE VIDA.

Para la elaboración de este bloque de actividades se han tenido en cuenta algunas de las actividades planteadas en el trabajo de Plana, R. A., & España, W. K. (2008b). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años) (2.ª edición) (Educación emocional y en valores) (1.ª ed.)*. Wolters Kluwer Educación. Estas actividades consistirán en:

Título	Actividad 1. Cometa de la amistad.
Objetivos	- Identificar las características que valoramos en nuestros amigos. - Interesarse por ser un buen amigo de los demás. - Construir mentalmente el concepto de amistad. - Valorar la importancia del concepto amistad.
Materiales	Lápiz, rotuladores, cartulinas DIN A-4 (210 x 297 mm), cartulinas grandes, reglas, cinta blanca, pizarra
Temporalización	1 sesión de 60 minutos.
Organización	Pequeños grupos, gran grupo.
Agentes implicados	Tutor/a + especialista asignado.
Descripción	Trabajo individual. De manera individual, cada alumno/a construirá una cometa con una cartulina y una cinta blanca de aproximadamente un metro. Escribirán en la cinta blanca aquellas cualidades que pueden tener los buenos amigos/as, tantas como se les ocurran. Pueden anotar igualmente situaciones o características propias de un buen amigo/a. Puesta en común: Se prepararán una cometa de la clase, con cartulina más grande y una cinta más larga que las individuales. Cuando todos los alumnos/as tengan sus cometas listas, se hará la puesta en común. Se escribirán todas y cada una de las cualidades, características o situaciones que vayan nombrando, sin repetir

	ninguna. Una vez terminada la cometa, se invita a los alumnos/as a que de forma voluntaria expliquen vivencias relacionadas con la amistad y que a la vez expresen cómo se han sentido en cada una de ellas.
--	--

Título	
Actividad 2. La silueta de mis amistades.	
Objetivos	- Identificar las características de un buen amigo. - Tener interés por ser un buen amigo de los demás. - Valorar la importancia del concepto amistad.
Materiales	Papel de embalar en color blanco, lápiz, rotuladores (azul y rojo)
Temporalización	1 sesión de 50 minutos.
Organización	Parejas, gran grupo.
Agentes implicados	Tutor/a + especialista asignado.
Descripción	Trabajo por parejas. Se distribuirá la clase por parejas. Cada miembro de la pareja dibujará sobre un folio blanco la silueta de su compañero/a, la recortará y escribirá el nombre del niño/a al cual pertenezca. Seguidamente escribirá dentro de ella cuatro cualidades o características que le gusten de él o de ella.
	Puesta en común: Una vez que tengan su silueta con todas las características positivas las expondrán al resto de la clase. Las maestras preguntarán a todo el alumnado cómo se siente al escuchar los comentarios sobre sus cualidades positivas. Entre todo el grupo, decidirán las características que consideran como negativas en la relación con los amigos/as y qué se puede hacer para convertirlas en positivas. Para finalizar, se construirán dos siluetas en cartulina grande; en una de ellas se anotarán todas las cualidades positivas que vayan saliendo y de común acuerdo se considerará el perfil de buen amigo/a. En la otra silueta se escribirán aquellas características que, según la opinión del alumnado, sean consideradas como negativas. Estas siluetas se colgarán en la pared de la clase, con el fin de hacer referencia a ellas en el momento en que se crea oportuno.

Título	Actividad 3. Mi clase es...
Objetivos	– Identificar características y situaciones de la clase. – Diferenciar características que favorecen y no favorecen el aprendizaje. – Elaborar una clase imaginaria.
Materiales	Papel de embalar, pegamento y fichas de cualidades o situaciones
Temporalización	1 sesión de 60 minutos.
Organización	Pequeños grupos, gran grupo.
Agentes implicados	Tutor/a + especialista asignado.
Descripción	Trabajo en pequeño grupo. Se distribuye la clase en grupos de 4 alumnos/as, que se dispondrán alrededor de una mesa de trabajo; en ella se colocará un papel continuo en el que dibujarán dos círculos; en uno se escribirá “me favorece” y en el otro “no me favorece”. Se repartirán unas fichas; cada uno de ellas llevará escrita una característica o situación posible del aula y cada grupo deberá colocar las fichas en el conjunto correspondiente, según su opinión y siempre después de ponerse todos de acuerdo. Si con alguna ficha no se ponen de acuerdo, se deja sin colocar, para la puesta en común y se debatirá con el resto de la clase. El alumnado puede añadir todas aquellas situaciones o características que se le ocurran, aunque no estén en las fichas. Una vez que han colocado todas las fichas, se exponen los murales en la clase y el alumnado se sienta formando un semicírculo. Puesta en común. Los docentes, para facilitar la reflexión, les preguntarán: 1. ¿Estabais todos de acuerdo? 2. ¿Os habéis encontrado con características y situaciones que para unos son positivas y para otros son negativas? 3. ¿Qué podemos hacer para intentar estar más a gusto en la clase? 4. ¿Hay cosas que nosotros podemos cambiar?

Al finalizar, se puede hacer un cartel con el título de nuestra clase, recogiendo todos aquellos aspectos positivos que se han trabajado y aceptando los negativos como una cosa a mejorar y a trabajar entre todos/as. Se coloca en una pared de la clase y se utilizará en el momento en que se considere necesario.

Características del aula	Situaciones
Amena / pesada	Se oyen los ruidos de la calle
Alegre / triste	Un alumno molesta
Clara / oscura	Mi compañero/a de mesa habla mucho
Rápida / lenta	No me prestan las cosas
Imaginativa	No tengo amigos
Ordenada	Se puede trabajar bien
Tolerante	El patio es pequeño / grande
Complicada	La hora del recreo es corta
Autónoma	No te dejan hacer lo que quieres
Grande / pequeña	Prefiero jugar que trabajar
Trabajadora / distraída	No me gusta...
Amistosa	
Ilusionada	
Ruidosa	

Título

Actividad 4. Cuento con mi familia.

Objetivos

- Identificar situaciones desagradables en las cuales la familia fue un gran apoyo.
- Valorar la familia como el referente clave en momentos difíciles.
- Adoptar una actitud positiva hacia la familia.

Materiales

Pizarra, ficha *Situaciones difíciles*, lápiz, hojas

Temporalización

1 sesión de 60 minutos.

Organización

Pequeños grupos, gran grupo.

Agentes implicados

Tutor/a + especialista asignado.

Descripción

Trabajo individual

Se pedirá a los alumnos que piensen en una situación difícil o desagradable que comportara peligro o malestar para ellos. Se les pueden dar ejemplos que les ayudarán a recordar situaciones. A continuación se les facilita la ficha de trabajo que deberán completar, para recoger información sobre esa situación y sus reacciones. En ella deberán expresar cómo se sintieron

ante tal situación, a quién pidieron ayuda y quién les ayudó en última instancia.

Trabajo en pequeño grupo

Cuando todo el alumnado haya completado la ficha, se agruparán según sean las personas que les han ayudado a superar la situación desagradable o de malestar: padres, abuelos, hermanos, tíos, maestros, amigos de la clase, amigos del barrio, etc. Cada alumno leerá su ficha mientras los otros escuchan sin hacer ningún comentario. A continuación cada grupo nombrará a un secretario, que será el encargado de leer la situación que previamente habrá sido elegida por todos los miembros del grupo.

Puesta en común

Se expondrán las situaciones seleccionadas de cada grupo y el educador anotará en la pizarra las personas que han ayudado a superar las situaciones. Una vez que estén todas anotadas, se observará a qué círculo pertenece la mayoría: familia, colegio, amistades... El resultado esperado es la familia, lo que dará pie a comentar su importancia, especialmente ante situaciones muy difíciles. En el caso que no sea éste el resultado obtenido, se pueden analizar las situaciones y valorar si no son tan negativas ni causantes de tanto malestar.

Si el debate es rico y positivo, a modo de conclusión se les puede preguntar: ¿qué podemos hacer para cuidar a nuestra familia?, Podemos recoger las respuestas en la pizarra o en una hoja.

CUESTIONES

- 1- ¿Cómo te sentías?
- 2- ¿Por qué te sentías así?
- 3- ¿Pensaste en alguna posible solución? ¿Cuál?
- 4- ¿En qué personas pensaste para pedir ayuda?
- 5- ¿Quién te ayudó al final?
- 6- ¿Cómo lo hizo?
- 7- ¿Cómo te sentiste al final?

5. RECURSOS:

- **PERSONALES:** Tutores, especialistas y claustro en general, así como las familias y el alumnado.
- **MATERIALES:** Mencionados en las diferentes tareas expuestas con anterioridad.

6. EVALUACIÓN.

La finalidad última de la evaluación es detectar si el proceso de enseñanza-aprendizaje se adecua a las necesidades concretas del alumnado.

A través de la evaluación se obtiene información del proceso de formación, del nivel de adquisición de los objetivos, de la metodología aplicada, recursos, etc., lo que permite una retroalimentación para adecuar la ayuda pedagógica.

La evaluación debe cumplir diversas funciones a lo largo del programa:

- La evaluación inicial, con el fin de determinar el punto de partida del alumnado y adecuar los contenidos a trabajar.
- La evaluación del proceso o formativa, que se lleva a cabo durante el proceso con el fin de ajustar la ayuda pedagógica.
- La evaluación final o sumativa, la cual favorece obtener datos sobre el programa y determinar si se han conseguido los objetivos propuestos.

Las herramientas cualitativas que vamos a utilizar para la evaluación del proceso serán:

Elaboración sistemática de un diario y el análisis de los productos de las actividades. Para ello, proponemos dos **herramientas**:

- **El diario de clase**, en el que se describirá todo lo que ocurra, recogiendo las conductas aparecidas y los productos de cada actividad (dibujos, cuentos, caretas...)
- **Cuestionario**. Es la herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una reflexión sobre el funcionamiento del programa ayudándonos a identificar modos de mejora y desarrollando nuevas estrategias de acción frente a las dificultades o situaciones observadas. Teniendo en cuenta el diario de actividades, el cuestionario

contiene diversos indicadores de evaluación que deberían tenerse en consideración en cada actividad y que ayudan a evaluar la misma: grado de satisfacción, grado de participación, clima del grupo, comunicación-escucha y grado de consecución de los objetivos.

Grado de satisfacción: observar qué emociones manifiestan los participantes ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas como la risa, expresiones faciales...

Grado de participación: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo, participan todos los alumnos y alumnas.

Clima del grupo: observar la expresión emocional de los participantes, si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.

Comunicación y escucha: valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.

Grado de obtención de los objetivos: valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

Para finalizar el cuestionario, se propone un aspecto más a valorar por la persona adulta: los **elementos positivos y dificultades de la sesión y una propuesta de mejora.**

7. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.

	0	1	2	3	4
Grado de satisfacción					
Grado de participación					
Clima del grupo					
Comunicación y escucha					
Consecución de los objetivos					

ELEMENTOS POSITIVOS, DIFICULTADES Y PROPUESTAS DE MEJORA

--

Se utilizará la siguiente plantilla de observación, mostrando conductas observables, que dará información suficiente para la evaluación del alumnado y un cuestionario:

	Conducta observable	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a
Trabajo en grupo	Se muestra seguro/a. Le gusta, participa. Crea conflictos.			
Relación con los	Mantiene relación dialogante, amistosa, competitiva. Se			

compañeros/as	muestra tímido/a. se relaciona con todos/as. Es selectivo/a en el trato.			
Actitud general en la actividad	Siempre opina. Respeta a los compañeros/as. Se expresa con facilidad. Llama la atención. Distorsiona al grupo. Cumple con las normas. Muestra iniciativa. Colabora. Es pasivo. Pasa desapercibido.			
Participación en el debate. Reflexión	Respeta el turno de palabra. Acepta la opinión ajena. Escucha y debate ideas. Siempre opina, dirige.			
Clima del aula	Confianza. Recelo. Competitividad Colaboración.			
Colaboración	Se ofrece. Sólo si se le pide. Intenta no participar.			

7 CONCLUSIONES.

Este trabajo práctico ha sido fruto de un trabajo en cooperación con el equipo directivo de mi centro educativo, así como con los diferentes docentes y especialistas. Con este trabajo se han intentado cumplir cada uno de los objetivos propuestos y realizar una intervención educativa en el centro para colaborar con el

plan de convivencia del mismo, así como para contribuir al desarrollo personal de nuestros/as discentes.

Es importante volver a hacer mención a la importancia que tienen las emociones para el ser humano, puesto que le define en muchas ocasiones y dicho sujeto no es capaz de asimilar que es lo que realmente le inquieta o le pasa. No debemos olvidar que la escuela además de enseñar en el plano cognitivo, también debe contribuir a la enseñanza y aprendizaje de los 4 pilares de la educación planteados por Jacques Delors en el año 1966 encontramos: aprender a conocer, aprender a ser, aprender a convivir y aprender a hacer, estos son los conocimientos básicos que debe tener el ser humano para el progreso personal de un país y del mundo.

Por tanto, este proyecto ha tenido el fin de poder ser práctico, accesible y sobre todo de dar una solución que promueva el desarrollo íntegro de nuestro alumnado.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Además de la bibliografía y webgrafía mencionada durante la memoria, también he utilizado las siguientes referencias que se exponen a continuación:

- Barudy, Jorge. y Dartagnan, Maryorie. (2011). La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil".Ed.Gedisa.
- GROP (1998). Actividades de Educación Emocional, en Álvarez González,M. y Bisquerra, R. (Coords). Manual de orientación y tutoría. Barcelona. Ed.Praxis.
- Renom Plana, Agnés.(2012). Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años). Ed. Wolters Kluwer.
- Moreno, A. y colaboradores. (2001). Dinámicas y actividades para sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños de 3 a 5 años.Ed.SM.
- Ortega Quiles, R. (2006).Juegos de relajación en educación infantil: Los más pequeños aprenden a respirar. Revista digital de investigación y educación nº22.