



---

# Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL.  
GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA. MENCIÓN EN  
AUDICIÓN Y LENGUAJE.  
TRABAJO DE FIN DE GRADO.

## **“BIENESTAR EMOCIONAL EN ALUMNADO DE 1º Y 2º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD”: EVALUACIÓN Y PROPUESTA EDUCATIVA.**

**Autora:** Noelia Alonso Gil  
**Tutora:** Susana Lucas Mangas  
**Valladolid. Curso académico:** 2014 - 2015

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero mostrar mi más sincero agradecimiento a la Universidad de Valladolid por la oportunidad de realizar este Trabajo Fin de Grado.

Asimismo, quiero agradecer la colaboración y ayuda en la realización de este Trabajo de Fin de Grado a la Fundación de Ayuda a la Infancia de Castilla y León (FUNDAICYL), asociación creada por un grupo de familias afectadas por la problemática del Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), durante el curso académico 2013-2014, especialmente a mi tutora de prácticas en la Fundación, Leticia Rodríguez Bausela.

Y, a mi tutora académica Susana Lucas Mangas, por su asesoramiento.

## RESUMEN

El objetivo que se pretende conseguir es mejorar el Bienestar Emocional de 10 estudiantes de 1º y 2º ciclo de Educación Primaria con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) que participan en el Programa anual de la Fundación de Ayuda a la Infancia de Castilla y León (FUNDAICYL).

En la fundamentación teórica, se revisa el concepto de bienestar emocional y cómo desarrollarlo en este alumnado.

Se realiza una evaluación cualitativa, entrevistando a tres profesionales de la Fundación FUNDAICYL en el curso académico 2013-2014 y un análisis documental de diversos programas y guías de aprendizaje relacionados con el tema.

En coherencia con las necesidades detectadas a través de estos instrumentos de evaluación, diseño una propuesta educativa que contribuya a la mejora del bienestar emocional en este alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.

**PALABRAS CLAVE:** Bienestar Emocional, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, Educación Primaria.

## ABSTRACT

The aim that is tried to obtain is to improve the emotional well-being of 10 students of 1 ° and 2 ° cycle of Primary Education with Disorder for Deficit of Attention and Hyperactivity (TDAH) that take part in the annual Program of the Fundaicyl (Foundation of Help to the Infancy of Castile and León. (FUNDAICYL) .El objective that tries to be obtained is to improve the emotional well-being of 10 students of 1 ° and 2 ° cycle of Primary Education with Disorder for Deficit of Attention and Hyperactivity (TDAH) that take part in the annual Program of the Fundaicyl (Foundation of Help to the Infancy of Castile and León. (FUNDAICYL).

In the theoretical foundation, there is checked the concept of emotional well-being and how to develop it in this student body.

A qualitative evaluation is realized, realizing three interviews to professionals of the Foundation Fundaicyl in the academic course 2013/2014 and a documentary analysis of diverse programs and guides of learning related to the topic.

In coherence with the needs detected across these instruments of evaluation, I design an educational offer that he contributes to the improvement of the emotional well-being in this student body with Disorder for Deficit of Attention and Hyperactivity.

**KEY WORDS:** Emotional Well-being, I upset for deficit of attention and hyperactivity, primary education.

# ÍNDICE

<b>1. Introducción.....</b>	<b>Pág. 7</b>
<b>2. Objetivos.....</b>	<b>Pág. 8</b>
<b>2.1 Generales.....</b>	<b>Pág. 8</b>
<b>2.2 Específicos.....</b>	<b>Pág. 8</b>
<b>3. Justificación del tema elegido.....</b>	<b>Pág. 9</b>
<b>3.1 Relevancia del tema.....</b>	<b>Pág. 9</b>
<b>3.2 Relación con las competencias del título.....</b>	<b>Pág. 10</b>
<b>3.2.1 Genéricas.....</b>	<b>Pág. 10</b>
<b>3.2.2 Específicas.....</b>	<b>Pág. 10</b>
<b>4. Fundamentación teórica del bienestar emocional en alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.....</b>	<b>Pág. 12</b>
<b>4.1 Modelos teóricos que incluyen el bienestar emocional.....</b>	<b>Pág. 16</b>
<b>4.1.1 Modelo de bienestar de Ryff (1989).....</b>	<b>Pág. 16</b>
<b>4.1.2 Modelo explicativo de Salovey y Mayer sobre Inteligencia Emocional (1990).....</b>	<b>Pág. 17</b>
<b>4.1.3 Modelo de la Inteligencia emocional de Goleman (1996)....</b>	<b>Pág. 18</b>
<b>4.1.4 Modelo de las tres vías de Seligman (1998).....</b>	<b>Pág. 18</b>
<b>4.1.5 Teoría de autodeterminación de Deci y Ryan (2000).....</b>	<b>Pág. 19</b>
<b>4.1.6 Modelo de bienestar emocional y salud mental de Keyes (2000).....</b>	<b>Pág. 19</b>
<b>4.1.7 Modelo de las competencias socioemocionales de Bisquerra (2009).....</b>	<b>Pág. 20</b>
<b>4.2 Revisión de algunos programas educativos.....</b>	<b>Pág. 23</b>
<b>4.2.1 Programa SADAR (De Frutos, 2014).....</b>	<b>Pág. 23</b>
<b>4.2.2 Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS), para niños/as y adolescentes”, de Monjas (2012).....</b>	<b>Pág. 23</b>
<b>5. Metodología.....</b>	<b>Pág. 25</b>
<b>5.1 Justificación.....</b>	<b>Pág. 25</b>
<b>5.2 Contexto y datos sociodemográficos de la muestra.....</b>	<b>Pág. 25</b>
<b>5.3 Instrumentos y procedimiento de evaluación.....</b>	<b>Pág. 26</b>
<b>5.4 Objetivos.....</b>	<b>Pág. 30</b>
<b>5.5 Contenidos.....</b>	<b>Pág. 30</b>

<b>5.6 Temporalización.....</b>	<b>Pág. 31</b>
<b>5.7 Propuesta educativa.....</b>	<b>Pág. 31</b>
<b>6. Conclusiones.....</b>	<b>Pág. 44</b>
<b>7. Perspectivas de futuro.....</b>	<b>Pág. 45</b>
<b>8. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>Pág. 46</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>Pág. 51</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

El tema elegido para este Trabajo Fin de Grado es “Bienestar emocional en alumnado de 1º y 2º ciclo de Educación Primaria con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad: Evaluación y propuesta educativa”.

Es una necesidad detectada y no cubierta a la que con la elaboración de este Trabajo Fin de Grado procuro aportar una pequeña propuesta para mejorar el bienestar emocional del alumnado de segundo y tercero de Educación Primaria con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

La primera cuestión que me planteo al acercarme a este tema es contribuir a la mejora del bienestar emocional, pretendo un doble objetivo, hacer una evaluación y una propuesta formativa destinada a niños y niñas con TDAH que además, acuden a la Fundación FUNDAICYL.

De acuerdo con diversos autores (Delors, 1998, Allender 2001, entre otros), las fortalezas y las competencias socioemocionales como el autocontrol, la resiliencia o el equilibrio emocional, son herramientas imprescindibles tanto para prevenir problemas propios como para mejorar la capacidad de influencia sobre el alumnado y mantener un nivel óptimo de satisfacción tanto en el ámbito profesional como personal.

Este apartado tiene como finalidad exponer la estructura en la que organizo el trabajo.

En el segundo y tercer apartado se presentan los objetivos del trabajo, generales y específicos, así como las competencias que contribuyen a desarrollar relacionadas con mi especialidad (maestra de Educación Primaria, especialidad de Audición y Lenguaje).

En el cuarto apartado, se elabora el marco teórico sobre el bienestar emocional que fundamenta la metodología utilizada.

En el quinto apartado, se presenta el procedimiento de evaluación utilizado a través de las entrevistas, el análisis documental y la propuesta formativa que en coherencia, se diseña.

Finalmente, en el sexto y séptimo apartado, se presentan las conclusiones generales de este Trabajo Fin de Grado, sus limitaciones y líneas de trabajo futuro.

## 2. OBJETIVOS

Con la realización de este Trabajo de Fin de Grado, la finalidad que pretendo conseguir es contribuir a mejorar el bienestar emocional del alumnado de 2º y 3º ciclo de Educación Primaria con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en el curso académico 2013-2014. En coherencia con la misma, me planteo concretarla en unos objetivos generales y específicos relacionados con mi especialidad (maestra de Educación Primaria, especialidad de Audición y Lenguaje).

### 2.1 GENERALES

- Contribuir a mi formación como docente desarrollando algunas de las competencias profesionales asociadas a la titulación.
- Tomar conciencia de las necesidades de bienestar emocional en el alumnado con TDAH de primer y segundo ciclo de Educación Primaria.

### 2.2 ESPECÍFICOS

- Analizar documentos que sirvan de base para una fundamentación teórica sólida sobre las necesidades de bienestar emocional del alumnado con TDAH y sirva de guía de análisis de detección de necesidades no cubiertas.
- Conocer la opinión de diversos profesionales especialistas sobre el bienestar emocional en alumnado de 1º y 2º ciclo de Educación Primaria con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.
- Identificar una propuesta educativa que, en coherencia con la evaluación previamente realizada, contribuya a mejorar el bienestar emocional de este alumnado.

Estos objetivos contribuirán a justificar la relevancia del tema elegido poniéndolo, al mismo tiempo, en relación con las competencias de Educación Primaria; aspecto que desarrollaré a continuación, en el siguiente apartado.



## 3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

### 3.1 RELEVANCIA DEL TEMA

En este apartado trataré de argumentar la relevancia del tema elegido, para ello explicaré varios motivos por los que he querido investigar sobre este tema en el ámbito de la Educación Especial.

El bienestar emocional en este alumnado, desde la realización del Practicum, viene suscitando mucho interés y curiosidad en mí, fruto de lo cual, cuando tuve que elegir tema para la realización de mi Trabajo de Fin de Grado, lo consideré un reto personal para profundizar en las necesidades del alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.

Tal y como declara Delors (1998) en el Informe que elabora: la educación emocional es un elemento fundamental para el desarrollo cognitivo y defiende una educación basada en cuatro pilares básicos: aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir.

Igualmente, en el curriculum de Educación Primaria (BOE, 2007) se sostiene, entre otras, las siguientes finalidades:

- La finalidad de la Educación Primaria es proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio **bienestar**, adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo, así como desarrollar habilidades sociales, hábitos de trabajo y estudio, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad.
- Uno de los criterios de evaluación del primer ciclo del área de conocimiento del medio natural, social y cultural será el de poner ejemplos asociados a la higiene, la alimentación equilibrada, el ejercicio físico y el descanso como formas de mantener la salud, el **bienestar** y el buen funcionamiento del cuerpo.
- Como contenido del tercer ciclo del área de educación artística se incluye: Identificación de agresiones acústicas y contribución activa a su disminución y al **bienestar** personal y colectivo.

- El área de Educación física se muestra sensible a los acelerados cambios que experimenta la sociedad y pretende dar respuesta, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades, individuales y colectivas, que conduzcan al **bienestar** personal y a promover una vida saludable.

En definitiva, se desprende la relevancia de trabajar el bienestar emocional desde las diversas áreas de conocimiento, ya sea como contenido, objetivo o criterios de evaluación, teniendo presente que el alcance del bienestar personal aparece como uno de los fines de la Educación Primaria.

## **3.2 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO**

Según el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias, los estudiantes del título de Grado en Educación Primaria deben de haberse adquirido una serie de competencias generales y específicas y que son necesarias para la realización del presente Trabajo Fin de Grado.

### **3.2.1 COMPETENCIAS GENÉRICAS:**

- Conocimiento y comprensión de:
  - a) Aspectos principales de terminología educativa.
  - b) Características psicológicas del alumnado en cada etapa del sistema educativo.
  - c) Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa.
  - d) Principales técnicas de enseñanza–aprendizaje.
- Ser capaz de reconocer y valorar unas buenas prácticas de enseñanza–aprendizaje.
- Saber integrar la información y ser capaz de resolver problemas educativos.
- Desarrollo de aptitudes que ayuden a interpretar la praxis educativa mediante la observación.
- Actitud de innovación.

### **3.2.2 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:**

- Identificar los problemas de aprendizaje que pueda tener el alumnado y colaborar en su tratamiento.
- Valorar la diversidad del alumnado.

- Adquirir habilidades para favorecer la integración educativa del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.
- Introducir ajustes progresivos en los objetivos de intervención, en la adecuación de los métodos y en las pautas a seguir por el profesorado.
- Analizar la práctica docente.
- Aprender a saber hacer y mejorar la labor docente.
- Participar en procesos de mejora escolar dirigidos a introducir innovaciones que promuevan una mejor respuesta educativa a la diversidad del alumnado.
- Planificar la intervención.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN ALUMNADO CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD.

El estudio del Bienestar Psicológico Infantil se ampara en lo estipulado en la Convención de los Derechos del Niño, la cual otorga un marco normativo para su conceptualización (Bradshaw, Hoelscher, & Richardson, 2006), respondiendo: (1) Al principio de “*no discriminación*” (artículo 2) pues considera las condiciones de vida de niños y niñas. (2) Al “*interés superior del niño*” (artículo 3), remarcando que los niños y niñas son ciudadanos con derechos. (3) También, se hace cargo del principio de “*sobrevivencia y desarrollo del niño*” (artículo 6), al promover una visión holística, de la infancia al enfatizar la universalidad e indivisibilidad de sus derechos (ya sean económicos, políticos, civiles, sociales o culturales). Y, (4) defiende el respeto a que los niños y niñas “*expresen su opinión libremente*” (artículo 12), “*dándoles voz*” respecto a todos los asuntos que afectan su bienestar según su etapa de desarrollo.

La aparición de indicadores sociales para estudiar el bienestar de la infancia, podría tener su origen en los primeros informes de UNICEF, en la década de los 40 del pasado siglo (UNICEF, 2007). Sin embargo, es a partir de los años 60 cuando comienza a emerger el “*movimiento de indicadores sociales*”, cuyo fin no es otro que medir el bienestar de la sociedad en sus diferentes dimensiones y así proporcionar información valiosa a los responsables de las políticas públicas.

Influida por la irrupción de nuevas miradas conceptuales y metodológicas, la evolución de estos indicadores sociales sobre infancia ha girado en torno a seis cambios fundamentales en las últimas décadas, cambios que incorporan la relevancia del bienestar emocional (Ben-Arieh, 2011):

**1. Supervivencia vs. bienestar.** Los indicadores tradicionales tienden a centrarse en supervivencia del niño, mientras que los actuales miran más allá de los mínimos y evalúan también el nivel de bienestar.

**2. Negativos vs. Positivos.** Los indicadores tradicionales se centran en los resultados negativos de la vida de niños y niñas, mientras que los nuevos indicadores miran también hacia aspectos positivos de la vida infantil.

**3. Bienestar futuro vs. en el bienestar actual.** Los indicadores tradicionales enfatizan el futuro bienestar de niños y niñas en su transición a la vida adulta, mientras que los que nuevos indicadores se centran en el bienestar actual.

**4. Dimensiones tradicionales vs. nuevas dimensiones.** Mientras que los indicadores tradicionales dan respuesta a dimensiones básicas como la educación o la salud, los indicadores emergentes dan cuenta, además, de otras esferas de la vida del niño, como su participación en la comunidad o en la vida pública.

**5. Perspectiva adulta vs. perspectiva infantil.** Los indicadores tradicionales se crean desde una visión adulto céntrico, mientras que los nuevos indicadores tienen igualmente en cuenta la visión de los niños y las niñas.

**6. Hacia un índice de bienestar infantil.** En los últimos años han crecido los esfuerzos por elaborar índices compuestos de indicadores del bienestar infantil.

En 2006, el Centro de Investigación Innocenti, elabora un documento de trabajo encaminado a aglutinar esos cambios y crear un sistema de indicadores de bienestar de la infancia (UNICEF, 2006). El resultado es un sistema basado en seis dimensiones, 18 componentes y 40 indicadores. Esta propuesta se materializa en el Report Card 7 que lanza UNICEF un año más tarde que el mencionado documento de trabajo (UNICEF, 2007). El Report Card 7 en cuestión, centrado concretamente en el bienestar infantil en los países ricos, ofrece una panorámica en 21 naciones del mundo industrializado. El sistema de indicadores utilizado se divide en seis dimensiones: bienestar material, salud y seguridad, bienestar educativo, relaciones familiares y entre iguales, conductas y riesgos y bienestar subjetivo (en el que se contempla la relevancia del bienestar emocional).

Existen diversas escalas que evalúan estos indicadores de bienestar subjetivo, contemplando varias dimensiones, entre las que se encuentra la dimensión de bienestar emocional:

- ✓ Escalas de satisfacción con la vida (Huebner, 1991).
  - a) Escala de Satisfacción con la Vida para estudiantes (SLSS) de Huebner (1991).

- b) Escala Multidimensional de Satisfacción con la Vida para Estudiantes (MSLSS) de Huebner (1994)
  - c) Escala Multidimensional Breve de Satisfacción con la Vida para Estudiantes (BMSLSS) de Seligson, Huebner y Valois (2003).
- ✓ Cuestionario de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) de Watson, Clark y Tellegen (1988).

Estas escalas me han servido como referencia para realizar la evaluación de la propuesta formativa dado que están destinadas a la población infantil y adolescente.

La emoción y el aprendizaje están muy relacionados (Villarroel, 2005): Por una parte, la emoción es un medio importante para promover el aprendizaje y, por otra, las actividades que se realizan en la escuela, sobre todo en la escuela básica, influyen de una manera decisiva en el desarrollo de la afectividad en cada estudiante, por eso, los modernos enfoques cognitivos del aprendizaje han considerado al bienestar emocional como uno de los constructos a tomar en cuenta para comprender los procesos de aprendizaje.

Igualmente, de acuerdo con Mora (2008), destaco los siguientes pilares básicos más importantes del bienestar emocional:

- 1º) Las emociones nos ayudan a conseguir estímulos placenteros que mejoran nuestra calidad de vida, obteniendo así un mayor bienestar.
- 2º) Las emociones hacen que las respuestas del organismo sean flexibles ante las situaciones diferentes.
- 3º) Las emociones sirven para “alertar” al ser humano, originando reacciones en su cuerpo como gestos (sonrisa, llanto, vómito, etc.) y, además, pueden generar una activación o reacción de muchos de los sistemas del organismo: cerebrales, endocrinos, metabólicos, cardiovasculares, respiratorios, etc.
- 4º) Las emociones mantienen la curiosidad y con ello el interés por el descubrimiento de lo nuevo, originando mayor capacidad de supervivencia.
- 5º) Las emociones son un lenguaje de comunicación con el resto de individuos o animales. Es más, las emociones tienen un componente social muy importante, ya que crea vínculos entre los individuos como agrupaciones o familias.

- 6º) Las emociones originan un mejor aprendizaje y recuerdo. De esta manera los acontecimientos, castigos o premios emocionales que nos ocurren en nuestra vida, no los olvidamos con facilidad y los tenemos normalmente más presentes.
- 7º) Las emociones y los sentimientos son unos mecanismos que juegan un papel fundamental en el proceso de razonamiento. Desde el nacimiento ya se piensa con significados emocionales. Y de ahí que la emoción juegue un papel importantísimo en la toma de decisiones conscientes por la persona. Por tanto, cabe destacar que las emociones sean los pilares básicos sobre los que se asientan casi todas las funciones del cerebro.

Una de las muchas investigaciones realizadas al respecto (Detweiler, Rothman, Salovey & Steward, 2000; Ibarrola, 2013, entre otros) ponen en valor la relevancia que tiene el bienestar emocional en el sistema inmunológico. Hacen referencia al sistema inmunológico, ya que experimentar emociones positivas y ser optimista suministra de recursos a los sujetos para poder afrontar problemas, motivar comportamientos favorables hacia estados afectivos y promover el desarrollo de la resiliencia.

La capacidad de gestionar de forma equilibrada las emociones o los sentimientos, implica a su vez una serie de actuaciones previas, tales como: percepción, expresión emocional, comprensión y aceptación, cualidades que proporcionan estabilidad y equilibrio personal (Fernández- Berrocal y Extremera, 2002). Igualmente, otros autores como Fernández-Abascal (2009), afirman que los efectos cognitivos de las emociones positivas se resumen en un avance en el rendimiento cognitivo, un uso de categorías más inclusivas, la resolución de problemas de forma más creativa, la toma de decisiones de manera más eficaz, además de hacernos más persistentes ante las señales de fracaso, incrementar la motivación intrínseca y poder aceptar mayores retos.

En esta misma línea, los estudios realizados por Barkley (1999) con pacientes con patología de TDAH, le llevan a afirmar que éstos son sumamente emocionales, que no saben gestionar sus emociones, que carecen en gran medida de autocontrol emocional: En sí, no se trata de un déficit de conocimiento sino de incapacidad para obtener un rendimiento óptimo motivado por la ausencia de autocontrol.

Más del 50% de la población infantil con TDAH tienen sentimientos depresivos, de inseguridad o de desconfianza, por los siguientes factores desencadenantes (Mena et al., 2006):

- ♣ Las continuas reprimendas y/o mensajes negativos que reciben por su comportamiento y actitudes.
- ♣ La confusión con niños maleducados, gandules o pasotas.
- ♣ Crecen sometidos a un mayor número de fracasos y errores, aunque su esfuerzo sea máximo. A raíz de este esfuerzo sin éxito, se sienten indefensos.
- ♣ Se encuentran con situaciones donde deben tener autocontrol y atención, no estando capacitados para ello.
- ♣ La desconfianza de las personas como profesores, padres y amigos en ellos.

Es más, en la Guía para Padres y Profesionales de la Educación y la Medicina sobre TDAH (FUNDAICYI, 2009) se define este síndrome conductual con bases neurobiológicas y un fuerte componente genético: Se trata de un trastorno neurológico de comportamiento caracterizado por la distracción de moderada a severa, periodos de atención breves, inquietud motora, inestabilidad emocional y conductas compulsivas.

Y, de forma complementaria, López-Soler y Romero (2013), afirman que la población infantil con TDAH percibe la crítica constante del adulto, tienen una sensación de hacer mal cada actividad que realizan y de no gustar al resto de personas y no saben qué hacer para mejorar esta situación.

## **4.1 MODELOS TEÓRICOS QUE INCLUYEN EN EL BIENESTAR EMOCIONAL**

### **4.1.1 MODELO DE BIENESTAR DE RYFF (1989).**

Uno de los ejemplos más significativos de investigadores interesados en el estudio del bienestar emocional es el de Ryff (1989). Define el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos; es decir, no incluye la cantidad de emociones positivas o de placer como un predictor en sí mismo del funcionamiento psicológico óptimo, sino más bien como una consecuencia.

El modelo de Ryff plantea seis dimensiones básicas que delimitarían el espacio de la salud mental, diferenciando, a su vez, lo que se entendería por un funcionamiento óptimo frente a un funcionamiento deficitario. Las dimensiones son:



1. Auto-aceptación: actitudes positivas consigo mismo, teniendo en cuenta las limitaciones y defectos de cada uno.
2. Relaciones positivas con otras personas: necesitamos mantener relaciones sociales, tener amistades en las que confiar y sentirnos seguros. El aislamiento y la falta de competencia social, puede acarrear efectos negativos e incluso enfermedades.
3. Autonomía: percibir seguridad en nosotros mismos en diferente contexto (autoconfianza), tanto emocional como físico.
4. Dominio del entorno: saber elegir cuál es nuestro camino más apropiado en la vida teniendo en cuenta nuestros propósitos o deseos a los que queremos aspirar.
5. Propósito en la vida: interiorizar unos objetivos, una meta que deseamos alcanzar para nuestra plenitud global, y dar un sentido a la vida.
6. Crecimiento personal: potenciar nuestras competencias y seguir creciendo como persona.

#### **4.1.2 MODELO EXPLICATIVO DE SALOVEY Y MAYER SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL (1990).**

Los primeros autores que utilizan el concepto de “inteligencia emocional” fueron Salovey y Mayer (1990) y la definieron como un subconjunto de inteligencia social, que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y las emociones propias y las de los demás, de discriminar entre sentimientos y las emociones y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones. Salovey y Mayer (1990) dividen la inteligencia emocional en cuatro habilidades:

- Percepción emocional: la capacidad de entender nuestras emociones y las de los demás, a través de elementos como el rostro, la voz, las imágenes y el lenguaje no verbal.
- Facilitación emocional del pensamiento: relacionar nuestras emociones con otras sensaciones o dirigir el pensamiento hacia la información más relevante.
- Comprensión de emociones: Consiste en comprender y analizar las emociones. Incluye la capacidad para dar nombre a las emociones, reconocer las relaciones entre éstas y las palabras.
- Manejo de las emociones: Control de las emociones que incluye la habilidad para distanciarse de una emoción; la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros, la capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas.

#### **4.1.3 MODELO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE GOLEMAN (1996).**

Goleman, en su obra “*Inteligencia Emocional*” (1996), afirma que el cociente intelectual no marca el éxito en la vida sino que son el conocimiento y la gestión de las propias emociones las que puedes ayudarnos a alcanzar el bienestar integral.

Los elementos de los que consta la inteligencia emocional según Goleman son:

- La autoconciencia.
- El autocontrol.
- La motivación.
- La empatía.
- Las destrezas sociales.

De aquí la importancia del tratamiento que debemos darle en el aula, pues no debemos olvidar que estamos formando personas que deben ser capaces de afrontar los pequeños y grandes retos de la vida diaria, y que deberán hacer frente a situaciones complejas en las que el manejo de las emociones supondrá el éxito o no éxito tanto a nivel personal como profesional y social.

#### **4.1.4 MODELO DE LAS TRES VÍAS HACIA LA FELICIDAD, DE SELIGMAN (1998).**

Seligman dedicó gran parte de su carrera al trastorno mental, precursor fundamental de la Psicología Positiva. El objetivo primordial de la Psicología Positiva es mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías. Seligman (1998) diferencia entre tres tipos de vías que conducen al bienestar o a la felicidad:

- La vida placentera, es decir, a través de las emociones optimistas. Consiste en incrementar las emociones positivas para llegar a la felicidad plena. Las emociones positivas también pueden conseguirse visualizando el pasado, el presente y el futuro y tener confianza en crear esperanzas.
- La vida comprometida, utilizando las fortalezas personales que nos ayudan a desarrollar experiencias óptimas («flow») en los principales ámbitos de la vida. Se llega al estado de flow cuando el sujeto está tan comprometido en la actividad que parece que se detiene el tiempo. La actividad debe de ser interesante para la persona.

- La vida significativa, que es la que más perdura en el tiempo, y se desarrolla al alcanzar las metas que van más allá de uno mismo. Se trata de desarrollar las propias fortalezas ayudando a los demás para que éstos desarrollen las suyas.

#### **4.1.5 LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN DE DECI Y RYAN (2000).**

Esta teoría nos dice que para conseguir un adecuado nivel de bienestar es imprescindible tener un funcionamiento psicológico sano, determinado por la apropiada satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y vinculación) y además establecer metas coherentes (Deci y Ryan, 2000).

#### **4.1.6 MODELO DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y SALUD MENTAL DE KEYES (2002).**

Keyes propone un nuevo modelo del bienestar, partiendo del modelo de Ryff pero ampliando el campo hasta abarcar aspectos hedónicos, junto con lo que esta autora denomina “bienestar social” (Keyes, Ryff, y Shmotkin, 2002). Este modelo distingue tres dominios con los que trabajar la salud mental positiva (revisado en Vázquez y Hervás, 2008):

- a) Bienestar subjetivo: altos afectos positivos y una elevada satisfacción con la vida.
- b) Bienestar psicológico: se incluyen las dimensiones ofrecidas por Ryff en su modelo.
- c) Bienestar social: pertenece a la vida privada, lo que incorpora un funcionamiento social y comunitario.

Igualmente, este modelo propone 5 dimensiones en el ámbito del bienestar social:

1. Coherencia social: percibir que el mundo social tiene lógica y es coherente y predecible.
2. Integración social: sentirse parte de la sociedad y sentirse apoyado y con elementos a compartir.
3. Contribución social: percepción de contribuir con algo valioso para la sociedad en general.
4. Actualización social: sensación de que la sociedad es un marco que crece y se desarrolla permitiendo además el crecimiento y la actualización personal.
5. Aceptación social: actitudes benévolas y positivas hacia la gente. Sentir que el mundo no es un lugar hostil y cruel.

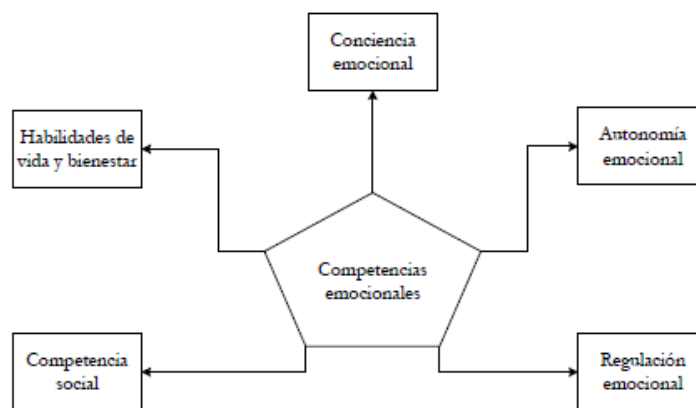
#### **4.1.7 MODELO DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES, DE BISQUERRA (2009)**

Según Bisquerra (2000, pág.61) una emoción se define como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta de un acontecimiento externo o interno”. El concepto de competencia es definido como la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. (Bisquerra y Pérez, 2007).

Bisquerra y Pérez, (2007, pág.64) y Bisquerra (2009) definen la competencia socioemocional como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Esta competencia abarca las siguientes habilidades:

- **Conciencia emocional:** capacidad para tener conciencia tanto de las propias emociones como de las emociones de los demás; igualmente, se suma la capacidad de captar cuál es el clima emocional que se presenta en un determinado contexto. Dentro de esta dimensión se destacan los siguientes aspectos: toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás y tomar conciencia entre emoción, cognición y comportamiento.
- **Regulación emocional:** capacidad para controlar las emociones de forma apropiada. A través de esta competencia, tomamos conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Dentro de esta dimensión de competencias podemos encontrar lo siguiente: expresión emocional apropiada, regulación de emociones o sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas.
- **Autonomía emocional:** concepto amplio en el que incluir aspectos relacionados con la autogestión personal. Esta dimensión engloba estos aspectos: autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de las normas sociales y resiliencia.

- **Competencia social:** capacidad para mantener relaciones adecuadas con otros seres humanos. Engloba los siguientes aspectos: dominar las habilidades sociales básicas, respeto a los demás, practicar la comunicación receptiva, capacidad para gestionar situaciones emocionales, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos.
- **Competencia para la vida y el bienestar:** Capacidad para adoptar un comportamiento responsable para solventar y afrontar aquellos problemas que aparezcan en la vida diaria, ya sean profesionales, personales sociales etc. Esta constituida por los siguientes elementos: fijar objetivos adaptativos, toma de decisiones, buscar ayuda y recursos, ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida, bienestar emocional y fluir.



*Modelo Pentagonal de Competencias emocionales Bisquerra (2009, p. 147).*

Revisando los diferentes autores que comparten la importancia de la curiosidad y su vinculación con la emoción, destacamos lo que propone Bisquerra (2012): La emoción y la curiosidad son dos mecanismos indisolublemente unidos. De hecho, la curiosidad es uno de los ingredientes básicos de la emoción. Es el mecanismo principal que la enciende. El sistema límbico, sede de las emociones, siempre está en guardia y es fácilmente activado por estímulos nuevos, diferentes, que salgan de la penumbra de lo cotidiano. Por tanto, la curiosidad es un mecanismo innato que lleva a la exploración, a husmear en todo lo desconocido, a “tener los ojos bien abiertos” a todo cuanto ocurre.

Dando un paso más hacia la educación emocional, Bisquerra (2010) la define como 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 ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana, para así aumentar el bienestar personal y social.

Igualmente, este autor argumenta la relevancia de llevar a cabo un programa de educación emocional por las siguientes razones:

- Con el desarrollo de la inteligencia emocional se pretende conseguir el desarrollo integral de la persona: desarrollo cognitivo y emocional.
- La educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal. Durante la etapa de escolarización se procura formar al estudiante para que sea capaz de vivir en nuestra sociedad. Por lo tanto, el aula es una pequeña recreación de una sociedad.
- El autoconocimiento es fundamental para poder desarrollar un proyecto de vida equilibrado y saludable. Se considera que una de las dimensiones más importantes es la emocional.
- El fracaso escolar está relacionado con el déficit en la madurez y el equilibrio emocional.

Debemos enfocar entonces la enseñanza no solo hacia la adquisición de conocimientos teóricos sino hacia el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, con metodologías que se adapten a las características y motivaciones de cada estudiante. Uniendo en las aulas la dimensión emocional con la cognitiva, generaremos el clima adecuado para el aprendizaje y aumentaremos la motivación del alumnado (Bisquerra, 2008, Extremera y Fernández-Berrocal, 2002).

En definitiva, la Educación Emocional persigue el desarrollo de competencias emocionales. Dichas competencias engloban conceptos como la conciencia, el entendimiento y la gestión de emociones así como la autonomía emocional, las competencias sociales y las habilidades para la vida y el bienestar.

## **4.2 REVISIÓN DE ALGUNOS PROGRAMAS EDUCATIVOS**

### **4.2.1 PROGRAMA SADAR (DE FRUTOS, 2014)**

Este programa está destinado a aumentar la calidad de vida y el bienestar en todos los ámbitos de la vida (familiar, social, personal, laboral, institucional o cultural), y para ello trabaja seis dimensiones:

- Cognitiva: se pretende crear una inestabilidad para que el sujeto reestructure su mente y sepa crear nuevos caminos.
- Física: un estado anímico adecuado y una salud nutricional, ayudará a encontrarse mejor, tanto física como mentalmente.
- Psicológica: en esta dimensión se ayuda a la persona a saber responder ante los imprevistos ocurridos, ampliar su autoconocimiento y saber elegir cuál es la opción más adecuada.
- Emocional: reconocer los sentimientos es el objetivo principal de esta dimensión, ya que cuando se alcanza este propósito, lo siguiente es utilizar los sentimientos para la resolución de conflictos de manera positiva, sabiendo que existen dos tipos de afectos (negativo y positivo).
- Social: relacionarse con los demás, conocer cómo se sienten, sus pensamientos, sus ideas etc., son la clave para las relaciones interpersonales.
- Trascendental: propulsa el crecimiento personal y el bienestar interior.

### **4.2.2 PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL (PEHIS), PARA NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES”, DE MONJAS (2012).**

Este programa fue diseñado para su aplicación en el contexto escolar, en aulas de educación infantil, primaria y secundaria obligatoria por parte de los profesorado y acompañado de actividades que se realizan también en el hogar con la ayuda de padres-madres; e, igualmente, se ha aplicado también a otros contextos y es particularmente interesante la amplia experiencia que ha tenido de implantación en hogares y centros de protección de la Junta de Castilla y León.

Se trata de un programa cognitivo-conductual que se centra tanto en la enseñanza de comportamientos sociales específicos, como en aspectos cognitivos y afectivos.

Se basa en los modelos de competencia, lo que supone que el ser humano y su entorno participan activamente en la intervención, subrayando especialmente los aspectos positivos del funcionamiento social e interesándose por la prevención de posteriores problemas de relación. Por lo tanto, es aplicable tanto a población infantil que no tiene ningún tipo de problema como a quienes tienen problemas en sus relaciones interpersonales.

La meta principal y última del programa es la promoción de la competencia social en población infantil y adolescente, lo que significa el desarrollo y fomento de las relaciones interpersonales positivas con los iguales y con los adultos de su entorno social.

El programa comprende 30 habilidades de interacción social agrupadas en seis áreas:

1. Habilidades básicas de interacción social.
2. Habilidades para hacer amigos y amigas.
3. Habilidades conversacionales.
4. Habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones.
5. Habilidades de solución de problemas interpersonales.
6. Habilidades para relacionarse con los adultos.

Así pues, los contenidos del programa se articulan en áreas, que a su vez contienen habilidades concretas, y que se materializan en una serie de fichas de enseñanza. Estas fichas son el soporte principal del programa y suponen una guía para el entrenamiento y la enseñanza de las habilidades. En estas fichas se encuentran los conceptos y la información necesaria para enseñar la habilidad, ejemplos extraídos de la práctica con niños y niñas, así como orientaciones y sugerencias.

La revisión de estos modelos explicativos, escalas de evaluación, programas educativos y otros recursos educativos complementarios, como son los cuentos de (Ibarrola 2003, entre otros), me han servido como referencia en el desarrollo metodológico que ha continuación paso a exponer.



## **5. METODOLOGÍA**

### **5.1. JUSTIFICACIÓN**

En coherencia con el marco teórico de referencia, evalué las necesidades de bienestar emocional existentes en el alumnado de 1º y 2º ciclo con Trastorno con Déficit de Atención e Hiperactividad para posteriormente diseñar una propuesta educativa que ofrezca un aporte a estas necesidades.

Previamente a realizar una propuesta educativa, me planteo qué procedimiento e instrumentos de evaluación preciso, cuáles son las características del contexto y sociodemográficas de la muestra y analizar los datos obtenidos; decisiones que me servirán de línea de base.

### **5.2. CONTEXTO Y DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE LA MUESTRA**

Este estudio lo he realizado en la clase de Logopedia de la Fundación de Ayuda a la Infancia en Castilla y León (FUNDAICYL), durante mi periodo de prácticas de cuarto curso de la especialidad de Audición y Lenguaje durante el curso académico 2013-2014. Durante mi estancia en la Fundación, he podido recabar información de diversos profesionales y tener acceso a diferentes recursos documentales.

La muestra a la que va dirigida la propuesta educativa es de 10 estudiantes, 9 niños (90%) y de 1 niña (10%). El rango de edad de la muestra está comprendido entre los 8 y los 10 años, con una edad media de 9 años.

El alumnado cursa 2º o 3º curso de Educación Primaria y participa en el programa educativo de la Fundación de Ayuda a la Infancia de Castilla y León (FUNDAICYL), especialista en Déficit de Atención e Hiperactividad; Fundación ubicada en Valladolid.

FUNDAICYL es una Organización sin Ánimo de Lucro orientada a dar soluciones reales, efectivas y al menor costo posible, tratando de concienciar a todos los estamentos de la sociedad de la necesidad de dar soluciones efectivas no sólo a la población infantil y adolescente con problemas, sino además a sus propias familias. (Guía de la Fundación, 2009).

En esta Guía se indica que esta Fundación tiene dos objetivos generales:

- Cubrir un espacio socialmente vacío de atención a la población infantil y adolescente que sufre las consecuencias del Déficit de Atención, la Hiperactividad o cualquier problemática que afecte al normal desarrollo del niño y suponga desestabilidades dentro de las familias.
- Promocionar, programar, desarrollar y ejecutar actividades de índole educativa y cultural, atendiendo a las circunstancias de cada momento y gozando de plena libertad para proyectar su actuación hacia tales fines y objetivos.

Los criterios de selección a la hora de elegir la muestra: que estén en 2º o 3º de Educación Primaria y que asistan a los programas que desarrollan los siguientes profesionales de esta Fundación:

- Maestros y Maestras de Audición y Lenguaje y Logopedas: Son profesionales internos con titulaciones específicas y especialistas en dificultades en la lectoescritura.
- Profesorado de Apoyo Escolar: personal interno con la licenciatura en Ciencias de la Educación y especializados en el apoyo escolar de niños y niñas con TDAH y patologías asociadas.
- Neurólogo infantil: personal colaborador externo y asociado, gran conocedor de la problemática y del tratamiento farmacológico que habitualmente requieren algunas de estas patologías.

### **5.3. INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN**

Para el logro de los objetivos propuestos en el presente Trabajo Fin de Grado se han utilizado dos técnicas de evaluación cualitativas: la entrevista y el análisis documental.

Este enfoque de evaluación cualitativa facilita la recopilación de información sin medición numérica, definiendo preguntas de investigación y obteniendo diversas perspectivas complementarias del tema de estudio por parte del personal participante.

✓ **Análisis documental de modelos, guías y programas educativos así como de escalas de evaluación.**

Desde el análisis de diferentes tipos de documentos previamente indicados en el marco teórico, indago sobre la información que presento, el análisis de la información que me ofrecen estos recursos bibliográficos de referencia sobre el bienestar emocional, me sirven de base para el desarrollo de la propuesta educativa que, en coherencia, realizo posteriormente.

Quiero destacar que el denominador común tanto de la propuesta metodológica de evaluación como de la propuesta educativa, sigue como referencia básica el modelo pentagonal de las competencias socioemocionales desarrolladas por Bisquerra (2009), centrándome en las siguientes dimensiones: conciencia emocional; regulación emocional; autonomía emocional; competencia social; competencia para la vida y el bienestar.

✓ **Entrevista**

Se realiza una entrevista inicial a tres profesionales que imparten docencia en FUNDAICYL, con el objetivo de conocer sus principales necesidades de bienestar emocional y que no están cubiertas y así poder hacer una propuesta formativa que atienda a las mismas.

Centrándome en la dimensión emocional, por lo tanto cada docente aporta información sobre cómo se cumple esta dimensión de bienestar emocional en la Fundación, cómo la trabaja, qué necesidades no están cubiertas y qué pautas nos ofrecen para así facilitar el diseño de los materiales educativos.

Se trata de una entrevista semi-estructurada con el siguiente guión de preguntas:

**\*ENTREVISTA 1**

**-¿Qué relevancia tiene la dimensión emocional en el alumnado con Trastorno Por Déficit de Atención e Hiperactividad?:**

“Está relacionada, desde mi punto de vista, con la dimensión psicológica ya que el estar bien con uno mismo implica estar bien a nivel mental y emocional. Estos niños, a nivel emocional, sufren bastante, por ejemplo, algo que es muy duro para ellos es el rechazo de sus iguales o que se les tache de maleducados, inquietos o vagos cuando no lo son”.

**-¿De qué forma se trabaja esta dimensión en FUNDAICYL?:**

“Aquí en la Fundación no trabajamos las emociones como tal, pero cuando un niño nos cuenta cómo se ha sentido ante una situación, le ayudamos para que la próxima vez sepa cómo afrontarlo. En este sentido tengo que decir que nos cuentan bastante cómo se sienten, qué les gusta o les preocupa, ya que dicen que sus profesores del colegio no les entienden”.

**-¿Cómo crees que se podría mejorar el bienestar emocional de este alumnado?:**

“Son niños castigados emocionalmente pero, con ayuda, refuerzos positivos y motivación se puede conseguir que se sientan bien”.

**-¿Cómo trabajáis la regulación emocional?:**

“Una buena forma de trabajar este aspecto es mediante la relajación y la práctica para mantener a calma en situaciones límite, deben aprender a controlarse en situaciones de insultos, peleas... Dicho de otra forma deben saber “contar hasta diez” antes de actuar”.

**\*ENTREVISTA 2****-¿Qué relevancia tiene la dimensión emocional en el alumnado con Trastorno Por Déficit de Atención e Hiperactividad?:**

“En mi caso, intento que mis alumnos estén bien, me da igual si leen un poco más despacio pero que vayan contentos al colegio. Es muy duro tener que escuchar decir a un alumno que no quiere ir al colegio porque sólo se le riñe porque se mueve mucho, que todo lo hace despacio y mal, que es el único al que no se le deja participar en los repartos de materiales, que en educación física todos lo hacen por parejas y él no... y como éstos te podría decir más ejemplos”.

**-¿De qué forma se trabaja esta dimensión en FUNDAICYL?:**

“Aquí en FUNDAICYL no tenemos un taller especializado en emociones, tenemos uno de habilidades sociales pero ninguno específico para trabajar las emociones”.

**-¿Cómo crees que se podría mejorar el bienestar emocional de este alumnado?:**

“Escucharles es fundamental para que adquieran confianza y no teman por cada cosa mal realizada”.

**-¿Cómo trabajáis la regulación emocional?:**

“Estos niños y estas niñas son muy irregulares emocionalmente, por lo que hay que evitar que se pongan nerviosos. Otra forma de evitar que sufran irregularidades emocionales es contarles lo que pasará después, así evitaremos que se lleven sorpresas”.

**\*ENTREVISTA 3**

**-¿Qué relevancia tiene la dimensión emocional en el alumnado con Trastorno Por Déficit de Atención e Hiperactividad?:**

“Los niños con déficit de atención e hiperactividad son niños inquietos, impulsivos y con muchas carencias emocionales desde pequeños”.

**-¿De qué forma se trabaja esta dimensión en FUNDAICYL?:**

“Aquí en la Fundación trabajamos diariamente sobre lo que les ocurre día a día, tanto en los aspectos cognitivos como emocionales”.

**-¿Cómo crees que se podría mejorar el bienestar emocional de este alumnado?:**

“Únicamente necesitan que se les escuche y no se les castigue tanto. Unas buenas adaptaciones desde pequeños, permitirá un mayor bienestar emocional”.

Otro punto a destacar en este tema es comunicar a sus docentes algunas pautas para que su estancia en el aula ordinaria sea más satisfactoria”.

**-¿Cómo trabajáis la regulación emocional?:**

“El alumnado con TDAH presenta estados de ánimo muy irregulares, por lo que nosotros aquí en la Fundación intentamos mejorar su autoestima. Yo personalmente, me preocupo mucho cuando los niños y las niñas de repente están contentos y por alguna razón en pocos segundos, ya no tienen ganas de hacer nada”.

Las tres entrevistas se realizan en horario lectivo y de forma individual, voluntaria y anónima. El tiempo de cada entrevista es de 20 minutos aproximadamente.

En base a las respuestas obtenidas de las entrevistas y el análisis documental realizado, formulo los siguientes objetivos.

**5.4 OBJETIVOS**

En coherencia con las necesidades detectadas, se persiguen los siguientes objetivos:

- Identificar, clasificar y describir diferentes emociones.
- Expresar emociones.
- Regular las emociones.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Desarrollar autoconfianza.
- Estimular el desarrollo de un autoconocimiento realista y positivo.

**5.5. CONTENIDOS**

Los contenidos a desarrollar durante la propuesta educativa, están encaminados a trabajar la identificación, clarificación y comprensión de las emociones propias y ajenas. Estos aspectos se trabajarán a través de diferentes actividades. De acuerdo a diversos autores (Bisquerra y Pérez, 2007) y a la guía de aprendizaje de FUNDAICYL (2009) los contenidos son:

- ✓ Conciencia emocional.
- ✓ Regulación emocional.

- ✓ Control y autoestima.
- ✓ Relaciones y habilidades socio-emocionales.
- ✓ Habilidades de vida.

Se especifican en cada módulo educativo diseñado.

## 5.6. TEMPORALIZACIÓN

La propuesta de materiales educativos diseñada, de acuerdo a los criterios de organización del plan de centro, tendrá una duración de dos meses y se llevará a cabo durante los meses de abril y mayo en horario lectivo. Será una sesión a la semana con una duración de una hora, lo que hace un total de ocho sesiones (ocho horas).

Al finalizar la intervención, volveré a entrevistar al personal docente para evaluar el nivel de consecución de los objetivos planteados.

## 5.7. PROPUESTA EDUCATIVA

El diseño de la propuesta formativa se organiza en unidades modulares, con una misma estructura, recogiendo y adaptando algunos de los criterios que establecen Lucas y Carbonero (2002):

-Área o Fase: Grandes bloques de contenido en los que se articulan las sesiones de formación; secuenciados en unas fases definidas para el desarrollo del Bienestar Emocional.

-Título: Resume los contenidos concretos de cada unidad.

-Introducción: Finalidad a conseguir.

-Objetivos: Expresan las capacidades a desarrollar por el alumnado.

-Contenidos: Responden al logro de objetivos propuestos.

-Desarrollo de la actividad y metodología: su diseño sigue tres criterios: (a) que motiven al alumnado: se incluyen al principio de cada actividad unas preguntas para discusión y presentación de ventajas sobre importancia que tiene realizar cada una de ellas; que faciliten el aprendizaje de los contenidos; que sirvan para generalizar lo que se aprende en el aula a otros contextos. Se utilizan unas estrategias metodológicas basadas en la reflexión, investigación, evaluación o solución de problemas, descubrimiento y experimentación de las tareas requeridas para el desarrollo del Bienestar Emocional.

-Recursos materiales.

-Tiempo requerido para cada unidad modular.

Conviene tener presente la necesidad de crear experiencias emocionales a partir de los conocimientos previos del alumnado, de sus intereses y valores. Priorizando la participación activa, estimando el protagonismo del alumnado para una mayor motivación e implicación en la realización de los ejercicios. El alumnado es creador del conocimiento a través de las reflexiones que se llevarán a cabo. Se fomentarán las relaciones sociales y la educación en valores, sobre todo favoreciendo las conductas positivas. El papel del maestro, y en la especialidad en Educación Primaria, es el de mediador del aprendizaje.

A continuación se presenta un cuadro en el que se relacionan los objetivos, los contenidos y las competencias de cada una de las actividades propuestas:



CONTENIDO	OBJETIVO	COMPETENCIAS	ACTIVIDAD
Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilizar el vocabulario emocional.</li> <li>✓ Adquirir conciencia de las distintas emociones.</li> <li>✓ Distinguir emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>✓ Competencia para aprender a aprender.</li> </ul>	<b>Cuento: El cumpleaños de Leire (Ibarrola, 2003)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diferenciar emociones.</li> <li>✓ Comparar diferentes expresiones representadas para cada emoción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Competencia cultural y artística.</li> <li>✓ Autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>	<b>Plasmando emociones (Renom, 2008)</b>
Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar emociones.</li> <li>✓ Reconocer y aceptar las emociones experimentadas.</li> <li>✓ Analizar y valorar la respuesta más apropiada.</li> <li>✓ Regular las emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Autonomía e iniciativa personal.</li> <li>✓ Competencia para aprender a aprender.</li> </ul>	<b>El semáforo de las emociones (Orientación Andújar)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar diferentes niveles de intensidad de las emociones.</li> <li>✓ Reflexionar sobre posibles consecuencias que desembocan los niveles de intensidad.</li> <li>✓ Desarrollar el autocontrol.</li> <li>✓ Analizar situaciones en que se han manifestado diferentes niveles de intensidad emocional.</li> <li>✓ Aceptar y experimentar emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>✓ Competencia para aprender a aprender.</li> <li>✓ Autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>	<b>No te descontroles (Orientación Andújar)</b>
Control y autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aceptar, reconocer y experimentar pensamientos y emociones propias.</li> <li>✓ Expresar pensamientos y emociones.</li> <li>✓ Comparar estados interiores, previos y posteriores a la actividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>✓ Competencia para aprender a aprender.</li> <li>✓ Autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>	<b>Mi propia cueva (Orientación Andújar)</b>
Relaciones y habilidades socio-emocionales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizar una actividad de forma cooperativa.</li> <li>✓ Interactuar y cooperar.</li> <li>✓ Compartir emociones que favorezcan las relaciones sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>✓ Competencia para aprender a aprender.</li> <li>✓ Autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>	<b>Todo un monumento (Renom, 2008)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar las características que valoramos de nuestras amistades.</li> <li>✓ Interesarse por ser un buen amigo.</li> <li>✓ Construir el concepto de amistad.</li> <li>✓ Valorar el concepto de amistad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>✓ Competencia para aprender a aprender.</li> </ul>	<b>Cometa de amistad (Renom, 2008)</b>
Habilidades para la vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar las diferentes situaciones producto de la suerte y del esfuerzo.</li> <li>✓ Valorar el esfuerzo personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Competencia en comunicación lingüística</li> <li>✓ Competencia para aprender a aprender.</li> <li>✓ Autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>	<b>La tómbola (Renom, 2008)</b>

<b>EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES</b>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar emociones.</li> <li>✓ Reconocer y aceptar las emociones experimentadas.</li> <li>✓ Analizar y valorar la respuesta más apropiada.</li> <li>✓ Regular las emociones.</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comunicación de emociones.</li> <li>✓ Regulación de emociones.</li> <li>✓ Análisis de las emociones.</li> <li>✓ Toma de decisiones.</li> </ul>
<p><b>Descripción de la actividad:</b></p> <p>-<i>Trabajo en pequeño grupo:</i> se relazarán grupos de 3 o 4 personas y se les entregará una ficha de trabajo en la que cada estudiante explicará una situación vivida en la que crea que su reacción fue explosiva; después y entre todos los miembros del grupo, escogerán tres situaciones que quieran comunicar al resto de la clase. Un miembro del grupo se encargará de escribir las tres situaciones escogidas por cada grupo.</p> <p>-<i>Trabajo en grupo-clase:</i> el personal educador dibujará un semáforo en la pizarra, según la ficha de trabajo, cada color indicará un paso a seguir que llevará escrito en forma de consigna (ver <b>ANEXO 2</b>). El portavoz de cada grupo, y según el orden establecido, leerá al resto de la clase una de las situaciones escrita. El personal educador llevará a cabo la reflexión y el análisis de cada uno de los casos expuestos (semáforo rojo, ámbar y verde).</p> <p>-<i>Trabajo en pequeño grupo:</i> una vez realizado un ejemplo con la clase los grupos se reunirán y lo harán entre ellos.</p>	
<p><b>Puesta en común:</b></p> <p>Cada portavoz comentará lo realizado en su grupo, compartiendo una de las situaciones y explicando de la forma más clara los pasos dados. El personal educador guiará la puesta en común, ayudando a reflexionar sobre las reacciones que a menudo son impulsivas.</p>	<p><b>Materiales:</b> Semáforo, papel, bolígrafo, pizarra, tizas de colores y ficha de trabajo.</p> <p><b>Tiempo:</b> 60 minutos aproximadamente.</p>

<b>CUENTO: EL CUMPLEAÑOS DE LEIRE</b>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilizar le vocabulario emocional.</li> <li>✓ Adquirir conciencia de las distintas emociones.</li> <li>✓ Distinguir emociones.</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comprensión las emociones propias y ajenas.</li> <li>✓ Representación de las emociones.</li> </ul>
<p><b>Descripción de la actividad:</b></p> <p>Tras la lectura del cuento se plantea al alumnado las siguientes cuestiones:</p> <p>¿Cómo te gusta celebrar tu cumpleaños?          ¿Cómo te sientes cuando algún amigo no te invita al suyo?          ¿Conoces a alguien como Olivia?          ¿Cómo se siente Leire cuando se da cuenta de que ha tratado mal a Olivia?          ¿Cómo se siente Olivia cuando Leire no la invita a su fiesta?          ¿Cómo soluciona Leire el problema con Olivia?,          ¿En qué momento del cuento lo vemos?          ¿Cómo sabemos que Leire se siente culpable?          ¿Alguna vez te has sentido culpable por algo? Lo cuento.</p> <p>Cuento: Anexo 1</p>	
<p><b>Puesta en común:</b></p> <p>El personal educador planteará una serie de preguntas para dirigir el debate y propiciar la participación de todo el alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Todos sentimos la misma emoción en situaciones diferentes?</li> <li>✓ ¿Esta emoción se puede vivir en situaciones diferentes?</li> <li>✓ ¿Has aprendido algo nuevo sobre las emociones?</li> </ul>	<p><b>Materiales:</b> Cuento</p> <p><b>Tiempo:</b> 60 minutos aproximadamente.</p>

<b>COMETA DE AMISTAD</b>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar las características que valoramos de nuestros amigos.</li> <li>✓ Interesarse por ser un buen amigo.</li> <li>✓ Construir el concepto de amistad.</li> <li>✓ Valorar el concepto de amistad.</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Regulación emocional.</li> <li>✓ Habilidades sociales.</li> <li>✓ Comunicación de emociones.</li> </ul>
<p><b>Descripción de la actividad:</b></p> <p>-<i>Trabajo individual:</i> cada estudiante construirá una cometa y una cinta blanca en la que se escribirán las cualidades que pueden tener las buenas amistades.</p>	
<p><b>Puesta en común:</b></p> <p>El personal docente construirá una cometa grande para la clase, cuando todo el grupo haya completado la cometa, se hará una puesta en común: se desempeñarán dos roles de secretarios, uno de ellos escribirá en la cometa grande y el otro lo anotará en la pizarra. Cuando se escriba todas las cualidades sin repetir, se les dará la oportunidad de que expliquen vivencias relacionadas con la amistad.</p>	<p><b>Materiales:</b> lápiz, pizarra, rotuladores, cartulinas A4, cinta blanca y pizarra.</p> <p><b>Tiempo:</b> 60 minutos aproximadamente.</p>

<b>TODO UN MONUMENTO</b>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizar una actividad de forma cooperativa.</li> <li>✓ Interactuar y cooperar.</li> <li>✓ Compartir emociones que favorezcan las relaciones sociales.</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Organización y trabajo grupal.</li> <li>✓ Respeto a los demás.</li> <li>✓ Aprendizaje sobre compartir el material.</li> <li>✓ Relación social con los alumnos.</li> </ul>
<p><b>Descripción de la actividad:</b></p> <p><i>Trabajo individual:</i> se reparten fichas de colores, 4 rojas, verdes, amarillas y azules el resto hasta llegar al nº exacto de alumnos serán marrones. Cuando tengan la ficha buscarán los compañeros que tengan la ficha del mismo color, esos serán los grupos. Los que tengan las fichas marrones serán los observadores y los que se encargarán de que se cumplan las reglas del juego.</p> <p><i>Trabajo en pequeño grupo:</i> se les entregará una imagen de un monumento cada grupo deberá de construir un monumento, de forma simple, según el modelo dado. Se tendrán que organizar y elegir un secretario (30 minutos para la construcción del monumento).</p>	
<p><b>Puesta en común:</b></p> <p>El secretario enseñará al resto de la clase el trabajo realizado, explicarán como se han organizado, que problemas han surgido, que han sentido etc. Los observadores comentarán las actitudes observadas, el educador dirigirá el debate con el fin de hacerles ver la importancia de compartir y cooperar favorece el trabajo el equipo.</p>	<p><b>Materiales:</b> material de desecho y pegamento.</p> <p><b>Tiempo:</b> 60 minutos aproximadamente</p>

<b>LA TÓMBOLA</b>																	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar las diferentes situaciones producto de la suerte y del esfuerzo.</li> <li>✓ Valorar el esfuerzo personal.</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Argumentación de ideas personales.</li> <li>✓ Análisis de situaciones cotidianas.</li> </ul>																
<p><b>Descripción de la actividad:</b></p> <p>-<i>Trabajo grupo clase:</i> se colocará una cuerda en la pared con 12 sobres que contiene situaciones diferentes. Se elegirán 12 estudiantes, cada uno elegirá un sobre, lo leerán en alto y dirán si la situación es de suerte, trabajo o de esfuerzo personal, tendrán que defender su opinión.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; padding: 5px;">Las 12 situaciones:</th> <th style="padding: 5px;"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">1. Tener muchos amigos.</td> <td style="padding: 5px;">6. Ser una buena persona.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">2. Ganar un buen sueldo cada mes.</td> <td style="padding: 5px;">7. Encontrarnos dinero por la calle.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">3. Tener el cariño de la familia.</td> <td style="padding: 5px;">8. Ser apreciado por los profesores.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">4. Ganar mucho dinero en la lotería.</td> <td style="padding: 5px;">9. Tener un ordenador.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">5. Tener un buen trabajo.</td> <td style="padding: 5px;">10. Ser apreciado por los compañeros.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;">11. Sacar buenas notas.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;">12. Recibir muchos regalos el día de nuestro cumpleaños.</td> </tr> </tbody> </table>		Las 12 situaciones:		1. Tener muchos amigos.	6. Ser una buena persona.	2. Ganar un buen sueldo cada mes.	7. Encontrarnos dinero por la calle.	3. Tener el cariño de la familia.	8. Ser apreciado por los profesores.	4. Ganar mucho dinero en la lotería.	9. Tener un ordenador.	5. Tener un buen trabajo.	10. Ser apreciado por los compañeros.		11. Sacar buenas notas.		12. Recibir muchos regalos el día de nuestro cumpleaños.
Las 12 situaciones:																	
1. Tener muchos amigos.	6. Ser una buena persona.																
2. Ganar un buen sueldo cada mes.	7. Encontrarnos dinero por la calle.																
3. Tener el cariño de la familia.	8. Ser apreciado por los profesores.																
4. Ganar mucho dinero en la lotería.	9. Tener un ordenador.																
5. Tener un buen trabajo.	10. Ser apreciado por los compañeros.																
	11. Sacar buenas notas.																
	12. Recibir muchos regalos el día de nuestro cumpleaños.																
<p><b>Puesta en común:</b></p> <p>Después de decir que situaciones son de suerte y cuáles de esfuerzo personal, el educador les hará ver que la mayoría de las cosas dependen de nuestro esfuerzo para lograr nuestro objetivo. Se puede iniciar una conversación sobre cómo se sienten cuando logran algo por su esfuerzo.</p>	<p><b>Materiales:</b> cuerda, sobres, cinta adhesiva, papeles, lápiz y rotuladores.</p> <hr/> <p><b>Tiempo:</b> 60 minutos aproximadamente</p>																

<b>MI PROPIA CUEVA</b>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aceptar, reconocer y experimentar pensamientos y emociones propias.</li> <li>✓ Expresar pensamientos y emociones.</li> <li>✓ Comparar estados interiores, previos y posteriores a la actividad.</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conocimiento de nuestros sentimientos.</li> <li>✓ Comunicación de sentimientos personales.</li> </ul>
<p><b>Descripción de la actividad:</b></p> <p>Se sientan en círculo con una manta y una linterna cada uno, el educador les dirá que recuerden una persona conocida para ellos sea especialmente agradable o desagradable. Se imaginarán que están en una cueva en la que nadie les puede ver ni oír. Pensarán que ante ellos está esa persona en la que han pensado y a la que no pueden expresarle lo que sienten sea por miedo, por vergüenza etc., ahora podrán "hablar" con ella y decirle todo lo que sienten de forma silenciosa, se cubrirán con la manta y encenderán la linterna para iluminar su "cueva" e iniciarán el diálogo con esa persona. El educador encamina la actividad diciéndoles que es el momento de decirle todo aquello que no le han dicho hasta ahora.</p>	
<p><b>Puesta en común:</b></p> <p>El personal educador les preguntará cómo se han sentido realizando la actividad y cómo se sienten después de expresar sus sentimientos, únicamente dirán el sentimiento vivido no lo comunicado. Reflexionarán en silencio haciendo se preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué crees que podría pensar esa persona si se lo dijeras?</li> <li>• ¿Te gustaría que te hablaran así? ¿Qué pensaría si se lo dijeras?</li> <li>• ¿Te gustaría que esa persona supiera lo que piensas de ella? ¿Por qué?</li> </ul>	<p><b>Materiales:</b> linterna y manta</p> <p><b>Tiempo:</b> 60 minutos aproximadamente.</p>

<b>PLASMANDO EMOCIONES</b>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diferenciar emociones.</li> <li>✓ Comparar diferentes expresiones representadas para cada emoción.</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Detección de sentimientos internos.</li> <li>✓ Comunicación de sentimientos de forma no verbal.</li> </ul>
<p><b>Descripción de la actividad:</b></p> <p>Se distribuye a la clase en grupos de tres o cuatro personas. A cada grupo se les dará lápices de colores, tijeras revistas, pegamento y una cartulina dividida en 6 partes iguales donde se escribirán las emociones a trabajar (ira, alegría, miedo, vergüenza, sorpresa y tristeza) la actividad se divide en seis partes diferentes y para cada una de ellas se plantea una instrucción, se les irán dando las normas de una en una, esperando a que concluyan un parte para darle la siguiente y dejando unos 5 minutos para cada actividad, en cada actividad escribirán la emoción dada.</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buscar en las revistas fotografías de caras que representen <b>ira</b>.</li> <li>2. Escribir una breve historia que provoque <b>miedo</b>.</li> <li>3. Dibujar caras que representen <b>alegría</b>.</li> <li>4. Dibujar una situación que represente <b>vergüenza</b>.</li> <li>5. Dibujar un animal que represente <b>sorpresa</b>.</li> <li>6. Buscar en las revistas situaciones que representen <b>tristeza</b>.</li> </ol>	
<p><b>Puesta en común:</b></p> <p>Completados los seis recuadros se colocarán en la pared de la clase.</p>	<p><b>Materiales:</b> Recursos: cartulina, lápices de colores, revistas, pegamento y tijeras.</p> <p><b>Tiempo:</b> 60 minutos aproximadamente.</p>



<b>NO TE DESCONTROLES</b>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar diferentes niveles de intensidad de las emociones.</li> <li>✓ Reflexionar sobre posibles consecuencias que desembocan los niveles de intensidad.</li> <li>✓ Evitar el descontrol.</li> <li>✓ Analizar situaciones en que se han manifestado diferentes niveles de intensidad emocional.</li> <li>✓ Aceptar y experimentar emociones.</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Regulación de las emociones.</li> <li>✓ Conocer las consecuencias de expresar nuestras emociones.</li> <li>✓ Escucha de las emociones ajenas.</li> </ul>
<p><b>Descripción de la actividad:</b></p> <p><i>Trabajo grupo-clase:</i> se trabajan con cuatro emociones escritas en la pizarra (miedo, enfado alegría y tristeza), el personal educador nombrará la primera emoción y preguntará: ¿qué sentís cuando tenéis mucho miedo? (terror, espanto, etc.), a medida que el alumnado dice palabras, éstas se escribirán de un color en la pizarra. Con la misma emoción se pregunta: ¿y cuando el miedo es muy suave? (susto, sobresalto, etc.). Las aportaciones se escriben al otro lado de la pizarra. Las preguntas se harán para las cuatro emociones, hasta completar el cuadro de las emociones (ver 2). A continuación, se realizarán dos tablas, en la primera con cada emoción en la que se rellenen tres niveles, suave, intermedio, intenso y se escribe una situación. En otra tabla se escriben "expresiones" según los niveles (ver <b>ANEXO 2</b>).</p>	
<p><b>Puesta en común:</b></p> <p>Se pedirá al alumnado que comparta con el grupo experiencias de emociones vividas y las actuaciones en los diferentes niveles. El personal educador comparará las emociones según el nivel de intensidad de la emoción, haciéndoles ver que si el nivel es alto, es más difícil controlar las acciones.</p>	<p><b>Materiales:</b> tiza y pizarra</p> <p><b>Tiempo:</b> 60 minutos aproximadamente.</p>

Esta propuesta pretende dar respuesta a los siguientes criterios de evaluación del currículum de Educación Primaria (BOE, 2007):

Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica y clasifica las emociones.</li> <li>• Trabaja el concepto de emoción a partir de las emociones más básicas.</li> <li>• Representación de las emociones.</li> <li>• Organización grupal, para realizar las representaciones.</li> <li>• Participación en actividades grupales.</li> <li>• Diferentes emociones según las situaciones planteadas.</li> </ul>
Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del cuerpo.</li> <li>• Comunicación y análisis de emociones.</li> <li>• Toma de decisiones.</li> <li>• Regulación de las emociones.</li> <li>• Conocer las consecuencias de nuestras emociones.</li> <li>• Regulación de emociones en situaciones límite.</li> <li>• Adquisición de hábitos para regular las emociones.</li> <li>• Organización para el trabajo grupal y toma de decisiones.</li> <li>• Respeto hacia las opiniones de los demás.</li> </ul>
Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de la propia persona.</li> <li>• Conocimiento de nuestros sentimientos.</li> <li>• Comunicación de sentimientos personales.</li> <li>• Valoración de las posibilidades individuales.</li> <li>• Toma de decisiones.</li> <li>• Expresión de sentimientos.</li> <li>• Reflexión sobre nuestros comportamientos.</li> <li>• Conocerse a sí mismo.</li> </ul>
Habilidades sociales emocionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeto a las opiniones ajenas.</li> <li>• Darse cuenta de que todos somos capaces de sentir.</li> <li>• Organización y trabajo grupal.</li> <li>• Respeto a los demás.</li> <li>• Aprendizaje sobre compartir el material.</li> <li>• Relación social con los alumnos.</li> </ul>
Habilidades para la vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Justificación y defensa de ideas.</li> <li>• Argumentación de ideas personales.</li> <li>• Análisis de situaciones cotidianas.</li> <li>• Verbalización de ideas.</li> <li>• Respeto a los demás.</li> </ul>

Igualmente, adjunto una ficha de valoración de la actividad, fuente de referencia de Lucas y Carbonero (2002).

**FICHA DE VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

**ACTIVIDAD:**

**OBJETIVO QUE PRETENDE:**

**VALORACIÓN:**

- ¿Crees que es adecuada para este nivel?:

- ¿Has tenido algún problema al aplicarla?:

- ¿Se ha conseguido el objetivo propuesto?:

- ¿Qué material has necesitado?:

## 6. CONCLUSIONES

La realización de este trabajo ha permitido acercarme a profundizar a este ámbito de estudio tan relevante como es el bienestar emocional, tal y como destacan (Bisquerra, 2009: Ibarrola, 2013, entre otros)

Como futura docente, soy consciente de la escasa formación que tenemos de este tema, pese a la gran importancia que tiene el bienestar emocional.

Considero que estudios como éste ponen de manifiesto la necesidad de trabajar el bienestar emocional en los centros educativos y la necesidad de elaborar materiales educativos que permitan una intervención cada vez más eficaz.

El bienestar emocional es un aspecto fundamental en la vida del ser humano y necesitamos trabajarlo, cooperando diversos agentes sociales desde los primeros niveles educativos, pero no como un hecho aislado, sino como un programa integrado, sistemático y riguroso dentro del currículum escolar.

El profesorado debemos potenciar el bienestar emocional en las aulas, ya que el alumnado pasa muchas horas en los centro y somos su modelo. Y, concretamente en alumnado con Déficit de Atención e Hiperactividad. Considero que con esta evaluación y propuesta formativa este alumnado puede mejorar su bienestar emocional.

## **7. PERSPECTIVAS DE FUTURO**

Esta propuesta educativa que apporto es únicamente el punto de partida de un posible programa que, evaluado durante el proceso formativo y contrastando los resultados con otros grupos de control, permita asegurar el bienestar emocional.

Este estudio presenta una serie de limitaciones, comenzando por la pequeña muestra disponible, lo que complica la generalización de los resultados. Una propuesta de investigación futura sería realizar el estudio con una muestra más extensa, además de establecer una investigación de tipo longitudinal.

Otra propuesta sería la recogida de datos a través de otros instrumentos de evaluación como hojas de observación y cuestionarios. Tal y como planteo en la propuesta de evaluación de las actividades.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Allender, J. S. (2001). *Teacher self: The practice of humanistic education*. Lanham, Boston: Rowman & Littlefield.

Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi Health Systems.

Barkley, R.A (1999). *Niños hiperactivos. Como comprender y atender sus necesidades especiales*. México: Paidós.

Ben – Arieh (2011). Taxonomy for child well – being indicators: a framework for the analysis of the well – being of children. *Childhood* 18 (4)

Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra Alzina, R. (2010). *Modelos de orientación e intervención Psicopedagógica*. Madrid.

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XI*, 10, 61-82.

Bisquerra, R. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

BOE (2007). *ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación primaria*. En BOE 173. 20 de julio de 2007.

<http://www.boe.es/boe/dias/2007/07/20/pdfs/A31487-31566.pdf> (Consulta: 15 de mayo de 2015).

Bradshaw, J., Hoelscher, P. and Richardson, D. (2006) 'An Index of Child Well-being in the European Union. *Social Indicators Research* (2007) 80 (1): 133-177, DOI 10.1007/s11205-006-9024-z.

Clark, L. A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.

De Frutos, C. (s.f.). *Programa integral de desarrollo del bienestar personal: Diseño y validación experimental con adultos* (Tesis doctoral en preparación). Universidad de Valladolid, Valladolid.

De Frutos, C., Román, J. M., Marugán, M. y Reoyo, N. (Abril, 2014). Programa de atención al bienestar SADAR. En M. Marugán (coord.), *Estrategias de aprendizaje en diferentes contextos de la vida*. Simposio presentado en el VII Congreso Internacional e Psicología y Educación y XXI Congreso Internacional INFAD, Badajoz.

Delors, J. (1998). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional para la educación del siglo XXI.

Detweiler, J., Salovey, P., Steward, W. & Rothman, A. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110-121.

Federación Española para la ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (FEAA). (2012): *Guía de actuación en la escuela frente al alumno con TDAH*. Cartagena: Federación Española de Asociaciones para la ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (FEAA)

Fernández-Abascal, E. G. (2009) *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.

Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N. S., y Ravira, M. (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metacognición sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. *Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica*. Málaga.

- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2002). *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. Revista Iberoamericana de Educación, 29, 1-6.
- Fundaicyl. (2009). Guía para padres y profesionales de la educación y la medicina sobre TDAH. Castilla y León
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Paidós
- Huebner, E. S. (1991). Initial development of the Students' Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12, 231-240.
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6, 149-158.
- Ibarrola, B (2003). *Dirigir y educar con Inteligencia Emocional*. Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión (PDF)
- Ibarrola, B (2003). *Cuentos para sentir. Educar las emociones*. Madrid: Sm
- Ibarrola, B. (2013). *Aprendizaje emocionante. Neurociencia para el aula*. Madrid, SM-Innovación.
- Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- López Soler, C., & Romero Medina, A. (2013). *TDAH y trastornos del comportamiento en la infancia y la adolescencia: Clínica, diagnóstico, evaluación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- Lucas, S. Carbonero, M (2002). *Construyendo la decisión vocacional*. Universidad de Valladolid.
- Luman, M., Oosterlaan, J. y Sergeant, J. A. (2005). *The impact of reinforcement contingencies on AD/HD: A review and theoretical appraisal*. Clinical Psychology Review, 25, 183-213.



- Monjas, M. I. (2009). *Cómo promover la convivencia. Programa de asertividad y habilidades sociales (PAHS)*. Madrid: CEPE.
- Monjas, I (2012). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)*. Cepe
- Mora, F. (2008). *El reloj de la sabiduría. Tiempos y Espacios en el cerebro humano*. Madrid: Alianza Editorial.
- Namakforoosh, M. (2001). *Metodología de la investigación*. 2a. edición. México: Limusa, S.A. de C.V
- Renom, A. (2008). *Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)*. Barcelona: Wolters Kluwer Educacion.
- Renom , A. (Coord.) (2011). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: S.A
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081
- Salovey, P & Mayer, D (1990). *Emotional intelligence*. Imagination, cognition and personality, 9, 185-211.
- Seligman, M. E. (2003). Positive Psychology: Fundamental Assumptions. *The Psychologist*, 16, 126-127.
- Seligson, J. L., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2003). Preliminary validation of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*, 61, 121 – 145.
- Vazquez, C., y Hervás, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Villarroel Rosende, G. (2005). *Emoción y aprendizaje: un estudio en estudiantes de Educación Básica Rural*. Revista Digital eRural, Educación, cultura y desarrollo rural, 2, (4)

Watson. D., Clark. L. A., y Tellegen. A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

## **ANEXOS**

### **1. EL CUMPLEAÑOS DE LEIRE**

### **2. ANEXOS DE LAS ACTIVIDADES**

**ANEXO 1: EL CUMPLEAÑOS DE LEIRE (Ibarrola, 2003)**

Esa noche a Leire le costaba dormir. Sentía que había hecho algo mal, aunque solamente ella lo sabía. Daba vueltas y más vueltas en la cama imaginándose lo que iba a pasar cuando sus padres supieran que no había querido invitar a su cumpleaños a Olivia, una niña extranjera que era nueva en su clase.

Todo comenzó aquella mañana. La señorita Paula había recordado a todos los niños que cumplían años ese mes y entre ellos estaba Leire.

- Este año celebraré una gran fiesta en mi casa – comentó Leire- y os daré invitaciones dibujadas por mí.

Como le gustaba mucho dibujar había decidido hacer ella las invitaciones con el nombre de cada uno de sus amigos y un dibujo de adorno.

En el recreo estaban jugando con Leire sus amigas Lorena y Violeta y sus amigos Raúl y Quique. Olivia, la niña extranjera, también jugaba con ellos porque se lo pasaban muy bien preguntándole cosas de su país y aprendiendo juegos nuevos que solo ella sabía.

- ¿Cuándo es tu cumpleaños? – le preguntó Leire
- Dentro de un mes – dijo Olivia
- El mío es la próxima semana – comentó Leire- Y tú ¿Vas a invitarnos a tu casa a una fiesta?

Esa pregunta hizo que Olivia se pusiera seria y un poco colorada a la vez que agachaba la cabeza.

- No puedo invitaros – dijo con una vocecita que apenas se escuchaba.
- ¿Por qué no puedes? – preguntaron todos a la vez llenos de curiosidad.
- Bueno, es que... en mi casa vivimos muchos y por eso no puedo llevar a nadie más.
- ¿Es que tienes muchos hermanos? – le preguntaron sus amigos.
- No, solo somos tres, contándome a mí, pero viven otras dos familias más. Cada familia vive en una habitación, aunque la cocina y el baño los compartimos todos.

Esta respuesta les extrañó mucho pues creían que en cada casa vivía solo una familia; a veces eran muchos hermanos o vivían también los abuelos, pero...¿Varias familias juntas en un piso? Eso era una cosa muy rara. Tenían tanta curiosidad que siguieron preguntando:

- Entonces, ¿Cuántas personas viven en tu casa?

- Pues...a ver: mis padres y nosotros somos cinco, la familia de Mijail son cuatro y la familia de Boris otros cuatro, así que si no me equivoco somos en total trece personas.
- ¡Trece personas en un piso!

No pudieron seguir preguntando más cosas a Olivia porque en ese momento oyeron la señal que les recordaba el final del recreo.

El resto de la mañana Leire no prestó mucha atención, en su cabeza daba vueltas al tema: un piso de tres habitaciones y trece personas viviendo juntas... Empezó a pensar: "Seguro que no se pueden duchar todos los días, ni pueden dormir cada uno en su cama y...¿Comerán todos los días?". En fin, que no le entraba en la cabeza lo que Olivia les había contado.

Por la tarde repartió las invitaciones al salir de clase. Olivia se acercó a ella y le dijo:

- Aunque ni pueda invitaron a mi casa le pediré a mi madre que haga una tarta que se hace en mi país para celebrar el cumpleaños y, si la señorita Paula me deja, la traeré a clase para comerla entre todos, ¿Qué te parece?

Leire no pareció muy contenta y le contestó mirándola con desprecio:

- A mí me gustan las fiestas: si tu no hacer una fiesta yo tampoco te invito a la mía.

Olivia se puso triste, no dijo anda y se fue corriendo: no quería que nadie la viera llorar.

Antes de la cena su madre preguntó a Leire si había entregado todas las invitaciones a sus amigos y ella contestó:

- Sí, mamá, creo que vendrán todos. Bueno, a lo mejor alguno no puede venir.

No le contó nada de la conversación con Olivia, pero necesitaba pregunta algo a su madre:

- Mamá, ¿Crees que en un piso pueden vivir trece personas?
- No, no lo creo, es mucha gente, a no ser que el piso sea muy grande y tenga muchas habitaciones. Pero ¿Por qué me lo preguntas?
- Es que una amiga mía que se llama Olivia dice que en casa viven tres familias juntas, cada una en su habitación y que en total son trece personas.

Su madre no pudo disimular su asombro y dijo:

- ¡Válgame Dios! No podrán ir al baño cuando quieren ni tener un sitio para cada uno...!Hay que ver cómo viven algunas personas! ¿Te das cuenta de la suerte que tienes, Leire? Tenemos un piso entero para papá, para ti y para mí y tú tienes un cuarto solo para ti.

Leire pensó en Olivia: se la imaginó durmiendo sobre un colchón en el suelo, haciendo cola para ir al cuarto de baño, sin un sitio para jugar o guardar sus cosas... Se preguntó dónde haría los deberes con el barullo que seguramente habría en esa casa.

Entonces sintió pena por ella y, sobre todo, se sintió culpable por no haberla invitado a su cumpleaños.

Como no podía dormir, se levantó de la cama y añadió un precioso dibujo a la invitación de Olivia. A lo mejor se podrían arreglar las cosas-

Al día siguiente, antes de sentarse, corrió a la mesa de Olivia y le puso encima de la mesa su bonita invitación. Delante del nombre había escrito en letras grandes:

¡Para mi gran amiga Olivia!

Se sintió mucho mejor al ver la cara de Olivia cuando vio la invitación. Sus miradas se encontraron acompañadas de sonrisas y Leire preguntó a su profesora:

- Señorita Paula ¿Dejará a Olivia traer una tarta a la clase para celebrar todos su cumpleaños?
- Por supuesto – contestó la señorita- pero creo que eso será el mes que vienen. ¿No es así Olivia?
- Si señorita.

Todos aplaudieron a Olivia y eso fue para ella como un regalo anticipado de cumpleaños.

**ANEXO 2****EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES**

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.

ROJO: ¿Qué emociones experimento?

AMARILLO: ¿Cuál es el problema o situación que provoca esta emoción?

VERDE: ¿Qué puedo hacer?

**CUADRO DE LAS EMOCIONES**

Baja intensidad emocional		Alta intensidad emocional
Molestia, irritación, enojo.	ENFADO	Cólera, ira.
Aprensión, susto, sobresalto.	MIEDO	Terror, espanto, pánico.
Pena, desanimo, abatimiento.	TRISTEZA	Desconsuelo, depresión.
Agrado, contento.	ALEGRIA	Júbilo, euforia.

**LAS EMOCIONES**

<b>Suave</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Intenso</b>
Agrado	Contento	Euforia.
<b>Situación:</b> "El otro día sentí agrado cuando mi hermano me dio un beso".	<b>Situación:</b> "Mi mamá me regalo un juguete y me gusto mucho"	<b>Situación:</b> "El otro día ví a mi amiga del alma a la que no veía desde hace mucho tiempo"

<b>Suave</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Intenso</b>
Agrado	Contento	Euforia.
<b>Expresión:</b> "Le di otro beso"	<b>Expresión:</b> "Le abracé, salte de alegría y le di un beso"	<b>Expresión:</b> "Me puse a correr sin importarme lo que sucedía a mi alrededor".