



---

# **Universidad de Valladolid**

Facultad de Educación y Trabajo Social

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA  
MENORES USUARIOS DE PUNTOS DE ENCUENTRO  
FAMILIAR (PEF).  
UN DISPOSITIVO DE PREVENCIÓN DE CONDUCTAS  
ANÓMICAS**

Trabajo Fin de Grado de Educación Social de:

**Natalia Barbero Hornero**

Tutora:

Tomasa Luengo Rodríguez

Valladolid, Junio de 2016

# ÍNDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	2
1. Justificación y objetivos del tema elegido y relación con las competencias del título .....	4
2. Fundamentación Teórica.....	7
2.1. Concepto de emoción.....	7
2.1.2. Funciones de las emociones.....	8
2.1.3. El proceso emocional.....	9
2.1.4. Tipos de emoción.....	10
2.2. Educación emocional.....	15
2.2.1. Competencias emocionales.....	17
2.2.2. Educación emocional como dispositivo de prevención de conductas anómicas.....	21
3. Programa de Intervención.....	25
3.1 Contexto de la intervención.....	25
3.2 Fases del desarrollo del programa.....	28
3.2.1 Fase preactiva.....	28
3.2.2 Fase activa o de implementación.....	30
3.2.3 Fase evaluativa.....	40
4. Conclusiones.....	43
Referencias Bibliográficas.....	45
Anexos.....	48
Anexo 1. La Historia de la Tortuga.....	48
Anexo 2. La ratona que sabía ladrar.....	49

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer a las profesionales que trabajan en el Punto de Encuentro Familiar (PEF 2) de Valladolid, por transmitirme toda su sabiduría. A mi tutora por su gran tiempo de dedicación, en este Trabajo Fin de Grado. Y a mi familia, pareja y amigos por su gran apoyo.

# Resumen

La modalidad que se ha escogido para este Trabajo Fin de Grado es la intervención socioeducativa. Su elección fue el resultado de las necesidades observadas a lo largo de las prácticas del último curso del grado en Educación Social en el Punto de Encuentro Familiar de Valladolid, servicio dependiente de la Asociación para la Protección del Menor en los Procesos de Separación de sus progenitores. (APROME).

Los menores usuarios de los Puntos de Encuentro Familiar (PEF) viven en el seno de familias cuyas características generales son: alta conflictividad entre sus progenitores; existencia de enfermedad; toxicomanías; abusos sexuales y, maltrato físico o psicológico, ente otros.

Estas situaciones de dificultad pueden tener graves consecuencias en su desarrollo evolutivo, que en ocasiones cristalizan en conductas anómicas, embarazos no deseados, ansiedad, depresiones, abuso de alcohol o drogas y/o delincuencia.

Como prevención de ello, en este Trabajo de Fin de Grado se propone un Programa de Educación Emocional que pretende paliar los efectos de las situaciones de dificultad por las que atraviesan estos menores; minimizando los riesgos de lo que Bisquerra (2011) llama *analfabetismo emocional*; y, con ello contribuir al desarrollo de su bienestar.

Palabras claves: Menores, educación emocional, Puntos de Encuentro Familiar, conductas anómicas.

# INTRODUCCIÓN

Los Puntos de Encuentro Familiar (PEF) surgen en nuestro país a mediados de la década de los 90 de la mano de Asociación para la Protección del Menor en los Procesos de Separación de sus Progenitores (APROME) Como recoge el artículo 2 del decreto 11/2010, de 4 de marzo,

*“...son servicios especializados de apoyo a las familias, de responsabilidad pública y de titularidad y gestión tanto pública como privada, en los que se presta atención profesional gratuita para facilitar que los y las menores puedan mantener relaciones con sus familiares durante los procesos y situaciones de separación, divorcio u otros supuestos de interrupción de la convivencia familiar, hasta que desaparezcan las circunstancias que motiven la necesidad de utilizar este recurso”.*

La población a la que se dirigen es muy variada pero se tiene que dar alguna de las siguientes situaciones: alta conflictividad, falta de habilidad, existencia de enfermedad (o toxicomanía) en la que se requiere supervisión profesional, posible riesgo para el menor (por sospecha de abuso, de maltrato físico o psicológico, falta de vinculación o motivación para mantener visitas, ausencia de vinculación afectiva, etc...), que precisa supervisión de los contactos para llegar a un conocimiento más cercano de la situación, oposición o fuerte rechazo de uno de los progenitores para que el niño mantenga contacto o relación con el otro progenitor, oposición o fuerte rechazo del niño hacia uno de los progenitores, necesidad de un lugar adecuado para llevar a cabo el régimen de visitas (por residencia en otro municipio, inadecuación de la vivienda, etc.) o dificultades para que el menor mantenga relación con la familia extensa considerándolas figuras de apego importantes.

Así, los menores con los que se trabajó en el Prácticum II del Grado y las lecturas que acompañaron el trabajo generaron dos interrogantes: ¿Qué efectos tendrán sobre sus vidas las situaciones familiares que están viviendo? ¿Qué dispositivos existen para prevenir las posibles conductas anómicas? Para dar respuesta a estos interrogantes se inició el trabajo que presentamos organizado en la siguiente estructura.

En el capítulo 1, *Justificación y objetivos del tema elegido y relación con las competencias del título* argumentamos los aprendizajes y competencias adquiridas con el desarrollo de la experiencia empírica y teórica que ha exigido el trabajo.

Seguidamente en el capítulo 2, *Fundamentación teórica* se presenta una síntesis de la literatura revisada en relación a los conceptos centrales de nuestro trabajo: *emoción y educación emocional*. A partir de los trabajos de Bisquerra (2011); Palou (2004); Bisquerra y Pérez (2007); Luengo (2013); y, Palomero (2005) se hace una descripción del concepto de emoción, sus funciones; el proceso emocional y se describen los tipos de emociones básicas (Felicidad, ira, miedo, tristeza, sorpresa y asco). En segundo epígrafe se define el concepto de *educación emocional* así como las competencias básicas de ésta (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencia para la vida y el bienestar). Por último se exponen los estudios que relacionan la educación emocional con la prevención de conductas anómicas, objeto de nuestro trabajo.

En el capítulo 3 “*Programa de educación emocional para menores usuarios de PEF*”. *Un dispositivo de prevención de conductas anómicas*”, se comienza describiendo el contexto de intervención, a continuación explicamos los aspectos metodológicos del Programa (objetivos, actividades, participantes y temporalización). Cierra el capítulo el apartado evaluación, en el que se describen los procedimientos de evaluación continua y de seguimiento.

Por último, en el capítulo 4 exponen las conclusiones del trabajo, donde podemos encontrar la importancia y el verdadero sentido de este Trabajo Fin de Grado.

# 1. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS DEL TEMA ELEGIDO Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

A lo largo de mi Practicum II en el Punto de Encuentro Familiar de Valladolid observé como los menores usuarios de dicho lugar se enfrentaban día a día a situaciones familiares bastante complicadas, dándome cuenta del sufrimiento que ello ocasionaba en algunos de estos menores. Su sufrimiento era expresado a través de diversas conductas externalizantes como: pataletas, lloros, conductas infantiles no correspondientes a la edad, conductas demasiado maduras para la edad de los menores..., incluso algunos de ellos estaban diagnosticados de ansiedad.

Por otro lado, los Puntos de Encuentro Familiar intervienen cuando es el único medio posible para facilitar las relaciones de los menores con la familia y tras haber agotado otras vías de solución. Por lo tanto, estamos refiriéndonos a situaciones familiares de gran complicación, ya que ninguno de los recursos anteriores a los cuales han accedido han tenido resultado.

Como recoge el artículo 15 del decreto 11/2010, de 4 de marzo, la finalización de la intervención en los PEF se puede dar por las siguientes situaciones:

- a) Cuando la normalización de la situación familiar permita llevar a cabo el régimen de visitas de forma autónoma.
- b) Por incumplimiento de los deberes propios de las personas usuarias o de las normas de funcionamiento del Punto de Encuentro Familiar o cuando se dé una falta de colaboración o actitud obstruccionista grave.
- c) En los casos en que se aprecie una situación de riesgo para el o la menor, su familia, otras personas usuarias o del propio personal del Punto de Encuentro Familiar. En esta situación se podrá suspender la intervención de forma cautelar hasta nueva resolución judicial o administrativa.
- d) Por abandono del régimen de visitas de las personas que tienen reconocido dicho derecho. Se considera abandono del régimen de visitas cuando, sin motivo justificado, se dejen de realizar tres visitas seguidas, cinco veces de forma discontinua en un periodo de dos meses, o si transcurren tres meses sin realizarse

visitas. e) Por el transcurso de dos años desde el inicio de la intervención si la resolución de derivación no ha establecido otra cosa.

Aunque las intervenciones con los usuarios generalmente no son voluntarias, sino que acuden por una resolución judicial, podemos observar como por diversos motivos puede que los menores dejen de ver al progenitor o progenitores no custodios.

Por las razones expuestas en párrafos anteriores algunos de estos menores tienen un gran sufrimiento, lo cual puede dañarles su autoestima, ocasionarle problemas en el control de las emociones, falta de habilidades sociales...pudiendo desembocar todo ello en conductas anómicas.

Por lo tanto, el sentido de este Trabajo Fin de Grado es confirmar la hipótesis basada en la relación existente entre menores enfrentados a situaciones familiares difíciles con la educación emocional y con la prevención de conductas anómicas, así como proponer un “Programa de Educación Emocional para Menores Usuarios de Puntos de Encuentro Familiar (PEF). Un dispositivo de prevención de conductas anómicas” para educar emocionalmente a estos menores y aumentar su bienestar para que no desarrollen en un futuro conductas anómicas.

Los objetivos de este Trabajo Fin de Grado, presentado para la obtención del título de Grado en Educación Social son:

1. Revisar los conceptos teóricos de *emoción* y *educación emocional* para su comprensión.
2. Destacar y valorar la importancia de estudios que relacionan la educación emocional con el sufrimiento de menores con situaciones familiares complicadas y con la prevención de conductas anómicas.
3. Plantear un programa de Educación emocional para los menores de los Puntos de Encuentro Familiar como un dispositivo de prevención de conductas anómicas.

Respecto a las competencias generales recogidas en el Libro Blanco de Educación Social he podido poner en práctica las siguientes:



- *Capacidad de análisis y síntesis:* debido a la cantidad de información teórica con la que he tenido que trabajar como estudios, tesis, revistas científicas, programas de educación emocional, etc. He tenido que analizar toda la documentación, extraer sus ideas principales y con toda esa información plasmar mi idea para elaborar mi Trabajo Fin de Grado.
- *Utilización de las TIC en el ámbito de estudio y contexto profesional,* para la búsqueda de información y elaboración de este trabajo, las TIC han sido una fuente de información fundamental para ello.
- *Desarrollar una comunicación correcta oral y escrita este Trabajo exige una correcta comunicación en la lengua materna tanto oral como escrita.*

Respecto a las competencias específicas recogidas en el Libro Blanco de Educación Social he podido poner en práctica las siguientes:

- *Diagnosticar situaciones complejas que fundamenten el desarrollo de acciones socioeducativas.* Debido a mi experiencia en el Practicum II, diagnosticué necesidades en los menores de los Puntos de Encuentro Familiar y para cubrir dicha necesidad se diseñó una acción socioeducativa como es un “Programa de Educación Emocional para Menores Usuarios de Puntos de Encuentro Familiar (PEF). Un dispositivo de prevención de conductas anómicas”.
- *Comprender los referentes teóricos, históricos, culturales, comparados, políticos, ambientales y legales que constituyen al ser humano como protagonista de la educación* debido a la propuesta socioeducativa expuesta en este Trabajo Fin de Grado he tenido que conocer el contexto sobre el que se va a intervenir, así como sus características, necesidades...
- *Comprender la trayectoria de la Educación Social y la configuración de su campo e identidad personal para la elaboración de este trabajo se ha de conocer muy bien qué es la Educación Social y la delimitación que exige para saber qué funciones puede desempeñar un educador social.*

## 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este capítulo se presenta una revisión bibliográfica del estado teórico de los dos conceptos fundamentales de este Trabajo de Fin de Grado: el concepto de *emoción* y lo relativo a los procesos de *educación emocional*. El capítulo se apoya fundamentalmente en los trabajos de Palou (2004); Palomero (2005); Pérez y Bisquerra (2007); Bisquerra (2011); y, Luengo (2013).

### 2.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN

Las emociones son procesos que se activan cada vez que se detecta algún cambio significativo en nuestro organismo. Constituye un proceso altamente adaptativo al dar prioridad a la información relevante para nuestra supervivencia.

No son procesos estáticos, sino que van cambiando en función de las demandas del entorno por acción de la experiencia personal y social.

Por lo tanto, organizan toda nuestra actividad, recabando y coordinando información de los restantes procesos psicológicos como son la atención, la memoria, el pensamiento, y la motivación para ofrecer una respuesta rápida y precisa a la situación.

Se ha de hacer una diferenciación entre la experiencia emocional y el proceso emocional. La experiencia emocional es un se produce de manera consciente y conforma el sentimiento en cambio el proceso emocional, que es parcialmente consciente, configura el conjunto de todos los elementos que intervienen en la gestión emocional, incluida la experiencia emocional.

El concepto de emoción es un constructo psicológico que permite describir y explicar los efectos producidos por un proceso multidimensional, encargado de: Analizar situaciones especialmente significativas.

- Interpretar subjetivamente esas situaciones, en función de la historia personal.
- Expresar todo el proceso.
- Preparar para la acción o movilización del comportamiento del sujeto.

- Producir cambios en la actividad fisiológica.

En el concepto ocurren enfoques muy diversos: neurociencia (mecanismos cerebrales), psicología evolutiva (desarrollo), psicología social (comunicación), psicología cognitiva, psicología de la personalidad y clínica.

Conviene diferenciar el proceso emocional, que es un cambio que se produce de una manera puntual, en un determinado momento y con una duración determinada de los siguientes conceptos:

- Rasgo o tendencia emocional: que son formas habituales que presentan los sujetos y tienen estructura estable.
- Afecto: condición neurofisiológica accesible conscientemente (hipotálamo y formación reticular). Posee tono (positivo o negativo) o valencia (intensidad).
- Humor: estado de ánimo o tono emocional que presentan los sujetos de base. Predice la probabilidad de que la persona obtenga placer o dolor a partir de sus relaciones con el medio físico y social en el que se encuentra inserta. Es más duradero.
- Sentimiento: experiencia subjetiva de la emoción. Es la evaluación que un sujeto realiza cada vez que se enfrenta a una situación.

### **2.1.1 Funciones de las emociones**

Desde la psicología básica con tradición experimental se identifican tres funciones básicas:

- *Función adaptativa*: se encarga de preparar al organismo para que elabore una conducta exigida por el ambiente. Estamos hablando, de las emociones primarias: sorpresa (exploración), asco (rechazo), alegría (afiliación), miedo (protección), ira (autodefensa) y tristeza (reintegración).
- *Función social*: facilitan la interacción social, promueven las conductas prosociales, controlan la conducta de los demás y permiten la comunicación de los estados afectivos. (Izard, 1989, citado por Luengo, 2013-2014).
- *Motivacional*: encargada de determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia la meta y hacer que se ejecute con un cierto grado de intensidad, provocando evitación o aproximación.

Una segunda clasificación aportada por Stemler (2003) citado por Luengo (2013-2014), identifica las siguientes:

- Codificar los estímulos como positivos o negativos.
- Interrumpir las cogniciones y el comportamiento.
- Indagar la memoria emocional.
- Influenciar comportamientos (aproximación o evitación).
- Evaluación de los estímulos, memoria, ambiente y procesos implícitos de valoración.
- Preparar clases de comportamientos.
- Coordinar los sistemas autonómico, somático, hormonal e inmune.
- Comunicar las intenciones del uno al otro.
- Responder con extrema rapidez para evitar amenazas.
- Funcionan como programas de orden superior o módulos de la mente, que son responsables de ajustar prioridades de procesamiento o de respuesta.

### **2.1.2. El proceso emocional**

Desde la psicología cognitiva la investigación se centra en los modelos de procesamiento de la información, siendo su objeto de estudio las siguientes dimensiones:

- a) *Estudio dimensional* general que define el mapa de todas las posibles emociones.
- b) Estudio de las *emociones discretas*: existencia de características únicas y distintivas para cada categoría emocional.

Las emociones dimensionales según Wundt (1986), citado por Luengo (2013), permiten explicar un número infinito de estados emocionales, tienen un carácter bipolar y estarían definidas por tres ejes:

- *Valencia afectiva*: Placer-displacer. Se diferencian en función del tono placentero (alcanzar una meta) o no placentero (bloqueo de una meta, amenaza o pérdida).
- *Activación*: Calma-entusiasmo. Intensidad de los cambios fisiológicos. Tranquilidad-relajación.

- *Control*: Extremo controlador de la situación al extremo contrario de controlado por la situación.

En cuanto a las emociones discretas la orientación evolucionista, propone la existencia de:

- *Emociones primarias*: Primitivas filogénita y ontogenéticamente de carácter universal. La mayoría de los autores las sitúan en torno a los 6 primeros meses de vida e identifican: la alegría, sorpresa, tristeza, asco, ira y miedo. Poseen características que los diferencian de los otros estados afectivos. Cada una de ellas tiene una función adaptativa. Se diferencian en los desencadenantes, un procesamiento cognitivo propio, una experiencia subjetiva característica, una comunicación no verbal y un afrontamiento diferente.
- *Emociones secundarias*: Sociales y morales. Se desarrollan a partir de las emociones primarias y son resultado de la maduración y de los procesos sociales (culpa, vergüenza, celos, orgullo, etc.).

La mayoría de los autores sitúan su aparición a partir de los 2 años y medio a los 3 años de edad. Para su consolidación son necesarias tres condiciones: aparición de la identidad personal, interiorización de ciertas normas sociales y capacidad para evaluar su identidad personal de acuerdo con estas normas.

### **2.1.3. Tipos de emociones**

Desde la tradición de la Psicología Básica se realiza la siguiente clasificación: felicidad, ira, miedo, tristeza, sorpresa y asco.

#### *a) Felicidad*

Favorece la recepción positiva de los estímulos ambientales. No es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional duradera.

Con la felicidad se produce un aumento de la actividad del hipotálamo, septum y núcleo amigdalino, un aumento de la frecuencia cardiaca (pero menor que otras emociones como el miedo o la ira) así como un incremento de la frecuencia respiratoria.

Los gestos faciales característicos de la felicidad son la elevación de las mejillas, comisura labial retraída así como la elevación de la misma y arrugas en la piel debajo del párpado inferior.

*b) Ira*

*“La ira es una respuesta de irritación, furia, cólera producida por alguna circunstancia que nosotros creemos que ha vulnerado nuestros derechos básicos, nuestra autoestima o nuestra dignidad personal”*. Vallés y Vallés, 2000, p. 130 citado por (Palou, 2004, p. 117).

De la emoción básica de la ira se desprenden una serie de matices: rabia, enfado, cólera, odio, furia, indignación, exasperación, tensión, irritabilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, etc. (Palou, 2004).

La ira se desencadena ante situaciones que son valoradas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal. Nos enfadamos y sentimos ira, a causa de estas dos razones: a) Cuando las cosas no suceden como queremos; y, b) Cuando alguien no nos trata como creemos que merecemos (Bisquerra, 2011).

La ira, como el resto de emociones, está muy presente en nuestras vidas. Es un mecanismo de defensa, pero la ira mal regulada puede generar graves consecuencias para la persona y para su entorno más inmediato. La ira activa los mecanismos de defensa, y puede transformarse en comportamientos agresivos. En ocasiones, no permite razonar de manera eficaz, repercutiendo en la respuesta conductual posterior. (Bisquerra, 2011).

En cuanto a la actividad fisiológica que se produce, se puede destacar: la elevada actividad neuronal y muscular y reactividad cardiovascular intensa (elevación de los índices de frecuencia cardiaca, presión sistólica y diastólica).

Los gestos faciales que se presentan al experimentar la ira son los siguientes: cejas bajas, contrariadas y en disposición oblicua. Párpado inferior tensionado, labios tensos o abiertos en ademán de gritar y mirada prominente.

### *c) Miedo*

El miedo es una emoción básica que tanto los seres humanos como los animales experimentamos. El miedo surge como defensa propia del ser humano ante un peligro real. (Bisquerra, 2011).

Nos sirve para ponernos en alerta en situaciones amenazadoras, para proteger y garantizar el bienestar físico y psíquico del organismo.

El miedo, por tanto, tiene ciertos aspectos positivos. Entre ellos se destacan los siguientes:

- Es un agente protector, motivador y socializante.
- Promueve la prudencia y la cautela.
- Alerta al individuo de una amenaza potencial.
- Moviliza las capacidades de reacción (Palou, 2004).

Junto a la emoción del miedo, se desprenden una serie de matices: temor, terror, pánico, horror, preocupación, susto, espanto, nerviosismo, tensión, aprensión, recelo, fobia, ansiedad, estrés, etc. (Bisquerra, 2011).

Se ha de hacer una diferenciación conceptual entre miedo y ansiedad. El miedo se experimenta ante una situación de peligro real, mientras que la ansiedad se experimenta ante la suposición de un peligro posible, pero poco probable (Bisquerra, 2011).

En cuanto a la actividad fisiológica el miedo provoca la aceleración de la frecuencia cardíaca, incremento de la conductancia y de las fluctuaciones de la misma.

Los gestos faciales que provoca la tristeza son los siguientes: elevación y contracción de cejas. Párpados superior e inferior elevados, labios en tensión y posibilidad de tener la boca abierta.

### *d) Tristeza*

Se define la tristeza como una pérdida, una desgracia, una contrariedad que hacen imposible la realización de los deseos o proyectos de las personas provocando un sentimiento negativo, acompañado del deseo de alejarse, aislarse y se experimenta una cierta pasividad. Marina 1999 citado por Palou (2004).

La tristeza puede producir una pérdida de sensación de placer, con la tristeza no se tienen ganas de hacer lo que antes te gustaba hacer, va enlazada con la inactividad, hay una desmotivación general. El extremo patológico de la tristeza es la depresión (Palou, 2004).

En ocasiones preferimos silenciar u ocultar la tristeza para seguir con nuestro ritmo habitual de vida. Nuestra sociedad tiende a pedir solución rápida de los estados de tristeza, para volver a la normalidad lo más rápido posible. Pero la lentitud de la tristeza choca con el nivel de producción y actividad que se nos exige en la sociedad (Palou, 2004).

A veces reprimimos dicha emoción, para evitar sufrimiento, pero lo que se consigue es aislarse de los demás y poner armaduras a las emociones. Estas barreras que nos imponemos para protegernos del sufrimiento, tiene como consecuencia que la presión que tenemos dentro y que nos negamos a sentir nos lleva a un sufrimiento mayor, incluso tomamos una actitud tensa ante la vida, evitando situaciones que nos puedan hacer sufrir. Pero no hay que olvidar que la alegría y la tristeza van unidas, por tanto, si queremos disminuir las probabilidades de estar tristes, nos negamos también a estar alegres (Palou, 2004).

Llorar, expresar nuestros sentimientos de tristeza a otras personas para sentirse comprendido, querido y aceptado son buenos mecanismos para expresar esta emoción (Palou, 2004). El autor siguiendo a Marina (1999) diferencia la tristeza de las siguientes emociones:

- *Melancolía: “Una causa desconocida, o una predisposición caracteriológica, provocan un sentimiento levemente negativo, acompañado de pasividad, deseos de aislamiento y, con frecuencia, languidez y adormecimiento”.*
- *Desamparo: “La falta de compañía, de consuelo o de ayuda impide la realización de nuestros deseos y provoca un sentimiento intensamente negativo de pérdida y desesperanza. El sujeto encuentra a faltar, con resignación, amargura y odio la acción del otro que eliminará sus sufrimiento”.*



- *Compasión: “El mal de otro provoca un sentimiento negativo por simpatía con quien padece.”*
- *Nostalgia: “La lejanía de los seres queridos provoca un sentimiento negativo acompañado de deseos de reencontrarse con ellos”.*
- *Resignación: “La pérdida del objeto de nuestros deseos o proyectos, o cualquier experiencia dolorosa que aceptamos negándonos a luchar por evitarla provoca un sentimiento negativo, con frecuencia acompañado de calma y desesperanza.” (Palou, 2004, p. 120).*

En cuanto a la actividad fisiológica el miedo provoca una actividad neurológica elevada y sostenida y un ligero aumento de la frecuencia cardiaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel.

Los gestos faciales que se expresan con la tristeza destacan los ángulos inferiores de los ojos hacia abajo, la piel de las cejas en forma de triángulo y un descenso de las comisuras de los labios, llegando a estar incluso temblorosos.

#### *e) Sorpresa*

Se trata de una reacción emocional neutra, que se produce de forma inmediata ante una situación novedosa o extraña y que se evapora rápidamente dejando paso a las emociones oportunas con dicha emoción.

En cuanto a la actividad fisiológica con la sorpresa disminuye la frecuencia cardiaca e incrementa momentáneamente la actividad neuronal.

Los gestos faciales que se expresan con la sorpresa son la elevación de las cejas, colocadas en posición circular, estiramiento de la piel debajo de las orejas, párpados abiertos y un descenso de la mandíbula.

#### *f) Asco*

El asco es una de las reacciones emocionales en las que las sensaciones fisiológicas son más patentes. La mayoría de las reacciones de asco se generan por condicionamiento interoceptivo. Está relacionado con trastornos del comportamiento, tales como la

anorexia y bulimia, pero puede ser el componente terapéutico principal de los trastornos basados en condicionamientos aversivos, tales como la técnica de fumar rápido.

En cuanto a la actividad fisiológica que se produce con el miedo podemos destacar un aumento de reactividad gastrointestinal así como tensión muscular.

Los gestos faciales que se expresan al experimentar el asco son arrugas en la nariz, elevación de la comisura del labio superior y descenso del labio inferior.

## **2.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL**

La educación emocional es una respuesta a las necesidades no atendidas en el currículum académico. Entre estas necesidades se encuentra: la depresión, el estrés, consumo de alcohol, consumo de drogas, violencia, etc. Todo ello consecuencia de una sociedad *analfabeta emocionalmente*. Este tipo de educación tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales y el bienestar de las personas.

Mediante una el trabajo eminentemente práctico (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, relajación, etc.) (Bisquerra, 2011).

La educación emocional no es un invento tan moderno como parece. Según Marina (2005) Sócrates, Platón, Aristóteles, Epicuro, Epicteto o Séneca fueron educadores de los sentimientos. Por ejemplo, la “Consolidación a Marcia” de Séneca, es un tratado acerca del duelo y de cómo sobrellevarlo. En la antigüedad, a los sentimientos y a las emociones se las denominaba “pasiones”, y aprender a dominarlas formaba parte de la gran educación. Descartes escribió un “Tratado de las pasiones”, Spinoza un espléndido estudio de los sentimientos, que apasionó al mismísimo Freud, y se consideraba a Rousseau el gran educador emocional de Europa. La única diferencia con la actualidad es que todos esos pensadores incluían la educación de las emociones dentro del marco de la ética, mientras que en la actualidad el marco supremo en que se enmarca es la psicología.

En 1920, Edward Thorndike se convertía en el precursor de lo que hoy conocemos como inteligencia emocional, al definir el concepto de inteligencia social como la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y a las mujeres...y para actuar

sabiamente en las relaciones humanas. Posteriormente, en 1983, Howard Gardner proponía, en *Frames of mind*, la teoría de las inteligencias múltiples, entre las que incluyó la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal, que juntas determinan la capacidad para dirigir de forma satisfactoria la propia vida, y que supusieron una nueva aproximación al concepto de inteligencia emocional (Palomero, 2005).

Sin embargo, la expresión inteligencia emocional, que engloba un conjunto de habilidades relacionadas con el procesamiento emocional de la información, no fue introducida en el ámbito de la psicología hasta 1990, de la mano de Peter Salovey y John D. Mayer. Ellos la han definido como “*la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual*” Mayer y Salovey, 1997 pág.12 citado por Palomero (2005).

Finalmente, un impulso importante a la educación emocional fue la aportación de Daniel Goleman quien desveló el concepto de Inteligencia emocional, en su famosa obra *La inteligencia emocional* (1995). Según dicho autor, los principales componentes de la inteligencia emocional son: a) autoconocimiento emocional (conciencia de uno mismo); b) autocontrol emocional (autorregulación); c) automotivación; d) reconocimiento de emociones ajenas (empatía); y, e) habilidades sociales para las relaciones interpersonales (Palomero, 2005).

Actualmente, la inteligencia emocional se identifica como un conjunto de capacidades que podríamos resumir en las siguientes: a) capacidad para reconocer y expresar los propios sentimientos y emociones; b) para captar los sentimientos y emociones de los demás (empatía); c) para controlar las propias emociones y las de los otros; d) para superar las frustraciones y adversidades (resiliencia); e) para disponer de una escala de valores que oriente y de sentido a la propia existencia; f) para dar y recibir, para integrar diferentes polaridades (lo cognitivo y lo emocional, la tolerancia y la exigencia...); g) para la toma de decisiones acertadas, para mantener una actitud positiva ante la vida y para la automotivación y la autoestima (Palomero, 2005).

### 2.2.1. Competencias emocionales

El constructo “competencia emocional que presentamos en este epígrafe es el resultado de la lectura del trabajo de Bisquerra y Pérez, 2007. Según los autores, el establecimiento del constructo de competencias actualmente aparece como un tema de debate ya que los expertos no se ponen de acuerdo en el uso de un término unánime.

Algunos autores se refieren a la competencia emocional, otros prefieren utilizar la designación competencia socio-emocional y otros optan por utilizar el plural: competencias emocionales o socio-emocionales.

#### a) *Conciencia emocional*

Capacidad de saber reconocer las emociones propias y las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional en un contexto determinado. Incluye:

- *Toma de conciencia de las propias emociones*: capacidad para percibir con claridad los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.
- *Dar nombre a las emociones*: Saber utilizar un vocabulario emocional adecuado y las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar las emociones.
- *Comprensión de las emociones de los demás*: capacidad para percibir las emociones de los demás e implicarse de una manera empática en las vivencias emocionales de los demás.

#### b) *Regulación emocional*

Capacidad para manejar las emociones de una manera adecuada.

Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

- *Tomar conciencia de la interacción existente entre emoción, cognición y comportamiento*: los estados emocionales influyen sobre el comportamiento y viceversa; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).
- *Expresión emocional*: capacidad para expresar las emociones de forma adecuada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no tiene necesariamente que corresponderse con la expresión emocional, tanto con uno mismo como con los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión del

impacto de la propia expresión emocional en otros, y facilidad para tenerlo en cuenta en la forma de mostrarse a sí mismo y a los demás.

- *Regulación emocional*: los propios sentimientos y emociones con frecuencia deben ser regulados. Esto incluye, entre otros aspectos: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión) y preservar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para atrasar recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.
- *Habilidades de afrontamiento*: Habilidad para afrontar emociones negativas través de la utilización de estrategias de autorregulación que aminoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
- *Competencia para autogenerar emociones positivas*: capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida.

#### c) *Autonomía emocional*

La autonomía emocional es entendida como un concepto bastante amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

- *Autoestima*: consiste en tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.
- *Automotivación*: consiste en tener la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.
- *Actitud positiva*: consiste en tener la capacidad de tener una actitud positiva ante la vida. Sentirse optimista y potente al afrontar los retos diarios; intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- *Responsabilidad*: intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Incluso ante la decisión de las actitudes a adoptar ante la vida: positivas o negativas.

- *Auto-eficacia emocional*: el individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea. Uno vive de acuerdo con su “teoría personal sobre las emociones” cuando demuestra auto-eficacia emocional que está en consonancia con los propios valores morales.
- *Análisis crítico de normas sociales*: habilidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los mass media, relativos a normas sociales y comportamientos personales.
- *Resiliencia* para afrontar las situaciones difíciles que la vida pueda deparar.

#### d) *Competencia social*

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica poseer habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.

- *Dominar las habilidades sociales básicas*: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar un agradecimiento, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante, etc.
- *Respeto por los demás*: aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- *Practicar la comunicación receptiva*: capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- *Compartir emociones*: conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.
- *Comportamiento pro-social y cooperación*: capacidad de mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.
- *Asertividad*: mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos; decir “no” claramente y mantenerlo; hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado; demorar actuar o tomar decisiones en estas circunstancias de presión hasta sentirse adecuadamente preparado, etc.
- *Prevención y solución de conflictos*: capacidad para identificar, anticiparse o afrontar audazmente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la

capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas. La capacidad de negociación es un aspecto importante, que contempla una resolución pacífica, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.

- *Capacidad de gestionar situaciones emocionales*: habilidad para reconducir situaciones emocionales muy presentes en los demás que requieren una regulación. Podemos asimilarlo a la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.

e) *Competencias para la vida y el bienestar*

Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

- *Fijar objetivos adaptativos*. Capacidad para fijar objetivos positivos o realistas.
- *Toma de decisiones* en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria.
- *Buscar ayuda y recursos*: capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- *Ciudadanía activa, cívica, crítica y comprometida*. Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc.
- *Bienestar subjetivo*: capacidad para disfrutar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).
- *Fluir*: capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social (Bisquerra y Pérez, 2007).

### **2.2.2. Educación emocional como dispositivo de prevención de conductas anómicas**

En un universal aceptado por la mayoría de los autores y autoras revisados que la familia es la trasmisora informal de la educación y es la que tiene mayor responsabilidad en la socialización del niño, es decir, la vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional.

Para Sánchez (2008) son muy importantes el cuidado, el cariño, la protección y la seguridad que recibe el niño en el medio en el que nace. Así que, dependiendo de que nazca en un medio familiar estable, en el que vea atendidas todas sus necesidades primarias, se sienta querido por sus padres, que le hablen, le canten y le besen con frecuencia, y que se sienta seguro del cariño y aceptación de ellos, así será el niño. Todo esto le hará sentirse feliz, lo cual contribuirá a que vaya creciendo sin problemas, desarrollando su personalidad e individualidad con una idea favorable de sí mismo y, en consecuencia, confiado y satisfecho del mundo y de la sociedad que le rodea. En esta etapa se están forjando su autoestima y su inteligencia emocional.

Pero a veces los y las menores se desarrollan en un contexto familiar no adecuado, donde sufren: abusos sexuales, maltrato físico, maltrato psicológico, discusiones frecuentes entre sus progenitores...Y todo ello tiene graves consecuencias posteriores en su desarrollo.

Esa relación entre los conflictos parentales y el desarrollo es estudiado ampliamente por Cantón, Cortés y Justicia (2007). Una síntesis de esos trabajos concluye lo siguiente:

- a) La primera perspectiva teórica propuesta para explicar la relación entre conflictos matrimoniales y adaptación del niño fue la teoría del aprendizaje observacional.
- b) El concepto de modelado sugiere que los niños aprenden las habilidades de interacción social observando las interacciones entre sus padres. Así cuando éstos se implican en conductas hostiles o agresivas en sus conflictos, están suministrando un modelo inadecuado de resolución de los problemas.
- c) Si los padres se muestran y agresivos durante los conflictos, los niños pueden aprender que la agresión es un modo aceptable de resolver las desavenencias. Así, los niños que aprenden a ser agresivos en las situaciones de conflicto



pueden no mostrar su agresividad contra sus padres, que son más poderosos que él, mientras que pueden actuar agresivamente en las interacciones con sus iguales o con otros niños más pequeños.

- d) Al percibir la agresión como algo aceptable, los niños, especialmente los de mayor tendencia a ser agresivos, pueden desarrollar un comportamiento negativo.
- e) Además los niños pueden realizar un procesamiento de la información social inadecuado y percibir de forma sesgada las señales ambientales en términos de hostilidad, viendo el mundo como un lugar lleno de conflictos. Finalmente, puede que nunca lleguen a desarrollar unos mecanismos de afrontamiento que les permitan abordar los conflictos interpersonales de forma adaptativa.

Así mismo los niños que se sufren maltrato, también van a tener consecuencias devastadoras en su desarrollo.

Cuando hablamos de abuso físico Strauss 1979 citado por Castro (1995) define el abuso infantil como un ataque por parte de uno de los padres incluyendo puñetazos, puntapiés, mordiscos o golpes administrados con un arma como una navaja o una pistola.

Rohner y Kevin y Cournoyer 1991 citado por Castro (1995) presentaron una revisión sobre el afecto del castigo corporal sobre el comportamiento posterior del niño.

Está asociado a un incremento en la agresividad en el hogar y en la escuela así como a una variedad de desórdenes conductuales y psicológicos, incluyendo la ansiedad, la depresión, el aislamiento, la impulsividad, la delincuencia y el abuso de sustancias psicoactivas.

Cuando hacemos referencia al maltrato psicológico Romero, Londoño y De Salvador, 1991 citado por Castro (1995) plantean que la violencia emocional puede presentarse básicamente como carencia afectiva, ambivalencia y rechazo.

En cuanto a las carencias afectivas el trabajo de Castro (1995) informa lo siguiente:

- a) La carencia afectiva se refiere al descuido u omisión del adulto y de la sociedad para proveer un ambiente adecuado, perceptual y social del menor.
- b) La ambivalencia se traduce en expresión de afectos hacia el menor asumiendo simultáneamente comportamientos agresivos y actitudes sobreprotectoras que producen en el niño inestabilidad y otros trastornos emocionales.
- c) Rechazo es expresado en el abandono, atemorización, aislamiento y ridiculización en público que constituyen mensajes negativos para el proceso de formación de identidad del menor.
- d) Mientras el abuso físico imprime un daño visible a la víctima, el abuso psicológico refleja daños sobre aspectos del individuo tales como la competencia social, el autoconcepto y la autoestima.
- e) El niño maltratado emocionalmente puede mostrar ansiedad extrema, depresión, aislamiento y comportamientos agresivos hacia él y hacia los demás.
- f) Maltrato emocional en comparación con otras formas de maltrato este es mucho más destructivo en su impacto sobre el desarrollo.
- g) Cuando hablamos de abuso sexual nos estamos refiriendo a la implicación de niños y adolescentes dependientes, en actividades sexuales que no comprenden plenamente y para los cuales no están en capacidad de dar un consentimiento o están en contra de los tabús sociales o expectativas familiares Kempe y Kempe, 1985 citado por (Castro 1995).

Respecto a los síntomas frecuentemente encontrados en los niños que han sido víctimas de abuso sexual, el mismo autor describe las siguientes: depresión, angustia, tendencia a la disociación, descontrol de impulsos, pesadillas nocturnas, automutilación y conductas suicidas. Además se observan actitudes que denotan baja autoestima, desconfianza, vergüenza, y erotización de todas las relaciones interpersonales Cuadros y Sanper, 1993 citado por (Castro 1995).

La personalidad de los padres maltratadores suele tener los siguientes rasgos: baja autoestima, baja inteligencia, impulsividad, hostilidad, aislamiento, ansiedad, depresión, rigidez, temor al rechazo, baja tolerancia a la frustración, egoísmo, temor, inmadurez, neurosis, abuso de drogas y alcohol y criminalidad Keller y Erné 1983 citado por (Castro 1995).

En conclusión los niños maltratados tienen problemas con la regulación de sus emociones, con la agresión y la empatía, de tal forma que niños abusados y abandonados puedan promover personalidades hostiles que los conviertan en padres maltratadores (Castro 1995).

Los problemas que se detectan con mayor frecuencia tienen relación con un retraso en la aparición del lenguaje, autocontrol, problemas escolares, interacciones muy pobres con sus compañeros, problemas en la regulación de emociones e incluso pudiendo promover personalidades hostiles que les conviertan en padres maltratadores, así como una alta tasa de comportamientos agresivos y destructivos, hasta llegar a un patrón de delincuencia (Castro, 1995).

Tarter, Hegeus, Winsten y Alterman 1984 citado por (Castro 1995) dicotomizaron los crímenes cometidos por los delincuentes que habían sido remitidos, según si habían sido abusados o no, y encontraron que el 44% de los delincuentes abusados cometieron crímenes violentos.

Estos y los de Alfaro 1981 citado por (Castro 1995) confirmaron la relación empírica entre abuso infantil y delincuencia juvenil y revelaron, además, el valor de la violencia familiar, en la perpetuación del comportamiento antisocial.

En un estudio longitudinal de 40 años con 232 hombres que venían de familias violentas y no violentas reportaron que en el 22% de los hombres abusados, en el 23% de los abandonados y en el 50 % de los niños rechazados, se encontraron serios crímenes juveniles en comparación con 11% que venían de familias no violentas.

Los problemas que se detectan con mayor frecuencia tienen relación con un retraso en la aparición del lenguaje, autocontrol, problemas escolares, interacciones muy pobres con sus compañeros y una alta tasa de comportamientos agresivos y destructivos, hasta llegar a un patrón de delincuencia (Castro, 1995).

### **3. APUNTES PARA UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA MENORES USUARIOS DE PUNTOS DE ENCUENTRO FAMILIAR (PEF).**

Presentamos a continuación un programa de educación emocional cuyo objetivo es la prevención de conductas anómicas y cuyos destinatarios son menores usuarios de la Asociación para la Protección del Menor en los Procesos de Separación de sus Progenitores (APROME).

La economía de espacio que exige el Proyecto fin de Grado nos ha obligado a hacer una síntesis de presentación de 3 unidades didácticas.

#### **3.1. CONTEXTO DE LA INTERVENCIÓN**

Los PEF están ubicados en las capitales de provincia y en aquellos municipios que cuentan con más de 20.000 habitantes. Los PEF de Castilla y León están gestionados por la Asociación para la Protección del Menor en Procesos de Separación de sus progenitores (APROME).

Actualmente, APROME desarrolla el Programa de PEF en 16 localidades de Castilla y León. Este recurso, está financiado por la Junta de Castilla y León (a través de la Dirección General de la Familia e Igualdad de Oportunidades) y con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad mediante una subvención a cargo del IRPF y las distintas Entidades locales con las que existe convenio de colaboración, como son los Ayuntamientos de todas las capitales de Provincia y de las poblaciones de más de 20.000 habitantes, además de las Diputaciones Provinciales de Salamanca y Valladolid.

Según el artículo 5 del Decreto 11/2010 de 4 de marzo, los objetivos generales de los PEF son:

- Favorecer el derecho del o la menor a mantener la relación con ambos progenitores y/u otros familiares tras su separación, siempre que con ello se contribuya a su buen desarrollo psíquico, afectivo y emocional.
- Prevenir la violencia durante el régimen de visitas velando por la seguridad del o la menor y de la persona vulnerable.
- Mejorar la capacidad de las personas progenitoras para resolver los conflictos que afecten a los hijos e hijas, devolviéndoles la responsabilidad sobre su vida personal y familiar.
- Ayudar a mejorar las relaciones paterno-maternas filiales y las habilidades parentales en relación a la crianza de los hijos e hijas cuando sea necesario.
- Disponer de información fidedigna y objetiva sobre las actitudes y aptitudes parentales que ayude a defender en otras instancias administrativas o judiciales los derechos del niño y/o proponer las medidas que se consideren adecuadas.
- Proporcionar a los menores un lugar neutral donde poder expresar sus sentimientos y necesidades en relación a la situación familiar.
- Favorecer los acuerdos entre las partes en conflicto cuando ello sea posible y deseable para el bienestar del o la menor.

Las familias que se atienden en los PEF, vienen determinadas por la derivación de la autoridad competente. Son aquellas en las que tras la ruptura familiar (separación o divorcio) se produce una o varias de las siguientes situaciones:

- Alta conflictividad.
- Falta de habilidad.
- Existencia de enfermedad (o toxicomanía) en la que se requiere supervisión profesional.
- Posible riesgo para el menor (por sospecha de abuso, de maltrato físico o psicológico, falta de vinculación o motivación para mantener visitas, ausencia de vinculación afectiva, etc...), que precisa supervisión de los contactos para llegar a un conocimiento más cercano de la situación.
- Oposición o fuerte rechazo de uno de los progenitores para que el niño mantenga contacto o relación con el otro progenitor.
- Oposición o fuerte rechazo del niño hacia uno de los progenitores.
- Necesidad de un lugar adecuado para llevar a cabo el régimen de visitas (por residencia en otro municipio, inadecuación de la vivienda, etc.)

- Dificultades para que el menor mantenga relación con la familia extensa considerándolas figuras de apego importantes.

El equipo técnico es, multidisciplinar y multiprofesional, en un número suficiente para dar cobertura a las circunstancias que ocurran en el transcurso de la intervención. El equipo técnico cuenta con profesionales cualificados, formados y con experiencia en intervención familiar. Está formado por: trabajadores sociales, psicólogos, educadores, licenciado en derecho y personal auxiliar.

Además existe la figura de un coordinador, el cual tiene funciones propias en cuanto a la responsabilidad del funcionamiento del centro y forma parte del equipo técnico. Realiza las labores de coordinación del equipo técnico y sirve como figura de recepción de las observaciones que emitan los usuarios en cuanto a la funcionalidad o atención del propio servicio.

Los PEF son locales o pisos con distribución semejante a una vivienda familiar, que se sitúan con una ubicación céntrica en las localidades y que disponen de accesos a servicios públicos cercanos, como parques o jardines. Tienen una amplitud suficiente para que se puedan desarrollar las intervenciones oportunas, compaginando la labor de despacho de los técnicos de los PEF con los espacios destinados a las visitas (espacios en los que se puedan realizar actividades lúdicas) o intercambios.

Las funciones del equipo técnico según Calzada Collantes et al., (2011) son las siguientes:

1. Apoyo en el cumplimiento del régimen de visitas establecido judicialmente o mediante resolución administrativa.
2. Intervenciones informativas y de orientación.
3. Intervenciones para promover un contexto de cooperación y para promover acuerdos, incluyendo entrevistas individuales y/o conjuntas, así como técnicas de resolución de conflictos y de mediación familiar.
4. Intervenciones formativas y/o de apoyo a las familias y a los menores.

Desde el inicio de la intervención en los Puntos de Encuentro Familiar de Castilla y León, se han atendido a 7329 familias y 10.749 menores, lo que supone más de 25.000 usuarios directos.

### **3.2. FASES DEL DESARROLLO DEL PROGRAMA**

Veamos un poco más detenidamente las fases que se van a seguir en el Programa de educación emocional para menores usuarios de Puntos de Encuentro Familiar (PEF). Un dispositivo de prevención de conductas anómicas.

La primera actuación se dirige a la concreción de las condiciones necesarias para su desarrollo en los Puntos de Encuentro Familiar (PEF), cuyos objetivos son:

- a) Aceptación del Programa educativo por parte del equipo técnico de los PEF.
- b) Aceptación del Programa educativo por parte de los padres y madres de los menores usuarios de los PEF.

Estas condiciones son imprescindibles para llevar a cabo la intervención lo más completa posible, integrando tanto al equipo técnico de los Puntos de Encuentro Familiar como a los padres y madres de los menores, ya que ambos interactúan con los ellos. Alcanzados estos objetivos el desarrollo del Programa se realizará en tres fases: a) Fase preactiva; b) fase activa; y, c) fase evaluativa.

#### **3.2.1. Fase preactiva.**

Esta fase se concreta en: a) Evaluación inicial del alumnado y del entorno; b) Formación inicial del equipo técnico del PEF; c) Primer encuentro con las madres y los padres; d) Revisión y edición de material didáctico; y, e) Materialización del Programa.

- a) *Evaluación inicial del alumnado y del entorno:*
  - Actitudes y conocimientos de los menores.
  - Actitudes y conocimientos de las madres y los padres.
  - Características del grupo al que se va a dirigir la acción educativa: edad, sexo, preconcepciones, intereses...
  - Características de los Puntos de Encuentro Familiar (PEF): estabilidad del equipo técnico, disponibilidad horaria, organización del centro, recursos...

- Características del entorno geográfico, cultural y social.

b) *Formación inicial del equipo técnico del PEF:*

Se realiza a través de un curso intensivo que capacita al equipo técnico para que comprendan lo que se está trabajando con dichos menores y contribuir. Los conceptos básicos de este curso son:

- Educación Emocional: Concepto.
- Evolución de la Educación Emocional.
- Metodología de la Educación Emocional.
- Explicación del Programa que se va a desarrollar.

c) *Primer encuentro con las madres y los padres:*

Con este primer encuentro se pretende:

- Presentar el Programa que se va a desarrollar.
- Transmitir la necesidad de la Educación Emocional en dichos menores.
- Incorporarles al desarrollo del Programa, mediante su aceptación y colaboración.
- Recoger y aclarar las dudas que tengan en torno a la Educación Emocional.

Si las circunstancias de los usuarios y usuarias de los PEF lo requieren, dicho encuentro con padres y madres se celebrará por separado.

d) *Revisión y edición de material didáctico.*

Antes de iniciar el Programa en los PEF, se debe de realizar las siguientes actividades:

- Revisión del material existente en el centro.
- Contextualización del material según las necesidades del mismo.
- Elaboración de nuevos materiales.
- Dotación de materiales al centro.

e) *Materialización del programa:*

Esta fase preactiva finaliza con un conjunto de actuaciones que permiten la materialización del programa.

- En cuanto a la zona, los educadores sociales interesados en realizar el Programa realizarán los contactos iniciales con los coordinadores de los PEF, con los padres y madres y con los recursos materiales y humanos existentes en dicho



contexto, con el fin de palpar las necesidades y las posibilidades reales de emprender la experiencia. En función de este diagnóstico inicial de los recursos existentes, los educadores interesados en realizar dicho programa ofertan un trabajo coordinado y continuo de formación al equipo técnico y a los padres y madres de dichos menores, posibilitando la formación integral de los menores.

- Será necesario concretar el espacio en el que se va a desarrollar la acción formativa, con un tiempo de dedicación determinada, en el que se reúnen los educadores experimentadores a programar sus actividades, su formación, su investigación...En dicho lugar se convoca por parte de los educadores una reunión mensual para el seguimiento y asesoramiento de la experiencia.

### **3.2.2. Fase activa o de implementación.**

En esta fase se lleva a cabo el desarrollo del Programa en los PEF, por parte de Educadores Sociales externos al Punto de Encuentro Familiar (PEF).

Se llevará a cabo teniendo en cuenta los siguientes criterios:

#### *a) Objetivos generales y específicos.*

Las metas u objetivos generales del Programa son los siguientes:

- Desarrollo de competencias emocionales en los menores usuarios del Punto de Encuentro Familiar como prevención de conductas anómicas.
- Prevenir trastornos emocionales.
- Prevenir conductas anómicas.
- Mejorar la salud mental.
- Aumentar su nivel de bienestar personal.
- Disminuir el índice de violencia y agresiones.
- Evitar el consumo de drogas.

Estos objetivos generales se operacionalizan en los siguientes objetivos específicos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Descubrir la importancia de las emociones y los sentimientos.
- Descubrir la importancia de la educación emocional.

### *b) Contenidos*

Los contenidos del programa se organizan en 3 unidades didácticas, adaptadas a las diferentes edades de los y las menores. En cada una de las Unidades Didácticas se proponen un conjunto de actividades resultado de la investigación de fuentes secundarias. La estructura propuesta responde al objetivo de *empoderamiento* que la *Psicología Comunitaria* establece como objetivo prioritario de toda acción formativa.

---

---

### **Unidad didáctica 1:** *Conocimiento de las propias emociones y de las emociones ajenas.*

---

---

#### *a) Actividades para los menores de 2 a 6 años:*

a.1) Lectura cuentos sobre emociones básicas: alegría, tristeza, sorpresa y miedo de Tracy Moroney:

(Disponible en <http://cuentosparacrecer.org/blog/colecciones-de-cuentos-para-trabajar-inteligencia-emocional/>).

a.2) Con la implicación de los menores se dibujarán caras de conejitos, (haciendo referencia al personaje principal de los cuentos de la actividad anteriormente expuesta), expresando las emociones básicas.

a.3) Visionado de diferentes videos, en los cuales aparecerán dibujos animados expresando emociones. Los menores tendrán que enseñar la cara del conejito (pintada en la actividad anteriormente expuesta) que corresponda a lo visto en el video.

Los dibujos se colgarán por el aula para hacer referencia a ellos cuando se estime oportuno.

a.4) “La varita mágica” de Gloria Trenado Jiménez: (Disponible en <https://pre12.files.wordpress.com/2010/03/propuesta-didactica-inteligencia-emocional.pdf>).

Los menores dejarán que su cuerpo exprese libremente algunas emociones, según lo diga la educadora “nos convertimos en personas muy... (Alegres, enfadadas, tristes...). Para ello, la educadora utilizará una varita que será la que dinamizará la actividad. Alguno de los niños o niñas pasará a ocupar el lugar de la educadora y dará la consigna para el resto.

b) *Actividades para menores de 7 a 12 años:*

b.1) Explicación de las emociones a través del visionado de la película “Del Revés” y breve comentario acerca de ella.

b.2) “Las caretas” de Mariem Dris Ahmed (2010): (Disponible en [http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED)).

Entregamos a cada menor tres cartulinas cortadas en forma de óvalo en las que habremos practicado cuatro agujeros previamente: dos para los ojos, uno para la nariz y otro para la boca. Pedimos que los menores dibujen en cada careta un sentimiento: alegría, tristeza y enfado (les enseñamos cómo, haciendo nosotros lo mismo en la pizarra). Vamos poniendo casos en los que puedan sentir alegría, tristeza o enfado (por ejemplo, nos vamos de excursión o se nos pierde un juguete o nos tenemos que ir a dormir y queremos seguir jugando) y pedimos que según lo que sientan en esas situaciones que vamos diciendo, se pongan la careta que representa ese sentimiento. Preguntamos a algún menor por qué se siente así (sobre todo si no corresponde con la careta requerida) y qué es lo que hacemos cuando nos sentimos así.

c) *Actividades para menores de 13 a 17 años:*

c.1.) “Averiguando”, de elaboración propia, seguirá el siguiente procedimiento: Se les mostrarán una serie de imágenes en las cuales aparecerán personas en determinadas situaciones y expresando una emoción. A continuación los menores comenzarán a hacer una lluvia de ideas de cuál es la emoción que están sintiendo y expresando esas personas, qué les ha podido llevar a experimentar dicha situación y en caso de ser una emoción negativa, que soluciones proponen para aliviar su malestar.

c.2) “Pintando la tristeza” de Aula de Elena: (Disponible en <http://www.auladeelena.com/p/proyecto-emocionario-musical.html>)

Se formarán dos grupos de 5 personas. Cada grupo se encargará de buscar una canción relacionada con la alegría y una relacionada con la tristeza. Se escuchará

primeramente las canciones tristes; mientras las están escuchando se les pedirá que se detengan a observar lo que sienten. A continuación se pone un mural en el suelo para que pinten la tristeza con colores, y escriban las palabras que quieran. Después se comenta que sensaciones han tenido, como las han sentido, que se sentían impulsados a hacer en ese momento, etc. Seguidamente se llevará a cabo el mismo proceso pero con la canción de alegría. Se promueve que saquen conclusiones al respecto entre la alegría y la tristeza

---

**Unidad didáctica 2: *El control de las emociones.***

---

a) *Actividades para menores de 2 a 6 años:*

a.1.) “Somos un globo” de de Mariem Dris Ahmed (2010): (Disponible en [http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED)).

Cada menor se convierte en un globo que se infla y se desinfla. Aprenderán a inspirar por la nariz y a expirar por la boca. Hacemos uso de los brazos para que así podamos imaginar la imagen de un globo. Los brazos se abren y se elevan cuando se infla el globo y se cierran y bajan cuando se desinfla.

a.2) “La tortuga” de Schneider y Robin (1990): (Disponible en <http://educayaprende.com/juego-educativo-la-tecnica-de-la-tortuga/>).

Se les explica a los menores la historia de la tortuga (Anexo1), el cuento se contará con una marioneta para reforzar el mensaje.

Una vez explicado el cuento la marioneta se pondrá en la clase y será “el rincón de las emociones”, un lugar donde los niños deben evitar la conducta impulsiva y reflexionar sobre el conflicto en el que se encuentren. Ello lo deberán hacer siguiendo los distintos pasos:

- Stop.
- Respiro hondo.
- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué problema tengo?
- Orientaciones.

En este proceso interviene una parte física (stop y respiro), una segunda parte donde se plantea la emoción que siente (tristeza, alegría, etc.) y una tercera donde se debe verbalizar el problema (por ejemplo: me he peleado con mi mejor amigo porque...); en una parte final se plantea la actuación (alternativas para solucionar los conflictos.)

La historia de la tortuga se irá recordando cada vez que sea necesario.

*b) Actividades para menores de 7 a 12 años:*

b.1) “El semáforo” de Mariem Dris Ahmed (2010): (Disponible en [http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED)).

Entregamos a cada menor un globo rojo, otro amarillo y otro verde. Iniciamos una conversación con ellos acerca de las rabietas. A continuación les comentamos ciertas situaciones que puedan provocarles enfado (por ejemplo: que quieran algo y no se lo compren) y se le pide a uno de ellos que responda cómo actuaría ante dicha situación. El resto de los menores deberá valorar su reacción en función de si se ha intentado parar a pensar y a razonar dicha situación (mostrarán el globo verde), si dice algo que se empieza a enfadar (debemos complicarle el caso para que reaccione), en este caso los menores deberán mostrar el globo amarillo de precaución, o si dicen que gritaría y patearía hasta que consigue lo que quiere (en este caso los menores mostrarán el globo rojo y se dirá entre todos como deberíamos intentar reaccionar en esos casos).

b.2) “La hormiga y el león” de Mariem Dris Ahmed (2010): (Disponible en [http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED)).

Se mostrará a los menores la manera en la que respira un león y una hormiga. La hormiga es pequeña y respira despacio y lento, pero en cambio el león que es grande y fuerte necesita respirar rápido y fuerte.

Los niños aprenderán que la respiración adecuada es la de la hormiga.

b.3) “Nos relajamos” de Mariem Dris Ahmed (2010): (Disponible en [http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED)).

Los niños se tumbarán en el suelo sobre colchonetas. Explicamos a los menores que hay veces que por diferentes motivos estamos más nerviosos de lo habitual. Les decimos que podemos controlar esos nervios relajándonos. A continuación, ponemos una música relajante. Empezamos a hablar despacito y con una voz bajita. Comenzamos diciendo que estamos tumbados, muy relajados y a gusto. Estamos en plena naturaleza, escuchamos el agua del río, el canto de los pájaros... Seguimos hablándoles en este estilo guiado por nuestra imaginación, el tiempo que estimemos conveniente.

c) *Actividades para los menores de 13 a 17 años:*

c.1) Técnicas para manejar la ira de Marcuello García (2016): (Disponible en: [http://www.psicologiaonline.com/autoayuda/iemocional/control\\_emocional.shtml](http://www.psicologiaonline.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml))

c.1.1.) Entrenamiento en respiración profunda

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.
- Repite el proceso anterior.

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

### c.1.2.) Detención del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

El problema de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos. En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos:

**Cuadro 1. Pensamientos Negativos y Positivos.**

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
“Soy un desastre”	“Soy capaz de superar esta situación”
“No puedo soportarlo”	“Si me esfuerzo tendré éxito”
“Todo va a salir mal”	“Preocuparse no facilita las cosas”

Fuente: Marcuello García (2016)

### c.1.3.) Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo.

Para su práctica sigue los siguientes pasos:

- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.

- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.

Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

#### c.1.4.) Ensayo mental

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro. Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.

---

### **Unidad didáctica 3: *Habilidades sociales***

---

#### *a) Actividades para los menores de 2 a 6 años:*

“Me dejas” de Mariem Dris Ahmed (2010): (Disponible en [http://www.csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED](http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED)).

Colocamos a todos los niños en un círculo y les explicamos la importancia de pedir las cosas por favor y saber dar las gracias. Para poner en práctica estas fórmulas de cortesía, cada niño, por turnos, tendrá que pedir por favor al compañero que tiene al lado, que le deje un objeto del centro. Una vez que el compañero le haya traído el objeto, deberá darle las gracias (podemos proponer contestar “de nada”). Devolvemos el objeto al centro y damos un aplauso a la pareja participante.



*b) Actividades para los menores de 7 a 12 años:*

b.1) Cuento sobre la empatía “La ratona que sabía ladrar” de Pedro Pablo Sacristán (Anexo2) y comentario de ello: (Disponible en <http://aulassolidarias.blogspot.com.es/p/cuentos.html>).

b.2) “Asertivirap” de Laura Merino Cristóbal: (Disponible en <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/14414/1/TFG-G%201283.pdf>).

Componer la letra y el ritmo de un rap sobre la asertividad a entre todos. Los más pequeños se pueden limitar a acompañar el estribillo.

b.3) “Sabemos escuchar” de Mariem Dris Ahmed 2010. (Disponible en [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED)).

Pediremos a los menores que nos cuenten, por ejemplo que actividades hayan realizado durante el verano y cuáles de todas han sido las que más le han gustado. Tras la intervención de cada menor, pediremos a otro compañero que nos cuente lo que acaba de decir su compañero. Y así sucesivamente.

*c) Actividades para los menores de 13 a 17 años:*

c.1) Video 3 estilos comunicativos (Agresivo, pasivo, asertivo). (Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=BdyVCvr81UA>)

c.2) “La agresión” de alumnos de psicología de la UAZ: (Disponible en <http://tg3456uaz.blogspot.com.es/2011/11/sumisionagresionasertividad.html>)

Los menores apuntarán en un folio una lista de lo que ellos asocian con la palabra “Asertivo”

Se les dice que piensen en el individuo más “sumiso” que conozcan (es decir; no asertivo). Individualmente, se les dice que imaginen que características de conductas tienen dichas personas. Seguidamente se les pide que adopten esa actitud yendo de un lado a otro por el aula, sin utilizar palabras

A continuación, se les pide a los menores que se queden quietos como si fuesen estatuas, en una posición que muestre sumisión y observen a la gente de su alrededor e identifiquen similitudes en sus comportamientos.

Se les pide que comenten las manifestaciones no-verbales de sumisión apuntándolas en un folio. (Los comentarios incluirán componentes tales como contacto visual, posturas, expresiones faciales e interacción distante)

A continuación se les pide a los menores que cambien su comportamiento de sumisión a uno agresivo. Nuevamente se les dice que intenten pensar en el comportamiento de la persona más agresiva que conozcan y deambularán por el aula imitando dicho comportamiento, sin utilizar palabras.

Al paso de 5 minutos, se les pide que se queden quietos, a modo estatua mostrando un comportamiento agresivo y mirando a su alrededor para observar similitudes en el comportamiento de otros miembros.

A continuación anotarán en un folio los comentarios acerca de los comportamientos no verbales que observaron y que estén relacionados con la agresividad

Más tarde, se les explicará las características del comportamiento de una persona “asertiva”.

Se les pide que piensen en una persona que conozcan que su comportamiento se acerque a lo descrito anteriormente y represente dicho comportamiento de una forma no verbal.

A continuación se quedarán en “posición de estatuas” y se observarán y compararán con los demás.

Se realizará un debate acerca de las diferencias que observan entre los 3 comportamientos (asertivo, pasivo, agresivo), a continuación apuntarán sus opiniones en un folio.

Se vuelve a iniciar un debate sobre la aplicación del comportamiento asertivo en las situaciones cotidianas. Se les pide que comenten situaciones en las que ellos son generalmente asertivos y otras en las que les gustaría ser más asertivos.

Finalmente, se les guía en un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en sus vidas.

*c) Participantes*

A modo de síntesis de las descripciones por grupos de edad que se han realizado en las Unidades Didácticas, la acción formativa se desarrollará para 50 menores usuarios de APROME (una muestra del 10% del total de los 500 menores usuarios de APROME) de edades comprendidas entre los 2 y los 17 años de edad. Los grupos se distribuirán de la siguiente forma:

- 1 grupo de 10 menores de edades comprendidas entre los 2 y 6 años.
- 2 grupos de 10 menores de edades comprendidas entre los 7 y 12 años.
- y 2 grupos de 10 menores de edades comprendidas entre los 13 y 17 años.

*d) Temporalización*

**Tabla 1. Temporalización**

	Primer mes	Segundo mes	Tercer mes
Grupo de 2 a 6 años	1 sesión/semana Viernes (1h 30min)	1 sesión/semana Viernes (1h 30min)	1 sesión/semana Viernes (1h 30min)
Grupo A de 7 a 12 años	1 sesión/semana Jueves (1h 30min)	1 sesión/semana Jueves (1h 30min)	1 sesión/semana Jueves (1h 30min)
Grupo B de 7 a 12 años	1 sesión/semana Jueves (1h 30min)	1 sesión/semana Jueves (1h 30min)	1 sesión/semana Jueves (1h 30min)
Grupo A de 13 a 17 años	1 sesión/semana Martes (1h 30min)	1 sesión/semana Martes (1h 30min)	1 sesión/semana Martes (1h 30min)
Grupo B de 13 a 17 años	1 sesión/semana Martes (1h 30min)	1 sesión/semana Martes (1h 30min)	1 sesión/semana Martes (1h 30min)

Fuente: elaboración propia

**3.2.3. Fase evaluativa**

Castillo y Cabrerizo (2011) afirman que el concepto de evaluación no es un concepto uniforme, y más bien podríamos considerarlo como la suma de muchos factores diferentes y, a veces, diversos entre sí, que pretenden configurar un elemento o concepto común. Es por ello que intentar definir el concepto de evaluación, no resulta fácil, por lo que podemos encontrar muy diversas definiciones y de todas ellas podríamos extraer algún elemento válido para llegar a una definición que resultase completa y operativa

para el ámbito socioeducativo, teniendo en cuenta al hacerlo, las diversas connotaciones que el término evaluación adquiere. En un intento de ilustrar el concepto “*evaluación*”, vamos a presentar algunas de ellas:

Cronbach (1963) define la evaluación como “*la recogida y uso de la información para tomar decisiones sobre un programa educativo*”, en definitiva, emitir juicios de valor.

Para Stuffebeam (1973), “*evaluar es el proceso de planear, recoger y obtener información utilizable para tomar decisiones alternativas*”.

Para Mager (1975), “*la evaluación es un proceso para determinar el grado o la amplitud de alguna característica asociada con un objeto o una persona*”.

Para Attkinson (1978), la evaluación es “*un sistema de ayuda especial para la toma de decisiones en cualquier nivel administrativo del sistema de apoyo*”.

Popham (1983) caracteriza la evaluación como “*un conjunto de actividades teóricas y prácticas pero sin un paradigma generalmente aceptado, con gran variedad de modelos y donde se aprecian distintas modalidades y formas, consideradas como idóneas para evaluar*”.

Para Stuffebeam y Shinkfield (1987), “*la evaluación consiste en la recopilación de datos de trabajo mediante la definición de unas metas que proporcionen escalas comparativas o numéricas con el fin de justificar los instrumentos de recopilación de datos, las valoraciones y la selección de metas*” (Castillo y Cabrerizo, 2011, p.62).

Puede decirse que, aunque prácticamente todas las definiciones presentadas conciben el concepto de “*evaluación*” de distinta forma, existe una característica común a todas ellas, que es el hecho de que todas consideran a la evaluación como uno de los componentes fundamentales de cualquier proceso socioeducativo.

Cuando hablamos de evaluar nos referimos a comprobar si los fines y procesos que nos habíamos planteado se han ido logrando, o si no se han logrado, cuáles han sido las razones. No es fácil realizar la evaluación de una experiencia de Educación Emocional en la que no sólo hay que tener en cuenta el grado de información conseguido, sino también el cambio de actitudes y hábitos fomentado. Para este programa se llevarán a cabo las siguientes evaluaciones:

- a) Evaluación continua: Al final de cada unidad didáctica impartida, se realizarán una serie de pruebas para comprobar si han adquirido los conocimientos transmitidos.
- b) Evaluación de seguimiento: se llevará a cabo una evaluación de seguimiento a los 3; 6; y, 12 meses a través de entrevistas individuales con cada uno de los participantes del proyecto, y si se detecta alguna carencia, se procederá a hacer sesiones individualizadas, volviendo a trabajar los contenidos de las unidades didácticas.

## 4. CONCLUSIONES

Llegados a este punto solo queda preguntarse ¿Qué quiero transmitir a todo el que lea este trabajo fin de grado?

Es cierto que la educación emocional es un tema actualmente bastante “de moda”, hay cientos de trabajos acerca de ello, incluso hace cientos de años ya se hablaba de ello figuras como Sócrates, Platón, Aristóteles..., ya eran educadores de los sentimientos. En este trabajo cuando se hace referencia a las emociones y a la educación emocional, simplemente es una revisión teórica acerca de ambos conceptos.

Si, sobre la educación emocional ya está todo dicho. Pero, realmente no se le da la importancia que tiene ni se aplica.

Ahora pues, cuando vemos noticias en los medios de comunicación tales como: “Un hombre mata a su mujer de un disparo”, “Cinco jóvenes roban la caja fuerte de un centro comercial” “Muerte de un bebé tras propiciarle una paliza su propia madre”, nuestro pensamiento siempre es el mismo; sentir rechazo hacia esas personas.

Una de las preocupaciones prioritarias de la sociedad actual es la violencia de todo tipo: violencia juvenil, bullying, inseguridad ciudadana, violencia de género, delincuencia, etc. Cuando se habla de ira, nos referimos a una emoción básica que incluye una serie de matices como rabia, enfado, indignación, cólera, odio, etc. Conseguir que las personas sean capaces de regular su ira es un paso decisivo para la prevención de la violencia y para la mejora de la convivencia. La ira y sus respectivos matices están en el origen de muchos conflictos y comportamientos violentos, lo cual es una clara manifestación del analfabetismo emocional (Bisquerra, 2011).

Lo que pretendo decir con lo anteriormente expuesto es que la primera educación emocional que recibe un niño, es la de sus padres. Muchas veces cuando un menor nace en el seno de una familia estable, está bien cuidado y sus necesidades están bien atendidas, probablemente ese niño tenga un desarrollo normalizado y llegue a convertirse en una persona que pueda vivir armónicamente en sociedad y sin ningún

problema. Pero, ¿Qué ocurre cuando un menor ha nacido en el seno de una familia desestructurada, donde todo lo que le rodea es violencia, delincuencia, tráfico o consumo de drogas...? Lamentablemente, este niño probablemente tenga un futuro mucho más complicado y pueda desarrollar conductas anómicas. En este Trabajo Fin de Grado se plasman diferentes estudios que relacionan a los menores con situaciones familiares de extrema dificultad con problemas en su desarrollo.

Simplemente hay que recordar que somos el resultado de lo que hemos vivido. No hay que sentir rechazo hacia personas que roban, trafican con drogas o incluso matan, sino hay que replantearse qué situaciones les han llevado a cometer dichos actos, ya que tras todo ello se encuentra una vida llena de dificultades y de sufrimiento, no saben, no entienden de otras vidas, no comprenden a la sociedad y la sociedad a cambio no hace nada, solo rechazarles.

Por ello, una de las opciones que se puede llevar a cabo es educar emocionalmente a estos menores que viven situaciones familiares tan extremas para la prevención de conductas anómicas en un futuro.

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alumnos de Psicología de la UAZ. (2011). Un espacio para compartir experiencias y recursos sobre el manejo de grupos elaborado por alumnos de Psicología de la UAZ. Recuperado el 17 de mayo de 2016 de <http://tg3456uaz.blogspot.com.es/2011/11/sumisionagresionasertividad.html>

ANECA. LIBRO BLANCO. *Título de Grado en Educación Social*. Madrid. (2005)

APROME (sf). Memoria de los Puntos de Encuentro Familiar de Castilla y León. (2015)

Aula de Elena. (s.f). Proyecto emocional musical. Recuperado el 15 de mayo de 2016 de <http://www.auladeelena.com/p/proyecto-emocionario-musical.html>

Aulas Solidarias. (s.f). Recuperado el 17 de mayo de 2016 de <http://aulassolidarias.blogspot.com.es/p/cuentos.html>

Bisquerra Alzina, R. (2011). *Educación emocional Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Bisquerra Alzina, R., y Pérez Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Universidad de Barcelona: Facultad de Pedagogía, Departamento MIDE.

Calzada Collantes, E., Sacristán Barrio, M., Torre Laso, J., & Aguado Encina, I. (2011). *La intervención psicosocial en los puntos de encuentro familiar*. Valladolid: Federación Nacional de Puntos de Encuentro.

Cantón Duarte, J., Cortés Arboleda, R., & Justicia Díaz, M. (2007). *Conflictos entre los padres, divorcio y desarrollo de los hijos*. Madrid: Pirámide.

Castillo Arredondo, A., y Cabrerizo Diago, J. (2011). *Evaluación de la intervención socioeducativa. Agentes, ámbitos y proyectos*. Madrid: Pearson.



Castro de Restrepo, C. (1995). Maltrato Infantil. *Suma Psicológica*, 2, 167-223.

Colecciones de cuentos para trabajar inteligencia emocional. (2015). Cuentos para crecer. Recuperado el 20 de abril de 2016, de <http://cuentosparacrecer.org/blog/colecciones-de-cuentos-para-trabajar-inteligencia-emocional/>

DECRETO 11/2010, de 4 de marzo, por el que se regulan los Puntos de Encuentro Familiar en Castilla y León y su autorización de funcionamiento. (BOCYL 10-3-2010).

Dinámica: Sumisión, agresión, asertividad. (2016). Gerza.com. Recuperado el 20 de mayo de 2016, de [http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas\\_dina/sumision\\_agresion\\_acertividad.html](http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/sumision_agresion_acertividad.html)

Drish Ahmed, M. (2010). Actividades de relajación en educación infantil y primaria. Recuperado el 14 de mayo de 2016 de [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED\\_2.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED_2.pdf)

García, A. (2016). Técnicas de Control Emocional. *Psicologia-online.com*. Recuperado el 11 de mayo de 2016, de [http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control\\_emocional.shtml](http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml)

Identificar emociones. (2016). YouTube. Recuperado el 9 de mayo de 2016, de <https://www.youtube.com/watch?v=cQazJJNK2Xc>

Juego educativo: Caretas de las emociones. (2013). Educa y Aprende. Recuperado el 9 de mayo de 2016, de <http://educayaprende.com/juego-educativo-caretas/>

Luengo Rodríguez, Tomasa (s.f). *Lecciones de psicología general impartidas en la titulación de Logopedia. Universidad de Valladolid*. Curso 2013/2014.

Marcuello García, A.A. Técnicas de control emocional. Recuperado el 17 de mayo de 2016 de [http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control\\_emocional.shtml](http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml)

Marina Torres, J. A. (2005). Precisiones sobre la Educación Emocional. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 27-43.

Merino Cristóbal, L. (s.f). Trabajo Fin de Grado Educación Social. El Hip Hop como herramienta socioeducativa durante la adolescencia.

MUSICAL, P. (2016). Aula de Elena: Proyecto emocional musical. Auladeelena.com. Recuperado el 17 de mayo de 2016, de <http://www.auladeelena.com/p/proyecto-emocionario-musical.html>

Palomero Pescador, J.E. (2005). La Educación Emocional, una revolución pendiente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 9-13.

Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: GRAÓ

Sánchez Aneas, A. (2008). *Niños y adolescentes difíciles*. Alcalá La Real, Jaén: Formación Alcalá.

Schneider y Robin (1990). Educa y aprende. Recuperado el 16 de mayo de 2016 de <http://educayaprende.com/juego-educativo-la-tecnica-de-la-tortuga/>

Trenado, G. (s.f). Propuesta didáctica de inteligencia emocional. Recuperado el 13 de mayo de 2016 de <https://pre12.files.wordpress.com/2010/03/propuesta-didactica-inteligencia-emocional.pdf>

¿Y si somos asertivos? ¿Pasivo, agresivo o asertivo? - formación de la universidad everis. (2016). YouTube. Recuperado el 4 de mayo de 2016, de <https://www.youtube.com/watch?v=BdyVCvr81UA>

# ANEXOS

## ANEXO 1. LA HISTORIA DE LA TORTUGA

Érase una vez una pequeña tortuga que no le gustaba ir al colegio. La tortuga pensaba que era demasiado difícil leer, escribir, o hacer cálculos matemáticos. Le gustaba molestar a sus compañeros, quitar los lápices, hablar, etc. No le gustaba compartir ni escuchar a sus maestros. También encontraba demasiado difícil seguir las normas y no enfadarse. Los demás no querían jugar con ella y se empezó a sentir sola. Un día se encontró a la tortuga más vieja del barrio.

La tortuga pequeña le dijo: tengo un gran problema. Siempre que estoy enfadada no me puedo controlar. La vieja tortuga le dijo: Te diré un secreto: La solución de tus problemas la tienes tú. Es tu caparazón...es por ello que tú tienes caparazón. Siempre que estés enfadada, preocupada, lo que debes hacer es entrar dentro de ti.

Tienes que sentir 3 pasos: Primero, debes decirte a ti misma Stop. Segundo, respira a fondo. Tercero, di el problema que tienes y cómo te sientes. Después descansa hasta que tus sentimientos no sean tan fuertes y te sientas calmada. La vieja tortuga le dijo a la joven tortuga que cada vez que estuviera enfadada debía seguir estos tres pasos y así lo hizo. La primera vez se quedó sorprendida al ver a su maestra que estaba sonriendo a su lado y le dijo que estaba muy orgullosa de ella.

A partir de ese día, cada vez que la tortuga pequeña se enfadaba recordaba las palabras de la sabia tortuga y las otras tortugas empezaron a jugar con ella. Pronto empezó a tener muchas amigas. Ir a la escuela cada vez le pareció más divertido. La tortuguita se sentía feliz y nunca más pensó que era mala.

## ANEXO 2. LA RATONA QUE SABÍA LADRAR

En la orilla de una granja vivía una familia de ratones integrada por los padres y dos hijos. Una mañana de verano salieron a un día de campo. Los dos hermanitos ratones pidieron permiso a sus padres para ir a jugar un poco más lejos. La señora les dijo que sí pero les recomendó: —Tengan mucho cuidado, porque por allí anda un gato. — ¿Un gato? ¿Qué es eso? —preguntaron los hermanos. —Un animal grande con bigotes —respondió el padre mientras veía irse a los pequeños.

Los dos ratoncillos se alejaron llenos de curiosidad por conocer a ese animal bigotudo, pues jamás lo habían visto. —Me muero de ganas de verlo para divertirme con él —dijo la niña ratona. Andando andando llegaron hasta la cerca y del otro lado alcanzaron a ver al felino. Éste se acercó y comenzó a mirarlos sin intención de hacerles daño. A los dos hermanos el gato les pareció muy chistoso y comenzaron a burlarse de él, simplemente porque era distinto a ellos. Lo que más les divertía eran sus bigotes y sus orejas paradas. —Gato flaco, gato flaco, voy a darte para un taco —le decían entre carcajadas. El gato no se movía y sólo los veía fijamente, poco a poco se estaba enfureciendo. De repente, intentó saltar la cerca para ir sobre los ratones. Sin embargo, no lo logró y cayó como un pequeño costal. Los ratoncillos lloraban de la risa. —Mira cómo temblamos, mira cómo temblamos —lo desafiaban. Pero el minino no se quedó conforme. Intentó saltar una y otra vez hasta que lo logró y empezó a corretearlos. Muy asustados, los ratoncillos se desplazaban a toda velocidad hasta que llegaron donde estaban sus padres.

— ¡Papá, mamá, corran, porque el gato viene para acá y nos va a comer! —gritaron a coro. Mamá ratona tenía mucho miedo pero decidió hacer algo para salvar a su familia. Se paró de manos, esperó al gato y cuando éste llegó lo miró a los ojos. Parecía que en cualquier momento el gato daría el zarpazo para atraparla, pero entonces ocurrió algo sorprendente. Mamá ratona tomo aire y empezó a ladrar como un feroz perro: — ¡Guau, guau, guau! Muy asustado, el gato salió corriendo de allí y la familia de ratones quedó a salvo. Ya en la noche, cuando todos estaban descansando en sus camas mamá les explicó: — ¿Ya lo vieron? Nunca tenemos que reírnos de las diferencias, sino saber reconocerlas. Si no se hubieran burlado del gato él no les habría hecho nada. Y lo que nos protegió en esta ocasión fue mi conocimiento de los perros. Recuerden que aprender el lenguaje de los demás y respetarlos puede salvarnos la vida.