

AUTOCONOCIMIENTO Y  
REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL  
ALUMNADO CON NECESIDADES  
ESPECÍFICAS DE APOYO  
EDUCATIVO



---

**Universidad de Valladolid**

AUTORA: ANDREA MÉNDEZ BLANCO

TUTOR: LUIS JORGE MARTÍN ANTÓN

**GRADO EN EDUCACIÓN ESPECIAL**

**Universidad de Valladolid. Curso Académico 2018-2019**

*A mis padres. Por la lucha, la constancia y el amor puestos en cada cosa que han realizado. Por apoyarme y quererme por encima de todo.*

*Y a mi hermana, por confiar en mí más que yo misma.*

*Por compartir vocación.*

*Por ser ejemplo y luz.*

## **Resumen**

El desarrollo integral del alumnado, es uno de los objetivos claros del sistema educativo actual. Para ello, debemos dar respuesta a los aspectos emocionales y relacionales de estos, a través de las competencias emocionales. El ser humano necesita entender qué le pasa y por qué, aprender a gestionar esas emociones y cómo comunicarlas al resto. El alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo presenta, en la mayoría de casos, problemas de tipo relacional y emocional con más frecuencia que el alumnado ordinario. Por ello, en el presente documento se desarrolla una intervención para trabajar las competencias emocionales con este tipo de alumnado, atendiendo a sus necesidades y características.

## **Palabras clave**

Educación Emocional, Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo, Inteligencia Emocional, Competencias Emocionales, Emociones, Intervención.

---

## **Abstract**

The integral development of the students, is one of the main goals of the current educational system. For this reason, we should address to the emotional and relational aspects of them, through the emotional competences. The human beings needs to understand what is happening to them and why, learn to manage those emotions and how to share them with the rest. Students with Specific Educational Support Needs present, in the most cases, relational and emotional problems than ordinary students. For that purpose, in this document is developed an intervention to work the emotional competences with this type of pupils, responding to their needs and characteristics.

## **Key words**

Emotional Education, Emotions, Students with Specific Educational Support Needs, Emotional Intelligence, Emotional Competences, Intervention.

## ÍNDICE

1.	<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	5
2.	<b>OBJETIVOS</b> .....	7
	Objetivo general.....	7
	Objetivos específicos.....	7
3.	<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	8
	<b>RELACIÓN ENTRE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LAS COMPETENCIAS DEL CURRÍCULO</b> .....	9
4.	<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA, ANTECEDENTES Y REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA</b> .....	15
	<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b> .....	15
	Desarrollo del concepto inteligencia emocional.....	15
	<b>LA EDUCACIÓN EMOCIONAL. LAS EMOCIONES</b> .....	18
	¿Qué es la educación emocional?.....	18
	Fundamentos de la educación emocional.....	18
	Objetivos de la educación emocional.....	20
	¿Por qué es importante la educación emocional en el aula?.....	20
	Las emociones.....	21
	<b>¿QUÉ HAY DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL SISTEMA EDUCATIVO?</b> .....	25
	Aprender a Aprender.....	25
	Competencia Social y Cívica.....	27
	<b>¿CÓMO SE HA LLEVADO LA EDUCACIÓN EMOCIONAL A LAS AULAS?</b>	
	<b>PROYECTOS Y RECURSOS</b> .....	31
	Programa de Inteligencia Emocional para Educación Primaria de la Diputación Foral de Gipuzkoa.....	31
	La mediación como medio para trabajar las emociones.....	32
	Programa Educación Emocional de 8-12 años “Cultivando Emociones 2”.....	35
	Di lo que sientes.....	37
	El monstruo de colores.....	38
5.	<b>CONTEXTO</b> .....	40
	¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?.....	40
6.	<b>METODOLOGÍA</b> .....	41
	<b>PRINCIPIOS METODOLÓGICOS</b> .....	41
	<b>INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN EMOCIONAL</b> .....	42
	Objetivos.....	42
	Actuaciones previas.....	42
	Preparación de las actividades.....	44
	Temporalización.....	45

<b>Secuenciación</b> .....	46
<b>Sesiones</b> .....	47
<b>7. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS</b> .....	58
<b>TABLA DE INDICADORES DE LOGRO</b> .....	60
<b>Evaluación Inicial</b> .....	60
<b>Evaluación Continua</b> .....	61
<b>Evaluación Final</b> .....	63
<b>EVALUACIÓN MIMO</b> .....	64
<b>DIANA DE APRENDIZAJE</b> .....	64
<b>CONSIDERACIONES FINALES</b> .....	67
<b>8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS</b> .....	71
<b>9. ANEXOS</b> .....	73
<b>ANEXO I</b> .....	74
<b>ANEXO II</b> .....	96
<b>ANEXO III</b> .....	96
<b>ANEXO IV</b> .....	101
<b>ANEXO V</b> .....	103
<b>ANEXO VI</b> .....	104
<b>ANEXO VII</b> .....	107
<b>ANEXO VIII</b> .....	113
<b>ANEXO IX</b> .....	115
<b>ANEXO X</b> .....	117
<b>ANEXO XI</b> .....	118
<b>ANEXO XII</b> .....	120
<b>ANEXO XII</b> .....	121
<b>ANEXO XIII</b> .....	122

# 1. INTRODUCCIÓN

---

El Trabajo de Fin de Grado (TFG) es una parte esencial dentro del Grado de Educación Primaria a través del cual hacemos una síntesis de lo aprendido durante los cuatro años de grado.

El presente documento tendrá como tema principal la **Educación Emocional en el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo**, centrándome en el Autoconocimiento y la Regulación Emocional.

La Educación Emocional es un tema esencial en el desarrollo integral de toda persona aunque actualmente no esté tan reconocido como el desarrollo cognitivo de la misma. El desarrollo de dicho documento gira en torno a una propuesta de intervención desarrollada con cinco alumnos de edades comprendidas entre los 8 y los 10 años, a través de la cual trabajaremos la importancia del Autoconocimiento y la Regulación Emocional.

El presente documento está desarrollado en varios puntos en los que vamos desglosando el contenido del mismo:

El primero de ellos es la **introducción**, en el que se presenta el documento a través de una breve síntesis de este. A continuación aparecen: Por un lado, los **objetivos** que se pretenden con dicho trabajo y, por otro lado, la **justificación** de la elección del tema, la relevancia del mismo en la vida del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, la relación que este tiene la Educación Emocional con las competencias del grado, además de añadir una pequeña opinión personal a cerca de la importancia de dicho tema.

A través del siguiente punto, la **fundamentación teórica y antecedentes**, se hace un recorrido histórico sobre la información existente sobre la Inteligencia Emocional, la Educación Emocional y las emociones. Además, se hace una relación con las competencias del currículo de Educación Primaria y se presentan diferentes programas, recursos y materiales con los que se ha llevado la Educación Emocional a las aulas.

Una vez desarrollados los anteriores puntos, pasamos a la parte más importante del documento, donde se desarrolla la propuesta de intervención a través de tres apartados: El **contexto** en el que se va a realizar dicha intervención y el tipo de centro y alumnado

con el que se va a trabajar. Seguidamente, se describe la metodología que va a ser utilizadas: los objetivos de la intervención, las actuaciones previas realizadas, la preparación de las actividades, la temporalización, la explicación de las sesiones y su secuenciación. Y finalmente, se presentan los resultados de la puesta en práctica de dicha intervención y un análisis de los mismos, haciendo uso de distintas evaluaciones con las que obtener los resultados y las consideraciones finales con las que poder informar de los resultados obtenidos a cualquier docente o persona que quiera poner en marcha dicha intervención.

## 2. OBJETIVOS

---

Con la realización de esta propuesta de intervención, se pretende que, dentro de la escuela, se trabaje de forma íntegra todos los aspectos de la vida de los alumnos/as; tanto a nivel cognitivo, como a nivel emocional. Siendo así, la educación emocional, nuestra guía para conseguirlo.

### **Objetivo general**

- Brindar al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo conocimientos sobre las emociones y aportarles herramientas para su posterior regulación emocional, que favorezca su desarrollo, tanto a nivel escolar como a nivel social.

### **Objetivos específicos**

- Hacer una revisión bibliográfica de la importancia de la Educación Emocional en Educación Primaria.
- Reconocer la importancia de las emociones tanto en el ámbito personal, como en el escolar.
- Aportar recursos para poder trabajar, con alumnado con necesidades específicas, el reconocimiento de las emociones básicas y la regulación de estas.
- Crear una intervención educativa para trabajar las emociones en alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, en Educación Primaria.
- Valorar las emociones como un aspecto importante a tratar con el alumnado del centro.
- Aumentar la calidad de vida de las personas con algún tipo de necesidad específica aportándoles conocimientos para su autoconocimiento y el conocimiento del otro, en cuanto a las emociones se refiere.
- Crear un clima de confianza para lograr la expresión, comunicación y escucha de las emociones de uno mismo y del otro, entre docentes y alumnado.

### 3. JUSTIFICACIÓN

---

Desde que somos pequeños/as, estamos en continuo contacto con los demás; debemos aprender a convivir con más gente y con nosotros mismos. Y todas estas relaciones sociales, generan en nosotros emociones y sentimientos que debemos conocer, identificar y gestionar de la mejor manera posible. La educación emocional da respuesta a todo ello.

Cuando nos preguntan sobre alguien, la gran mayoría de las cualidades que resaltamos, son de carácter socio-emocional: una persona muy responsable, agradable, cercana, está siempre disponible... Son aspectos en los que sin quererlo, nos damos cuenta y ponemos en valor.

El sistema educativo tiene el gran reto de educar a personas que formarán la futura sociedad y para ello, debe de equipar a los alumnos/as de herramientas con las que poder vivir en una sociedad donde se interactúa y donde tendrán que afrontar gran variedad de situaciones. Las habilidades emocionales son las que nos van a ayudar a conseguir una vida feliz, en la que nos sintamos completos y desarrollados. El aspecto emocional de una persona es un ámbito complejo y de difícil entendimiento, por lo que para un niño/a, resulta aún más complejo. A través de la Educación Emocional, se intenta dar respuesta a estas incógnitas e interrogantes que les surgen a los niños/as, sobre el mundo de sus emociones y sentimientos. Consiguiendo esto, a través del diálogo, la escucha activa, la comprensión, el saber decir que no, el respeto, etc.

El desarrollo cognitivo de nuestros/as alumnos/as debe ir acompañado y complementarse con el desarrollo emocional de los mismos. De Andrés Vilorio (2005) recoge los motivos por los que es necesaria la Educación Emocional en el desarrollo del alumnado (p. 110):

- Las competencias socio-emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.
- Hay un interés creciente por parte de los educadores sobre temas de educación emocional.
- Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional, que el receptor debe aprender a procesar.
- La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo.

- La necesidad de preparar a los niños en estrategias de afrontamiento para enfrenarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito.

La educación emocional no tiene otro sentido que el desarrollo íntegro de toda persona, lo que incluye habilidades sociales, asertividad, empatía, etc. Desde que los niños/as comienzan su etapa escolar en infantil, se les proponen programas cognitivos con los que trabajan estrategias para que puedan pensar, hablar, escuchar, etc... pero debemos de ser conscientes de la necesidad de que, nuestros/as alumnos/as, desarrollen competencias no cognitivas, que les ayudarán a desarrollarse tanto cognitivamente como emocional y socialmente.

## RELACIÓN ENTRE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LAS COMPETENCIAS DEL CURRÍCULO

Para poder observar la relación entre la Educación Emocional y las competencias, tanto generales como específicas, del currículo de la carrera, se presenta la siguiente tabla donde se indica si la relación entre ambas es nula, parcial o total. De esta manera, estará sintetizada dicha información.

COMPETENCIAS DEL GRADO EN EDUCACIÓN ESPECIAL			
Competencias generales	GRADO DE RELACIÓN		
	Nulo	Parcial	Total
1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.		X	
2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por			X

medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio - la Educación-.			
3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.			X
4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado			X
5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.		X	
6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.			X
<b>Competencias específicas</b>			
7. Conocer y comprender las características del alumnado de primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares sociales y escolares.			X
8. Conocer, valorar y reflexionar sobre los problemas y exigencias que plantea la heterogeneidad en las aulas, así como saber planificar prácticas, medidas, programas y acciones que faciliten la atención a la diversidad del alumnado.			X
9. Conocer en profundidad los fundamentos y principios generales de la etapa de primaria, así como diseñar y evaluar diferentes proyectos e innovaciones, dominando estrategias metodológicas activas y utilizando diversidad de recursos.			X
10. Comprender y valorar las exigencias del conocimiento científico, identificando métodos y estrategias de			X

investigación, diseñando procesos de investigación educativa y utilizando métodos adecuados.			
11. Conocer la organización de los colegios de Educación primaria, los elementos normativos y legislativos que regulan estos centros, desarrollando la habilidad para trabajar en equipo y definir proyectos educativos de centro.		X	
12. Seleccionar y utilizar en las aulas las tecnologías de la información y la comunicación que contribuyan a los aprendizajes del alumnado, consiguiendo habilidades de comunicación a través de Internet y del trabajo colaborativo a través de espacios virtuales.	X		
13. Conocer y comprender la función de la educación en la sociedad actual, teniendo en cuenta la evolución del sistema educativo, la evolución de la familia, analizando de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad, buscando mecanismos de colaboración entre escuela y familia.			X
14. Conocer y ejercer las funciones de tutor y orientador, mostrando habilidades sociales de relación y comunicación con familias y profesionales para llevar a la práctica el liderazgo que deberá desempeñar con el alumnado y con las propias familias.		X	
15. Potenciar la formación personal facilitando el auto conocimiento, fomentando la convivencia en el aula, el fomento de valores democráticos y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, rechazando toda forma de discriminación.			X
16. Utilizar el conocimiento científico para comprender el mundo físico, desarrollando al mismo tiempo habilidades y actitudes que faciliten la exploración de hechos y fenómenos naturales así como su posterior análisis para interactuar de una forma ética y responsable ante distintos problemas surgidos en el ámbito de las ciencias experimentales.	X		
17. Transformar adecuadamente el saber científico de referencia vinculado a las ciencias experimentales en saber a enseñar mediante los oportunos procesos de transposición didáctica, verificando en todo momento el progreso de los alumnos y del propio proceso de	X		

enseñanza-aprendizaje mediante el diseño y ejecución de situaciones de evaluación tanto formativas como sumativas			
18. Utilizar el conocimiento científico para comprender la realidad social, desarrollando al mismo tiempo habilidades y actitudes que faciliten la exploración de hechos y fenómenos sociales así como su posterior análisis para interactuar de una forma ética y responsable ante distintos problemas surgidos en el ámbito de las ciencias sociales.	X		
19. Transformar adecuadamente el saber científico de referencia vinculado a las ciencias sociales en saber a enseñar mediante los oportunos procesos de transposición didáctica, verificando en todo momento el progreso de los alumnos y del propio proceso de enseñanza-aprendizaje mediante el diseño y ejecución de situaciones de evaluación tanto formativas como sumativas.	X		
20. Identificar y comprender el rol que juegan las matemáticas en el mundo, emitiendo juicios bien fundamentados y utilizando las matemáticas al servicio de una ciudadanía constructiva, comprometida y reflexiva.	X		
21. Transformar adecuadamente el saber matemático de referencia en saber a enseñar mediante los oportunos procesos de transposición didáctica, verificando en todo momento el progreso de los alumnos y del propio proceso de enseñanza-aprendizaje mediante el diseño y ejecución de situaciones de evaluación tanto formativas como sumativas.	X		
22. Utilizar el lenguaje como herramienta al servicio de la comunicación y de la comprensión de la realidad desarrollando al mismo tiempo las habilidades y destrezas necesarias para la interpretación y creación de textos literarios.	X		
23. Participar de una manera adecuada y efectiva en diversas situaciones de comunicación vinculadas a la labor docente en el ámbito de la enseñanza de la lengua castellana, promoviendo al mismo tiempo el desarrollo curricular del área de lengua castellana y literatura.		X	

24. Expresarse oralmente y por escrito en una lengua extranjera de acuerdo con el nivel B2 del Marco Europeo de Referencia para las Lenguas.	X		
25. Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde las artes.	X		
26. Gestionar procesos de enseñanza-aprendizaje en los ámbitos de la educación musical, plástica y visual que promuevan actitudes positivas y creativas encaminadas a una participación activa y permanente en dichas formas de expresión artística.	X		
27. Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.	X		
28. Comprender el rol que la educación física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza aprendizaje asociados a este ámbito.	X		
29. Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica.			X
30. Diseñar y colaborar con diferentes agentes en la planificación y desarrollo de respuestas educativas que atiendan las necesidades educativas de cada estudiante, teniendo en cuenta los fundamentos psiconeurológicos que afectan al aprendizaje y las relaciones humanas.			X
31. Crear entornos de aprendizaje que faciliten procesos globales de integración escolar y trabajo colaborativo con el profesorado, familias y equipos psicopedagógicos.			X

Como futura docente, considero fundamental trabajar las emociones tanto en el aula, como fuera de esta. Por ello tenía claro que este TFG quería que tratara sobre ello, buscando llevar una propuesta al aula, motivada por la inquietud y motivación que genera en mí, el desarrollo de estas competencias en los/ niños/as y en como esto, influye en su crecimiento personal y como, sin darnos cuenta, afecta también de forma significativa en el ámbito académico de todo niño/a. No debemos olvidar la cantidad de horas que

nuestros/as alumnos/as pasan en las aulas y la gran influencia que tenemos en ellos/as, en una de las épocas de cambios y descubrimientos, como esta toda la etapa escolar.

Centrándome en mi área, creo que es tan o más importante, trabajar estos aspectos con alumnos/as con necesidades específicas de apoyo educativo. Es posible que dentro de su clase, del colegio e incluso de la sociedad, se sientan desubicados y sin saber cómo actuar ante ciertas situaciones que día a día se nos presentan. Por eso creo primordial cargar de herramientas a este tipo de alumnos/as; herramientas para que aprendan a reconocer qué es lo que les pasa en cada momento, por qué los demás reaccionan de determinada manera y cómo gestionar lo que siento, en según qué momentos y situaciones.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA, ANTECEDENTES Y REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

---

### INTELIGENCIA EMOCIONAL

#### Desarrollo del concepto inteligencia emocional

Para poder hablar sobre las emociones, partiendo de una fundamentación teórica y una revisión bibliográfica, debemos de hablar de la “*Inteligencia emocional*”. La definición de Inteligencia Emocional, ha ido variando con el paso del tiempo. Algunas de las definiciones más relevantes que podríamos señalar son:

La inteligencia emocional es un término que fue introducido por Peter Salovey y John Mayer en 1990. Dos psicólogos que desarrollaron que la Inteligencia tenía más dimensiones además de la lógico-matemática o lingüística. (De Andrés Vilorio , 2005), en su estudio, señala que Salovey y Mayer (1990) definieron la **inteligencia emocional** como: "Aquella que comprende la habilidad de supervisar y entender las emociones propias así como las de los demás, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones." (p. 112)

Mayer y Salovey (1997) reescriben su concepto de inteligencia emocional como la capacidad para gestionar las emociones y los sentimientos, saber diferenciarlas y utilizar esta capacidad para poder manejar las acciones. Y lo dividen en 4 aspectos: La capacidad para identificar las emociones, La ayuda que nos proporcionan las emociones ante una determinado información o situación, El conocimiento y comprensión de las emociones y La capacidad para controlar y gestionar las emociones (Bisquerra et al, 2012).

Thorndike (1920), el precursor del concepto Inteligencia Emocional, lo define como la capacidad para entender al ser humano y actuar en consecuencia. Y aunque se utilice el término de inteligencia emocional como contrario al de coeficiente intelectual (CI), debemos entender que son solo conceptos diferentes y que toda persona tiene una combinación entre intelecto y emoción.

Daniel Goleman, periodista y divulgador científico, impulsó este concepto. Este impulso vino dado por la importancia que le da a la inteligencia emocional en la educación de los niños y niñas y así, comprende de forma diferente el concepto de Inteligencia Emocional. Goleman (1996), considera que “la Inteligencia emocional predice mejor el éxito en la vida real y en el plano académico que el cociente intelectual tradicional.” (De Andrés Vilorio, 2005, p.112). De esta forma, se recalca que hay diferentes formas de ser inteligente y que una persona con una inteligencia emocional por encima de la media reúne una serie de características determinadas.

Goleman (1996) afirma que el ser humano tiene dos mentes diferenciadas: La racional y la emocional. Y especifica que, nuestra capacidad para sentir, está dividida en cinco aspectos:

- A. Reconocimiento emocional: El conocimiento de nuestras emociones.
- B. Regulación emocional: La capacidad para controlar las emociones.
- C. Motivación: La capacidad de motivarse a sí mismo.
- D. Empatía: La capacidad de reconocer y comprender las emociones de otro.
- E. Habilidades sociales: La habilidad para controlar las relaciones sociales.

(Romera, 2017) En su libro, recoge el término de Inteligencia emocional, desarrollado por Goleman, como “La capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados de ánimo propios y ajenos” (p.53). Cabe destacar, que se distinguen cinco habilidades de la Inteligencia Emocional, clasificadas en dos áreas:

- A. **Inteligencia Intrapersonal:** Las habilidades que permiten el conocimiento de uno/a mismo/a.

A este primer grupo, pertenecen tres de las habilidades expuestas por Goleman anteriormente:

- **La autoconciencia:** Qué nos pasa y qué estamos sintiendo.
- **El control emocional:** Gestionar cómo expresamos una emoción y ser capaces de controlar nuestro estado de ánimo.
- La capacidad de **motivarse y motivar** a los demás.

- B. **Inteligencia Interpersonal:** Estas dos habilidades, permiten que entendamos a los demás.

En el segundo grupo, encontramos las otras dos habilidades restantes que desarrollaba Goleman:

- **La empatía:** Ponerse en el lugar de otra persona para poder comprenderla.
- **Las habilidades sociales:** Conjunto de capacidades que permiten liderar un grupo, resolver conflictos, trabajar en quipo...

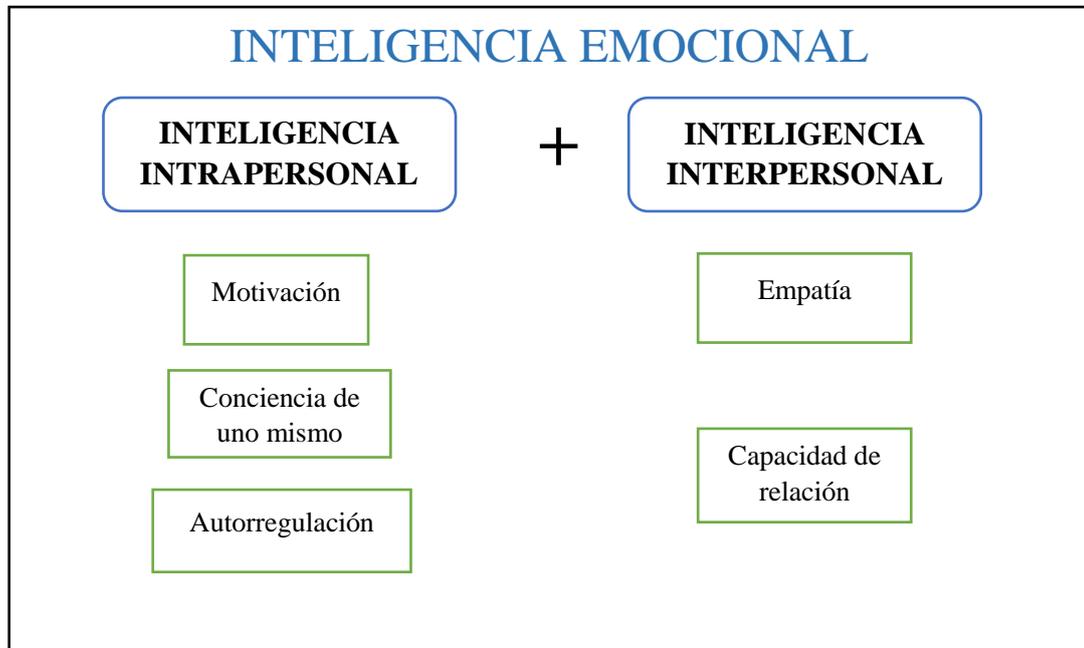


Figura 1. Concepto Inteligencia Emocional. Fuente: “La familia, la primera escuela de las emociones” (Romera, 2017).

Después de realizar el recorrido por las distintas definiciones que se desarrollan de Inteligencia emocional podemos afirmar que:

- Es un concepto, relativamente, nuevo y por tanto, no hay una investigación clara aún.
- Se puede destacar que lo cognitivo y emocional van de la mano y el hecho de saber cuáles son nuestras emociones y poder actuar sobre ellas, es la base de la inteligencia emocional.

Una vez desarrollado el concepto de Inteligencia emocional, comenzamos a desarrollar otro concepto: Educación emocional. Con él que trabajaremos para desarrollar la práctica educativa.

## LA EDUCACIÓN EMOCIONAL. LAS EMOCIONES

### ¿Qué es la educación emocional?

Biquerra et al (2012) en su estudio, definen la educación emocional como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p. 27). A partir de esto, se desarrolla la necesidad de trabajar la Educación Emocional en la vida del ser humano, en sus diferentes ámbitos de vida. Siendo la Educación Emocional una gran ayuda para desarrollo integro de toda persona.

Más tarde, Bisquerra desarrolla el concepto de Educación Emocional, en su estudio, desarrollándolo como un proceso que debe estar incluido en la formación integra, tanto académica como personal, de la vida de una persona. Entendiendo que la Educación Emocional nos ayuda ante situaciones de depresión, impulsividad, estrés, etc. (Bisquerra, 2006, p.25).

### Fundamentos de la educación emocional

Para poder entender la Educación Emocional, debemos comprender que esta, recoge aportaciones de otras muchas ciencias. Las más significativas según Bisquerra (2006), en su estudio, son:

- **Los movimientos de renovación pedagógica:** En este movimiento, estarían incluidas la escuela activa, la educación progresiva, etc... las cuales se plantean una educación donde la afectividad es un aspecto importante. La educación moral, las habilidades sociales, aprender a pensar... son algunas de estos movimientos que repercuten en la Educación Emocional.
- El *counseling* y la **psicoterapia**, los cuales se centran en los problemas emocionales de las personas, por lo que tienen una clara vinculación con la Educación Emocional.
- La **metodología** de intervención: Basándose en la dinámica de grupos, el modelo de consulta, etc... Haciendo referencia a la **teoría del aprendizaje social** de Bandura (1977) centrándose en el papel de cada uno de los integrantes del proceso de enseñanza-aprendizaje y como estos, influyen en la vida (creencias,

comportamientos, etc...) de las personas. la dinámica de grupos, la orientación para la prevención, el modelo de programas y el modelo de consulta.

- Las **teorías de las emociones**, las cuales, durante muchos años han estado estancadas, hasta la llegada de la investigación de las emociones desde la psicología cognitiva.
- La **teoría de las inteligencias múltiples** de Gardner (1995, 2001) centrándonos en la importancia que tiene sobre los conceptos de Inteligencia Interpersonal e Intrapersonal.
- El concepto de **inteligencia emocional**, desarrollado por Salovey y Mayer (1990) y divulgado por Goleman (1995), el cual ha tenido grandes aplicaciones.
- La **neurociencia**: a través de la cual se ha podido descifrar el funcionamiento cerebral y comprender las emociones y sus respuestas. Al igual que el papel de las amígdalas en el proceso emocional. Al igual que la **psiconeuroinmunología** que desarrolla como las emociones repercuten en el sistema inmunitario.
- El **bienestar emocional**: Es esencial distinguir entre bienestar material y bienestar emocional, el cual es el que toda persona ansía conseguir. La familia, el amor, las relaciones sociales, etc... son factores que favorecen su alcance. Y bajo este concepto, saltamos a otro denominado como “**Flow**” o “de Fluir”, creado por Mihaly Csikszentmihalyi (1997). Concepto que hace referencia al momento de felicidad o alegría que se busca constantemente.

En el informe Delors (1996) desarrollan los cuatro pilares de la educación, dos de ellos, convivir y ser, argumentan la Educación Emocional.

¿Qué debemos tener en cuenta para realizar un programa de intervención sobre Educación Emocional? Para poder llevarlo a cabo, hay que tener en cuenta:

- Los contenidos que se vayan a tratar, tienen que estar adaptados al nivel y las capacidades de los destinatarios.
- La intervención tiene que poder ser puesta en práctica con cualquier grupo que se requiera.
- A través de los contenidos, se debe fomentar la reflexión.
- Los contenidos que se trabajen tienen como objetivo el impulso de las competencias emocionales.

### **Objetivos de la educación emocional**

Para poder desarrollar un programa de intervención basado en la educación Emocional, debemos tener en cuenta una serie de objetivos que se plantean desde la Educación Emocional, tales como:

- Conocer las emociones propias.
- Reconocer las emociones de los demás.
- Aprender a controlar las propias emociones.
- Controlar las emociones para evitar sus efectos negativos.
- Ser capaz de desarrollar emociones positivas.
- Trabajar la competencia emocional.
- Ser capaz de Auto-motivarse.
- Mostrar una actitud positiva ante las cosas.

A través de estos objetivos, la Educación Emocional podría llevar a un incremento de las habilidades sociales, un aumento de la autoestima, mejora del rendimiento escolar, menor número de pensamientos negativos, mayor adaptación social, menor probabilidad de ansiedad y estrés, etc...

### **¿Por qué es importante la educación emocional en el aula?**

Campillo (2009) señala algunas de las razones por las que es importante desarrollar la Educación Emocional en el sistema educativo son:

- El principal objetivo que plantea la educación es el desarrollo íntegro de la personalidad de todo el alumnado. A lo largo del tiempo, se ha dado más importancia al desarrollo cognitivo de la persona que al desarrollo de la personalidad, el emocional, etc... La base de la Educación Emocional es el desarrollo emocional de toda persona.
- Durante nuestra estancia en el sistema educativo, nuestro camino queda marcado por las relaciones que mantenemos con otras personas. Y todas las relaciones que mantenemos están marcadas por lo emocional, al igual que el proceso de aprendizaje. Por ello, hay que prestar atención a las emociones en el proceso educativo.
- Una dimensión importante del ser humano es el conocimiento de uno mismo, donde encontramos también la dimensión emocional.

- Toda información que recibimos desde el exterior, nos hacen experimentar diferentes emociones y estar en tensión. Esto puede desencadenar ansiedad, estrés, depresión, etc...Por lo que debemos de tener la capacidad para gestionar la información y conseguir que la afectación de estas, no sea tan negativa.
- Basándonos en la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, encontramos la inteligencia interpersonal y la intrapersonal. Por lo que desde la escuela, hay que dar respuesta a todas las inteligencias que desarrolla una persona, sin centrarse en el aspecto lingüístico o matemático, dejando de lado el aspecto personal y emocional de cada persona.
- La Inteligencia emocional es otra de las claves que evidencian la importancia de la Educación Emocional dentro del sistema educativo.
- A lo largo del último siglo, se ha avanzado mucho como sociedad en temas como la tecnología o la medicina, pero en el aspecto emocional, nos hemos quedado estancados. No trabajar las emociones, desencadena problemas tales como la violencia, ansiedad, estrés, depresión, dificultades de relación. Y durante el periodo escolar, estos problemas se acentúan, por lo que trabajar la dimensión emocional del alumnado, es esencial.
- El profesor tradicional, cuyo trabajo se basa en la mera transmisión de conocimientos, está claro que está obsoleto. Los docentes deben centrarse en aportar otro tipo de aspectos al alumnado, como aportar una relación emocional basada en el apoyo, la escucha, etc.

Y a raíz de esto, surge la siguiente pregunta: **¿Qué son las emociones?** Algo con lo que diariamente vivimos pero no somos capaces de dar una definición exacta sobre ellas. A continuación, vamos a desglosar las diferentes definiciones que a lo largo del tiempo han surgido en base a las emociones.

## **Las emociones**

### **¿Qué son las emociones?**

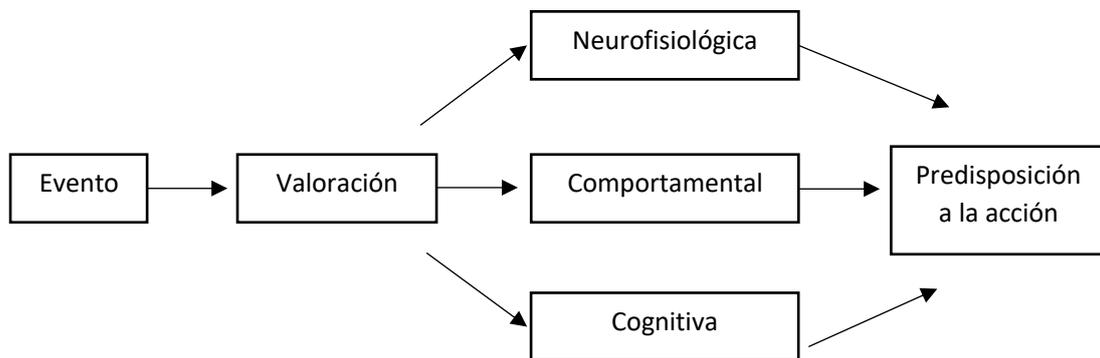
Actualmente, podemos encontrarnos con un gran número de definiciones del concepto de emoción, aunque este, sigue siendo algo impreciso. A continuación, vamos a desarrollar

algunas definiciones de las emociones desde diferentes ámbitos y puntos de vista como puede ser la psicología o la neurociencia.

Gelpi (2012) en su estudio, recoge algunos de los conceptos de emoción, siendo algunos de estos el de Bisquerra (2000) que define la emoción como “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Esta emoción se activa a partir de un acontecimiento” (p.3). El ser humano puede ser o no consciente de estar experimentando dicha emoción y el estímulo que genera dicha emoción, puede ser externo a la persona, o interno. Por todo ello, podemos resumir en que las emociones son reacciones ante un estímulo recibido.

Mora y Sanguinetti (2004) definen la emoción como la respuesta que se desarrolla a partir de una información que llega, o bien del exterior, o del interior de la persona. Además, estas respuestas, están acompañadas de respuestas corporales. (Bisquerra et al., 2012).

Y para poder explicar el proceso por el que el ser humano pasa cuando desarrolla una emoción, (Gallardo Vázquez, 2006) nos plantea el siguiente esquema:



*Figura 2.* Concepto de Emoción. Fuente: Gallardo Vázquez (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años) (p. 143). Universidad de Sevilla.

Con este esquema, nos explica cómo se producen las emociones, las cuales son derivadas de un acontecimiento que valoramos posteriormente. A partir de esta valoración se desencadena una respuesta que genera una predisposición ante una acción determinada.

Además, Gallardo Vázquez (2006), en su estudio, recoge el concepto que Zaccagnini (2004) da sobre emoción, refiriéndose a ello como conjunto de procesos, los cuales desarrollan en la persona, un estado mental durante un periodo corto o largo de tiempo,

de forma positiva o negativa. Todo ello ocasiona expresiones corporales que evidencian al resto de personas, que estamos sintiendo una determinada emoción (p. 143).

Darder y Bach (2006) en su estudio, a pesar de recalcar las diferentes interpretaciones de este concepto, desarrollan este como el cúmulo de actuaciones y respuestas que adquirimos y agenciamos a las personas cuando pasa algo o lo pensamos. Van más allá de una simple respuesta, se basan en funciones cerebrales complejas. En las emociones se junta lo innato, lo experimentado y lo aprendido en una persona (p. 55).

Así, podemos entender que no hay un solo concepto que podamos utilizar a la hora de referirnos a las emociones, sino debemos de entender las diferentes acepciones que hay.

### **Las emociones básicas**

Romera (2017), en su libro, desarrolla que “las emociones son una parte fundamental del ser humano, determinan nuestro comportamiento manifestándose a través del ajuste social, el bienestar y la salud del individuo” (p.55) Añade que las emociones pueden dar tres respuestas diferentes:

- Respuesta motriz
- Respuesta cognitiva
- Respuesta Fisiológica

Hay que comprender que no hay ni emociones positivas, ni emociones negativas, estas son adaptativas. Podríamos diferenciarlas en emociones agradables o desagradables. De esta forma, no hay ninguna emoción que no debamos sentir o eliminar, todas ellas son necesarias.

Romera (2017) recalca el “Modelo cognitivo emocional” de Salovey y Ekman (1972), en el que desarrollan la existencia de seis emociones básicas o universales: Alegría, Tristeza, Ira, Miedo, Sorpresa y Asco. Y como hemos hablado anteriormente, las emociones están acompañadas de expresiones corporales que las evidencian, tanto por dentro como por fuera, su aparición. Dentro de cada una de ellas, algunas de las expresiones que experimentamos son (p.58):

- A. Alegría:** Entusiasmo, felicidad, euforia... Produce sensación de bienestar y seguridad.

Algunas de sus expresiones corporales son: Ligera aceleración del ritmo cardíaco. Sonrisa. Elevación de la comisura de los labios. Arrugas alrededor de los ojos, etc.

**B. Tristeza:** Pena, nostalgia. Produce pesimismo, desconsuelo.

Algunas de las expresiones corporales con: Reducción del tono muscular. Ojos caídos. Aumento de la frecuencia cardíaca. Boca curvada irregular.

**C. Ira:** Rabia, enojo, furia. Nos predispone a la lucha.

Algunas de las expresiones corporales son: Tensión muscular alta. Sensación de calor. Mirada fija. Dilatación de los orificios nasales.

**D. Miedo:** Preocupación que produce ansiedad. Nos predispone para la huida.

Algunas de las expresiones corporales son: Caen los párpados superiores y se arquean las cejas. Aumenta el ritmo de la respiración. Palidez en la cara.

**E. Asco:** Aversión, disgusto, repugnancia. Tendemos a alejarnos del sujeto en cuestión.

Algunas expresiones corporales son: Ligera contracción del músculo que frunce la nariz. Cejas contraídas. Descenso de la presión sanguínea. Dientes apretados y boca cerrada.

**F. Sorpresa:** Asombro, curiosidad. Tendemos a acercarnos e indagar más sobre el objeto en cuestión. Es la emoción más breve y puede fundirse con otras.

Algunas expresiones corporales son: Ojos muy abiertos. Boca abierta. La mandíbula suele caer.

Partiendo del “Modelo de vinculación emocional consciente” de Roberto Aguado, recogido por Romera (2017), nos habla de la diferenciación entre dos tipos de emociones (p.59):

**1) Emociones desagradables:**

- a) Miedo: Temor, timidez, tensión. La manera de reacción de las personas ante el miedo es la huida.
- b) Ira, Rabia: Enfado, irritabilidad, resentimiento. La manera de reacción de las personas ante la ira es el ataque.
- c) Culpa: Falta, error, imperfección. La manera de reacción de las personas ante la culpa es intentar repararlo.
- d) Asco: Desagrado, desprecio, rechazo. La manera de reacción de las personas ante el asco es la aversión.

- e) Tristeza: Pesar, desgana, pesimismo, dolor. La manera de reacción de las personas ante la tristeza es desaparecer.

## 2) Emociones agradables:

- a) Curiosidad: Inclinación, atracción, voluntad. La manera de reacción de las personas ante la curiosidad es mostrando interés.
- b) Seguridad: Serenidad, templanza, calma. La manera de reacción de las personas ante la seguridad es mostrar control
- c) Admiración: Tranquilidad, respeto, asombro, amor. La manera de reacción de las personas ante la admiración es imitar a la persona.
- d) Alegría: Diversión, gratificación, contento, euforia. La manera de reacción de las personas ante la alegría es permanecer.

Atendiendo a todo ello, podemos afirmar que las emociones no son estados del ser humano, sino dinámicas que se producen por la relación con el medio, por lo que necesitan ser meditadas. Todas las acciones están precedidas por una emoción que hace que se realice dicha acción y por último, debemos tener presente que el conocimiento de la emoción, viene dado por la observación de la propia acción y viceversa.

## ¿QUÉ HAY DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL SISTEMA EDUCATIVO?

Para poder trabajar la Educación emocional en el aula, debemos de tener en cuenta su ubicación en el Sistema educativo.

Actualmente, en la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), no aparece nada referente a la Educación Emocional y, si echamos la vista atrás, vemos que a lo largo de la historia del sistema educativo, no se ha desarrollado este aspecto dentro de la ley. Por lo que, a través de las competencias del currículo, desglosamos la importancia de la educación emocional dentro de las aulas.

La Educación Emocional está, directamente, relacionada con la competencia “Aprender a Aprender” y con la competencia “Social y Cívica”.

### **Aprender a Aprender**

Esta competencia se caracteriza por la habilidad para **iniciar, organizar y persistir** en el aprendizaje. Esto exige:

- La capacidad de **motivarse** por aprender, lo conseguiremos, generando curiosidad, sintiéndose protagonistas del proceso y alcanzando metas propuestas.
- **Organización** y **gestión** del aprendizaje, conociendo el ajuste de tiempos y demandas de actividades y tareas, eficacia y autonomía.

Requiere una toma de conciencia del proceso de aprendizaje, conociendo cómo se aprende, para lo que se desarrollan estas tres dimensiones:

- 1) Conocer lo que sabe, lo que desconoce, de lo que es capaz...
- 2) Conocimiento de la disciplina y el contenido de las tareas.
- 3) Estrategias para afrontar la tarea.

Con esta competencia **adquiere** las destrezas de autorregulación y control, estrategias de planificación, supervisión y evaluación. Aspectos esenciales para desarrollar un aprendizaje eficaz.

Aprender a aprender se manifiesta **individual** y **colectivamente**. También adquirimos esta competencia en el contexto del trabajo en equipo. Ya que el dominio de esta competencia se inicia con la reflexión consiente acerca del proceso de aprendizaje propio del grupo.

En cuanto las actitudes y valores, la **motivación** y la **confianza** son cruciales para la adquisición de esta competencia. Se potencian desde el planteamiento de metas que al alcanzarse aumenta la percepción de auto-eficacia y confianza.

Para concluir, se requiere una reflexión que favorezca el conocimiento de los procesos mentales y de aprendizaje, así como la regulación y control del aprendizaje.

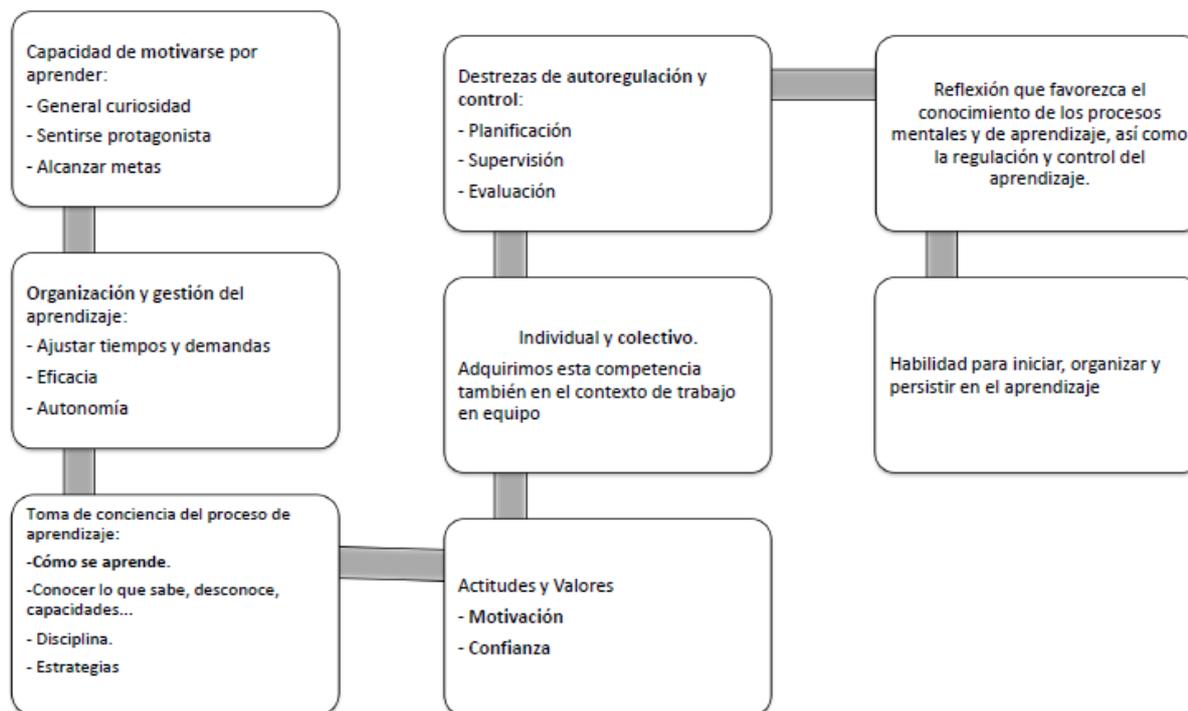


Figura 3. Competencia Aprender a Aprender. Fuente: Orden ECD/65/2015. MECED

### Competencia Social y Cívica

La competencia Social y Cívica hace referencia a la capacidad de cada persona para utilizar sus conocimientos en la sociedad, interpretar los acontecimientos y circunstancias sociales. Del mismo modo que hace referencia a la habilidad para elaborar respuestas, toma decisiones y partido en los conflictos, todo ello desde el respeto hacia el otro.

Se basa en el interés por formar parte de una sociedad, de forma democrática, respetuosa, tanto en lo privado como en lo público y formar así a personas que sean capaces de vivir en sociedad de una manera civilizada y respetuosa.

- a) La **competencia social**: El bienestar social y colectivo. Se basa en ser consciente de aquellas conductas aceptadas en la sociedad.

Esta competencia, engloba: el desarrollo de la capacidad de comunicarse en distintos ambientes, la capacidad de tener y mostrar tolerancia, respetar y entender diferentes punto de vista, generar confianza y ser empático. También incluye actitudes y valores como la seguridad en uno mismo, la integridad y honestidad.

En definitiva, ser capaz de respetar las diferencias del otro, sin juzgar y entiendo el punto de vista de cada uno/a.

- b) La **competencia cívica**: El conocimiento crítico. Ser conscientes de la existencia de aspectos como la democracia, la justicia, la igualdad, derechos humanos,... Y de su aplicación.

Dentro de dicha competencia, encontramos la capacidad para tomar partido en el ámbito público, la participación constructiva en la comunidad y la toma de decisiones. Engloba aspectos como el respeto, los principios democráticos a nuestra sociedad, la intimidad de los demás y la capacidad de reflexión y crítica ante la información que nos llega del exterior.

Solo teniendo en cuenta las experiencias pasadas y presentes como sociedad, se puede llevar a cabo un buen desarrollo de dicha competencia. A partir de esta competencia, se procura que los/as individuos, sean capaces de convivir en una sociedad cada vez más diversa, cambiante y exigente.

En conclusión, la competencia cívica hace referencia a la asertividad, empatía, la tolerancia, el respeto hacia los valores, creencias, cultura e historia de cada uno/a.

La educación emocional contribuye al desarrollo de las competencias anteriormente desarrolladas. Para ello, vamos a basarnos en la **competencia emocional**, desarrollado por Romera (2017). A través de la cual podemos relacionar la competencia personal con aprender a aprender, de la misma manera que la competencia social con la competencia social y cívica:

Para contribuir al desarrollo de la competencia de Aprender a Aprender, nos basamos en la competencia personal, desarrollada dentro de la competencia emocional.

Dentro de la **competencia personal**, encontramos:

- Autoconocimiento: Reconocer cómo nos sentimos en ese momento.
  - Conciencia emocional: Saber cuáles son nuestras emociones y reconocer cómo nos afectan.
  - Confianza en uno mismo: Saber valorarse y conocer nuestras propias posibilidades.

- Autoevaluación precisa: Ser consciente de nuestras capacidades y limitaciones.
- Autorregulación: Saber controlar nuestras emociones, impulsos y estados de ánimo.
  - Autocontrol emocional: Saber gestionar las emociones desagradables para actuar de forma correcta.
  - Transparencia: Ser uno/a mismo/a sin que las emociones te cieguen.
  - Adaptabilidad: Poner amoldarse a los cambios o nuevas circunstancias fácilmente.
  - Capacidad de superación: Luchas por mejorar y conseguir las metas establecidas por uno/a mismo/a.
  - Optimismo: No renunciar ante las adversidades y continuar luchando por las metas propias.

Para contribuir al desarrollo de la competencia Social y Cívica, nos basamos en la competencia social, desarrollada dentro de la competencia emocional.

Dentro de la **competencia social**, encontramos:

- Conciencia social: Se consciente de las emociones, necesidades y vivencias de los otros.
  - Empatía: Ser capaz de entender las emociones y sentimientos del otro/a, poniéndote en su lugar y preocupándote.
  - Conciencia de las políticas de la organización: Entender las relaciones emocionales y de poder de un grupo.
  - Orientación hacia el servicio: Ser capaz de ver las necesidades del otro/a e intentar complacerlas.
  - Desarrollar a los demás: Fomentar y trabajar las habilidades de los demás, con el fin de suplir sus necesidades.
- Habilidad social: Capacidad para conseguir lo que uno quiere de los demás-
  - Liderar con inspiración: Guiar y acompañar a un grupo.
  - Catalizados del cambio: Ser capaz de tomar la iniciativa ante un cambio.
  - Influencia: A través de nuestras actuaciones, inspirar a los demás.
  - Manejo de conflicto: Saber actuar ante un conflicto.

- Trabajo en equipo y colaboración: Saber trabajar con los demás para poder conseguir todos unos objetivos comunes.

Figura 4: Estructura de la competencia emocional.



Fuente: “La familia, la primera escuela de las emociones” (Romera, 2017)

Y aunque vinculamos la Educación Emocional con estas dos competencias, que hacen relación al ámbito más social y personal del alumno/a, debemos tener claro que la Educación Emocional es un aspecto que **trabajamos transversalmente** en todas y cada una de las asignaturas, actividades, iniciativas, etc...que se llevan a cabo. Quizá la Educación Emocional no nos enseña a multiplicar o a leer; pero está aportando a los/as alumnos/as las herramientas necesarias para poder trabajar en grupo, para saber auto-motivarse, saber tener un control de la frustración, ser empático con mi compañero/a, etc... y a través de todas estas habilidades, la persona tiene una mejor predisposición a cualquier actividades, reto, que se le proponga.

## ¿CÓMO SE HA LLEVADO LA EDUCACIÓN EMOCIONAL A LAS AULAS? PROYECTOS Y RECURSOS

A lo largo del tiempo, la Educación Emocional se ha ido haciendo más latente dentro de los centros. La concienciación sobre la necesidad de trabajar esta dimensión de la vida de toda persona, ha hecho que poco a poco se haya ido investigando más sobre ello e instaurando proyectos, iniciativas con las que llevar a cabo esto, dentro de los centros. Cada vez encontramos más instituciones, centros, entidades y grupos de personas que abogan por una educación integral, donde las emociones y los sentimientos forman parte de la educación y del crecimiento de toda persona. Pero ¿Cómo se ha trabajado esto? ¿Qué herramientas existen para trabajar la Educación emocional? A continuación se presentan algunos de los programas, actividades, recursos, etc... que se han propuesto o se han puesto en práctica para poder trabajar la Educación Emocional dentro de las aulas.

### **Programa de Inteligencia Emocional para Educación Primaria de la Diputación Foral de Gipuzkoa**

Proyecto desarrollado por la Diputación Foral de Gipuzkoa para el desarrollo de la Inteligencia emocional en la educación primaria. A continuación se presenta un resumen de dicho proyecto (Garmendia Iturrioz, 2008):

Dicho proyecto se basa en el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los ámbitos: escolares, familiares, empresarial y socio-comunitario. Y en base a esto, presentan un proyecto sobre inteligencia emocional para lo/as alumnos/as de educación primaria, diferenciando en dos etapas; una propuesta para los alumnos/as de los 6-8 años y, otra propuesta para los alumnos/as comprendidos entre los 10-12 años.

El principal objetivo del proyecto se basa en ofrecer a toda la comunidad educativa, un programa, desarrollado desde la acción tutorial, para todo el alumnado, cuya meta es que, una vez terminada la etapa escolar, el alumnado haya adquirido, de igual manera que competencias lingüísticas o matemáticas, las competencias sociales. Que faciliten su nivel de bienestar, su autonomía, responsabilidad, su cooperación, etc. Que mejore su calidad de vida en todos los sentidos y aumente sus logros.

Los contenidos que van a desarrollar, dentro del marco de la competencia emocional, están divididos en bloques temáticos, que son:

Por un lado la **Competencia Intrapersonal**, que está dirigida a la propia persona, donde se trabaja; La conciencia, regulación y autonomía emocional.

Y por otro lado, la **Competencia Interpersonal**, que está dirigida a los otros, donde se trabaja: las habilidades socioemocionales y las habilidades de vida y bienestar.

*¿Cómo lo van a trabajar en este proyecto?*

El programa se va a desarrollar bajo la premisa de un enfoque constructivista, a través de una metodología globalizada y activa, desarrollando aprendizajes que puedan servirles a los destinatarios para su día a día, su futuro, etc. Y para poder llevarlo a cabo, se plantea un trabajo, mayoritariamente, colectivo.

Dicho programa se pretende llevar a cabo, como mínimo, durante una hora semanal con cada curso, para poder dar una continuidad al programa, sin que tenga lagunas temporales o quede en el olvido. Al igual que se busca una rutina de espacios, de tiempos, horarios... Además, señalan que es conveniente que, la persona encargada de desarrollar el programa, sea siempre la misma, por lo que haya una constancia también en este ámbito. Y por último, una estructura clara de sesión.

*¿Cómo evaluarlo?*

Para llevar a cabo la evaluación, se tendrán en cuenta una serie de herramientas cualitativas, basadas en la elaboración de un “Diario de Sesiones” y en “Análisis de los productos de las actividades”:

- Por un lado, el **diario**, donde quedarán plasmados todos los contenidos, reflexiones, dibujos, etc... que se vayan desarrollando en las sesiones.
- Por otro lado, el **cuestionario**, la herramienta que nos va a ayudar a saber cómo se ha desarrollado el programa; qué ha ido bien, qué ha ido mal, cosas a introducir, a quitar, etc. Todo ello, evaluado a partir de unos indicadores.

### **La mediación como medio para trabajar las emociones**

Boqué, Corominas, Escoll y Espert (2005), a través de su libro, desarrollan la idea del trabajo de la mediación y la resolución de conflictos a través de las emociones y los

sentimientos. Trabajando así la identificación y expresión de las emociones por medio de la mediación. Y desarrollan la propuesta en base a la idea de que identificar y entender nuestras emociones es un pilar fundamental a la hora de trabajar los conflictos.

Ser conscientes de cómo se siente el otro, comprenderle y valorarle, genera en las personas, actitudes altruistas.

En cualquier conflicto, se reciben señales de que algo no está yendo bien y que las personas implicadas están experimentando ciertas emociones que generan una situación tensa, incómoda, violenta, etc... Estas señales, son las que nos permiten anticiparnos ante una conducta o una respuesta que va ser generada debido a esa emoción, pero al igual que nos anticipan, estas emociones también nos perjudican, cegando y no dejando ver más allá. Cuando estamos tristes, de mal humor... todo es peor, lo vemos de forma negativa y nos cuesta ver las cosas de una manera positiva. Lo que perjudica a la predisposición que mostremos ante un conflicto. Si somos capaces de controlar esas emociones y gestionarlas de manera adecuada, pueden ser una gran herramienta para enfrentar un conflicto.

La capacidad para controlar la propia conducta, es de cada uno/a. Por lo que, el hecho de mantener la calma en situaciones de conflicto, aumenta la capacidad de que nuestro pensamiento sea capaz de entender, abarcar y comprender de una manera mejor.

Favorecer climas agradables, donde se trabaje y desarrolle la capacidad para valorarse y quererse a uno/a mismo, favorece a un desarrollo óptimo y a la prevención de conflictos. Se debe trabajar todo esto, para conseguir que, ante una situación de conflicto, sepamos actuar y nuestras emociones no nos paralicen, sino que nos ayuden y nos impulsen a actuar de una forma correcta y positiva. Además de todo esto, debemos tener en cuenta que nuestros gestos; nuestra cara, las manos, el cuerpo en general habla. Por lo que a la hora de expresar nuestras emociones, nuestro cuerpo, sin darnos cuenta, está hablando también. Pero debemos tener en cuenta que cada persona reacciona de una manera determinada ante las emociones y por ello, muchas veces se pueden interpretar de manera errónea.

Cuando nos encontramos con algún conflicto, debemos tener en cuenta que las personas no generan conflictos sin razón. Es decir, ambas partes del conflicto tienen sentimientos y han reaccionado de una determinada manera, debido a las emociones que han experimentado en ese momento. Debemos ser conscientes de la importancia de entender

a ambas partes y no convertir a una parte en la culpable y a otra en la víctima. Bajo esta premisa, los mediadores (Agente que intentan mediar y resolver los conflictos), deben tratar de hacer un ejercicio de empatía y escucha a ambas partes del conflicto, para poder entender cómo se siente cada una y por qué han llegado a ese punto.

En conclusión, podemos afirmar que, gracias a la comprensión y expresión de nuestras emociones, entendemos que nuestro interior es más importante que cualquier cosa material que podamos poseer. Quererse a uno/a mismo/a es necesario para avanzar y poder tener una relación sana con uno/a mismo/a y con los/as demás. Somos capaces de gestionar la rabia, la impotencia, etc. Debemos de trabajar en base a nuestros potenciales y no nuestros puntos débiles. Y por último, que la mediación es un camino que favorece el conocimiento y entendimiento de uno/a mismo/a, de sus emociones y de los demás.

### **Proyecto “Choca la pala”**

Y como puesta en práctica de esta iniciativa para trabajar las emociones a través de la mediación, en el CEIP Marqués de Santillana se lleva a cabo una iniciativa sobre escuelas de mediación que ha recibido un premio a nivel nacional.

El proyecto llamado “Choca la pala: Mil historias con acentos. Una experiencia de mejora de la convivencia en primaria” es un proyecto desarrollado por los docentes del centro CEIP Marqués de Santillana de Palencia y que está recogido en el libro *“Gestión eficaz de la convivencia en los centros educativos”* de Silvina Funes (Funes, 2009).

*¿Por qué se decidió hacer este tipo de proyecto en el centro?*

El colegio, antes de desarrollar dicho proyecto, llevaba seis cursos trabajando temas como la convivencia y las habilidades sociales (Programa CON-PA). Gracias a este impulso, los docentes del centro quisieron ir más allá y desarrollar un proyecto más amplio, para aprovechar todas las posibilidades que ofrecen el periodo lectivo y sus integrantes. Todo ello se concreta en este programa, con la idea de trabajar en base a la mejora de las relaciones sociales que se establecen en el colegio y en sus diferentes espacios y momentos, teniendo la posibilidad de integrar esto en la vida de cada uno de los integrantes, teniendo la posibilidad de llevarlo a otros ámbitos. Se han trabajado de forma puntual proyectos como “Mi patio, un espacio evaluable” en el curso 2006-2007. Donde

se abordaba un plan de mejora en el patio desde dos aspectos diferentes: El Relacional y el Medioambiental.

Además de trabajar estos aspectos con el alumnado, se han llevado a cabo iniciativas para trabajar estos temas con los docentes. Creando así “las comisiones de trabajo”: cada comisión está formada por 4 o 5 docentes que aportan ideas o actividades para poder trabajar el hilo conductor elegido, que van pasando por los equipos de ciclo y finalmente, filtradas en el gran grupo. Todo este trabajo, conlleva la participación de todos, la escucha activa, el respeto, el trabajo en equipo, etc. El pensamiento se construye entre todos. Todo ello favorece al crecimiento personal y al entendimiento del otro.

Dicho proyecto tiene como fin, trabajar los conflictos generados en el colegio, fomentar espacios de reflexión, escucha para la resolución de conflictos, crear un ambiente distendido y cómodo para todos los agentes del centro, independientemente de su etnia, su cultura, etc. Realizar un modelo de mediación en el colegio para resolver los conflictos que nazcan en el mismo y posibilitar al alumnado la reflexión sobre los conflictos y las relaciones sociales.

Y finalmente, todo ello tiene como fin conseguir que toda la comunidad educativa se implique en las relaciones que se establecen, conocer e investigar diferentes formas de trabajo y organización, valorar los beneficios del trabajo en base al hilo conductor y a las comisiones de trabajo y ofrecer actividades donde participen toda la comunidad educativa.

### **Programa Educación Emocional de 8-12 años “Cultivando Emociones 2”**

El programa “Cultivando Emociones 2” está dedicado a la educación emocional de niños y niñas de 8 a 12 años, centrado además, en la prevención de problemas de acoso, conductas violentas, Bullying, etc... Programa desarrollado desde el CEFIRE de Elda, donde ponen al servicio de toda la comunidad educativa, teniendo en cuenta la realidad de las aulas, las necesidades y los retos cotidianos que se generan día a día. (Caruana Vañó & Gomis Selva, 2014)

*¿Por qué se desarrolló este proyecto?*

Este proyecto nace de la preocupación por los incipientes problemas de convivencia que nacían en las escuelas y la creencia de que la Educación Emocional, era la mejor respuesta

ante este problema. Y se basan en que la Educación Emocional es la mejor herramienta para prevenir y abordar estas estas situaciones.

A través de este programa, se plantearon favorecer el desarrollo íntegro del alumnado: su personalidad y sus relaciones sociales, para favorecer que estuvieran bien consigo mismos. Y por otra parte, trabajar la aparición de conflictos que desencadenan actuaciones violentas.

Algunos de los objetivos que se plantean en dicho programa son: 1.Desarrollar una conciencia de las emociones propias y de las de los demás. 2. Trabajar el control de las reacciones ante una emoción determinada. 3. Desarrollar habilidades para trabajar en equipo. 4. Fomentar la empatía. 5. Entender las expresiones corporales de las emociones.

*¿Cómo lo van a desarrollar todo esto?*

El desarrollo de dicho programa, lo enfocan bajo un aprendizaje activo que fomente el aprendizaje significativo y que tenga después, el alumnado, vaya a utilizarlo en su día a día. Este programa se basa en que los participantes experimenten y vivan situaciones donde puedan comunicarse, reflexionar y trabajar una serie de habilidades. Los procedimientos que proponen son:

- El **juego**, en especial el juego simbólico, el juego cooperativo. Trabajar en base al Roll-playing: los participantes se ponen en el lugar del otro para experimentar su vivencia y entenderlo en primera persona, para poder entenderlo en tercera. Mejorando su comunicación, su comportamiento...
- Las **dramatizaciones**: Trabajar en base a situaciones ficticias, son sentir realmente esas emociones, lo que te hace ver con mejor claridad las cosas. Lo que ayuda al entendimiento, la exploración, etc.
- El **cuento**: Con el que trabajar de forma didáctica las emociones, gracias a su valor educativo.

Debemos tener claro la importancia de que los participantes entiendan que no solo se está jugando o pasando un buen rato, sino que además de eso, hay un aprendizaje. Para que todos los participantes entiendan esto, es importante realizar una **pequeña reflexión** para que el niño comprenda qué hace y por qué y qué es lo que está aprendiendo.

### *¿Qué se va a trabajar?*

El programa está estructurado en base a seis puntos clave a tratar sobre la Educación Emocional. Cada uno de estos puntos, cuenta con sus propios objetivos, recursos, explicaciones, etc... para poder trabajarlo y llevar a cabo el programa de forma efectiva.

Los puntos clave son: Autoconocimiento emocional, Autocontrol emocional, Autoestima, Empatía, Habilidades Sociales y de Comunicación, y Resolución de conflictos.

### **Di lo que sientes**

Esta iniciativa es un itinerario diseñado para explorar la dimensión emocional del niño/a y de cualquier persona en general. A través de estos recursos, se pueden trabajar las emociones, utilizando diferentes recursos, como las imágenes, la reflexión, el juego, la puesta en común, etc... Este itinerario lo podemos encontrar en la página web “Palabras Aladas”. (Palabras Aladas, s.f.)

La idea del itinerario “Di lo que sientes” es ofrecer material adecuado para que niños/as y adultos/as, aprendan a identificar sus emociones, aprendan a expresarlas de manera correcta y a gestionarlas de una manera sana.

Se compone de cinco componentes diferentes para trabajarlo:

- *Diccionario de emociones: El Emocionario.* Un libro que describe, cuarenta y dos estados emocionales, para que los niños/as aprendan a identificarlos y así, poder decir lo que realmente sienten. A través de él, se conocen las emociones y nos invita a hablar sobre ellas.
- *Diario de gratitud:* El diario de la gratitud es una herramienta para auto-conocerse mejor y encontrar motivos por los que dar gracias.  
A través de este diario, se propone al niño/a que, plasme sus emociones en él, para después trabajar en base a ellas, buscando la gratitud de las cosas buenas que día a día nos pasan.
- *Fichas de actividades:* A través de estas fichas, se trabaja en los cuarenta y dos estados emocionales que nos describe “El Emocionario”. En estas fichas se proponen actividades creativas, de exploración, de conocimiento, de reflexión, creativas, etc...

- *Guía de exploración lectora:* Este material está destinado para padres, docentes, educadores. A través de ella, se presentan herramientas e ideas para poder adaptar todo el contenido, al grupo con el que se vaya a trabajar.
- *Taller de emociones:* Se ofrece un taller sobre las emociones basado en el Emocionario, para trabajar los distintos estados emocionales que hay, fomentar la escucha interna para identificar nuestras emociones, distinguir las emociones, etc.

### **El monstruo de colores**

El monstruo de colores es un recurso muy interesante para trabajar las emociones con los más pequeños. Y para ello, hace uso de la identificación de las distintas emociones, con colores.

A través de este libro, se trabaja la inteligencia emocional con los niños/as: se pretende que, los niños/as se hagan conscientes de cuáles son las emociones que están sintiendo, para después, poder manejar y controlar la intensidad de la mismas.

Este libro es un recurso muy utilizado para trabajar las emociones sobre todo en educación infantil (está recomendado para a partir de 3 años), debido a su originalidad y lo visual que es en cuanto a la organización de nuestras emociones.

El protagonista del cuento es un monstruo que se encuentra raro, confuso porque no sabe qué le pasa. Sus emociones están hechas un lío. Y una niña le ayuda diferenciar todas estas emociones.

En el libro, la autora, Anna Llenas, relaciona cada emoción con un color diferente. Recurso que es muy útil, sobre todo para los más pequeños/as, donde les es mucho más fácil identificar cada emoción a partir del color.

Las emociones que se trabajan son:

- Alegría (Amarillo).
- Miedo (Negro).
- Enfado o rabia (Rojo).
- Tristeza (Azul).
- Calma (Verde).

El monstruo de colores nos enseña a:

- Identificar las emociones: Alegría, miedo, enfado, tristeza y calma.
- Ser conscientes de la existencia de las emociones.
- Saber qué es cada una de estas emociones.
- Reconocer las manifestaciones de dichas emociones.
- Saber cómo se siente uno cuando tiene alguna de esas emociones.
- Aprender a gestionar y manejar estas emociones.

Para poder trabajar en base a este libro, encontramos multitud de materiales; desde videos, material y actividades propuestas en la página web de la autora, etc...

## 5. CONTEXTO

---

La intervención se va a realizar en centro preferente en motóricos con alumnos que cursan entre 3º, 4º y 5º de Primaria.

Encontramos que, este centro es un colegio preferente de motóricos por lo que la inclusión y la diversidad son dos de los pilares básicos que hacen de este centro, un centro único. Encontramos que dentro de este, hay una gran variedad de síndromes, patologías, etc... con las que día a día el centro está en continuo aprendizaje. Debido a esto, el centro cuenta con diferentes profesionales e instalaciones con las que poder atender de la mejor manera a todo el alumnado del centro; cuatro especialistas en AL y PT, una fisioterapeuta, tres ATEs, sala de fisioterapia, aulas de apoyo, material educativo adaptado (pupitres adaptados, utilización del sistema ARAASAC por todo el centro, recogida de alumnos/as con ACNEE en autobús para acudir al centro, etc...).

Los alumnos/as con los que se va a intervenir, son alumnos/as que salen del aula ordinaria para trabajar con ellos/as determinadas asignaturas en las que necesitan un apoyo extra. Por lo que la intervención que voy a llevar a cabo, se va a desarrollar dentro de esta aula de apoyo, donde se llevan labores de apoyo educativo, casos específicos, las reuniones del equipo de orientación y psicopedagógico, etc...

### ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

La intervención está dirigida a un grupo formado por cinco alumnos, aunque las actividades programadas podrían adaptarse a cualquier tipo de alumno/a con el que quisiéramos trabajar.

Al hacer la intervención a un grupo muy concreto, esta está muy pensada en sus capacidades, sus limitaciones y las características de cada uno de ellos. La intervención está dirigida a:

- Dos alumnos de 3º de primaria.
- Un alumno de 4º de primaria.
- Dos alumnos de 5º de primaria.

Todos ellos son ACNEE y se trabajará con ellos en **dos grupos**:

- **Grupo 1:** El alumno de 4º de primaria con los dos alumnos de 5º.
- **Grupo 2:** Los dos alumnos de 3º de primaria.

## 6. METODOLOGÍA

---

### PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Para poder llevar a cabo la intervención, debemos de tener en cuenta una serie de principios metodológicos con los que se va trabajar la adquisición de una serie de conocimientos:

- 1) Se partirá de **Aprendizajes significativos**: Buscando que nuestros/as alumnos/as, a través de las actividades propuestas, puedan relacionar los conocimientos con sus experiencias previas y con los nuevos aprendizajes. Este aprendizaje favorece que nuestros/as alumnos/as sean capaces de aplicar los nuevos conocimientos adquiridos, en las diferentes circunstancias que se les van a ir presentando a lo largo de su vida y que gracias a estos conocimientos y a su aplicación, sean capaces de adquirir nuevos aprendizajes, es decir, aprender a aprender.
- 2) Se busca un **Aprendizaje Individualizado**: Donde se tengan en cuenta las características, las capacidades y limitaciones de cada alumno/a, adaptando así todo proceso de enseñanza-aprendizaje, pensando, no sólo en las actuaciones conjuntas, sino también en una atención mucho más individualizada.
- 3) Trabajar en base a una **Interacción alumno-maestro**: La necesidad de intercambio de información y experiencias para poder conseguir un aprendizaje mucho más cercano a la vida de los alumnos/as, que puedan asociar y aplicar en su vida.
- 4) Basar la intervención en un **Clima de aceptación mutua y cooperación**: Desarrollar un clima de respeto dentro del aula, para poder trabajar las emociones desde la sinceridad y la naturalidad necesaria para poder comprenderlas y saber regularlas. Un clima donde además, se favorezca el compartir los conocimientos, las emociones, sentimientos, pensamientos, etc... con los demás, para poder aprender y crecer juntos los unos/as de los otros/as.
- 5) **Agrupamientos flexibles y trabajo colaborativo**: como base del aprendizaje. Cada aprendizaje, actividad, alumno/a... requiere de diferentes formas de trabajo., por lo que, se tendrá en cuenta las necesidades de la actividad o de los participantes, desarrollando actividades que se lleven a cabo a través de un trabajo individual, un trabajo por parejas, todos juntos, etc...

## INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN EMOCIONAL

A continuación se presenta una propuesta de intervención para trabajar **la autoconciencia emocional y la regulación emocional**, con alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo de educación primaria.

### Objetivos

Los **objetivos** planteados para dicha intervención son:

- Saber identificar las emociones básicas.
- Reconocer lo que nos pasa cuando sentimos una emoción determinada.
- Asociar cada emoción con sus expresiones corporales.
- Ser conscientes de que podemos controlar las emociones.
- Disfrutar, a través de actividades y juegos, de nuestro Autoconocimiento emocional y Regulación Emocional.

Para poder desarrollar la intervención, se tienen en cuenta las características de los alumnos con los que se va a intervenir y, en base a eso, se ha preparado todo el material para poder trabajar con ellos estos aspectos de la educación emocional.

Se trabajará a partir de un dossier de emociones, elaborado especialmente para ellos, donde cada alumno tendrá recogido lo que se va trabajando. Además, se hará uso de recursos como el emocionario, juegos, cuentos, reflexiones, etc...

A continuación se desarrolla todo el proceso que se ha llevado a cabo para poder desarrollar el material de trabajo y las sesiones.

### Actuaciones previas

Para poder llevar a cabo la intervención, con este grupo de alumnos en concreto, tuve un periodo de observación y valoración.

En primer lugar, después de estar trabajando con todos los alumnos/as con los que tenía clase, y poder conocerles, ver sus necesidades, capacidades y poder establecer una relación con todos ellos de confianza, decidí que estos dos grupos de alumnos, eran, por sus características y forma de trabajo, los perfiles con los que desarrollar la intervención.

Para poder entender como era cada uno de ellos, a continuación se desarrolla una tabla con los perfiles de cada uno de ellos, valorando su nivel en Bajo- Medio- Alto:

	<b>PERFILES DE TRABAJO</b>		
<b>GRUPO 1</b>	ALUMNO 1	ALUMNO 2	ALUMNO 3
<b>Nivel de atención</b>	Medio	Medio	Medio
<b>Motivación</b>	Medio	Medio	Medio
<b>Nivel de autonomía</b>	Bajo	Bajo	Medio
<b>Capacidad de concentración</b>	Bajo	Medio	Medio
<b>Actitud ante la tarea propuesta</b>	Alto	Medio	Medio
<b>Aceptación de las normas</b>	Alto	Alto	Alto

	<b>PERFILES DE TRABAJO</b>	
<b>GRUPO 2</b>	ALUMNO 4	ALUMNO 5
<b>Nivel de Atención</b>	Medio	Medio
<b>Motivación</b>	Medio	Alto
<b>Nivel de autonomía</b>	Medio	Bajo
<b>Capacidad de concentración</b>	Medio	Bajo
<b>Actitud ante la tarea propuesta</b>	Medio	Alto
<b>Aceptación de las normas</b>	Bajo	Medio

Para realizar la intervención sobre educación emocional, he tenido que ver qué era lo que iba a desarrollar y trabajar en ella. El por qué trabajo la Autoconciencia y Regulación emocional, se basa en dos motivos, principalmente:

- El primero de ellos, ha sido valorar qué era lo que iba a trabajar con el grupo de alumnos/as, **en relación al tiempo** que tenía.

Para poder trabajar la educación emocional desde una perspectiva amplia y poder abarcar todos los aspectos de los que está compuesta, es necesario un periodo de tiempo largo, del que, por desgracia, no dispongo en mis prácticas.

Al tener un tiempo reducido para poder hacer la intervención, he decidido centrarme en los aspectos intrapersonales; la autoconciencia y la regulación emocional.

- El segundo motivo ha sido por **el tipo de alumnado** que tengo. Al trabajar la educación emocional con un alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, he creído conveniente desarrollar estos dos aspectos de una manera más profunda.

Si con todo tipo de niños/as es importante trabajar la autoconciencia y regulación emocional, para después, poder dar cabida a la comprensión de las emociones del otro, a saber relacionarme con los demás, etc... creo que con este tipo de alumnos/as, es algo aún más importante. La dificultad que algunos de ellos presentan para llegar a comprender a los demás, parte de la propia incompreensión que tienen hacia ellos/as mismos/as y que, trabajando desde estos aspectos, puede generar que este tipo de alumnos/as, se sientan mejor consigo mismo/a y con los demás, creando la posibilidad de que las relaciones sociales sean mucho más fluidas.

### **Preparación de las actividades**

Para la preparación de las actividades, me base en varios aspectos:

- En primer lugar, investigar y buscar **diferentes recursos, técnicas, programas** de educación emocional, para poder tener una referencia a la hora de realizar la intervención, buscando la mejor manera de trabajar estos aspectos con el grupo de alumnos que tenía. Basando así, la intervención, en recursos como el Emocionario, El monstruo de colores, etc...

- En segundo lugar, la **realización del dossier** en base a las características de los alumnos. En este caso, se investiga sobre diferentes propuestas, técnicas, recursos, etc... que hay para trabajar a educación emocional y, en base a todo eso, se desarrolla el dossier con el que se va a trabajar cada una de las emociones básicas.
- Búsqueda de **material complementario** para dicho dossier. En este caso, se trabajará con “El Emocionario” como elemento introductorio de cada una de las emociones que se van a trabajar y como hilo para desarrollar las actividades propuestas en el dossier.

Además, cada sesión, tendrá para terminar, un juego o una actividad dinamizadora (roll-playing, juego de parejas, ahorcado, etc...).

### Temporalización

Esta intervención se va a llevar a lo largo del mes de noviembre, principios de diciembre. Trabajando así el reconocimiento y regulación emocional durante un mes. Además, esta iniciativa se quedará en el colegio para que puedan seguir trabajando sobre ello y puedan seguir creciendo y conociéndose a sí mismos y a los demás. Para llevar a cabo la intervención, voy a realizar 10 sesiones con dos grupos diferentes, trabajando los contenidos de forma simultánea.

La temporalización de los contenidos será la siguiente:

	NOVIEMBRE/DICIEMBRE				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00h-10:00h			Grupo 1		
10:00h-11:00h					
11:00h-12:00h	Grupo 1	Grupo 2			
12:00h-12:30h	R E C R E O				
12:30h-13:15h					
13:15h-14:00h			Grupo 2	Grupo 1	Grupo 2

Por lo tanto, contaré con sesiones de cincuenta y cinco y algunas de ellas, de cuarenta y cinco minutos, lo que reduce el tiempo.

El grupo 1, donde tengo un alumno, que por su perfil, le lleva mucho más tiempo que a los demás hacer las actividades propuestas, tendrán dos sesiones de cincuenta y cinco minutos y otra de cuarenta y cinco minutos. Mientras que el grupo 2, tendrá dos sesiones de cuarenta y cinco minutos y una de cincuenta y cinco.

### Secuenciación

Para desarrollar todos los contenidos a tratar, se han dividido en 10 sesiones; donde seis de ellas están destinadas a la autoconciencia de las emociones y las otras cuatro, para la regulación emocional. A continuación se presentan los contenidos que se van a tratar, divididos por sesiones:

	SESIONES	CONTENIDO
AUTOCONCIENCIA	1º	¿Cuáles son las emociones básicas? ¿Cómo me siento?
	2º	Alegría y Enfado
	3º	Miedo y Tristeza
	4º	Asco y Sorpresa
	5º	Vergüenza
	6º	Mi cuerpo cuando siento + Repaso

REGULACIÓN EMOCIONAL	7º	<p>Mi reacción ante una situación determinada.</p> <p>¿Cómo debemos actuar?</p> <p>Comparación entre lo que hacemos y lo que debemos hacer.</p> <p>(Alegría, Tristeza, Ira)</p>
	8º	<p>Mi reacción ante una situación determinada.</p> <p>¿Cómo debemos actuar?</p> <p>Comparación entre lo que hacemos y lo que debemos hacer.</p> <p>(Miedo, Sorpresa)</p>
	9º	<p>Mi reacción ante una situación determinada.</p> <p>¿Cómo debemos actuar?</p> <p>Comparación entre lo que hacemos y lo que debemos hacer.</p> <p>(Asco y Vergüenza)</p>
	10º	<p>Síntesis + Reflexión</p> <p>Roll-playing</p>

### Sesiones

A continuación, se va a desarrollar cada una de las sesiones preparadas para la intervención.

SESIÓN 1	<p>¿Cuáles son las emociones básicas?</p> <p>¿Cómo me siento yo?</p>
Duración	55 minutos

Participantes	Grupo 1: Tres alumnos Grupo 2: Dos alumnos
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber cuáles son las emociones básicas.</li> <li>• Conocer el punto de partida de cada uno de los participantes.</li> <li>• Introducir el contenido que se va a trabajar posteriormente.</li> <li>• Disfrutar, a través de actividades y juegos, de nuestro autoconocimiento emocional.</li> </ul>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dossier “Mi diario de emociones”</li> <li>• Emocionario</li> <li>• Pizarra</li> <li>• Material para escribir y pintar</li> <li>• Juego “Memory card”</li> </ul>
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lluvia de ideas sobre lo que son las emociones. (5 minutos)</li> <li>2) Juego del ahorcado para adivinar cada una de las emociones básicas: Alegría, Tristeza, Miedo, Asco, Ira, Sorpresa y Vergüenza. (10 minutos)</li> <li>3) Una vez sacadas todas, hablamos sobre en qué momentos sentimos unas y otras. (10 minutos)</li> <li>4) Pasamos a las dos primeras caras del Dossier. (<b>Anexo I</b>) (20 minutos)</li> <li>5) Jugamos al juego Memory card con las emociones básicas y con otras, identificando cuáles si lo son y cuáles no. (<b>Anexo II</b>) (10 minutos)</li> </ol>
Evaluación	<p>La evaluación se llevará a cabo a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los documentos del dossier utilizados en esa clase.</li> <li>• Observaciones realizadas.</li> <li>• Tabla de Indicadores</li> <li>• Diana de aprendizaje</li> </ul>

SESIÓN 2	Alegría y Enfado
Duración	Grupo 1: 55 minutos Grupo 2: 45 minutos

Participantes	Grupo 1: Tres alumnos. Grupos 2: Dos alumnos.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la alegría y el enfado como emociones b.</li> <li>• Saber diferenciar entre Alegría y Felicidad.</li> <li>• Reconocer lo que nos pasa cuando sentimos alegría o enfado.</li> <li>• Saber cuáles son las expresiones corporales ante la alegría y el enfado.</li> <li>• Disfrutar, a través de actividades y juegos, de nuestro autoconocimiento emocional.</li> </ul>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dossier “Mi diario de emociones”.</li> <li>• Emocionario</li> <li>• Material para escribir y pintar</li> </ul>
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lluvia de ideas sobre lo que es la alegría y el enfado. (5 minutos)</li> <li>2) Búsqueda en el emocionario de la emoción. (5 minutos)</li> <li>3) Observación y análisis de la ilustración del emocionario. (<b>Anexo III</b>) (5 minutos)</li> <li>4) Lectura sobre la descripción del emocionario sobre la emoción . Posterior debate (5 minutos)</li> <li>5) Elaboración de las fichas correspondientes del dossier. (<b>Anexo I</b>) (10 minutos)</li> <li>6) Juego del ahorcado con palabras, situaciones, cosas, etc... que hayan salido durante la sesión y tengan que ver con ambas emociones. (Dependiendo del tiempo que sobre)</li> </ol> <p>(Mismo desarrollo con las dos emociones: primero trabajamos la alegría y después el enfado).</p>
Evaluación	<p>La evaluación se llevará a cabo a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los documentos del dossier utilizados en esa clase.</li> <li>• Observaciones realizadas.</li> <li>• Tabla de Indicadores</li> <li>• Diana de aprendizaje</li> </ul>

<b>SESIÓN 3</b>	<b>Miedo y Tristeza</b>
Duración	45 minutos

Participantes	Grupo 1: Tres alumnos. Grupos 2: Dos alumnos.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer el miedo y la tristeza como emociones básicas.</li> <li>• Entender que ambas emociones son necesarias.</li> <li>• Saber identificar las emociones en mi vida.</li> <li>• Saber cuáles son las expresiones corporales ante el miedo o la tristeza.</li> <li>• Disfrutar, a través de actividades y juegos, de nuestro autoconocimiento emocional.</li> </ul>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dossier “Mi diario de emociones”.</li> <li>• Emocionario</li> <li>• Material para escribir y pintar.</li> </ul>
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lluvia de ideas sobre lo que es el miedo y la tristeza. (5 minutos)</li> <li>2) Búsqueda en el Emocionario de la emoción y observación y análisis de la ilustración que nos ofrece. (<b>Anexo III</b>) (5 minutos)</li> <li>3) Lectura de la descripción del emocionario sobre la emoción y debate. (5 minutos)</li> <li>4) Elaboración de la fichas correspondiente del dossier. (<b>Anexo I</b>) (10 minutos)</li> </ol> <p>(Mismo desarrollo con las dos emociones: primero trabajamos el miedo y después la tristeza).</p>
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo a través de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los documentos del dossier utilizados en esa clase.</li> <li>• Observaciones realizadas.</li> <li>• Tabla de Indicadores</li> <li>• Diana de aprendizaje</li> </ul>

<b>SESIÓN 4</b>	<b>Asco y Sorpresa</b>
Duración	55 minutos
Participantes	Grupo 1: Tres alumnos. Grupos 2: Dos alumnos.

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer el asco y la sorpresa como emociones básicas.</li> <li>• Saber identificar cuando sentimos asco y cuando sentimos sorpresa.</li> <li>• Entender que la sorpresa es una emoción de corto periodo de tiempo.</li> <li>• Saber cuáles son las expresiones corporales ante el asco o la sorpresa.</li> <li>• Disfrutar, a través de actividades y juegos, de nuestro autoconocimiento emocional.</li> </ul>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dossier “Mi diario de emociones”.</li> <li>• Emocionario</li> <li>• Material para escribir y pintar.</li> </ul>
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lluvia de ideas sobre lo que es el asco y la sorpresa. (5 minutos)</li> <li>2) Búsqueda en el Emocionario de la emoción y observación y análisis de la ilustración que nos ofrece. (<b>Anexo III</b>) (5 minutos)</li> <li>3) Lectura de la descripción del emocionario sobre la emoción y debate. (5 minutos)</li> <li>4) Elaboración de la fichas correspondiente del dossier. (<b>Anexo I</b>) (10 minutos)</li> </ol> <p>(Mismo desarrollo con las dos emociones: primero trabajamos el asco y después la sorpresa).</p>
Evaluación	<p>La evaluación se llevará a cabo a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los documentos del dossier utilizados en esa clase.</li> <li>• Observaciones realizadas.</li> <li>• Tabla de Indicadores</li> <li>• Diana de aprendizaje</li> </ul>

SESIÓN 5	Vergüenza
Duración	<p>Grupo 1: 55 minutos</p> <p>Grupo 2: 45 minutos</p>
Participantes	<p>Grupo 1: Tres alumnos.</p> <p>Grupos 2: Dos alumnos.</p>

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer la vergüenza como emociones básicas.</li> <li>• Saber identificar cuando sentimos vergüenza.</li> <li>• Saber cuáles son las expresiones corporales ante la vergüenza.</li> <li>• Disfrutar, a través de actividades y juegos, de nuestro autoconocimiento emocional.</li> </ul>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dossier “Mi diario de emociones”.</li> <li>• Emocionario</li> <li>• Material para escribir y pintar.</li> <li>• Fichas para Roll-playing</li> </ul>
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lluvia de ideas sobre lo que es la vergüenza. (5 minutos)</li> <li>2) Búsqueda en el Emocionario de la emoción y observación y análisis de la ilustración que nos ofrece. (<b>Anexo III</b>) ( 5 minutos)</li> <li>3) Lectura de la descripción del emocionario sobre la emoción y debate.(10 minutos)</li> <li>4) Elaboración de la fichas correspondiente del dossier. (<b>Anexo I</b>) (10 minutos)</li> <li>5) Juego mímica para repasar con diferentes tarjetas donde, el que representa la imagen, situación... primero tiene que identificar qué emoción tiene que representar y después representarla con mímica para que el otro lo adivine. (<b>Anexo IV</b>) (15-20 minutos)</li> </ol>
Evaluación	<p>La evaluación se llevará a cabo a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los documentos del dossier utilizados en esa clase.</li> <li>• Observaciones realizadas.</li> <li>• Tabla de Indicadores</li> <li>• Diana de aprendizaje</li> </ul>

<b>SESIÓN 6</b>	<b>Mi cuerpo cuando siento + Repaso</b>
Duración	45 minutos
Participantes	Grupo 1: Tres alumnos. Grupos 2: Dos alumnos.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber identificar expresiones corporales con cada emoción.</li> <li>• Repasar cuáles eran las emociones básicas.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asociar situaciones que, he experimentado anteriormente y otras que no he experimentado, con la emoción que corresponde.</li> </ul>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dossier “Mi diario de emociones”.</li> <li>• Material para escribir y pintar.</li> <li>• Domino de las emociones.</li> </ul>
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Trabajamos a partir del dossier, las expresiones corporales cuando sentimos cada una de las emociones básicas. Y hacemos un repaso general de lo trabajado a partir de la identificación de las caras con su emoción y una sopa de letras. (<b>Anexo I</b>) (20 minutos)</li> <li>2) Jugamos al domino de las emociones. En un lado aparecen las emociones básicas y, en el otro, diferentes situaciones. (<b>Anexo V</b>) (20-25 minutos)</li> </ol>
Evaluación	<p>La evaluación se llevará a cabo a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los documentos del dossier utilizados en esa clase.</li> <li>• Observaciones realizadas.</li> <li>• Tabla de Indicadores</li> <li>• Diana de aprendizaje</li> </ul>

<b>SESIÓN 7</b>	<b>Reaccionamos ante la alegría, la tristeza y la ira</b>
Duración	55 minutos
Participantes	<p>Grupo 1: Tres alumnos.</p> <p>Grupos 2: Dos alumnos.</p>
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser conscientes de nuestras propias actuaciones.</li> <li>• Diferenciar entre cómo reacciono ante una situación y cómo debería de hacerlo.</li> <li>• Aprender a controlar nuestros impulsos.</li> </ul>

Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de trabajo.</li> <li>• Material para escribir y pintar.</li> <li>• Listado de diferentes situaciones.</li> <li>• Tarjetas con las diferentes reacciones posibles.</li> </ul>
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Se les presentarán diferentes situaciones en las que una persona, reacciona de una determinada manera ante una situación que le genera una emoción determinada. (<b>Anexo VI</b>) (10 minutos)</li> <li>2) Cada alumno tendrá una ficha dividida en dos aspectos: por un lado, la reacción que ha tenido la persona de la situación. Y por otro, si consideramos que esa reacción podría haber mejorado, exponer cual sería una reacción adecuada. (<b>Anexo I</b>)</li> <li>3) Tendrán que ir pegando las diferentes tarjetas en la ficha para indicar como ha reaccionado esa persona en esa situación. (<b>Anexo VII</b>) (10 minutos)</li> <li>4) Una vez hecha esa parte, debatiremos si podría haber reaccionado de una manera más adecuada y cómo. (20 minutos)</li> <li>5) Una vez debatido, cada alumno, de forma individual, expresará a partir de las tarjetas, que irá pegando la ficha, cuál sería la reacción más adecuada. (15 minutos)</li> </ol>
Evaluación	<p>La evaluación se llevará a cabo a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los documentos del dossier utilizados en esa clase.</li> <li>• Observaciones realizadas.</li> <li>• Tabla de Indicadores</li> <li>• Diana de aprendizaje</li> </ul>

<b>SESIÓN 8</b>	<b>Reaccionamos ante el miedo y la sorpresa</b>
Duración	<p>Grupo 1: 55 minutos</p> <p>Grupo 2: 45 minutos</p>
Participantes	<p>Grupo 1: Tres alumnos.</p> <p>Grupos 2: Dos alumnos.</p>

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser conscientes de nuestras propias actuaciones.</li> <li>• Diferenciar entre cómo reacciono ante una situación y cómo debería de hacerlo.</li> <li>• Aprender a controlar nuestros impulsos.</li> </ul>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de trabajo.</li> <li>• Material para escribir y pintar.</li> <li>• Listado de diferentes situaciones.</li> <li>• Tarjetas con las diferentes reacciones posibles.</li> </ul>
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Se les presentarán diferentes situaciones en las que una persona, reacciona de una determinada manera ante una situación que le genera una emoción determinada. (<b>Anexo VI</b>) (10 minutos)</li> <li>2) Cada alumno tendrá una ficha dividida en dos aspectos: por un lado, la reacción que ha tenido la persona de la situación. Y por otro, si consideramos que esa reacción podría haber mejorado, exponer cual sería una reacción adecuada. (<b>Anexo I</b>)</li> <li>3) Tendrán que ir pegando las diferentes tarjetas en la ficha para indicar como ha reaccionado esa persona en esa situación. (<b>Anexo VII</b>) (10 minutos)</li> <li>4) Una vez hecha esa parte, debatiremos si podría haber reaccionado de una manera más adecuada y cómo. (20 minutos)</li> <li>5) Una vez debatido, cada alumno, de forma individual, expresará a partir de las tarjetas, que irá pegando la ficha, cuál sería la reacción más adecuada. (15 minutos)</li> </ol>
Evaluación	<p>La evaluación se llevará a cabo a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los documentos del dossier utilizados en esa clase.</li> <li>• Observaciones realizadas.</li> <li>• Tabla de Indicadores</li> <li>• Diana de aprendizaje</li> </ul>

<b>SESIÓN 9</b>	<b>Reaccionamos ante el asco y la vergüenza</b>
Duración	45 minutos
Participantes	Grupo 1: Tres alumnos.

	Grupos 2: Dos alumnos.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser conscientes de nuestras propias actuaciones.</li> <li>• Diferenciar entre cómo reacciono ante una situación y cómo debería de hacerlo.</li> <li>• Aprender a controlar nuestros impulsos.</li> </ul>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de trabajo.</li> <li>• Material para escribir y pintar.</li> <li>• Listado de diferentes situaciones.</li> <li>• Tarjetas con las diferentes reacciones posibles.</li> </ul>
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Se les presentarán diferentes situaciones en las que una persona, reacciona de una determinada manera ante una situación que le genera una emoción determinada. (<b>Anexo VI</b>) (10 minutos)</li> <li>2) Cada alumno tendrá una ficha dividida en dos aspectos: por un lado, la reacción que ha tenido la persona de la situación. Y por otro, si consideramos que esa reacción podría haber mejorado, exponer cual sería una reacción adecuada. (<b>Anexo I</b>)</li> <li>3) Tendrán que ir pegando las diferentes tarjetas en la ficha para indicar como ha reaccionado esa persona en esa situación. (<b>Anexo VII</b>) (10 minutos)</li> <li>4) Una vez hecha esa parte, debatiremos si podría haber reaccionado de una manera más adecuada y cómo. (10 minutos)</li> <li>5) Una vez debatido, cada alumno, de forma individual, expresará a partir de las tarjetas, que irá pegando la ficha, cuál sería la reacción más adecuada. (15 minutos)</li> </ol>
Evaluación	<p>La evaluación se llevará a cabo a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los documentos del dossier utilizados en esa clase.</li> <li>• Observaciones realizadas.</li> <li>• Tabla de Indicadores</li> <li>• Diana de aprendizaje</li> </ul>

SESIÓN 10	Aprendiendo a conocerme de verdad
Duración	55 minutos

Participantes	Grupo 1: Tres alumnos. Grupos 2: Dos alumnos.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer un repaso por todo lo aprendido en las sesiones anteriores.</li> <li>• Hacer una síntesis de lo aprendido.</li> <li>• Reflexionar sobre en qué nos puede ayudar esto en la vida.</li> <li>• Llevar lo trabajado a la práctica.</li> <li>• Disfrutar de la expresión sana de nuestras emociones.</li> </ul>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha “¿Qué he aprendido?”.</li> <li>• Material para escribir y pintar.</li> <li>• Listado de situaciones para el Roll-playing</li> </ul>
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Haremos un recorrido por todo lo trabajado a lo largo de estas sesiones. Para ello, utilizaremos la ficha para, individualmente, expresar lo que hemos aprendido, lo que más nos ha gustado, con qué se quedan, en qué les puede servir esto, etc... (<b>Anexo I</b>) (10 minutos)</li> <li>2) Una vez lo hemos escrito, cada alumno compartirá y expresará lo que ha escrito, creando un momento de debate, asamblea conjunta. (10 minutos)</li> <li>3) Para finalizar, haremos un Roll-playing, donde se presentará a los alumnos diferentes situaciones que tienen que representar. (<b>Anexo VIII</b>) (20 minutos)</li> <li>4) Después de cada representación, debatiremos sobre qué emociones ha aparecido, cómo han reaccionado los protagonistas, si está bien o mal, por qué, etc... (15 minutos)</li> </ol>
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo a través de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los documentos del dossier utilizados en esa clase.</li> <li>• Observaciones realizadas.</li> <li>• Tabla de Indicadores</li> <li>• Diana de aprendizaje.</li> </ul>

## 7. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

---

La exposición de resultados es la parte más relevante de la intervención, por lo que se va a llevar a cabo a través de una evaluación de todo el proceso que se ha llevado a cabo.

Uno de los modelos más completos para la evaluación de la Educación es el modelo CIPP de Stufflebeam (1987) que desarrollan (Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez, & Pérez, 2000) en el artículo “*Evaluación de programas de Educación Emocional*”:

Indican la necesidad de una serie de fases para cada uno de los cuatro contenidos evaluados del modelo CIPP para poder llevar la evaluación de una forma efectiva. (Evaluación de contexto, evaluación de entrada, evaluación de proceso y evaluación de producto).

Pero como señala (Pérez-González, 2008) el modelo de evaluación de Pérez Juste (1992, 1995, 2000, 2006), desarrollado después que el modelo CIPP, es igual o más completo que éste.

Según Pérez Juste (2006), todo programa educativo ha de evaluarse en tres momentos:

- 1) ***Evaluación inicial:*** Se evalúa el programa en sí mismo, incluyendo adecuación a los destinatarios y al contexto.
- 2) ***Evaluación continua:*** Durante el desarrollo del programa.
- 3) ***Evaluación final:*** Se evaluación los resultados o logros del programa.
- 4) ***Metaevaluación***

Sin embargo, el modelo de Pérez Juste (2006) puede resultar excesivamente amplio, con una evaluación de 73 indicadores. Por lo que (Pérez-González, 2008) recoge 29 indicadores de evaluación con los que trabajar, la mayoría de ellos recogidos del modelo original de Pérez Juste (2006) y otros nuevos, de los cuales, en esta intervención serán utilizados 25. A cada ítem le acompaña una escala de estimación que varía del 0 (nulo cumplimiento del indicador) hasta el 4 (grado de cumplimiento muy alto).

A partir de estas indicaciones, se ha llevado a cabo la evaluación de la intervención que se ha realizado sobre el autoconocimiento y la regulación emocional en alumnos/as con necesidades específicas de apoyo educativo.

Para poder realizar una evaluación, debemos tener en cuenta qué es lo que queremos valorar y para ello, se establecen los siguientes **objetivos**:

- Comprobar si a través del programa se puede **responder a las necesidades** detectadas en los/as alumnos/as.
- Comprobar que los **objetivos son adecuados** y las estrategias que se plantean, ayudan a conseguirlos.

Para poder hacer una evaluación integral, se van a realizar **varias evaluaciones desde diferentes puntos de vista**:

- A. Una **evaluación inicial** para evaluar el programa en sí mismo; su adecuación a los diferentes aspectos.
- B. Una **evaluación continua**, para evaluar el desarrollo del programa.
- C. Una **evaluación final**, donde se evalúan los resultados del programa. Esta evaluación final va a estar desglosada en varias partes:
  - Una **evaluación sobre los resultados obtenidos**.
  - Una **evaluación por parte de los alumnos** sobre la intervención, su actitud y sobre su aprendizaje.
  - Una **evaluación por parte del tutor de prácticas** como supervisor del programa.
- D. Una **meta-evaluación** para evaluar la propia evaluación.

Los **instrumentos** para realizar la evaluación que vamos a utilizar serán los siguientes:

- **Tabla de indicadores de logro** para la evaluación inicial, continua, la final de la intervención y los resultados y la meta-evaluación.
- **Material realizado y tabla de indicadores de la evaluación final** sobre los resultados obtenidos.
- **Evaluación MIMO** (Mantener, Incorporar, Modificar y Omitir) para la evaluación del supervisor.
- **Diana de aprendizaje** para la autoevaluación de los alumnos.

A continuación, se presentan los **resultados obtenidos** de cada una de las evaluaciones que se han ido realizando. Aunque este tipo de intervenciones requieren de mucho tiempo para ser realizadas y ver unos resultados claros, por desgracia no he contado con ese

tiempo. Pero en base al tiempo de intervención y lo trabajado, podemos destacar varios puntos:

## TABLA DE INDICADORES DE LOGRO

### Evaluación Inicial

A través de una **tabla de indicadores de logro (Anexo IX)** se evaluará el programa diseñado; atendiendo al contexto y al tipo de alumnado con el que se va a realizar. Y a través de dicha tabla, se puede afirmar:

- La intervención fue creada y diseñada para un **grupo de alumnos en concreto**, con los que, a posteriori, se ha llevado a cabo. Esta intervención fue creada desde cero (inspirada en otros programas o recursos ya realizados dentro de un aula) y cada uno de sus ejercicios está adaptado y pensado en las capacidades, necesidades y limitaciones de cada uno de los alumnos. Por lo que, en su gran mayoría, estaba adaptado y adecuado a los alumnos con los que se iba a trabajar.
- A la hora de crear la intervención, en función del tiempo, los destinatarios de la misma, el contexto, etc... consideré trabajar a fondo los dos primeros aspectos de la educación emocional (**Autoconocimiento y Regulación Emocional**) por dos aspectos claros:
  - Una intervención sobre Educación Emocional debe desarrollarse en un tiempo mucho más amplio, por lo que decidí centrarme en dos aspectos para poder trabajar dos, de una manera más extendida y amplia.
  - Elegí estos dos aspectos debido a la importancia de conocerse a uno/a mismo/a para poder entender al otro. Y más teniendo en cuenta el tipo de alumnado con el que se realiza dicha intervención, que en muchos casos, le cuesta desarrollar las habilidades sociales, y en gran parte, se debe al poco conocimiento de las emociones propias y las de los demás. Si consiguen comprender sus emociones, les será mucho más fácil poder ponerse en el lugar del otro y poder comprender sus actuaciones.

- Antes de crear la intervención (las actividades, dinámicas, juegos, materiales, etc...) **investigué** sobre programas ya realizados, probados y evaluados dentro de un grupo de niños/as y a partir de ahí, creé dicha intervención.
- En la intervención, se han descrito los objetivos que se persiguen, a quién está destinada, materiales, actividades, etc... de forma clara. Con la intención de que cualquier persona que lo lea sea **capaz de entender y poder llevar a cabo** cualquiera de las sesiones propuestas.
- A la hora de plantear cómo se iban a trabajar los contenidos, también se buscó la posibilidad de que todo el material que creáramos en las actividades, se pudiera **evaluar** y los resultados se pudieran ver de forma clara.
- Para poder llevar a cabo dicha intervención, antes se ha **investigado** sobre diferentes fuentes y autores, leído e interiorizado los aspectos de la inteligencia emocional, la educación emocional y las emociones. Además de contar con la **experiencia propia** ya que en mi periodo escolar, experimenté programas de educación emocional durante muchos años.
- El centro donde he realizado dicha intervención aboga por este tipo de experiencias y programas. Dentro del centro han realizado programas como “El cuaderno viajero” para trabajar la educación emocional en Educación Infantil, teniendo el emocionario como guía de la práctica. O la “Escuela de mediación” donde se trabajan la educación emocional para poder desarrollar la mediación dentro del centro.

### **Evaluación Continua**

Para poder llevar a cabo la evaluación sobre el desarrollo de la intervención, se hará a través de una **tabla de indicadores de logro** ([Anexo X](#)). Donde se evaluará la puesta en práctica de la intervención, los cambios, la motivación del alumnado, etc... A través de dicha tabla, podemos afirmar lo siguiente:

- A medida que se han ido poniendo en práctica cada sesión, actividad, etc... y se han visto fallos, o aspectos que se podrían mejorar de alguna manera, se ha buscado **la manera de mejorarlo** para la siguiente sesión y poder realizar la sesión de la mejor manera posible. Como ha sido el caso de las sesiones de Regulación Emocional; cuando se han llevado a cabo las sesiones sobre

Autoconocimiento se ha visto que para ciertos alumnos había que escribir mucho y por su patología, sus características, etc... sería mejor realizarlo de otra forma. Por lo que las sesiones de Regulación Emocional se rediseñaron con la intención realizar el mismo trabajo pero sin tener que escribir, para evitar cualquier problema en alguno de los alumnos y conseguir la eficiencia esperada.

- Los alumnos han estado motivados la mayor parte de la intervención. Creo que gracias a las actividades propuestas, la dinámica de las clases y la metodología utilizada han surtido efecto a la hora de llamar su atención.

Algo que ha perjudicado a la intervención ha sido el horario en el que hemos tenido las sesiones. Ya que varias de ellas eran a última hora, donde los alumnos están ya más cansados, con ganas de terminar las clases, etc... y eso se ha notado a la hora de llevar a cabo las sesiones. Por lo demás, su motivación ha sido buena.

- La secuenciación de los contenidos ha sido planificada en base al tiempo que tenía para realizar la intervención, comprimiendo los contenidos a tratar en unas pocas sesiones. Lo cual no es lo deseable ya que este tipo de programas requieren de un tiempo mucho más amplio. Debido a esto, se ha intentado secuenciar los contenidos de una manera coherente y buscando una correlación entre todos ellos.
- Durante las sesiones, he ido recogiendo información a través de la observación diaria. Además de contar con el material utilizado en el aula para realizar las actividades (dossier, dibujos, etc...), pensando para que sirviera, posteriormente, para la evaluación.
- Los grupos de trabajo han sido creados a partir de las clases de apoyo que reciben durante el curso, por lo que están organizados por clases o afinidad, por lo que están acostumbrados a trabajar juntos. Todo ello ha ayudado a que el clima de las sesiones haya sido, en ambos grupos, de confianza, ayuda, escucha y comprensión. Esto también ha generado que se crearan momentos de distensión y, a veces, desconexión de la sesión.
- Creo que con el poco tiempo que se ha dispuesto para realizar la intervención es muy complicado poder ver cambios significativos en los alumnos, aunque sí he podido ver un cambio de actitud entre los alumnos dentro del aula. Pero creo que llevando a cabo esta intervención durante un periodo de tiempo más largo, se verían grandes resultados en cada uno de los alumnos.

- La organización de las sesiones ha sido pensada en base a las sesiones que desarrollan ellos normalmente cuando están en el aula de apoyo. Esperando que los alumnos aceptaran el nuevo programa, comprendieran mejor la dinámica de las sesiones y no fuera para ellos algo extraño.

### **Evaluación Final**

Una vez se ha llevado a cabo la intervención, a través de una **tabla de indicadores de logro** (Anexo XI) se lleva a cabo la evaluación de los resultados obtenidos con las sesiones. Por falta de tiempo, los resultados no resultan relevantes ya que los cambios no se aprecian hasta un periodo largo de tiempo, pero podemos afirmar lo siguiente:

- Los **materiales y la metodología** con la que se ha trabajado, se crearon pensando en los alumnos con los que se iba a llevar a cabo la intervención. Pero a medida que se ha ido desarrollando la intervención, se han visto cosas que podrían hacerse de otra manera para facilitar el trabajo y que estuviera más adecuado a todos los alumnos. Por lo que al final, se han ido realizando cambios a medida que se ha ido realizando, consiguiendo al final, una intervención más adaptada. Por lo tanto, tanto la metodología como los materiales han sufrido cambios a lo largo de la intervención con el fin de mejorar.
- Como ya se ha dicho anteriormente, este tipo de intervenciones requieren de un periodo de tiempo largo para que se vean los resultados, pero si es verdad que, en las sesiones de trabajo, se ha visto un cambio en el clima del aula. La **confianza** y el **respeto** entre los alumnos y con nosotros, ha aumentado en este tiempo, lo que hace tener esperanza en los logros que se pueden conseguir a partir de estos programas.
- Los **objetivos** y las **técnicas** utilizadas, aun experimentando cambios a lo largo de la intervención, estaban basados en las necesidades y formas de hacer que se habían observado en este tipo de alumnos, por lo que, en cuanto a eso, estamos satisfechos con los resultados.
- Además, esta intervención ha fomentado que, en la **Escuela de Mediación** del centro, se hayan realizado sesiones sobre las emociones (autoconocimiento, regulación emocional, empatía y habilidades sociales), a partir de los materiales y recursos utilizados en la intervención.

## EVALUACIÓN MIMO

Mi tutor del centro donde he realizado las prácticas, ha llevado a cabo una evaluación sobre la intervención, como supervisor de la misma. Para ello, ha utilizado la **Evaluación MIMO** (Anexo XII). A partir de esta herramienta se han desarrollado cuatro aspectos sobre el contenido, forma, materiales y recursos de la intervención: Cosas a Mantener, a Incorporar, a Modificar y a Omitir. A partir de ello, se han obtenido las siguientes observaciones:

EVALUACIÓN MIMO			
MANTENER	INCORPORAR	MODIFICAR	OMITIR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La insistencia al Equipo Docente en la relevancia a la formación en emociones y sentimientos.</li> <li>• Considerar la preocupación por el desarrollo de la I. Emocional.</li> <li>• Los espacios físicos y en el horario para seguir expresando las emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más recursos didácticos atractivos que fomenten la formación y reflexión emocional.</li> <li>• Convertir tiempos académicos en tiempos emocionales experimentando la rentabilidad que supone.</li> <li>• Añadir la formación en Habilidades Sociales: Asertividad, Empatía, escuela activa...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterios de comprensión sobre la importancia del desarrollo emocional en todo el alumnado.</li> <li>• Adecuar más el vocabulario: El lenguaje emocional abstracto a todas las edades del centro.</li> <li>• Conceptos de aplicación globales convirtiéndolos en inclusivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La ambición de querer que todo el alumnado comprenda las mismas emociones: cada persona lo siente de una manera.</li> <li>• Grandes discursos. Las excesivas palabras dificultan el aprendizaje emocional.</li> </ul>

## DIANA DE APRENDIZAJE

La autoevaluación de los propios alumnos se ha llevado a cabo con la intención de ver su punto de vista sobre las actividades realizadas y su experiencia en la misma. Para ello se

ha utilizado una **Diana de Aprendizaje** ([Anexo XIII](#)) con ocho ítems con los que evaluar su trabajo y la intervención. Los ítems son los siguientes.

- Sé decir qué emoción estoy sintiendo en un momento concreto.
- Sé decir qué le pasa a mi cuerpo cuando siento.
- He aprendido que las emociones se pueden controlar.
- Me he conocido más a mí mismo.
- He conocido más a mis compañeros.
- Conocer las emociones me sirve para mi día a día.
- Me ha gustado aprender sobre emociones.
- Me gustaría seguir aprendiendo sobre emociones.

Cada ítem se evaluará del 1 al 5. Siendo el 1- Nulo, 2- Bajo, 3- Medio, 4- Alto, y el 5 Muy Alto. ([Anexo XIII](#))

Tras los resultados obtenidos podemos afirmar lo siguiente ([Anexo XIII](#)):

- Una vez realizada la intervención, los participantes son capaces de identificar y expresar cuál es la emoción que están sintiendo en un momento determinado, siendo conscientes de las características de cada emoción y cómo sienten ellos dicha emoción.
- Ser capaz de identificar cómo nuestro cuerpo reacciona ante una determinada emoción; expresión facial, dónde sentimos la emoción, cómo nuestro cuerpo expresa la emoción... es una tarea complicada que requiere de tiempo de autoconocimiento y capacidad para ahondar en nosotros/as mismos/as, para después, poder identificarlo en los demás. Por lo que en este aspecto, los participantes todavía no han sido capaces de asimilar e integrar esos aspectos del todo, requiriendo de más tiempo para hacerlo.
- Regular nuestras emociones es una tarea difícil donde necesitamos mucho tiempo para llegar a lograrlo. En esta intervención se ha buscado trabajar que los participantes fueran conscientes de que tenemos la capacidad para poder controlar nuestras emociones y ante una reacción determinada, somos capaces de mejorarla, siendo esto el primer paso de la Regulación Emocional.
- El conocimiento y comprensión de nuestras emociones hace que nos conozcamos mejor a nosotros mismos y seamos capaces de entender ciertos aspectos de nuestra

personalidad y nuestro comportamiento, que no entendíamos. En este caso, los participantes han valorado positivamente este aspecto, dejando constancia de lo que les ha ayudado la intervención en su autoconocimiento.

- Poder escuchar durante las sesiones, actividades, etc... cómo expresan los demás sus emociones, genera que les conozcamos mejor y, al igual que con nosotros mismos, entender ciertos comportamientos, su forma de ser, etc... Los participantes han señalado la ayuda que les ha brindado la intervención para poder entender y conocer mejor a sus compañeros de clase, desde otros aspectos.
- A través de dicha evaluación y las valoraciones de los participantes, podemos destacar que la Educación Emocional nos ayuda en el día a día; en la forma en la que afrontamos un problema, en la forma en la que nos dirigimos a los demás,...
- Finalmente, los participantes han valorado de manera muy positiva el trabajo realizado sobre las emociones: Han disfrutado y aprendido a partes iguales. Destacar que todos han señalado las ganas de seguir aprendiendo sobre y trabajando en base a la Educación Emocional.

## CONSIDERACIONES FINALES

Para finalizar con la propuesta, creo importante la necesidad de mostrar las conclusiones que se han obtenido después de la puesta en práctica de dicha propuesta de intervención y algunas puntualizaciones al respecto.

En primer lugar, antes de llevar a cabo el desarrollo de la intervención, se tuvieron en cuenta una serie de premisas, tras llegar a las siguientes conclusiones:

La elección de desarrollar solo, dos de los aspectos por los que está formada la Educación Emocional: Autoconocimiento y Regulación Emocional. Creo importante recalcar la falta de tiempo para realizar dicha intervención y la necesidad de acotar el contenido para que, el que se trabaje, se haga de una manera adecuada. Pero creo esencial trabajar en profundidad estos dos ámbitos con alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, debido a las dificultades que presentan. Un conocimiento propio hará que mejoren sus relaciones sociales al entenderse a sí mismos y en consecuencia, poder entender mejor a quien les rodean. Comprender lo que nos pasa y poder poner nombre a las sensaciones que estamos experimentando favorece la relación con nosotros/as mismos/as y con los/as demás. Y por tanto, poder alcanzar un estado de bienestar y felicidad propio, debido a la comprensión de qué nos pasa, por qué nos pasa, por qué actuamos así, etc... y la capacidad para, en base a eso, mejorar nuestras reacciones y conductas.

Como he dicho anteriormente, los contenidos en lo que se centraba la intervención han sido el Autoconocimiento y la Regulación Emocional. Trabajar las emociones básicas, sus expresiones corporales, situaciones en las que hayamos sentido una emoción u otra... Y una vez trabajado eso, en base a la Regulación Emocional, trabajar que sean conscientes de que se pueden controlar las emociones y mejorar las conductas que tenemos ante ellas. Es decir, como la Regulación Emocional requiere de mucho tiempo y trabajo, el objetivo es que sean conscientes de que se puede hacer y se ha trabajado en base a algunas conductas para ver cómo se podrían mejorar.

Una vez llevada a cabo la intervención, son reseñables algunos aspectos:

En primer lugar, la importancia que tiene la Educación Emocional en el desarrollo íntegro del alumnado y en particular, con necesidades específicas de apoyo educativo. Desde las

escuelas, se busca que los/as alumnos/as se desarrollen en todas sus dimensiones y para ello, se debe dar respuesta a las necesidades emocionales y personales de todos/as ellos/as. Dar respuesta a todas las dimensiones del alumnado implica trabajar aspectos que van mucho más allá de los académicos.

Y en base a lo hablado anteriormente, se desarrolla la idea de la necesidad que existe de que la Educación Emocional aparezca en el currículo. En muchos lugares, aún se ciñen al currículo establecido, el cual no desarrolla de igual manera los contenidos cognitivos que los emocionales, relaciones, etc... Y por tanto, no trabajan aspectos tan importantes como la empatía, la autoestima, la automotivación, la expresión de sentimientos, etc... lo que perjudica en el rendimiento académico y los resultados. Tomar la Educación Emocional dentro del currículo actual, como una dimensión más, mejoraría la calidad de este y daría sentido a las necesidades que plantean sobre el desarrollo íntegro del alumnado.

En segundo lugar, trabajar con alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo este tipo de aspectos, tiene una importancia, aún más relevante si cabe. Alumnos/as que no se sienten aceptados, ni comprendidos dentro de un grupo-clase, que tampoco se entienden a sí mismo y no logran encajar. La Educación Emocional les brinda las herramientas que pueden necesitar para comprenderse y entender al otro, para motivarse, quererse, poder trabajar en equipo, resolver conflictos, actuar de una manera adecuada ante determinadas situaciones, etc... Todo ello contribuirá a su **inclusión** dentro de un grupo y de la sociedad en general, consiguiendo que se sientan parte de algo y alcanzando la felicidad.

En cuarto lugar, cabe recalcar la gran importancia que tiene la adecuación de los contenidos, de las herramientas y la metodología, al grupo con el que se va a desarrollar la intervención. Conocer al grupo, sus características, su nivel inicial en cuanto a las emociones, conocimiento personal, etc... Es importantísimo a la hora de preparar una intervención de Educación Emocional, para poder adaptarlo y diseñarlo en base a todo ello. En este caso, esta intervención está pensada para un grupo de alumnos/as muy concreto, del que se conocen los perfiles de trabajo, su forma de ser y de reaccionar ante diferentes situaciones, sus ritmos de aprendizaje, etc... Y aun así, a medida que se ha ido poniendo en práctica dicha intervención, se han ido realizando modificaciones con la intención de mejorar la puesta en práctica y adecuarlo lo más posible a los destinatarios. Debido a las grandes diferencias que existían entre unos y otros, procurando dar respuesta

a cada una de las peculiaridades que presentaban cada uno de ellos, debido a su diversidad funcional.

En quinto lugar, tras llevar a cabo el programa y experimentar su puesta en práctica, queda claro la necesidad de un periodo de tiempo amplio para trabajar la Educación Emocional dentro de las aulas. Un tiempo que sea continuo, estable y prolongado en el tiempo: teniendo la posibilidad de trabajar a fondo cada uno de los conceptos y aspectos tan abstractos y, en muchas ocasiones, complicados de entender y más en el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. Una regularidad en el tiempo, el espacio, los responsables de llevar a cabo este proyecto, etc... generan una continuidad y esto, hace que los contenidos y el trabajo fluyan de mejor manera, consiguiendo unos resultados óptimos.

En sexto lugar, señalar la importancia que tiene la evaluación y análisis en la Educación Emocional. A través de ello, se ven las repercusiones, beneficios, carencias, etc... que tienen este tipo de programas y los contenidos que se tratan en él, con la intención de evidenciar las grandes oportunidades que te brinda la Educación Emocional; tanto trabajar las competencias interpersonales como las intrapersonales, buscando un desarrollo pleno de la persona, creando así personas sensibles, resolutivas, empáticas, con amor propio, respetuosas, etc.

En conclusión, con la realización de esta intervención para trabajar el Autoconocimiento y la Regulación Emocional en alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, se desarrolla y argumenta la necesidad que hay de trabajar la Educación Emocional dentro de las aulas y que tenga un lugar en el sistema educativo. Trabajar aspectos tales como el conocimiento propio, la expresión de emociones, conocer a los demás, aprender a comunicarse y expresar las emociones de manera adecuada, ser empático, respetuoso, asertivo, y un largo etcétera... hacen que la calidad de vida aumente y se formen grandes personas. Además de todo eso, a través de la Educación Emocional, creo que mejoraría mucho la inclusión en las aulas, en los centros educativos y en la sociedad en general, generando personas más felices. Y creo que este aspecto es esencial en este tipo de alumnado que muchas veces se siente rechazado por ser diferentes y no ser comprendido y en otras ocasiones, es este alumnado el que no entiende tampoco, ni a sí mismo ni al resto, por lo que genera una exclusión que no ayuda en absoluto a mejorar la sociedad en la que vivimos.

Las emociones son una parte de nosotros/as que debemos trabajar, comprender y regular, con la intención de convertirnos en la mejor versión de nosotros/as mismos/as.

## 8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

---

- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., & Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de Investigación Educativa*, Vol. 18, nº2, págs. 587-599.
- Aragón, G. d. (s.f.). CAREI- Centro Aragonés de Recursos para la Educación Inclusiva. Obtenido de <http://carei.es/recursos-de-inteligencia-emocional/>
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre educación*, Nº 11, 9-25.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassa, Elia, Pérez-González, J., . . . Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Boqué, M., Corominas, Y., Escoll, M., & Espert, M. (2005). *Hagamos las paces. Mediación 3-6 años*. Barcelona: Ceac Educación .
- Campillo , J. E. (2009). *La importancia de la educación emocional en las aulas*. Obtenido de Web de la Junta de Andalucía:  
<https://www.juntadeandalucia.es/buscar.html?busquedageneral=La+importancia+de+la+educaci%C3%B3n+emocional+en+las+aulas&buscargeneral=Buscar>
- Caruana Vañó, A., & Gomis Selva, N. (2014). *Cultivando Emociones- 2. Educación Emocional de 8-12 años*. Valencia.
- Darder Vidal, P., & Bach Cobacho , E. (2006). Aportaciones para repensar la teoría y la práctica educativas desde las emociones. *Teoría de la educación*, no 18, p. 55-84.
- De Andrés Viloría , C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas*, 10, 107-124.
- El parque de las Emociones*. (s.f.). Obtenido de <http://elparquedelasemociones.com/actividades/educacion-emocional-mindfulness/>
- Funes, S. (2009). *Gestión eficaz de la convivencia en los centros educativos*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Gallardo Vázquez, P. (2006). *El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años)*. Universidad de Sevilla.
- Garmendia Iturrioz, I. (2008). *Programa Inteligencia Emocional*. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.
- Gelpi Fleta, P. (2011-2012). La inteligencia emocional. Programas de educación emocional en primaria.

Jiménez , M., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: Estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología* , Volumen 41, N° 1, p 67-77.

Junta de Andalucía. (2015/2016). *Forma Joven en el ámbito educativo*.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato (BOE nº 25, de 29 de enero).

*Palabras Aladas*. (s.f.). Obtenido de [https://www.palabrasaladas.com/di\\_lo\\_que\\_sientes/di\\_lo\\_que\\_sientes.html](https://www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/di_lo_que_sientes.html)

Pérez-González, J. (2008). Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional. *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa*, N° 15, Vol 6 (2) pp: 523-546.

Romera, M. (2017). *La familia, la primera escuela de las emociones*. . Destino .

## 9. ANEXOS

---

## ANEXO I

“Mi diario de emociones”: Documento con el que se va a realizar la intervención, donde los alumnos plasmarán lo trabajado. Dividido en dos aspectos: Autoconocimiento y Regulación Emocional.

Cada sesión irá indicada con las partes del dossier que hemos ido trabajando en cada una de ellas.

### AUTOCONOCIMIENTO

#### *Sesión 1*

## MI DIARIO DE EMOCIONES

**Nombre:**

**Curso:**



## ¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS?

Une cada emoción con su expresión:



IRA O ENFADO



MIEDO



ASCO



ALEGRÍA



SORPRESA



TRISTEZA



VERGÜENZA



## ¿CÓMO SE SIENTO HOY?

---

ALEGRE

CON MIEDO

TRISTE

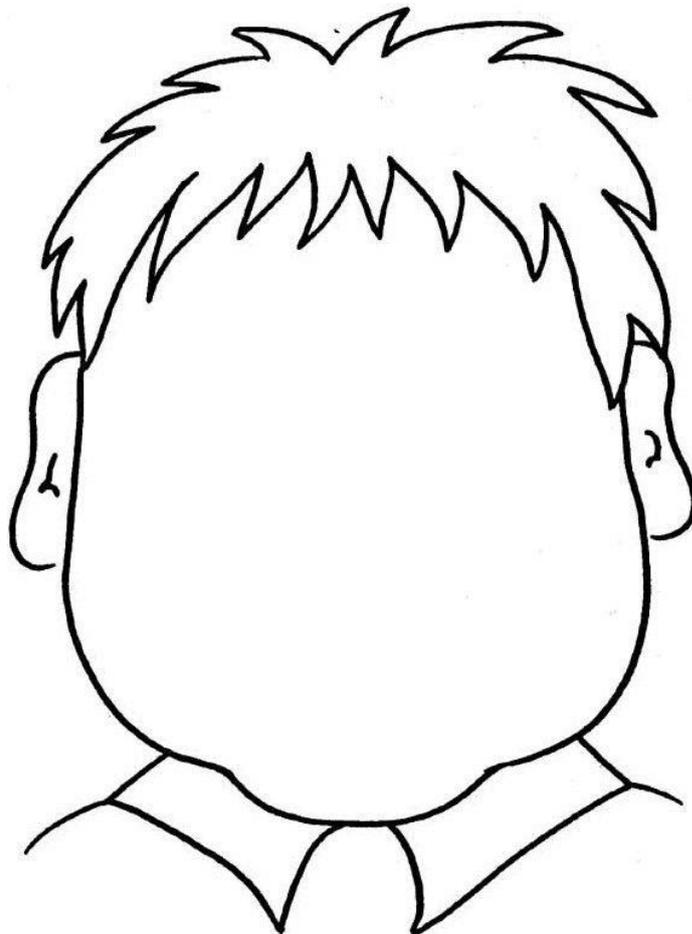
ENFADADO

AVERGONZADO/A

CONTENTO

## ME DIBUJO

---



*Sesión 2*

# LA ALEGRÍA ES...

(Une con flechas las frases correctas)

ALEGRÍA

Una emoción básica

Es lo mismo que la ira

Estado de ánimo agradable

Hace que estemos bien

Nuestra energía disminuye

Pensamos en positivo

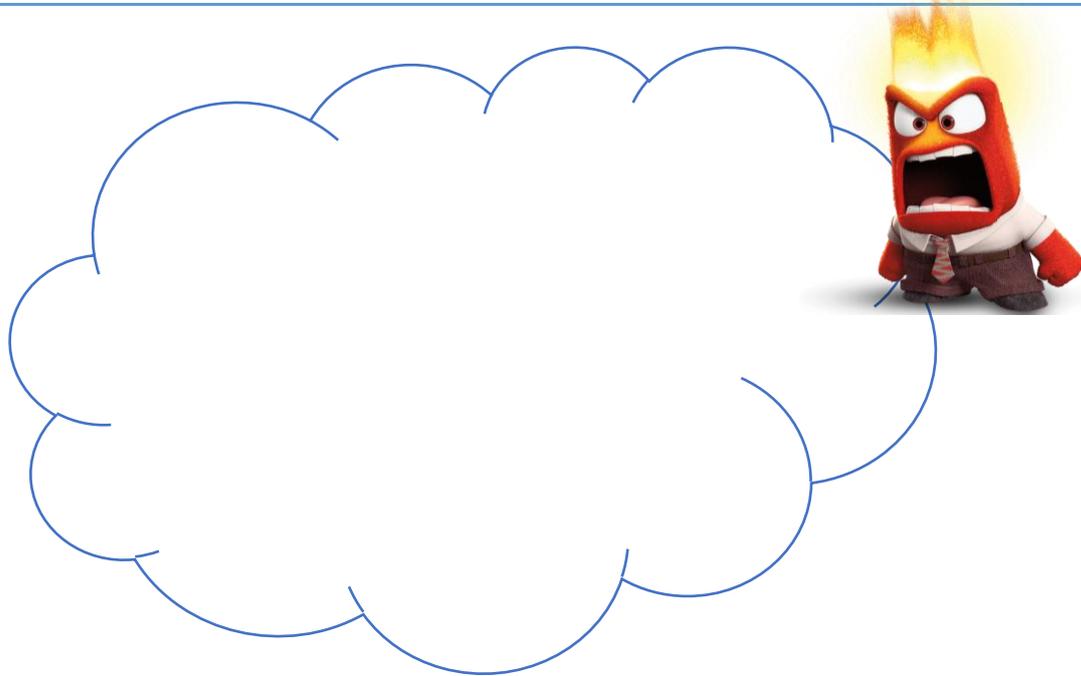
¿QUÉ COSAS HACEN SENTIRME ALEGRE?

---



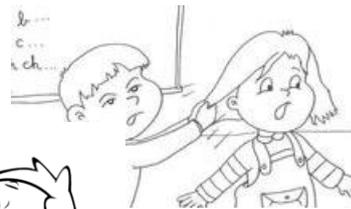
# IRA O ENFADO

## DIBUJA UNA CARA DE IRA O ENFADO



### SUBRAYA CUANDO ESTÁS ENFADADO O CON IRA...

1. Cuando me da un regalo
2. Cuando me peleo con un compañero/a
3. Cuando me hago una herida
4. Cuando hago bien los deberes



Sesión 3

# MIEDO

Martín tiene miedo... (Rodea al Martín que tenga miedo)



¿QUÉ LE PUEDE HABER PASADO A MARTÍN PARA TENER MIEDO?

---



# TRISTEZA

Indica si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones (Primero sacamos la situación del bote y luego lo apuntamos):

Me siento triste cuando...

Unos niños/as no quieren jugar conmigo en el parque.

Estoy viendo una película con mi familia en el cine.

Me despido de un amigo/a que no voy a ver hasta dentro de mucho tiempo.

Nos dan las vacaciones de navidad.



## ¿QUÉ ME PASA CUANDO ESTOY TRISTE?

Cuando estoy triste...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

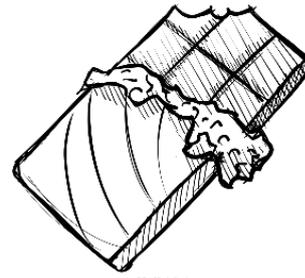
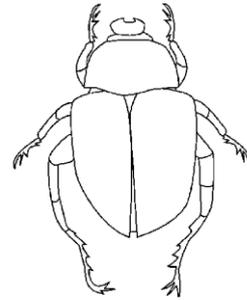
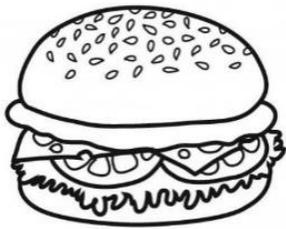
.....

Sesión 4

# ASCO o DESAGRADO

## ¿QUÉ ME DA ASCO A MÍ?

Rodea lo que te gusta y tacha lo que te disgusta:



ENTONCES... ¿QUÉ ES EL ASCO? ¿QUÉ OTRAS COSAS ME DESAGRADAN A MÍ?

---

---

---

---

---

---

---

---

# SORPRESA O ASOMBRO

## ME SORPRENDÍ MUCHO CUANDO...

(Cuéntanos un día que te sorprendieron, por qué y quién):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**A Carlos le han hecho una fiesta por su cumpleaños sin que él supiera nada...  
¿Se habrá sorprendido? Dibuja la cara que se le habrá quedado y ¿qué podrá haber dicho?**

*Sesión 5*

# VERGÜENZA

## ¿QUÉ COSAS ME DAN VERGÜENZA?

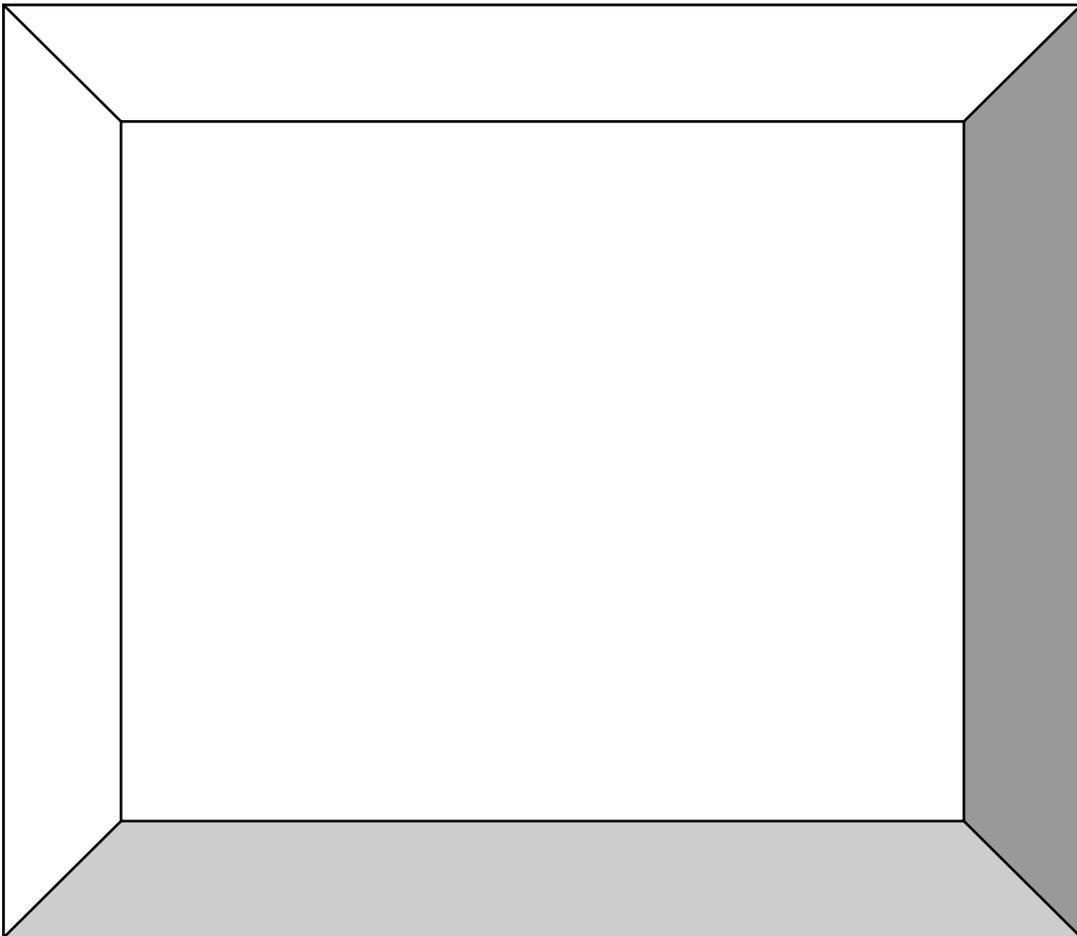
---

- 
- 
- 
- 

## CUANDO ME PONGO VERGONZOSO, MI CARA ES...

---

(Dibujo una situación donde hayas pasado vergüenza)



## REPASAMOS

### CUANDO... ME SIENTO...

---

**Cuando estoy jugando con mis amigos en el parque siento...**

- a) Vergüenza                      b) Alegría                      c) Enfado



**Cuando mamá o papá me castigan siento...**

- a) Sorpresa                      b) Asco                      c) Tristeza



**Cuando me quedo solo en un supermercado siento...**

- a) Miedo                      b) Enfado                      c) Calma

**Cuando me peleo con un amigo/a siento...**

- a) Enfado                      b) Alegría                      c) Sorpresa



**Cuando me hacen un regalo que no esperaba siento...**

- a) Tristeza                      b) Sorpresa                      c) Miedo

**Cuando voy a un sitio donde no conozco a nadie siento...**

- a) Alegría                      b) Sueño                      c) Vergüenza



**Cuando me como algo que no me gusta siento...**

- a) Asco                      b) Enfado                      c) Calma



*Sesión 6*

## MI CUERPO CUANDO SIENTO

### Si estoy enfadado, mi cuerpo...

---

SE TENSA MI CUERPO LORO  
ME SUDAN LAS MANOS GRITO  
MI CORAZÓN VA MÁS RÁPIDO

### Si estoy avergonzado, mi cuerpo...

---

ME TAPO LA CARA SONRÍO  
LORO ME SUDAN LAS MANOS  
SE ME PONE LA CARA ROJA

### Si estoy sorprendido, mi cuerpo...

---

ABRO LA BOCA Y LOS OJOS LORO  
ME ENTRA CALOR MI CORAZÓN VA MÁS RAPIDO

### Si me pongo triste, mi cuerpo....

---

SONRÍO SE ME PONE LA CARA ROJA  
LORO GRITO  
CANTO DOY PALMAS

### Si tengo miedo, mi cuerpo...

---

ME TIEMBLA EL CUERPO DOY SALTOS  
ME SUDAN LAS MANOS  
GRITO ME RÍO

### Si me pongo alegre, mi cuerpo...

---

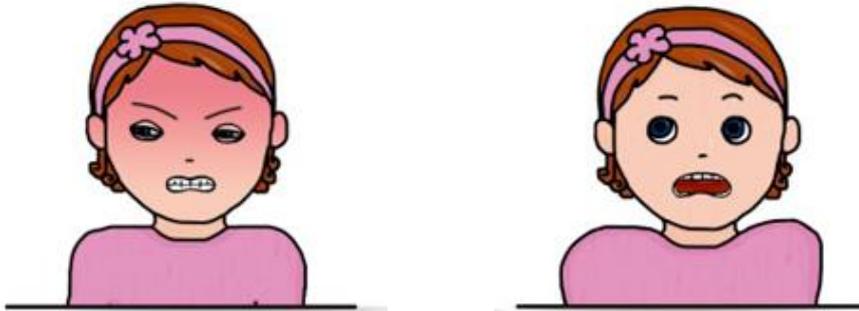
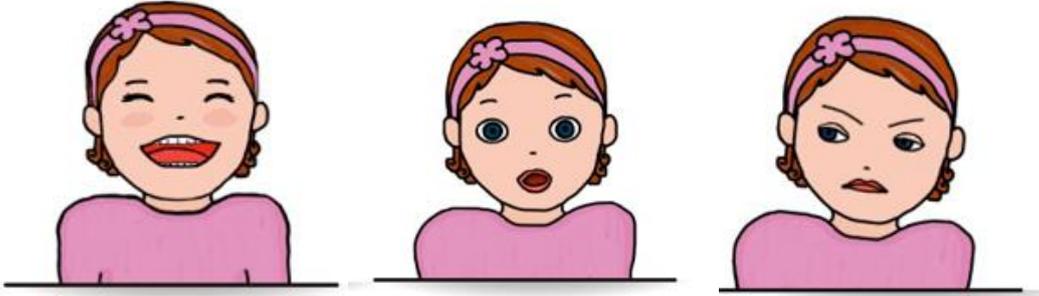
SONRÍO SE ME CIERRAN LOS OJOS  
SE ME PONE LA CARA ROJA ME SUDAN LAS MANOS

### Si algo me da asco, mi cuerpo...

---

LORO ME DAN ARCADAS GRITO ME TAPO LA NARIZ ME RÍO

# IDENTIFICAMOS LAS EMOCIONES



# EL MONSTRUO DE COLORES



ALEGRÍA MIEDO RABIA CALMA TRISTEZA

## SOPA DE LETRAS

ENCUENTRA LAS EMOCIONES

ALEGRÍA – MIEDO – TRISTEZA – ASCO – SORPRESA – ENFADO- VERGÜENZA

A	L	E	G	R	I	A	D
Z	E	W	U	T	Z	F	U
N	Ñ	E	K	R	C	V	I
E	K	F	M	I	E	D	O
U	G	F	E	S	O	S	A
G	J	H	S	T	M	L	J
R	H	N	H	E	S	E	A
E	N	F	A	D	O	S	A
V	N	O	J	O	D	G	E
E	M	Z	C	A	S	C	O
A	S	E	R	P	R	O	S

## REGULACIÓN EMOCIONAL

### *Sesión 7*

# ALEGRÍA

## ¿CÓMO HA REACCIONADO LA PROTAGONISTA?

---

## ¿PODEMOS MEJORAR ESE COMPORTAMIENTO? ¿CÓMO LO HARÍAMOS NOSOTROS?

---

# TRISTEZA

**¿CÓMO HA REACCIONADO LA PROTAGONISTA?**

---

**¿PODEMOS MEJORAR ESE COMPORTAMIENTO? ¿CÓMO LO HARÍAMOS NOSOTROS?**

---

# IRA O ENFADO

**¿CÓMO HA REACCIONADO LA PROTAGONISTA?**

---

**¿PODEMOS MEJORAR ESE COMPORTAMIENTO? ¿CÓMO LO HARÍAMOS NOSOTROS?**

---

*Sesión 8*

# MIEDO

**¿CÓMO HA REACCIONADO LA PROTAGONISTA?**

---

**¿PODEMOS MEJORAR ESE COMPORTAMIENTO? ¿CÓMO LO HARÍAMOS NOSOTROS?**

---

# SORPRESA

**¿CÓMO HA REACCIONADO LA PROTAGONISTA?**

---

**¿PODEMOS MEJORAR ESE COMPORTAMIENTO? ¿CÓMO LO HARÍAMOS NOSOTROS?**

---

*Sesión 9*

# ASCO

**¿CÓMO HA REACCIONADO LA PROTAGONISTA?**

---

**¿PODEMOS MEJORAR ESE COMPORTAMIENTO? ¿CÓMO LO HARÍAMOS NOSOTROS?**

---

# VERGÜENZA

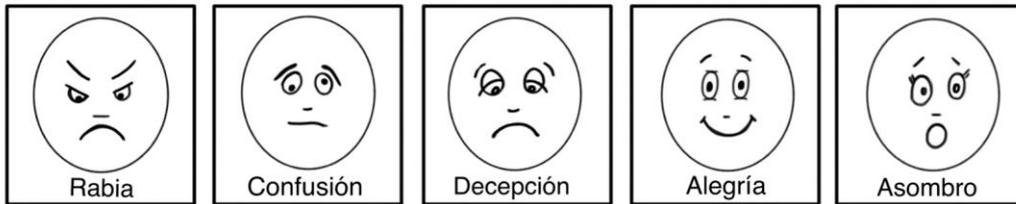
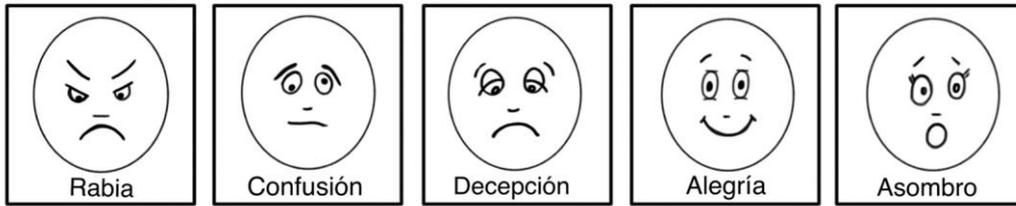
**¿CÓMO HA REACCIONADO LA PROTAGONISTA?**

---

**¿PODEMOS MEJORAR ESE COMPORTAMIENTO? ¿CÓMO LO HARÍAMOS NOSOTROS?**

---

## ANEXO II



## ANEXO III

### ALEGRÍA



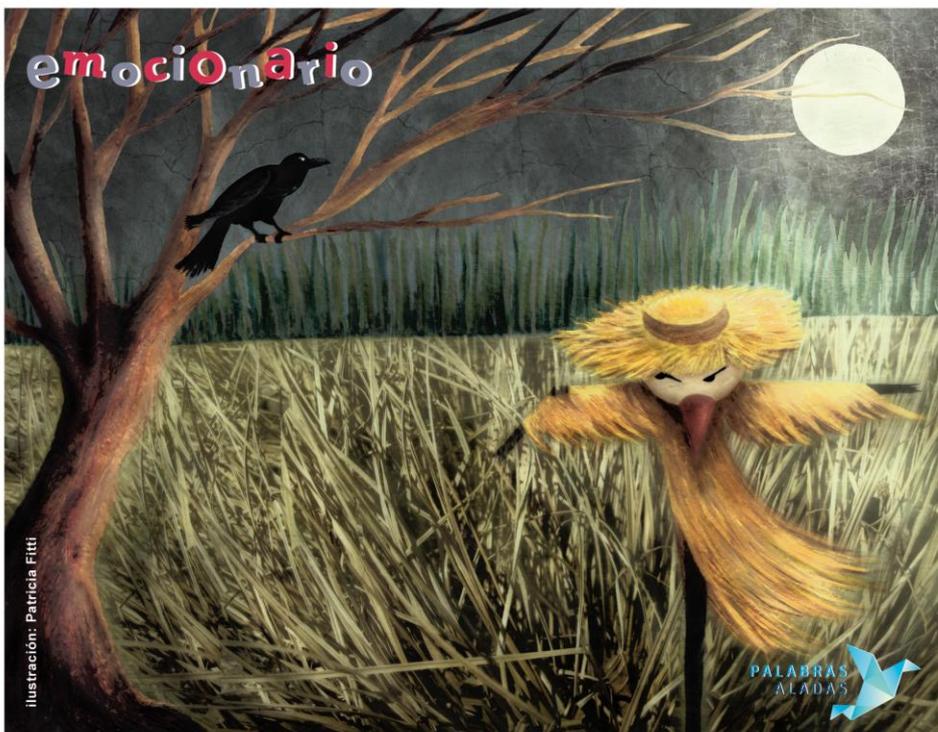
## IRA



## TRISTEZA



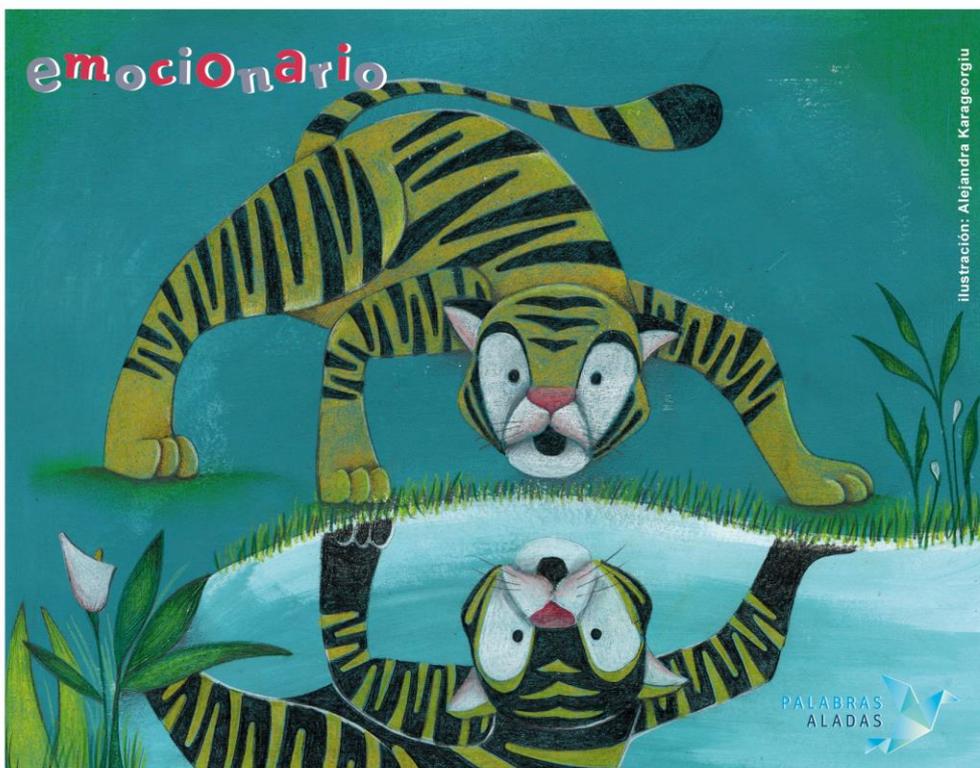
## MIEDO



ASCO



SORPRESA



## VERGÜENZA



## ANEXO IV



Me siento \_\_\_\_\_  
cuando me hacen  
una fiesta sorpresa.

Me siento \_\_\_\_\_  
si me peleo con  
un amigo.

Siento \_\_\_\_\_  
cuando algo huele  
muy mal

Siento \_\_\_\_\_ cuando  
estoy con alguien que  
no conozco.

Me siento \_\_\_\_\_  
cuando papá o  
mamá me castigan.

Siento \_\_\_\_\_  
cuando me subo a  
una montaña  
rusa.



Me siento \_\_\_\_\_  
cuando bajo a  
jugar con mis  
amigos al parque



**ANEXO V**

<b>AVERGONZADO</b>	Estoy viendo en la tele una peli de terror
--------------------	--

<b>TRISTE</b>	Me agacho y se me rompe el pantalón por detrás
---------------	--

<b>ENFADADO</b>	Unos amigos me invitan a una fiesta de cumpleaños
-----------------	---

<b>ALEGRE</b>	Encuentro a uno que yo creía que estaba Viviendo en Londres
---------------	---

<b>SORPRENDIDO</b>	Mis padres no me dejan bajar al parque
--------------------	--

<b>ASQUEADO</b>	Voy a la playa con mi familia
-----------------	-------------------------------

<b>CON MIEDO</b>	Cuando se acaba el verano
------------------	---------------------------

<b>CON MIEDO</b>	Cuando me tengo que comer algo que no me gusta
------------------	--

<b>TRISTE</b>	Cuando me peleo con un amigo/a
---------------	--------------------------------

<b>ASQUEADO</b>	Cuando me compran un helado mis padres
-----------------	--

<b>ENFADADO</b>	Me persigue un dragón
-----------------	-----------------------

<b>ALEGRE</b>	Cuando veo una peli de miedo
---------------	------------------------------

<b>SORPRENDIDO</b>	Cuando veo una serpiente
--------------------	--------------------------

<b>SORPRENDIDO</b>	Cuando me da la enhorabuena un/a profe
--------------------	--

<b>AVERGONZADO</b>	Cuando me saluda alguien que no conozco
--------------------	---

<b>ALEGRE</b>	Cuando no veo a un/a amigo/a en mucho tiempo
---------------	--

<b>TRISTE</b>	<b>Cuando veo a alguien vomitar</b>
<b>AVERGONZADO</b>	<b>Cuando me hacen una fiesta sorpresa</b>

## ANEXO VI

### SITUACIONES EMOCIONES BÁSICAS

#### ALEGRÍA

Era verano y Ana estaba en casa aburrída. No sabía que hacer porque su amiga Lucía estaba de vacaciones y su amigo José estaba en el pueblo con sus abuelos. Así que decidió ponerse a ordenar su cuarto mientras escuchaba un poco de música.

Mientras recogía la ropa que tenía en la silla, Ana vio que había algo debajo de su cama, así que decidió moverla para ver que era. Después de hacer mucho esfuerzo y mover media habitación, Ana se encontró con que había más cosas de las que se esperaba debajo de la cama: un palo de chupa-chups, una moneda de 20 céntimos (que era lo que había visto antes), un par de pelusas y, cuando iba a volver a colocar la cama en su sitio... vio que ahí estaba: la revista de pequeños científicos que tanto le gustaba, que tenía la entrevista que les hicieron a su cole y donde salía ella, y que hacía varias semanas que había dado por perdida.

Cuando lo vio, casi se echa a llorar, empezó a correr en círculos y a gritar. Su madre que estaba en la cocina, salió corriendo a ver por qué estaba gritando su hija. Y cuando le vio, no entendía nada. Ana estaba saltando, aleteando los brazos y sin mediar palabra. Su madre solo pudo pensar “Mi hija se ha vuelto loca”.

#### TRISTEZA

Andrés y Eduardo eran amigos de toda la vida. Se conocían desde que tenían 3 años y desde entonces, no se habían separado jamás: habían ido siempre a la misma clase juntos, a la extraescolar de pintura y a la de teatro.

Un jueves como otro cualquiera, Andrés estaba esperando a que Eduardo llegara a la puerta del colegio para entrar juntos, como siempre. Eduardo llegaba con Víctor, un niño que había llegado nuevo al colegio, y cuando llegó donde estaba Andrés, pasaron de largo sin decirle nada ya que estaban hablando sobre la película que echaron en la televisión la noche anterior.

Andrés se puso tan triste que tiró la mochila al suelo y lanzó el balón que le regalo Edu por su cumple y se quedó atascado en el árbol del colegio, se puso a llorar tanto que le empezó a doler la cabeza y encima, se le caían los mocos y no tenía pañuelos. En ese momento decidió que no iba a volver a hablar a Eduardo.

### IRA

Era viernes y Daniel quería ir al cine con sus amigos y amigas, así que fue hasta el salón y le dijo a su madre que si le daba la propina para poder comprar la entrada e ir. Su madre al escucharle le dijo “Daniel, ya te dije que hoy no puedes ir al cine por qué tenemos que ir a comprar unas cosas.” Daniel le pidió a su madre que le dejara ir y al ver que su madre no cedía, empezó a enfadarse.

Cuando se dio cuenta, el calor le había invadido el cuerpo y Daniel se puso a chillar y dar patadas y puñetazos a los cojines del salón. No podía parar, estaba tan enfadado que era incapaz de pensar.

### MIEDO

Cuando Manu y Lidia decidieron que era una buena idea ir al vertedero de su pueblo, no se dieron cuenta de que se estaba haciendo de noche.

Cuando llegaron, empezaron a ver todas las cosas que la gente había tirado allí; colchones, sofás, televisiones, una cocinita de juguete, un tablón de madera y hasta unas sillas que no estaban rotas ni nada. Así que empezaron a jugar entre todo el barullo de cosas y, cuando se quisieron dar cuenta, el sol se había marchado. Fue entonces cuando Manu le dijo a Lidia: “Creo que deberíamos marcharnos, he escuchado algo”. En ese mismo instante, Lidia se acercó, y entrecerrando lo ojos, lo pudo ver. Una culebra estaba tan cerca del pie de Manu que casi le rozaba. Lidia comenzó a gritar, ya que le daban muchísimo miedo las serpientes, y empezó a empujar a Manu. Manu del susto se cayó al suelo y se hizo daño en una mano. Lidia no dejaba de gritar, correr e incluso a Manu le pareció que estaba llorando. Al final el viaje al vertedero, no resulto lo que ellos pensaban.

## SORPRESA

El cumpleaños de Lola había sido una pasada; su familia le hizo una tarta de chocolate y le regalaron justo lo que ella más quería. Se lo pasó muy bien y encima, estuvo con sus primos de Barcelona, que vinieron a verle. Pero Lola estaba triste, porque no pudo celebrarlo con sus tres mejores amigas; Valeria, Nerea y Carmen.

Lola estaba en su casa leyendo un libro que le había regalado su hermano Rodrigo por su cumpleaños. Cuando de repente, sonó el timbre de su casa. Como ella estaba en su habitación, esperó a que alguien abriera la puerta y, como no escuchó nada, siguió leyendo tranquilamente. De repente, la puerta de su habitación se abrió de golpe y sus amigas entraron con un globo con forma de unicornio y con una tarta gigante y unas velas. Lola no se lo esperaba, se llevó tal sorpresa que se puso a llorar y a gritar, se tapó la cara y se hizo un guiñapo en la silla. ¡SORPRESA LOLA!

## ASCO

Cuando Sergio llegó del colegio, solo pensaba en dejar la mochila y ponerse a comer ¡Qué hambre tenía! Así que subió corriendo a la habitación y dejó todas sus cosas, para irse a lavar las manos al baño.

Cuando se sentó y vio que había para comer, casi le da algo... Brócoli, ¡Había brócoli! Sergio nunca lo había comido porque le daba tanto asco el olor y la forma que tenía, que siempre se inventaba cualquier excusa. Se puso a gritar, a hacer como que le daban arcadas, a mirarlo con caras raras y a sacar la lengua. Su madre se lo dijo ¡Cuando dejes de hacer esas cosas, serás un niño grande!

## VERGÜENZA

Elena nunca había hablado con Pedro, un niño de su clase. Elena era una niña muy tímida y no le gustaba ser el centro de atención.

Un día en clase, el profesor dijo: “Chicos/as, vamos a hacer un trabajo por parejas”. Elena deseaba que le tocara con su amiga Celia, pero cuando ya estaba pensando en la tarde en su casa haciendo el trabajo, el profesor dijo “Elena, harás el trabajo con Pedro.” Elena no se lo podía creer, nunca había hablado con Pedro, ¡qué vergüenza!

Pedro se acercó a hablar con Elena y ella, no dijo nada, se quedó callada mirando el libro que tenía encima de la mesa... se moría de vergüenza y no sabía qué hacer ni decir. Estaba claro que ese trabajo no iba a acabar bien.

## ANEXO VII

### ALEGRÍA



#1251116



## IRA



## TRISTEZA





**MIEDO**





**SORPRESA**





ASCO





## VERGÜENZA





## ANEXO VIII

### Situación 1

Pablo y María parque jugando, y he ido a jugar con ellos y no me han dejado porque dicen que no quieren jugar conmigo. Me he puesto muy triste.

### Situación 2

Hemos ido al parque de atracciones con el colegio. Todos/as mis amigos/as quieren ir a la mansión encantada, y por no quedarme solo, entro con ellos/as. Al final he salido llorando de allí al ver un zombie detrás de mí. Qué miedo he pasado.

### Situación 3

He ido a comprar al supermercado con mi madre y quería que me comprar un huevo kínder y me ha dicho que no. Me enfado muchísimo.

### Situación 4

He llegado al colegio y la profesora tenía una sorpresa para toda la clase en el aula. Vaya sorpresa nos llevamos todos.

### Situación 5

Estaba con mi amigo Juan en el parque que está al lado de nuestra casa y estábamos jugando con los coches que me habían regalado por mi cumpleaños. Cuando me fui a agachar para recoger uno de ellos, se me rompió el pantalón por detrás y se me hizo un

agujero dejando el calzoncillo a la vista. Todos/as se empezaron a reír de mí. No he pasado más vergüenza en mi vida.

### **Situación 6**

Javi y Antonio estaban tranquilamente paseando cuando de repente, se encontraron un billete de 5 euros en el suelo. La de chuches que podrían comprar con ese dinero, ¡Qué alegría!

### **Situación 7**

Iba por la calle andando con mi hermana cuando de repente, noto algo en el pie. Miro a ver que era y lo que pasaba era que había pisado una caca de perro. Madre mía qué mal olía.

### **Situación 8**

Me he ido a comprar un helado con mi amigo Gonzalo a la tienda de chuches con el dinero que me ha dado mi abuelo. Al salir de la tienda, se me ha caído el helado del palo. Me he enfadado tanto que me he puesto a llorar.

### **Situación 9**

Lidia, Daniel y yo hemos decidido ir a la era del pueblo a buscar tréboles de cuatro hojas. De repente, he visto una araña enorme justo al lado del pedal de la bici. Hemos salido corriendo en dirección contraria.

### **Situación 10**

Me ha tocado hacer el trabajo con dos compañeros de clase con los que apenas hablo pero entre ellos son amigos. He estado todo el rato callado y sin saber que decir, me cuesta mucho hablar con la gente que no conozco, qué vergüenza.

## ANEXO IX

<b>EVALUACIÓN INICIAL</b> <b>Indicadores de calidad del programa</b>	<b>Grado de cumplimiento</b>					<b>Observaciones</b>
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
<b>Adecuación a los destinatarios</b>						
1. El programa responde a las características, necesidades y demandas detectadas en el alumno.						
<b>Adecuación al contexto</b>						
2. El programa promueve la cooperación con las familias y la comunidad.						
<b>Contenido</b>						
3. Se han explicitado las bases científicas y socio-psicológicas del programa, quedando bien definido cuál es el modelo teórico de inteligencia emocional o de competencias socioemocionales en el que se basa el programa.						
4. Los contenidos incluidos son relevantes y representativos de las diferentes dimensiones que abarca el modelo teórico en el que se basa el programa.						
<b>Calidad técnica</b>						
5. El programa incluye información detallada y suficiente sobre los siguientes elementos: población destinataria, objetivos, contenidos, actividades, temporalización, recursos (materiales y humanos), y						

sistema de evaluación del propio programa.						
6. El programa dispone tanto de cuaderno del profesor como de cuaderno del alumno.						
7. Existe coherencia interna entre los diversos elementos componentes del programa y de todos ellos con los objetivos.						
<b>Evaluabilidad</b>						
8. Los objetivos del programa son evaluables (están formulados de forma que pueda comprobarse posteriormente y de una manera objetiva si se logran o no, o en qué medida).						
<b>Viabilidad</b>						
9. Los responsables del desarrollo del programa están plenamente capacitados para ello, aportando, en su caso, el propio programa, la formación o capacitación específica necesaria.						
10. El programa cuenta con el apoyo del centro (dirección y claustro de profesores, familias y resto de personal implicado).						

## ANEXO X

EVALUACIÓN CONTINUA	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Indicadores de calidad del programa	Nulo	Bajo	Medio	Alto	
<b>Puesta en marcha del programa</b>						
11. La metodología utilizada es apropiada para el desarrollo de los objetivos del programa.						
12. Los alumnos muestran interés/motivación hacia las actividades del programa: implicación.						
13. La secuencia de las actividades programadas resulta coherente con relación a los objetivos, destinatarios y recursos planificados.						
14. Se respeta la planificación en lo referente a actividades, tiempos y recursos.						
15. Se cuenta con un sistema de registro de la información que facilite la posterior evaluación de la intervención y, sobre todo, la mejora de futuras experiencias.						
<b>Marco o contexto de aplicación del programa</b>						
16. El clima general del aula y del centro (relaciones cordiales entre el						

personal, entre alumnos, entre alumnos y profesor/a) resulta favorable al programa.						
17. Se aprecia satisfacción en los responsables del programa, en sus destinatarios y en las demás personas implicadas e interesadas en el mismo.						
18. La organización y la disciplina del aula en donde se desarrolla el programa concuerda con el sistema organizativo y disciplinar del centro.						

## ANEXO XI

EVALUACIÓN FINAL Indicadores de calidad del programa	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
<b>Medida</b>						
19. Las técnicas e instrumentos utilizados para decidir sobre la eficacia del programa son adecuados a las características de los objetivos y de los contenidos del mismo.						
20. Los instrumentos mediante los cuales se han apreciado los niveles de logro del programa tienen buenas propiedades psicométricas: existe evidencia empírica a favor de su validez y de su fiabilidad.						

<b>Resultados</b>						
21. Independientemente de lo que indican los instrumentos de medida, el programa parece haber mejorado la IE o las competencias socioemocionales de los alumnos: <i>eficacia subjetiva</i> .						
22. Los destinatarios, agentes y personal implicado en el programa han mostrado su satisfacción con los objetivos, las técnicas de intervención y los resultados del programa: <i>validez social del programa</i> .						
23. Los recursos (humanos, materiales, organizativos, y espacio-temporales) que ha requerido el programa son acordes con los resultados conseguidos: <i>eficiencia</i> .						
24. Se han observado efectos beneficiosos del programa que no estaban previstos inicialmente: <i>efectividad colateral</i> .						
25. Existen indicios del impacto positivo del programa en otros aspectos o miembros del centro y/o del contexto: <i>impacto social</i> .						

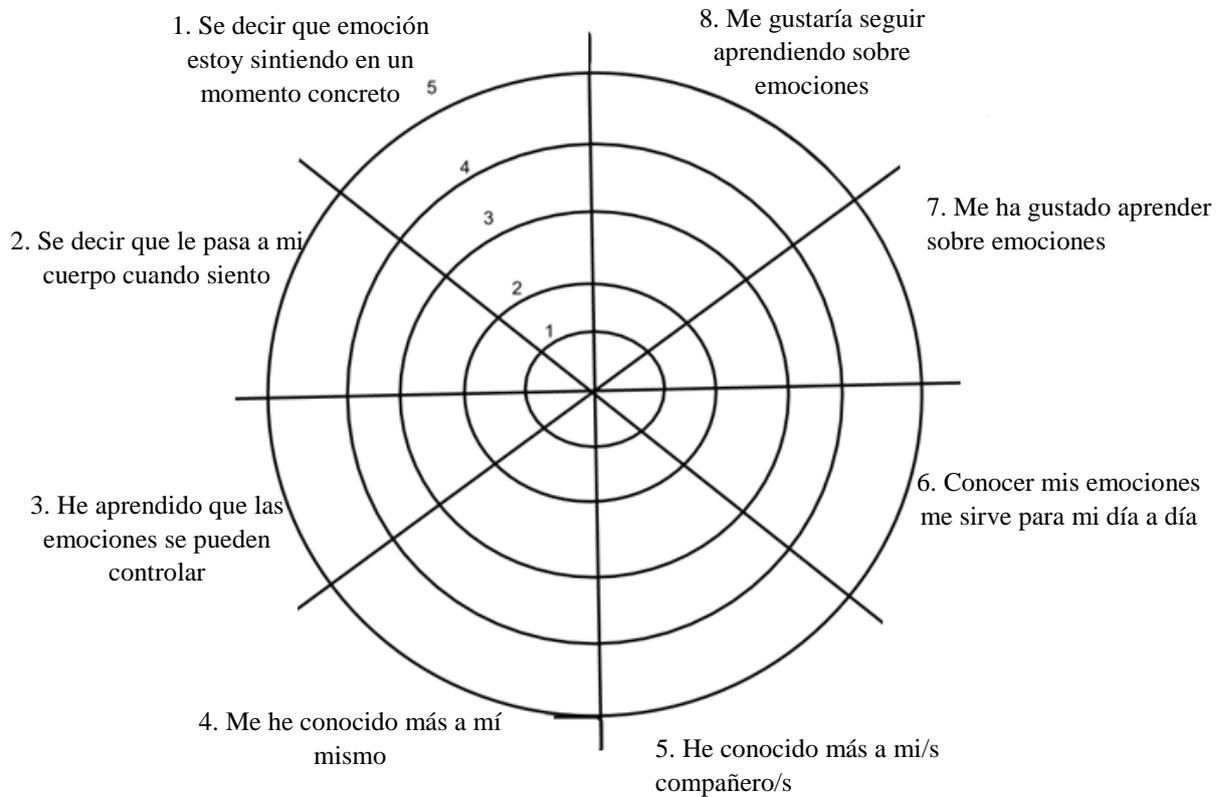
**ANEXO XII**

<b>META-EVALUACIÓN</b> <b>Indicadores de calidad de la</b> <b>evaluación del programa</b>	<b>Grado de cumplimiento</b>					<b>Observaciones</b>
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Se ha llevado a cabo una evaluación inicial del programa						
Se ha llevado a cabo una evaluación procesual o continua del programa						
Se ha llevado a cabo una evaluación final o sumativa del programa						
Utilidad: la evaluación realizada resulta útil para responder a las necesidades de información de potenciales usuarios del programa.						
Factibilidad: la evaluación realizada ha sido realista, prudente y comedida						
Probidad: la evaluación se ha llevado a cabo de forma ética y respetuosa con los implicados en el programa.						
Precisión: la evaluación realizada permite revelar y divulgar información técnicamente precisa sobre los puntos fuertes y débiles del programa.						

## ANEXO XII

<b>EVALUACIÓN MIMO</b>			
<b>MANTENER</b>	<b>INCORPORAR</b>	<b>MODIFICAR</b>	<b>OMITIR</b>

**ANEXO XIII**



<b>DIANA DE APRENDIZAJE</b>					
	<b>Alumno 1</b>	<b>Alumno 2</b>	<b>Alumno 3</b>	<b>Alumno 4</b>	<b>Alumno 5</b>
1. Sé decir que emoción estoy sintiendo en un momento concreto					
2. Sé decir que le pasa a mi cuerpo cuando siento					
3. He aprendido que las emociones se pueden controlar					
4. Me he conocido más a mí mismo					
5. He conocido más a mi/s compañero/s					
6. Conocer mis emociones me sirve para mi día a día					
7. Me ha gustado aprender sobre emociones					
8. Me gustaría seguir aprendiendo sobre emociones					