

Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Educación Social

**La educación emocional en la orientación educativa de
los institutos: Propuesta de intervención desde la
perspectiva de la Educación Social**

Presentado por:

Claudia Gaviria Mesones

Tutelado por:

Ada Freitas Cortina

Valladolid, 19 de junio de 2025

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado es de carácter aplicado y se centra en el diseño y la implementación e implementación de una propuesta de intervención dentro del ámbito de la educación emocional, dirigida al alumnado de un centro educativo de educación secundaria. La educación emocional es entendida como un proceso educativo continuo y trasversal con el que se busca desarrollar competencias emocionales fundamentales para el bienestar personal y la convivencia social. La propuesta consta de ocho actividades diseñadas para fomentar habilidades como la identificación, expresión y regulación de emociones, la empatía y la resolución de conflictos. Aunque el diseño original, estaba destinado a un grupo de educación secundaria ordinaria, se realizó una adaptación metodológica para ajustarse a las necesidades de un grupo de educación especial, donde se implementaron 7 de las 8 actividades propuestas, con resultado positivos tanto a nivel individual como grupal. El alumnado mostró avances en la expresión emocional, la interacción con los compañeros y la comprensión de sus propias emociones. En conjunto, los resultados obtenidos demuestran la viabilidad de la propuesta y la importancia de integrar la educación emocional en el currículo escolar, especialmente en contextos que requieren una atención más personalizada y adaptada a la diversidad.

PALABRAS CLAVE

Educación emocional, orientación educativa; intervención socioeducativa, competencias socioemocionales, educación social.

ABSTRACT

This Final Degree Project is applied in nature and focuses on the design and implementation of an intervention proposal in the field of educational duration, aimed at students in a secondary education center. Emotional education is understood as a continuous and cross-curricular educational process that seeks to develop emotional competencies essential for personal well-being and social coexistence. The proposal consists of eight activities designed to foster skills such as the identification, expression, and regulation of emotions, empathy, and conflict resolution. Although the original design was intended for a mainstream secondary education group, a methodological adaptation was carried out to meet the needs of a special education group. In this context, seven of the eight proposed activities were implemented, with positive results both at the individual and group levels. The students showed progress in emotional expression, peer interaction, and understanding of their own emotions. Overall, the results obtained demonstrate the feasibility of the proposal and highlight the importance of integrating emotional education into the school curriculum, especially in contexts that require more personalized attention and adaptation to diversity.

KEY WORDS

Emotional education, educational guidance, socio-educational intervention, socio-emotional competences, social education.

DEDICATORIA

A todos los y las jóvenes que, en algún momento de sus vidas, han llegado a sentir que su bienestar emocional no ha sido tomado en cuenta, que se han enfrentado a las incertidumbres y las dificultades propias de la adolescencia sin el apoyo necesario.

Este trabajo de fin de grado está dedicado a vosotros/as, con la esperanza de que se reconozca la educación emocional como una herramienta fundamental para acompañarnos en nuestro crecimiento y para que, en el futuro, ninguna persona tenga que pasar por esos momentos de crisis sin los apoyos y el respaldo que merece.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han hecho posible la realización de este Trabajo de Fin de Grado. En primer lugar, a mi tutora, Ada, por su constante orientación, apoyo y consejos durante todo el proceso.

A los profesores y orientadores de los centros educativos a los que he asistido y he tenido la oportunidad de consultar y que, con su generosidad, han compartido conmigo sus experiencias y conocimientos sobre la implementación de la educación emocional en las aulas.

A mis compañeros de clase y amigos, por su constante apoyo, por los intercambios de ideas y por las conversaciones que me ayudaron a profundizar sobre ciertos temas. En estos cuatro años hemos creado una unión que muchos kilómetros de distancia no separarán y son pilares fundamentales en este proceso.

Y, por supuesto, a mi familia, pilar fundamental por su comprensión y paciencia en todo momento, dándome el espacio y la energía necesarios para llevar a cabo este trabajo, y acabar con éxito esta etapa de mi vida.

Gracias de corazón.

ÍNDICE

1. <i>INTRODUCCIÓN</i>	6
2. <i>JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD</i>	8
3. <i>OBJETIVOS DEL TRABAJO</i>	10
3.1. Objetivos	10
3.2. Competencias generales y específicas del Graduado/a en Educación Social.	10
4. <i>MARCO TEÓRICO</i>	11
4.1. Concepto de Educación Emocional.	11
4.2. Modelos y programas de Educación Emocional.....	13
4.3. Marco Legal y Normativo de la Educación Emocional.	20
4.4. Rol del Orientador Educativo y Competencias profesionales necesarias.....	24
5. <i>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</i>	28
5.1. Introducción.....	28
5.2. Objetivos didácticos	29
5.3. Relación de la propuesta con las competencias socioemocionales.....	30
5.4. Contenidos	30
5.5. Temporalización	31
5.6. Metodología	32
5.7. Descripción de las actividades.....	33
5.8. Recursos	41
5.9. Evaluación.....	42
5.10. Resultados alcanzados.....	42
6. <i>CONCLUSIONES</i>	43
7. <i>PROSPECTIVA</i>	46
8. <i>REFERENCIAS</i>	47
8.1. Bibliografía.....	47
8.2. Webgrafía.	54
9. <i>ANEXOS</i>	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma de las sesiones de trabajo	32
Tabla 2. Actividad 1. Conócate.	33
Tabla 3. Actividad 2. Diario emocional	34
Tabla 4. Actividad 3. Rueda de las emociones.....	35
Tabla 5. Actividad 4. Semáforo de las emociones.....	36
Tabla 6. Actividad 5. El espejo de las emociones.....	37
Tabla 7. Actividad 6. Escucha activa y empatía en acción.	38
Tabla 8. Actividad 7. Caja de herramientas emocionales.....	39
Tabla 9. Actividad 8. Aprendiendo a resolver conflictos emocionales.....	39
Tabla 10. Usos de recursos por actividad.	41
Tabla 11. DAFO de alcance de la propuesta.....	44

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A. Lista cotejo Diario de Campo.....	54
Anexo B. Rúbrica de evaluación de trabajos elaborados por el alumnado.....	54
Anexo C. Cuestionario Feedback.....	54
Anexo D. Cuestionario inicial y final.....	54
Anexo E. Cuestionario autoevaluativo sobre la gestión de emociones.....	54
Anexo F. Guía de preguntas para la reflexión del diario.....	54
Anexo G. Rueda de las emociones de Robert Plutchik.	55
Anexo H. Cuestionario sobre el conocimiento de las emociones.	56
Anexo I. Cuestionario sobre escucha activa y empatía.....	56
Anexo J. Guía escrita sobre la experiencia de la empatía y comunicación no verbal	56
Anexo K. Actividad 2 adaptada para el aula de educación especial.....	56
Anexo L. Actividad 4 adaptada para el aula de educación especial.	56
Anexo M. Implementación propuesta - 1 ^a sesión.	57
Anexo N. Ejemplo rueda de Plutchik de un alumno.....	57
Anexo O. Caja de herramientas emocionales proporcionadas a los alumnos.....	57

1. INTRODUCCIÓN

En este TFG se pretende explorar acerca de las posibilidades y la importancia de incorporar la educación emocional dentro de la orientación educativa en institutos de secundaria, a la vez que se ofrece una propuesta de intervención desde la perspectiva de una educadora social.

Hoy en día la comunidad educativa no es realmente consciente de la importancia que tienen los educadores y educadoras sociales en lo que se refiere a orientación educativa dentro de colegios e institutos, especialmente en el ámbito de la educación emocional para los adolescentes.

La educación social se considera una disciplina que favorece el desarrollo humano y social, por lo que los profesionales de esta disciplina cuentan con numerosas técnicas, conocimientos y habilidades para poder tratar temas tan transversales como la educación emocional en diferentes contextos.

El tema de las emociones cada vez es más complejo y tiene más importancia a medida que se va creciendo, lo que repercute en el aprendizaje y las relaciones sociales que se establece durante la etapa escolar. Por ello, es importante incluir dentro del servicio de la orientación educativa un apartado que trabaje en la educación emocional del alumnado, pero vista desde la perspectiva de la educación social, donde siempre se buscará el desarrollo integral del estudiante.

La etapa del instituto para los adolescentes se considera una de las más complicadas ya que reciben muchos estímulos de diferentes fuentes y esto genera en los adolescentes una especie de colapso mental donde ya no saben cómo gestionar toda esa nueva información y los sentimientos que les genera; reciben influencias de muchas personas y esto, en ocasiones, hace que pierdan su propia identidad, si es que ya la habían encontrado; o, por el contrario, nunca lleguen realmente a desarrollar su propia identidad, por adaptarse a todas esas influencias y por la necesidad de tener que encajar en algún lugar para no quedarse excluido.

De ahí, este trabajo propone una intervención desde la perspectiva de la educación social, ya que esta disciplina siempre trabaja mirando por y para el desarrollo integral de las personas, lo que puede resultar muy beneficioso tanto para los estudiantes como para el equipo docente del centro.

Desde esta perspectiva, los educadores y educadoras sociales fomentarán la empatía, la gestión de las emociones, crearán un clima de ambiente seguro en las aulas, mediaron en los conflictos que se presenten entre alumnos o alumno y profesor, desarrollarán habilidades sociales y ofrecerán apoyo individualizado a los estudiantes o docentes que lo necesiten.

2. JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD

La elección de este TFG se basa principalmente en la experiencia personal de la estudiante en lo que se refiere al manejo de las emociones y herramientas con las que ha contado a lo largo de su trayectoria académica. Durante su etapa escolar, la estudiante considera que no ha recibido las herramientas ni apoyo necesario para aprender a manejar sus emociones sin que estas influyeran negativamente en ella y considera que esto en algunas ocasiones le ha pasado factura a la hora de avanzar con sus estudios e incluso con su propio desarrollo personal. Sin embargo, en el último año de instituto, cuando ya se tiene que elegir qué camino tomar académicamente, la estudiante se encontró con una educadora social que trabajaba en el instituto donde estudiaba y esta fue la que hizo que despertara su interés sobre la orientación educativa además de trasmisitirla el entusiasmo y despertar su vocación acerca de la educación social.

La elección de este tema también podría deberse a la relevancia social que esto tiene en la sociedad actual ya que cada vez se escuchan más noticias sobre los problemas de salud mental y emocional entre los estudiantes, y jóvenes en general. En la página de UNICEF (2024) nos encontramos con el nuevo Barómetro de Opinión de la Infancia y la Adolescencia donde se trata el tema del bienestar emocional, y se resalta la importancia de invertir en programas de educación emocional en los centros educativos, sobre todo después de crisis mundiales como fue la pandemia de COVID – 19 que ha dificultado los problemas de salud mental en los niños.

Se considera que tratar estos temas en institutos es algo fundamental ya que muchos estudiantes no son capaces de comprenderse a sí mismos y mucho menos a los demás. Como menciona Tesouro Cid et al. (2015) en su estudio, la época del instituto a nivel emocional es muy dura para los estudiantes ya que ahí es donde realmente el estudiante empieza a desarrollarse y a buscar su propia identidad, además de que se producen muchos cambios que, en ocasiones, no saben cómo gestionarlos. Las escuelas tienen el deber de enseñar a sentir, a expresar y a gestionar las emociones de forma adecuada, dado que estas influyen en el aprendizaje y desarrollo social del alumnado (García, 2017, p. 10). Otro aspecto para tener en cuenta durante esta época, como se menciona en el estudio de Goodfellow et al. (2023), es la búsqueda de la aceptación de los demás, intentar encajar por el miedo a que les excluyan o ser víctima de acoso escolar.

Hay muchos temas importantes a tratar dentro de la orientación educativa en los institutos de secundaria ya que en muchos de ellos existen lagunas considerables. Aunque sí que es cierto que en algunos institutos cuentan con un programa de orientación educativa muy completo y se tratan diferentes temas como la educación sexual, la educación emocional, y el respeto mutuo, como el Programa Laguntza del IES Valle del Ebro en Tudela, Navarra, entre otros, aún hay bastantes más institutos donde las horas de tutoría u orientación educativa se dedican a dejar que los estudiantes se distraigan con los móviles, jugando, pintando o haciendo lo que ellos quieran. En un estudio realizado

por Sánchez-Tarazaga y Matarranz (2023) se observa la urgente necesidad de fortalecer las competencias emocionales en los orientadores escolares.

Esto no favorece ni mucho menos a los estudiantes ya que se les está dejando una hora a la semana para que pierdan su tiempo en lugar de aprovecharlo para enseñarles sobre técnicas, comportamientos y actitudes que les vendrán bien para su propio desarrollo integral, a la vez que se podrían realizar jornadas de convivencia donde todos los estudiantes ofrezcan algo y pudiesen enseñar de lo que son capaces a la vez que aprenden de los demás.

La necesidad de incorporar la educación emocional en la orientación educativa de los institutos radica en la relevancia de estos procesos dos aspectos para la propia comunidad académica. Por un lado, Tuquinga Cercado (2024) considera que la educación emocional tiene un papel crítico a la hora de ayudar en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que, como se menciona anteriormente, les ayuda con el control de sus emociones y enfrentar las dificultades que se les presentan de una manera adecuada. La educación emocional contribuye a mejorar la convivencia escolar, el rendimiento académico y el bienestar personal, favoreciendo una orientación educativa más integral (Educaweb, 2022).

Por otro lado, está la orientación educativa que también es de vital importancia a la hora de apoyar a los estudiantes. Al incorporar la educación emocional dentro de este apartado se favorece un ambiente más agradable y positivo donde todos los miembros de la institución están en armonía. En algunos centros privados SEK se ha podido observar cómo aplicando el método RULER (Brackett y Kremenitzer., 2011) los beneficios en sus aulas son notorios y favorecen al alumnado.

También contamos con un factor importante y es que desde la perspectiva de los y las educadoras sociales se está en contacto directo con los estudiantes y docentes y se pueden adaptar las propuestas de trabajo a las distintas necesidades específicas de cada uno. Como se demuestra en el estudio de Díez Gutiérrez et al. (2022) el papel de la educación social en los centros educativos es un factor fundamental.

Según el Instituto de Inteligencia Emocional y Neurociencia Aplicada (IDIENA, 2021) en su estudio sobre la educación emocional en los colegios en España, no consta la existencia de datos oficiales que nos digan cuántos son los colegios, ya sean privados, concertados o públicos, que cuentan con el apartado de educación emocional incluido en su currículo. Pero con su estudio calculan que alrededor de un 5% de todos los centros de España lo implantan en mayor o menor medida.

Las diferentes necesidades de la sociedad como la depresión, los problemas de drogadicción, violencia, ansiedad, etc., son los que hacen que la educación emocional surja con una carga muy importante en la actualidad (Álvarez et al., 2000).

A través de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se ofrece una propuesta de intervención educativa para abordar el tema de la educación emocional desde la educación social a la vez que se pretende concienciar sobre la importancia de incluir este tema transversal en las actuaciones del departamento de orientación educativa de los centros de educación secundaria obligatoria.

3. OBJETIVOS DEL TRABAJO

3.1. Objetivos

Objetivo principal:

Diseñar e implementar una propuesta de intervención para trabajar la educación emocional en el ámbito escolar de la educación secundaria obligatoria desde el departamento de orientación y con la perspectiva integral de la educación social.

Objetivos específicos:

1. Identificar las estrategias de educación emocional más efectivas para los jóvenes en etapa escolar.
2. Identificar cuáles son las necesidades emocionales de los estudiantes del instituto.
3. Formar a los docentes del instituto con herramientas y estrategias referidas a la educación emocional.
4. Sensibilizar la comunidad educativa sobre la importancia de la educación emocional.

3.2. Competencias generales y específicas del Graduado/a en Educación Social.

Teniendo en cuenta el libro Memoria de Grado en Educación Social (2009), se destacan las siguientes competencias generales y específicas del Graduado/a en Educación Social:

- G2: Planificación y Organización. Se desarrolla esta competencia porque se han establecido los objetivos claros que se pretenden conseguir con esta propuesta, a la vez que se van a proponer diferentes actividades siguiendo una organización y planificación para la buena gestión del tiempo.
- G3: Comunicación oral y escrita en la lengua materna. Se desarrolla esta competencia ya que la comunicación efectiva es algo primordial en la educación social y a través de esta propuesta de intervención se les pedirá a los sujetos que expresen sus sentimientos, participen en debates, e incluso realicen algún taller de escritura reflexiva.

- G6: Gestión de la información. Se desarrolla esta competencia porque al tratar de la educación emocional dentro de la orientación educativa se recurre a la búsqueda de diferentes metodologías y enfoques para trabajarla en el ámbito escolar.
- G11: Habilidades interpersonales. Se desarrolla esta competencia ya que estas habilidades son esenciales dentro de la orientación educativa y desde esta propuesta se trabajará siempre fomentando las relaciones positivas entre los sujetos.
- G15: Creatividad. Se desarrolla esta competencia ya que nos centramos en producir trabajos originales, nuevas estrategias, actividades y programas innovadores para promover la educación emocional, además de para ser capaces de adaptarnos a las necesidades específicas del alumnado.
- E12: Formar profesionales y agentes de intervención socioeducativa y comunitaria. Se desarrolla esta competencia ya que con esta propuesta se pretende formar al conjunto de la comunidad escolar con las herramientas necesarias para trabajar la educación emocional.
- E35: Utilizar técnicas concretas de intervención socioeducativa y comunitaria. Se desarrolla esta competencia porque se trabajarán diferentes técnicas de intervención en la propuesta como son las dinámicas de grupos, las de resolución de conflictos y regulación emocional, entre otras.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Concepto de Educación Emocional.

Para conocer el verdadero concepto de la educación emocional, es necesario aclarar el concepto del término de las emociones según diversos autores. Las emociones se consideran como experiencias que se siente como algo real y puntual que afecta a todo nuestro cuerpo y a nuestra conciencia. Estas emociones nos proporcionan a nosotros mismos y a quienes nos rodean una nueva realidad adaptada y condicionada a dicha emoción (Denzin, 2009 [1984], p. 66). Las emociones están compuestas por elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos y se consideran como estados que sentimos positiva o negativamente con una duración breve y puntual (Lawler, 1999, p. 219).

Las emociones se consideran sistemas de motivación que cuentan con componentes relevantes acerca de lo que sentimos, nuestras acciones, experiencias y pensamientos. Tienen diferente intensidad y pueden afectarnos positiva o negativamente. Por lo general, surgen de las interacciones interpersonales o momentos importantes que nos importan ya que afecta a nuestro bienestar (Brody, 1999, p. 15).

Una vez este concepto está claro pasamos al concepto de Educación Emocional. Dentro de este concepto se incluye la importancia de integrar los aspectos emocionales y cognitivos en el aprendizaje

de los alumnos para poder favorecer su desarrollo integral. Como indica Dueñas (2002), antiguamente, a lo único a lo que se le prestaba atención era a los aspectos académicos y cognitivos, dejando a un lado a las emociones, lo cual no permitía que los estudiantes alcanzasen su mayor potencial formativo.

La educación emocional surge como un derecho que va más allá de una mera necesidad educativa. Es un aspecto clave para que los alumnos se conozcan a ellos mismos y a los demás y respeten tanto el entorno que les envuelve como a los demás y a ellos mismos. Tomando como referencia a García Retana (2012), sabemos que con la educación emocional se pretende enseñar a los estudiantes a aceptar sus emociones y sentimientos y que sean capaces de elegir la conducta más apropiada dependiendo del momento en el que se encuentre, de forma que les facilite una interacción social y personal positiva y su calidad de vida se eleve.

Con la educación emocional se pretende concienciar a los estudiantes de que emociones negativas van a existir y esto es inevitable, pero se pretende dotarles de recursos y habilidades para que ellos mismos sean capaces de identificarlas, regularlas y expresarlas de forma adecuada. También se pretende elevar el bienestar de los alumnos fomentando las emociones positivas (Ortiz López, 2017).

Desde el contexto español, no es hasta el año 2000 cuando se le da verdaderamente importancia a la necesidad de incluir la educación emocional en la escuela con el I Congreso Estatal de Educación Emocional en Barcelona, donde se resalta la idea de que la inadaptación de los alumnos muchas veces tiene un trasfondo de problemas de tipo emocional.

En la esfera internacional, algunos autores consideran que debe existir un equilibrio entre la mente y el cuerpo para que los alumnos logren un óptimo desarrollo en su aprendizaje y por eso ven necesaria la incorporación de la educación emocional en las escuelas (Denham et al., 2016).

Una de las teorías relevantes sobre educación emocional es la Teoría sobre la Inteligencia emocional de Daniel Goleman publicada en 1995 donde se habla de educación emocional como un aspecto clave para el crecimiento personal y el éxito académico de los estudiantes. Educación emocional como un proceso educativo que va dirigido al desarrollo de habilidades y competencias emocionales en estos.

Como otros muchos autores, Goleman (1995) considera que en este tipo de educación se tiene en cuenta desde las propias emociones y su autogestión, hasta la empatía que mostramos hacia los demás; todo esto nos lleva al bienestar personal y desarrollo social del alumno. También tiene en cuenta la educación emocional desde su importancia en el desarrollo integral del individuo desde varias perspectivas.

Con esta educación se fomenta la empatía, resiliencia y cooperación entre alumnos, lo que hace que estos sean capaces de adaptarse adecuadamente a diferentes situaciones que se les plantee, por lo que mejoraran sus habilidades sociales y emocionales. También serán capaces de gestionar su propio estrés, reducir la ansiedad con diferentes herramientas de control emocional que esta educación les proporcionará y mejorarán su bienestar emocional y su motivación hacia el aprendizaje. Una vez los estudiantes son capaces de gestionar sus propias emociones de una forma adecuada, estos se podrán dedicar de una manera más efectiva en sus estudios y tareas académicas para alcanzar sus metas (Goleman, 1995).

Cuando vemos la educación emocional desde un enfoque integral podemos decir que esta ayuda a los alumnos en muchos aspectos de su vida, no solo en su trayectoria académica, sino que también les ayuda a enfrentarse a los retos emocionales que se les presentan en su vida diaria.

4.2. Modelos y programas de Educación Emocional.

Cuando nos centramos en la perspectiva de la educación social nos podemos encontrar varios modelos y programas que buscan integrar la educación emocional en la orientación educativa de los centros escolares, a la vez que se promueve el bienestar y desarrollo emocional en estos entornos.

- Programa Educación Responsable de la Fundación Botín (2024).

Dentro de este programa se fomenta el desarrollo emocional, social y creativo de los niños y adolescentes de 3 a 16 años. Con diferentes recursos educativos procedentes de distintas disciplinas han sido capaces de desarrollar 1000 situaciones de aprendizaje para trabajar con profesores, alumnos y sus familias. Este programa está implementado en diferentes centros de Madrid y Cantabria (incorporaciones más recientes), La Rioja, Navarra, Galicia, Murcia, Castilla y León, Aragón, Comunidad Valenciana y Cataluña, siendo estos a nivel nacional. A nivel internacional está implementado en Uruguay, Chile, México, Honduras, Nicaragua y El Salvador.

Los destinatarios del programa de Educación Responsable serían centros ya sea públicos, privados o concertados, que de forma voluntaria se comprometan a llevar a cabo este proyecto durante, mínimo, tres años. Cada centro debe crear su propio equipo llamado de Educación Responsable, compuesto por un coordinador, el cual es el nexo entre el centro y la Fundación Botín, y profesores a cargo de los recursos que forman el programa como literatura o lectura y emociones, entre otros, los cuales recibirán una formación para mejorar sus competencias en todos los ámbitos.

Tras los tres años mínimos de implementación se realizará una evaluación para conocer cuál ha sido su impacto y efectividad en el entorno escolar. Se divide en dos evaluaciones, la evaluación

pedagógica externa (anual y analiza la satisfacción del profesorado) y la evaluación psicológica externa (analiza el impacto en el desarrollo del alumnado y el ambiente escolar del centro).

Los objetivos de este programa serían el desarrollo emocional y social a través de la gestión de las emociones y el autoconocimiento de uno mismo, lo que hará que los estudiantes se comuniquen mejor, tengan mayor empatía y cooperen más los unos con los otros; también se potenciará la creatividad con un pensamiento crítico que será útil a la hora de resolver problemas y superar diferentes obstáculos que se les presenten; por último también se pretende mejorar la convivencia escolar donde se potenciará un clima positivo en el aula, un fuerte sentimiento de cohesión del grupo y fortalecimiento de las relaciones.

Figura 1: Fases del Programa de Educación Responsable.



Fuente: Fundación Botín (2024).

- Modelo de Rafael Bisquerra (2020) “Competencias emocionales”.

Este modelo se considera uno de los más revolucionarios en España, ya que se cohesionan la teoría y la práctica con el fin de mejorar el bienestar emocional y desarrollo integral de las personas. Bisquerra establece un marco de competencias que hace que los individuos sean capaces de gestionar sus emociones y mejorar sus relaciones interpersonales.

Las cinco grandes competencias emocionales de las que habla Bisquerra (2020) son:

- Conciencia emocional, referida a la capacidad de identificar y comprender las emociones de uno mismo y de los demás a través del autoconocimiento y percepción emocional.
- Regulación emocional, conocida como la capacidad de gestionar las emociones alejando la impulsividad y descontrol. Se fomenta el autocontrol y flexibilidad emocional a través de técnicas de relajación y reestructuración cognitiva.

- Autonomía emocional, con confianza en uno mismo y ser capaz de gestionar sus propias emociones sin que influyan los factores externos. Esta competencia incluye la autoestima, resiliencia y responsabilidad personal en las decisiones.
- Competencia social, proporcionando buenas habilidades de interacción social para que estos puedan establecer relaciones interpersonales sanas, y resolver los conflictos de forma constructiva a la vez que se mantiene un equilibrio de sus necesidades con las de los demás.
- Habilidades de vida y bienestar buscando un equilibrio entre los aspectos personales, laborales y sociales.

Este modelo se puede llevar a cabo en varios contextos, pero el más importante es el educativo. En este contexto los docentes pueden incorporar la educación emocional dentro del currículo de la orientación educativa.

- Programa Aulas Felices (Lombas et al., 2019)

Este programa es una iniciativa española basada en la psicología positiva donde se pretende potenciar la felicidad y bienestar emocional dentro del aula.

Se ponen en valor aspectos como el optimismo y el autocontrol a través de métodos interactivos que hagan que los estudiantes mantengan conexiones positivas entre su desarrollo emocional y su entorno social.

Dentro del programa Aulas felices (Lombas et al., 2019), los estudiantes no solo se centran en aspectos académicos, sino que intentan aprender a ser más felices y aumentar su capacidad de empatía y autoestima. Se emplea la psicología positiva donde se fomentan las emociones positivas, la adquisición de compromisos personales y relaciones interpersonales saludables.

Es aplicable a todas las etapas educativas y se incluyen ejercicios de mediación, atención plena, gratitud, entre otros. Por otra parte, también se reflexiona acerca de las fortalezas personales y el autocuidado. Las aspiraciones dentro de este programa son la mejora del ambiente escolar, la reducción de los conflictos y situaciones de acoso escolar, y, por último, el aumento de las habilidades socioemocionales.

Este programa involucra tanto a los estudiantes como a las familias y la comunidad educativa con la realización de talleres y las capacitaciones en el caso de los docentes, para que estos sean capaces de incorporar la educación emocional en sus aulas.

- Proyecto EMOCIONA-T (Andre, 2017).

Esta iniciativa educativa incluye dentro de su metodología participativa la realización de diferentes actividades, talleres y ejercicios de reflexión con el fin de promover la competencia emocional en los estudiantes. Se les enseña a identificar, gestionar y comprender sus emociones y las de los demás, a la vez que se les proporcionan diferentes habilidades de comunicación y resolución de conflictos para mejorar el bienestar individual y colectivo. Esta iniciativa se encuentra integrada dentro del currículo escolar lo que hace que sea más fácil su implementación.

Aquí se ponen en valor diferentes competencias como son el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía, las habilidades sociales y la toma de decisiones responsables; aspectos que beneficiaran al ambiente escolar, ayudará a la reducción del estrés y ansiedad, a la vez que se mejorara la autoestima y el rendimiento académico.

Esta iniciativa se ha puesto en marcha en varios colegios con resultados bastante positivos y ha ganado fama gracias a su accesibilidad y su efectividad en los resultados. No solo se lleva a cabo en España, sino que también se ha puesto en práctica en otros países de América Latina.

- Programa PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies) (Greenberg et al., 1998).

Este programa que en español significa Promoción de Estrategias de Pensamiento Alternativas tiene por objetivo, como la mayoría de los programas anteriores, ayudar a los estudiantes a encontrar la mejor alternativa a la hora de reaccionar a sus emociones o enfrentarse a diferentes situaciones de resolución de conflictos. Fue inicialmente desarrollado para la etapa de primaria y preescolar, pero se ha conseguido adaptar a otros niveles educativos igual de importantes.

También se pretende con este programa la mejora del comportamiento de los adolescentes en las aulas, y fomentar la empatía y habilidades interpersonales que hacen que se facilite la convivencia y el apoyo mutuo.

La intención es conseguir que los estudiantes adquieran las diferentes habilidades de forma progresiva y todo eso se llevará a cabo mediante diferentes metodologías como son: la enseñanza directa y el modelado; el uso de materiales visuales como emoticonos o gráficos; las actividades prácticas y juegos de rol; y la reflexión y retroalimentación.

Se podría decir que con este tipo de programa se consigue reducir los problemas de conducta en el aula de los estudiantes, la mejora de las habilidades de autorregulación y las habilidades interpersonales, a la vez que su rendimiento académico mejora considerablemente.

- Modelo CASEL de Aprendizaje Social y Emocional (SEL) (Aprender Con Emoción, 2020).

Este modelo estadounidense cuyas siglas significa Collaborative for Academic, Social and Education Learning, ofrece una estructura en la que se pretende incluir la educación emocional dentro de la educación y así favorecer al desarrollo integral de los estudiantes.

El modelo SEL presenta cinco competencias fundamentales para el desarrollo socioemocional de los estudiantes, las cuales son: autoconciencia, autorregulación, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones responsable. Su implementación está dividida en cuatro niveles: aula (realización de actividades dentro del aula en torno a las 5 competencias), familias (padres adquieran las competencias en las que se basa el SEL para que las refuercen en casa), escuela (políticas y prácticas para promover el bienestar y respeto los unos con los otros) y comunidad (crear un entorno de apoyo al SEL).

Este modelo como otros muchos es beneficioso en cuanto a las mejoras en las relaciones interpersonales y el bienestar emocional, un aumento en el rendimiento académico y reducción de problemas de conducta.

Para conseguir estos beneficios, la implementación de este modelo debe pasar por incluir distintos enfoques y prácticas como son las lecciones explícitas del SEL, la integración curricular en el contexto académico, un clima escolar positivo y una cultura que promueva el respeto e inclusión; y el desarrollo profesional de los docentes para poder trabajar este modelo de la manera más efectiva.

- Programa Aprende a Ser (Bisquerra, 2011) y Yeanina. (s. f.).

Este programa está principalmente desarrollado y aplicado en países de habla hispana y pretende favorecer al crecimiento personal y bienestar integral de los estudiantes. Busca complementar la educación tradicional.

Quiere trabajar el bienestar integral y el crecimiento personal de los estudiantes desde cuatro dimensiones clave como son las competencias socioemocionales, la mejora del ambiente escolar, la promoción de valores éticos y responsabilidad social y el fomento del bienestar a través de un equilibrio emocional.

Así como en el programa anterior, Aprende a ser también se basa en cinco competencias clave para conseguir la formación integral de los estudiantes. Estamos hablando del autoconocimiento, el manejo de las emociones, la empatía y conciencia social, las habilidades de comunicación y relación, y la toma de decisiones responsable.

Este programa cuenta con una metodología participativa y activa, todas las prácticas que se llevan a cabo están integradas dentro del aula. Se llevan a cabo diferentes actividades lúdicas y talleres de mindfulness, proyectos y actividades grupales y espacios de reflexión y autoexploración donde investiguen acerca de sus emociones o comportamientos.

Los beneficios del programa Aprende a Ser son similares a los anteriores, con un pequeño matiz, dentro de este se incluye también la mejora de la salud mental y física.

En este programa tiene una especial mención el rol del profesorado y la comunidad educativa ya que su implicación es de la que depende el éxito de este. Por ello se le ofrece formación al profesorado para facilitarles su labor en cuanto al desarrollo socioemocional de los estudiantes, el apoyo de las familias involucrándose en el proceso, y la colaboración con la comunidad ya que muchas veces las actividades van de la mano de diferentes proyectos comunitarios donde los estudiantes pueden participar

- Modelo de la Rueda de las Emociones de Robert Plutchik (Mateu-Mollá (2024)).

Este modelo de las ruedas de las emociones está propuesto por Robert Plutchik (1980) y trata de una herramienta teórica y visual que hace que sea más fácil la comprensión de las emociones humanas y sus interrelaciones. Se identifican ocho emociones básicas: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y anticipación. Cada una de estas emociones tiene diferentes intensidades y se puede combinar con otras para formar emociones más complejas. (**ANEXO C**). Mateu-Mollá (2024) ha difundido y aplicado este modelo dentro de contextos educativos.

Los objetivos del programa son el fomento de la conciencia emocional, el desarrollo de habilidades de regulación emocional, la mejora de la empatía y las relaciones interpersonales y la prevención de conductas disruptivas.

A través de dinámicas grupales, juegos de roles, debates, reflexiones y materiales visuales este programa se estructura dividido en 5 módulos. El módulo 1 consiste en la introducción a las emociones donde se presenta la rueda de las emociones; el módulo 2, es la conciencia emocional donde se identifican emociones propias y ajenas; el módulo 3, es la regulación emocional con diferentes estrategias de control; el módulo 4, la empatía y habilidades sociales; y, por último, el módulo 5, la aplicación práctica de todo lo aprendido.

Como cierre, este programa se evaluará en función de la observación del alumnado en el aula, cuestionarios de autoevaluación emocional, entrevistas y encuestas tanto a los alumnos como a los docentes; y, el análisis de los problemas relacionados con la convivencia escolar.

- Programa RULER. (Brackett et al., 2012)

Este programa está diseñado por el Yale Center for Emotional Intelligence. (s.f.) y pretende centrarse en la importancia de incorporar la inteligencia emocional dentro del contexto académico.

Se pretende transformar el ambiente educativo con la incorporación de la educación emocional de manera sistemática, ayudar a los estudiantes y profesores a desarrollar las habilidades emocionales necesarias para mejorar su bienestar, sus relaciones interpersonales, la gestión de los conflictos y el rendimiento escolar.

Dentro de este programa también se habla de cinco competencias clave a las que se pretende prestar especial atención y fomentar su aplicación:

R (Recognize) – reconocer las emociones propias y de los demás a la vez que se promueve la empatía.

U (Understand) – comprender las causas y consecuencias de las emociones.

L (Label) – etiquetar emociones con precisión, con el fin de manejarlas mejor.

E (Express) – expresar emociones de manera adecuada.

R (Regulation) – regular emociones para promover el crecimiento emocional, que seamos capaces de adaptarnos a las circunstancias y se mantenga un equilibrio emocional.

Para llevar a cabo este programa se deben tener en cuenta una serie de herramientas prácticas a la hora de integrar la inteligencia emocional en los estudiantes y docentes. Las que más llaman la atención son; la carta de emociones (documento donde todos los miembros de la comunidad educativa expresan como les gustaría sentirse dentro de este contexto y esta sirve como referencia), el termómetro emocional (instrumento que ayuda a los estudiantes a identificar y ordenar sus emociones con un gráfico de cuatro cuadros de diferente color que representa el nivel de energía o placer de más a menos), el meta – momento (autorreflexión a la hora de enfrentarse a una situación emocional intensa, se desarrolla la autorregulación), y el guion de resolución de problemas (formas de llegar a la solución de un problema a través del respeto y la empatía).

Los beneficios de este programa son los mismos que el programa PATHS sin ninguna excepción. En cuanto a la implementación de este programa se realiza de manera gradual y sistemática dentro de las escuelas y se puede adaptar a diferentes niveles educativos. Se necesita al igual que en el

programa anterior, una formación a los docentes, la integración curricular de la educación emocional dentro del contexto escolar y la participación de las familias.

4.3. Marco Legal y Normativo de la Educación Emocional.

4.3.1. Nivel internacional.

En este ámbito de actuación la educación emocional es considerada como un derecho y necesidad fundamental dentro del contexto escolar. Está incluido en:

- Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948).

Dentro de esta declaración no se aborda explícitamente la educación emocional pero sí que se habla en el Artículo 26 del Derecho a la Educación donde se explica que toda persona tiene derecho a la educación y se debe orientar al desarrollo pleno e integral de los individuos, de una personalidad humana y el respeto a todos los derechos humanos. Dentro de esta educación no solo se contemplan solo los aspectos académicos, sino también lo social y emocional.

- Convención sobre los Derechos del Niño (1989).

En esta convención elaborada por Naciones Unidas se aborda de manera indirecta la educación emocional dentro de las escuelas ya que lo relaciona como en el documento anterior, al desarrollo integral y bienestar de los alumnos. En este caso es en el Artículo 29 en el que hace referencia al desarrollo integral donde se debe adaptar la educación a las diferentes características de los alumnos tanto cognitivas, físicas como emocionales.

En el Artículo 3 se habla del interés superior del menor que básicamente es que todas las medidas que se adopten deben mirar hacia el bien para el menor, lo que implica que no solo se promuevan los aprendizajes académicos, sino que se incluya lo emocional. Por último, en el Artículo 6 se menciona el Derecho a la Protección y Bienestar donde las instituciones deben asegurar la supervivencia de los individuos y en el que se incluye el bienestar emocional como factor esencial para el desarrollo global de los individuos.

- Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (ONU, 2015).

La Agenda 2030 dentro de todos los objetivos de desarrollo sostenible que contempla digamos que el más importante a la hora de hablar de educación emocional es el ODS nº4 (Educación de calidad). Como su propio nombre indica lo que busca es que todos los individuos reciban una educación de calidad, inclusiva, equitativa y sea a lo largo de toda la vida. Dentro de este objetivo se enfatiza en la necesidad de prestar no solo atención a las competencias sociales sino también

a las emocionales buscando una educación integral. Esto se vincula con el fortalecimiento de algunos valores como son la empatía, la inclusividad y el respeto, valores que los docentes deberán poner en práctica y servir de ejemplo a la hora de crear un clima adecuado y de inclusión en el aula.

Figura 2: Objetivo de desarrollo sostenible nº4



Fuente: Naciones Unidas. (2015)

4.3.2. Nivel nacional.

Dentro de este nivel, nos centramos en España. El marco normativo que trata la educación emocional dentro de la orientación educativa se basa en varias leyes como son:

- Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006)

Nos centramos con esta ley en el desarrollo integral del alumnado, dentro del que se incluyen los aspectos emocionales, sociales y éticos. Esta ley incluye diferentes elementos que se relacionan con la educación emocional, están las finalidades educativas donde se trabaja la inteligencia emocional como parte del desarrollo integral de los estudiantes; las competencias básicas sociales que nos sirven para saber gestionar y comprender nuestras propias emociones, la resolución pacífica de conflictos y el trabajo en equipo; por último, también habla de una educación en valores donde se incluyen diferentes valores como son el respeto, la empatía, la tolerancia y la convivencia, relacionados con la inteligencia emocional antes mencionada.

- Ley Orgánica de Modificación de la LOE (LOMLOE, 2020)

Esta ley también conocida como Ley Celaá pone mucho más en valor la educación emocional dentro del contexto educativo. La LOMLOE pretende otorgar más importancia aún al desarrollo integral de los estudiantes enfocándose en las competencias socioemocionales. Algunos aspectos clave de esta ley son: la inclusión de la educación emocional en el currículo, lo ve como una

necesidad a incluir dentro de distintas asignaturas y áreas como educación infantil (se centra en el desarrollo afectivo y emocional) y la educación primaria y secundaria (se centra en la gestión de emociones y habilidades sociales); incluye ciertas competencias clave como son la personal, social y aprender a aprender dentro de las cuáles se habla de reconocer, gestionar y expresar las emociones adecuadamente, mejorar las relaciones interpersonales y fomentar la empatía; pone el énfasis en el desarrollo integral del alumno como las dos leyes anteriores, solo que en esta ley se refuerza mucho más el compromiso de la escuela con este desarrollo en aspectos emocionales, éticos y sociales; también habla de aspectos como la atención a la diversidad, la educación en valores y la prevención del acoso escolar, que todo ello está relacionado con el desarrollo de las habilidades emocionales; por último, en esta ley se le da importancia a la formación del profesorado en diferentes aspectos como la propia gestión emocional, la resolución de conflictos en el aula, y el establecimiento de un clima emocional de trabajo positivo.

- Ley de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia (LOPIVI, 2021)

Dentro de esta ley se habla de educación emocional como herramienta fundamental para prevenir, detectar y abordar situaciones de violencia en contextos educativos. Por una parte, tomamos la educación emocional como una forma de prevenir la violencia en las escuelas ya que estas instituciones deben fomentar la educación en valores, convivencia y habilidades socioemocionales, es muy importante que los niños aprendan a reconocer, expresar y gestionar sus emociones, además de identificar diferentes situaciones de violencia y saber cómo actuar. Dentro del artículo 35 de esta ley se hace referencia a la inclusión dentro del currículo escolar de contenidos específicos como son la gestión emocional, la resolución de conflictos y el desarrollo de habilidades sociales y empáticas, con esto se pretende que los estudiantes sean capaces de manejar las situaciones de riesgo de emocional y social; como en la ley anterior, se hace hincapié en la importancia de la formación del profesorado en materia de educación emocional y estrategias de prevención de situaciones de violencia. A los centros educativos, con esta ley, se les exige contar con protocolos claros sobre cómo actuar en situaciones de violencia y el deber de asegurar un entorno emocionalmente seguro para los estudiantes que les sirva de apoyo. Así como en la LOMLOE, aquí también se busca tener una buena convivencia positiva donde se trabaje la inteligencia emocional y atención a la diversidad emocional. Por último, resalta que es muy importante la involucración de las familias en la educación emocional de la mano de la escuela través de la asistencia a talleres y programas que les proporcionen las competencias emocionales y habilidades parentales necesarias para prevenir la violencia.

4.3.3. Nivel autonómico.

Nos situamos en la comunidad autónoma de Castilla y León. En esta zona se adaptan las normativas nacionales al contexto regional en lo que se refiere a la educación emocional dentro de la orientación educativa.

- Ley de Educación de Castilla y León (Ley 4/2019, de 7 de marzo).

Dentro de esta ley se hace especial referencia a la educación emocional como parte fundamental del desarrollo integral del alumnado, donde se dice que la educación debe ir más allá de la adquisición de conceptos académicos y debe abarcar todas las dimensiones del ser humano como la intelectual, física, social y emocional, además de promover las habilidades emocionales. También habla sobre el fomento de valores como el respeto, la tolerancia y la solidaridad, y la promoción de la convivencia en los centros educativos con programas orientados a la prevención de conflictos y la mediación incluyendo competencias emocionales. Se da especial importancia al reconocimiento de la necesidad de adaptar la enseñanza a las necesidades individuales de cada alumno en diferentes contextos de diversidad cultural, discapacidad y situaciones de vulnerabilidad. Es fundamental la colaboración entre las familias y la comunidad educativa en lo que respecta a la educación emocional para que esta funcione correctamente y progrese. En esta ley se promueve la incorporación de diferentes programas y planes específicos que tratan sobre la educación emocional en los centros educativos, a la vez que se les da formación a los docentes para que adquieran las competencias emocionales y herramientas necesarias.

- Decreto 26/2022, de 16 de junio, por el que se regula la organización del currículo en Castilla y León (LOMLOE).

En este decreto se incluye la educación emocional dentro del currículo y ordenación de la educación infantil, primaria y secundaria en Castilla y León como una parte fundamental del desarrollo integral de los alumnos. Se promueven diferentes competencias y habilidades emocionales como la gestión de estas, la empatía y la resolución de conflictos, entre otras. Se pretende que el alumnado dentro de la educación infantil adquiera conocimientos progresivos acerca de sus emociones y de los demás; en la educación primaria y secundaria se trabaja más en la identificación de las emociones para su gestión, y expresarlas adecuadamente, mientras se fomenta la educación en valores. Dentro de este decreto se habla de diferentes competencias como son la personal, social y de aprender a aprender mejorando así las habilidades sociales, además de que lo que se pretende es que el alumnado sea capaz de gestionar sus emociones y colabore con facilidad en los grupos de trabajo, fundamental para su desarrollo personal y social. Igual que en la ley anterior se busca que a través de la educación emocional se fomente la convivencia positiva entre los alumnos con la prevención del acoso escolar, y planes de

convivencia, entre otras actuaciones. También destaca la necesidad de adaptar la educación emocional en función de las diferentes necesidades de los alumnos, atendiendo a la diversidad, fomentando la inclusión y el bienestar de los alumnos. Por último, manifiesta la importancia de la inclusión de actividades específicas que traten sobre las competencias emocionales y sociales en los centros, además de la formación docente.

4.4. Rol del Orientador Educativo y Competencias profesionales necesarias.

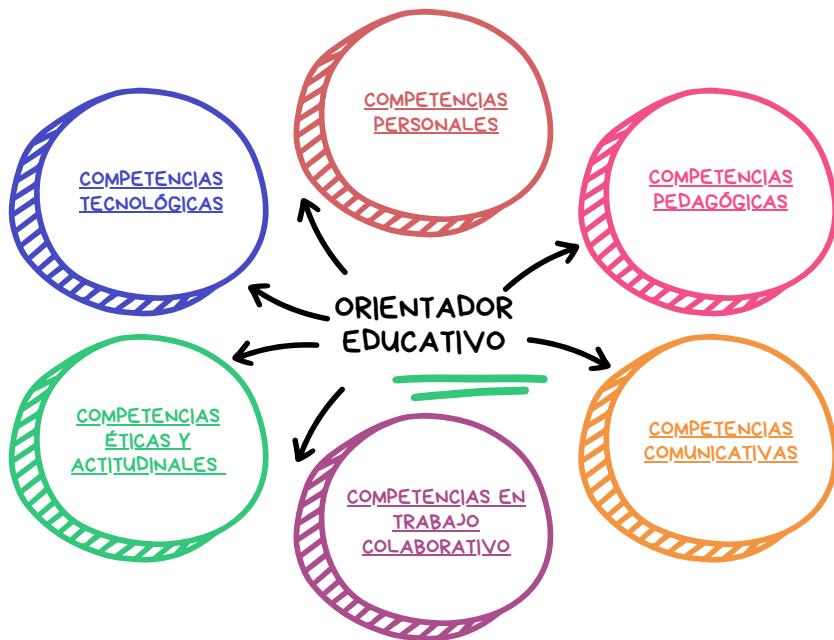
Dentro de las funciones del orientador educativo en lo que respecta a la educación emocional, como nos dice Cejudo (2017), destaca su capacidad de ser un guía, facilitador y enlace entre los diferentes actores que participan en la implementación de un programa de este tipo de educación.

Para empezar, su función principal es el diseño e implementación de programas donde utilizará diferentes estrategias para poder incorporar la educación emocional dentro del currículo escolar de los institutos, adaptando los contenidos a las diversas necesidades sociales y emocionales de los estudiantes. También, como dicen Bisquerra y Pérez (2012) son los encargados de ofrecer formación y apoyo al profesorado donde se les faciliten herramientas útiles para que sean capaces de integrar las habilidades emocionales en sus enseñanzas y crear un buen clima de trabajo en el aula.

Otra función fundamental dentro del rol del orientador educativo, como señala Domingo et al. (2014) es el asesoramiento a los estudiantes y sus familias ya que los estudiantes con su ayuda aprenden a manejar sus emociones y mejorar sus interacciones sociales. Puede tratarse de orientaciones individuales del alumno o grupales de éste con su familia. Como último recurso también es posible que se realicen sesiones con las familias donde se les dote de herramientas coherentes para trabajar la educación emocional en el hogar y complementarse con la escuela.

También son importantes la prevención de conflictos y la evaluación y seguimiento del programa. Como orientadores educativos se pretende lograr en los estudiantes las competencias socioemocionales necesarias para la prevención de problemas como el acoso o ansiedad, a través de la resolución pacífica de conflictos y una buena convivencia en paz, como bien se destaca en el estudio de González-González et al. (2022). Son los encargados también de analizar el impacto que tienen estos programas de educación emocional en los estudiantes y en el centro educativo en general. Analizan los puntos positivos y negativos con el fin de mejorarlos de cara a futuros programas como se muestra en el estudio de Pérez-Escoda et al. (2013).

Figura 3: Competencias necesarias del orientador educativo.



Fuente: Elaboración propia.

Para que el trabajo de un orientador educativo en la implementación de un programa de educación emocional tenga los resultados esperados y se lleve a cabo de manera efectiva, como dicen Amor Almedina & Serrano Rodríguez (2020), es necesario que éstos cuenten con una serie de competencias profesionales, muy afines a las de los y las educadoras sociales, que se dividen en seis grandes bloques, todas ellas importantes.

- Competencias personales.

Dentro de estas destacan el autoconocimiento como capacidad de identificar sus propias emociones, analizar sus fortalezas y debilidades y evitar que estas influyan en su desempeño profesional. Ser consciente de los diferentes obstáculos que ellos mismos se pueden poner por sus patrones emocionales y utilizar diferentes estrategias preventivas como respuesta. La empatía también es de vital importancia, sobre todo a la hora de interactuar con los estudiantes y las familias. Es la capacidad de comprender y conectar a nivel emocional con los demás. Los orientadores deben escuchar activamente, analizar las necesidades emocionales y ofrecerlos apoyo de manera comprensiva y respetuosa.

Hablamos también de regulación emocional como capacidad de manejar el estrés y sus propias emociones de forma constructiva. Esta competencia es fundamental para los orientadores ya que de esta forma no dejarán que la situación compleja con la que están trabajando les haga intervenir

siguiendo sus emociones y de manera desequilibrada. Por último, está también la resiliencia que hace que estos sean capaces de adaptarse a los diferentes desafíos que se les presenta y puedan superarlos. Afrontan las situaciones de manera positiva y con posibilidad de ser solucionadas, fomentando así cierta motivación en quienes les rodean.

- Competencias pedagógicas.

Aquí podemos encontrarnos con los conocimientos que el orientador posee acerca de inteligencia emocional, que sea capaz de entender los fundamentos teórico-prácticos de la educación emocional y diferentes teorías como el modelo de Goleman, antes mencionado, o las competencias personales explicadas en el apartado anterior. También es necesario que sepa diseñar los diferentes programas para tratar este tema, que sepa planificar, desarrollar y adaptar a las necesidades del grupo, las diversas actividades y estrategias. Algo muy importante también es la capacidad de este para facilitar dinámicas de grupo a través de técnicas como la participación activa, el diálogo, el trabajo en equipo y la reflexión grupal. Para acabar con estas competencias, nos encontramos también con el conocimiento que tiene el orientador acerca de las diferentes herramientas de las que dispone para medir el impacto que los programas tienen y evaluar el desarrollo emocional en los estudiantes.

- Competencias comunicativas.

Estas competencias son fundamentales a la hora de establecer relaciones efectivas y ayudar al desarrollo integral de los estudiantes. Destacan la escucha activa, prestan atención plena a lo que les cuentan, captando el lenguaje tanto verbal, como no verbal, a través de expresiones faciales, gestos, etc. Se trata de eliminar los juicios de valor y validar los sentimientos de los estudiantes a la vez que muestra interés por ellos. El orientador educativo debe ser capaz de establecer una comunicación asertiva donde se exprese de manera clara y directa, pero siempre con respeto, a través del diálogo abierto. Es fundamental poner este tipo de comunicación en práctica a la hora de tratar con los estudiantes y sus familias para favorecer el entendimiento y la colaboración. Por último, contamos con la resolución de conflictos muy solicitada en contextos educativos. Nos encontramos con la figura del orientador que debe ser capaz de mediar entre las partes implicadas en el conflicto con el fin de guiarles a un acuerdo mutuo que beneficie a ambas partes y la solución no dañe la relación entre las partes.

- Competencias en trabajo colaborativo.

Cuando queremos integrar la educación emocional en el ámbito escolar y familiar este tipo de competencias son necesarias ya que nos facilitan la coordinación de esfuerzos con los diferentes actores implicados. Por un lado, está la coordinación con el equipo docente lo que hace posible

la integración de la educación emocional dentro del currículo escolar. Los orientadores educativos deben proporcionar a los docentes diferentes estrategias y herramientas para que sean capaces de orientar sus actividades y dinámicas al desarrollo de las competencias emocionales de los estudiantes. También está la relación con las familias, la cual es muy importante que vaya de la mano con la implementación de la educación emocional en la escuela. Los orientadores pueden formar a las familias para que se fomenten habilidades emocionales dentro del hogar como la escucha activa y la resolución de conflictos familiares. Por último, está el trabajo interdisciplinario, donde el orientador tiene que ser capaz de coordinarse con otros profesionales como psicólogos o terapeutas para diseñar las intervenciones adaptadas a las necesidades de los alumnos tanto a nivel emocional como académico.

- Competencias éticas y actitudinales.

Estas competencias son importantes a la hora de transmitir confianza e inclusión y también favorecer al desarrollo integral de los estudiantes. Son tres pilares básicos como son la confidencialidad, el respeto por la diversidad y la actitud positiva y motivadora.

La confidencialidad habla sobre la capacidad de gestionar cierta información que puede tener un carácter sensible con profesionalidad, protegerla y hacer que los estudiantes se sientan seguro para poder hablar de sus emociones y preocupaciones. Esa información solo puede ser utilizada para diseñar los diferentes programas de apoyo al alumnado, pero jamás deberán ser compartidos o difundidos. En un ambiente donde contamos con personas de diferentes orígenes culturales, sociales y personales es muy importante el respeto a la diversidad. Los orientadores deben adaptar su trabajo a las necesidades y realidades de cada alumno ya que debe conocer y valorar las diferencias culturales de cada uno. Por último, al mantener una actitud positiva y motivadora frente a los conflictos hace que se trasmite una mayor confianza a los estudiantes, familias y docentes. Cuanto más entusiasmo demuestre el orientador y más disposición a ayudar muestre, mayor éxito tendrá el programa.

- Competencias tecnológicas.

Hoy en día el manejo de las tecnologías es algo fundamental en todos los ámbitos, pero se observa que el manejo de estas en los orientadores educativos sirve para potenciar la enseñanza y el aprendizaje de las habilidades emocionales. Contamos con el uso de herramientas digitales que hace que los orientadores puedan diversificar y enriquecer sus intervenciones, pueden crear plataformas interactivas y aplicaciones móviles para realizar un seguimiento emocional. Esto son formas novedosas de conectar con los estudiantes y ayudarlos. También está el acceso y creación de materiales actualizados que precisa la educación emocional ya que las necesidades de los alumnos son muy variables y dependen del momento en el que se realice la intervención tendrán

unas u otras. Tienen que ser capaces de desarrollar la habilidad de buscar, adaptar y crear materiales adaptados a estas necesidades a través de la identificación de artículos y recursos digitales y creación de guías y actividades que incluyan conceptos como la empatía o la resiliencia, explicados anteriormente.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Introducción

Hoy en día, la educación emocional es algo que se ha convertido en unos contenidos fundamentales dentro de las escuelas y no solo como un complemento del aprendizaje académico, sino también como algo vital para el desarrollo integral de los alumnos. A través de esta propuesta de intervención, se pretende fortalecer las competencias emocionales de los alumnos dentro de unas actividades que se realizarán en el marco de la orientación educativa del centro. En este caso, la propuesta de intervención será llevada a cabo en el IES Montesclaros de Reinosa, un instituto público que destaca por su compromiso con la formación integral del alumnado, promoviendo actividades culturales y educativas involucrando a toda su comunidad educativa. En este contexto, se plantea una propuesta de intervención en educación emocional dirigida al alumnado de la ESO desde la perspectiva de la educación social.

Dentro del marco teórico de este TFG hemos hablado sobre el concepto de educación emocional como un proceso educativo continuo y permanente que intenta llegar al máximo desarrollo de las competencias emocionales de los estudiantes. También se ha mencionado la relación existente entre este enfoque integral de la educación emocional asociada al éxito académicos, social y personal.

Hemos analizado diferentes modelos y programas de educación emocional reales que se han llevado a cabo en diferentes instituciones, como el modelo de competencias emocionales (Bisquerra y Pérez, 2012). En todos estos programas se demuestra cómo la educación emocional mejora las habilidades emocionales del alumnado.

- Para estructurar esta intervención, se ha elegido el modelo de las Ruedas de las Emociones de Plutchik (1980) donde se identifican ocho emociones básicas y sus combinaciones, tomando como base la aplicación en contextos escolares de Mateu-Mollá (2024), como explicamos anteriormente. Además, se incorporan elementos del modelo CASEL (Aprender Con Emoción, 2020) donde se promueven competencias socioemocionales como la autorregulación, las habilidades relacionales y la toma de decisiones responsable. Le sumamos al modelo CASEL, una adaptación del método RULER (Brackett et al., 2012), desarrollado por la Universidad de Yale, centrándonos en reconocer, comprender, expresar y regular las

emociones utilizando diferentes herramientas como el medidor emocional (Semáforo de las emociones).

Por otra parte, nuestra propuesta de intervención se sustenta en el marco legal y normativo vigente de la educación emocional donde se le otorga un papel fundamental dentro de la formación para el desarrollo integral del alumnado. Varias leyes, tanto a nivel estatal como autonómico, orientan a incorporar la educación emocional dentro del currículo escolar, lo que refuerza nuestra propuesta de acción dentro de los institutos de secundaria.

Finalmente, hemos explicado el rol del orientador educativo como un factor clave en la facilitación y mediación de la adquisición de las diferentes competencias emocionales. Esta figura es muy importante a la hora de acompañar emocionalmente a los estudiantes en sus procesos tanto académicos como personales. Como mencionábamos anteriormente, estos orientadores educativos deben contar con ciertas competencias necesarias para poder realizar diferentes programas adaptados a las necesidades específicas de los estudiantes y favorecer un ambiente seguro en la escuela.

Con esta propuesta, pretendemos a través de varias actividades integrar la educación emocional dentro de la orientación educativa, ofreciendo a los estudiantes una posibilidad de desarrollar su inteligencia emocional, y esta, los lleve a su éxito académico, social y personal dentro del entorno educativo. La intervención se realizará en las sesiones de tutoría de una hora semanal, integrando actividades prácticas y reflexivas donde se fomenta el desarrollo emocional del alumnado.

5.2. **Objetivos didácticos**

En esta propuesta de intervención los objetivos de aprendizaje principales que se plantean para que los estudiantes los alcancen son:

- [Dar herramientas para reconocer e identificar las emociones propias](#): hacer que los estudiantes cobren conciencia sobre sus propias emociones, sean conscientes de cómo se manifiestan y qué es lo que las provoca.
- [Promover las habilidades de regulación emocional](#): a través de diferentes técnicas enseñar a los estudiantes a que gestionen adecuadamente sus emociones.
- [Diferenciar los distintos niveles de intensidad de las emociones](#): hacer que el alumnado identifique el grado de sus emociones y entiendan cómo estas afectan a su comportamiento.
- [Facilitar la reflexión acerca del impacto de las emociones en la vida diaria](#): que el alumnado pueda comprender como las emociones influyen en las relaciones interpersonales, decisiones y rendimiento académico.

- Promover estrategias para la empatía y escucha activa: esto nos permitirá que el alumnado entienda y respete las emociones de los demás llevando a una mejor convivencia.

5.3. Relación de la propuesta con las competencias socioemocionales

Con la propuesta de intervención en educación emocional desde la perspectiva de la educación social, se pretende promover el desarrollo integral del alumnado, fomentando tanto su bienestar emocional, como la adquisición de competencias personales y profesionales esenciales para ellos.

Dentro de las competencias que adquirirán los destinatarios de esta propuesta, nos encontramos con ciertas habilidades como la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos, todas ellas a través del trabajo sistemático.

Estas competencias socioemocionales hacen que los jóvenes estén preparados para enfrentarse a situaciones de estrés, trabajo en equipo y tomar decisiones responsables, aspectos que se consideran imprescindibles en cualquier ámbito laboral y social.

5.4. Contenidos

En esta propuesta de intervención algunos de los contenidos de las actividades están presentes en varias de ellas. Los contenidos principales que trataremos son:

Bloque I: Identificación y reconocimiento.

- Emociones básicas y complejas: diferenciar entre las emociones primarias como pueden ser la alegría, tristeza o miedo y emociones más elaboradas como la culpa o la gratitud.
- Técnicas de reconocimiento de las emociones: ofrecer a los estudiantes la oportunidad de contar con diferentes métodos para identificar sus emociones y las de los demás, como el análisis corporal y verbal.

Bloque II: Regulación emocional.

- Habilidades de autorregulación: contar con diferentes técnicas que les permita controlar sus reacciones emocionales, controlando los impulsos.
- Correcta expresión de emociones: expresar las emociones de forma clara, manteniendo el respeto en todo momento tanto por el contexto, como por los demás.

- Estrategias para gestionar las emociones: técnicas como la respiración profunda o la reestructuración cognitiva que ayude a los estudiantes a controlar sus emociones negativas o intensas.
- Ánalysis de diferentes situaciones emocionales: identificar qué emociones afectan a qué decisiones y relaciones en situaciones cotidianas.

Bloque III: Gestión y reconducción emocional.

- Modelo de la “Rueda de Plutchik” (Mateu-Mollá, 2024): trata de una representación gráfica de las emociones que sirve para analizar la intensidad de estas y la combinación de diferentes sentimientos.
- Emociones y lenguaje no verbal: entender la relación entre los gestos, la postura y las emociones, es decir, el lenguaje no verbal, y cómo el lenguaje corporal también expresa emociones.
- Habilidades de empatía: ser capaz de ponerse en los zapatos de la otra persona, comprendiendo sus emociones y respuestas.
- Símpatía no es lo mismo que empatía: saber diferenciar entre simpatizar con alguien, que sería compartir sentimientos, y empatizar, que sería comprender sin asumir emociones propias.
- Gestión emocional en situaciones de conflicto: ofrecer técnicas de manejo de las emociones mientras estás en una situación de conflicto, evitando la impulsividad y la mala intención.
- Comunicación asertiva y empatía: optar por una comunicación clara, con respeto y empática para expresar las emociones propias sin generar ningún conflicto con la tercera persona.

5.5. Temporalización

En esta propuesta de intervención acerca de la educación emocional se realizarán 8 actividades durante las horas de tutoría que cada curso tiene una vez a la semana; cuatro de ellas tendrán dos sesiones distintas de 100 minutos totales, tres tendrán una sola sesión de 50 minutos de duración, y una actividad tendrá tres sesiones de 150 minutos de duración total.

Se trata de actividades que duran aproximadamente lo mismo que una clase lectiva habitual (50 minutos), ya que al ser así los estudiantes estarán más interesados en participar en las actividades y mostrarán una actitud más positiva.

Se realizarán durante el curso académico 2025/2026 durante los dos primeros trimestres y se realizará la evaluación final de la propuesta de intervención a lo largo del último trimestre.

Tabla 1. Cronograma de las sesiones de trabajo

	SEPT		OCTUBRE				NOVIEMBRE				DIC		ENE		FEB	
Actividad	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16
Actividad 1	X	X														
Actividad 2				X	X											
Actividad 3						X	X									
Actividad 4									X	X	X					
Actividad 5												X				
Actividad 6													X			
Actividad 7														X	X	
Actividad 8																X

Fuente: Elaboración propia.

5.6. Metodología

La metodología que se emplea en esta propuesta de intervención se basa en un enfoque participativo y activo donde se les ofrece a los estudiantes la oportunidad de protagonizar su propio aprendizaje emocional. Se trata de un modelo constructivista utilizado por autores como Vygotsky (1978), donde los estudiantes pueden desarrollar las competencias emocionales básicas para su desarrollo personal y social, a través de una combinación de experiencias prácticas y reflexivas.

El uso de la taxonomía de Bloom (Anderson y Krathwohl, 2001) en esta propuesta nos permite ordenar los objetivos educativos de una manera más jerárquica, desde el reconocimiento de las emociones básicas hasta la creación de estrategias personales de autorregulación emocional. Con este enfoque nos centramos tanto en lo cognitivo como en lo afectivo. Gracias a su aplicación podemos diseñar actividades más fácilmente que no solo enseñan contenidos emocionales, sino que impulsan la reflexión, el juicio crítico y la toma de decisiones responsables, considerados factores clave para el bienestar y la convivencia en el entorno educativo.

Toda esta propuesta con sus actividades se realizará en varias sesiones donde se combinará el trabajo grupal y el trabajo individual, todas coordinadas por la orientadora de la mano del equipo docente. Estas actividades se incluyen dentro del plan de acción tutorial del centro, lo que hace que los estudiantes estén constantemente implicados en su desarrollo emocional. En las sesiones grupales se trabajan conceptos como la empatía y la gestión emocional o de los conflictos, mientras que con el trabajo individual se trabajan aspectos como la autorregulación emocional.

Con esta metodología se pone en marcha un aprendizaje vivencial para los estudiantes donde podrán experimentar los diferentes tipos de emociones y aprender a cómo gestionarlas de manera efectiva. La intervención se ha basado en una combinación de trabajo individual y grupal, lo cual favorece a la autorreflexión y al desarrollo de habilidades sociales y de empatía en contextos colaborativos.

Para estructurar los contenidos, se ha tomado como referencia el modelo de competencias emocionales de Rafael Bisquerra (2011), que define cinco grandes bloques como son: conciencia emocional, competencia social, habilidades de vida y bienestar, regulación emocional, y autonomía emocional. Cada una de las actividades propuestas están pensadas para trabajar cada una de estas competencias, integrando estrategias metodológicas específicas. Para trabajar con las emociones básicas se ha optado por el modelo de Plutchik ([Mateu-Mollá, 2024](#)) como base para su reconocimiento y expresión, utilizando materiales visuales, dinámicas de representación corporal y recursos pictográficos para facilitar la comprensión de este modelo.

Estos contenidos emocionales han sido trabajados con estrategias diferenciadas, pero siempre dentro de una estructura coherente con el modelo de Bisquerra (2011), asegurando una progresión desde la identificación emocional hasta su regulación y aplicación dentro de la vida cotidiana. Esta organización nos permite garantizar la adquisición de los aprendizajes emocionales y la capacidad del alumnado a transferirlas a situaciones reales tanto dentro como fuera del aula.

5.7. Descripción de las actividades

Tabla 2. *Actividad 1. Conócate.*

Título de la actividad	Nº Actividad	Sesiones
Conócate	1	2
Objetivos	Contenidos	
Reconocer e identificar las emociones de uno mismo. Analizar la influencia de las emociones en la vida cotidiana. Desarrollar habilidades de autorregulación emocional.	Emociones básicas y complejas. Técnicas de reconocimiento de las emociones y correcta gestión de estas. Habilidades de autorregulación.	
Descripción de la actividad		
Se situará a los estudiantes en situaciones cotidianas a través de imágenes o relatos breves, dónde deben ponerse en el lugar de los personajes, identificar sus emociones y reflexionar acerca de ellas. Cada estudiante deberá analizar una situación y compartir su interpretación emocional con el resto del grupo. Después, se realizará una puesta en común donde se expondrán las emociones identificadas y se fomentará la reflexión conjunta. Se les ofrecerá diferentes técnicas de gestión emocional. Esta actividad inicial servirá como punto de partida para evaluar los conocimientos y habilidades previas con las que cuenta el alumnado en relación con la identificación y gestión de emociones, lo que nos permitirá evaluar su progreso.		
Espacio y agrupamiento	Recursos	Temporalización

Se realizaría en el aula de siempre o en un espacio amplio del Instituto. Formaríamos pequeños grupos de unos 4 o 5 alumnos.	Se necesitarían pizarra, proyector, fichas con los diferentes escenarios emocionales y un cuaderno por grupo para sus anotaciones. También sería necesario influir los materiales correspondientes a las diferentes técnicas de gestión de emociones	1 sesión - Presentación	15 min
		1 sesión - Grupos y discusión	35 min
		2 sesión - Reflexión final conjunta	50 min
Instrumentos de evaluación	Taxonomía de Bloom		
Observación directa del alumnado y cuestionario autoevaluativo sobre la gestión de las emociones. (ANEXO A y E)	<p>Recordar: se identifican las emociones básicas.</p> <p>Analizar: influencia de las emociones en el comportamiento.</p> <p>Aplicar: reconocer emociones en situaciones cotidianas.</p> <p>Comprender: saber explicar cómo sienten cada emoción</p> <p>Evaluuar: reflexión acerca de que estrategias de regulación emocional son más efectivas.</p>		

Tabla 3. Actividad 2. Diario emocional

Título de la actividad	Nº Actividad	Sesiones
Diario emocional	2	2
Objetivos	Contenidos	
Identificar emociones propias. Ofrecer habilidades a los estudiantes para trasmisir las emociones por escrito. Autorefexionar acerca de las propias emociones.	Identificación y correcta expresión de emociones. Estrategias para gestionar las emociones. Análisis de diferentes situaciones emocionales.	
Descripción actividad		
Los estudiantes deberán, durante la semana, escribir su diario emocional, donde apuntarán las diferentes emociones por las que pasan y las situaciones donde lo han sentido. En la segunda sesión, al final de la semana, se realizará una sesión grupal donde cada estudiante compartirá alguno de sus textos y diferentes emociones, siempre de forma voluntaria. Se les animará a continuar con el diario emocional como una actividad más complementaria a lo largo del trimestre. En la última sesión se reservará un espacio donde quien haya continuado con el diario podrá explicar en qué cree que eso le ha podido beneficiar.		
Espacio y agrupamiento	Recursos	Temporalización
Se necesitaría un aula polivalente, y el trabajo sería individual y la puesta común con el grupo clase.	Se necesitarían una guía con preguntas que les facilite la reflexión (ANEXO F) ,	1 sesión - Presentación 50 min
		Seguimiento durante la semana

	cuadernos para el diario y pizarra.	2 sesión – reflexión grupal	50 min
Instrumentos de evaluación	Taxonomía de Bloom		
Se evaluaría la participación del estudiante dentro de la reflexión final y, si procede, la revisión de los diarios emocionales, siempre que el alumno esté de acuerdo. (ANEXO A y B)	<p>Recordar: situaciones emocionales del día a día.</p> <p>Analizar: identificar emociones propias.</p> <p>Aplicar: expresar las emociones de manera escrita.</p> <p>Comprender: reflexión sobre el porqué de ciertas emociones.</p> <p>Evaluuar: influencia de las emociones en la conducta</p> <p>Crear: plan para mejorar la gestión emocional propia.</p>		

Tabla 4. Actividad 3. Rueda de las emociones.

Título de la actividad	Nº Actividad	Sesión
Rueda de las emociones	3	2
Objetivos	Contenidos	
Identificar y categorizar emociones.	Emociones básicas y complejas.	
Fomentar la comprensión de las emociones complejas.	Modelo de la “Rueda de Plutchik”. Expresión y gestión emocional.	
Descripción actividad		
Tras la explicación de la Rueda de las emociones de Plutchik (ANEXO G), los estudiantes tendrán que realizar su propia rueda de las emociones, con ejemplos de situaciones donde han experimentado ciertas emociones y explicando cómo las han gestionado. Finalmente, en la última sesión, cada grupo hará su presentación con el grupo clase.		
Espacio y agrupamiento	Recursos	Temporalización
Se realizaría en el aula de siempre de los estudiantes y se les agruparía en grupos pequeños de 4 o 5 alumnos.	Se necesitarían cartulinas, rotuladores y fichas para las ruedas, un proyector y pantalla digital, y el póster de la Rueda de las Emociones de Plutchik.	1 sesión – presentación y explicación
		1 sesión – elaboración de la rueda
		2 sesión – últimos retoques de la rueda
		2 sesión – presentación de las ruedas de los alumnos
Instrumentos de evaluación	Taxonomía de Bloom	

Evaluación de las ruedas emocionales de cada grupo, observación de los alumnos y cuestionario final sobre el conocimiento de las emociones. (ANEXO A, B y H)	Recordar: emociones básicas y complejas. Comprender: relación entre emociones Aplicar: identificación de emociones propias. Analizar: comparar emociones. Evaluuar: gestión de emociones complejas. Crear: elaborar una rueda emocional.
--	---

Tabla 5. Actividad 4. Semáforo de las emociones.

Título de la actividad	Nº Actividad	Sesión		
Semáforo de las emociones	4	3		
Objetivos	Contenidos			
Diferenciar los diferentes niveles de intensidad de las emociones. Reflexionar acerca del impacto de las emociones en la vida diaria.	Intensidad de las emociones. Técnicas de regulación emocional.			
Descripción actividad				
Con la metáfora del “semáforo emocional”, clasificaremos las emociones en tres niveles que serían: controlado (verde), moderado (amarillo) y rojo (intensa). A lo largo de la primera sesión, los alumnos deberán señalar en el semáforo la evolución de su estado de ánimo y cómo afrontan esto. Se les propondrá realizar el ejercicio del semáforo de las emociones al menos 3 días a la semana al comienzo de día y al final para ver cómo su estado de ánimo ha podido variar a lo largo del día. En la segunda sesión, se buscará la transformación de las emociones rojas en verdes con diferentes técnicas de regulación emocional. Y, finalmente, en la tercera sesión, se realizará una puesta en común con el grupo clase.				
Espacio y agrupamiento	Recursos	Temporalización		
Se realizaría en el aula habitual de los alumnos y el trabajo sería individual con una reflexión final conjunta.	Se necesitarían cartulinas rojas, verdes y amarillas para simular el semáforo, pizarra digital y tablas de seguimiento emocional.	1 sesión – elaboración de los semáforos y explicación teórica		
		50 min		
		2 sesión – trabajar técnicas de regulación emocional		
Instrumentos de evaluación		Taxonomía de Bloom		

<p>Se evaluará la tabla de emociones y cómo los estudiantes han progresado con el control de sus emociones y se realizará un debate grupal donde se ofrecen varias estrategias de gestión de emociones. (ANEXOS A y B)</p>	<p>Recordar: emociones y sus intensidades. Comprender: situaciones desencadenantes de distintas emociones. Aplicar: uso del semáforo emocional en la vida real. Analizar: influencia de las estrategias emocionales en la regulación. Evaluar: comparar técnicas de regulación. Crear: hacer un plan personal de gestión emocional.</p>
---	--

Tabla 6. Actividad 5. *El espejo de las emociones.*

Título de la actividad	Nº Actividad	Sesión		
El espejo de las emociones	5	1		
Objetivos	Contenidos			
Promover la empatía y comprensión emocional. Analizar adecuadamente las emociones de los demás. Concienciar sobre la importancia de las expresiones faciales y el lenguaje no verbal.	Emociones y lenguaje no verbal. Habilidades de empatía. Expresiones faciales como medio de comunicación.			
Descripción actividad				
Los estudiantes, divididos por parejas, representarán unas emociones a través de expresiones faciales y el lenguaje corporal, mientras que, su pareja, debe identificar la emoción representada y responder verbalmente mediante la empatía. Finalmente, se realizará una ronda de reflexión grupal y deben redactar por parejas una reflexión acerca de cómo se han sentido al expresar o identificar las emociones y de la importancia que tiene el lenguaje no verbal y la empatía en la comunicación.				
Espacio y agrupamiento	Recursos	Temporalización		
Se realizaría en el aula habitual de los alumnos o un aula espaciado. Se pondrán por parejas y se realizará una reflexión final	Se necesitarían fichas con diferentes emociones para representar y pizarra.	División de clase por parejas 5 min		
Expresión e identificación de emociones 25 min				
Reflexión final 20 min				
Instrumentos de evaluación	Taxonomía de Bloom			

Observación directa de los alumnos y reflexión escrita acerca de la experiencia de empatía y comunicación no verbal. (ANEXOS A Y J)	<p>Recordar: emociones a través de expresiones faciales.</p> <p>Comprender: significado emocional del lenguaje no verbal.</p> <p>Aplicar: representar e identificar las emociones.</p> <p>Analizar: influencia del lenguaje no verbal en la comunicación.</p> <p>Evaluar: comparar respuestas empáticas.</p> <p>Crear: formas de mejorar la empatía.</p>
---	--

Tabla 7. Actividad 6. Escucha activa y empatía en acción.

Título de la actividad	Nº Actividad	Sesión
Escucha activa y empatía en acción	6	1
Objetivos	Contenidos	
Fomentar la escucha activa y la empatía.	Concepto de escucha activa y empatía.	
Mejorar las habilidades de comunicación emocional.	Técnicas de escucha empática. Simpatía no es lo mismo que empatía.	
Descripción actividad		
Consiste en un role-playing donde los estudiantes deberán, por parejas, simular situaciones emocionalmente intensas para ellos, como, por ejemplo, un conflicto en el patio o una discusión entre sus padres, donde se debe poner en práctica la escucha activa y la empatía. Finalmente, se realizará una reflexión conjunta sobre cómo se sintieron los alumnos y cómo se puede mejorar la empatía en ciertas situaciones.		
Espacio y agrupamiento	Recursos	Temporalización
Se realizaría en el aula habitual de los alumnos. Se divide la clase por parejas y se realiza una puesta en común con el grupo grande.	Se necesitarían fichas con situaciones para la simulación, cronómetro y pizarra.	Presentación 5 min Role-playing 35 min Reflexión final 10 min
Instrumentos de evaluación	Taxonomía de Bloom	
Se realizaría observación directa en las simulaciones, cuestionario de autoevaluación sobre escuchar activamente y la empatía, y la participación en la reflexión final. (ANEXOS A y I)	<p>Recordar: escucha activa y empatía.</p> <p>Comprender: diferencia simpatía y empatía.</p> <p>Aplicar: técnicas de escucha activa.</p> <p>Analizar: reflexión acerca de los beneficios de la escucha activa.</p> <p>Evaluar: autoevaluación sobre la capacidad de escuchar empáticamente.</p> <p>Crear: mejorar la comunicación emocional del</p>	

	aula.
--	-------

Tabla 8. Actividad 7. Caja de herramientas emocionales.

Título de la actividad	Nº Actividad	Sesión		
Caja de herramientas emocionales	7	2		
Objetivos	Contenidos			
Promover la capacidad de resiliencia ante situaciones complicadas. Ofrecer a los estudiantes de estrategias concretas para la gestión de emociones negativas.	Estrategias de regulación emocional. Habilidades de resiliencia. Recursos de afrontamiento.			
Descripción actividad				
Los estudiantes deberán realizar una “caja de herramientas emocionales” individualmente con técnicas para gestionar las emociones negativas. Se seleccionarán varias técnicas como relajación, respiración guiada, etc., lo que cada alumno considere que para él es beneficioso a la hora de mantener la calma. Finalmente, se realizará una puesta en común grupal donde cada alumno expondrá su caja de herramientas emocionales.				
Espacio y agrupamiento	Recursos	Temporalización		
Se realizaría en el aula habitual o el aula de manualidades y el trabajo es individual y también en pequeños grupos.	Se necesitarían cartulinas, pegatinas, tijeras y rotuladores, a la vez que una guía de estrategias emocionales y ordenadores o proyector.	1 sesión - explicación 15 min		
		1 sesión – elaboración de la caja 35 min		
		2 sesión – finalizar caja y puesta en común 50 min		
Instrumentos de evaluación	Taxonomía de Bloom			
Se realizaría la evaluación de la caja de herramientas emocionales de cada alumno y observación en situaciones del día a día en la escuela. (ANEXOS A y B)	Recordar: técnicas de regulación emocional. Comprender: usar distintas estrategias dependiendo el contexto. Aplicar: creación de una caja de herramientas emocionales Analizar: qué herramientas funcionan mejor y en qué situaciones. Evaluar: comparar estrategias. Crear: plan de afrontamiento emocional.			

Tabla 9. Actividad 8. Aprendiendo a resolver conflictos emocionales.

Título de la actividad	Nº Actividad	Sesión
------------------------	--------------	--------

Aprendiendo a resolver conflictos emocionales		8	1		
Objetivos		Contenidos			
Promover habilidades de resolución de conflictos. Incentivar hacia la cooperación y respeto. Impulsar estrategias emocionales para manejar los conflictos.		Gestión emocional en situaciones de conflicto. Estrategias de resolución de conflictos. Comunicación asertiva y empatía.			
Descripción actividad					
<p>Se plantearán varios escenarios con situaciones conflictivas de la vida real y los estudiantes divididos en grupos deberán analizar un conflicto e identificar sus emociones, a la vez que propondrán estrategias de resolución que estén basadas en la empatía y el asertividad. Finalmente, se realizará una puesta en común sobre cuál sería la mejor forma de abordar cada situación. Dentro de esta sesión, al final, se reserva un espacio para reflexionar acerca del ejercicio del diario emocional, que los estudiantes que hayan seguido con él cuenten como ha sido su experiencia personal; y, también, con el ejercicio del semáforo de las emociones, se buscará una reflexión grupal.</p>					
Espacio y agrupamiento		Recursos			
Se realizaría en el aula habitual de los estudiantes y se realizarían grupos pequeños de 3 o 4 alumnos.		Se necesitarían diferentes fichas con escenarios de situaciones conflictivas, pizarra y una guía con estrategias de resolución de conflictos.			
		Temporalización			
		Explicación y agrupamiento 5 min			
		Análisis de conflictos 20 min			
		Debate final y reflexión 30 min			
Instrumentos de evaluación		Taxonomía de Bloom			
Se realizaría autoevaluación sobre el manejo emocional de las situaciones conflictivas y se evaluarían las propuestas presentadas por los alumnos en cada situación. (ANEXO A)		Recordar: identificar emociones en los conflictos. Comprender: influencia de las emociones en los conflictos. Aplicar: estrategias de resolución de conflictos. Analizar: formas de manejar los conflictos. Evaluar: comparar las diferentes estrategias de resolución de conflictos. Crear: elaborar un plan de resolución de conflictos.			

5.8. Recursos

En la siguiente propuesta de intervención los recursos principales utilizados son:

- Recursos humanos: en este caso sería la orientadora y el equipo docente.
- Recursos materiales: Pizarras, Proyector, Fichas, Cuadernos, Cartulinas, Rotuladores, Poster de la rueda de Plutchik, Cronómetro, Pegatinas, Tijeras, Ordenadores.

Tabla 10. Usos de recursos por actividad.

Recursos	Act.1	Act.2	Act.3	Act.4	Act.5	Act.6	Act.7	Act.8
Orientadora	x	x	x	x	x	x	x	x
Equipo directivo	x	x	x	x	x	x	x	x
Pizarras	x	x		x	x	x		x
Proyector	x		x				x	
Ordenador			x				x	
Fichas	x	x	x	x	x	x	x	x
Cuadernos	x	x						
Cartulinas			x	x			x	
Rotuladores			x				x	
Póster rueda de Plutchik			x					
Cronometro						x		

Pegatinas						x	
Tijeras						x	

5.9. Evaluación

Este apartado es fundamental para poder medir el impacto que esta propuesta de intervención ha tenido en los estudiantes y el progreso de estos. Con la evaluación se busca comprobar si realmente se han cumplido los objetivos de aprendizaje planteados y los alumnos han llegado a adquirir las competencias emocionales básicas que se planteaban.

Ya que la finalidad es obtener una visión integral de los resultados finales y del proceso que han seguido, se plantea un enfoque cualitativo y cuantitativo a la vez para su evaluación. La principal herramienta de evaluación es la observación directa del alumnado durante las diferentes sesiones, recogiendo la información observada en un diario de campo del docente (**ANEXO A**), se valorará su participación en las actividades y su capacidad para gestionar las emociones en determinadas circunstancias.

Por otra parte, también se tendrán en cuenta los diferentes trabajos que los estudiantes habrán ido realizando durante las sesiones como, por ejemplo, su rueda siguiendo el modelo de la “Rueda de Plutchik”. Se realizará teniendo en cuenta una rúbrica de evaluación de los trabajos del estudiante. (**ANEXO B**) También se hará una autoevaluación del alumnado donde deberán ellos mismos reflexionar acerca de su propio aprendizaje emocional durante estas actividades.

Por último, se les pasará un cuestionario final como feedback de los estudiantes (**ANEXO C**) hacia el desarrollo del proceso de adquisición de competencias emocionales. Se realizará un cuestionario al inicio y al final (**ANEXO D**) de esta propuesta de intervención para poder comparar los resultados y evaluar el progreso de cada alumno por separado.

5.10. Resultados alcanzados.

Esta propuesta de intervención sobre educación emocional desde la perspectiva de la educación social se ha implementado en el IES Montesclaros de Reinosa, en la provincia de Cantabria. Aunque fue diseñada en un principio para un grupo ordinario de la Educación Secundaria, en este caso se ha realizado una adaptación de las actividades modificando ciertos aspectos como son el grado de complejidad de las actividades, la duración de las sesiones, el tipo de materiales utilizados y la metodología empleada para el aula de educación especial del

centro, donde el alumnado cuenta con distintas necesidades educativas. Se han llevado a cabo 7 de las 8 actividades previstas en el diseño original, cada una de ellas adaptada siempre al perfil del alumnado. Estas adaptaciones incluyen apoyos visuales, instrucciones simplificadas y dinámicas más accesibles, entre otras, buscando la participación activa y significativa del grupo. (**ANEXOS K y L**)

Los resultados de la intervención han sido positivos. A pesar de las barreras iniciales derivadas de la necesidad de adaptar las actividades, el alumnado mostró una buena disposición hacia las actividades, participó de forma activa en un clima de confianza, respeto y escucha, y han sido capaces de poner en práctica los aprendizajes trabajados en contextos reales del aula. A lo largo de la propuesta se han podido observar mejoras significativas en la expresión de emociones, la convivencia del grupo y en la capacidad para identificar y gestionar ciertas situaciones que antes causaban descontrol, como por ejemplo la frustración de algunos de los alumnos cuando les corriges algo que han hecho mal. Gracias a esta propuesta se ha podido observar cómo esos alumnos han mejorado su manera de gestionar esa frustración y son capaces de auto regularse ellos mismos.

Esta experiencia demuestra cómo sí resulta viable implementar programas de educación emocional en contextos educativos, incluyendo aulas de educación especial, siempre que se realicen las adaptaciones y modificaciones oportunas. Igualmente, se destaca la importancia de atender al desarrollo emocional del alumnado como parte fundamental de la educación integral.

6. CONCLUSIONES

Este Trabajo de Fin de Grado ha permitido constatar la relevancia y necesidad de incorporar la educación emocional como parte fundamental del proceso educativo, especialmente también en contextos de educación especial. A través del diseño e implementación de esta propuesta se observa cómo ha sido viable, significativa y enriquecedora tanto para el alumnado como para la práctica docente.

Durante el desarrollo del proyecto, se han aplicado diferentes estrategias de educación emocional, seleccionadas en función de su eficacia y adecuación al contexto específico del grupo de alumnos. La implementación práctica ha permitido confirmar que aquellas estrategias basadas en el reconocimiento y la regulación emocional, el desarrollo de la empatía y la resolución de conflictos

han sido especialmente efectivas para fomentar un entorno positivo en el aula y mejorar las habilidades relacionales del alumnado.

El proceso de monitoreo inicial y final, así como la interacción continua con el alumnado, ha permitido detectar las necesidades emocionales específicas como la dificultad para expresar emociones y sentimientos, la baja autoestima o la tolerancia deficiente a la frustración. La intervención propuesta se ha diseñado y modificado teniendo en cuenta esas necesidades, lo que contribuyó en gran medida a mejorar el entorno emocional de los estudiantes.

Aunque la formación directa al profesorado no ha sido el foco central del proyecto, se ha fomentado la reflexión docente a través de la cooperación y el intercambio de las actividades implementadas. Esto ha favorecido la adquisición de nuevas perspectivas y herramientas para la incorporación de la educación emocional en la práctica educativa cotidiana.

La implementación del proyecto ha tenido un efecto sensibilizador en el entorno educativo, ya que enfatiza el impacto positivo de trabajar las emociones en el aula. La participación del alumnado, la cooperación del profesorado y el interés mostrado por parte de la comunidad educativa reflejan una creciente conciencia sobre la relevancia de detenernos a trabajar el desarrollo emocional de los estudiantes.

En resumen, el proyecto logró de forma satisfactoria los objetivos propuestos, lo que demuestra que la educación emocional no solo es necesaria, sino también posible y efectiva, especialmente cuando se adapta de forma flexible e inclusiva a las características del grupo. La experiencia ha supuesto una valiosa oportunidad de crecimiento tanto personal como profesional, y refuerza la necesidad de seguir apostando por una educación integral donde se tenga en cuenta el desarrollo emocional del alumnado como una prioridad.

A continuación, se presenta un análisis DAFO que resume los principales aspectos extraídos del desarrollo de esta propuesta de intervención:

Tabla 11. DAFO de alcance de la propuesta.

Debilidades (internos)	Amenazas (externos)
<ul style="list-style-type: none">• Limitación temporal para completar todas las actividades. El calendario escolar y los tiempos disponibles dentro del aula dificultaron el desarrollo completo de todas las sesiones planificadas, lo que obligó a priorizar ciertos contenidos y reducir otros.	<ul style="list-style-type: none">• Falta de recursos o apoyo institucional en determinados centros. La ausencia de ciertos materiales o la escasa implicación de ciertos sectores del equipo directivo

<ul style="list-style-type: none"> Necesidad de ampliar la formación docente en educación emocional. Se puso en evidencia que, a pesar de la buena disposición del profesorado, muchos de ellos no contaban con las herramientas específicas para trabajar la educación emocional de manera sistemática y efectiva. Esto redujo la posibilidad de continuidad fuera del marco del proyecto. 	<ul style="list-style-type: none"> hicieron más difícil la implementación plena y sostenible del proyecto. Riesgo de no continuidad si no se integra en el proyecto educativo del centro. Si la propuesta no se formaliza dentro del currículo o los planes del centro, existe el peligro de que quede como una intervención puntual sin proyección a largo plazo.
<p>Fortalezas (internas)</p> <ul style="list-style-type: none"> Propuesta flexible y adaptable a los diferentes contextos. El diseño de la intervención permitió ajustar contenidos y dinámicas según las características del grupo, facilitando una mejor acogida y participación. Buena acogida por parte del alumnado y el profesorado. Con la implicación activa de los estudiantes y la buena disposición hacia las sesiones, esto fue clave para su éxito, creando un entorno seguro y motivador. Impacto positivo en la expresión emocional y la convivencia. Se observó cómo mejoró significativamente la capacidad del alumnado para identificar, verbalizar y gestionar sus emociones, así como la calidad de las relaciones entre iguales. 	<p>Oportunidades (externos)</p> <ul style="list-style-type: none"> Posibilidad de elevar la propuesta a otros niveles y centros. Gracias a su estructura modular y sus resultados positivos, este proyecto podría ser replicado en otros cursos o incluso en diferentes instituciones educativas. Inclusión de la educación emocional como eje trasversal del currículo. El creciente interés por parte de la administración y la comunidad educativa por incorporar la educación emocional ofrece una vía para consolidar la propuesta a nivel institucional.

Como conclusión, esta experiencia evidencia que, no solo es posible trabajar la educación emocional en contextos educativos reales, sino que es urgente y necesario para avanzar hacia una escuela más humana, inclusiva y consciente del desarrollo integral del alumnado.

7. PROSPECTIVA

La propuesta de intervención en educación emocional como mencionaba anteriormente ha resultado viable, aunque ha requerido adaptaciones respecto a su diseño original, ya que esta se llevó a cabo en el aula de educación especial del IES Montesclaros de Reinosa. Todas las adaptaciones realizadas fueron necesarias con el fin de ajustarse a las características del grupo, modificando ciertos aspectos como son el grado de complejidad de las actividades, la duración de las sesiones, el tipo de materiales utilizados y la metodología empleada. Aun así, se llevaron a cabo 7 de las 8 actividades propuestas, lo cual muestra una buena aplicabilidad práctica. Se considera que esta propuesta es aplicable en cualquier tipo de centro educativo, tanto ordinario como de educación especial, ya que su estructura es flexible y da lugar a adaptaciones metodológicas, como las realizadas en la implementación de esta propuesta. Igualmente, se podría trasladar a otros niveles educativos, como la educación Primaria o incluso etapas postobligatorias, ajustando siempre el vocabulario, el enfoque y los objetivos a la madurez del alumnado. También es posible extender su aplicación a un periodo de tiempo más largo, reforzando así los conocimientos emocionales, profundizando en los contenidos y evaluando con mayor detalle los cambios producidos en el alumnado. Esto, sería un punto a favor de incluir la educación emocional en la programación anual del centro.

No obstante, esta propuesta de intervención cuenta con algunas limitaciones, principalmente relacionadas con el tiempo disponible para llevarla a cabo en el horario escolar, así como la necesidad de que el profesorado esté formado en educación emocional. Llevar a cabo esta propuesta en el horario de acción tutorial hace que las actividades sean cortas y a veces insuficientes, por no hablar de los demás temas que se deben tratar desde las tutorías con el alumnado. Para superar estas barreras, se recomienda el diseño de una guía de implementación adaptable, acompañada de recursos accesibles y propuestas de formación para el profesorado, de tal forma que se facilite su puesta en práctica en los distintos contextos educativos.

8. REFERENCIAS

8.1. Bibliografía.

- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., & Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de investigación educativa*, 18(2), 587-599. <https://revistas.um.es/rie/article/view/121241>
- Amor Almedina, M. I., & Serrano Rodríguez, R. (2020). Las competencias profesionales del orientador escolar: el rol que representa desde la visión del alumnado. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 71-88. <https://revistas.um.es/rie/article/view/321041>
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (Eds.). (2001). *A taxonomy for learning, and assessing. A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives*. Longman.
- Aprender a Ser | Aprender A Ser. (s. f.). Aprender A Ser. <https://www.aprenderaser.es>
- Aprender Con Emoción. (2020, 27 noviembre). *Modelo CASEL de Aprendizaje Socioemocional - Aprender con Emoción*. <https://aprenderconemocion.com/recursos/modelo-casel-de-aprendizaje-socioemocional/>
- Bisquerra, R. (2020). Un modelo de competencias emocionales – Página Web de Rafael Bisquerra. <https://www.rafaelbisquerra.com/un-modelo-de-competencias-emocionales/>
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). *Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica*. Revista de la Asociación de Inspectores de España, n°16. <https://doi.org/10.23824/ase.v0i16.502>

Blog/humans. (2024, 9 abril). RULER. Programa de Educación Emocional – Voca Editorial. Voca Editorial. <https://www.vocaeditorial.com/blog/ruler-programa-de-educacion-emocional/>

Boletín Oficial del Estado. (2006). *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE)*. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

Boletín Oficial del Estado. (2013). *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE)*. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

Boletín Oficial del Estado. (2020). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE)*. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>

Boletín Oficial del Estado. (2021). *Ley Orgánica 5/2021, de 22 de abril, de reconocimiento mutuo de cualificaciones profesionales en la Unión Europea*. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2021/BOE-A-2021-9347-consolidado.pdf>

Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 218–224. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.10.002>

Brackett, M. A., & Kremenitzer, J. P. (2011). Creating emotionally literate classrooms: An introduction to The RULER Approach to Social and Emotional Learning. National Professional Resources.

Brenes, D. (2020). El desarrollo de competencias emocionales en la formación docente. *Revista Electrónica Educare*, 24(1), 184-200. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-41322020000100184

Brody L (1999) *Gender, Emotion, and the Family*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Cejudo, J., (2017). COMPETENCIAS PROFESIONALES Y COMPETENCIAS EMOCIONALES EN ORIENTADORES ESCOLARES. Profesorado. *Revista de*

currículum y formación del profesorado, 21(3), 349 – 370.
<Http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56752489017>

Cid Romero, M^a esperanza. (2022). *Impacto de la educación emocional en la orientación educativa* [Trabajo de fin de máster, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Zaguán. <https://zaguan.unizar.es/record/124644/files/TAZ-TFM-2022-988.pdf?version=1>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). Marco de SEL de CASEL: ¿Cuáles son las áreas de competencias principales y dónde se promueven? <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Wheel-Spanish.pdf>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (s.f.). About CASEL <https://casel.org/about-us/>

Convención sobre los Derechos del Niño (1998). UNICEF <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/texto-convencion>

Denham, S. A., Ferrier, D. E., Howarth, G. Z., Herndon, K. J. y Bassett, H. H. (2016). Key considerations in assessing young children's emotional competence. Cambridge Journal of Education, 1-19. <https://eric.ed.gov/?q=Key+considerations+in+assessing&id=EJ1107273>

Denzin NK (2009 [1984]) On Understanding Emotion. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

Díez Gutiérrez, E. J., & Muñiz – Cortijo, L. – M. (2022). La educación social en la escuela: una revisión actualizada. Revista de Investigación Educativa, 40(2), 403-419. <Https://doi.org/10.6018/rie.454511>

Domingo Segovia, J., Fernández Gálvez, J. de D., & Barrero Fernández, B. (2014). La función de asesoría para la mejora de la enseñanza y el aprendizaje en la práctica profesional de un orientador de zona. Un estudio de caso. *Educatio Siglo XXI*, 32(1 Marzo), 151–172. <https://doi.org/10.6018/j/194131>

Dueñas, M. L., (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, (5), 77- 96.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70600505>

Educaweb. (2022, marzo 30). Influencia de la educación emocional en la orientación educativa. <https://www.educaweb.com/noticia/2022/03/30/influencia-educacion-emocional-orientacion-educativa-20870/>

Fundación Botín. (2024, 19 junio). Educación Responsable - Fundación Botín. <https://fundacionbotin.org/programas/educacion/educacion-responsable/>

García Retana, José Ángel (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>

García, A. (2017). La educación emocional en el ámbito escolar. Repositorio Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/24271/5343-11893-1-SM.pdf?sequence=1>

Gobierno de España. (2019). *Ley 4/2019, de 7 de marzo, de Educación de Castilla y León*. Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/boe/dias/2019/03/08/pdfs/BOE-A-2019-3307.pdf>

Gobierno de Navarra. (2024). Programa Laguntza: Educación emocional en el IES Valle del Ebro. Recuperado de <https://www.educion.navarra.es/en/web/dpto/-/programa-laguntza-educacion-emocional-en-el-ies-valle-del-ebro>

Goleman, D (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

González-González, H., Aguilar-Mendoza, J., & Pérez-Ceballos, R. (2022). Competencias emocionales y prevención del acoso escolar en educación secundaria. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 24(2), 1-15.
<https://doi.org/10.24320/redie.2022.24.e02.2890>

Goodfellow, C., Willis, M., Inchley, J., Kharicha, K., Leyland, A. H., Simpson, S., & Long, E. (2023). Mental health and loneliness in Scottish schools: A multilevel analysis of

data from the health behaviour in school-aged children study. *British Journal of Educational Psychology*, 93, 608–625. <https://doi.org/10.1111/bjep.12581>

Greenberg, M. T.; Kusché, C.; and Mihalic, S. F. (1998). Blueprints for Violence Prevention, Book Ten: Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS). Boulder, CO: Center for the Study and Prevention of Violence. <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/blueprints-violence-prevention-book-ten-promoting-alternative>

Gutiérrez, F. (2006). Educación emocional y su relación con la mejora del clima escolar. REDINED.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/23629/520-1921-1-PB.pdf?sequence=1>

IDIENA (Instituto de Inteligencia Emocional y Neurociencia Aplicada). (2021). I Estudio Nacional sobre la Educación emocional en los Colegios en España (2021). https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7470_d_I-Estudio-Educacion-Emocional-en-los-Colegios-en-Espana-2021.pdf

Junta de Castilla y León. (2022). *Decreto 26/2022, de 16 de junio, por el que se regula la ordenación de la educación en Castilla y León*. Boletín Oficial de Castilla y León. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/06/20/pdf/BOCYL-D-20062022-16.pdf>

Lawler, E. J., & Thye, S. R. (1999). Bringing Emotions into Social Exchange Theory. *Annual Review of Sociology*, 25, 217–244. <http://www.jstor.org/stable/223504>

Lombas, A.S., Jiménez, T.I., Argués-Rey, R. et al. (2019). Impact of the Happy Classrooms Programme on Psychological Well-being, School Aggression, and Classroom Climate. *Mindfulness* 10, 1642–1660. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01132-8>

López, J., & Rodríguez, M. (2017). Estrategias para desarrollar la educación emocional en las escuelas. *Revista Iberoamericana de Educación*, 74(1), 125-140. <https://www.redalyc.org/pdf/567/56752489017.pdf>

Mateu – Mollá, J. (2019, octubre 16). La rueda de las emociones de Robert Plutchik: ¿Qué es y qué muestra? Psicología y Mente. <HTTPS://psicologiamente.com/psicologia/rueda-emociones-robert-plutchik>

Naciones Unidas. (2015). Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. <https://sdgs.un.org/es/2030agenda>

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (s. f.). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Recuperado el 22 de noviembre de 2024, de <https://www.ohchr.org/en/human-rights/universal-declaration/translations/spanish>

Organización de las Naciones Unidas. (s.f.). Educación – Objetivos de Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/education/>

Ortiz López, Raquel (2017). La importancia de la educación emocional en el *desarrollo integral del alumno de primaria*. Universitat de les Illes Balears.

PATHS Program LLC. (s.f.). PATHS Program LLC - Character Development Curriculum for PreK-Grade 12. <https://pathsprogram.com/>

Pérez González, M. (2015). *Competencias emocionales y su impacto en el desarrollo académico*. CORE. <https://core.ac.uk/download/pdf/60641321.pdf>

Pérez-Escoda, N., Filella, G., Soldevila, A., & Fondevila, A. (2013). Evaluación de un programa de educación emocional para profesorado de primaria. *Educación XXI*, 16(1), 233–254. <https://doi.org/10.5944/educxx1.16.1.725>

Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Harper & Row.

Qualter, P., et al. (2023). Mental health and loneliness in Scottish schools: A multilevel analysis of data from the health behaviour in school-aged children study. *British Journal of Educational Psychology*. Recuperado de <https://www.infocop.es/un-estudio-pone-de-relieve-el-impacto-de-la-soledad-en-la-salud-mental-de-ninos-y-adolescentes/>

Sánchez-Tarazaga, L., & Matarranz, M. (2023). Educar para el bienestar emocional en tiempos convulsos: Un estudio desde la perspectiva de la orientación escolar. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 26(2), 129–142. <https://doi.org/10.6018/reifop.580441>

SEK International Schools. (s.f.). El método RULER en SEK International Schools. Recuperado el 19 de mayo de 2025, de <https://www.sek.es/ruler-educacion-emocional/>

South, C. L., & DeJarnette, N. K. (2022). RULER: A social emotional learning program's impact on school climate. Education, Society and Human Studies, 3(1), 52–65. <https://doi.org/10.22158/eshs.v3n1p52>

Tesouro Cid, M., Palomares Espadalé, M. L., Bonachera Carreras, F., & Martínez Fernández, L. (2015). Estudio sobre el desarrollo de la identidad en la adolescencia. Tendencias Pedagógicas, 21, 211–224. <https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/view/2034>

Tuquinga Cercado, M. A. (2024). La educación emocional como base de los procesos educativos. Ciencia y Educación, 5(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.14553787>

UNICEF España. (2024). La salud mental es cosa de niños, niñas y adolescentes: Barómetro de Opinión de la Infancia y Adolescencia 2023-2024. <https://www.unicef.es/publicacion/barometro-infancia-adolescencia/salud-mental-cosa-de-ninos-ninas-y-adolescentes>

Universidad de Valladolid (2009) Memoria del Grado en Educación Social. <https://campusvirtual.uva.es/mod/url/view.php?id=2325711>

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: the development of higher psychological processes* (M. Cole, V. John – Steiner, S. Scribner & E. Souberman, Eds. & Trans.). Harvard University Press.

Yale Center for Emotional Intelligence. (s.f.). RULER. Yale School of Medicine. <https://medicine.yale.edu/childstudy/services/community-and-schools-programs/center-for-emotional-intelligence/ruler/>

Yeanina. (s. f.). 95153T Unidad Modelo Aprender a Ser. Scribd.

<https://es.scribd.com/document/517705016/95153T-Unidad-modelo-Aprender-a-Ser>

8.2. Webgrafía.

Martínez, V. (s.f.). Emociona-T: Libros, juegos y cuentos para niños, padres y profesionales.

Método Emociona-T. Recuperado el 14 de mayo de 2025, de <https://metodoemociona-t.es/emociona-t-libros-juegos-y-cuentos-para-ninos-padres-y-profesionales/>

Mateu-Mollá, J. (2024, 10 junio). La rueda de las emociones de Robert Plutchik: ¿Qué es y qué muestra? *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/rueda-emociones-robert-plutchik>

Programa Aulas Felices / The Happy Classrooms programme. (s. f.).
<https://educapost.blogspot.com>

9. ANEXOS

Anexo A. *Lista cotejo Diario de Campo.*

<https://drive.google.com/file/d/1ZujB8OGaDxSJjVYT-Fi1NSgx4aSuxVI/view?usp=drivesdk>

Anexo B. Rúbrica de evaluación de trabajos elaborados por el alumnado.

<https://docs.google.com/document/d/1VrnSjVtg-b0uto1IZ-lePWTTefSmfac8/edit?usp=drivesdk&ouid=115987829984597084309&rtpof=true&sd=trueB>

Anexo C. Cuestionario Feedback.

<https://forms.gle/9cZZBbS5hfVUqg4M8>

Anexo D. Cuestionario inicial y final.

<https://forms.gle/8aH81b5h9oxXHUPn7>

Anexo E. Cuestionario autoevaluativo sobre la gestión de emociones.

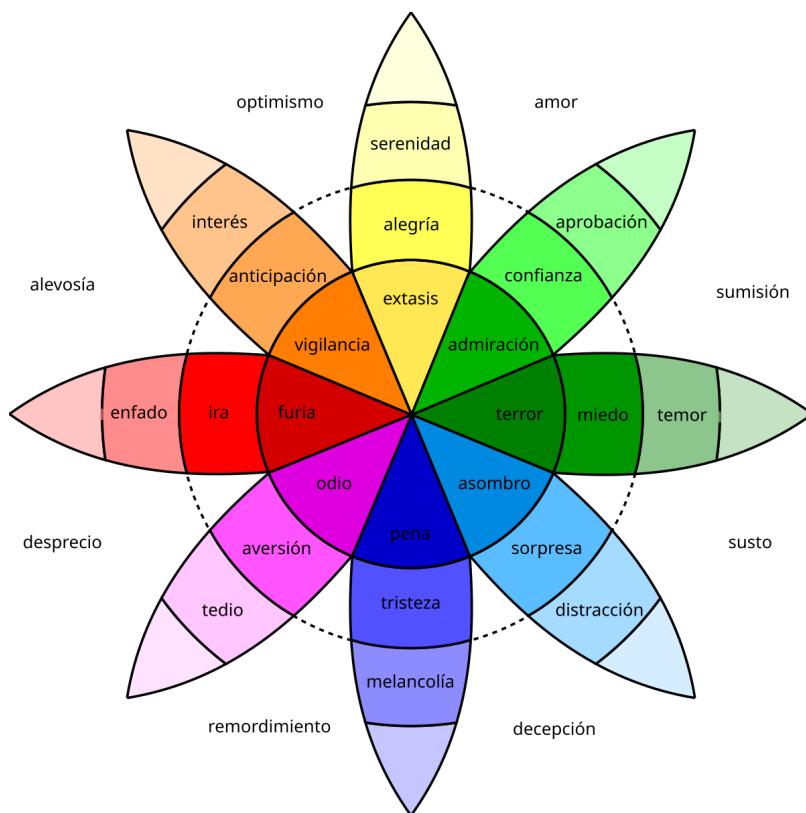
<https://forms.gle/DZi6nmusChdkMnpP9>

Anexo F. Guía de preguntas para la reflexión del diario.

- Preguntas diarias:

1. ¿Cómo me siento hoy? Describe tus emociones principales del día.
 2. ¿Qué situaciones del día provocaron esas emociones?
 3. ¿Cómo respondí a esas emociones?
 4. ¿Qué hice para gestionar mis emociones hoy?
 5. ¿Qué emoción fue la más intensa de hoy y cómo la manejé?
- Preguntas semanales:
1. ¿Qué emociones sentí con más frecuencia esta semana?
 2. ¿Qué me ayudó a sentirme mejor cuando estuve mal esta semana?
 3. ¿Cómo han influido mis emociones en mis relaciones con los demás esta semana?
 4. ¿Qué aprendí esta semana sobre cómo manejar mis emociones?
 5. ¿Hubo algún momento en que no supe cómo manejar una emoción? ¿Qué haría diferente la próxima vez?
 6. ¿Me he sentido más empático con los demás? ¿He sido capaz de escuchar y comprender mejor las emociones de mis compañeros?
 7. ¿Qué emociones me gustaría sentir más a menudo y cómo puedo lograrlas?
- Preguntas de autoevaluación:
1. ¿Qué he descubierto sobre mí a través de mis emociones?
 2. ¿Cómo han cambiado mis emociones desde que comencé este diario emocional?
 3. ¿En qué situación me gustaría mejorar mi control emocional?

Anexo G. Rueda de las emociones de Robert Plutchik.



Fuente: Psicología y Mente (Mateu-Mollá, 2024)

Anexo H. Cuestionario sobre el conocimiento de las emociones.

<https://forms.gle/RRHncMK4u5AFZNjMA>

Anexo I. Cuestionario sobre escucha activa y empatía.

<https://forms.gle/97npHjs9kgVmkuY8A>

Anexo J. Guía escrita sobre la experiencia de la empatía y comunicación no verbal
<https://drive.google.com/file/d/1Pr6KU6UHQ1L0Q7Tc9wr7qQa7tyCVweK0/view?usp>

11. *What is the primary purpose of the following sentence?*

https://drive.google.com/file/d/1QnRsA4jfDdS2Du_g3vOyGGatyinSlG58/view?usp=sharing

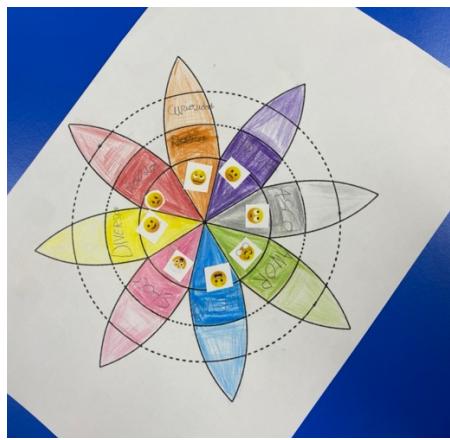
Anexo I. Actividad 4 adaptada para el aula de educación especial

<https://drive.google.com/file/d/1DYIYdwoK7ix9tKJfdqcFkthScARbY8qU/view?usp=sharing>

Anexo M. Implementación propuesta - 1^a sesión.



Anexo N. Ejemplo rueda de Plutchik de un alumno.



Anexo O. Caja de herramientas emocionales proporcionadas a los alumnos.

