



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

**TRABAJO FIN DE MÁSTER
2012-2013**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL
DENTRO DE UN PLAN DE CONVIVENCIA PARA
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

Tutor: Santiago Esteban Frades

Alumno: Arturo Martín Gómez

Estudios: Máster Universitario en Psicopedagogía

ÍNDICE:

Declaración de no plagio.....	Pág.4
Resumen.....	Pág.5
Introducción.....	Pág.7
Motivación.....	Pág.8
Relevancia del tema y aplicación.....	Pág.9
Relación del TFM con las competencias del Máster.....	Pág.10
Papel del psicopedagogo.....	Pág.12
1. Justificación teórico – conceptual de la convivencia/educación emocional y social:	
1.1. Educación emocional y social.....	Pág.13
1.2. Educación en valores.....	Pág.16
1.3. Educación para la convivencia.....	Pág.18
1.4. Problemas de convivencia.....	Pág.20
2. La convivencia en la escuela:	
2.1. Principios y fines de la educación.....	Pág.21
2.2. En el currículo:	
2.2.1. Competencias clave y competencias básicas.....	Pág.23
2.2.1.1. Competencia para aprender a aprender.....	Pág.27
2.2.1.2. Competencia social y ciudadana.....	Pág.29
2.2.1.3. Competencia emocional.....	Pág.30
2.2.2. Materias de Educación Secundaria Obligatoria relacionadas con la educación emocional.....	Pág.31
2.2.2.1. Educación Física.....	Pág.31
2.2.2.2. Educación para la ciudadanía y derechos humanos.....	Pág.32
2.2.2.3. Educación ético-cívica.....	Pág.33
2.2.2.4. Educación plástica y visual.....	Pág.34
2.2.2.5. Lengua castellana y literatura.....	Pág.34
2.2.2.6. Música.....	Pág.35

2.3. En la organización:	
2.3.1. Derechos y deberes del alumnado.....	Pág.36
2.3.2. Proyecto Educativo.....	Pág.37
2.3.3. Plan de convivencia.....	Pág.37
3. Programa de educación emocional y social dentro de un plan de convivencia:	
3.1. Justificación.....	Pág.38
3.2. El programa.....	Pág.39
3.2.1. Objetivos.....	Pág.43
3.2.2. Actitudes que pretende favorecer con el desarrollo del programa.....	Pág.44
3.2.3. Actividades.....	Pág.45
3.3. Evaluación y seguimiento:	
3.3.1. Evaluación de la IE.....	Pág.49
3.3.1.1. Medidas de autoinforme.....	Pág.49
3.3.1.2. Medidas de ejecución.....	Pág.50
3.3.1.3. Indicadores prácticos para la evaluación de la inteligencia emocional.....	Pág.53
3.3.2. Seguimiento.....	Pág.55
3.4. Reflexiones y conclusiones.....	Pág.56
4. Referencias bibliográficas.....	Pág.58
5. Anexos:	
5.1. Anexo I: evaluación inicial.....	Pág.61
5.2. Anexo II: evaluación procesual.....	Pág.62
5.3. Anexo III: evaluación final.....	Pág.63
5.4. Anexo IV: metaevaluación.....	Pág.64
5.5. Anexo V: actividades mindfulness.....	Pág.65

RESUMEN:

En la última década, científicos e investigadores de todo el mundo han mostrado un interés por el desarrollo de teorías de aprendizaje social y emocional en los contextos educativos. Se ha visto necesario este tipo de aprendizaje ya que en las escuelas se sentía que faltaba una pieza clave para el completo desarrollo de la personalidad del alumnado: la competencia emocional. Además, al vivir en un mundo cada vez más heterogéneo, los problemas de convivencia en el aula componen una realidad en el contexto educativo que, mediante la integración en el currículo de aprendizaje social y emocional, dotaremos a los alumnos de habilidades y destrezas para convivir cívicamente en sociedad, siendo así más felices y competentes en el siglo XXI.

Palabras clave: Aprendizaje social y emocional, convivencia, currículo, inteligencia emocional, mindfulness.

In the last decade, scientists and researchers around the world have shown interest in the development of theories of social and emotional learning in educational contexts. We have seen this type of learning required and that schools felt it was missing a key piece for the full development of personality of students: emotional competence. In addition, living in a world increasingly heterogeneous coexistence problems in the classroom make a reality in the educational context, by integrating into the curriculum of social and emotional learning, we will endow students skills and abilities to live civilly in society, thus being more happy and competent in the XXI century.

Keywords: social and emotional learning, fellowship, curriculum, emotional intelligence, mindfulness.

“Estamos impidiendo que los niños y jóvenes tengan un desarrollo óptimo cuando les privamos del aprendizaje social y emocional.”

René Diekstra

INTRODUCCIÓN:

Actualmente, la educación emocional y social es un tema en pleno auge. Desde principios de este siglo la comunidad científica ha mostrado gran interés, llegando hasta el punto de convertir a este tipo de educación en un tema de innovación educativa. Sin embargo, resulta evidente que en el día a día del quehacer en las aulas existen diferentes dificultades a la hora de aplicar programas de educación emocional y social que verdaderamente calen en nuestros alumnos. Solo un 5% de las escuelas en Cataluña cuentan con un programa específico de educación emocional, reconociendo también que gran cantidad de centros tocan este ámbito, aunque sea de un modo menos sistemático. (Bisquerra, 2008).

Desde numerosos centros, profesores y familias demandan que se le dé mayor importancia a la gestión de las emociones dentro del aula. En otras palabras, que los alumnos tengan la capacidad de saber qué les alegra o qué les entristece, que cosas les enfadan y por qué, cómo comunicarse con sus compañeros de una forma adecuada...etc., en definitiva, cómo convivir dentro y fuera del aula. Pero, ¿cómo se construye la convivencia? A través de los contextos de tipo personal, social y familiar del alumno ya que para que sea posible la convivencia es necesario que tengamos conciencia del mesosistema en el vivimos. Por ello, es imprescindible que como ciudadanos nos impliquemos, siendo de vital necesidad la participación activa de docentes, familias y alumnado con la finalidad de adquirir las habilidades que nos hagan ser personas con competencias socioemocionales.

Por este motivo, como estudiante de Máster en Psicopedagogía, he decidido elaborar un programa de educación emocional y social dentro de un Plan de Convivencia en Educación Secundaria Obligatoria. En mi opinión, incorporar un programa de estas características a la educación formal enriquecerá enormemente el currículum permitiendo que toda la comunidad educativa pueda disfrutar de experiencias de aprendizaje emocional que facilitarán un clima de convivencia positivo con la finalidad de convivir feliz y plenamente, teniendo un número menor de conflictos y que, cuando aparezcan, que seamos competentes a la hora de solucionarlos, sin olvidarnos de que para el completo desarrollo de una persona se hace imprescindible estar dotado de este tipo de habilidades.

MOTIVACIÓN:

Desgraciadamente, tanto dentro como fuera de la escuela, el tema más oído en la actualidad es la crisis económica que se está dando, olvidando las otras dimensiones que nos afectan de esta crisis. Bajo mi punto de vista, la verdadera crisis y origen de muchos problemas de tipo personal y social es la educación social y emocional que estamos recibiendo.

El año académico anterior, tuve la suerte de cursar un posgrado llamado “Especialista Universitario en Terapias Corporales”; en éste, aprendí diversos conceptos y técnicas que me ilustraron a nivel académico en educación emocional, pero lo más relevante fue el peso terapéutico que me inculcó. Desarrollé experiencias que hicieron brotar en mí los anhelos más importantes en la vida de un ser humano; como pueden ser la autoconciencia, la conciencia social, el autocontrol y las habilidades interpersonales. Actualmente, mi deseo es el de ofrecer a las nuevas generaciones habilidades socioemocionales con el objetivo de vivir en un mundo donde se reduzcan los problemas de convivencia.

Ahora, tengo la oportunidad de elaborar un programa de educación emocional y social dentro de un Plan de convivencia que, bajo mi punto de vista, es una manera idónea de transmitir a nuestras futuras generaciones un aprendizaje social y emocional eficiente y de calidad. Pero, para que esto sea posible, es necesario primeramente que padres y profesores sean conscientes y se sensibilicen con el aprendizaje social y emocional de sus hijos ya que son las figuras vertebradoras para que como sociedad podamos convivir en armonía.

RELEVANCIA DEL TEMA Y APLICACIÓN:

La educación emocional y social se ha convertido en un fenómeno mundial debido a sus implicaciones de largo alcance para los individuos, los grupos y la sociedad en su conjunto. El interés que muestran los investigadores por la importancia de las relaciones interpersonales está en aumento. En el año 2007 tuvo lugar el primer Congreso Internacional de Inteligencia Emocional en Málaga. Desde esta celebración, tuvieron lugar otros congresos de carácter internacional en Santander (año 2009) y en Croacia (año 2011). En Septiembre se celebrara la cuarta edición en la ciudad de Nueva York. Este congreso se organiza con el propósito de reunir a personal investigador, expertos y estudiantes para propiciar el intercambio de conocimiento y experiencias generadas en el ámbito de la inteligencia emocional. Asimismo, junto a la celebración del congreso, la organización prevé la constitución formal de la Sociedad Internacional para la Inteligencia Emocional (*International Society for Emotional Intelligence, ISEI*), una plataforma con la que se pretende crear una red de investigación con carácter internacional, además de dar continuidad a congresos y eventos formativos y proporcionar apoyo a publicaciones en la materia. es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales.

A nivel nacional, el Noviembre del año 2012 tuvo lugar el I Congreso Nacional de Inteligencia Emocional en Barcelona con la finalidad de fomentar la formación, la actualización permanente de los profesionales y una adecuada aplicación en la práctica de este campo de conocimiento. Según Rafael Bisquerra, miembro del Grupo de Trabajo de Inteligencia Emocional del Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña (organismo por el cual surge este congreso); el objetivo fundamental es el de mejorar el estado de bienestar del individuo, tanto a nivel personal como a nivel social, elaborando programas teóricamente fundamentados, existiendo una concienciación por parte de toda la comunidad educativa en la formación emocional.

RELACIÓN DEL TFM CON LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER:

Me fundamento en las siguientes competencias del máster de psicopedagogía a la hora de realizar mi Trabajo Fin de Máster:

Competencias generales:

- Resolver problemas en entornos nuevos o poco conocidos de forma autónoma y creativa y en contextos más amplios o multidisciplinares.

La educación emocional y social proporciona herramientas que permiten resolver conflictos interpersonales autónomamente, en contextos de tipo personal, social y familiar de una manera adecuada.

- Tomar decisiones a partir del análisis reflexivo de los problemas, aplicando los conocimientos y avances de la psicopedagogía con actitud crítica y hacer frente a la complejidad a partir de una información incompleta.

Una persona social y emocionalmente competente desarrolla la capacidad de tomar decisiones solventemente demostrando una actitud crítica ya que con la instrucción en aprendizajes de tipo social y emocional se desarrollan habilidades para la vida, que una de ellas es la habilidad para una correcta toma de decisiones ante situaciones novedosas.

- Tomar conciencia de las creencias y estereotipos sobre la propia cultura y las otras culturas o grupos y de las implicaciones sobre su actuación profesional y potenciar el respeto de las diferencias individuales y sociales.

La práctica del aprendizaje social y emocional dota al individuo de una serie de valores como la tolerancia y el respeto mutuo, que ayudan a fortificar problemas relacionados con la estigma social.

- Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención.

Tener una serie de competencias sociales y emocionales aporta a la persona una escala de valores que favorece la capacidad de respuesta y la actuación personal y profesional, respetando así código ético y deontológico de la profesión.

Competencias específicas:

- Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas. Introduciendo programas de educación emocional y social en la escuela se fomenta el desarrollo personal y profesional del individuo, así como el desarrollo de su personalidad dándole la posibilidad de tener una vida más plena.
- Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos. Con este programa de educación emocional y social se solventan conflictos de tipo personal social y emocional en toda la comunidad educativa.
- Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución. El desarrollo de este programa implica un análisis de la realidad, por lo que tener en cuenta el contexto social y efectuar una evaluación y seguimiento para la mejora de las actuaciones que se han llevado a cabo en éste es fundamental.

PAPEL DEL PSICOPEDAGOGO:

El papel del orientador se debe centrar en los principios de prevención, desarrollo e intervención social. Se concretará en un Plan de Orientación y Acción Tutorial, los cuales formarán parte del Proyecto Educativo, yendo dirigido a alumnos, profesores y familias.

¿Qué se espera del Plan de Orientación y de la Acción Tutorial? Además de mejorar el clima y la convivencia escolar, debe de incidir en el desarrollo individual del alumno, que la comunicación entre los profesores sea coherente y una correcta puesta en marcha de aspectos relativos a la atención a la diversidad.

Respecto al desarrollo individual del alumno, el objetivo fundamental es la potenciación de habilidades cognitivas, emocionales y sociales mediante la adquisición de conocimientos y estrategias con el fin de una adecuada toma de decisiones y una apropiada regulación emocional, siendo estas coordinadas en el plan de orientación. Socialmente, un aspecto clave en el desarrollo individual del alumno es la concienciación del concepto de integración, tanto en el aula como en la sociedad.

En lo referido a la comunicación entre los docentes, es de vital importancia que exista una actitud cooperativa, llegando a acuerdos en elementos como pueden ser la elección determinación de objetivos, la metodología, las diferentes formas de evaluar y los diferentes factores de organización.

Para llevar a cabo los aspectos referidos a la atención a la diversidad, se tendrán en cuenta las necesidades individuales de cada alumno, teniendo en cuenta los recursos disponibles. La evaluación y el seguimiento de ambos factores es crucial para una adecuada puesta en marcha, tarea que el psicopedagogo siempre deberá de tener presente.

1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICO-CONCEPTUAL DE LA CONVIVENCIA / EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL

Se hace imprescindible para la correcta aplicación de un programa de educación emocional y social la enmarcación de éste en un marco teórico ya que de este modo tendrá más garantías de éxito. Si hablamos de educación emocional y social no podemos olvidarnos de los valores del alumno así como de la educación para convivir en sociedad y de los principales problemas que existen en ella en la actualidad.

1.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL:

La clasificación más admitida en el concepto de Inteligencia Emocional diferencia entre modelos mixtos y modelos de habilidad basados en el procesamiento de la información. El modelo mixto concibe la IE como un conjunto de rasgos estables de la personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y habilidades cognitivas. En nuestro país éste ha sido el modelo más utilizado, impulsado por Daniel Goleman. El modelo de habilidad, defendido por John Mayer y Peter Salovey, concibe la IE como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y el pensamiento, ayudando a resolver conflictos y a que el individuo se adapte al medio.

La teoría de John Mayer y Peter Salovey puede ser considerada como pionera al desarrollar una visión científica del concepto de la Inteligencia Emocional. De hecho, estos dos autores fueron los primeros en mencionar el concepto IE en 1990. En 1995, Goleman difunde este nuevo concepto por todo el mundo con su libro “Inteligencia emocional”, dando importancia a la gestión del mundo emocional más allá del concepto de la inteligencia humana basada exclusivamente en aspectos cognitivos e intelectuales. Los programas SEL (*Social and Emocional Learning*) están inspirados en la teoría de estos autores. Estos programas se dirigen a cinco áreas del desarrollo social y emocional: autoconsciencia, autocontrol, conciencia social, habilidad en las relaciones y toma de decisiones responsables.

Siguiendo el modelo de habilidades de Mayer y Salovey (1997), podemos definir la IE como “la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa; la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada; y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás” (Mayer y Salovey, 1997). Entendiendo la IE como una habilidad, este modelo identifica cuatro grandes componentes: *percepción y expresión emocional* (habilidad para identificar nuestras propias emociones, habilidad para identificar emociones en otras personas, diseños, arte... a través del lenguaje, sonido, etc. Habilidad para expresar correctamente nuestros sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos y habilidad para discriminar entre expresiones emocionales honestas y deshonestas), *facilitación emocional* (las emociones facilitan el pensamiento al dirigir la atención a la información importante, las emociones pueden ser una ayuda al facilitar la formación de juicio y recuerdos respecto a emociones, las variaciones emocionales cambian la perspectiva fomentando la consideración de múltiples puntos de vista y los diferentes estados emocionales favorecen acercamientos específicos a los problemas), *comprensión emocional* (habilidad para designar las diferentes emociones y reconocer las relaciones entre la palabra y el propio significado de la emoción, habilidad para entender las relaciones entre las emociones y las diferentes situaciones a las que obedecen, habilidad para comprender emociones complejas y/o sentimientos simultáneos de amor y odio y habilidad para reconocer las transiciones de unos estados emociones a otros) y *regulación emocional* (habilidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como negativos, habilidad para reflexionar sobre las emociones y determinar la utilidad de su información, habilidad para vigilar reflexivamente nuestras emociones y las de otros y reconocer su influencia y habilidad para regular nuestras emociones y la de los demás sin minimizarlas o exagerarlas).

Los estudios realizados en estos últimos años, nos muestran como a medida que los alumnos adquieren competencias emocionales, el bienestar personal y social de éstos aumenta (Bisquerra, R. y Pérez, N., 2007).

Es importante recordar que la IE y las competencias emocionales se pueden desarrollar con un adecuado proceso de aprendizaje y entrenamiento. Por lo tanto, generar este tipo de experiencias prácticas debe ser una prioridad básica en el sistema educativo.

En relación y consonancia con las teorías anteriormente expuestas y con los programas SEL, se encuentra la práctica del Mindfulness. Al hablar de Mindfulness nos estamos refiriendo a un término anglosajón que suele traducirse como “Conciencia Plena” o “Atención Plena”. Es un estado de conciencia que se puede desarrollar a través de distintas técnicas meditativas. Una de sus mayores ventajas, es que su práctica no depende de ninguna ideología ni creencia específica (aunque algunos autores lo sitúan en la tradición budista), por lo que sus beneficios son accesibles para cualquiera que quiera probarlos (Kabat-Zinn, 1990).

En Psicología, la definición de Mindfulness más extendida es la de Jon Kabat-Zinn (2003) que la define como *la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella.*

Al practicar la técnica del Mindfulness, tratamos de enfocar la atención al aquí y al ahora, mostrando una actitud de experimentar lo que acontece, desde la compasión, el interés, la apertura y la amabilidad, sin tener en cuenta lo agradable o desagradable que pudiera resultarnos lo que nos acontece. La Atención Plena implica una auto-observación de carácter adaptativo. (Cebolla y Miró, 2007).

Es de vital importancia comprender como nos relacionamos con nuestros pensamientos y como estamos vinculados emocionalmente, ya que ambos factores determinaran nuestro comportamiento, tanto en un contexto conflicto como no conflictivo. En este aspecto, practicar Mindfulness puede llegar a ser muy positivo. Entrenar esta técnica ayuda a que el alumno evite respuestas impulsivas que, normalmente, estas respuestas se derivan en estados emocionales negativos (Ramos, N., Hernández, S.M. y Blanca, M., 2009).

La práctica del Mindfulness nos brinda la oportunidad de calmar la mente, de afrontar mejor los conflictos, de experimentar emociones de una forma más natural; manteniendo cierta perspectiva frente a las distintas emociones que nos acontecen. Hemos de comprender que las emociones se activan de forma automática cada vez que nos enfrentamos a un nuevo estado emocional, dándonos la oportunidad de relacionarnos en cada contexto de una manera más adaptativa. una forma nueva de relacionarnos con nuestro entorno.

1.2. EDUCACIÓN EN VALORES:

Siempre que hablemos de educación emocional y social, no podemos olvidarnos de un elemento tan importante como son los valores del individuo. Para que un alumno sea emocionalmente competente, debemos de asegurarnos de que éste tenga un código de valores ajustado.

La educación en valores se ha convertido en un tema que ha suscitado gran atención en estos últimos años. La sociedad se ha dado cuenta de la crisis de valores en la que estamos sumergidos, traducida en una transmisión de valores de unas generaciones a otras caracterizada por la influencia de las nuevas formas de comunicación, como pueden ser las nuevas tecnologías de la información, los programas de televisión, los lugares de ocio de los adolescentes...etc. Todos estos aspectos invitan a que los alumnos tengan más en cuenta el placer por lo inmediato, olvidando lo importante que es para un adolescente la configuración de un apropiado código de valores.

Seguidamente, haré referencia a cinco maestros que han marcado épocas en el tema que nos acontece: Comenio, Herbart, Durkheim, Dewey y Habermas. Cronológicamente, se expondrán sus aportaciones más relevantes a lo largo de la historia. Además, efectuaré un análisis del enfoque actual que existente en lo que respecta a la educación en valores.

Comenio, en el siglo XVI, puso en funcionamiento una propuesta didáctica basada en una educación en valores muy similar a la que tenemos en nuestros días. Esta propuesta se fundamenta en la utilización de libros de texto, de material didáctico y la exposición en público de temas relacionados con los valores del alumno.

Herbart, en el siglo XVIII, realiza un estudio basando la educación en valores desde una perspectiva con carácter integral. Da a conocer tres ejes que resultan transcendentales, como son la formación de conceptos, el desarrollo de la sensibilidad ante lo estético y la formación en valores. Todo ello provoca que la educación en valores tenga una perspectiva nueva en años posteriores, dependiendo del país y de la cultura.

En el siglo XIX, Durkheim, en el marco europeo y Dewey, en el estadounidense, ponen énfasis en una educación en la que los procesos de ciudadanía, el desarrollo de la

industria y la educación ante el progreso toman especial relevancia. Gracias a ello, se comenzó a conocer un sistema educativo con carácter público, laico y obligatorio.

Tanto Durkheim como Dewey tomaron la iniciativa en enseñar al alumno valores democráticos y progresistas. Durkheim pone el énfasis en la faceta de la escuela como ente socializador, dando importancia a la transmisión de valores de generación en generación, afirmando que el tipo de educación que se recibe se corresponde con el tiempo en el que vivimos.

En el siglo XX, Habermas con su teoría del racionalismo relaciona los valores con los procesos educativos. Este autor defiende que la ética no tiene como fin último el de cambiar el sentido moral del alumno, sino que la ética tiene la función de dotar de conocimientos siendo una forma de ilustrar al alumnado. Habermas expone que en la sociedad existe cierto escepticismo valorativo, el cual tiene su origen en la desesperación que tenemos las personas al querer conseguir algún criterio que dé respuesta a nuestras ideas racionales. Este hecho da lugar a que en el proceso educativo existan dos vertientes. Por un lado, están las personas que desean enseñar valores y por otro lado, los que no se quieren entrometer en la educación del otro.

A finales del siglo pasado, confluyen una serie de valores en el proceso educativo de los alumnos que van a dar lugar a los modelos éticos vigentes. Con la teoría de la educación moral evolutiva y la clarificación de valores de Kohlberg, nace la comprensión de los valores como algo relativo y la posibilidad de que el alumno pueda construirlos por sí mismo. Se apuesta por una educación en donde fluya lo cognitivo y lo emocional, viendo las actitudes del alumno como virtudes, siendo necesario un proceso de motivación para inculcar en el alumnado una adecuada escala de valores integrando en el centro aspectos como la participación democrática en actividades cívicas.

Actualmente, han ocurrido diferentes acontecimientos que han podido influir en la crisis social que estamos viviendo, como pueden ser los atentados terroristas del once de Septiembre y once de Marzo. Estos sucesos ponen en jaque internacionalmente valores fundamentales para poder vivir adecuadamente en sociedad, como pueden ser el respeto a la vida. Tampoco nos podemos olvidar del poder que tienen los medios de comunicación en nuestra sociedad actual. Al estar movidos por diversos intereses, pueden expresar noticias que corrompen la educación en valores, fomentando una serie

de actitudes en series de televisión que no son recomendables ni ejemplares para una adecuada divulgación de valores.

1.3. EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA:

En la última década se ha mostrado cierto interés en la educación para poder convivir en sociedad y de forma cívica en los centros educativos, sin olvidarnos que la educación en valores es un factor relevante que también debe integrarse en el currículo para que la convivencia escolar sea efectiva.

Autores como Rosario Ortega, Juan Carlos Torrego y María José Díaz-Aguado han realizado diversas aportaciones en lo que respecta a la convivencia en los centros educativos con el objetivo de que profesores, alumnos y familias tengan una relación interpersonal óptima.

Rosario Ortega propone un modelo para la prevención de la violencia, la competencia social y la educación en ciudadanía, entendiendo que una educación que construye la convivencia construye el criterio moral.

Partiendo de que la violencia es un fenómeno social, en primer lugar es necesario que exista un modelo biopsicosocial que explique el motivo de los alumnos sean vulnerables a la violencia en momentos y circunstancias específicas. En segundo lugar, tanto las ciencias humanas como las sociales tienen que hacer su aporte para que los profesionales tengan claro lo que tienen que hacer a nivel curricular. En tercer lugar y último lugar, se hacen necesarias nuevas políticas educativas para la mejora de la convivencia escolar y para la adquisición de valores sociales, luchando así contra la violencia. (Ortega, 2009).

Juan Carlos Torrego plantea un modelo integrado de mejora de la convivencia en la escuela. Diferencia entre un modelo normativo-correctivo, el modelo relacional y el modelo integrado.

El modelo normativo-correctivo consiste en que el alumno reciba un castigo cuando se infrinjan las normas de convivencia del centro. Pero lo más importante de este modelo es su carácter correctivo, el cual implica un proceso de resolución de conflictos que debe llevar a cabo la persona sancionada. Según la naturaleza del problema, pueden existir dificultades a la hora de reparar los daños ocasionados a la persona, en la reconciliación y en la resolución del conflicto, los cuales serán resueltos mediante la mediación. (Torrego, 2001).

Tanto en el modelo relacional como en el integrado, la resolución del conflicto se lleva a cabo por las personas inmersas en éste mediante el diálogo. La diferencia entre el modelo relacional y el integrado es que, en el primero se intenta solventar el conflicto en privado, y en el modelo integrado se hace necesaria la acción de un profesional o de la institución para la resolución del problema (Torrego, 2001).

María José Díaz-Aguado hace mención a una serie de necesidades en relación con la enseñanza-aprendizaje con el objetivo de adaptar la educación para la convivencia en la realidad escolar que nos acontece. En primer lugar, es necesario que se establezca un estilo de aprendizaje teniendo en cuenta los criterios de atención a la diversidad, generando un clima en el aula en donde todos los alumnos dispongan de un cierto éxito a través de conductas y actividades constructivas. En segundo lugar, facilitar al alumnado la comprensión de conceptos y experiencias que les acerquen a la cultura escolar, motivándoles y haciéndoles partícipes de lo que significa y lo que les puede aportar la convivencia escolar, siendo muy eficiente el aprendizaje cooperativo; evitando así conductas negligentes. En tercer y último lugar, favorecer el hecho de que no existen los juicios absolutos, que cada uno vivimos nuestra propia realidad dependiendo de la óptica de vida que tengamos. (Díaz-Aguado, 2005).

1.4. PROBLEMAS DE LA CONVIVENCIA:

Desgraciadamente, aunque cada día la sociedad está más concienciada de lo importante que es saber convivir cívicamente y que cada vez se fomentan más las buenas prácticas para la educación en la convivencia escolar, se siguen dando un entramado de problemas en lo que a la educación para la convivencia se refiere. En mi opinión, existe en nuestros días una crisis social en la que, por desgracia, elementos como la violencia, la xenofobia, el bullying...etc. conviven con nuestros alumnos en nuestras escuelas. A pesar de ello, debemos de ser profesionales, siendo capaces de percibir y actuar adecuadamente en términos específicos que describan los hechos y conductas que puedan resultar conflictivas, ya que, por ejemplo, no se puede considerar de igual forma una conducta disruptiva que un caso de violencia. Cada caso debe recibir una valoración diferente.

Al no coincidir las conductas deseadas con los valores, motivaciones u objetivos del proceso educativo, probablemente aparezcan conductas de tipo disruptivo en la escuela. Por este hecho, tanto el psicopedagogo como el alumnado tienen la dificultad de enseñar/aprender valores de convivencia. Como consecuencia, el profesional se ve más estresado y el alumnado no se encuentra en un contexto idóneo para fomentar su convivencia social y emocional.

Para solucionar esta situación, debemos saber clasificar las distintas conductas disruptivas más usuales en el aula. La violencia física (reyertas, agresión con objetos materiales), la violencia verbal (amenazas, vejaciones) y violencia psicológica (chantajes emocionales e ignoraciones entre iguales). También pueden darse otro tipo de conflictos como pueden ser el abuso entre el alumnado, pasando éste muy desapercibido (currículo oculto), las agresiones entre los profesionales y el alumnado (generan miedo, desmotivación y desconfianza en la comunidad educativa) y el deterioro y hurto de bienes y recursos materiales del centro (pueden desencadenarse en conductas vandálicas).

Otro gran problema es el absentismo escolar que se está dando en estos últimos años. Los alumnos que no asisten regularmente a clase tienen un doble problemática: pierden el ritmo y la rutina de aprender y la familia cada vez está menos integrada en el proceso educativo.

La comunicación entre el profesional y el alumno debe de estar lo más equilibrada posible, utilizando siempre como receta la negociación y la mediación, para así poder evitar situaciones y emociones de carácter negativo dentro del centro educativo.

2. LA CONVIVENCIA EN LA ESCUELA

Considero de vital importancia estrechar una relación entre la convivencia escolar, la educación emocional y social y la legislación actual (LOE, 2006). Por este motivo, se efectuará un análisis de aspectos tan imprescindibles como son los principios y fines de la educación, base elemental para poder llevar a cabo una convivencia escolar y una educación emocional y social adecuada en el centro educativo.

A nivel curricular, relacionar las competencias clave que abordan lazos con la educación emocional y social y relacionar los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de las materias de la Educación Secundaria Obligatoria que vamos a integrar en el programa de educación emocional; son factores relevantes para poder realizar un programa de educación emocional y social dentro de un Plan de convivencia en la ESO de calidad.

A nivel organizativo, el conocimiento de los derechos y deberes que tiene el alumnado permite que éstos sean mejores usuarios de la escuela. Enmarcar este programa de educación emocional y social dentro del Proyecto educativo y del Plan de convivencia es clave para que exista una adecuada gestión de actividades, recursos, temporalización, etc.

2.1. PRINCIPIOS Y FINES DE LA EDUCACIÓN:

El sistema educativo español, se inspira en un conjunto de principios que tienen relación con el favorecimiento de un clima positivo de convivencia y la educación emocional y social:

- La transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación.
- La orientación educativa y profesional de los estudiantes, como medio necesario para el logro de una formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores.

- El esfuerzo compartido por alumnado, familias, profesores, centros, Administraciones, instituciones y el conjunto de la sociedad.
- La educación para la prevención de conflictos y para la resolución pacífica de los mismos, así como la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.

En relación con el favorecimiento de un clima positivo de convivencia y la educación emocional y social competente, el sistema educativo español se orientará a la consecución de los siguientes fines:

- El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.
- La educación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales, en la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y en la igualdad de trato y no discriminación de las personas con discapacidad.
- La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.
- La educación en la responsabilidad individual y en el mérito y esfuerzo personal.
- La formación para la paz, el respeto a los derechos humanos, la vida en común, la cohesión social, la cooperación y solidaridad entre los pueblos así como la adquisición de valores que propicien el respeto hacia los seres vivos y el medio ambiente, en particular al valor de los espacios forestales y el desarrollo sostenible.
- La preparación para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación activa en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable y con capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento.

Los principios y fines de la educación que nos proporciona la LOE están diseñados para poder llevar a cabo una educación social y emocional en los centros educativos. Son el vademécum a seguir si lo que se desea es que la escuela sea un espacio donde valores como la integridad, el respeto, la tolerancia, la cooperación, la solidaridad, etc. reinen en el quehacer cotidiano del aula.

2.2. EN EL CURRÍCULUM:

A nivel curricular, considero que para una correcta puesta en práctica de un programa de educación emocional y social para la ESO dentro de un Plan de convivencia es necesario analizar cuáles de las competencias clave tienen vínculo con la educación emocional y social y qué materias de la Educación Secundaria Obligatoria son las adecuadas para integrar en el currículo con el objetivo de desarrollar un programa competente.

2.2.1. Competencias clave y competencias básicas:

A lo largo de la última década del siglo pasado y la primera de este, se intensifica la preocupación internacional por la reforma de los sistemas educativos, por la búsqueda de nuevas formas de concebir el currículo, nuevos modos de entender los procesos de enseñanza y aprendizaje y en definitiva nuevos modelos de escolarización, como puede comprobarse en los múltiples documentos elaborados por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE).

El proyecto de la OCDE denominado Definición y Selección de Competencias (DeSeCo) define la competencia como: “la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada. Supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz”.

Características principales de las competencias básicas:

- Carácter holístico e integrado. Conocimientos, capacidades, actitudes, valores y emociones no pueden entenderse de manera separada.
- Carácter contextual. Las competencias se concretan y desarrollan vinculadas a los diferentes contextos de acción.
- Dimensión ética. Las competencias se nutren de las actitudes, valores y compromisos que los sujetos van adoptando a la largo de la vida.
- Carácter creativo de la transferencia. La transferencia debe entenderse como un proceso de adaptación creativa en cada contexto.

- Carácter reflexivo. Las competencias básicas suponen un proceso permanente de reflexión para armonizar las intenciones con las posibilidades de cada contexto.
- Carácter evolutivo. Se desarrollan, perfeccionan, amplían, o se deterioran y restringen a lo largo de la vida.

A continuación voy a relacionar las tres competencias clave de la DeSeCo con las ocho competencias básicas.

- Competencia para utilizar herramientas de forma interactiva y eficaz.
 - Competencia matemática.
 - Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.
 - Competencia social y ciudadana.
 - Tratamiento de la información y competencia digital.
 - Competencia para aprender a aprender.
 - Competencia cultural y artística.
 - Competencia Lingüística.
 - Competencia social y ciudadana.
- Competencia para funcionar en grupos sociales heterogéneos.
 - Competencia lingüística.
 - Competencia social y ciudadana.
 - Tratamiento de la información y competencia digital.
 - Competencia para aprender a aprender.
 - Competencia cultural y artística.
 - Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.
- Competencia para actuar de forma autónoma.

- Autonomía e iniciativa personal.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Competencia para aprender a aprender.
- Competencia cultural y artística.

A continuación voy a profundizar en la actual Ley Educativa (Ley Orgánica de Educación, LOE) para conocer la importancia de las competencias básicas en toda la enseñanza obligatoria.

La LOE define el concepto de competencia básica como aquella que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo. Se definen como una combinación de destrezas, conocimientos y actitudes adecuadas al contexto.

Hablar de competencias es hablar de características personales y, por lo tanto, de la definición de un modelo de persona, un modelo antropológico que es la base de todo Proyecto Educativo; las competencias se centran en las personas como sujeto y estas como lo que la persona precisa en su relación consigo misma, con los demás y con las cosas que son los tres grandes ámbitos relacionales del ser humano.

Esta forma de ver las competencias nos va a exigir también una tarea de equipo que nos haga comprender nuestro trabajo como parte de un todo orgánico y sistémico mucho mayor.

La Unión Europea propone dotar al individuo de una serie de competencias básicas, las cuales son:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
5. Competencia social y ciudadana.

6. Competencia cultural y artística.

7. Competencia para aprender a aprender.

8. Autonomía e iniciativa personal.

Estas competencias se habrán adquirido al finalizar la enseñanza obligatoria, logrando así su realización personal, el derecho a ejercer una ciudadanía activa, a incorporarse a la vida adulta de forma satisfactoria y a desarrollar aprendizajes permanentes a lo largo de toda la vida.

Las finalidades de la inclusión de las competencias básicas en el currículo son las siguientes:

- Interrelacionar los diversos aprendizajes adquiridos tanto en contextos formales, no formales e informales.
- Sistematizar los aprendizajes, buscando una generalización de los mismos.
- Orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje, resaltando los contenidos y criterios de evaluación de carácter primordial.

Los profesionales tenemos que tener claro que cada área o materia contribuye al desarrollo de diferentes competencias y a su vez, cada una de las competencias básicas se adquiere como consecuencia del trabajo de dichas áreas o materias. Se debe destacar, la no existencia de una relación directa entre la enseñanza de áreas o materias con cada una de las competencias básicas.

No podemos olvidar que, los objetivos y los contenidos buscan la adquisición del desarrollo de dichas competencias, siendo el eje principal, los criterios de evaluación, los cuales sirven de referencia para evaluar el progresivo grado de adquisición.

Relacionando las competencias básicas con la educación emocional y social, he de decir que éstas atribuyen al alumno habilidades para discernir sentimientos propios y ajenos, descifrar mensajes relativos a acontecimientos sociales y emocionales tanto de la propia experiencia como de los medios de comunicación, tener iniciativa emocionalmente positiva en el quehacer diario, ser consciente de sus actos haciéndose responsable de ellos, tener capacidad para entablar una comunicación interpersonal poniendo en práctica

técnicas como el diálogo y la negociación, mostrarse solidario, tolerante y respetuoso, autorregulación emocional...etc.

En lo que a la educación emocional y social se refiere, considero que las competencias para aprender a aprender y la competencia social y ciudadana son las que más peso tienen ya que ambas competencias permiten desarrollar la personalidad del alumno de forma autónoma. Sin embargo, en la comunidad autónoma de Castilla y León como en otras muchas comunidades, no tenemos incorporada la novena competencia, la competencia emocional; la cual en Castilla La-Mancha se encuentra integrada en el currículo, siendo todavía un proceso en construcción que seguramente aporte grandes logros en las buenas prácticas de la convivencia escolar.

2.2.1.1. Competencia para aprender a aprender:

La competencia para aprender a aprender dota al individuo de habilidades para comenzar y continuar los aprendizajes de forma eficaz y autónoma.

Supone también poder desenvolverse ante las incertidumbres tratando de buscar respuestas que satisfagan la lógica del conocimiento racional. Implica admitir diversidad de respuestas posibles ante un mismo problema y encontrar motivación para buscarlas desde diversos enfoques metodológicos.

La adquisición de esta competencia requiere ser consciente de lo que se sabe y de lo que queda por aprender, de cómo se aprende, y de cómo se gestionan y controlan de forma eficaz los procesos de aprendizaje para optimizarlos según las propias capacidades orientándolos a las necesidades personales. Es decir, conocer las propias potencialidades y carencias, sacando provecho de las primeras y esforzándose para superar las segundas a fin de sentirse seguro ante nuevos retos de aprendizaje y motivado a emprenderlos ante la perspectiva de éxito.

Incluye, además, la posibilidad de obtener información ya sea individualmente o en grupo pero, muy especialmente, la posibilidad de transformarla en conocimiento propio, asimilado desde una interiorización personal basada en las experiencias previas de aprendizaje. Así mismo, circunscribe la habilidad para organizar el tiempo de forma efectiva y la perseverancia en el aprendizaje desde su valoración como un elemento que enriquece la vida personal y social y que es, por tanto, merecedor del esfuerzo que requiere.

Esta competencia tiene dos dimensiones fundamentales, las cuales son:

- Concienciar a las personas de sus propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), aceptando sus potencialidades y limitaciones, proporcionándola estrategias de aplicación y aprendiendo a plantearse objetivos de aprendizaje realistas y de carácter progresivo
- Desarrollar una seguridad en la persona que favorezca su autoestima para llevar a cabo nuevos aprendizajes.

A su vez, presenta unas dimensiones específicas:

- Despertar la curiosidad del individuo, resolviendo los interrogantes planteados en distintas situaciones.
- Desarrollar estrategias de investigación, transformando la información en conocimiento propio, favoreciendo aprendizajes significativos y generalizándolos en cualquier contexto.
- Adquirir actitudes de trabajo cooperativo.

La adquisición de esta competencia supone una mejora en la capacidad de enfrentarse con éxito al aprendizaje autónomo ya que hace permite apoyarse en experiencias vitales y de aprendizajes anteriores con el fin de utilizar y aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en diversos contextos.

La práctica de esta competencia debe iniciarse con la enseñanza obligatoria, por ser el período más adecuado para la adquisición de hábitos. Las limitaciones en su adquisición de esta competencia durante ese periodo condicionan y pueden mermar las posibilidades de aprendizajes posteriores y con ello la adaptación a los cambios en los ámbitos personal, social y laboral.

En síntesis, para la educación emocional y social esta competencia permite que el alumno tenga conciencia sí mismo, teniendo más autoconfianza y autoconciencia emocional positiva; pero también desarrolla habilidades de autogestión, como pueden ser el autocontrol emocional, visión más positiva de los acontecimientos, adaptabilidad social, etc.

2.2.1.2. Competencia social y ciudadana:

Esta competencia permite vivir en sociedad, comprender la realidad social del mundo en que se vive y ejercer la ciudadanía democrática. Adquirir esta competencia supone ser capaz de ponerse en el lugar del otro, aceptar las diferencias, ser tolerante y respetar los valores, las creencias, las culturas y la historia personal y colectiva de los otros.

Por otra parte supone conocer las experiencias colectivas y la organización y funcionamiento de las sociedades, la riqueza y pluralidad de la sociedad, conocimientos totalmente necesarios para desarrollar una educación emocional adecuada.

La finalidad de esta competencia es la de convivir de forma comprometida con los valores universalmente aceptados, los derechos humanos y los valores constitucionales; conocer la realidad social, su pasado histórico y sus problemas y contribuir en su mejora, participar en las actividades de la comunidad en la vida económica, social y política, aprender a tomar decisiones y conseguir la cohesión social

Para desarrollar esta competencia, es necesario adquirir unos determinados conocimientos, destrezas y actitudes.

En lo referido a los conocimientos, es de suma importancia conocer los valores democráticos, los comportamientos individuales en la sociedad, las formas de organización social y tener muy claro los conceptos de democracia, libertad, solidaridad, participación y ciudadanía.

Como destrezas, los alumnos deben ser competentes resolviendo conflictos, aceptando y practicando normas sociales, comunicándose en distintos entornos, expresando las ideas propias, escuchando las de los otros y tomar decisiones.

Los alumnos deben de mostrar una actitud de diálogo, respeto, la tolerancia y la cooperación, criticando constructivamente de los prejuicios.

En síntesis, para la educación emocional y social esta competencia dota al alumno de un nivel óptimo de conciencia social en el que se desarrolla la empatía, la solidaridad y la conciencia de saber que se pertenece a un grupo. Además, el alumno adquiere destrezas en lo que a la gestión de relaciones interpersonales se refiere, aprendiendo habilidades de cooperación y colaboración, de mediación de conflictos, etc.

2.2.1.3. Competencia emocional:

En la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha, se tomó la decisión de incorporar la competencia emocional como la novena competencia integrada en el currículo. En la actualidad, la puesta en marcha de esta competencia en el quehacer cotidiano del aula es un proceso en construcción. La razón por la que se dio el paso de establecer esta competencia en esta comunidad autónoma fue porque, los profesionales de la educación consideraron imprescindible integrar en el currículo la habilidad de diferenciar de manera positiva los sentimientos y las emociones.

Esta competencia está íntimamente relacionada con la competencia social y ciudadana, donde se dota al alumno de habilidades para ponerse en el lugar del otro, para crear ambientes agradables, para expresar los sentimientos negativos de una manera adecuada y para tener destrezas a la hora de entablar una comunicación interpersonal.

Fernando Arreaza Beberide nos facilita unas claves para la integración de la competencia emocional en los centros docentes:

- Aceptar que la educación del alumnado es de carácter integral.
- Si se quiere educar en esta competencia, es necesario dejar atrás el “currículum oculto”.
- Todas las personas, en mayor o menor medida tenemos necesidades específicas para el aprendizaje de esta competencia.
- Es obligación del centro docente implicar a alumnos, profesores y familias en la educación de esta competencia.
- El desarrollo de la competencia emocional posee total relación con el desarrollo del lenguaje, de la autonomía personal de cada individuo y de los factores sociales.
- Llevar a cabo una organización para la educación de habilidades emocionales en forma de dimensiones o áreas, siempre teniendo en cuenta la dificultad que entraña el contexto ecológico.
- Se ha de tener siempre presente el momento evolutivo del alumnado.
- Poner en marcha unidades didácticas sin olvidarnos del contexto emocional y de su evaluación.
- No olvidar que, educar este tipo de competencia conlleva ciertas responsabilidades por parte del profesorado.

2.2.2. Materias de educación secundaria obligatoria relacionadas con la educación emocional:

En este programa de educación emocional y social para ESO, creo las materias de Educación física, Educación plástica y visual, Lengua castellana y literatura y Música son las más adecuadas para integrar en el currículo transversalmente en lo que a la educación social y emocional se refiere. Educación para la ciudadanía y derechos humanos y Educación ético-cívica se pueden considerar las materias que más conocimientos de tipo social y emocional aportan al alumnado. A continuación, relacionaré los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de estas materias anteriormente citadas con aspectos referidos a la educación emocional y social.

2.2.2.1. Educación física:

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
-Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.	-Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. -La cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes. -La tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. El lenguaje corporal y la comunicación no verbal. -La experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás. -El control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. -La aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás. -Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones. -Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana. -Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.	-Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo. -Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición. -Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical. -Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

*Cuadro nº 1: Tabla de elaboración propia.

2.2.2.2. Educación para la ciudadanía y los derechos humanos:

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>-Reconocer la condición humana en su dimensión individual y social.</p> <p>-Desarrollar y expresar los sentimientos y las emociones, así como las habilidades comunicativas y sociales que permiten participar en actividades de grupo con actitud solidaria y tolerante, utilizando el diálogo y la mediación para abordar los conflictos.</p> <p>-Desarrollar la iniciativa personal asumiendo responsabilidades y practicar formas de convivencia y participación basadas en el respeto, la cooperación y el rechazo a la violencia a los estereotipos y prejuicios.</p> <p>-Conocer, asumir y valorar positivamente los derechos y obligaciones que se derivan de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.</p> <p>-Identificar la pluralidad de las sociedades actuales reconociendo la diversidad como enriquecedora de la convivencia.</p> <p>-Rechazar los estereotipos y prejuicios que supongan discriminación entre hombres y mujeres.</p> <p>-Conocer los fundamentos del modo de vida democrático y aprender a obrar de acuerdo con ellos en los diferentes ámbitos de convivencia.</p> <p>-Conocer las causas que provocan la violación de los derechos humanos, la pobreza y la desigualdad.</p> <p>-Mostrar respeto crítico por las costumbres y modos de vida de poblaciones distintas a la propia y manifestar comportamientos solidarios con las personas y colectivos desfavorecidos.</p> <p>-Identificar y analizar las principales teorías éticas, reconocer los principales conflictos sociales y morales del mundo actual.</p>	<p>-Exposición de opiniones y juicios propios con argumentos razonados y capacidad para aceptar las opiniones de los otros.</p> <p>-Práctica del diálogo como estrategia para abordar los conflictos de forma no violenta.</p> <p>-El desarrollo de actitudes no violentas en la convivencia diaria.</p> <p>-Ayuda a compañeros o personas y colectivos en situación desfavorecida.</p> <p>-La participación en el centro educativo y en actividades sociales que contribuyan a posibilitar una sociedad justa y solidaria.</p> <p>-Igualdad de derechos y diversidad.</p> <p>-Convivencia de culturas distintas en una sociedad plural.</p> <p>-Acciones individuales y colectivas en favor de la paz.</p>	<p>-Identificar y rechazar, a partir del análisis de hechos reales o figurados, las situaciones de discriminación, respetando las diferencias personales y mostrando autonomía de criterio.</p> <p>-Participar en la vida del centro y del entorno y practicar el diálogo para superar los conflictos en las relaciones escolares y familiares.</p> <p>-Reconocer y rechazar las desigualdades de hecho y de derecho.</p> <p>-Mostrar, ante situaciones de la vida cotidiana, actitudes cívicas.</p> <p>-Identificar algunos de los rasgos de las sociedades actuales y desarrollar actitudes responsables que contribuyan a su mejora.</p> <p>-Reconocer las relaciones que existen entre la sociedad en la que vive y la vida de las personas de otras partes del mundo.</p>

*Cuadro nº 2: Tabla de elaboración propia.

2.2.2.3. Educación ético-cívica:

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>*Los objetivos son los mismos que en la materia de educación para la ciudadanía y derechos humanos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocimiento de los sentimientos propios y ajenos, resolución dialogada y negociada de los conflictos. -Preparación y realización de debates sobre problemas del entorno inmediato o de carácter global, sobre cuestiones de actualidad y dilemas ético-cívicos, considerando las posiciones y alternativas existentes. -Reconocimiento de las injusticias y las desigualdades. -Interés por la búsqueda y práctica de formas de vida más justas. -Participación en proyectos que impliquen solidaridad dentro y fuera del centro. -Respeto a las diferencias personales. -Rechazo de la violencia como solución a los conflictos interpersonales. -Habilidades y actitudes sociales para la convivencia. -Respeto por la dignidad humana y los derechos fundamentales de las personas. -Los derechos humanos como referencia universal para la conducta humana. -Las diferencias sociales y culturales. -Los valores constitucionales. Correspondencia entre derechos y deberes ciudadanos. -Factores que generan problemas y discriminaciones a distintos colectivos. -Ciudadanía global. Desarrollo humano sostenible. Cooperación. -Los movimientos comprometidos en la defensa de los Derechos Humanos. -La cultura de la paz. -Dignidad de la persona, igualdad en libertad y diversidad. -Igualdad de derechos y de hecho. -Alternativas a la discriminación. 	<ul style="list-style-type: none"> -Descubrir sus sentimientos en las relaciones interpersonales, razonar las motivaciones de sus conductas y elecciones y practicar el diálogo en las situaciones de conflicto. -Diferenciar los rasgos básicos que caracterizan la dimensión moral de las personas y los principales problemas morales. -Reconocer los Derechos Humanos como principal referencia ética de la conducta humana. -Analizar las causas que provocan los principales problemas sociales del mundo actual. -Valorar la cultura de la paz, la importancia de las leyes y la participación humanitaria para paliar las consecuencias de los conflictos. -Distinguir igualdad y diversidad y las causas y factores de discriminación. -Justificar las propias posiciones utilizando sistemáticamente la argumentación y el diálogo y participar de forma democrática y cooperativa en las actividades del centro y del entorno.

*Cuadro nº 3: Tabla de elaboración propia.

2.2.2.4. Educación plástica y visual:

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>-Comprender las relaciones del lenguaje plástico y visual con otros lenguajes y elegir la fórmula expresiva más adecuada en función de las necesidades de comunicación.</p> <p>-Utilizar el lenguaje plástico para representar emociones y sentimientos, vivencias e ideas, contribuyendo a la comunicación, reflexión crítica y respeto entre las personas.</p> <p>-Relacionarse con otras personas participando en actividades de grupo con flexibilidad y responsabilidad, favoreciendo el diálogo, la colaboración y la comunicación.</p>	<p>-Actitud crítica ante las necesidades de consumo creadas por la publicidad y rechazo de los elementos de la misma que suponen discriminación sexual, social o racial.</p> <p>-Aceptación y respeto hacia las obras de los demás.</p>	<p>-Colaborar en la realización de proyectos plásticos que comportan una organización de forma cooperativa.</p>

*Cuadro nº 4: Tabla de elaboración propia.

2.2.2.5. Lengua castellana y literatura:

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>-Utilizar la lengua para expresarse de forma coherente y adecuada en los diversos contextos de la actividad social y cultural, para tomar conciencia de los propios sentimientos e ideas y para controlar la propia conducta.</p> <p>-Utilizar la lengua oral en la actividad social y cultural de forma adecuada a las distintas situaciones y funciones, adoptando una actitud respetuosa y de cooperación.</p> <p>-Utilizar con progresiva autonomía y espíritu crítico los medios de comunicación social y las tecnologías de la información para obtener, interpretar y valorar informaciones de diversos tipos y opiniones diferentes.</p> <p>-Analizar los diferentes usos sociales de las lenguas para evitar los estereotipos lingüísticos que suponen juicios de valor y prejuicios clasistas, racistas o sexistas.</p>	<p>-Actitud de cooperación y de respeto en situaciones de aprendizaje compartido.</p> <p>-Utilización de la lengua para tomar conciencia de los conocimientos, las ideas y los sentimientos propios y para regular la propia conducta.</p> <p>-Actitud reflexiva y crítica con respecto a la información disponible ante los mensajes que supongan cualquier tipo de discriminación.</p> <p>-Comprensión de textos propios de la vida cotidiana y de las relaciones sociales en ámbitos próximos a la experiencia del alumnado, como normas, avisos, y comunicaciones.</p> <p>-Intervención activa en situaciones de comunicación propias del ámbito académico, especialmente en las propuestas sobre el modo de organizar la actividad, la aportación de informaciones útiles para el trabajo en común y la exposición de informes sobre las tareas realizadas.</p>	<p>-Reconocer, junto al propósito y la idea general, ideas, hechos o datos relevantes en textos orales de ámbitos sociales próximos a la experiencia del alumnado.</p> <p>-Extraer informaciones concretas e identificar el propósito en textos escritos de ámbitos sociales próximos a la experiencia del alumnado.</p> <p>-Extraer y contrastar informaciones concretas e identificar el propósito en los textos escritos más usados para actuar como miembros de la sociedad.</p>

*Cuadro nº 5: Tabla de elaboración propia.

2.2.2.6. Música:

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>-Participar en la organización y realización de actividades musicales desarrolladas en diferentes contextos, con respeto y disposición para superar estereotipos y prejuicios, tomando conciencia, como miembro de un grupo, del enriquecimiento que se produce con las aportaciones de los demás.</p> <p>-Elaborar juicios y criterios personales, mediante un análisis crítico de los diferentes usos sociales de la música, sea cual sea su origen, aplicándolos con autonomía e iniciativa a situaciones cotidianas y valorando su contribución a la vida personal y a la de la comunidad.</p>	<p>-Interés por desarrollar hábitos saludables de escucha y de respeto a los demás durante la escucha.</p> <p>-Aceptación y cumplimiento de las normas que rigen la interpretación en grupo.</p> <p>-Interés, respeto y curiosidad por la diversidad de propuestas musicales, así como por los gustos musicales de otras personas.</p>	<p>-Comunicar a los demás juicios personales acerca de la música escuchada.</p> <p>-Explicar algunas de las funciones que cumple la música en la vida de las personas y en la sociedad.</p>

*Cuadro nº 6: Tabla de elaboración propia.

Tanto en la LODE como en la LOE, se especifica la voluntad de hacer una enseñanza en la que se desarrollen todas las facetas del alumnado, no solamente la intelectual, poniendo un énfasis especial en competencias básicas y de vida. Con el proyecto de LOMCE no se contempla la posibilidad de incorporar la asignatura de Educación para la ciudadanía y derechos humanos al currículum, decisión que, bajo mi punto de vista, empobrecerá la calidad de la enseñanza en lo que se refiere a la educación emocional del alumnado. Salta a la vista que, junto a la Educación ético-cívica, es la materia en donde encontramos mayor número de objetivos, contenidos y criterios de evaluación relacionados con la educación emocional y social.

2.3. EN LA ORGANIZACIÓN:

Conocer los derechos y los deberes del alumnado que enmarca la legislación actual (LOE 2006) es importante para que los alumnos puedan ser mejores partícipes de la cultura escolar. Además, es de vital necesidad para la organización de recursos que el programa de educación emocional y social que me remite este correctamente integrado en el Proyecto educativo y el Plan de convivencia del centro.

2.3.1. Derechos y deberes de los alumnos:

Según el decreto 51/2007 de 17 de mayo, por el que se regulan los derechos y deberes de los alumnos en el proceso educativo en Castilla y León, los derechos y deberes del alumnado son los que se exponen a continuación.

En relación con los derechos del alumnado, todos los alumnos tienen derecho a recibir una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad, a ser respetado y a participar en la vida del centro y en su funcionamiento. Estos derechos implican la formación en el respeto a los derechos y libertades fundamentales y en los principios democráticos de convivencia, una educación emocional que le permita afrontar adecuadamente las relaciones interpersonales, la adquisición de habilidades, capacidades y conocimientos que le permitan integrarse personal, laboral y socialmente, una formación ética y moral; la orientación escolar, personal y profesional que le permita tomar decisiones de acuerdo con sus aptitudes y capacidades y la posibilidad de manifestar de forma respetuosa sus opiniones, individual y colectivamente.

En lo referido a los deberes del alumnado, todo alumno tiene el deber de esforzarse por conseguir el pleno desarrollo de su personalidad, respetar a los demás, implicarse de forma activa y participar, individual y colectivamente, en las actividades lectivas y complementarias; colaborar en la mejora de la convivencia escolar y en la consecución de un adecuado clima de estudio y respeto y conocer y respetar los valores democráticos de nuestra sociedad, expresando sus opiniones respetuosamente.

En síntesis, como podemos apreciar existe la evidencia de que tanto los derechos como los deberes del alumnado están orientados a que los alumnos desarrollen en el centro educativo una serie de habilidades de tipo social y emocional para poder convivir en la sociedad cívicamente.

2.3.2. Proyecto educativo:

El Proyecto educativo del centro recogerá los valores, los objetivos y las prioridades de actuación. Asimismo, incorporará la concreción de los currículos establecidos por la Administración educativa que corresponde fijar y aprobar al Claustro, así como el tratamiento transversal en las áreas, materias o módulos de la educación en valores y otras enseñanzas.

Este proyecto, que deberá tener en cuenta las características del entorno social y cultural del centro, recogerá la forma de atención a la diversidad del alumnado y la acción tutorial, así como el Plan de convivencia.

Dicho esto, el programa de educación emocional y social dentro de un Plan de convivencia que me remite, está concretado en el currículo de forma transversal, estando alguna de las actividades programadas y contempladas en el Plan de Acción Tutorial. El equipo directivo junto con el Departamento de Orientación velarán por el cumplimiento y funcionamiento del mismo.

2.3.3. Plan de convivencia:

Un Plan de convivencia debe contribuir a favorecer el adecuado clima de trabajo y respeto mutuo entre los miembros de la comunidad educativa. Está incluido en la PGA y forma parte del Proyecto educativo.

Como pautas para su correcta elaboración, atendiendo al decreto 51/2007, de 17 de mayo, a la orden EDU/1921/2007, de 27 de noviembre y a la resolución de 15 de junio de 2009 nos encontramos las siguientes:

- Descripción de los aspectos del entorno del centro, identificando los que influyen en la convivencia.
- Objetivos a conseguir y actitudes que pretende favorecer el desarrollo del plan.
- Actividades previstas para la consecución de los objetivos:
 - Responsables.
 - Recursos necesarios.
 - Metodología y procesos de desarrollo.
 - Espacios físicos y temporalización.
- Mecanismos para la difusión, seguimiento y evaluación del plan.

Mi programa de educación emocional y social estará integrado dentro del Plan de convivencia del centro con la peculiaridad de que algunas de las actividades programadas se contemplan en el Plan de acción tutorial.

3. ELABORACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL DENTRO DE UN PLAN DE CONVIVENCIA

3.1. JUSTIFICACIÓN:

Teniendo en cuenta que en la actualidad hay, como hemos visto, un marco curricular y organizativo favorable a la educación emocional y social ya que se puede considerar desde el Proyecto educativo, desde el Plan de convivencia y desde las diferentes materias de Educación Secundaria Obligatoria; he decido realizar un programa de educación emocional dentro de un Plan de convivencia en la ESO.

Este programa trata de mejorar las habilidades sociales y emocionales de toda la comunidad educativa, pero se dará mayor relevancia a través de un número mayor de actividades al alumnado.

Estas habilidades van a ser determinantes en la formación de su personalidad, en sus presentes y futuras relaciones sociales e, incluso, en su éxito profesional.

Se pretende trabajar competencias socio-emocionales, entendiéndolas como “el conjunto de habilidades necesarias para crear relaciones positivas con otros y entender y regularse a sí mismo y a las propias emociones, pensamientos y comportamientos” (CASEL, 2007). Es más, promueven que si las personas poseen tales habilidades, podrán entender y responder a las emociones y comportamientos de otros y de uno mismo de manera más positiva a largo plazo.

Se trabajará este bienestar personal y emocional desde diferentes técnicas que repercutan en las habilidades sociales de los alumnos (asertividad, comunicación emocional, empatía, aprendizaje cooperativo, etc.), pero, también, en las habilidades personales y emocionales como el conocimiento emocional, la regulación emocional o el desarrollo de las capacidades de atención plena (mindfulness).

3.2 PROGRAMA:

Las actividades propuestas se dividen en tres fases cronológicamente ideadas: formación del profesorado, formación de familias y formación del alumnado.

- Formación del profesorado:

La primera fase es la formación del profesorado, ya que considero que los profesionales de la educación deben ser los primeros conocedores de las teorías de aprendizaje emocional y social, para poder así ofrecer una educación de calidad al alumnado. Las actividades que se proponen en esta fase son una introducción a la Inteligencia Emocional, conocer las teorías más significativas de la Inteligencia Emocional, conocer los beneficios de la Inteligencia Emocional, una introducción a los programas SEL, conocer las áreas de los programas SEL, prevenir el “síndrome del cuidador quemado”, una introducción al mindfulness, como desarrollar la atención plena en la práctica y como mantener la atención plena a largo plazo en la vida cotidiana. He escogido estas actividades y no otras porque en conjunto dotan al profesional de un conocimiento competente a la vez que liviano para ser capaz de enseñar habilidades emocionales y sociales al alumnado. No he querido desarrollar estas actividades específicamente ya que considero que esa tarea es labor de la dirección y del Departamento de Orientación del centro los cuales son conocedores del clima que se respira en su centro, eligiendo así los contenidos más acertados en estas actividades. De todas formas, la bibliografía de este Trabajo Fin de Máster puede serles de gran ayuda.

Como hemos citado anteriormente, los responsables de llevar a cabo esta formación del profesorado son la dirección y el Departamento de Orientación del centro que lleve a cabo el programa mediante charlas/debate. He escogido esta manera de exponer este tipo de actividades ya que éstas no sirven de nada si se transmiten de forma oral únicamente, se hace imprescindible hablar de ellas, digerirlas. A mi parecer, el lugar idóneo para llevar a cabo las charlas/ debate es la sala de usos múltiples del centro (SUM), ya que es el sitio más grande y diáfano donde se pueden llevar a cabo estas actividades con mayor comodidad. Respecto a la temporalización de las actividades, la dirección y el Departamento de Orientación del centro se pondrán de acuerdo con el resto de profesionales para concretar fechas y horas exactas. No he manifestado fechas y horas rigurosamente porque soy conocedor del quehacer cotidiano en las aulas, donde siempre salen complicaciones en temas organizativos pero, en mi opinión, una semana

de margen entre actividad y actividad pienso que es tiempo más que suficiente para una adecuada organización de la temporalización.

Todas las actividades tendrán una hora y media de duración aproximadamente.

- Formación de las familias:

La segunda fase es la formación del profesorado, ya que considero que es imprescindible que los conocimientos que aprendan los familiares en este periodo de formación se conviertan en valores que el alumnado pueda desarrollar en su seno familiar y, sin una adecuada formación previa por parte de la familia, este hecho sería complicado de llevar a cabo. Las actividades que se proponen en esta fase son una introducción a la Inteligencia Emocional, conocer los beneficios de la Inteligencia Emocional, saber en qué consisten los programas SEL, una introducción al mindfulness, como desarrollar la atención plena en la práctica y como mantener la atención plena a largo plazo en la vida cotidiana. Como se puede observar muchas de estas actividades coinciden con las propuestas en la formación del profesorado ya que, en mi opinión, es importante que los profesionales y la familia “hablen el mismo idioma”. He seleccionado estas actividades descartando alguna de la fase de formación del profesorado. He eliminado de esta fase las actividades de conocer las teorías más significativas de la Inteligencia Emocional, introducción a los programas SEL, conocer las áreas de los programas SEL y prevenir el “síndrome del cuidador quemado”. La última de ellas no les afecta a las familias. La primera se ha descartado ya que pienso que con que tengan conocimientos a grandes rasgos de la inteligencia emocional ya es suficiente; con una introducción a la inteligencia emocional se dota a las familias de capacidad para enseñar herramientas sociales y emocionales a sus hijos en la vida cotidiana. La segunda y la tercera se han fusionado en saber en qué consisten los programas SEL, por hacer esta formación menos ardua y menos exhaustiva. No he querido desarrollar estas actividades específicamente ya que considero que esa tarea es labor de la dirección y del Departamento de Orientación del centro, los cuales son concedores del clima que se respira en su centro, eligiendo así la forma de exponer los contenidos de estas actividades a las familias lo más adecuadamente posible.

Como hemos citado anteriormente, los responsables de llevar a cabo la formación de las familias son la dirección y el Departamento de Orientación del centro que lleve a cabo el programa mediante charlas/debate. He escogido esta forma de exposición puesto que

este tipo de actividades no sirven de nada si se transmiten de forma oral únicamente, es necesario digerirlas, hablar de ellas. A mi parecer, el sitio ideal para poner en práctica las charlas/ debate es la sala de usos múltiples del centro (SUM), ya que es el sitio más cómodo en donde se pueden llevar a cabo estas actividades.

Respecto a la temporalización de las actividades, la dirección y el Departamento de Orientación del centro contactara con las familias por vía telefónica, telemática o postal para concretar fechas y horas exactas. No he manifestado fechas y horas rigurosamente porque soy conocedor del quehacer cotidiano en las aulas, donde siempre salen complicaciones en temas organizativos pero, en mi opinión, dos semanas de margen entre actividad y actividad pienso que es tiempo más que suficiente para una adecuada organización de la temporalización.

Todas las actividades tendrán una hora y media de duración aproximadamente.

- Formación del alumnado:

La formación del alumnado se divide en cinco áreas: autoconciencia, conciencia social, autocontrol, habilidades interpersonales y atención plena. Las cuatro primeras pertenecen al programa SEL que, bajo mi punto de vista, es el programa más competente en lo que a aprendizaje social y emocional se refiere en la actualidad. Introducir la quinta área, la atención plena o mindfulness, es lo que proporciona carácter innovador a mi programa de educación emocional y social. En mi opinión, al añadir esta quinta área al currículo dotamos al alumnado de ciertos valores que hacen posible el pleno desarrollo de su personalidad de una forma completamente cívica. Los programas SEL proporcionan al alumno habilidades para la vida, pero pienso que para adquirir esas habilidades es necesario un proceso de auto reflexión y autodescubrimiento, factores que son adquiridos con la práctica de la atención plena o mindfulness.

En cada área de los programas SEL (autoconciencia, conciencia social, autocontrol y habilidades interpersonales) existen numerosas actividades a realizar. En mi programa de educación emocional y social he realizado una selección de las actividades de las constituyentes en los programas SEL, atendiendo a que mi programa con esa selección de actividades proporcione al alumnado las herramientas y habilidades necesarias para ser social y emocionalmente competente sin llegar a ser arduo. No he visto conveniente desarrollar las actividades ya que, al abarcar mi programa toda la Educación Secundaria Obligatoria, según el momento evolutivo en el que este el alumno convendrá poner el

práctica la misma actividad de diferentes modos. Además, el contexto cultural y social del centro también supone variaciones en la manera de llevar a cabo cada actividad.

Las actividades de estas cuatro áreas tendrán lugar en las sesiones de tutoría. He escogido este momento porque, aunque mi intención no es la de ser exhaustivo, para inculcar habilidades para la vida es necesario un volumen de actividades que, en mi opinión, son demasiadas para llevarlas a cabo transversalmente en el currículo. Los responsables de poner en práctica estas actividades serán el Departamento de Orientación y el tutor. El psicopedagogo asesorará al tutor en la elaboración de las actividades y el tutor las pondrá en marcha en las horas de tutoría durante el primer y el segundo trimestre. Cada sesión durará unos treinta minutos para poder así abordar otros temas del quehacer cotidiano del aula.

En relación con la quinta área, la atención plena, sí que se han desarrollado las actividades puesto que éstas las puede realizar cualquier persona que tenga las operaciones formales atribuidas. Además, son realizables en cualquier contexto social y cultural.

En mi opinión, las actividades de mindfulness que propongo (ver anexo V) proporcionan al alumno una serie de competencias y valores que le hagan darse cuenta de lo importante que es ser tolerante, solidario, justo, cívico, etc. Propuse estas actividades y no otras ya que me parecieron idóneas para hacerlas transversales en el currículo, que es donde pienso que son realmente efectivas porque se hace necesaria una práctica continúa de este tipo de actividades en contextos diferentes para que las habilidades que proporciona la atención plena perduren a lo largo de la vida. Además, al durar solamente treinta minutos cada sesión los profesionales no tienen porque verse saturados en el tema organizativo, puesto que el entramado de actividades que he propuesto consta de una sesión en tutoría, dos en Música, una en Lengua castellana y literatura, dos en Expresión plástica y visual y siete en Educación física; todas ellas desarrollas en el tercer trimestre.

Para la asignación de fechas y horarios exactos, se pondrán de acuerdo el Departamento de Orientación y los profesores de Música, Lengua castellana y literatura, Expresión plástica y visual y Educación física ya que los profesionales de estas materias serán los encargados de impartir las sesiones de mindfulness o atención plena.

Destinatarios:

Este programa está ideado para todos alumnos que estén cursando la Educación Secundaria Obligatoria.

3.2.1. Objetivos:

Objetivos generales:

- Desarrollar habilidades para la vida de carácter emocional y social para la mejora del bienestar emocional del alumnado.
- Mejorar las habilidades sociales y emocionales del alumnado para la puesta en marcha de una adecuada convivencia.
- Reducir problemas vinculados a la convivencia escolar.
- Mejorar la calidad de la convivencia escolar en el centro y en el aula.
- Mejorar el rendimiento académico del alumnado.

Objetivos específicos:

- Promover la comprensión y el crecimiento personal mediante una adecuada gestión emocional.
- Mejorar la regulación de nuestras emociones estando receptivos a ellas y tomando conciencia de nuestra capacidad para modularlas (las emociones propias y las de los demás).
- Cultivar el equilibrio emocional y reducir la influencia de nuestros habituales patrones negativos de percibir y juzgar la realidad.
- Experimentar la Atención Plena a través de la práctica de Mindfulness.
- Mejorar el clima del aula poniendo en práctica destrezas para la prevención y resolución de conflictos que se den en el centro.
- Conseguir que los alumnos adquieran destrezas de tipo cooperativo y de trabajo en grupo y equipo.
- Incrementar la capacidad de atención y concentración del alumnado.
- Promover las capacidades de resolución eficaz de conflictos interpersonales pacíficamente en los alumnos.

3.2.2 Actitudes, comportamientos y rendimiento que se pretende favorecer con el programa:

Los cambios que se pretende favorecer se manifiestan en tres dimensiones: actitudes, comportamientos y rendimiento (Zins et al., 2003).

En relación a las actitudes:

- Mayor sentido de auto eficacia.
- Mayor sentido de pertenencia al grupo.
- Mayor responsabilidad y adhesión a los principios democráticos.
- Mejora en las actitudes éticas y en los valores.
- Mayor respeto y confianza en los docentes.
- Mejor afrontamiento de los problemas que se suscitan en el ámbito escolar.
- Mejor comprensión de las consecuencias de las acciones.

En relación a los comportamientos:

- Desarrollo del comportamiento prosocial.
- Mayor asistencia, menor cantidad de sanciones y suspensiones.
- Mayor participación en clase.
- Menor cantidad de problemas de conducta.
- Mayor capacidad del razonamiento abstracto.

En cuanto al rendimiento académico:

- Mejoría en el rendimiento académico.
- Mejor rendimiento en los exámenes.
- Mejora en el proceso de aprendizaje.
- Mejor uso de estrategias de resolución de problemas y de planificación.

3.2.3 Actividades:

1ª fase: formación del profesorado:

Actividad	Responsables	Metodología	Espacios	Temporalización
Introducción a la Inteligencia Emocional.	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	4ª semana de Septiembre.
Teorías más significativas de la Inteligencia Emocional.	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	1ª semana de Octubre.
Beneficios de la Inteligencia Emocional.	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	2ª semana de Octubre.
Introducción a los programas SEL.	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	3ª semana de Octubre.
Áreas de los programas SEL.	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	4ª semana de Octubre.
Prevención de <i>Burnout</i> .	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	1ª semana de Noviembre.
Introducción al Mindfulness.	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	2ª semana de Noviembre.
Atención Plena en la práctica.	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	3ª semana de Noviembre.
¿Cómo se puede mantener la práctica de la atención plena a largo plazo en la vida cotidiana?	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	4ª semana de Noviembre.

*Cuadro nº 7: Tabla de elaboración propia.

2ª fase: formación de las familias:

Actividad	Responsables	Metodología	Espacios	Temporalización
Introducción a la Inteligencia Emocional.	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	2ª semana de Octubre.
Beneficios de la Inteligencia Emocional.	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	4ª semana de Octubre.
¿En qué consisten los programas SEL?	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	2ª semana de Noviembre.
Introducción al Mindfulness.	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	4ª semana de Noviembre.
¿Puede hacer feliz la atención plena?	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	4ª semana de Enero.
Pautas para la práctica de la	Dirección. DO.	Charla/ debate	S.U.M.	4ª semana de Febrero.

atención plena en la vida cotidiana.				
--------------------------------------	--	--	--	--

*Cuadro nº 8: Tabla de elaboración propia.

3ª fase: formación del alumnado:

Área de autoconciencia:

Actividad	Responsables	Metodología	Espacios	Temporalización
Identificación y reconocimiento de las propias emociones.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	4ª semana de Enero.
Identificación de talentos y habilidades personales.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	1ª semana de Febrero.
Desarrollo del sentido de eficacia personal.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	2ª semana de Febrero.
Desarrollo de la confianza en uno mismo.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	3ª semana de Febrero.

*Cuadro nº 9: Tabla de elaboración propia.

Área de Conciencia Social:

Actividad	Responsables	Metodología	Espacios	Temporalización
Desarrollo de la empatía.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	4ª semana de Febrero.
Identificación de los derechos y deberes asertivos.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	1ª semana de Marzo.
Capacidad de ponerse en perspectiva mostrando respeto por los demás.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	2ª semana de Marzo.

*Cuadro nº 10: Tabla de elaboración propia.

Área de autocontrol:

Actividad	Responsables	Metodología	Espacios	Temporalización
Control de los impulsos.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	3ª semana de Marzo.
Manejo del estrés.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	4ª semana de Marzo.
Motivación intrínseca.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	1ª semana de Abril.
Capacidad para establecer objetivos.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	3ª semana de Abril.

*Cuadro nº 11: Tabla de elaboración propia.

Área de habilidades interpersonales:

Actividad	Responsables	Metodología	Espacios	Temporalización
Desarrollo de técnicas de aprendizaje cooperativo.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	4ª semana de Abril.
Capacidad para buscar y ofrecer ayuda.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	1ª semana de Mayo.
Desarrollo de la comunicación social.	Tutor. DO.	Sesiones de tutoría.	Aula.	2ª semana de Mayo.

*Cuadro nº 12: Tabla de elaboración propia.

Área de Atención Plena:

Actividad	Responsables	Metodología	Espacios	Temporalización
Introducción al Mindfulness.	DO. Tutor.	Sesiones de tutoría.	Aula.	3ª semana de Enero.
Comenzando a ser conscientes.	DO. Profesor de Educación física.	Sesiones de clase (Educación Física).	Gimnasio.	3º Trimestre.
Atención al sonido.	DO. Profesor de Música	Sesiones de clase (Música).	Aula.	3º Trimestre.

Historias milenarias.	DO. Profesor de Lengua y Literatura.	Sesiones de clase (Lengua y Literatura)	Aula.	3° Trimestre.
Espalda con espalda.	DO. Profesor de Educación Física.	Sesiones de clase (Educación Física).	Patio/Gimnasio.	3° Trimestre.
Danza emocional.	DO. Profesor de Educación Física.	Sesiones de clase (Educación Física).	Gimnasio.	3° Trimestre.
Paseo con atención plena.	DO. Profesor de Educación Física.	Sesiones de clase (Educación Física).	Patio.	3° Trimestre.
Un puñado de sentimientos.	DO. Profesor de Música.	Sesiones de clase (Música).	Aula.	3° Trimestre.
Visualizando nuestro cuerpo.	DO. Profesor de Educación Física.	Sesiones de clase (Educación Física).	Gimnasio.	3° Trimestre.
Respiración consciente	DO. Profesor de Educación Física.	Sesiones de clase (Educación Física).	Patio/Gimnasio.	3° Trimestre.
Comunicación consciente	DO. Profesor de Expresión Plástica y Visual.	Sesiones de clase (Expresión Plástica y Visual).	Aula.	3° Trimestre.
Mis puntos fuertes.	DO. Profesor de Educación Física.	Sesiones de clase (Educación Física).	Gimnasio.	3° Trimestre.
Artísticamente conscientes.	DO. Profesor de Expresión Plástica y Visual.	Sesiones de clase (Expresión Plástica y Visual).	Aula.	3° Trimestre.

*Cuadro nº 13: Tabla de elaboración propia.
Ver anexo V (actividades).

3.3. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO:

3.3.1. Medidas de evaluación de la inteligencia emocional:

Siguiendo el modelo teórico utilizado (Mayer y Salovey), en el modelo de programa que hemos desarrollado (programa SEL); es de vital importancia concretar unas medidas de evaluación de la Inteligencia Emocional.

Al desarrollarse el modelo de Mayer y Salovey, se hizo necesaria la realización de distintos enfoques de medida. Este hecho conlleva que, además de que los instrumentos de medida cumplirán un conjunto de criterios psicométricos validados y niveles de fiabilidad y validez adecuados que, al aparecer un nuevo constructo, las herramientas utilizadas deben evaluar algo más que el nivel de habilidades sociales del alumno. Para la evaluación de la Inteligencia Emocional del programa realizado, se utilizarán las medidas de autoinforme y los test de ejecución.

3.3.1.1. Medidas de autoinforme:

Estas medidas fueron las pioneras en la evaluación de las habilidades de la Inteligencia Emocional. En nuestros días, se continúan utilizando ya que es simple su forma de gestión, la obtención de resultados es rápida y tienen un carácter reflexivo a la hora de analizar talentos emocionales del alumno.

Al pasar estas herramientas, el proceso a seguir es el de hacer preguntas al sujeto donde éste muestra su grado de acuerdo o desacuerdo mediante ítems referentes a su capacidad para percibir, atender, comprender, regular y manejar sus emociones.

Esta medida que se va a utilizar se denomina TMMS-24 (Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004). Consta de 24 ítems, evaluando tres factores diferenciados (teniendo cada uno de estos 8 ítems). Como primer factor esta la atención a los sentimientos, definida como el grado en el que los alumnos creen prestar atención a sus emociones y sentimientos. Como segundo factor se encuentra la claridad emocional, aludiendo a la forma en la que los sujetos perciben las emociones. Como tercer factor, la reparación de las emociones. Ésta consiste en la habilidad del alumno para controlar sus sentimientos negativos, haciendo más duraderos los positivos.

Esta prueba se le pasará al alumnado a modo de pretest- postest en cada área de las actividades del programa (ver 3ª fase: formación del alumnado). Esta herramienta no deberá ser realizada en el momento de hacer la actividad, ya que este hecho puede

influir en las puntuaciones. La decisión de concretar las fechas exactas será labor del Departamento de Orientación del centro, el cual será también el encargado de pasar las pruebas.

A continuación, se muestra una ejemplificación de ítems de la medida TMMS:

TMMS										
<i>Instrucciones:</i> A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que Ud. cree que se produce cada una de ellas marcando con una X en la casilla correspondiente										
1		2		3		4		5		
Nunca		Raramente		Algunas Veces		Con bastante frecuencia		Muy frecuentemente		
1	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas					1	2	3	4	5
2	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal					1	2	3	4	5
3	Presto mucha atención a cómo me siento					1	2	3	4	5

*Cuadro nº 14: Fuente: Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), (2005) ,75.

3.3.1.2. Medidas de ejecución:

Con el objetivo de desarrollar una medida para la evaluación de la Inteligencia Emocional de carácter práctico, fiable y válido; Mayer, Salovey y Caruso ponen en marcha las medidas de ejecución.

En nuestros días, esta medida recibe el nombre de MSCEIT. Este instrumento consta de 141 ítems diferenciando cuatro dimensiones bien definidas (percepción emocional, asimilación emocional, comprensión emocional y manejo emocional). Al pasar el test, los alumnos responderán a ocho tareas de tipo emocional.

En lo que concierne a la evaluación de las cuatro dimensiones, éstas se evalúan de la siguiente manera:

- La habilidad para percibir emociones eficazmente se evalúa a través de la percepción emocional en rostros faciales y fotografías.
- La habilidad de utilizar emociones para facilitar el pensamiento se evalúa

mediante la sensación y la facilitación.

- La habilidad de comprensión emocional se evalúa mediante la combinación de emociones, cambios o transformaciones emocionales.
- La habilidad de manejo emocional es evaluada a través de una tarea de relaciones emocionales.

Esta prueba se le pasará al alumnado a modo de pretest- posttest, antes de comenzar las actividades del programa y después una vez realizadas (ver 3ª fase formación del alumnado). Esta herramienta no deberá ser realizada en el momento de hacer la actividad, ya que este hecho puede influir en las puntuaciones. La decisión de concretar las fechas exactas será labor del Departamento de Orientación del centro, el cual también será el responsable de pasar las pruebas.

A continuación se muestran ejemplos de ítems de las cuatro dimensiones:

<i>MSCEIT Percepción emocional</i>						
						
<i>Instrucciones:</i> ¿En qué medida este rostro refleja las siguientes emociones?						
1. Nada de Felicidad	1	2	3	4	5	Felicidad Extrema
2. Nada de Miedo	1	2	3	4	5	Miedo Extremo

*Cuadro nº 15: Fuente: Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), (2005) ,77

MSCEIT Asimilación

emocional

¿Qué estado de ánimo sería más útil sentir cuando estas resolviendo un problema complicado, como, por ejemplo, un ejercicio de matemática?

	Nada útil			Útil	
a) Tensión	1	2	3	4	5
b) Tristeza	1	2	3	4	5
c) Alegría	1	2	3	4	5

*Cuadro nº 16: Fuente: Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), (2005) ,78

MSCEIT Comprensión

emocional

Un sentimiento de desprecio generalmente supone una combinación de las emociones de _____.

- a) Sorpresa y enfado
- b) Enfado y miedo
- c) Ansiedad y miedo
- d) Disgusto y enfado
- e) Odio y culpa

*Cuadro nº 17: Fuente: Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), (2005) ,79

MSCEIT Manejo

emocional

Luisa acaba de venir de sus vacaciones. Se siente relajada, animada y llena de energía. ¿En qué medida cada una de las siguientes acciones ayudarían a Luisa a mantener esas emociones?

Acción 1: Luisa empezó a hacer una lista de las cosas que tenía que hacer

1. Muy ineficaz 2. Algo ineficaz 3. Neutral 4. Algo eficaz 5. Muy eficaz

Acción 2: Empezó a pensar sobre a dónde iría en sus próximas vacaciones

1. Muy ineficaz 2. Algo ineficaz 3. Neutral 4. Algo eficaz 5. Muy eficaz

Acción 3: Luisa decidió que lo mejor era ignorar esos sentimientos

1. Muy ineficaz 2. Algo ineficaz 3. Neutral 4. Algo eficaz 5. Muy eficaz

Acción 4: Llamó a una amiga para contarle lo bien que se lo había pasado durante sus vacaciones

1. Muy ineficaz 2. Algo ineficaz 3. Neutral 4. Algo eficaz 5. Muy eficaz

*Cuadro nº 18: Fuente: Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), (2005) ,80

3.3.1.3. Indicadores prácticos para la evaluación de la inteligencia emocional:

La medida a utilizar depende en gran medida de la persona que va a evaluar y de los intereses que muestre el evaluador. Además, es necesario conocer qué medida es de mayor utilidad en cada momento. Por este motivo, voy a exponer unos cuantos indicadores con el objetivo de hacer más solvente la tarea de evaluar la Inteligencia Emocional.

- Al entender la Inteligencia Emocional como un proceso emocional básico (habilidad mental), sería conveniente hacer uso del autoinforme o de las medidas de ejecución planteadas anteriormente. Si lo que deseamos es abarcar una serie de competencias más amplias debemos basarnos en los rasgos de personalidad del alumno.(Extremera y Berrocal, 2005).
- Dependiendo de si el evaluador quiere obtener resultados en habilidades intrapersonales o interpersonales, debe de usar una medida u otra. El autoinforme es la media más idónea para la evaluación de habilidades intrapersonales porque

estima procesos emocionales profundos. Con las medidas de ejecución podemos valorar habilidades de tipo interpersonal ya que evalúan la comprensión y regulación emocional de los demás.

- Los autoinformes son muy sencillos de utilizar y de administrar. Además, su corrección es rápida. Sin embargo, las medidas de ejecución al tratarse de ser un instrumento estandarizado, se convierte en una herramienta más ardua, ya que los resultados deben ser enviados a la correspondiente editorial (*Multi Health System*) para su corrección.
- En el caso de vernos apurados por el factor tiempo, las medidas de autoinforme son rellenadas por el alumno en diez minutos aproximadamente. Sin embargo, las medidas de ejecución tienen un tiempo de cumplimentación de una hora aproximadamente.
- Al pasar las medidas de ejecución, es preciso que la persona evaluadora conozca el nivel de atención sostenida del alumno ya que, como hemos mencionado anteriormente su duración es más prolongada y de este modo evitamos problemas de sesgo en las respuestas.
- El evaluador debe conocer que en el autoinforme existe el problema de que el alumno puede responder socialmente le convenga, ya que algunas de las respuestas son fácilmente intuibles. En las medidas de ejecución la persona que va a evaluar tendrá que conocer las tendencias sociales del alumno evaluado y discriminar según convenga los ítems a cumplimentar.
- En relación con los costos en recursos, las medidas de autoinforme son totalmente gratuita, solamente ocupan un folio y las instrucciones para su puesta en marcha son sencillas. Sin embargo, las medidas de ejecución al estar comercializadas por una editorial se hace necesario solicitar todo el material a ésta, lo cual conlleva un gasto económico. Además para el desarrollo del test se necesitan numerosos folios (en color y en blanco y negro) y la explicación y aclaración de temas punto por punto por parte de la persona evaluadora.
- Existe la posibilidad de que alguno de nuestros alumnos tenga alguna dificultad para la cumplimentación de las medidas de ejecución ya que es necesario que el alumno este dotado de un nivel de comprensión lectora de tipo medio. En la actualidad se está investigando con el fin de erradicar este problema. Las medidas de autoinforme no presentan ningún tipo de problema en este sentido.

3.3.2. Seguimiento:

El seguimiento del programa se llevará a cabo por todos los profesionales implicados en las actividades de aprendizaje social y emocional del alumnado (dirección, Departamento de Orientación y los profesores de las materias de Música, Educación plástica y visual, Lengua castellana y literatura y Educación física del centro). Consta de las siguientes evaluaciones:

- Evaluación inicial (anexo I), que se realizará antes de comenzar el programa.
- Evaluación procesual (anexo II), la cual se realizará a mitad de programa (Marzo).
- Evaluación final (anexo III) y metaevaluación (anexo IV) tras la consecución del programa.

La decisión de concretar las fechas exactas será labor del Departamento de Orientación junto a la dirección del centro.

3.4. REFLEXIONES Y CONCLUSIONES:

Un niño que conoce y sabe gestionar sus emociones, no solo tendrá mejores resultados académicos, sino que estará más preparado para el mundo laboral. Mediante programas probados científicamente, es posible desarrollar habilidades para la vida, es decir, una serie de destrezas en el ámbito emocional y social, que complementan y optimizan las habilidades cognitivas e intelectuales.

Existen tres grandes problemas en lo que se refiere a la educación emocional en los centros educativos actualmente. El primero, es no tener en cuenta que la razón no sirve para nada sin las emociones y que el cerebro es un órgano muy sofisticado, difícil de comprender pero enormemente plástico.(Punset, 2012)

En segundo problema es no aceptar que los docentes han de lidiar con la diversidad cultural que existe en las aulas en la actualidad, pero también con lo que tienen en común todos los alumnos, las emociones. El tercer problema de las escuelas de este siglo es la jerarquización de las asignaturas que arrastramos de siglos pasados. Hoy en día es perjudicial colocar en el último eslabón detrás de la lengua, matemáticas, etc. las materias creativas y artísticas. Para corregir estos problemas, lo más eficaz es introducir en las aulas el aprendizaje social y emocional.

En la actualidad, los centros educativos tienen como objetivo el desarrollo general del alumno, el cual implica su desarrollo cognitivo, emocional y social. Lo sorprendente es que los planes de estudio no reflejan los aspectos emocionales y sociales como parte formal, de forma sistemática. No se tiene en cuenta que el organismo del alumno en estos aspectos no pueden separarse.

La mayoría de las escuelas no tienen ni apoyo, ni tiempo, ni financiación para poner en marcha programas específicos de educación emocional. Pero lo más importante, es que no saben cómo hacerlo. Como asesoramiento una de las formas más sencillas de introducir este tipo de programas es integrar dentro del currículum aprendizajes sociales y emocionales.

No nos debe de caber duda de que un alumno con habilidades sociales y emocionales tendrá más posibilidades de éxito en un futuro. En nuestros tiempos, con la crisis económica, social y emocional que se está dando, apostar por programas de educación emocional es una magnífica inversión. Para la sociedad, el desarrollo de estos

programas supone tener menos conductas delictivas, menos alteraciones en las clases y un rendimiento académico mayor.

Los beneficios de que un alumno sea instruido en aprendizajes sociales y emocionales son que desarrolla habilidades sociales, reduce sus comportamientos antisociales, disminuye el abuso de drogas, incrementa su autoimagen positiva, aumenta su éxito académico, mejora su salud mental y aumentan sus comportamientos prosociales.

La educación del alumno conlleva el desarrollo de su personalidad, las actitudes y la capacidad mental y física hasta el máximo de sus posibilidades. Así lo dice la Convención de los Derechos del Niño que entro en vigor en 1990 y que, desgraciadamente, en algunas ocasiones se está violando. En mi opinión, con la práctica de programas de educación emocional en las aulas, este hecho se irá ahogando paulatinamente.

Para finalizar, me gustaría resaltar un acontecimiento citado anteriormente, el 4º Congreso Internacional de Inteligencia Emocional que se celebrara entre el 8 y el 10 de Septiembre del 2013 en Nueva York. Este evento, reunirá a destacados investigadores y académicos de todo el mundo para compartir estudios actuales y las aplicaciones creativas de la inteligencia emocional, incluyendo presentaciones de investigaciones referidas a la educación y al aprendizaje social y emocional.

“No puede ser que a mi nieta de ocho años nadie le haya dicho lo que es saber ponerse en el lugar del otro. Entiendo que no sepa lo que es la empatía -menuda palabreja-, pero que sepa lo que es ponerse en el lugar del otro, si no, no habrá convivencia posible”

Eduard Punset.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bucay, J. (2002). *El camino a la felicidad*. Buenos Aires: Grijalbo.
- CASEL (2007). Social and Emotional Aspects of Learning for secondary schools (SEAL). *Secondary National Strategy for school improvement*.
- Cebolla A. y Miró, M. T. (2007). Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento para la depresión. *Revista de Psicoterapia*, 17, 133-156.
- Comenio, J. A. (1982). *Didáctica magna*. México: Porrúa.
- Dewey, (1952) *Democracia y educación. Una introducción a la filosofía de la educación*. Buenos Aires: Losada.
- Díaz-Aguado, M.J. (2005). *Convivencia en las aulas: problemas y soluciones*. Madrid: MEC.
- Durkheim, E. (1976). *La educación como socialización*. Salamanca: Sígueme.
- Punset, E. (2012). *Lo que nos pasa por dentro*. Barcelona: Destino.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, 63-93.
- Fernández, I. (1999). *Prevención de la violencia y resolución de conflictos*. Madrid: Narcea.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Habermas, J. (2008). *Conciencia moral y acción comunicativa*. Madrid: Trotta.
- Herbart, F. (1983). *Pedagogía general derivada del fin de la educación*. Madrid: Humanitas.

- Jiménez Rodríguez, M. A. (2011). *Cómo diseñar y desarrollar el currículo por competencias. Guía Práctica*. Madrid: PPC.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.
- Martín, E. y Moreno, A. (2007). *Competencia para aprender a aprender*. Madrid: Alianza Editorial.
- Mayer & Salovey, P. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books.
- MEC (2006). *Currículo y competencias básicas*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Miró, M.T. (2007). La atención plena (*mindfulness*) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17, 31-75.
- Pérez Gómez, A. (2007). La naturaleza de las competencias básicas y sus aplicaciones pedagógicas. *Cuadernos de Educación*, nº 1. Consejería de Educación de Cantabria.
- Pérez-González, J. C. (2008). Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, N. 15, Vol. 6(2), 523-546.
- Ramos, N.S., Hernández, S.M., y Blanca, M.J. (2009). Efecto de un programa integrado de *mindfulness* e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 15, 207-216.
- Torrego, J. C. (coord), et al. (2006). *Modelo integrado de mejora de la convivencia*. Barcelona: Graó.

Referencias legales:

- Ley Orgánica de Educación, (2006).
- Proyecto de ley LOMCE, (2013).

- Real Decreto 1631/2006 de 29 de diciembre, de enseñanzas mínimas en la Educación Secundaria Obligatoria. (Boletín Oficial del Estado núm.5 del viernes 5 de Enero del 2007).
- Real Decreto 51/2007 de 17 de mayo, por el que se regulan los derechos y deberes de los alumnos y la participación y los compromisos de las familias en el proceso educativo, y se establecen las normas de convivencia y disciplina en los Centros Educativos. (Boletín Oficial de Castilla y León núm.99 del miércoles 23 de Mayo del 2007).
- Orden EDU/1921/2007, de 27 de noviembre, por la que se establecen medidas y actuaciones para la promoción y mejora de la convivencia en los centros educativos de Castilla y León. (Boletín Oficial de Castilla y León núm.234 del lunes 3 de Diciembre del 2007).
- Resolución de 15 de junio de 2009, por la que se establecen medidas y actuaciones para la promoción y mejora de la convivencia en los centros educativos de Castilla y León. (Boletín Oficial de Castilla y León núm.142 del martes 28 de Julio del 2009).

5. ANEXOS

5.1. ANEXO I: EVALUACIÓN INICIAL:

INDICADORES	GRADO DE CUMPLIMIENTO					OBSERVACIONES
¿El programa responde a las necesidades del alumnado?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿El programa promueve la cooperación de toda la comunidad educativa?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿Ha quedado correctamente definido el modelo teórico del programa?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿Las actividades del programa abarcan el desarrollo completo de la personalidad del alumno?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿El programa incluye información detallada en aspectos de organización y gestión para llevarle a cabo?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿Existe coherencia entre los profesionales a la hora de llevar a la práctica el programa?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿Los objetivos del programa tienen coherencia con las actividades del programa?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿La formación del profesorado y de las familias es adecuada?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	

*Cuadro nº19: Fuente: adaptado de escala de estimación para la evaluación inicial de programas de educación socioemocional (Pérez-González J.C, 2008).

5.2. ANEXO II: EVALUACIÓN PROCESUAL:

INDICADORES	GRADO DE CUMPLIMIENTO					OBSERVACIONES
	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿La metodología empleada es acorde con los objetivos del programa?						
¿El alumnado está motivado con el programa?						
¿Las actividades del programa muestran coherencia con los objetivos del programa?						
¿Se está respetando la organización relacionada con la temporalización y recursos personales del programa?						
¿El clima en el aula y en el centro ha experimentado cambios?						
¿El programa aporta satisfacción personal a la comunidad educativa?						
¿La organización y gestión del programa es coherente con el sistema organizativo del centro?						

*Cuadro nº20: Fuente: adaptado de escala de estimación para la evaluación procesual de programas de educación socioemocional (Pérez-González J.C, 2008).

5.3. ANEXO III: EVALUACIÓN FINAL:

INDICADORES	GRADO DE CUMPLIMIENTO					OBSERVACIONES
	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿Los instrumentos de evaluación utilizados en el programa son adecuados respecto a los objetivos y actividades del mismo?						
¿Los instrumentos de evaluación utilizados en el programa son válidos y fiables?						
Al margen de los resultados de la evaluación de la IE de los alumnos, ¿el programa ha mejorado las habilidades socioemocionales del alumnado?						
¿El programa ha mejorado las competencias socioemocionales del profesorado?						
¿El programa ha mejorado las competencias socioemocionales de las familias?						
¿Los alumnos han mostrado gratitud a la hora de desarrollar las actividades del programa?						
¿Qué grado de participación, motivación e interés han tenido las familias en las actividades de formación del programa?						

¿Se ha apreciado algún beneficio que no estaba previsto en el programa?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿Los recursos que se han necesitado para llevar a cabo el programa son acordes con los objetivos conseguidos?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	

*Cuadro nº21: Fuente: adaptado de escala de estimación para la evaluación final de programas de educación socioemocional (Pérez-González J.C, 2008).

5.4. ANEXO IV: META-EVALUACIÓN:

INDICADORES	GRADO DE CUMPLIMIENTO					OBSERVACIONES
¿Se ha puesto en práctica la evaluación inicial del programa? ¿Fue útil?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿Se ha puesto en práctica la evaluación procesual del programa? ¿Fue útil?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿Se ha puesto en práctica la evaluación final del programa? ¿Fue útil?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿La evaluación efectuada en el programa responde a las necesidades de la comunidad educativa del centro?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿La evaluación efectuada en el programa ha sido realista?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
¿La evaluación efectuada en el programa ha sido practicada de una manera ética y cívica?	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	

*Cuadro nº22: Fuente: adaptado de escala de estimación para la metaevaluación de programas de educación socioemocional (Pérez-González J.C, 2008).

5.5. ANEXO V: ACTIVIDADES MINDFULNESS:

INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Es de vital importancia explicar a los alumnos de forma breve y explícita en qué consiste el Mindfulness. Para comenzar, una manera de que lo comprendan consiste en decirles que simplemente es ser consciente de lo que nos ocurre en el momento. También podemos manifestar al alumnado los beneficios que conlleva la práctica de la atención plena: disminuye las tensiones, ayuda a concentrarnos en el estudio, a diferenciar más fácilmente nuestras emociones...etc. Para finalizar podemos hacerles preguntas del tipo: ¿Pensáis que es importante el ser capaces de concentrarse? ¿Por qué? ¿Cuándo os sería útil concentraros? ¿En qué momentos?

COMENZANDO A SER CONSCIENTES

El primer paso para iniciarse en la atención plena es experimentar que el cuerpo se encuentra en completa quietud. Colocándonos sentados con la espalda erecta y con los ojos cerrados, se pedirá a los alumnos que se centren en su respiración durante 10 minutos. A continuación se hará una rueda en donde los alumnos cuenten lo que han experimentado.

ATENCIÓN AL SONIDO

Para realizar esta práctica es necesario que exista un silencio absoluto. Vamos a practicar el ser conscientes del sonido. Colocándonos sentados con la espalda erecta y con los ojos cerrados, se pedirá a los alumnos que se centren en el sonido que hace la campana (el profesional la hará sonar 10 veces, en intervalos de 30 segundos aproximadamente). Después podemos probar con la misma dinámica con otros objetos sonoros, como algún instrumento musical, un silbato, etc. A continuación se hará una rueda en donde los alumnos cuenten lo que han experimentado.

HISTORIAS MILENARIAS

El profesional contará historias milenarias, como por ejemplo:

“Un rey fue hasta su jardín y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo.

El Roble le dijo que se moría porque no podía ser tan alto como el Pino.

Volviéndose al Pino, lo halló caído porque no podía dar uvas como la Vid. Y la Vid se

moría porque no podía florecer como la Rosa.

La Rosa lloraba porque no podía ser alta y sólida como el Roble. Entonces encontró una planta, una Fresa, floreciendo y más fresca que nunca.

El rey preguntó:

¿Cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío?

No lo sé. Quizás sea porque siempre supuse que cuando me plantaste, querías fresas.

Si hubieras querido un Roble o una Rosa, los habrías plantado. En aquel momento me dije: "Intentaré ser Fresa de la mejor manera que pueda".

Ahora es tu turno. Estás aquí para contribuir con tu fragancia. Simplemente mírate a ti mismo.

No hay posibilidad de que seas otra persona.

Podes disfrutarlo y florecer regado con tu propio amor por vos, o podes marchitarte en tu propia condena..."

JORGE BUCAY

A continuación realizaremos preguntas a los alumnos del tipo: ¿Qué pensáis de esta historia? ¿Alguien se ha identificado con algún personaje?.

ESPALDA CON ESPALDA

Al son de una música suave, pediremos a los alumnos que se sienten en parejas en el suelo espalda con espalda con los ojos cerrados. Cada turno tendrá una duración de dos minutos aproximadamente, haciendo cambio de parejas. A continuación se hará una rueda en donde los alumnos cuenten lo que han experimentado.

DANZA EMOCIONAL

Para la práctica de esta actividad se requiere completo silencio. Durante 15 minutos, se pedirá a los alumnos que expresen mediante su cuerpo las emociones que les sugiere la música. Es aconsejable que se realice con los ojos cerrados. Por seguridad, se puede hacer de rodillas. A continuación se hará una rueda en donde los alumnos cuenten lo que han experimentado.

PASEO CON ATENCIÓN PLENA

Se pedirá a los alumnos que anden durante 10 minutos de una forma especial, pausadamente, sintiendo cada movimiento de su cuerpo al caminar y prestando atención a todo lo que acontece. Es aconsejable que esta práctica se realice con los ojos cerrados y sin calzado. A continuación se hará una rueda en donde los alumnos cuenten lo que han experimentado.

UN PUÑADO DE SENTIMIENTOS

Durante 10 minutos, en completo silencio, sentados con la espalda erecta con los ojos cerrados, los alumnos imaginaran que tienen un río delante. Cada vez que sientan una emoción o sentimiento, la tiraran a ese río imaginario. A continuación se hará una rueda en donde los alumnos cuenten lo que han experimentado.

VISUALIZANDO NUESTRO CUERPO

Sentados, con la espalda erecta y con los ojos cerrados, se pedirá a los alumnos que sientan las tensiones que existen en su cuerpo. Cuando alguna de ellas aparezca, se les pedirá que la suelten mediante una respiración profunda. Una vez fuera, se les sugerirá que pongan que sientan esa tensión y que la intenten poner nombre. Se hará el mismo proceso con las emociones positivas. La actividad tendrá 15 minutos de duración aproximadamente. A continuación se hará una rueda en donde los alumnos cuenten lo que han experimentado.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Durante 15 minutos, en completo silencio, sentados, con la espalda erecta y con los ojos cerrados; se pedirá a los alumnos que sientan su propia respiración. Que sientan que cuando el aire entra por su nariz es caliente, y cuando sale es frío. Que sientan la calma que existe en su interior, intentándola manifestarla en forma de bienestar. Seguidamente se hará una rueda en donde los alumnos cuenten lo que han experimentado.

COMUNICACIÓN CONSCIENTE

Formando parejas, se pedirá a los alumnos que mantengan una conversación relajada intentando sentir como se expresa el mismo y el compañero, tanto verbal como corporalmente. A continuación se hará una rueda en donde los alumnos cuenten lo que han experimentado.

MIS PUNTOS FUERTES:

Para realizar esta actividad, cada alumno deberá escoger una cualidad que quiera desarrollar. Se dejara unos minutos para que individualmente los alumnos interioricen esa cualidad, que la den nombre, que la pongan forma. Pasado ese tiempo, los alumnos deberán defender esa cualidad oralmente, haciéndola así un poco más real.

ARTÍSTICAMENTE CONSCIENTES

Se les pedirá a los alumnos que expresen lo que estén sintiendo en ese mismo momento mediante un dibujo o un relato, haciendo hincapié en que diferencien las emociones positivas y negativas. Seguidamente, los alumnos que lo deseen tendrán la oportunidad de explicar su dibujo o leer su relato.