



MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL
PROFESORADO DE SECUNDARIA, BACHILLERATO, CICLOS,
ESCUELAS DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

La importancia de Desarrollar la Inteligencia Emocional en Adolescentes

Presentado por:

LAURA GARCIA ATERO

Dirigido por:

ROCIO SILLERAS

CURSO ACADÉMICO

2023/2024

Resumen

En los últimos años, está cobrando importancia la formación en inteligencia emocional, al igual que aprender y conseguir una buena gestión emocional para afrontar las diferentes etapas a lo largo de nuestra vida.

Por lo que mostrar una falta o mala gestión de esta, puede desembocar en situaciones que afecten de forma negativa a las personas.

Se ha investigado sobre el gran impacto que ha tenido y está teniendo el desarrollo de este tipo de habilidades relacionadas con la inteligencia emocional durante la etapa adolescente.

Por lo tanto, es evidente la cantidad de beneficios que tiene el trabajar esto en las escuelas, ya que no solo le beneficiará a nivel educativo, favoreciendo un clima positivo en el aula, propiciando una educación más integral, sino también en su desarrollo personal y social. Se van a intentar conseguir algunos objetivos como educar a los adolescentes para que sepan identificar sus emociones, capacitarlos para el control de las mismas, establecer mecanismos para aprender a controlar la ira y estimular la empatía para mejorar las relaciones con los iguales. Para todo esto se pondrá en marcha una metodología activa y participativa que tenga en cuenta a todo tipo de alumnado, incluido los NEAE.

Para terminar, se establecerá una evaluación para determinar en el caso que se ponga en marcha, si se ha conseguido con el mismo, reducir el número de conflictos entre el alumnado, de forma que se beneficien no sólo ellos mismos, si no que sea favorable para toda la comunidad educativa.

Palabras clave: emociones, adolescentes, educar, desarrollo y habilidades.

Abstrac:

In recent years, the importance of training in emotional intelligence has been increasing, along with learning and achieving good emotional management to face the different stages throughout our lives. Therefore, showing a lack of or poor management of this can lead to situations that negatively affect people.

Research has been conducted on the significant impact that the development of skills related to emotional intelligence has had and is having during adolescence.

Consequently, it is evident that there are numerous benefits to working on this in schools. It not only benefits students educationally by fostering a positive classroom environment and promoting a more holistic education but also aids in their personal and social development.

The objectives are to educate adolescents to identify their emotions, equip them with the skills to control their emotions, establish mechanisms to learn to manage anger, and stimulate empathy to improve peer relationships. To achieve these goals, an active and participative methodology will be implemented, considering all types of students, including those with special educational needs (NEAE).

Finally, an evaluation will be established to determine if the implementation of this plan has successfully reduced the number of conflicts among students, thereby benefiting not only the students themselves but the entire educational community.

Keywords: emotions, adolescents, education, development, skills.

Índice de contenidos:

1.Introducción del TFM	6
1.1 Justificación Teórica	8
1.2 Objetivos	19
1.3 Presentación de Capítulos	21
1.4 Metodología	22
2.Desarrollo del trabajo	24
2.1 Marco Normativo Estatal y Especifico de la Comunidad Autónoma	24
2.2 Contextualización del Centro Educativo	30
2.3 Análisis de la realidad escolar	32
2.4 Identificar Posibles Ámbitos de Mejora.....	37
2.5 Planificación de un Plan de Intervención	38
3. Conclusiones	55
4. Referencias Bibliográficas.....	57
5. Anexos.....	60

Índice de tablas:

Tabla 1: Temporalización	41
Tabla 2: Bloque 1: Actividades iniciales.....	42
Tabla 3: Bloque 1: Actividades iniciales.....	43
Tabla 4: Bloque 2: Percepción, valoración y expresión emocional.	43
Tabla 5: Bloque 3: Facilitación emocional.....	44
Tabla 6: Bloque 3: Facilitación emocional.....	44
Tabla 7: Bloque 3: Facilitación emocional.....	45
Tabla 8: Bloque 3: Facilitación emocional.....	46
Tabla 9: Bloque 4: Comprensión emocional	46
Tabla 10: Bloque 4: Comprensión emocional	47
Tabla 11: Bloque 4: Comprensión emocional.....	47
Tabla 12: Bloque 5: Desarrollo sostenible y emociones	48
Tabla 13: Bloque 6: Regulación emocional.....	49
Tabla 14: Bloque 6: Regulación emocional.....	50
Tabla 15: Bloque 6: Regulación emocional.....	50
Tabla 16: Bloque 6: Regulación emocional.....	51
Tabla 17: Bloque 6: Regulación emocional.....	52

Índice de figuras:

Figura 1	16
----------------	----

Introducción del TFM

En la actualidad, el desarrollo de la inteligencia emocional ha cobrado bastante importancia, ya que a través de ésta es posible desarrollar habilidades, que le permiten al ser humano, conocer, manejar y controlar sus propios sentimientos y los de los demás, con lo que de esa forma propiciamos llegar a un mejor desempeño a nivel emocional en el transcurso de su vida.

Dicha inteligencia emocional consiste en tener conocimiento para manejar las emociones, automotivarse, reconocer las emociones de los demás y concluir con el establecimiento de las relaciones (Cristina Núñez, 2019).

También cabe destacar en este punto que este tipo de inteligencia, no se trata únicamente de sentir emociones, si no de ser conscientes de ellas, entenderlas y regularlas (Brackets, M. A. (s.f.)).

En concreto, la preadolescencia es una etapa muy importante, ya que es en la que se está en constante búsqueda de la identidad, lo que se convierte en una tarea imprescindible para ellos porque luchan constantemente con ellos mismos por ampliar sus límites, se distancian de la familia y se empiezan a enfrentar a un futuro un poco amenazante.

Las intervenciones en las aulas de la educación emocional son un recurso cada vez más utilizado para facilitar entre los adolescentes (Sánchez Román y Sánchez Calleja, 2015)

Por todo lo mencionado anteriormente, es tan importante la implementación de un plan de intervención de este tipo para abordar la multitud de problemáticas que se observan en las aulas, muchas de las cuales incluso los tutores de clase a menudo no saben cómo manejar. Es esencial establecer estrategias efectivas que no solo ayuden a los estudiantes a gestionar sus emociones y conflictos de manera saludable, sino también que capaciten a los educadores para ofrecer un ambiente de aprendizaje seguro y enriquecedor. Esto no solo beneficia el desarrollo emocional y social de los estudiantes, sino que también contribuye a un clima escolar positivo y propicio para el

éxito académico y personal de todos los involucrados en el proceso educativo.

(Fernández-Berrocal y Extremera, 2022)

También se ha evidenciado que estas competencias emocionales no perciben importantes dentro de nuestras prioridades en el ámbito educativo. Y debemos tratarlo como un proceso educativo permanente y elemental en el desarrollo humano

(Bisquerra, 2022)

Por este mismo motivo, cada vez se hace más indispensable implantar en los centros educativos programas o proyectos que promuevan el desarrollo de competencias emocionales entre los estudiantes. Estos programas no solo buscan fortalecer la gestión y el autocontrol emocional de los alumnos, sino que también promueven una educación más integral y positiva. Este enfoque no solo beneficia a la comunidad educativa interna, sino que también tiene repercusiones positivas en el entorno social más amplio.

Numerosos estudios han mencionado los beneficios derivados de la implementación de programas de educación emocional. Entre los principales objetivos de estos programas se encuentran, la prevención de problemas que pueden afectar negativamente la vida de estos jóvenes. Estos problemas incluyen conductas disruptivas, trastornos de salud mental como estrés, ansiedad y depresión, entre otros (Bisquerra-Alzina y López-Cassà, 2021). Además, la incorporación de la educación emocional en el ámbito educativo ha mostrado correlaciones positivas con el rendimiento académico de los estudiantes y su motivación intrínseca (Palma-Delgado y Barcia-Briones, 2020). Todo esto hace más evidente aún la importancia de integrar el desarrollo emocional en el contexto escolar como una estrategia efectiva para mejorar tanto el bienestar emocional como el éxito académico de los alumnos.

Es fundamental reconocer que las competencias emocionales muchas veces no reciben la atención adecuada en el ámbito educativo. Es necesario entender que para preparar a los jóvenes para enfrentar diversas situaciones con competencia, no es suficiente con adquirir conocimientos conceptuales. También es crucial desarrollar

su bienestar psicológico y habilidades sociales, aspectos que estos programas pueden abordar de manera efectiva.

De esta manera, se contribuye no solo al crecimiento académico de los estudiantes, sino también a su desarrollo personal y social, preparándolos mejor para los desafíos del futuro.

Justificación Teórica

El tema de trabajar este tipo de competencia emocional en el ámbito educativo es algo que se ha estado investigando desde hace bastantes años y de los cuales han salido multitud de investigaciones, abordando la necesidad de trabajar esto en los centros.

En primer lugar, cabe destacar que la definición de inteligencia emocional como capacidad del individuo para razonar sobre las emociones y profesor información emocional para aumentar el razonamiento (Mestre-Navas y Fernández-Berrocal, 2012, p. 17).

La educación emocional, al influir directamente en áreas específicas del cerebro, tiene un papel muy importante en el desarrollo y fortalecimiento de todas las capacidades de nuestro cerebro. "Este impacto es significativo desde la primera infancia y abarca la preadolescencia, adolescencia, juventud y edad adulta, contribuyendo de manera integral a la maduración y desarrollo personal a lo largo de la vida" (Bueno, 2021, p. 58).

También cabe mencionar el modelo desarrollado por Salovey y Mayer, el cual se conoce como un modelo teórico de habilidad en el que la inteligencia emocional es definida como una capacidad que permite a los individuos adaptarse a su entorno y resolver problemas emocionales. Este enfoque se estructura en torno a cuatro competencias fundamentales: percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión y regulación emocionales. (Mayer y Salovey, 1997).

Estas habilidades interactúan de manera circular, cada una influyendo y siendo influenciada por las demás, creando así un sistema integrado que facilita el manejo efectivo de las emociones en diversos contextos (Fernández-Berrocal y Cabello-González, 2021). Este modelo proporciona una base teórica sólida para entender cómo las habilidades emocionales pueden potenciar el bienestar y el éxito personal en diferentes etapas de la vida.

También existen investigaciones que determinan que personas que desarrollan habilidades de inteligencia emocional experimentan una serie de aspectos mucho más beneficiosos y significativos en los diversos aspectos de la vida, tanto personales como profesionales. Por ejemplo, se ha observado que disfrutan de una mejor salud física y mental, reportan niveles más altos de bienestar y son capaces de manejar de manera más efectiva situaciones emocionales complicadas. Además, suelen emplear estrategias de regulación emocional más acertadas, lo que les permite enfrentar los desafíos cotidianos con más eficacia. En el ámbito académico, se ha constatado que los individuos con inteligencia emocional desarrollada tienden a obtener un mejor rendimiento, probablemente debido a su capacidad para manejar el estrés y mantener una motivación intrínseca más alta (Cabello et al., 2021; Llamas et al., 2022; MacCann et al., 2020; Vega, 2022).

Beneficios que Aporta una Mejor Inteligencia Emocional:

La investigación más reciente ha puesto de relieve que las deficiencias en las habilidades de inteligencia emocional tienen un impacto significativo en los estudiantes tanto dentro como fuera del entorno escolar (Lerner y Salovey, 2006; Extremera y Fernández-Berrocal, 2003; Mestre y Fernández-Berrocal, 2007; Sánchez-Núñez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre, 2008; Trinidad y Johnson, 2002). Se identifican cuatro áreas críticas donde la falta de inteligencia emocional puede desencadenar o facilitar problemas de conducta entre los estudiantes:

- Inteligencia emocional y relaciones interpersonales: La habilidad para reconocer y manejar emociones influye directamente en la calidad de las relaciones personales y sociales de los estudiantes.
- Inteligencia emocional y bienestar psicológico: Las deficiencias en la regulación emocional pueden contribuir al estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental en los estudiantes.
- Inteligencia emocional y rendimiento académico: La capacidad para manejar emociones afecta la concentración, la motivación y la eficacia en el aprendizaje, influyendo así en el rendimiento académico.
- Inteligencia emocional y aparición de conductas disruptivas: La falta de habilidades emocionales adecuadas puede predisponer a los estudiantes a comportamientos disruptivos y conflictivos en el entorno escolar.

Estas áreas subrayan la importancia crítica de cultivar la inteligencia emocional en los estudiantes como una medida preventiva y promotora de un desarrollo saludable y académicamente exitoso.

Inteligencia Emocional y las Relaciones entre Iguales:

Uno de los objetivos más importantes para cualquier persona, es cultivar relaciones interpersonales sanas y efectivas con quienes nos rodean. La inteligencia emocional (IE) desempeña un papel crucial en este aspecto al permitirnos ofrecer información precisa sobre nuestro estado psicológico a los demás. Esta habilidad requiere primero la capacidad de gestionar nuestras propias emociones de manera efectiva. Las personas con alta inteligencia emocional no solo son expertas en percibir, comprender y regular sus propias emociones, sino que también poseen la capacidad de aplicar estas habilidades al entendimiento de las emociones de los demás.

En este sentido, la inteligencia emocional no solo facilita el manejo personal de las emociones, sino que también promueve la empatía y la habilidad para interpretar y responder adecuadamente a las emociones de los demás.

Esta competencia juega un papel crucial en el establecimiento, mantenimiento y calidad de las relaciones interpersonales. Algunas investigaciones recientes han demostrado la relación positiva entre la inteligencia emocional y la capacidad para mantener relaciones interpersonales satisfactorias (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Este tipo de estudios, respaldan la idea de que desarrollar la inteligencia emocional no solo mejora nuestras propias interacciones sociales, sino que también contribuye de manera significativa a la construcción de vínculos más sólidos y empáticos en nuestra vida personal y profesional.

Relación entre Inteligencia Emocional y el Rendimiento Académico:

La capacidad para reconocer y gestionar nuestras emociones, así como experimentar con claridad nuestros sentimientos y manejar los estados de ánimo negativos, tiene un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes. Este equilibrio psicológico no solo influye en su bienestar emocional, sino que también está estrechamente relacionado con su rendimiento académico final. Los estudiantes que carecen de habilidades emocionales sufren más el estrés y tienen mayores dificultades emocionales durante sus estudios. Por lo tanto, pueden beneficiarse considerablemente del desarrollo de habilidades emocionales adaptadas a cada situación que les permitan enfrentar estos desafíos con mayor eficacia.

Investigaciones recientes sugieren que la Inteligencia Emocional, podría actuar como un moderador en los efectos de las habilidades cognitivas sobre el rendimiento académico (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2003; Pérez y Castejón, 2007).

Estos estudios destacan la importancia de integrar la enseñanza de habilidades emocionales en el currículo educativo como una herramienta fundamental para mejorar tanto el bienestar emocional como el éxito académico de los estudiantes, que incluyen la comprensión, el manejo y la regulación efectiva de sus propias emociones. Como resultado, estos adolescentes no dependen de reguladores externos como el

tabaco, el alcohol o drogas ilegales para mitigar estados de ánimo negativos provocados por diversos eventos vitales y situaciones estresantes comunes en estas edades (Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Extremera, 2006).

Un plan de intervención de este tipo representa una oportunidad innovadora para fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional entre los alumnos.

Tradicionalmente, esta área ha recibido menos atención en los centros educativos, y su integración podría marcar una diferencia significativa. La implementación de este plan tiene como objetivo no solo enseñar a los estudiantes sobre emociones y su gestión, sino también crear un ambiente que fomente el bienestar emocional y la motivación dentro de la comunidad escolar.

Es común observar a estudiantes desanimados caminando por los pasillos de los centros educativos, lo que subraya la necesidad urgente de abordar estas cuestiones emocionales de manera sistemática y efectiva.

Al integrar la inteligencia emocional en el currículo escolar, no solo se está preparando a los estudiantes para manejar mejor sus emociones y relaciones interpersonales, sino que también se está promoviendo un entorno educativo más saludable y equilibrado. Esto no solo beneficiará a los estudiantes en su rendimiento académico, sino que también los equipará con habilidades cruciales para enfrentar los desafíos de la vida con mayor confianza y resiliencia.

El panorama de programas dedicados a la educación emocional es amplio y variado, aunque a menudo carece de una evaluación exhaustiva o del nivel de análisis que realmente se requiere. En muy pocos programas de este tipo se muestran los resultados que se alcanzan, y este estudio sería interesante realizarlo de cara a que nos ayude a disponer de datos empíricos que ayuden a conocer mejor la realidad y los avances realizados con relación a este tema. (Filella-Guiu, Pérez-Escoda, Argulló y Oriol, 2014; Repetto, Pena y Lozano, 2007).

En la misma línea, cabe incluir la importancia de profundizar en el autoconcepto, dado que este influye significativamente en cómo nos percibimos en

nuestro entorno social y familiar. Con los constantes cambios sociales a los que nos enfrentamos diariamente, estas cuestiones se vuelven especialmente relevantes para los adolescentes. Ellos viven con la necesidad continua de ser aceptados y queridos por quienes los rodean, ya sea en el ámbito familiar, social o escolar (Iniasta Martínez y Mañas Viejo, 2016).

Las circunstancias externas pueden ser variables y, precisamente a partir de esto, podemos centrar y partir con el tema de las emociones. El proceso de búsqueda de la propia identidad de los adolescentes se obliga a impartirles una filosofía de vida que guíe su comportamiento. Es esencial proporcionarles herramientas emocionales para que puedan entender y manejar sus emociones de manera constructiva, permitiéndoles desarrollar una mayor autoconciencia y capacidad para enfrentar los desafíos que enfrentan en su día a día.

Zimmerman (2008), manifiesta que la autogestión del aprendizaje es una situación en la que se siguen pasos de forma secuencial que despierten y mantengan los procesos cognitivos conscientes, orientados o guiados por motivaciones afectivas y que se vean reflejados en la conducta con el propósito de conseguir ciertos objetivos específicos.

Las emociones están unidas a las personas de forma innata, obteniendo información y proponiendo respuestas. Esta capacidad de percibir y dar respuesta puede estar en ciertos momentos condicionadas por las circunstancias que tenemos en cada momento. Por lo que debemos ser conscientes en el marco en el que nos movemos y cuáles son los objetivos de este. El marco educativo se encuentra dirigido hacia la consecución de metas por parte del alumnado.

Con referencia a todo lo anterior, podemos ver la necesidad de introducir una intervención en la que este alumnado trabaje sus emociones con el fin de encontrar una mejora en la capacidad de autogestión y ayudándole de esta forma a aclarar aquello que influya en su vida personal y sobre todo en el marco escolar que en el que nos encontramos actualmente.

Para lograr lo mencionado anteriormente, es crucial que el profesorado intervenga de manera activa y directa. Es mediante esta intervención que los alumnos y alumnas pueden aprender y desarrollar habilidades emocionales fundamentales para su crecimiento personal y académico. El rol del profesorado no solo consiste en impartir conocimientos académicos, sino también en guiar y modelar el manejo de las emociones, fomentando un entorno educativo que promueva el autoconocimiento, la empatía y la capacidad de regulación emocional entre los estudiantes.

Los profesionales de la educación mediante formación deben crear y facilitar un ambiente en el aula en el que destaquen como valores fundamentales, el respeto, la confianza y la empatía. Consiguiendo establecer relaciones positivas entre los iguales.

Por lo que tenemos la necesidad de formarnos y sensibilizarnos con este tema (López, 2012). De esta misma forma, el profesorado adquiere más habilidades en esta competencia y más satisfacción habrá en su trabajo (Singh y Kumar, 2016).

Este programa de intervención cobra gran relevancia para los estudiantes de secundaria, en concreto se ha decido proponer el programa para el curso de tercero de la ESO, del colegio, Nuestra Señora de los Dolores, ubicado en el distrito de Carabanchel en Madrid. A través de este programa, se equipará al alumnado con diversas herramientas diseñadas para fortalecer y desarrollar su inteligencia emocional. Esto no solo les permitirá comprender y gestionar mejor sus propias emociones, sino que también fomentará habilidades clave como la empatía, la autoconciencia y la resolución de conflictos, facilitando así un entorno escolar más inclusivo y enriquecedor.

Se considera fundamental porque con el desarrollo de estas, se ayudará a los estudiantes del centro a conocer y saber manejar sus emociones cuando se relacionen entre ellos.

Esta intervención se ha diseñado para dar respuesta a la necesidad en este centro educativo de fomentar el autocontrol y la empatía entre los estudiantes. Es

fundamental que los jóvenes aprendan a identificar y gestionar adecuadamente sus emociones para poder desenvolverse efectivamente en una sociedad cada vez más impersonal y competitiva. La capacidad de reconocer y comprender sus propias emociones no solo les proporcionará herramientas para afrontar los desafíos sociales, como la falta de comunicación y la intolerancia, que afectan profundamente las relaciones interpersonales, sino que también contribuirá a mejorar la convivencia humana en general.

Este trabajo nos ayudará a tener una visión más realista de la educación al enfocarse en el desarrollo y la promoción de una inteligencia emocional, que frecuentemente se pasa por alto en la mayoría de los centros educativos.

La necesidad de abordar este aspecto surge de la frecuente aparición de conflictos, especialmente en estas edades críticas, donde los docentes y orientadores a menudo se ven desorientados al enfrentarlos. En lugar de buscar culpables o excusas una vez que el conflicto ha surgido, considero que sería más efectivo aprender a manejar adecuadamente las emociones, como la ira y la rabia, para prevenir que las situaciones escalen de manera descontrolada.

La implementación de esta intervención en las aulas de tercero de la ESO tiene como objetivo lograr una serie de objetivos específicos, con la idea de expandirla eventualmente a toda la etapa educativa de secundaria. Esto permitiría proporcionar a los estudiantes herramientas efectivas para enfrentar los desafíos emocionales y sociales, ayudándoles a evitar situaciones conflictivas que a menudo los dejan sin saber cómo salir.

Es fundamental considerar la definición de inteligencia emocional en el ámbito educativo. La mayoría de las teorías educativas promueven una formación centrada en la adquisición de capacidades, habilidades y competencias (Suberviola, 2020). En este contexto, la inteligencia emocional se define como el conjunto de habilidades que nos permite percibir, valorar, expresar, comprender y regular emociones tanto en nosotros

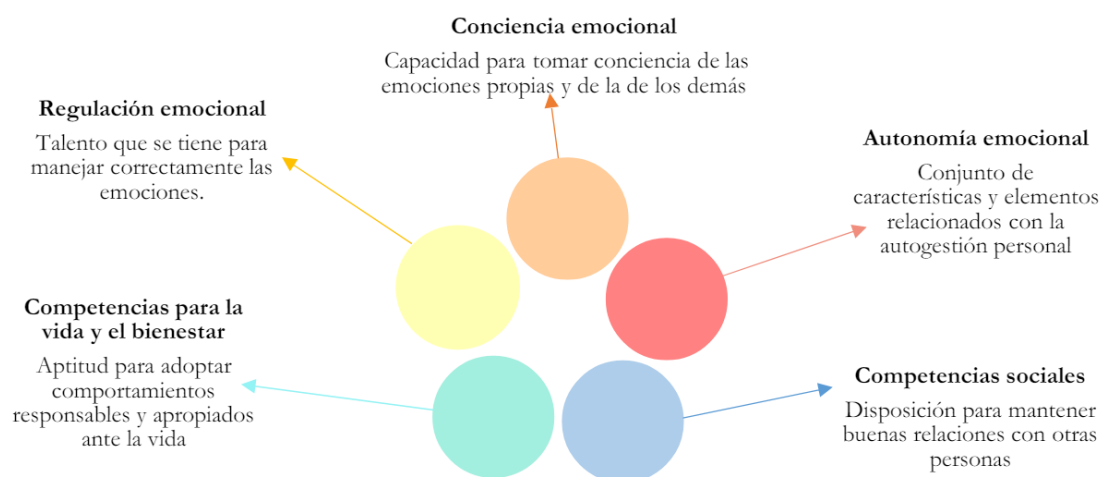
misimos como en los demás, además de generar emociones que faciliten el pensamiento (Mayer et al., 2016)

Y es aquí donde entendemos estas competencias emocionales como un conjunto de conocimientos, capacidades, actitudes y habilidades necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular fenómenos emocionales (Bisquerra y García, 2018).

Por lo que podemos decir que se pueden dividir en cinco bloques: Bloques estructurales de las competencias emocionales.

Figura 1

Bloques estructurales de las competencias emocionales



Nota: La figura representa los bloques estructurales en los que se dividen las competencias emocionales. Recuperado de *Participación, educación emocional y convivencia*, 5(8), 15-27 por Bisquerra y García (2018).

A lo largo de la historia, las emociones se han percibido como algo privado que no debe manifestarse en la vida social y profesional, y, por ende, han estado ausentes en la educación. Sin embargo, trabajar las emociones ofrece numerosos beneficios. Así surge la educación emocional, concebida como la adquisición de competencias

aplicables a diversas situaciones cotidianas, con el objetivo de minimizar la vulnerabilidad de las personas y capacitarlas para enfrentar la vida (Bisquerra et al., 2015).

Conscientes de todo esto, resulta aún más evidente la importancia de la inteligencia emocional en las aulas, siendo esencial la implicación de los docentes. Así, el profesorado debe dominar sus habilidades emocionales para enfrentar las diversas situaciones que se presentan en su día a día (López-Cassá, 2016), como acoger a un escolar que ha perdido a un familiar. En esta línea, los profesores que dominan la inteligencia emocional tienden a reducir el impacto emocional negativo en el alumnado y a actuar de manera más efectiva (Pena et al., 2016).

Se debe mencionar también la capacidad para comunicar emociones como un tipo especial de conocimiento que no solo se relaciona con la inteligencia intrapersonal e interpersonal (Gardner, 2001), sino que también se contempla en las competencias emocionales delineadas por Bisquerra y Pérez (2007). De hecho, la expresión de las emociones ha sido durante décadas un tema de alto interés debido a su relación con el desarrollo integral del niño y la niña en todos los aspectos de su vida (Chaplin & Aldao, 2013). Este tipo de conocimiento es fundamental para el bienestar emocional y psicológico, ya que permite una mejor gestión de las emociones, favoreciendo la empatía y la comunicación efectiva en diversas situaciones sociales y académicas. La capacidad de expresar emociones de manera adecuada y efectiva no solo contribuye al desarrollo personal, sino que también fortalece las relaciones interpersonales y mejora el clima escolar, facilitando un entorno educativo más positivo y enriquecedor para todos los estudiantes.

La implementación de la educación emocional en el aula debe estar acompañada de metodologías que fomenten la participación, la experiencia y el autoanálisis del alumnado. Para ello, se deben llevar a cabo actividades que promuevan la interacción, la expresión de sentimientos, emociones y actitudes empáticas, como la dramatización, el role-playing y los grupos de discusión. Además,

la música y el arte tienen un enorme potencial para facilitar experiencias emocionales (Pérez y Filella, 2019).

En esta misma línea cabe mencionar que para promover el aprendizaje social en los individuos, es fundamental implementar estrategias que mejoren los procesos motivacionales, cognitivos y emocionales. Esto conduce a un aumento de la confianza en los estudiantes, un pensamiento más complejo y una notable mejora en sus habilidades académicas (Rodríguez y Cantero, 2020). Al trabajar de manera constante en el Aprendizaje Cognitivo Social con estudiantes de educación superior, se facilita la satisfacción académica, ya que estos adoptan un rol proactivo y son capaces de regular su propio aprendizaje en entornos sociales (Medrano y Flores, 2017).

En resumen, dentro del aula es crucial fomentar el trabajo cooperativo, el trabajo en equipo y las dinámicas grupales como pilares fundamentales del aprendizaje. Los estudiantes deben tener la oportunidad de adquirir habilidades y conocimientos valiosos a partir de sus experiencias personales y emocionales.

De este modo, se convierten en actores activos y protagonistas del proceso educativo, lo cual fortalece su compromiso y participación en las actividades escolares. Este enfoque no solo promueve un aprendizaje más significativo y autónomo, sino que también potencia su capacidad para relacionarse con sus pares, gestionar sus emociones y colaborar eficazmente en equipo.

Otro de los puntos a referir en este punto es el impacto de las emociones: Pekrun (1992), analizó el impacto que tienen las emociones positivas y negativas en la realización de las tareas escolares, en los cuales los procesos motivacionales actuaban como mediadores.

Pekrun (1992), también analizó el carácter prospectivo y retrospectivo que tienen las emociones positivas. Si la emoción, se experimenta antes o después, no se puede asumir que los efectos propios de la misma puedan tener una influencia directa sobre su ejecución. Sin embargo, si que se han detectado numerosos efectos indirectos por el impacto de las emociones en la motivación. Por ejemplo, la experiencia que

tenemos antes de realizar cualquier tipo de tarea puede influir en la motivación de la misma y por tanto en su propia ejecución y por tanto en la conducta.

Mientras que las emociones positivas producen, en general, algunos efectos positivos que repercuten favorablemente dentro del aprendizaje, los efectos globales de las emociones negativas son más diversos, pueden ser tanto positivos como negativos (Francisco Juan García-Bacete y Doménech-Betoret, 1997, p. 10).

En términos generales, podemos señalar que las emociones pueden influir en gran medida en el rendimiento y aprendizaje de los estudiantes. Sin embargo, también se constata que la relación entre las emociones y ejecución no es de ningún modo siempre, en el sentido de “emociones positivas, efectos positivos; emociones negativas, efectos negativos”. Específicamente, mientras los efectos de las emociones positivas pueden ser beneficiosos en la mayoría de los casos, el impacto de las emociones negativas como insatisfacción o ansiedad pueden ocasionar efectos ambivalentes (Francisco Juan García-Bacete y Doménech-Betoret, 1997, p. 11).

Objetivos

Después de apreciar en el centro la necesidad de trabajar esta competencia con los adolescentes, se delimitan algunos de los objetivos que queremos conseguir con nuestra intervención, tanto específicos como generales.

Objetivos Generales

- Identificar las propias emociones y las de los demás.
- Desarrollo de habilidades para el control de las emociones.
- Aprender a prevenir los efectos que conllevan las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivación.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Objetivos Específicos

- Desarrollo de capacidad para el control del estrés y situaciones de ansiedad.
- Desarrollar la capacidad de resistencia a la frustración.
- Intentar desarrollar relaciones empáticas comunicándose de forma afectiva.
- Resolución de conflictos y respeto hacia los demás.
- Capacidad de expresar sus propias emociones.

Para concluir con los objetivos, debemos hacer mención también a la importancia de tener en cuenta los objetivos de desarrollo sostenible que en este caso vamos a tener en cuenta el ODS número 4, que consiste en garantizar que todos los estudiantes adquieran los conocimientos y habilidades necesarios para promover el desarrollo sostenible, incluida la educación física y la promoción de un estilo de vida saludable.

En relación con esos objetivos propuestos, debemos englobarlos todos dentro de uno único que no es otro que aprender habilidades para el manejo de los sentimientos y las emociones, lo que viene siendo más claramente la inteligencia emocional (Salovey y Mayer,1990).

En esta misma línea, se deben trabajar para trabajar estos objetivos unas competencias generales, como la adquisición de conocimiento a acerca de qué son las emociones y a que nos referimos cuando hablamos de ellas, y el desarrollo de unas habilidades sociales junto con el aprendizaje de las mismas. También se debe hacer mención a unas competencias específicas como ser capaces de valorar un buen comportamiento dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje y adoptar una relación interdisciplinar entre el trabajo de la inteligencia emocional y las exigencias curriculares educativas.

Para concluir este apartado, se debe tener en cuenta que, para la consecución de estos objetivos y competencias se va a tener en cuenta que siempre se actúe desde el respeto sin discriminación de género, reduciendo siempre cualquier tipo de desigualdad que pueda ocurrir durante el plan.

Presentación de Capítulos

Para llevar a cabo esta intervención se va a comenzar haciendo referencia a un tipo de metodología usada, que en este caso se trata de una metodología activa, en la que los protagonistas sean los propios alumnos, y el orientador sea la persona que diseñe el plan y le sirva de soporte al profesorado para resolver cualquier tipo de duda o problemática que ocurra durante el plan. De esta forma, realizaremos todas las actividades de forma cooperativa, en la que todos participen y se sientan realizados con las mismas.

Para la realización de dicho Plan se hará mención a la legislación vigente tanto de a nivel estatal como a nivel autonómica. En base a esto, se van a desarrollar cada una de las actividades dentro del plan de intervención, en el cual se incluirá un cronograma teniendo en cuenta durante el trimestre que lo vamos a llevar a cabo en el centro y de esta forma se establecen el número de sesiones necesarias teniendo en cuenta los días lectivos de la comunidad, el tiempo en el que se van a desarrollar cada una de ellas, los recursos utilizados y las personas participantes o implicadas en las mismas.

Posteriormente, una vez planteadas todas las actividades, se procederá a la parte de la evaluación. Es decir, se va a diseñar una evaluación por parte de los alumnos, en la que ellos mismos puedan evaluar cada una de las sesiones de forma constructiva. Y también se establecerá una evaluación del plan en sí, para que una vez que se lleve a cabo se pueda analizar si se ha conseguido lo que se tenía planteado inicialmente y por supuesto, para generar ámbitos de mejora a través de esta.

Por último, se reflexionará sobre unas conclusiones de forma que seamos capaces de analizar durante todo el proceso con qué tipo de obstáculos o facilidades nos hemos encontrada y de nuevo intentar ver como se podría mejorar en el caso que sea necesario en los aspectos que así lo requieran.

En definitiva, el programa de intervención consta de varias partes. En primer lugar, un análisis de necesidades, por medio de una observación participante y con ayuda de una memoria diaria realizada. A través de este análisis nos damos cuenta de la necesidad de trabajar estas competencias emocionales, se establecen una serie de actividades usando recursos tanto humanos como materiales para realizarlas y una vez puesto en marcha todo se evalúa si se ha conseguido lo que se pretendía desde un primer momento.

Metodología

Enfoque Creativo e Inclusivo

La metodología aplicada garantizará la inclusión de formas de enseñanza creativas e innovadoras, involucrando a toda la comunidad educativa. Esto no solo incluye a los alumnos, sino también a los profesores y familiares. Para lograrlo, es esencial crear ambientes que favorezcan la concentración y la motivación, donde las actividades propuestas sean se adapten a la consecución de los objetivos y donde la distribución del espacio fomente la interacción y el trabajo en equipo. Se tendrán en cuenta los diversos estilos de aprendizaje, promoviendo un entorno donde todos puedan aprender de todos.

Metodología Innovadora

Las metodologías que mejor encajan con esta visión de inteligencia emocional son aquellas basadas en la innovación, cuyo principal objetivo es la reflexión y la exploración, centradas en generar automotivación. Se proporcionará al alumnado un amplio abanico de actividades en las cuales tendrán un papel activo, implementando estrategias propias para la resolución de problemas, promoviendo un aprendizaje en un ambiente democrático y libre de discriminación (Guzmán y Castro, 2005).

Aprendizaje Significativo

En este enfoque, los alumnos adquirirán conocimientos significativos a partir de sus experiencias. El diálogo y el debate serán los principales medios de comunicación, promoviendo la interacción de la cual todos puedan enriquecerse. El objetivo es que los estudiantes adquieran un aprendizaje útil para su vida diaria, tanto en su contexto social como fuera del ámbito meramente educativo.

Fases del Proceso

Fase Informativa: Se explicará a los profesores involucrados en qué consistirá la actividad, permitiendo que realicen cualquier tipo de aportación si lo consideran necesario.

Fase Práctica: Se realizarán diversas sesiones con el alumnado, abordando diferentes dinámicas y actividades relacionadas con la inteligencia emocional. Durante estas sesiones, el orientador guiará el proceso, facilitando la incorporación de actividades complementarias en clase, reforzando los temas trabajados.

Rol del Orientador

El orientador desempeñará un papel crucial al guiar las sesiones, asegurando que las actividades estén alineadas con los objetivos de la intervención. Esto permitirá desarrollar actividades en clase que refuercen los conceptos trabajados, proporcionando un enfoque más coherente.

El objetivo principal de esta metodología es fomentar la percepción y expresión de las emociones, así como la comprensión y regulación emocional, mejorando a su vez las relaciones entre compañeros. Se prioriza la creación de un ambiente inclusivo, teniendo en cuenta a cualquier alumno con necesidades específicas de aprendizaje.

Inclusión de Alumnos con Necesidades Específicas

Como ya se ha mencionado en un apartado anterior, el plan se ubicará en un nivel II de respuesta, aportando medidas dirigidas al alumnado que requiera una respuesta diferenciada, ya sea individualmente o en grupo, implicando apoyos

ordinarios adicionales. Esta responsabilidad recaerá en el equipo docente, asegurando una educación equitativa y adaptada a las necesidades de todos los estudiantes.

Desarrollo del trabajo

Marco Normativo Estatal y Específico de la Comunidad Autónoma de Referencia

El marco teórico por el que se rige la actual ley de educación es la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación BOE núm.106, de 4 de Mayo de 2006 modificada por la ley orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación (LOMLOE, 2020). Y es que “la educación emocional, que incide directamente en determinadas áreas cerebrales, se convierte en un elemento imprescindible para desarrollar y madurar las capacidades cognitivas, y se debe trabajar desde la infancia, adolescencia juventud y edad adulta (Bueno, 2021, p.58). Es decir, tenemos la necesidad de trabajarlo y adaptarlo a la educación de forma transversal y global en todas las etapas del propio sistema educativo.

Debemos señalar que en esta ley aparece por primera vez el término de “Educación Emocional”. Se trata de un hecho remarcable ya que es la primera vez en la que aparece el término “Educación emocional” en un documento legislativo. Esto supone un gran avance con relación a la integración real de la Educación emocional en el sistema educativo. Aunque las leyes anteriores se habían centrado más en cuestiones como el desarrollo pleno de las personas a través de su formación ética y en valores, con esta nueva ley se apuesta por la presencia de la educación emocional en el sistema educativo.

Por otro lado, en el Artículo 19, apartado 2 donde se recogen los principios pedagógicos de la LOMLOE refleja que estos aprendizajes se deben desarrollar de forma transversal y común a todas las áreas, dándole bastante importancia a la educación emocional.

De esta manera, la LOMLOE apuesta por transformar todo lo relativo a educación en valores y emocional en aprendizajes significativos.

Este tipo de iniciativas son claves a la hora de favorecer el bienestar en la sociedad y por lo tanto muy necesarias.

Esta ley, no solo apuesta por integrar la educación socioemocional en el currículo educativo, sino que además, la pretende trabajar de forma transversal, lo que aumenta los beneficios de está para el alumnado.

Como sostienen Ramil R. V, y Ucha A. S. P. 2020, “la educación obligatoria no aspira a transmitir solo conocimientos, sino que busca asentar actitudes, desarrollar principios y contribuir a la plenitud de la persona a través de los temas transversales, en ocasiones, o de áreas o materias de carácter globalizador, como Educación para la Ciudadanía o Educación en Valores Cívicos y Éticos”.

En cuanto a la comunidad de Madrid, se puede destacar la siguiente normativa en relación con la inteligencia emocional:

- El Real Decreto 696/1995, de 28 de abril, establece la ordenación de la educación para alumnos con necesidades educativas especiales a nivel estatal, aplicándose por tanto también en la Comunidad de Madrid. Este decreto regula las condiciones para la atención educativa de alumnos con necesidades especiales, ya sean temporales o permanentes, y establece que esta atención se debe realizar preferentemente en el marco de la educación ordinaria.
- Decreto 32/2019, de 9 de abril, artículo 38, por el cual se establece la educación a los alumnos en el reconocimiento en los límites de sus actuaciones y en asumir las consecuencias de los mismos.
- Decreto 95/2020: se puede establecer un vínculo con la educación emocional, puesto que la misma requiere un aprendizaje de gestión de las emociones y se incentivan los intercambios comunicativos respetuosos, y se favorece entre

otros aspectos el desarrollo de expresiones sobre emociones y sentimientos tanto propios como de otras personas.

- Decreto 65/2020 de 20 de Julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid, el currículum y la ordenación respecto a la Educación Secundaria Obligatoria, más concretamente podemos encontrar aspectos relacionados con la educación emocional en el artículo 12.
- Resolución de 21 de julio de 2006, de la Viceconsejería de Educación, por la que se dictan instrucciones para la organización de las actuaciones de compensación educativa en el ámbito de la enseñanza básica en los centros docentes sostenidos con fondos públicos de la Comunidad de Madrid.
- Real decreto 271/2022, de 29 de marzo, en el que se hace mención a la ordenación e integración de la educación emocional. Regula la estructura y los contenidos mínimos de la Educación Secundaria Obligatoria establece los objetivos, fines, principios generales y pedagógicos de esta etapa educativa. La especificación competencial de estos objetivos y principios define las competencias clave y el nivel de desarrollo esperado al concluir esta fase formativa. Además, dicho decreto establece las competencias específicas para cada asignatura en la Educación Secundaria Obligatoria, así como los criterios de evaluación y los contenidos correspondientes

Este decreto hace referencia a los criterios de evaluación y las diferentes competencias específicas, siendo una de ellas analizar y valorar las debilidades y las fortalezas propias y del resto reflexionando sobre aptitudes y gestionando de forma eficaz las destrezas y emociones necesarias para adaptarse a entornos cambiantes y diseñar un proyecto personal que genere valor para los demás.

En este contexto, es fundamental destacar el papel del autoconocimiento como herramienta que permite a los estudiantes explorar sus aspiraciones, necesidades y deseos. Esta reflexión interna no solo les ayuda a descubrir sus aptitudes, fortalezas y

debilidades, sino también a valorarlas como elementos clave para su desarrollo personal. Además, el autoconocimiento implica la capacidad de reconocer y gestionar emociones, preparando así a los individuos para adaptarse a entornos cambiantes y globalizados. Este proceso es crucial para enfrentar situaciones inciertas que pueden generar conflictos cognitivos y emocionales, preparándolos para iniciar y llevar a cabo proyectos personales que aporten valor único y abran nuevas oportunidades en todos los ámbitos de la vida: personal, social, académico y profesional.

Abordar estos proyectos requiere una actitud emprendedora, resolutiva, innovadora y sostenible. Es esencial entender la importancia de desarrollar la creatividad tanto individual como colectivamente, aplicándola en diversos escenarios para alcanzar avances significativos en ámbitos como el social, cultural, artístico y económico.

Para lograrlo, es imprescindible utilizar estrategias de formación de equipos y habilidades sociales y de comunicación, aplicándolas con autonomía y motivación en diferentes contextos. Esto permite la formación de equipos eficaces y descubre el valor de la cooperación durante el proceso de ideación y desarrollo de soluciones emprendedoras. Reconocer y valorar tanto las propias cualidades como las de los demás es fundamental para el éxito de cualquier proyecto. Esta identificación precisa de las potencialidades individuales facilita la formación de equipos de trabajo equilibrados, cooperativos, motivados y responsables, capaces de complementar las debilidades y potenciar las fortalezas de cada miembro, adaptándose así a las exigencias específicas del proyecto.

La constitución efectiva de equipos implica la definición conjunta de objetivos, normas, roles y responsabilidades de manera equitativa, fomentando la diversidad entre los integrantes. Esto favorece la creación de equipos multidimensionales e inclusivos, capaces de generar inteligencia colectiva a través del diálogo y contribuir así a la innovación ágil y sostenible. Un desarrollo adecuado de las habilidades sociales, como la empatía, la asertividad, la negociación, el liderazgo y el respeto

hacia las ideas y elecciones de los demás, junto con el dominio de distintos idiomas y habilidades de comunicación, facilita la respuesta a las diversas necesidades comunicativas dentro del equipo. Esto promueve una visión compartida, un ambiente de trabajo positivo y la construcción de vínculos de cooperación que fortalezcan tanto el crecimiento personal como el colectivo, promoviendo valores de respeto, equidad e igualdad.

Dentro de este mismo decreto se mencionan los criterios a cumplir que se contemplan en secundaria, se resaltan algunas competencias específicas recogidas en el BOE de la Comunidad de Madrid.

Competencia específica 1.

1.1. Adaptarse a entornos complejos y crear un proyecto personal original y generador de valor, partiendo de la valoración crítica sobre las propias aptitudes y las posibilidades creativas, haciendo hincapié en las fortalezas y debilidades y logrando progresivamente el control consciente de las emociones.

1.2. Utilizar estrategias de análisis razonado de las fortalezas y debilidades personales y de la iniciativa y creatividad propia y de los demás.

1.3. Gestionar de forma eficaz las emociones y destrezas personales, promoviendo y desarrollando actitudes creativas.

Dentro de los contenidos, también nos podemos encontrar con la identificación del error y la validación como oportunidades para aprender, gestión de emociones, y estrategias para manejar la incertidumbre y tomar decisiones en contextos cambiantes.

- Decreto 23/2023, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid. BOCM num. 71, de 24 de marzo de 2023
- Orden de 11 de enero de 2005 del consejero de Educación de la Comunidad de Madrid, por la cual se establecen medidas excepcionales para la flexibilización

de la duración de las diferentes enseñanzas escolares destinadas a alumnos con altas capacidades intelectuales y necesidades educativas específicas.

- Orden de 2 de agosto de 2007 de la consejera de Educación, por la que se regula el programa de diversificación curricular en la Educación Secundaria Obligatoria de la Comunidad de Madrid.

Circular de la Dirección General de Centros de 26 de septiembre de 2003, relativa a la organización del profesorado de apoyo educativo para el alumnado con necesidades educativas especiales.

- Instrucciones de 19 de julio de 2005, de la Dirección General de Centros Docentes relativas a la elaboración y revisión del Plan de Atención a la Diversidad, de los Centros Educativos sostenidos con fondos públicos de Educación Infantil y Primaria y Educación Secundaria de la Comunidad de Madrid.
- Orden 2808/2023, de 30 de julio, de la Consejería de Educación, Ciencia y Universidades, por la que se regula la escolarización y la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en centros de educación especial y unidades de educación especial en centros ordinarios, así como la escolarización combinada en la Comunidad de Madrid. BOCM num.189, de 10 de agosto.
- Decreto 36/2022, de 8 de junio, hace referencia dentro de las competencias específicas al manejo de diferentes objetos, útiles y herramientas en el juego y la realización de tareas.
- Resolución conjunta de 23 de julio de 2021, de las Viceconsejerías de Política Educativa y de Organización Educativa, por la que se dictan instrucciones sobre el desarrollo del Plan Digital de Centro en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad de Madrid: Esta resolución establece las directrices para la implementación del Plan Digital de Centro, que tiene como finalidad integrar las tecnologías digitales en la organización y funcionamiento de los centros educativos.

Contextualización del Centro Educativo

El colegio Nuestra Señora de los Dolores, es un centro concertado de los más antiguos del distrito de Carabanchel, fue fundado en 1957. Está ubicado en una zona periférica de la ciudad de Madrid, en un barrio obrero, con una población residente multiétnica, que en general posee un escaso poder adquisitivo y un bajo nivel sociocultural. El centro data de los años cincuenta y consta actualmente de varios edificios contiguos, que albergan Educación Infantil, Primaria y E.S.O., y los diferentes despachos y departamentos.

El claustro de profesores está formado por 10 profesores, entre los cuales se encuentran los jefes de orientación y jefes de departamento.

Este centro no cuenta con profesores o técnicos de servicio a la comunidad, lo cual les sería muy útil dadas las características del centro y las familias de los alumnos a los que se atienden: inmigrantes con un desfase curricular significativo y/o desconocimiento de la lengua vehicular, minorías étnicas culturales, y alumnado con necesidades educativas especiales.

Tiene líneas de infantil, primaria y secundaria y la mayoría de sus alumnos provienen de este distrito, aunque también se aprecia un aumento de natalidad en la zona por lo que el centro amplía sus solicitudes de ingreso, observándose en el mismo una amplia y mezcla cultural con un porcentaje de aproximadamente 50% de chicos y 50% de chicas.

En cuanto a la atención a la diversidad, el centro cuenta con seis aulas de apoyo y refuerzo, que son utilizadas para impartir las clases de refuerzo educativo en las diferentes etapas.

También cuenta con un aula de psicomotricidad, que se trata de un espacio habilitado especialmente para que el alumnado de educación infantil tenga la posibilidad de desarrollarse utilizando movimientos y gestos y expresar sus emociones. En esta zona realizan actividades que les ayudan a su desarrollo cognitivo y motriz.

Después de realizar esta breve descripción que engloba a las instalaciones del centro, es necesario recalcar algunos aspectos del contexto en el que se encuentra ese colegio, ya que en el mismo podemos apreciar un número elevado de absentismo escolar entre otros, debido a que se trata de una zona en la que el desarrollo académico de los menores no es una de las prioridades en su mayoría, ya que son familias con bastantes necesidades y que se encuentra en una situación de vulnerabilidad alta. Debido a la falta de recursos tanto sociales como económicos, se aprecia también un número muy elevado de alumnos acogidos a programas de refuerzo educativo, tanto con adaptaciones curriculares individuales y significativas, como atención personalizada de orientación, en las que se encuentra un número significativo de alumnos con TDHA e hiperactividad. A esto habría que añadirle que al tener tanta diversidad cultural, nos encontramos con muchos alumnos que no dominan el idioma y esto hace que sea más complicada su adaptación académica e integración con el medio.

Teniendo en cuenta este aspecto, el centro cuenta con actuaciones para atender al alumnado con Necesidades educativas especiales, entre las cuales se encuentran dentro del propio plan de actuación, la adopción de medidas extraordinarias y adaptaciones pertinentes ante las necesidades específicas de este tipo de alumnado.

Además, en estrecha coordinación con todos los departamentos, promueven la inclusión activa de los alumnos con necesidades educativas especiales en todas las actividades extraescolares programadas, adaptándose a las particularidades y necesidades individuales de cada estudiante. Asimismo, se enfocan en el seguimiento continuo del progreso académico, personal y social de los alumnos con necesidades especiales, proporcionando asesoramiento a los profesores sobre las estrategias más adecuadas para apoyar al alumnado en sus demandas específicas.

Se implementan medidas para asegurar que estos estudiantes puedan participar plenamente en el entorno escolar, tanto dentro como fuera del aula,

fomentando un ambiente inclusivo y de apoyo mutuo. Además, se facilita la adaptación de materiales y metodologías educativas para satisfacer las necesidades individuales de aprendizaje, asegurando así su desarrollo integral y su participación activa en la comunidad educativa.

En definitiva, cabe resaltar que nos encontramos en un contexto en el que se aprecian numerosos aspectos a trabajar y a mejorar por parte de toda la comunidad educativa, pero que por falta de recursos y falta de apoyo de las familias no es tan fácil llevarlo a cabo.

Ya para finalizar este punto, también sería interesante resaltar dentro de la falta de recursos comentados anteriormente, con todo lo que habría en este centro con los alumnos por parte del orientador y orientadora, únicamente tienen un orientador para secundaria y una orientadora que viene al centro unas horas, consiste en un modelo de orientación por servicios, en el que apoya al orientador del centro para intentar ampliar un poco el rango y poder dar atención a infantil y primaria, aunque sea de forma externa. Pero se observa que la intervención es meramente clínica ya que no forma parte del centro de forma continua para poder estar con contacto continuamente con alumnos y profesores.

Análisis de la realidad escolar

Para realizar este trabajo se ha partido del estudio de un centro educativo de educación infantil, primaria y secundaria. Como se ha comentado en el apartado anterior, se trata de un centro que carece de grandes instalaciones, no cuenta a penas con medios tecnológicos y las relaciones entre sus iguales no son las más adecuadas, hablando del alumnado en general.

Para la detección de las necesidades en primer lugar vamos a utilizar un instrumento que se trata de un cuestionario para saber de qué puntos vamos a partir con este alumnado (ANEXO 1)

Es una realidad educativa que debemos dar respuesta a estas necesidades de los alumnos, según lo dispuesto en el Título I, Capítulo III, de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, y en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

Debemos tener en cuenta también que las líneas prioritarias del centro atienden y responden a una normativa por la que el centro se debe regir:

- Resolución de la Dirección General de Renovación Pedagógica por la que se dictan instrucciones sobre el plan de actividades de los Departamentos de Orientación de los institutos de educación secundaria de 30 de abril de 1996.
- Resolución de la Dirección General de Centros Docentes sobre organización de los Departamentos de Orientación en institutos de Educación Secundaria, de 29 de Abril de 1996
- Circular del 12 de Septiembre de 2005 de la Dirección General de Centros Docentes relativa al funcionamiento de los Departamentos de Orientación para el curso 2005/2006 (prorrogada 07/08).
- Artículo 42 del Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Circular del 6 de Septiembre de la D.G. de Ed. Secundaria sobre la Organización e las enseñanzas de ESO en los Centros de la Comunidad de Madrid durante el año académico 2007/2008.
- Orden de 20 de junio de 2007 del consejero de Educación, por la que se regulan la implantación y organización de la Educación Secundaria Obligatoria conforme a la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto de 28 de abril de 1995, de ordenación de la educación de los alumnos con necesidades educativas especiales.

Orden de 14 de febrero de 1996 sobre la evaluación de los alumnos con necesidades educativas especiales que cursan las enseñanzas de régimen general

establecidas en la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo.

En cuanto al apoyo a las necesidades educativas especiales, el perfil de este tipo de alumnado es el siguiente:

En Educación Infantil hay 2 alumnos con necesidades educativas especiales asociadas a retraso madurativo. En la etapa de Educación Primaria tienen 8 ACNEE: 2 con retraso mental leve, 1 con trastorno generalizado del desarrollo, 4 con trastornos específicos del lenguaje, y 1 con TDAH con disfunción ejecutiva y desfase curricular. Y en la etapa de ESO, en 1º de ESO, 2 alumnos con retraso mental ligero, de los cuales dos presentan también TDAH y un desfase curricular significativo, y 1 alumno con discapacidad auditiva; en 2º de ESO 2 alumnos con TDAH más desfase curricular significativo; 1 alumno con TEL; y 1 , de nueva incorporación, con retraso mental ligero. Y en 4º una alumna con deficiencia mental leve. Su incorporación al centro se origina por la Dirección de Área Territorial, a la vista del dictamen de escolarización (E.O.E.P) y la resolución de escolarización de la inspección si el alumno no pertenece al centro, o bien a propuesta del dpto. de orientación mediante la evaluación psicopedagógica y el correspondiente dictamen si el alumno ya está escolarizado en nuestro centro.

Posteriormente, utilizando la documentación del centro en la que se encuentran reflejados toda la reglamentación de cómo actuar en cada caso y las propias barreras con las que se encontraban en numerosas situaciones, nos lleva a pensar en la necesidad de trabajar la gestión del autocontrol y que los alumnos aprendiesen a gestionar diferentes situaciones en las que se ven envueltos a diario, tanto en el contexto educativo como en el social.

En este centro, nos damos cuenta de que nos encontramos con una barrera importante y es que la formación en este caso para los docentes en este aspecto es escasa.

Por lo tanto, es fundamental proporcionar formación adecuada a los educadores y educadoras y equiparlos con las herramientas necesarias para abordar el trabajo emocional en el ámbito educativo (Pena y Extremera, 2016).

Es una realidad que existe la necesidad de formación, tal como indica León y Gómis (2019), el cual defiende la importancia de implementar programas de intervención emocional en la formación de docentes como un elemento crucial para garantizar el desarrollo de profesionales competentes en el futuro. Estos programas no solo fortalecen la capacidad de los educadores para manejar sus propias emociones, sino que también les proporcionan herramientas para cultivar un ambiente educativo enriquecedor y favorable para el aprendizaje de los estudiantes

En este sentido, la formación del profesorado en educación emocional debe contemplar una serie de objetivos fundamentales, según destaca García (2017):

- Sensibilizar al profesorado sobre la importancia del desarrollo emocional personal y profesional.
- Fomentar el desarrollo de las competencias emocionales del profesorado.
- Capacitar al profesorado en los conceptos fundamentales sobre emociones, educación e inteligencia emocional.
- Proporcionar recursos y metodologías para la implementación efectiva de la educación emocional en el entorno escolar.
- Diseñar, preparar y planificar actividades específicas para llevar a cabo en las aulas.
- Practicar actividades que permitan al profesorado desarrollar sus propias competencias emocionales.
- Fomentar la motivación, la confianza y la seguridad en los equipos docentes para facilitar la integración de la educación emocional en las prácticas educativas.

Estos objetivos no solo buscan mejorar la capacidad del profesorado para enseñar aspectos emocionales, sino también para cultivar un entorno educativo que

promueva el bienestar emocional de los estudiantes y el desarrollo integral de sus habilidades emocionales.

En este centro educativo en particular, se valoran las relaciones afectivas con los estudiantes, lo que facilita el fortalecimiento de estos vínculos, una gestión más efectiva de los problemas y la creación de ambientes propicios (Brackett et al., 2010).

La necesidad de estudio y formación continua de los docentes es innegable, y la realización de propuestas de investigación-acción se presenta como una forma ideal para abordar esta necesidad (Faúndez, 2014). Este enfoque se define como una investigación que sitúa la enseñanza y el aprendizaje dentro de prácticas sociales, donde la reflexión es fundamental para identificar posibles problemas.

En primer lugar, es crucial analizar las necesidades específicas para introducir cambios que busquen la mejora, y luego evaluar en qué medida estos cambios generan beneficios (Banegas & Consoli, 2020). Se busca crear las condiciones propicias para que los docentes reflexionen y, mediante enfoques continuos, colaborativos y sostenidos de la investigación-acción, mejoren sus prácticas educativas (Manfra, 2019, p. 185). Los involucrados deben estar abiertos al cambio, asegurando que este sea significativo y sostenible al responder a los contextos y desafíos que puedan surgir de estas transformaciones (Banegas & Consoli, 2020). Durante el desarrollo del proyecto, es fundamental considerar los objetivos y valores educativos que se persiguen, garantizando así el logro de estos aspectos (Martinez et al., 2015).

Es fundamental que los docentes sean conscientes de su propia emocionalidad para poder transmitir y enseñar a su alumnado sobre estas cuestiones de manera efectiva (Mora-Miranda et al., 2022).

Debemos dar respuesta a todo lo indicado anteriormente tal como se refleja en nuestra LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la que se hace mención que Las Administraciones educativas tendrán que facilitar a todos los componentes de la comunidad escolar el cumplimiento de sus funciones,

proporcionándoles los recursos que necesitan y reclamándoles al mismo tiempo su compromiso y esfuerzo. Y en la que también se hace referencia a que el desarrollo profesional exige un compromiso por parte de esas mismas administraciones para la formación continua del profesorado ligada a la práctica educativa. Y todo ello resulta imposible sin el necesario reconocimiento social de la función que los profesores desempeñan y de la tarea que desarrollan.

Identificar Posibles Ámbitos de Mejora

El centro pretende organizar talleres informativos para padres y madres sobre la importancia de un estilo de vida en el que prima la reflexión y en el que se intente hacer conscientes a los mismos de la importancia de las relaciones personales, que es un ámbito muy mejorable en este mismo, y que a su vez habría que reforzarlo, ya que como se ha mencionado anteriormente carece de este tipo de relaciones entre el alumnado. Por este motivo se propone como solución y mejora a este punto el plan de intervención sobre el trabajo y la importancia de la inteligencia emocional. Y por tanto el desarrollo de este tipo de intervención.

Es un centro en el que hay una gran ausencia de trabajo colaborativo o el uso de metodologías innovadoras, debido a que sigue rigiéndose por clases magistrales, en las cuales el protagonista sigue siendo el docente y de esta forma se pierde mucha esencia de lo que sería una educación que tenga en cuenta factores más allá de lo meramente curricular. Además, se ha de añadir a este punto también la diversidad cultural que en centro hay. Esto es una gran riqueza, ya que se puede utilizar para una educación basada en valores y en respeto. Pero lamentablemente en el centro esto se ve como una problemática, debido a la escasez de recursos con los que se encuentran para poder llevar a cabo ciertas actividades. Por lo que en este caso, otro aspecto a mejorar sería cambiar esta visión por algo positivo en lugar de algo negativo.

Por otro lado, otro aspecto a mejorar son los recursos limitados con los que cuenta este centro, que tal como se indica en su propia documentación, es una problemática a la hora de cumplir con ciertos requisitos, como el uso de las TIC por ejemplo. Por lo que a la hora de realizar este plan de mejora debemos tener en cuenta que nos encontramos con unos recursos muy limitados y que las actividades que se propongan se deben establecer partiendo de aquí y teniendo esto muy en cuenta.

Por todo lo comentado anteriormente se va a trabajar un plan de intervención basado en la etapa de secundaria, que es dónde más concretamente se ha podido observar la necesidad del mismo, desarrollando unas intervenciones basadas en la percepción, valoración y expresión de emociones, facilitación, comprensión y autorregulación emocional.

Planificación de un Plan de Intervención

A la hora de planificar el plan se va a intentar también que los alumnos sean capaces conscientes de las potencialidades de su entorno, porque debemos tener en cuenta en el contexto en el que nos situamos y vamos a intentar trabajar con ellos esto.

Para la realización de este plan, se va a tener en cuenta que se va a tener en cuenta un nivel de respuesta encontrado dentro del nivel de medida II, es decir, un nivel en el que los estudiantes no solo reconocer y gestionar sus emociones, si no que además van a demostrar estas habilidades en situaciones de convivencia e impersonales. Ya que este nivel de respuesta incluye la empatía, la regulación emocional en los contextos sociales y la participación activa dentro de un ambiente de igualdad y convivencia.

Del mismo modo, se puede decir que el plan se encuentra a su vez en una línea estratégica basada en la igualdad en la convivencia, basada en promover un entorno escolar donde todos los estudiantes se sientan valorados, respetados y apoyados, independientemente de sus diferencias individuales. Esta estrategia se

basa en principios de equidad y respeto, fomentando relaciones sanas y colaborativas entre los estudiantes.

Este punto así mismo se refleja en:

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE):

Artículo 124: Fomenta la educación en valores, incluyendo la igualdad y convivencia pacífica, y establece medidas específicas para prevenir y abordar el acoso escolar y otras formas de violencia en el ámbito educativo.

Procedimiento

Como se ha ido comentando en uno de los apartados anteriores, el centro elegido se trata de un instituto público de línea 2 para el curso de 3º de Educación Secundaria Obligatoria. Es decir, para alumnos que se encuentran en la etapa adolescente.

Se elabora el plan con el objetivo principal de enseñar las habilidades emocionales, que les permitan básicamente enfrentarse a la vida cotidiana, siendo capaces de reconocer las emociones en ellos mismos y en los demás. Para la realización de la intervención, se ha tenido en cuenta el Modelo Piramidal de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997). En la que se tiene en cuenta varias facetas:

- Percepción, valoración y expresión de las emociones: se realizarán actividades destinadas a introducirles en el mundo de las emociones.

Estas actividades servirán para establecer un marco común de comprensión sobre qué son las emociones, su importancia y cómo influyen en nuestras vidas diarias. Se utilizarán dinámicas participativas y ejercicios interactivos para fomentar un ambiente de confianza desde el principio.

- Comprensión emocional: En este bloque, los estudiantes profundizarán en la comprensión de sus propias emociones y las de los demás. Aprenderán a analizar las causas y consecuencias de éstas, y a identificar patrones emocionales desarrollando empatía. Este bloque incluye actividades que fomentan la reflexión y el análisis crítico de situaciones emocionales complejas.
- Facilitación emocional: se abordará cómo las emociones pueden influir en los procesos cognitivos y cómo utilizarlas para mejorar el aprendizaje y la toma de decisiones. Se enseñarán técnicas para utilizar las emociones de manera constructiva, potenciando habilidades como la creatividad, la resolución de problemas y la toma de decisiones eficaces.
- Regulación emocional: El último bloque se centrará en el desarrollo de estrategias para la regulación emocional. Se enseñarán técnicas para gestionar sus emociones de manera saludable, reduciendo el impacto de las emociones negativas y potenciando las positivas. Se trabajará en la autorregulación, la resiliencia y el mantenimiento del bienestar emocional a largo plazo.

Para la elaboración de este plan se han creado varias actividades con las cuales se pretende conseguir:

- Que los estudiantes sean conscientes de las potencialidades de su entorno teniendo en cuenta por supuesto los problemas que se presencian en el mismo.
- Trabajar las capacidades del alumnado de integración en la sociedad como ciudadanos libres, críticos y formados a través de unos valores fundamentales.
- Conocimiento sobre lo que uno sabe y desconoce sobre uno mismo.
- Sentirse protagonista del proceso y del resultado de su aprendizaje
- Tener la percepción de autoeficacia y confianza en sí mismo.

Planificación y Temporalización

Comenzaremos a trabajar el plan durante el primer trimestre, comenzando en Octubre, la duración de todas las sesiones será de uno 35 a 50 minutos y se realizan los miércoles de cada semana. Debemos tener en cuenta qué si nos encontramos con algún día no lectivo, la sesión se pospondrá para el día siguiente si es posible. En esta tabla se encuentra la secuencia de las actividades:

Tabla 1:			
Temporalización			
Sesiones	Duración	Actividad	Participantes
Sesión 1	35 min	Diario Emocional	Alumnado y tutor
Sesión 2	40 min	Rueda de emociones	Alumnado y tutor
Sesión 3	25 min	Quién es quién de las emociones.	Alumnado y tutor
Sesión 4	35 min	Role-playing	Alumnado y tutor
Sesión 5	40 min	Mapa emocional corporal	Alumnado y tutor
Sesión 6	40 min	El termómetro emocional	Alumnado y tutor
Sesión 7	40 min	Pasa palabra emocional	Alumnado y tutor
Sesión 8	35 min	La caja de las emociones	Alumnado y tutor
Sesión 9	35 min	Tabú emocional	Alumnado y tutor
Sesión 10	40 min	Cuento emocional	Alumnado y tutor
Sesión 11	40 min	¿Qué hacemos cuando nos sentimos...?	Alumnado y tutor
Sesión 12	40 min	Las emociones de nuestro cuerpo	Alumnado y tutor
Sesión 13	35 min	Charla motivacional	Alumnado, tutor y servicio externo

Sesión 14	-	Cuestionario familias	Familias
Sesión 15	50 min	Emociones y desarrollo sostenible	Alumnado y tutor
Sesión 16	40 min	Matriz DAFO (reflexión final)	Alumnado y tutor

Las sesiones y las actividades se van a dividir por bloques en base a lo que se vaya a ir trabajando de forma que estén agrupadas según lo siguiente:

Bloque 1: Actividades introductorias

Bloque 2: Percepción, valoración y expresión de emociones

Bloque 3: Facilitación de emociones

Bloque 4: Comprensión emocional

Bloque 5: Desarrollo sostenible y emociones

Bloque 6: Regulación emocional

Tabla 2: Bloque 1: Actividades iniciales

Actividad 1:

Descripción: Diario de emociones.

Se comenzará anotando en un cuaderno las emociones que suelen sentir a diario y cómo las gestionan. Con el objetivo que trabajen la autorreflexión y conciencia emocional.

Al finalizar la sesión, reservaremos los últimos 10 minutos para una asamblea general, donde reflexionaremos sobre lo que hemos obtenido de la sesión y discutiremos áreas que podrían mejorarse. Este tiempo de reflexión colectiva es crucial para consolidar el aprendizaje y fomentar la mejora continua del proceso educativo. Además, en el

cuaderno que se entregue vamos a dejar un apartado todos los días para escribir lo que hemos aprendido en este día. (ANEXO 2)

Recursos utilizados: cuadernos y bolígrafos.

Tabla 3: Bloque 1: Actividades iniciales

Actividad 2:

Descripción: Rueda de emociones:

Se hace uso del proyector para mostrar una rueda con diversas emociones diferentes y se comenzará la clase, hablando de como se siente cada uno y explicando si esa emoción pudiese cambiar a lo largo del día. Iremos colocando en una cartulina la emoción que vaya mencionando cada alumno o alumna hasta realizar una como la que se muestre en el proyector de ejemplo.

El objetivo es que aprendan a identificar sus propias emociones.

Al concluir la sesión, de nuevo reservaremos los últimos 10 minutos para una asamblea general, donde evaluaremos lo aprendido y discutiremos posibles áreas de mejora. En este tiempo de reflexión y asamblea final, se aprovechará para realizar el diario de lo que se ha aprendido después de esta sesión (ANEXO 3)

Recursos utilizados: cartulina, rotuladores y proyector.

Tabla 4: Bloque 2: Percepción, valoración y expresión emocional.

Actividad 1:

Descripción: Quién es quién de las emociones

Para comenzar, realizaremos una puesta en común sobre las emociones que los estudiantes conocían antes y después de haber realizado las dos sesiones de inicio.

Luego, se les propondrá un juego, para el cual se dividirá el aula en dos grupos: Grupo A y Grupo B. Un miembro del Grupo A se acercará a la pizarra, se le entregará una tarjeta y representará la emoción indicada en la misma, mientras el resto del grupo intenta adivinar de qué emoción se trata. Esta actividad nos ayudará a expresar las emociones. (ANEXO 4)

Al finalizar la actividad, dedicaremos los últimos 10 minutos de la sesión a una asamblea general como siempre para poder realizar nuestro diario.

Recursos utilizados: Tarjetas.

Tabla 5: Bloque 3: Facilitación emocional

Actividad 1:

Descripción: Role-playing.

Por parejas tendrán que representar una situación que elijan expresando alguna emoción entre ambos. Al realizar esta actividad, vamos a parar a analizar cada situación representada por cada pareja e intentaremos ver como se podrían mejorar las emociones negativas entre ambas personas.

Al finalizar esta actividad, de nuevo dedicaremos los últimos 10 minutos de la sesión a una asamblea general. En este espacio, reflexionaremos sobre las respuestas y experiencias compartidas durante la actividad. De esta forma vamos a intentar que adquieran conocimientos sobre la multitud de opciones que tenemos para mejorar una emoción negativa o simplemente hacer ver mediante el diálogo a la otra persona como nos sentimos y por qué.

Recursos utilizados: las situaciones que se inventen ellos mismos.

Tabla 6: Bloque 3: Facilitación emocional

Actividad 2

Descripción: Mapa emocional corporal.

Se va usar una figura del cuerpo humano que pongamos proyectada en el aula, donde se pueda ver bien las diferentes partes del cuerpo y deben señalar dónde físicamente se suelen sentir las diferentes emociones. De esta forma se intenta concienciarles que las emociones también se manifiestan físicamente y debemos desarrollar la empatía cuando le notemos a alguien este tipo de emociones o a nosotros mismos. Al finalizar la clase, de nuevo van a realizar las anotaciones pertinentes sobre que han aprendido durante la sesión.

Recursos utilizados: internet para buscar una figura humana y las emociones que se vayan inventando.

Tabla 7: Bloque 3: Facilitación emocional

Actividad 3

Descripción: El termómetro emocional.

Para esta actividad, vamos a diseñar un termómetro con cada una de las emociones descritas por ellos mismos y vamos a analizar la intensidad con la que viven o muestran cada una de ellas. Vamos a realizar en una cartulina varios cuadrados en forma vertical, utilizando cartulinas de color rojo para expresar las emociones más fuertes, naranjas para las más leves y amarillo para las emociones más calmadas.

De esta forma se va a intentar que se trabaje un poco la autogestión emocional y la intensidad con la que podemos gestionar las mismas. Con el objetivo que se den cuenta que al final no dejan de ser emociones que se sienten en un momento dado y deben saber controlarlas o a su vez empatizar con el resto de las personas.

De nuevo, al finalizar la actividad dedicaremos los últimos 10 minutos de la sesión a una asamblea general.

Recursos utilizados: cartulina, bolígrafo, rotuladores de colores.

Tabla 8: Bloque 3: Facilitación emocional

Actividad 4

Descripción: Pasa palabra emocional

Se divide el aula en dos grupos, clasificados según las emociones: Grupo A con connotaciones negativas y Grupo B con connotaciones positivas. Cada estudiante recibirá cuatro palabras con las cuales deberá construir una historia coherente. Al finalizar la actividad, dedicaremos los últimos 10 minutos de la sesión a una asamblea general. En esta asamblea, discutiremos las historias creadas por cada grupo y reflexionaremos sobre cómo las emociones influyeron en la narrativa desarrollada. Además, evaluaremos qué aspectos de la actividad fueron efectivos y qué áreas podrían mejorarse para futuras sesiones. Este espacio de retroalimentación nos permitirá consolidar nuestro aprendizaje sobre la influencia de las emociones en la percepción y la expresión creativa, promoviendo así un entendimiento más profundo de cómo manejar las emociones en diferentes contextos educativos.

Recursos utilizados: folio y bolígrafos.

Tabla 9: Bloque 4: Comprensión emocional

Actividad 1

Descripción: La caja de las emociones.

Vamos a proporcionar una caja para todos los alumnos puedan introducir un papel con las emociones o situaciones que les han ido surgiendo a lo largo de estas sesiones. Luego se leerán de forma anónima e irán reflexionando en grupo sobre cada una de ellas. El objetivo es que se promueva la expresión de las emociones y se comprenda por qué se han sentido cada una de ellas en ciertas ocasiones o provocadas por

diversas situaciones. De nuevo, al finalizar la actividad dedicaremos los últimos 10 minutos de tiempo para anotar en el diario que se ha aprendido.

Recursos utilizados: una caja, folios y bolígrafos.

Tabla 10: Bloque 4: Comprensión emocional

Actividad 2

Descripción: Tabú emocional

Para esta dinámica, dividiremos la clase en dos grupos. En cada turno, una persona de cada grupo intentará que su equipo adivine una etiqueta emocional sin mencionar palabras tabúes. Cada participante tendrá varias tarjetas con diferentes emociones escritas y una lista de palabras que no puede utilizar para describirlas.

Al concluir la actividad, dedicaremos los últimos 10 minutos de la sesión a una asamblea general. Durante este tiempo, revisaremos las estrategias empleadas por cada equipo y discutiremos cómo fue la experiencia de comunicación y adivinanza de emociones. También evaluaremos qué aspectos de la actividad funcionaron bien y qué podríamos mejorar para futuras sesiones. Esta reflexión colectiva nos permitirá fortalecer nuestras habilidades de comunicación emocional y colaborativa, así como identificar áreas para el desarrollo continuo en nuestra comprensión y expresión de emociones.

Recursos utilizados: tarjetas con las emociones de la actividad 1 del bloque dos y las palabras tabúes escritas por la parte de atrás.

Tabla 11: Bloque 4: Comprensión emocional

Actividad 3

Descripción: El cuento emocional.

Para esta actividad, dividiremos la clase en grupos de cuatro estudiantes. Cada grupo lanzará cinco dados: dos con emociones, uno con lugares, uno con personas y otro con objetos. Utilizando los resultados obtenidos, cada grupo creará una historia coherente basada en estos elementos.

Después, cada grupo representará la historia creada, asegurándose de que cada miembro adopte uno de los siguientes roles asignados: alegría, negatividad, enamorado de la vida y empatía. Esta condición garantizará una representación diversa de emociones en cada presentación.

Además, realizaremos un reportaje fotográfico que capture todas las emociones aprendidas durante la actividad.

Al finalizar, dedicaremos los últimos 10 minutos de la sesión a una asamblea general.

Durante este tiempo, discutiremos las historias creadas, las representaciones de emociones y reflexionaremos sobre lo aprendido. Esta reflexión colectiva nos permitirá consolidar nuestro entendimiento sobre el manejo y expresión de emociones, así como identificar oportunidades para el crecimiento continuo en nuestras habilidades emocionales y narrativas.

Recursos utilizados: cartulina, bolígrafos, rotuladores y los dados.

Tabla 12: Bloque 5: Desarrollo sostenible y emociones

Actividad 1

Descripción: Reciclaje y su relación con las emociones.

Se pondrá un video muy corto en el que se muestre el gran impacto positivo que tienen las practicas sostenibles en la sociedad. Posteriormente se va a dividir el aula en grupos de 4-5 personas, y cada grupo deberá crear algo a partir de algún material reciclado. Mientras los grupos están pensando y realizando esta tarea, el docente pasará por los grupos observando como se sienten realizando esta actividad. Una vez

finalizada, cada grupo deberá explicar al resto lo que han hecho. Una vez finalizado, se dejarán unos 10 minutos para que reflexionen sobre como se podría aplicar lo que han realizado a su vida diaria, como se han sentido y que aprendieron sobre el desarrollo sostenible. El objetivo de esta actividad es que sean conscientes de la relación que realizar este tipo de prácticas puede contribuir también a un mayor bienestar personal.

Recursos utilizados: Botellas de plástico, cartón, papel, bolígrafos y un proyector para poder poner el video.

Tabla 13: Bloque 6: Regulación emocional

Actividad 1

Descripción: ¿Qué hacemos cuando nos sentimos...?

Para esta actividad, dividiremos la clase en grupos, asignando a cada uno una emoción específica: tristeza, alegría, ira y miedo. Cada grupo discutirá situaciones que hayan provocado esa emoción en ellos personalmente. Luego, anotarán las estrategias que utilizaron para manejar o mantener ese estado emocional, evaluando la efectividad de cada una.

Los grupos estarán compuestos por cuatro estudiantes. Uno de ellos compartirá una experiencia emocional relacionada con la emoción asignada, mientras los otros tres asumirán roles específicos:

- El "pasota" expresará desinterés o falta de involucramiento.
- El "crítico" ofrecerá comentarios constructivos o sugerencias sobre cómo podría haberse manejado mejor la situación emocional.
- El "escucha activa" demostrará empatía y comprensión hacia la experiencia emocional compartida.

Al finalizar las representaciones y el ejercicio de roles, dedicaremos los últimos 10 minutos de la sesión a una asamblea general. En este espacio, revisaremos las lecciones aprendidas sobre el manejo de emociones y discutiremos qué aspectos de la actividad funcionaron bien y cuáles podrían mejorarse en futuras ocasiones. Esta reflexión colectiva nos permitirá fortalecer nuestras habilidades emocionales y de comunicación, así como promover un ambiente de aprendizaje empático y colaborativo en el aula.

Recursos utilizados: folios y bolígrafos.

Tabla 14: Bloque 6: Regulación emocional

Actividad 2

Descripción: Las emociones de nuestro cuerpo

Vamos a realizar una técnica de relajación donde los estudiantes se acuestan en el suelo y siguen las indicaciones del profesor o profesora para relajarse completamente. Al finalizar la técnica de relajación, dedicaremos los últimos 10 minutos de la sesión a una asamblea general. En este espacio, los estudiantes podrán compartir sus experiencias y sensaciones durante la actividad de relajación. Discutiremos qué beneficios encontraron en la práctica de relajación y cualquier aspecto que consideren que podría mejorarse para futuras sesiones. Esta retroalimentación nos ayudará a ajustar y mejorar nuestras técnicas de relajación, asegurando que sean efectivas y beneficiosas para todos los estudiantes en el entorno educativo.

Recursos utilizados: hilo musical de la técnica de relajación y las alfombrillas para que se tumben en el suelo.

Tabla 15: Bloque 6: Regulación emocional

Actividad 3

Descripción: Charla motivacional

Se ha coordinado con Salud Terapia en Madrid para que un coach visite nuestro centro y ofrezca una conferencia sobre desarrollo personal y motivación. El objetivo es inspirar a los alumnos y alumnas para que finalicen la sesión con renovada motivación y energía.

Al concluir la conferencia, reservaremos los últimos 10 minutos de la sesión para realizar una asamblea general. Durante este tiempo, discutiremos y reflexionaremos sobre los puntos clave tratados en la conferencia. Los estudiantes tendrán la oportunidad de compartir cómo se sintieron durante la charla y qué aspectos encontraron más motivadores. También analizaremos cualquier área que pueda mejorarse para futuras conferencias o actividades similares, asegurándonos de maximizar el impacto positivo de estas experiencias en el desarrollo personal y académico de nuestros estudiantes.

Recursos utilizados: folios y bolígrafos.

Tabla 16: Bloque 6: Regulación emocional

Actividad 4

Descripción: Cuestionario familias.

Vamos a enviar a las familias a través del correo electrónico un cuestionario para en el que se valore la opción 1 como nunca y la 5 bastante. En este cuestionario vamos a intentar que sean un poco conscientes de la importancia de tener en cuenta en el contexto familiar ciertos aspectos que a lo mejor no se están teniendo hasta ahora y que al menos a pesar del poco tiempo con el que cuentan puedan participar en esta intervención y ayuden a sus hijos a ser también más conscientes de este tipo de competencia. (ANEXO 5)

Recursos utilizados: correo electrónico y el formulario creado.

Tabla 17: Bloque 6: Regulación emocional

Actividad 5

Descripción: Reflexión final

En esta sesión se realizará una matriz DAFO para analizar si en casa realmente estamos trabajando este tipo de habilidades que se han estado aprendiendo a lo largo de las sesiones. (ANEXO 6).

Recursos utilizados: DAFO, bolígrafo y folios.

Con estas actividades se va a intentar que se trabajen ciertos aspectos considerados importantes para la consecución de nuestros objetivos:

Percepción y expresión de emociones: Se les enseñará a identificar y reconocer las emociones propias y de los demás. Para trabajar esto es importante reforzar la atención y la interpretación de señales emocionales.

Comprensión emocional: Se orientará sobre la capacidad de diferenciar las señales emocionales, etiquetarlas y agruparlas donde correspondan. Esto es algo complicado, ya que diferentes estados emocionales pueden dar lugar a emociones secundarias y crean confusión. También se trabajará la escucha activa y empatía.

Regulación emocional: consiste en que los alumnos sean capaces de reflexionar sobre emociones y sentimientos, y regularlos. Esto implica enseñarles a moderar las emociones negativas y fomentar las positivas.

Y todo esto entre otros, se trabajará llevando a cabo una metodología activa en que los alumnos se sientan los protagonistas, ya que se aprende a ser crítico siendo crítico y reflexionando. Por ello vamos a darles el espacio que necesitan para que se expresen y participen en su aprendizaje partiendo de sus intereses para trabajar estos conceptos.

Como ya hemos mencionado anteriormente, lo que se pretende es que desarrollen la capacidad de autocontrol y reflexión, por lo que en estas sesiones vamos a intentar

que se sientan motivados para así conseguir que expresen todas las ideas y pensamientos de forma cooperativa en la que la opinión de todos es igual de válida y teniendo en cuenta si algún alumno tiene algún tipo de dificultad que no se sienta excluido de ninguna forma. Por último se volverá a hacer mención, que con cada una de las actividades se deben tener en cuenta al alumnado con NEAE, adaptando en cada caso lo que sea necesario para su participación y aprendizaje.

Seguimiento y Evaluación

Para la evaluación de este plan se van a llevar a cabo diferentes métodos y técnicas de evaluación:

Diario de aprendizaje: ya que a diario se va a realizar una evaluación de cada una de las actividades, en función de lo que se obtenga en las asambleas finales de reflexión, en las que se lanzará la pregunta de ¿Qué hemos aprendido hoy? De esta forma, se podrá ir generando un diario en el que se anoten todos los conocimientos adquiridos para luego hacer un mural que se irá decorando con estos conocimientos. También lo realizarán los propios docentes, de esta forma se puede evaluar no solo a los alumnos, sino también al profesorado y además darnos en cuenta si con las sesiones se ha conseguido lo que se pretendía realmente.

También vamos a hacer uso de la observación por parte de los docentes y el propio orientador a ver si se observa alguna mejora en el ambiente del aula y en las relaciones entre ellos.

Realizar el Cuestionario de Evaluación de la Convivencia Escolar (CECE): con el cual se puede medir el nivel de percepción de los estudiantes sobre la convivencia en la escuela, este cuestionario incluye ítems específicos la presencia y el manejo de los conflictos en el ámbito educativo.

Por último, para evaluar el plan en general, se generará una rúbrica indicando los objetivos marcados para conseguir y una vez realizado el plan, se evaluará cada uno de los mismos, de forma que quede reflejado si realmente se han conseguido las metas establecidas y para sacar aspectos a mejorar del mismo. Siendo 1 la

puntuación más baja y 4 la más alta. Esta rúbrica la cumplimenta el docente en función de la observación activa en cada de los alumnos durante las sesiones junto con la lectura del diario de clase en el que se anota lo que se ha aprendido después de cada sesión. (ANEXO 7)

De esta forma se evaluará no solo las actividades si no también el plan en general.

Para incluir la opinión de las familias dentro del plan de evaluación, se va a realizar una reunión con las familias al finalizar el proceso, teniendo en cuenta las respuestas de las familias del cuestionario enviado. De esta forma, aunque no se les haya podido tener muy en cuenta a lo largo de la intervención por el conocimiento de la falta de tiempo que tienen las mismas, al menos así se tiene en cuenta su opinión de alguna forma y se podría considerar como una posible área de mejora también si con las respuestas de las familias, se puede ver que si que muestran interés a estos aspectos y a lo mejor les gustaría participar más en este tipo de dinámicas o plantear si es necesario la realización de talleres para ellos de cara a un futuro como posible mejoría del mismo. Por lo que estos temas puedan quedar más claros si además del cuestionario enviado se realiza una reunión presencial con ellos.

Además de este tipo de evaluaciones que se van a realizar al finalizar el plan de intervención, se realizará un plan de seguimiento que consistirá en:

- Reuniones entre profesores y orientador mensuales para ver si el plan está funcionando o hay que aplicar algún tipo de mejora o ajustar lo que sea necesario.
- Entrevistas personales a los alumnos y a los propios docentes o a las familias, por tener alguna comparativa para ver si a lo largo del tiempo se siguen cumpliendo ciertos aspectos.

Conclusiones

Este Trabajo de Fin de Máster se ha centrado en el diseño de un programa de intervención dirigido a estudiantes adolescentes, concretamente de tercero de Educación Secundaria Obligatoria, enfocado en el desarrollo de competencias emocionales para abordar la falta de comunicación y los conflictos comunes en esta etapa crucial. El objetivo principal es capacitar a los adolescentes para manejar sus emociones de manera efectiva y fortalecer su motivación frente a diversas situaciones.

A través de la justificación del programa, se ha explorado la importancia fundamental de las emociones en el entorno educativo, y cómo la realidad cotidiana a menudo subestima este aspecto. Se han identificado metas no solo académicas, sino también sociales y familiares, desafiando estereotipos que enfrentan los estudiantes en su día a día.

Es esencial destacar la relación directa entre motivación, autoconcepto y rendimiento académico. El desarrollo de un buen autocontrol emocional no solo mejora el bienestar personal, sino que también impacta positivamente en los logros educativos.

La adolescencia se presenta como una etapa particularmente vulnerable, caracterizada por la inestabilidad, el estrés, la búsqueda de identidad, la ansiedad y el temor al futuro. Estos factores pueden influir negativamente en el rendimiento académico y la motivación de los estudiantes.

Con este plan se subraya la relevancia de la inteligencia emocional en el contexto académico, con evidencia de que un buen autoconcepto contribuye significativamente al éxito educativo. Por tanto, desde el departamento de orientación se propone una respuesta educativa integral para apoyar a los adolescentes en estas circunstancias.

Tal como indica en sus investigaciones, Bizquerra-Alzina (2006) el papel crucial de la orientación educativa y la educación emocional como un proceso continuo de ayuda y acompañamiento, basado en principios científicos y filosóficos, para potenciar

el desarrollo humano a lo largo de la vida. Aunque lamentablemente en este centro en concreto, no prima el trabajo emocional, ni es considerado un proceso indispensable dentro del ámbito educativo.

Considerando los recursos limitados del centro y la disponibilidad limitada de tiempo de las familias de clase social vulnerable, el programa se diseña con una actividad participativa accesible y con un grado de innovación que hace posible su realización. Esto asegura que todos los estudiantes puedan participar equitativamente, evitando cualquier forma de discriminación.

En cuanto a los objetivos y métodos de evaluación, se busca analizar el logro de los objetivos planteados y detectar áreas de mejora para futuras implementaciones. La metodología adoptada ha integrado a todos los estudiantes, trabajando en dimensiones individual, grupal y colectiva, fomentando la participación activa y la reflexión conjunta para alcanzar consensos de aprendizaje útiles para toda la comunidad educativa.

Como líneas futuras de intervención, se sugiere adaptar el programa para cursos posteriores, enfocándose en fortalecer la capacidad de toma de decisiones para futuros académicos y profesionales. Estas iniciativas podrían integrarse dentro del Programa de Orientación Académica y Profesional (POAP) u otros programas similares.

En conclusión, la intervención ha sido diseñada con flexibilidad para adaptarse a la diversidad del alumnado, permitiendo múltiples líneas de acción y ajustes según las necesidades específicas de cada grupo o individuo.

Referencias Bibliográficas

- Bisquerra, R. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Faros: Cuadernos.
- Bisquerra, R. (2022). La educación emocional en la escuela: Claves para un desarrollo integral. Editorial XYZ.
- Bisquerra, R., & García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. Participación Educativa: Participación, educación emocional y convivencia, 5(8), 15-27.
- BOE. (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). Boletín Oficial del Estado, núm. 340, págs. 122868-122953. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid. (2022). BOCM-20220726-2. https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2022/07/26/BOCM-20220726-2.PDF
- Brackett, M. A. (n.d.). La inteligencia emocional no se trata solo de sentir emociones; se trata de ser consciente de las emociones, entenderlas y regularlas de manera efectiva en nosotros mismos y en nuestras relaciones.
- Bradberry, T., & Greaves, J. (s.f.). *Emotional Intelligence 2.0*.
- Bueno, D. (2021). La neurociencia como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 47–61 <https://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.1.6>
- Cabello, R., Gómez-Leal, R., Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., Salovey, P., & Fernández-Berrocal, P. (2021). Ability emotional intelligence in parents and their offspring. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01617-7>

Decreto 32/2019, de 30 de abril, por el que se aprueba el Reglamento de Organización y Funcionamiento de los Centros Educativos. Boletín Oficial del Estado, núm. XX, de X de mayo de 2019, artículo 38. Recuperado de

<https://www.boe.es/boe/dias/2019/05/XX/pdfs/BOE-A-2019-XXXXX.pdf>

Decreto 696/1995, de 28 de abril, de ordenación de la educación de los alumnos con necesidades educativas especiales. Boletín Oficial del Estado, núm. 131, de 2 de junio de 1995, pp. 16966-16972. Recuperado de

<https://www.boe.es/boe/dias/1995/06/02/pdfs/A16966-16972.pdf>

Decreto 95/2020, de 29 de julio, por el que se establecen las normas de convivencia en los centros educativos. Boletín Oficial del Estado, núm. 205, de 30 de julio de 2020, páginas 56789-56801. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2020/07/30/pdfs/BOE-A-2020-12345.pdf>

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2002). La inteligencia emocional en el aula como factor protector de conductas problema: violencia, impulsividad y desajuste emocional. En F. A. Muñoz, B. Molina y F. Jiménez (Eds.), *Actas I Congreso Hispanoamericano de Educación y Cultura de Paz* (pp. 599-605). Editorial Universidad de Granada: Granada.

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751–755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>

Fernández-Berrocal, P. (2002). La inteligencia emocional en el aula como factor protector de conductas problema: violencia, impulsividad y desajuste emocional. En F. A. Muñoz, B. Molina y F. Jiménez (Eds.), *Actas I Congreso Hispanoamericano de Educación y Cultura de Paz* (pp. 599-605). Editorial Universidad de Granada: Granada.

- Fernández-Berrocal, P., & Ruiz-Aranda, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 421-436. ISSN: 1696-2095. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924009.pdf>
- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Gómez-Leal, R., Gutiérrez-Cobo, M. J., & Megías-Robles, A. (2022). Nuevas tendencias en la investigación de la Inteligencia Emocional. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 15(2), 144-147. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v15i2.15842>
- Fernández-Berrocal, P., Cabello-González, R., & Gutiérrez-Cobo, M. J. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 88(31.1), 15-26.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2003). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- García-Bacete, F. J., & Doménech-Betoret, F. (1997). Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar. *Revista de Investigación*, 58, 177-202.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Guzmán, B., & Castro, S. (2005). Las inteligencias múltiples en el aula de clase. *Revista de Investigación*, 58, 177-202. Recuperado de <https://ie2.tizaypc.com/contenidos/contenidos/programa/27/IE-Educacion%20Inicial%20y%20Primaria%204/LECTURAS%20DE%20PROFUNDIZACION/EFFECTOS%20MOTIVACIONALES%20DE%20LAS%20EMOCIONES.pdf>
- Llamas-Díaz, D., Cabello, R., Megías-Robles, A., & Fernández-Berrocal, P. (2022). Systematic review and meta-analysis: The association between emotional

- intelligence and subjective well-being in adolescents. *Journal of Adolescence*, 94, 925-938. <https://doi.org/10.1002/jad.12075>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186. <https://doi.org/10.1037/bul0000223>
- Mestre-Navas, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2012). *Manual de inteligencia emocional* (Edición 2012). Madrid: PIRÁMIDE.
- Palma-Delgado, G. M., & Barcia-Briones, M. F. (2020). El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. *Revista Dominio de las Ciencias*, 6(2), 72-100. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i3.1207>
- Pérez, N., & Castejón, J. L. (2007). La inteligencia emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 13(1), 119-129.
- Sánchez-Calleja, L., García-Jiménez, E., & Rodríguez-Gómez, G. (2016). Evaluación del diseño del programa AEDEM de Educación Emocional para Educación Secundaria. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 22(2). <https://doi.org/10.7203/relieve.22.2.9422>

Anexos

Anexo 1

Cuestionario para detectar necesidades entre el alumando:

- ¿Con qué frecuencia se expresan en clase las emociones?
- ¿Cómo reaccionas ante alguna situación de conflicto o estrés en el aula?
- ¿Cómo podrías describir que te sientes a lo largo del día en términos generales?
- ¿Consideras que muestras empatía hacia tus compañeros?
- ¿Consideras que tienes dificultades para controlar sus emociones negativas?

- ¿Qué métodos sueles utilizar para manejar momentos de estrés o ansiedad?
- ¿Sueles buscar apoyo cuando te sientes triste?
- ¿Cómo describirías la relación entre alumnos y docentes en el aula?
- ¿Existen actualmente programas que aborden la inteligencia emocional?
- ¿Qué tipo de apoyo consideras que necesitas durante el periodo de exámenes o épocas de alta presión?
- ¿Piensas que participas en actividades grupales de forma activa y positiva?
- ¿Qué estrategias usáis en clase para conseguir un buen ambiente?
- ¿Sabrías identificar y nombrar tus emociones de forma precisa?
- ¿Cómo crees que afecta el clima emocional de la escuela con los resultados académicos?
- ¿Qué tipos de apoyo emocional crees que necesitáis pero actualmente no están disponibles en la escuela?

Anexo 2

MI DIARIO DE LAS EMOCIONES EN CLASE

Algunas de las preguntas por las que podemos comenzar son...

¿Si comienzo el día triste lo termino de la misma forma?

¿Vengo de buen humor al instituto?

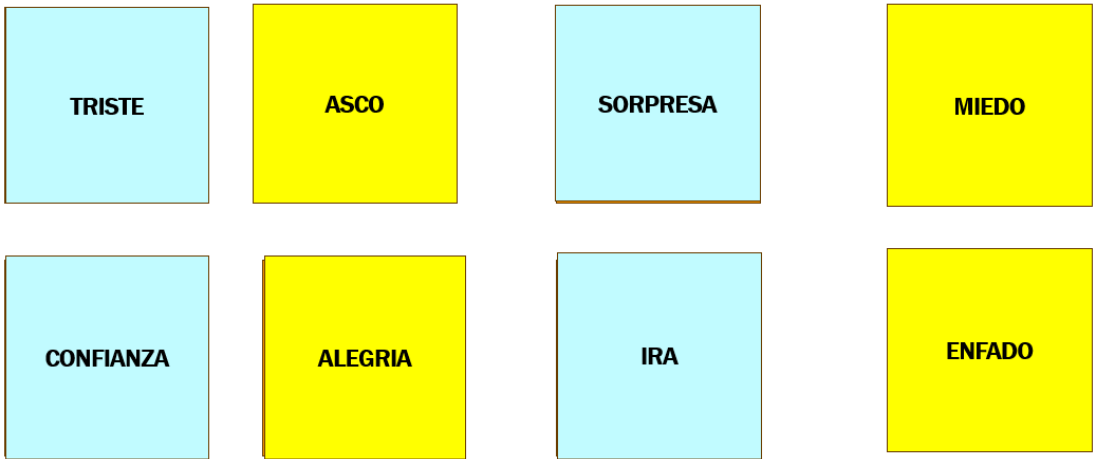
¿Cómo me suelo sentir?

¿Me suelo enfadar mucho?

Anexo 3



Anexo 4



Anexo 5

Instrucciones: Por favor, indica en cada caso la opción que más se asemeje a vuestro contexto familiar, teniendo la puntuación 1 el valor de nunca y la 5 siempre.

Puntuación	1	2	3	4	5
¿Con qué frecuencia hablan en casa de como se sienten?					
¿Todos los mienbros de la familia pueden expresar lo que piensan?					
¿Utilizan algún momento para hablar de cómo ha ido el día?					
¿Existen rutinas para el apoyo del bienestar?					
¿Han participado en algun taller de inteligencia emocional?					
¿Consideran importante en casa la educación emocional?					
¿Les gustaría recibir recursos sobre como trabajar las emociones en casa?					

¿Han notado en vuestros hijos algún cambio positivo en este aspecto?

¿Se muestra empatía en casa hacia los sentimientos de los demás?

¿Tratamos de ser comprensivos cuando los niños están molestos por algo?

¿Leemos libros o vemos películas que aborden temas emocionales?

¿Nos esforzamos por la resolución de conflictos de forma pacífica?

¿Tratamos temas como la importancia del respeto y la empatía?

Anexo 6

MATRIZ DAFO: coloca cada frase en su lugar correspondiente en función de lo que pienses que ocurre en casa:

En casa siempre hablamos de nuestros sentimientos

Nos brindamos apoyo en momentos de estrés

No hablamos lo suficiente

Tratamos de entender las emociones de las personas con las que convivimos

A veces no sabemos expresar nuestras emociones

A menudo, dejamos conflictos sin resolver

Podríamos aprender más sobre la gestión de las emociones

Mejorar la capacidad para expresarnos

Realizar actividades que fomenten la unión familiar

Buscar un equilibrio entre las obligaciones y la gestión de las emociones

Influencias externas, como las redes por ejemplo, hacen que descuidemos este aspecto

Gestionar conflictos de forma constructiva

Buscar formas de mantener la calma y armonía

FORTALEZAS	DEBILIDADES
OPORTUNIDADES	AMENAZAS

Anexo 7

RUBRICA FINAL: teniendo en cuenta el 1 como la puntuación más baja y el 4 como la máxima puntuación.

Identificar las propias emociones y las de los demás

Criterio	1	2	3	4
Reconocimiento de emociones propias	No identifica sus propias emociones.	Identifica algunas emociones propias pero con dificultad.	Identifica la mayoría de sus emociones propias con cierta facilidad.	Identifica todas sus emociones propias de manera clara y precisa.
Reconocimiento de emociones de los demás	No identifica emociones en los demás.	Identifica algunas emociones en los demás pero de manera inconsistente.	Identifica la mayoría de las emociones en los demás con cierta precisión.	Identifica las emociones en los demás de manera clara y consistente.

Desarrollo de habilidades para el control de las emociones

Criterio	1	2	3	4
----------	---	---	---	---

Criterio	1	2	3	4
Control emocional en situaciones de estrés	No controla sus emociones en situaciones de estrés.	Controla sus emociones en situaciones de estrés ocasionalmente.	Controla sus emociones en la mayoría de las situaciones de estrés.	Controla sus emociones consistentemente en todas las situaciones de estrés.
Uso de técnicas de autorregulación	No utiliza técnicas de autorregulación.	Utiliza algunas técnicas de autorregulación, pero de manera inconsistente.	Utiliza técnicas de autorregulación de manera adecuada en la mayoría de las situaciones.	Utiliza técnicas de autorregulación de manera efectiva y consistente.

Aprender a prevenir los efectos que conllevan las emociones negativas

Criterio	1 (Insuficiente)	2 (Suficiente)	3 (Bueno)	4 (Excelente)
Identificación de emociones negativas	No identifica emociones negativas.	Identifica algunas emociones negativas, pero con dificultad.	Identifica la mayoría de las emociones negativas con cierta facilidad.	Identifica todas las emociones negativas de manera clara y precisa.
Prevención de efectos negativos	No toma medidas para prevenir efectos negativos.	Toma algunas medidas, pero de manera inconsistente.	Toma medidas adecuadas en la mayoría de las situaciones.	Toma medidas efectivas y consistentes para prevenir efectos negativos.

Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas

Criterio	1	2	3	4
Generación de emociones positivas	No genera emociones positivas.	Genera emociones positivas ocasionalmente.	Genera emociones positivas en la mayoría de las situaciones.	Genera emociones positivas consistentemente en todas las situaciones.
Impacto en el entorno	No influye positivamente en el entorno.	Influye positivamente en el entorno de manera ocasional.	Influye positivamente en el entorno en la mayoría de las situaciones.	Influye positivamente en el entorno de manera consistente y significativa.

Desarrollar la habilidad de automotivación

Criterio	1	2	3	4
-----------------	----------	----------	----------	----------

Criterio	1	2	3	4
Automotivación en tareas difíciles	No muestra automotivación.	Muestra automotivación en algunas tareas difíciles.	Muestra automotivación en la mayoría de las tareas difíciles.	Muestra automotivación consistentemente en todas las tareas difíciles.
Persistencia en objetivos	Abandona los objetivos fácilmente.	Persiste en algunos objetivos, pero con dificultad.	Persiste en la mayoría de los objetivos con cierta facilidad.	Persiste en todos los objetivos de manera constante y con determinación.

Adoptar una actitud positiva ante la vida

Criterio	1	2	3	4
Actitud positiva en el día a día	No muestra actitud positiva.	Muestra actitud positiva ocasionalmente.	Muestra actitud positiva en la mayoría de las situaciones.	Muestra actitud positiva consistentemente en todas las situaciones.
Influencia en el entorno	No influye positivamente en el entorno.	Influye positivamente en el entorno de manera ocasional.	Influye positivamente en el entorno en la mayoría de las situaciones.	Influye positivamente en el entorno de manera consistente y significativa.