



Máster Universitario en Formación del Profesorado de Secundaria, Bachillerato, Ciclos,
Escuelas de Idiomas y Enseñanzas Deportivas

**Desarrollo de un Programa de Educación Emocional como Promoción del Bienestar
Emocional en Niños y Niñas de 6º de Educación Primaria**

Presentado por:

María Herrán Albelda

Dirigido por:

Raquel Hidalgo Esteban

Curso académico 2022-2023

Resumen

La pandemia de Covid-19 y sus consecuencias han tenido un impacto importante en el bienestar y la salud mental de los niños y adolescentes, de ahí la importancia de las estrategias de promoción de salud mental y bienestar emocional. Las escuelas tienen un papel fundamental en este sentido ya que pueden implementar programas educativos que permitan desarrollar la competencia socioemocional del alumnado, promoviendo así el bienestar señalado. Este es el objetivo del presente trabajo: diseñar un programa de educación emocional dirigido tanto al alumnado de 6º de Educación Primaria como a sus familias y al equipo docente de un colegio concertado del centro de Valencia. El programa de educación emocional diseñado se compone de nueve sesiones dirigidas al alumnado, tres sesiones con las familias y tres sesiones con el equipo docente, repartidas a lo largo del curso escolar. Mediante una metodología práctica, activa y participativa se van a trabajar con todos ellos las competencias socioemocionales, evaluándolas tanto al inicio como al final del programa para valorar las posibles mejoras.

Palabras clave: salud mental, bienestar emocional, educación emocional, infancia, Educación Primaria.

Abstract

The Covid-19 pandemic and its consequences have had a significant impact on the well-being and mental health of children and adolescents, hence the importance of mental health and emotional well-being promotion strategies. Schools have a fundamental role in this regard as they can implement educational programs that allow students to develop their socio-emotional competence, thus promoting their well-being. This is the objective of the present study: to design an emotional education program aimed at both the 6th grade students of Primary School and their families and the teaching team of a subsidized school in the center of Valencia. The emotional education program designed is made up of nine sessions for students, three sessions for families and three sessions for the teaching team, spread throughout the school year. Through a practical, active and participatory methodology, socio-emotional competencies will be worked on with all of them, evaluating them both at the beginning and at the end of the program to assess possible improvements.

Keywords: mental health, emotional well-being, emotional education, childhood, Elementary School.

Índice de Contenidos

Introducción	8
Justificación Teórica	8
La Salud Mental	10
La Escuela como Agente de Salud Mental	16
Los Programas de Educación Emocional	18
Objetivos	21
Presentación de Capítulos	22
Metodología	23
Plan de Intervención	24
Marco normativo Estatal y de la Comunidad Valenciana de Referencia	24
Contextualización del Centro Educativo	25
Análisis de la Realidad Escolar	26
Ámbitos de Mejora	27
Planificación del Plan de Intervención	28
Nivel de Respuesta	28
Línea Estratégica	29
Justificación	30
Objetivos	30
Metodología	32
Coordinaciones	32
Secuencia de Actividades, Temporalización y Recursos	34

	5
Evaluación	52
Conclusiones, Limitaciones y Prospección de Futuro	55
Referencias	58
Anexo I: Tabla Resumen del Plan de Intervención	64

Índice de Figuras

Figura 1. Análisis DAFO del centro educativo	26
Figura 2. Análisis DAFO del curso 6º de Primaria	27
Figura 3. Temporalización de las actividades del Programa de Educación Emocional	34

Índice de Tablas

Tabla 1. Coordinaciones internas	33
Tabla 2. Coordinaciones externas	33
Tabla 3. Secuencia de actividades y temporalización con el alumnado de 6º de Primaria	35
Tabla 4. Sesión 1 con el alumnado de 6º de Primaria	36
Tabla 5. Sesión 2 con el alumnado de 6º de Primaria	37
Tabla 6. Sesión 3 con el alumnado de 6º de Primaria	38
Tabla 7. Sesión 4 con el alumnado de 6º de Primaria	39
Tabla 8. Sesión 5 con el alumnado de 6º de Primaria	40
Tabla 9. Sesión 6 con el alumnado de 6º de Primaria	41
Tabla 10. Sesión 7 con el alumnado de 6º de Primaria	42
Tabla 11. Sesión 8 con el alumnado de 6º de Primaria	43
Tabla 12. Sesión 9 con el alumnado de 6º de Primaria	44
Tabla 13. Sesión 1 con el equipo docente de 6º de Primaria	45
Tabla 14. Sesión 2 con el equipo docente de 6º de Primaria	46
Tabla 15. Sesión 3 con el equipo docente de 6º de Primaria	47
Tabla 16. Sesión 1 con las familias del alumnado de 6º de Primaria	49
Tabla 17. Sesión 2 con las familias del alumnado de 6º de Primaria	50
Tabla 18. Sesión 3 con las familias del alumnado de 6º de Primaria	51
Tabla 19. Escala de satisfacción con la sesión para los participantes	53
Tabla 20. Plantilla de observación a cumplimentar por la orientadora tras cada sesión	54

Introducción

Justificación Teórica

La pandemia de Covid-19 y sus consecuencias han tenido un impacto importante en el bienestar y la salud mental de los niños y adolescentes. En el año 2020 se publicó el estudio de Orgilés et al., el primero que trató de investigar el impacto emocional de la cuarentena en los niños y adolescentes de España e Italia. La muestra de este estudio se compuso de 1143 progenitores de niños y adolescentes de entre 3 y 18 años. El 85.7% de los padres y madres que componían la muestra percibieron alteraciones emocionales y conductuales en sus hijos e hijas durante la cuarentena, siendo los síntomas más habituales la dificultad de concentración (76.6%), el desinterés y aburrimiento (52%), la irritabilidad (39%), la agitación (38.8%), el nerviosismo (38%), los sentimientos de soledad (31.3%), la inquietud (30.4%) y la preocupación (30.1%). Los resultados mostraron también una alta correlación entre los niveles de estrés de los progenitores y los de los hijos.

Por otra parte, en el informe de octubre de 2021 de UNICEF sobre el estado mundial de la infancia en cuanto a salud mental, se expone que más del 13% de los adolescentes de entre 10 y 19 años presentan un trastorno mental. Además, 46.000 adolescentes de entre 10 y 19 años se suicidan cada año, lo que supone que cada once minutos un menor se quita la vida. En este informe se hace hincapié en el gran peso que el entorno y las circunstancias ejercen sobre la salud mental, de ahí las enormes consecuencias provocadas por la pandemia.

Ante los datos presentados en párrafos anteriores, se hace necesaria la movilización de recursos desde diferentes ámbitos. El Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 - 2030 de la OMS (2021), insiste en la importancia de las estrategias de promoción de salud mental y bienestar que abarquen todas las etapas de la vida, pero especialmente la infancia y adolescencia. Este es, además, uno de los objetivos principales del Plan. Estas estrategias de

promoción y prevención han de partir de un enfoque multisectorial, integral y coordinado entre los sistemas de salud, el sistema educativo, los servicios sociales y comunitarios, etcétera. Además, la salud mental es un derecho básico y esencial para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) (UNICEF, 2022).

Cabe destacar la labor del recién creado Grupo de Salud Mental de la Infancia y la Adolescencia, liderado por el Ministerio de Sanidad, que tiene entre sus objetivos la mejora de la salud mental y el bienestar emocional de todos los niños, niñas y adolescentes (UNICEF, 2022). Entre las principales líneas de trabajo de este grupo se encuentra el hecho de reforzar el rol de los centros educativos. ¿Qué objetivos se plantean? Destacamos tres de ellos:

1. Garantizar la formación del profesorado para mejorar la promoción del bienestar emocional y la prevención de los problemas de salud mental y el malestar psicológico, así como la detección de casos cuando sea necesario.
 2. Reforzar los contenidos educativos relacionados con la afectividad, las emociones y el cuidado de la salud mental.
 3. Diseñar medidas específicas para lograr la inclusión educativa de los niños, niñas y adolescentes que padecen problemas de salud mental y tomar medidas para evitar el abandono escolar y cualquier tipo de discriminación y/o estigma.
- (UNICEF, 2022, p. 9)

Uno de los pasos que ya se han dado en este sentido ha sido la creación de la figura del Coordinador de Bienestar y Protección en los centros educativos, recogida en la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia.

Tal y como recoge UNICEF (2020), las familias y las escuelas protectoras son los mejores entornos para prevenir los problemas de salud mental infantil y adolescente. Podemos convertir los centros educativos en entornos saludables e inclusivos en los que se enseñen a los niños y niñas habilidades para aumentar su bienestar (UNICEF, 2021).

A la vista de estos resultados, se hace necesario implementar programas educativos que permitan desarrollar la competencia emocional y promocionar la salud mental de nuestro alumnado. Hasta aquí, hemos aportado datos sobre estudios e investigaciones que justifican la necesidad de nuestro trabajo. A continuación, pasamos a centrarnos en tres conceptos relevantes que constituyen el marco teórico de nuestro trabajo: salud mental, la escuela como agente promotor del bienestar emocional y los programas de educación emocional.

La Salud Mental

Uno de los pilares básicos en torno al cual va a girar el presente trabajo es la salud mental y su vinculación al bienestar emocional.

Por una parte, la Organización Mundial de la Salud (en adelante, OMS), define la salud mental de la siguiente manera:

Un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. (OMS, 17 de junio de 2022)

Como vemos, para la OMS la salud mental es mucho más que la ausencia de trastornos mentales. Si ponemos el foco en la infancia y la adolescencia, la OMS (17 de junio de 2022) señala que la salud mental en esas etapas va a estar muy influenciada por el sentido de identidad que se vaya construyendo, la capacidad de autorregulación emocional y las habilidades sociales.

Por su parte, UNICEF (2020) la define como “nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a cómo pensamos, sentimos y actuamos. Determina cómo actuamos frente al estrés, cómo nos relacionamos con los demás y cómo tomamos decisiones” (p. 4).

Para prevenir el malestar psicológico y promocionar la salud mental, es importante basarnos en las evidencias empíricas que tenemos sobre los factores de riesgo y de protección para la salud mental.

Dentro de los factores protectores distinguimos los personales y los ambientales. Centrándonos en los factores protectores personales, ocupan un lugar importante las competencias emocionales y sociales, así como la inteligencia emocional (Bisquerra, 2003; OMS, 2021; OMS, 17 de junio de 2022).

La inteligencia emocional (en adelante, IE) es un concepto desarrollado por Peter Salovey y John Mayer en 1990, que hace referencia a la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propias y de los demás, para discriminar entre ellas y usar esta información para guiar el pensamiento y las acciones (definición traducida de la expuesta por Salovey y Mayer, 1990, p. 189). La IE también aparece definida como “el uso adaptativo de las emociones de manera que el individuo pueda solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz al medio que le rodea” (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008, p. 428). Mayer y Salovey conceptualizan la IE a través de cuatro habilidades básicas, que son:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud (la percepción emocional); la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento (la facilitación o asimilación emocional); la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional (la comprensión emocional); y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (la regulación emocional). (Mayer y Salovey, 1997, citados en Fernández-Berrocal y Extremera, 2005, p. 68)

Por otra parte, Bisquerra (2003) define la competencia emocional como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 22). La competencia emocional pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo. Por tanto, podemos ver que este concepto tiene una aplicación educativa mayor que el de IE (Pérez y Filella, 2019).

En 1997 Bisquerra funda el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona), que centra su trabajo en la educación emocional, especialmente en el desarrollo de las competencias emocionales.

El GROU propone el Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales, pues las divide en cinco grandes bloques: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía personal, la inteligencia interpersonal y las habilidades de vida y bienestar (Bisquerra y Pérez, 2007). Vamos a analizar cada uno de estos bloques con más detalle.

1. Conciencia emocional: definida por Bisquerra y Pérez (2007) como “la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (p. 69). Incluye las siguientes habilidades:

- 1.1. La toma de conciencia de las propias emociones.

- 1.2. La capacidad de dar nombre a las emociones.
- 1.3. La comprensión de las emociones de los demás.
2. Regulación emocional: definida por Bisquerra y Pérez (2007) como “la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada” (p. 70). Incluye:
 - 2.1. La toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
 - 2.2. La expresión emocional.
 - 2.3. La regulación emocional.
 - 2.4. Las habilidades de afrontamiento.
 - 2.5. La competencia para autogenerar emociones positivas.
3. Autonomía emocional: definida por Bisquerra y Pérez (2007) como “el conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal” (p. 70). Incluye:
 - 3.1. La autoestima.
 - 3.2. La automotivación.
 - 3.3. La actitud positiva.
 - 3.4. La responsabilidad.
 - 3.5. La autoeficacia emocional.
 - 3.6. El análisis crítico de normas sociales.
 - 3.7. La resiliencia para afrontar las situaciones adversas que la vida pueda deparar.
4. Inteligencia interpersonal: definida por Bisquerra y Pérez (2007) como “la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas” (p. 71). Incluye:
 - 4.1. La capacidad de dominar las habilidades sociales básicas.
 - 4.2. El respeto por los demás.
 - 4.3. Las habilidades de comunicación receptiva.
 - 4.4. Las habilidades de comunicación expresiva.

- 4.5. La capacidad de compartir emociones.
- 4.6. El comportamiento pro-social y la cooperación.
- 4.7. La asertividad.
- 4.8. La prevención y solución de conflictos.
- 4.9. La capacidad de gestionar situaciones emocionales.
5. Competencias para la vida y el bienestar: definidas por Bisquerra y Pérez (2007) como “la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida” (p. 71). Incluye:
 - 5.1. La propuesta de objetivos adaptativos.
 - 5.2. Una adecuada toma de decisiones.
 - 5.3. La búsqueda de ayuda y recursos.
 - 5.4. Una ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida.
 - 5.5. El bienestar subjetivo.
 - 5.6. La capacidad de fluir.

La educación emocional es definida por Bisquerra (2003) como “el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida” (p. 27). Tiene como fin último aumentar el bienestar personal y social. La educación emocional, pues, supone una forma de prevención primaria de la salud y bienestar mental (Pérez y Filella, 2019).

Por último, cabe destacar también el papel que la Psicología Positiva tiene respecto al bienestar emocional. Y es que la Psicología Positiva, rama de la Psicología desarrollada por Martin Seligman en los años 90 (Lamas, 2013), se centra en el estudio científico de las cualidades, fortalezas y virtudes humanas (Sánchez et al., 2016). Las fortalezas hacen referencia a “rasgos o características psicológicas que se presentan en distintas situaciones y a

lo largo del tiempo teniendo consecuencias positivas y, por ende, previenen problemas de salud física y/o emocional” (Sánchez et al., 2016, p. 22). Seligman y su equipo identificaron veinticuatro fortalezas que pueden agruparse en seis categorías: conocimiento y sabiduría, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia (Sánchez et al., 2016). Para Seligman y su equipo, cinco son los componentes principales a trabajar en los programas de educación emocional planteados desde su modelo teórico: las emociones positivas, el compromiso, las relaciones, el significado y los logros (modelo PERMA).

Son varios los estudios que han encontrado evidencias empíricas que relacionan las competencias socioemocionales con unas relaciones interpersonales más positivas, con un mejor rendimiento académico, con un número menor de conductas disruptivas y con un mayor bienestar psicológico, reflejado en una mayor satisfacción vital, un mayor nivel de afecto positivo y un menor nivel de afecto negativo, así como un mayor uso de estrategias de afrontamiento adaptativas (Bisquerra, 2003; Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008; Rey et al., 2011).

Extremera y Fernández-Berrocal (2005) estudiaron la relación entre el bienestar emocional y el nivel de IE en una muestra de 250 adolescentes de un instituto de Málaga. Los resultados obtenidos mostraron que la IE correlacionó directamente con mayores niveles de felicidad, niveles más elevados de afecto positivo, mayor satisfacción vital y altas puntuaciones en autoestima; por otra parte, la IE se relacionó de forma inversa con los niveles de ansiedad general y ansiedad social. Además, se apreció una relación entre la IE y el rendimiento académico, aunque mediada por el bienestar psicológico y emocional.

Por otra parte, en la investigación llevada a cabo por Ros et al. (2017) con alumnos de Educación Primaria, se demostró que una mejor autoestima y una mejor gestión emocional predecían un mejor estado emocional de los niños, lo que a su vez repercutía en el clima del

aula y en el rendimiento académico. Además, las competencias emocionales son las que predecían mejor el nivel de bienestar del alumnado participante.

Podemos concluir, pues, que las competencias socioemocionales son factores protectores de la salud mental y del bienestar emocional.

La Escuela como Agente de Salud Mental

Un contexto idóneo para poner en marcha estrategias de promoción de la salud mental es la escuela.

Hoy en día contamos con un modelo de aprendizaje competencial, y así se recoge en 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. El Consejo de la Unión Europea de 2018 sobre las competencias clave para el aprendizaje las define como:

Una combinación de conocimientos, capacidades y actitudes. Las competencias clave son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personales, su empleabilidad, integración social, estilo de vida sostenible, éxito en la vida en sociedades pacíficas, modo de vida saludable y ciudadanía activa. Estas se desarrollan con una perspectiva de aprendizaje permanente, desde la primera infancia hasta la vida adulta, y mediante el aprendizaje formal, el no formal y el informal en todos los contextos, incluidos la familia, el centro educativo, el lugar de trabajo, el entorno y otras comunidades. (p. 7)

Podemos diferenciar ocho competencias clave, que son: la competencia en comunicación lingüística, la competencia plurilingüe, la competencia matemática y en ciencia y tecnología (STEM), la competencia digital, la competencia ciudadana, la competencia emprendedora, la competencia en conciencia y expresión, y la competencia personal, social y

de aprender a aprender. Ésta última es la más relacionada con el tema que nos ocupa y se define como:

La habilidad de reflexionar sobre uno mismo, gestionar el tiempo y la información eficazmente, colaborar con otros de forma constructiva, mantener la resiliencia y gestionar el aprendizaje y la carrera propios. Incluye la habilidad de hacer frente a la incertidumbre y la complejidad, aprender a aprender, contribuir al propio bienestar físico y emocional, conservar la salud física y mental, y ser capaz de llevar una vida saludable y orientada al futuro, expresar empatía y gestionar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo. (Consejo de la Unión Europea, 2018, p. 10)

Son muchos los autores que sostienen que debería ser innegociable el desarrollo de las competencias emocionales en el sistema educativo (Bisquerra, 2003; Fernández-Berrocal y Extremera, 2005).

Y es que, tal y como recogen autores como Bisquerra (2003), López y Gilar (2016) y Pérez y Filella (2019), la finalidad de la educación es el desarrollo pleno del individuo, y esto incluye dos grandes áreas: el desarrollo cognitivo y el desarrollo socioemocional.

Esta misión supone un desafío para las escuelas. Históricamente, la escuela ha puesto su foco en los aspectos cognitivos de los niños y adolescentes. La misión del profesor era la mera transmisión de conocimientos (Bisquerra, 2003). Esto fue así hasta finales del siglo XX. Se consideraba hasta entonces que los aspectos emocionales y sociales pertenecían al ámbito privado (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008). No obstante, hoy sabemos que es crucial incluir en los contenidos académicos la educación socioemocional, pues, como hemos visto, la escuela, además, de la familia, es uno de los contextos que más peso tiene para favorecer la educación emocional en estas edades tan tempranas. Ahora, el apoyo y acompañamiento emocional del profesorado en el proceso de enseñanza-aprendizaje va a ser esencial

(Bisquerra, 2003; López-Cassà, 2016). Y es que, como bien dice Lamas (2013), la escuela tiene un importante papel como agente de salud mental.

Los Programas de Educación Emocional

Una de las estrategias de promoción de la salud mental más eficaces, según datos de la OMS (17 de junio de 2022), son los programas de aprendizaje socioemocional en las escuelas.

Los programas de educación emocional empezaron a desarrollarse en los años 90 y se han mostrado eficaces en cuanto a la mejora del bienestar de los alumnos (Bisquerra, 2003). En el meta-análisis llevado a cabo por Durlak et al. (2011), se revisaron los efectos de 213 programas de aprendizaje social y emocional implementados en escuelas con estudiantes desde Infantil hasta Secundaria tanto en contextos urbanos como suburbanos y rurales. Tras el análisis se concluyó la eficacia de este tipo de programas no sólo para desarrollar habilidades socioemocionales, sino también en relación al rendimiento académico, la mejora en el comportamiento y la reducción de casos de bullying; además, los efectos encontrados se mantuvieron seis meses después de la intervención.

En base a esto, se han ido desarrollando una gran variedad de programas alrededor del mundo. En EEUU cuentan con el movimiento “Social and Emotional Learning” (SEL; Aprendizaje Emocional y Social), que integra y coordina todos los programas emocionales que se llevan a cabo en las escuelas basados en la Inteligencia Emocional, y que se centran en las cuatro habilidades básicas propuestas en el modelo de Salovey y Mayer (1990): la percepción emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional. Estos programas han demostrado su eficacia y han mostrado resultados muy prometedores en cuanto al aumento del bienestar emocional del alumnado, la mejora del comportamiento, la reducción del bullying y una mejor gestión del enfado en situaciones

conflictivas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005; Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008; Filella-Guiu et al., 2014; OMS, 17 de junio de 2022). Destaca también el Penn Resiliency Program (PRP), que parte de los principios de la Psicología Positiva y que lleva en activo más de 20 años previniendo depresión, ansiedad y problemas de conducta (Lamas, 2013).

En Europa, contamos con ejemplos de programas desarrollados a partir de la Psicología Positiva, como el programa “Strenghts Gym”, desarrollado en Reino Unido para los adolescentes. Por otra parte, también en Reino Unido, existe un movimiento a nivel nacional llamado “Social and Emotional Aspects of Learning” (SEAL; Aspectos Sociales y Emocionales del Aprendizaje), para estudiantes tanto de Primaria como de Secundaria (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008).

Centrándonos en España, es reseñable el Programa de Inteligencia Emocional elaborado por la Diputación de Guipúzcoa, que abarca desde Infantil hasta Bachillerato (González y Berastegui, 2008). Destacamos también el programa “Aulas Felices”, basado en los principios de la Psicología Positiva, para alumnos de Infantil, Primaria y Secundaria, que tiene como objetivo el desarrollo personal y social de los alumnos centrándose en dos componentes principales: la atención plena o mindfulness y el desarrollo de las fortalezas personales (Arguís et al., 2011). Por otra parte, el equipo del Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga ha creado el Proyecto INTEMO, dirigido a adolescentes de entre 12 y 18 años en el que se trabajan las cuatro ramas del modelo de Mayer y Salovey, desarrollando así la percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional (Extremera y Fernández-Berrocal, 2013). Por último, cabe mencionar el programa “Sentir y Pensar” desarrollado por el GROU para Educación Infantil y Primaria en escuelas de Cataluña (López-Cassà, 2016).

Los estudios realizados hasta ahora en España, concluyen que los programas de educación emocional mejoran la capacidad adaptativa, el bienestar, la autorregulación y la capacidad para gestionar los estados de ánimo negativos (Filella-Guiu et al., 2014).

Por una parte, el modelo de competencias del GROPE se ha llevado a la práctica en varias investigaciones, como la de Filella-Guiu et al. (2014). Estos autores presentaron en 2014 los resultados de un programa de educación emocional para alumnado de Educación Primaria, analizando su impacto en cada una de las cinco dimensiones de la competencia emocional propuestas por Bisquerra: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. Los resultados obtenidos en una muestra de 423 niños y niñas de entre 6 y 12 años, mostraron que aquellos que participaron en el programa, obtuvieron un aumento significativo en las puntuaciones de las competencias emocionales después de la intervención. Concluyeron los autores que las competencias emocionales, sobre todo la de comprensión y la de regulación emocional, predicen un mejor afrontamiento y un mayor nivel de bienestar psicológico, así como una mejora en las relaciones interpersonales de los alumnos.

Por otra parte, López y Gilar (2016) realizaron una investigación sobre un programa para la mejora de la competencia socioemocional del alumnado en un colegio de Alicante, dirigido a toda la etapa de Primaria. Se concluyó que aquellos alumnos que habían realizado el programa frente al grupo control, mostraron mejoras significativas en la competencia emocional y en las variables de ansiedad, sociabilidad, seguimiento de normas y comportamientos perturbadores.

Por su parte, Vázquez de Prada y López (2016) llevaron a cabo un estudio en el que analizaron los resultados de aplicar un programa de educación emocional en alumnos de 4º de Primaria. El programa aplicado fue el RIES: Respira Inteligencia Emocional y Social, dirigido a mejorar las competencias emocionales. Los resultados obtenidos mostraron

mejoras en todas las competencias emocionales del modelo pentagonal del GROPE, excepto en la regulación emocional y la competencia para la vida y el bienestar. No obstante, en esta investigación no se contó con un grupo control con quien comparar los resultados y poder analizar con mayores garantías la eficacia del programa.

Cabello et al. (2019) también analizaron los efectos de un programa de educación emocional en el nivel de bienestar y otras variables emocionales. En su caso, implementaron el programa Happy 8-12 y Happy 12-16 a alumnado tanto de Primaria como de Secundaria, a lo largo de un curso escolar, en un centro educativo de Lleida. Los programas Happy 8-12 y Happy 12-16 utilizan como herramientas una serie de videojuegos que enseñan a gestionar mejor las competencias emocionales de niños y adolescentes, basados en el modelo de competencias emocionales del GROPE. Los resultados obtenidos mostraron una mejora en las escalas de competencias emocionales, en el nivel de ansiedad y en el rendimiento académico. Estas mejoras fueron más notables en Primaria que en Secundaria.

En definitiva, queda demostrada en los diferentes estudios señalados la eficacia de los programas de educación emocional en la mejora de habilidades socioemocionales, la prevención de conflictos dentro de los centros educativos, la mejora del clima del aula, la asertividad e incluso el rendimiento académico (Bisquerra y López-Cassà, 2021; Cabello et al., 2019; Durlak et al., 2011; López y Gilar, 2016).

Desarrollar las capacidades emocionales de los alumnos va a ser uno de los mejores predictores de su bienestar emocional. Y es precisamente este el objetivo del presente trabajo.

Objetivos

El objetivo general del presente trabajo es diseñar un programa de educación emocional dirigido tanto para el alumnado de 6º de Educación Primaria como para el equipo

docente y las familias del alumnado, con el fin de promocionar el bienestar emocional y la salud mental de nuestros niños y niñas.

Partiendo de este objetivo, se plantean como objetivos específicos del mismo:

- Realizar una búsqueda bibliográfica que permita fundamentar teóricamente la propuesta de intervención.
- Diseñar actividades variadas, dinámicas e inclusivas que logren motivar e implicar al grupo clase en general, así como al equipo docente y las familias.
- Poner en práctica las diferentes competencias adquiridas en el Máster, como la de diseño de estrategias y planes de intervención.

Presentación de Capítulos

Hasta ahora, los capítulos presentados en el TFM han sido la introducción, conformada por la justificación teórica que incluye investigaciones y conceptos teóricos relevantes para el tema del TFM, así como la definición de los objetivos planteados. A continuación presentaremos el apartado de metodología y se dará paso al diseño del plan de intervención, eje central del presente trabajo. Primero, se expondrá el marco normativo estatal y de la Comunidad Valenciana que tomamos como referencia. Seguidamente, se presentará la contextualización del centro educativo donde enmarcamos el plan de intervención; se hará un breve análisis de la realidad escolar de dicho centro y sus ámbitos de mejora. Tras esto, se irá detallando la planificación del plan de intervención, incluyendo el correspondiente nivel de respuesta que supone, la línea estratégica en la que se sitúa, la justificación y los objetivos, la metodología, las coordinaciones, la secuencia de actividades, temporalización y los recursos necesarios. Finalmente se presentará la evaluación del plan de intervención.

Metodología

El diseño de este plan de intervención viene motivado por un análisis de la realidad del centro escolar donde lo enmarcamos. Dos son las fuentes de información a partir de las cuales se ha propuesto diseñar este programa.

Por una parte, hemos partido de la información recogida en la memoria del Equipo de Orientación del curso pasado (21-22), donde se recogía que una de las propuestas de mejora era la necesidad de implementar un programa de educación emocional para desarrollar la competencia socio-emocional en el alumnado de Primaria.

Por otra parte, esa necesidad se evidencia también tras el análisis de los datos de casos de seguimiento e intervención abiertos durante este curso (22-23). A partir de las reuniones internas del Equipo de Orientación, las entrevistas con los tutores y tutoras y con las familias, se ha podido detectar un preocupante e importante número de casos en el último curso de Educación Primaria, 6º, de alumnado con problemas de autoestima y de ansiedad, sobre todo, pero también de asertividad, de habilidades sociales y de resolución de conflictos. Tanto tutores y tutoras como familias solicitan pautas y formación sobre el tema. Por todo esto, se decide diseñar este programa de educación emocional y así dar respuesta a esa necesidad.

Plan de Intervención

Marco Normativo Estatal y de la Comunidad Valenciana de Referencia

Se presenta a continuación la normativa en la que se basa el plan de intervención propuesto respetando la jerarquía normativa y siguiendo un orden cronológico.

El marco normativo estatal que fundamenta este trabajo es el siguiente:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 52, de 2 de marzo de 2022.

Respecto al marco normativo específico de la Comunidad Valenciana, es el siguiente:

- Decreto 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 8356, de 7 de agosto de 2018, 33355-33381.
- Decreto 72/2021, de 21 de mayo, del Consell, de organización de la orientación educativa y profesional en el sistema educativo valenciano. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 9099, de 3 de junio de 2021, 25501-25517.
- Decreto 106/2022, de 5 de agosto, del Consell, de ordenación y currículo de la etapa de Educación Primaria. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 9402, de 10 de agosto de 2022, 41162-41668.

- Decreto 195/2022, de 11 de noviembre, del Consell, de igualdad y convivencia en el sistema educativo valenciano. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 9471, de 16 de noviembre de 2022, 60025-60057.
- Orden 20/2019, de 30 de abril, de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte, por la cual se regula la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado en los centros docentes sostenidos con fondos públicos del sistema educativo valenciano. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 8540, de 3 de mayo de 2019, 20853-20897.
- Orden 10/2023, de 22 de mayo, de la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regulan y se concretan determinados aspectos de la organización y el funcionamiento de la orientación educativa y profesional en el sistema educativo valenciano. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 9606, de 30 de mayo de 2023, 33131-33174.
- Resolución del 1 de octubre de 2021, de la directora general de Inclusión Educativa, por la cual se establecen las líneas estratégicas de la orientación educativa y profesional y de la acción tutorial para el curso 2021-2022. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 9188, de 5 de octubre de 2021, 41305-41320.
- Instrucciones, de la directora general de Inclusión Educativa, por las cuales se concretan determinados aspectos que afectan a la organización de la orientación educativa y profesional en el inicio del curso escolar 2022-2023. *Dirección General de Inclusión Educativa*, a 16 de septiembre de 2022, 1-5.

Contextualización del Centro Educativo

El centro educativo en el que enmarcamos este trabajo está situado en el centro de la ciudad de Valencia. Se trata de un centro educativo concertado, religioso, que abarca las

etapas de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato. El nivel socioeconómico de las familias de nuestro alumnado se mueve entre el nivel medio y medio-alto. Por cada curso, se cuenta con tres líneas. El número total de alumnado ronda los 1200.

Análisis de la Realidad Escolar

A continuación se presenta un análisis DAFO (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades) del centro educativo donde nos enmarcamos.

Figura 1

Análisis DAFO del centro educativo



Nota. Figura de elaboración propia.

Centrándonos en el curso al que se dirige el programa planteado, 6º de Educación Primaria, hay un total de 88 alumnos y alumnas (en concreto, 47 chicas y 41 chicos). Del total de alumnado, tenemos ocho alumnos y alumnas con necesidades específicas de apoyo educativo (un alumno con altas capacidades, un alumno con dislexia leve, dos alumnas con

TDAH, dos alumnos con dificultades de aprendizaje en la lectura y escritura, una alumna con TEL leve y un alumno con dificultades de aprendizaje en matemáticas); además, tenemos dos alumnos con necesidades educativas especiales (ambos presentan TEA de nivel 1).

A continuación se presenta un análisis DAFO del curso específico al que se dirige el plan de intervención, 6° de Primaria.

Figura 2

Análisis DAFO del curso 6° de Primaria



Nota. Figura de elaboración propia.

Ámbitos de Mejora

Una de las fortalezas del centro educativo en el que nos enmarcamos es el amplio equipo de orientación con el que cuenta, lo que ofrece la oportunidad de diseñar y llevar a cabo un programa de educación emocional como el que se plantea en este trabajo. Además otra fortaleza es la coordinación y trabajo en equipo que se da entre el profesorado y el

equipo de orientación, así como el matiz de colegio familiar y la estrecha colaboración que existe en general entre familias y colegio, lo que facilitaría la puesta en marcha de este programa. Además, con este programa se daría respuesta a una de las debilidades del centro: la formación del profesorado. Concretamente, se estaría formando al equipo docente en uno de los temas que más amenaza supone dada la realidad social actual: la salud mental de la infancia y la importancia de poner en práctica actuaciones para fomentar su bienestar. Cabe recordar que el artículo 102 de la LOMLOE contempla la formación permanente como un derecho y obligación de todo el profesorado.

Respecto al análisis del curso concreto que va a ser objeto de intervención, 6º de Primaria, podemos observar que es necesario dar respuesta a las necesidades emocionales y sociales que presenta el alumnado (se han detectado problemas de ansiedad, autoestima, ciertos conflictos sociales, necesidad de potenciar las habilidades de solución de problemas...). Se considera que la diversidad de alumnado que presenta el curso será una oportunidad de cara a aprender los unos de los otros. Además, destaca la implicación de las familias y del equipo docente de este curso, lo que también supone una oportunidad para desarrollar el programa propuesto.

Planificación del Plan de Intervención

A continuación presentamos el diseño y desarrollo del plan de intervención propuesto: un programa de educación emocional dirigido tanto para el alumnado de 6º de Educación Primaria como para sus familias y el equipo docente (ver resumen en el Anexo I).

Nivel de Respuesta

El plan de intervención propuesto abarca los dos primeros niveles de respuesta educativa, según el artículo 14 del Decreto 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano.

Tal y como se recoge en dicho artículo, las medidas de respuesta educativa para la inclusión se organizan en cuatro niveles de concreción de carácter sumatorio y progresivo. Las medidas correspondientes al primer nivel de respuesta educativa se dirigen a toda la comunidad educativa y a las relaciones del centro con el entorno sociocomunitario, mientras que las correspondientes al segundo nivel, se dirigen a todo el alumnado del grupo-clase.

Como nivel I, partimos de los planes de centro que incluyen los principios y actuaciones del colegio, como el Proyecto Educativo de Centro (PEC) y el Plan de Actuación para la Mejora (PAM)

Como nivel II, incluimos todas las actuaciones que se van a llevar a cabo con el grupo-clase, recogidas dentro del Plan de Acción Tutorial (PAT) y del Plan de Igualdad y Convivencia (PIC).

Línea Estratégica

Tomando como referencia tanto la Orden 10/2023, de 22 de mayo, de la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regulan y se concretan determinados aspectos de la organización y el funcionamiento de la orientación educativa y profesional en el sistema educativo valenciano, como la Resolución del 1 de octubre de 2021, de la directora general de Inclusión Educativa, por la cual se establecen las líneas estratégicas de la orientación educativa y profesional y de la acción tutorial para el curso 2021-2022, podemos distinguir cuatro líneas estratégicas en las que enmarcar nuestras actuaciones como orientadores: apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje; la igualdad, convivencia y bienestar emocional; la línea estratégica de transición y acogida; y la de orientación académica y profesional.

El presente plan de intervención se enmarca tanto dentro de la línea estratégica de igualdad, convivencia y bienestar emocional, como en la de transición y acogida. Siguiendo lo expuesto por la Resolución y Orden antes citadas, las actuaciones que se incluyen en la

línea estratégica de igualdad, convivencia y bienestar emocional son, entre otras, aquellas propuestas de acción tutorial relacionadas con temáticas concretas, como en este caso es la educación emocional. Por otra parte, respecto a la línea estratégica de transición y acogida, al centrar la intervención en 6º de Primaria, las acciones que se llevarán a cabo entran dentro de las actuaciones que se contemplan como parte de la transición a Secundaria y la necesidad de dar respuesta a las necesidades socioemocionales y de acompañamiento ante esta transición, recogidas tanto en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, como en el Decreto 106/2022, de 5 de agosto, del Consell, de ordenación y currículo de la etapa de Educación Primaria.

Justificación

El porqué de diseñar este programa de educación emocional en el centro viene de la necesidad de dar una respuesta a las principales preocupaciones tanto del alumnado como de los tutores, tutoras y familias, habiéndose detectado un incremento de los problemas y dificultades asociados al bienestar emocional, sobre todo relacionados con la autoestima, la ansiedad, la gestión emocional y las habilidades sociales. Es necesario, pues, trabajar y potenciar las competencias emocionales de nuestro alumnado. Además, dada la literatura científica revisada, es muy importante tener en cuenta y contar con los dos contextos principales de desarrollo de los niños y niñas: el colegio y la familia. Por eso, el presente programa tiene una triple vía de intervención: con los alumnos y alumnas, con el profesorado y con las familias, para que la formación emocional abarque todas las áreas que afectan al desarrollo del alumnado.

Objetivos

Los objetivos de este programa de educación emocional son:

Con el alumnado:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones propias y las de los demás.
- Aprender a formarse una imagen positiva y adaptativa de uno mismo, fortaleciendo el autoconcepto y la autoestima.
- Identificar y reforzar las fortalezas personales.
- Desarrollar habilidades relacionadas con la regulación y gestión emocional.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas y desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Aprender y poner en práctica las habilidades sociales.
- Fomentar la cohesión grupal.
- Poner en práctica fortalezas como la gratitud y el perdón.

Con las familias:

- Fomentar la implicación de las familias en la educación socioemocional de sus hijos e hijas.
- Informar y ampliar conocimientos sobre la importancia de las competencias socioemocionales en sus hijos e hijas.
- Dotar a los progenitores de estrategias de regulación emocional propias como aplicadas a sus hijos e hijas.
- Aprender habilidades parentales relacionadas con la educación emocional.

Con el equipo docente:

- Sensibilizar al equipo docente sobre la salud mental de su alumnado y la importancia de identificar factores de riesgo y protección en el desarrollo de la salud mental.

- Formar al equipo docente del último curso de Educación Primaria en los principios de la inteligencia emocional.
- Dotar de recursos y estrategias para trabajar su propia competencia emocional así como la de su alumnado.

Metodología

La metodología que se va seguir en este programa es eminentemente práctica, activa y participativa. Va a tener en cuenta el nivel madurativo de los niños y niñas participantes, partiendo de los conocimientos y experiencias previas e intentando siempre buscar aprendizajes funcionales y generalizables. Se van a realizar tanto actividades individuales, de reflexión y más introspectivas, como actividades en parejas y en pequeño y gran grupo, intentando favorecer las habilidades de comunicación y cohesión grupal.

La metodología concreta de cada actividad puede variar, por lo que se va a definir con más detalle al exponer la secuenciación de actividades.

Por otra parte, destacar que en todo momento el papel del tutor/a y orientadora va a ser fundamental como modelo para el alumnado de lo que se pretende enseñar.

Con las familias y con el profesorado, la metodología va a ser muy parecida, siendo activa y participativa.

Coordinaciones

Para garantizar la correcta puesta en marcha del plan de intervención diseñado, van a ser necesarias coordinaciones tanto internas como externas, que se exponen en las Tablas 1 y 2.

Tabla 1*Coordinaciones internas*

Tipo de reunión	Temporalización y objetivos
Reuniones con los tres tutores y tutoras de cada uno de los tres grupos 6° de Primaria.	<ul style="list-style-type: none"> - A principio de curso: para plantear y explicar el Plan de Intervención. - Durante el curso: una al final de cada trimestre destinada a valorar las sesiones realizadas hasta el momento y plantear necesidades nuevas detectadas y mejoras. - A demanda: las necesarias para coordinarse con los tutores y tutoras de cara a organizar el PAT y temporalizar las sesiones del programa de educación emocional. - Reunión a final de curso para evaluar el programa y plantear las propuestas de mejora.
Reuniones de la comisión de coordinación pedagógica (COCOPE).	Quincenal. Se aprovecharán estas reuniones para dar a conocer el programa al claustro y comentar a final de curso la valoración final del programa.
Reuniones de la Comisión de Convivencia.	Quincenal. Se aprovecharán estas reuniones para poder analizar y tener en cuenta las necesidades del alumnado y, si es pertinente, dar respuesta a través del programa y las sesiones planteadas.
Reuniones individuales con tutores/as y profesorado.	A demanda.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 2*Coordinaciones externas*

Tipo de reunión	Temporalización y objetivos
Reuniones de formación y/o asesoramiento a las familias.	<ul style="list-style-type: none"> - Una reunión por trimestre: de formación, como parte del programa. - A demanda, para necesidades particulares de cada familia.

Reuniones con profesionales externos que puedan estar relacionados con los temas a tratar, si fuera necesaria algún tipo de colaboración.	A demanda.
---	------------

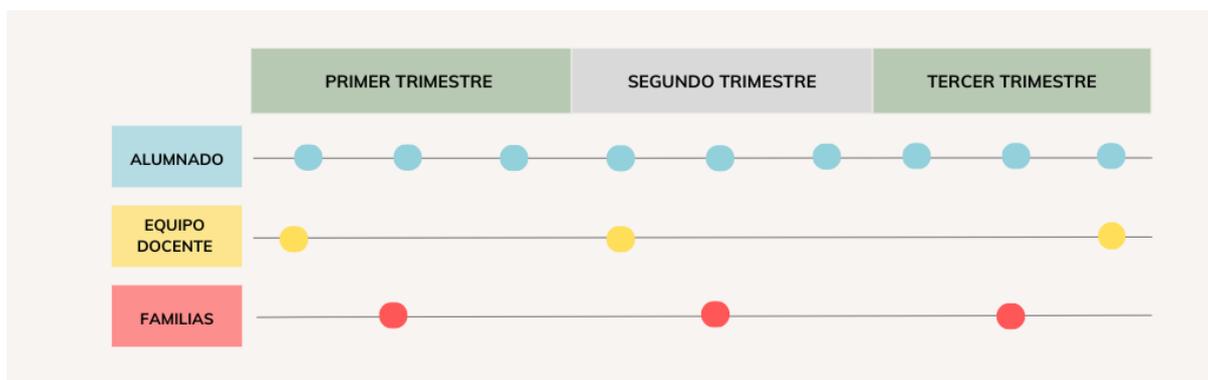
Nota. Tabla de elaboración propia.

Secuencia de Actividades, Temporalización y Recursos

El Programa de Educación Emocional diseñado abarca actuaciones tanto con el alumnado como con las familias y el equipo docente. En la Figura 3 presentamos la temporalización de las actividades a realizar.

Figura 3

Temporalización de las actividades del Programa de Educación Emocional



Nota. Figura de elaboración propia.

A continuación se presentan las diversas actividades diseñadas para los tres agentes implicados. A la hora de diseñar y plantear estas actividades, se ha tomado como referencia el Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales propuesto por el GROPE (Bisquerra y Pérez, 2007), planteando actividades que trabajen tanto la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía personal, la inteligencia interpersonal y las habilidades de vida y bienestar. También vamos a introducir conceptos clave de la Psicología Positiva como las fortalezas (Sánchez et al., 2016).

Respecto a las actividades que tendrán lugar con el alumnado, habrá un total de nueve sesiones, de una hora de duración, que tendrán lugar en la hora de tutoría, como parte del Plan de Acción Tutorial (PAT). Estas nueve sesiones se repartirán entre los tres trimestres (tres sesiones por trimestre) y serán conducidas por la orientadora junto con el acompañamiento del tutor o tutora.

Presentamos a continuación en la Tabla 3 la secuencia de actividades y la temporalización planteada para el alumnado de 6º de Primaria.

Tabla 3

Secuencia de actividades y temporalización con el alumnado de 6º de Primaria

Competencias emocionales	Actividades	Temporalización								
		1º trimestre			2º trimestre			3º trimestre		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Conciencia emocional	<i>Pasapalabra emocional</i>									
Autonomía emocional	<i>¿Quién soy yo?</i>									
	<i>El árbol de mi vida</i>									
	<i>Fortaleciendo mi autoestima</i>									
Regulación emocional y bienestar	<i>Entendiendo mi mente</i>									
	<i>Mi monstruo y yo</i>									
Inteligencia interpersonal	<i>Los ingredientes de la asertividad</i>									
	<i>Mis referentes</i>									
Fortalezas	<i>La gratitud y el perdón</i>									
Seguimiento										
Evaluación										

Nota. Tabla de elaboración propia.

Presentamos a continuación (Tablas de la 4 a la 12) las nueve sesiones a desarrollar, incluyendo la temporalización, los objetivos, la dinámica, los recursos necesarios y la evaluación de cada una de ellas.

Tabla 4

Sesión 1 con el alumnado de 6º de Primaria

Sesión 1 - Pasapalabra emocional	
Temporalización	Una sesión de tutoría del primer trimestre (octubre).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar las competencias emocionales del alumnado mediante el Cuestionario de Desarrollo Emocional para Niños CDE-9-13 desarrollado por el GROPE (Pérez-Escoda, 2016). - Trabajar la conciencia emocional. - Identificar con mayor precisión las emociones. - Conocer la diversidad de estados emocionales y ampliar el vocabulario para referirse a ellos.
Dinámica	Esta sesión se realizará en el aula de informática. Para empezar, evaluaremos la competencia emocional del alumnado mediante el CDE-9-13. Tras esto, en grupos de tres tratarán de resolver un pasapalabra elaborado a través de la plataforma Educaplay con términos relacionados con las emociones. Posteriormente, se verá la clasificación de los grupos de la clase y se comentarán las respuestas. Tras esto, los diferentes grupos elaborarán de forma creativa, con total libertad, un documento que recoja la diversidad emocional y su relación con las emociones básicas. Lo podrán hacer como tabla periódica de las emociones, como mapa emocional, como un mapa conceptual... cada grupo como más le apetezca. Posteriormente lo expondrán al resto de compañeros.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos ambientales: aula de informática. - Recursos materiales: cuestionario CDE-9-13; bolígrafos; materiales variados como folios, cartulinas, colores... para la elaboración del proyecto. - Recursos digitales: ordenadores con acceso a Internet y acceso al pasapalabra a través de la plataforma Educaplay. Pantalla/proyector donde compartir resultados.
Evaluación	Tras la sesión, el alumnado responderá un breve cuestionario de satisfacción con la sesión y lo aprendido; además, la orientadora completará una breve tabla para evaluar la sesión realizada.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 5*Sesión 2 con el alumnado de 6º de Primaria*

Sesión 2 - ¿Quién soy yo?	
Temporalización	Una sesión de tutoría del primer trimestre (noviembre).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar el autoconcepto como parte de la competencia de autonomía emocional. - Ayudar al alumnado a comprender qué es el autoconcepto y cómo influye en su vida diaria - Reflexionar sobre quiénes son y qué les define. - Tomar conciencia de sus propias características, habilidades y creencias sobre sí mismos. - Potenciar la creatividad.
Dinámica	<p>Se les pide a los alumnos y alumnas que traigan revistas de casa. La actividad consiste en elaborar un collage con recortes de revista que les identifique, eligiendo y añadiendo aquellos elementos que tengan relación con ellos/as, de forma más concreta o abstracta.</p> <p>Posteriormente, se enseñarán los collages a los compañeros/as y tendrán que tratar de adivinar a qué compañero/a representa.</p>
Recursos	- Recursos materiales: revistas, tijeras, pegamento, folios, rotuladores.
Evaluación	Tras la sesión, el alumnado responderá un breve cuestionario de satisfacción con la sesión y lo aprendido; además, la orientadora completará una breve tabla para evaluar la sesión realizada.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 6*Sesión 3 con el alumnado de 6º de Primaria*

Sesión 3 - El árbol de mi vida	
Temporalización	Una sesión de tutoría del primer trimestre (diciembre).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar el autoconcepto. - Reflexionar sobre la historia vital de cada uno. - Aprender a conocerse a uno mismo reflexionando sobre el propio pasado, presente y futuro. - Aprender a poner en práctica la empatía al descubrir las circunstancias de los demás compañeros.
Dinámica	Los alumnos dibujarán un árbol que dividirán en tres partes bien diferenciadas: las raíces, el tronco y las ramas, que se corresponderán con su pasado, presente y futuro, respectivamente. Mediante tres ejercicios sencillos de visualización, tendrán que representar en su árbol su historia vital, destacando personas, acontecimientos y aprendizajes de su pasado y de su presente, así como sueños y planes de futuro. Por último, compartirán su árbol de la vida con los compañeros simulando una rueda de prensa.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos materiales: folios, colores, bolígrafos y lápices. - Recursos digitales: ordenador con acceso a Internet para poner música de fondo durante los ejercicios de visualización.
Evaluación	Tras la sesión, el alumnado responderá un breve cuestionario de satisfacción con la sesión y lo aprendido; además, la orientadora completará una breve tabla para evaluar la sesión realizada.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 7

Sesión 4 con el alumnado de 6º de Primaria

Sesión 4 - Fortaleciendo mi autoestima	
Temporalización	Una sesión de tutoría del segundo trimestre (enero).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la autoestima como parte de la competencia de autonomía emocional. - Aprender a tomar conciencia de cómo las etiquetas que nos ponen o tenemos de nosotros/as mismos/as, nos condicionan la vida. - Reflexionar acerca de cuáles son los puntos fuertes de uno mismo. - Potenciar la autoestima a partir de cómo me ven los demás.
Dinámica	<p>Para realizar esta sesión, utilizaremos la ficha sobre autoestima que las familias habrán completado en su taller correspondiente sobre sus hijos e hijas. En esa ficha, los familiares tendrán que indicar qué es lo que más destacan de sus hijos e hijas, lo que más les gusta de ellos, sus puntos fuertes y cualidades.</p> <p>Con el alumnado, lo primero que haremos será una puesta en común, en forma de asamblea, donde reflexionarán sobre qué etiquetas han ido recibiendo a lo largo de su vida y cómo puede afectar tener una u otra etiqueta (símil con la dificultad de quitar etiquetas en frascos de cristal). ¿Se sienten identificados con esta etiqueta? ¿Creen que les beneficia o les perjudica? La escribirán en un papel y las que no nos aporten nada las destruiremos de forma simbólica, tirándolas a la basura nos libramos de ellas.</p> <p>Tras esta reflexión, repartiremos a los alumnos y alumnas las fichas que sus familiares han completado sobre ellos. Cada alumno/a leerá lo que han escrito de él/ella, indicando si está de acuerdo, si se ve reflejado/a o si algo le ha sorprendido. Los/as compañeros/as podrán ir añadiendo las cosas buenas que valoran de cada uno/a. Se hará una reflexión final sobre lo importante que es poner el foco en todo lo bueno que tenemos y en lo importante que es hablarse bien y con amor a uno/a mismo/a, así como lo hacemos con los demás.</p>
Recursos	- Recursos materiales: fichas de la autoestima completadas por la familias; trocitos de papel donde escribir las etiquetas; bolígrafos; papelera.
Evaluación	Tras la sesión, el alumnado responderá un breve cuestionario de satisfacción con la sesión y lo aprendido; además, la orientadora completará una breve tabla para evaluar la sesión realizada.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 8*Sesión 5 con el alumnado de 6º de Primaria*

Sesión 5 - Entendiendo mi mente	
Temporalización	Una sesión de tutoría del segundo trimestre (febrero).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la autorregulación emocional. - Ser conscientes de cómo nuestros pensamientos influyen en el estado de ánimo. - Aprender a identificar las distorsiones cognitivas. - Cambiar los pensamientos negativos por explicaciones más adaptativas.
Dinámica	<p>En este taller reflexionaremos primero sobre si todo lo que pensamos es cierto. Trabajaremos el modelo ABC de Ellis para que comprueben que lo que sienten y cómo actúan depende de los pensamientos de cada uno y de la interpretación que se le da a las situaciones. Mediante el juego de la rayuela, se trabajará la relación entre los pensamientos, las emociones y las acciones. Por grupos, se irán proponiendo diferentes situaciones y un miembro de cada grupo tendrá que ir recorriendo la rayuela. Con esto, se intentará hacer ver que ante una misma situación, las interpretaciones, reacciones y consecuencias pueden ser muy variadas.</p> <p>Tras esta primera parte pasaremos a una actividad individual, donde cada uno/a tendrá que cazar los pensamientos negativos que más suelen molestarles. Ofreceremos estrategias para poner en duda y reducir el malestar que les provocan los pensamientos negativos.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos ambientales: para realizar esta actividad saldremos al patio, donde colocaremos la rayuela. - Recursos materiales: diferentes carteles que componen la rayuela (pensamiento-emoción-acción).
Evaluación	Tras la sesión, el alumnado responderá un breve cuestionario de satisfacción con la sesión y lo aprendido; además, la orientadora completará una breve tabla para evaluar la sesión realizada.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 9

Sesión 6 con el alumnado de 6º de Primaria

Sesión 6 - <i>Mi monstruo y yo</i>	
Temporalización	Una sesión de tutoría del segundo trimestre (marzo).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar nuestros miedos y situaciones generadoras de ansiedad. - Dar a conocer y poner en práctica diferentes estrategias para manejar el miedo y la ansiedad. - Ofrecer estrategias y técnicas de autorregulación emocional, así como habilidades de afrontamiento. - Facilitar la expresión emocional apropiada.
Dinámica	<p>Cada uno pensará en uno de los miedos o generadores de ansiedad que más le afecten. Lo dibujaremos y pondremos nombre a sus miedos, como forma de desligarse de ellos. Tras esto, buscaremos formas de ridiculizarlo y hacerlo pequeñito. Visualizaremos una escena de Harry Potter donde se trabaja esto y pondremos en marcha nuestro particular hechizo Riddikulus. Además de esta, veremos otras estrategias para manejar el miedo y la ansiedad, como las autoinstrucciones de valentía (el lenguaje como regulador del estado emocional), el control de la respuesta fisiológica (el control de la respiración, la relajación corporal mediante ejercicios de tensión-relajación, un ejercicio donde introduciremos brevemente el mindfulness y la importancia de la atención plena, y una visualización guiada), veremos también las ventajas de la exposición y el uso del humor.</p> <p>Tras esto, a modo de asamblea, debatiremos sobre qué estrategia nos suele funcionar mejor. Pediremos a los alumnos/as que reflexionen sobre experiencias personales y qué estilo de afrontamiento creen que suelen tener, así como sus consecuencias.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos materiales: folios, lápices y colores para dibujar el miedo/ansiedad. - Recursos digitales: ordenador, proyector, vídeo de YouTube con la escena de la película, material necesario para poner en práctica estrategias de regulación emocional (música, imagen respiración...).
Evaluación	Tras la sesión, el alumnado responderá un breve cuestionario de satisfacción con la sesión y lo aprendido; además, la orientadora completará una breve tabla para evaluar la sesión realizada.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 10

Sesión 7 con el alumnado de 6º de Primaria

Sesión 5 - Los ingredientes de la asertividad	
Temporalización	Una sesión de tutoría del tercer trimestre (abril).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Repasar los tres estilos de comunicación (asertiva, agresiva y pasiva). - Presentar los principios de la comunicación no violenta de Rosenberg. - Poner en práctica estrategias que fomenten la asertividad, como la escucha activa. - Ofrecer estrategias para prevenir y solucionar conflictos de forma asertiva. - Resolver conflictos de forma asertiva mediante un role-playing.
Dinámica	<p>Para empezar, repasaremos los tres estilos de comunicación y las características de cada uno de ellos: el estilo pasivo, el agresivo y el asertivo. Tras esto, la sesión se centrará en un caso práctico. Se les pasarán dos versiones de una misma historia, en la que ha habido un conflicto entre dos alumnos de 6º. Cada alumno/a se tendrá que poner en el lugar del personaje que le toque, y, mediante la técnica del role-playing, en parejas (en la que cada miembro tendrá que interpretar un personaje diferente), tendrán que tratar de solucionar el conflicto de la forma más asertiva posible. Tras este primer intento de resolución de conflicto, se enseñarán los principios de la comunicación no violenta de Rosenberg. Posteriormente, los/as alumnos/as tendrán una segunda oportunidad de resolver el conflicto aplicando estos principios. Por último, en grupo grande, se pondrá en común cómo cada pareja ha tratado de resolver el conflicto, si ha sido posible, qué estrategias han utilizado y si ha habido diferencias entre el primer y segundo intento, cerrando este debate con una pregunta final: ¿qué te puede aportar la comunicación no violenta en tu día a día?</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos materiales: el texto con la historia y versión de cada personaje. - Recursos digitales: presentación power point para la parte teórica.
Evaluación	Tras la sesión, el alumnado responderá un breve cuestionario de satisfacción con la sesión y lo aprendido; además, la orientadora completará una breve tabla para evaluar la sesión realizada.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 11*Sesión 8 con el alumnado de 6º de Primaria*

Sesión 8 - Mis referentes	
Temporalización	Una sesión de tutoría del tercer trimestre (mayo).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar diversos modelos de personas cuyos valores puedan servir de ejemplo a imitar. - Fomentar el liderazgo positivo. - Ser capaces de detectar a nuestros referentes.
Dinámica	<p>En esta sesión reflexionaremos sobre qué es un referente. Se expondrán en la pantalla los referentes públicos/personajes conocidos reales o de ficción que habrán enviado previamente a través de un formulario de Google. Después, se presentarán las fotos de sus referentes personales (que también habrán enviado días antes de la sesión a la orientadora). En cada caso, al aparecer sus referentes en pantalla, explicarán a sus compañeros/as qué admiran de esas personas y por qué son sus referentes.</p> <p>Por último, se hará una reflexión final sobre lo importante que es ser conscientes de a quiénes admiramos y tener referentes positivos.</p>
Recursos	- Recursos digitales: ordenador, proyector, imágenes de los referentes.
Evaluación	Tras la sesión, el alumnado responderá un breve cuestionario de satisfacción con la sesión y lo aprendido; además, la orientadora completará una breve tabla para evaluar la sesión realizada.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 12

Sesión 9 con el alumnado de 6º de Primaria

Sesión 9 - La gratitud y el perdón	
Temporalización	Una sesión de tutoría del tercer trimestre (junio).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer una transición a Secundaria lo más estable emocionalmente posible. - Dedicar un tiempo de reflexión y recuerdo sobre la etapa que dejan atrás (Primaria). - Hacer conscientes los logros, aprendizajes, referentes y vivencias más importantes de esta etapa. - Fomentar el poner el foco en los aspectos positivos, en el perdón y la gratitud como herramientas que ayudan a pasar página y empezar otra nueva etapa. - Evaluar de nuevo, y tras la implantación del programa, las competencias emocionales del alumnado mediante el CDE-9-13.
Dinámica	<p>Individualmente, cada alumno/a completará un cuadernillo de recuerdo de la etapa de Primaria donde se le pide que recuerde y reflexione sobre diferentes aspectos (aprendizajes, logros, referentes, anécdotas, momentos especiales vividos...). Posteriormente, se hará una puesta en común con todo el grupo, donde todos/as irán comentando y recordando estos aspectos.</p> <p>Tras esto, tendrán la oportunidad de expresar su gratitud o pedir perdón a alguno de sus compañeros/as si así lo consideran necesario. Además, se hará una reflexión sobre cómo ha sido en general esta etapa y se introducirá brevemente la etapa que les espera.</p> <p>Por último, volveremos a pasar el CDE-9-13 para reevaluar las competencias emocionales del alumnado y compararemos los resultados con la evaluación inicial.</p>
Recursos	- Recursos materiales: cuadernillo sobre Primaria, bolígrafos y rotuladores, cuestionario CDE-9-13.
Evaluación	Tras la sesión, el alumnado responderá un breve cuestionario de satisfacción con la sesión y lo aprendido; además, la orientadora completará una breve tabla para evaluar la sesión realizada.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Respecto a las actividades que se llevarán a cabo con el equipo docente de 6º, se realizarán tres sesiones, una por trimestre, durante las horas complementarias destinadas a la formación del profesorado. Cada sesión tendrá una duración de una hora y será conducida por la orientadora del centro. Presentamos a continuación (Tablas de la 13 a la 15) las tres sesiones a desarrollar con el profesorado de 6º, incluyendo la temporalización, los objetivos, la dinámica, los recursos necesarios y la evaluación de cada una de ellas.

Tabla 13

Sesión 1 con el equipo docente de 6º de Primaria

Sesión 1 - Introducción al concepto de Inteligencia Emocional	
Temporalización	Una sesión de formación al inicio de curso (septiembre).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar la evaluación inicial de las competencias emocionales del profesorado mediante el Cuestionario de Desarrollo Emocional de Adultos (CDE-A) desarrollado por el GROPE (Pérez-Escoda, 2016). - Familiarizar al equipo docente con los conceptos básicos de la IE. - Explicar la estructura del programa de educación emocional que se va a desarrollar con el alumnado, con las familias y con ellos/as.
Dinámica	Esta primera sesión de formación con el profesorado será de carácter más teórico. Primero se les pasará el CDE-A para evaluar sus competencias emocionales. Tras esto, se les explicará el concepto de inteligencia emocional y su influencia sobre el bienestar del alumnado así como en muchas variables relacionadas con el aprendizaje (motivación, rendimiento...). Se les explicará la influencia que ellos/as tienen en la promoción y prevención de la salud mental de sus estudiantes así como pequeñas pinceladas de señales de alarma relacionadas con la baja autoestima, la ansiedad... Se llevarán a cabo debates grupales sobre todos estos temas. Además, el profesorado expondrá aquellos temas que más les preocupan sobre su alumnado, de cara a tenerlos presentes durante las sesiones.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos materiales: cuestionario CDE-A; bolígrafos. - Recursos digitales: ordenador con acceso a Internet, presentación Power Point, vídeos que ayuden y complementen la explicación.
Evaluación	Tras la sesión, tanto el profesorado como la orientadora responderán un breve cuestionario de satisfacción con la sesión.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 14*Sesión 2 con el equipo docente de 6° de Primaria*

Sesión 2 - Estrategias de gestión emocional en el aula	
Temporalización	Una sesión de formación al inicio del segundo trimestre (enero).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar estrategias para gestionar las emociones propias y apoyar a los estudiantes en su desarrollo emocional. - Promover un clima de aula positivo y favorable para el aprendizaje de los estudiantes. - Promover la construcción de relaciones positivas y el apoyo emocional entre el equipo docente y los estudiantes.
Dinámica	<p>Para empezar, se hará una pequeña reflexión sobre cómo están viendo las sesiones realizadas con el alumnado y sobre nuevas necesidades detectadas. Entre todos/as haremos una lluvia de ideas de situaciones intensas emocionalmente que hayan vivido durante el primer trimestre.</p> <p>Tras esto, los miembros del equipo docente se dividirán en parejas y representarán situaciones de conflicto emocional en el aula. Cada pareja deberá resolver el conflicto de manera constructiva. Luego, se compartirán los aprendizajes y las estrategias utilizadas.</p> <p>Entre todos, elaboraremos una caja de recursos emocionales: en ella se incluirán ideas de estrategias para la autorregulación emocional del profesor así como la del alumnado y estrategias para la resolución de conflictos en el aula. Cada uno compartirá una estrategia y su experiencia personal al aplicarla.</p>
Recursos	- Recursos materiales: caja, folios, bolígrafos.
Evaluación	Tras la sesión, tanto el profesorado como la orientadora responderán un breve cuestionario de satisfacción con la sesión.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 15*Sesión 3 con el equipo docente de 6° de Primaria*

Sesión 3 - Revisión del programa de educación emocional	
Temporalización	Una sesión de cierre de la formación al finalizar el curso (junio).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar la evolución durante el curso tanto de ellos como docentes como de su alumnado en relación a sus competencias emocionales. - Reflexionar sobre necesidades emocionales detectadas y/o problemáticas que necesitan respuesta. - Explorar entre todos puntos fuertes y débiles del programa de educación emocional implantado durante el curso. - Proponer aspectos de mejora de cara al curso siguiente. - Evaluar de nuevo, y tras la implantación del programa, las competencias emocionales del profesorado mediante el CDE-A.
Dinámica	Para empezar, volveremos a pasar el CDE-A para reevaluar las competencias emocionales de los docentes y compararemos los resultados con la evaluación inicial. Tras esto, a modo de debate y puesta en común, se tratarán todos los objetivos propuestos, valorando el programa y las sesiones implementadas con el alumnado, proponiendo nuevos temas o necesidades detectadas de cara al siguiente curso, etc.
Recursos	- Recursos materiales: cuestionario CDE-A, bolígrafos.
Evaluación	Tras la sesión, tanto el profesorado como la orientadora responderán un breve cuestionario de satisfacción con la sesión.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Respecto a las actividades que se llevarán a cabo con las familias, se realizarán tres sesiones, una por trimestre, fuera del horario lectivo. Cada sesión tendrá una duración de dos horas y será conducida por la orientadora del centro.

Presentamos a continuación y en formato tabla, la secuencia de actividades planteada para las familias (Tablas de la 16 a la 18). Para cada actividad, se presentan la temporalización, los objetivos, la dinámica, los recursos necesarios y la evaluación.

Tabla 16

Sesión 1 con las familias del alumnado de 6º de Primaria

Sesión 1 - Introducción al concepto de Inteligencia Emocional	
Temporalización	Una sesión durante el primer trimestre (octubre).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar el programa de educación emocional que se implantará con sus hijos e hijas. - Comprender qué es la inteligencia emocional y su importancia en el desarrollo de los niños/as. - Conocer las habilidades emocionales clave que se pueden fomentar en los niños/as. - Evaluar las competencias emocionales de los padres y madres mediante el CDE-A.
Dinámica	<p>Para empezar, explicaremos el propósito del programa de educación emocional. Luego, dividiremos a los asistentes en pequeños grupos y proporcionaremos tarjetas con diferentes definiciones relacionadas con la inteligencia emocional. Cada grupo deberá discutir las definiciones y seleccionar la que consideren más acertada. Al final, cada grupo compartirá su elección y justificará su decisión. Posteriormente, pasaremos el CDE-A para evaluar las competencias emocionales de los padres y madres.</p> <p>Tras esto, daremos a los asistentes una lista de habilidades emocionales clave, como reconocer y expresar emociones, manejar el estrés, empatizar y resolver conflictos. Por parejas, tendrán que elegir una habilidad emocional de la lista y desarrollar una pequeña representación o dramatización de cómo se ve esa habilidad emocional en la vida cotidiana. Después de que todas las parejas hayan presentado sus representaciones, se abrirá un debate sobre la importancia de cada habilidad emocional y cómo se pueden fomentar en los niños/as.</p> <p>Por último, las familias escribirán una carta a sus hijos e hijas sobre cómo les ven, sus puntos fuertes, lo que más valoran de ellos... Esta carta la utilizaremos en la cuarta sesión con el alumnado.</p>
Recursos	- Recursos materiales: tarjetas con definiciones de inteligencia emocional, cuestionario CDE-A, bolígrafos, lista de habilidades emocionales, cartas para el alumnado.
Evaluación	Tras la sesión, tanto los asistentes como la orientadora responderán un breve cuestionario de satisfacción con la sesión.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 17

Sesión 2 con las familias del alumnado de 6º de Primaria

Sesión 2 - Estilos parentales	
Temporalización	Una sesión durante el segundo trimestre (febrero).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender los diferentes estilos parentales y su influencia en el desarrollo de los hijos/as. - Reflexionar sobre los propios estilos parentales y su impacto en la relación con los hijos/as. - Proporcionar estrategias para fomentar un estilo parental saludable y equilibrado. - Promover la comunicación abierta y el intercambio de experiencias entre los padres y madres. - Brindar herramientas para establecer límites claros y promover la autonomía de los hijos/as.
Dinámica	<p>Para empezar, presentaremos brevemente los cuatro estilos parentales más comunes: autoritario, permisivo, negligente y democrático. Dividiremos a los asistentes en grupos pequeños y asignaremos a cada grupo un estilo parental para discutir y analizar sus características, las ventajas y las desventajas de ese estilo parental en el desarrollo de los hijos/as. Después, cada grupo compartirá sus conclusiones con el resto de los participantes.</p> <p>Tras esto, se animará a las familias a reflexionar sobre su propio estilo parental y cómo podría influir en la relación con sus hijos/as. Se les pasará una ficha donde harán una breve autoevaluación de su estilo parental: responderán a cuestiones como "¿cuáles son mis creencias y valores como padre/madre?", "¿cuáles son las fortalezas y debilidades de mi estilo parental actual?" y "¿qué cambios me gustaría realizar en mi estilo parental?" Animaremos a los asistentes a compartir sus reflexiones en pequeños grupos.</p> <p>Por último, se realizará un plan de acción personal para implementar cambios o mejoras en el estilo parental, a partir de sus reflexiones hechas en la ficha.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos materiales: ficha para la autoevaluación del estilo parental. - Recursos digitales: presentación Power Point para apoyar la explicación teórica.
Evaluación	Tras la sesión, tanto los asistentes como la orientadora responderán un breve cuestionario de satisfacción con la sesión.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 18

Sesión 3 con las familias del alumnado de 6º de Primaria

Sesión 3 - Estrategias de gestión emocional	
Temporalización	Una sesión durante el tercer trimestre (mayo).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Revisar si ha aumentado la competencia socioemocional de las familias y han puesto en práctica las estrategias para promover la inteligencia emocional en el hogar. - Fomentar la comunicación abierta y el apoyo emocional entre progenitores e hijos/as. - Brindar un espacio para que los padres y madres compartan sus experiencias y desafíos en la educación emocional de sus hijos/as. - Evaluar de nuevo, y tras la implantación del programa, las competencias emocionales de los progenitores mediante el CDE-A.
Dinámica	<p>En esta sesión comentaremos en primer lugar los planes de acción que se elaboraron en la sesión anterior. Se verá con más detalle estrategias concretas de gestión emocional, como el modelado de comportamientos emocionalmente inteligentes (ser ejemplo positivo), fomentar la comunicación emocional, la importancia de la validación emocional y de ayudar a sus hijos e hijas a poner nombre a lo que sienten, la puesta en práctica de diferentes estrategias de manejo emocional (como técnicas de respiración profunda, contar hasta diez, hacer ejercicios de relajación o practicar actividades que les ayuden a canalizar su energía emocional, como el dibujo, la escritura o el deporte), la importancia de los límites (saber cuáles son los inamovibles y en cuáles pueden negociar con sus hijos/as); la importancia del refuerzo positivo; crear rutinas de comunicación emocional y buscar momentos específicos en los que hablar con ellos... En el aula donde se impartirá la sesión se crearán diferentes rincones donde se expliquen y puedan debatir los padres en pequeños grupos cada una de estas estrategias.</p> <p>Por último, volveremos a pasar el CDE-A para reevaluar las competencias emocionales de los padres y madres y compararemos los resultados con la evaluación inicial.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos materiales: cuestionario CDE-A; bolígrafos. - Recursos digitales: presentación Power Point que sirva de apoyo a la presentación teórica.
Evaluación	Tras la sesión, tanto los asistentes como la orientadora responderán un breve cuestionario de satisfacción con la sesión.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Evaluación

A la hora de evaluar el Programa de Educación Emocional que se ha diseñado en el presente trabajo, se va a distinguir entre tres momentos temporales: el inicio, el desarrollo y el final del programa. Para cada momento temporal contaremos con las evaluaciones siguientes:

- Evaluación inicial: en la primera sesión, se pasará tanto al alumnado como a las familias y el equipo docente el Cuestionario de Desarrollo Emocional desarrollado por el GROPE (Pérez-Escoda, 2016). En su versión para adultos (CDE-A), este cuestionario consta de 48 ítems, mientras que en la versión para niños (CDE 9-13) el cuestionario consta de 38 ítems, evaluados a partir de una escala de tipo Likert de once puntos. Ambas versiones del cuestionario miden las cinco competencias emocionales del modelo del GROPE (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y competencias para la vida y el bienestar). Este cuestionario ofrece una puntuación global y otra para cada una de las dimensiones.
- Seguimiento/evaluación durante el desarrollo del programa: respecto al desarrollo del programa, se plantea evaluar cada sesión de forma individual (la adecuación de los objetivos, los contenidos, la dinámica y metodología empleada). Esta evaluación la completarán tanto los destinatarios de la sesión (alumnado, familias y equipo docente, mediante una escala tipo Likert de satisfacción con el taller; ver Tabla 19) como la orientadora (completando una plantilla de observación; ver Tabla 20).

Tabla 19*Escala de satisfacción con la sesión para los participantes*

Nombre:	Fecha:				
Sesión:					
<p><i>Por favor, responde a los siguientes ítems en esta escala tipo Likert para evaluar el grado de satisfacción con la sesión que acabamos de realizar, donde:</i></p> <p><i>1 = totalmente en desacuerdo ; 2 = en desacuerdo ; 3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo</i> <i>4 = de acuerdo; 5 = totalmente de acuerdo</i></p>					
Ítems:	1	2	3	4	5
El tema tratado me ha resultado interesante e importante.					
La dinámica y las actividades realizadas durante la sesión han sido de mi agrado.					
Las estrategias y técnicas presentadas han sido útiles.					
Se ha dado la oportunidad para reflexionar y compartir experiencias con otros participantes.					
Se han proporcionado recursos prácticos y aplicables para poder practicar lo aprendido fuera de la sesión.					
Se han transmitido los conocimientos de manera clara y comprensible.					
El contenido de la sesión fue presentado de manera amena e interesante, favoreciendo la motivación.					
La organización y estructura general de la sesión ha sido de mi agrado.					
La duración de la sesión fue adecuada para abordar los contenidos de manera efectiva.					
Estoy satisfecho con esta sesión.					
Recomendaría esta sesión a otros participantes.					
Propuestas de mejora:					

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 20

Plantilla de observación a cumplimentar por la orientadora tras cada sesión

Sesión:										
Fecha:										
Ítems	Evaluación									
Se han cumplido los objetivos marcados.	Sí					No				
Se ha cumplido la temporalización programada.	Sí					No				
Se adecuan los contenidos a los objetivos marcados.	Sí					No				
La participación de los asistentes ha sido satisfactoria.	Sí					No				
Las actividades y los materiales son los adecuados para desarrollar la actividad.	Sí					No				
Grado de satisfacción con el clima de trabajo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grado de satisfacción con el tema trabajado.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
En el caso de que las haya, ¿qué modificaciones o mejoras se proponen para volver a desarrollar el tema en próximos cursos?										
Observaciones:										

Nota. Tabla de elaboración propia.

- Evaluación final: en la última sesión, volveremos a pasar tanto al alumnado como a las familias y el equipo docente el CDE-A y el CDE-9-13, para valorar las mejoras obtenidas.

Conclusiones, Limitaciones y Prospección de Futuro

El objetivo del presente trabajo era diseñar un programa de educación emocional dirigido tanto para el alumnado de 6º de Educación Primaria como para el equipo docente y las familias del alumnado, con el fin de promocionar el bienestar emocional y la salud mental de nuestros niños y niñas.

Presentado el diseño y desarrollo del programa en los puntos anteriores, se considera que se ha respondido al objetivo general y específico planteado, pues nos hemos basado en una búsqueda bibliográfica actualizada para fundamentar teóricamente la propuesta de intervención, se ha diseñado de forma organizada y secuenciada un programa con actividades diversas para los tres agentes implicados y se han podido poner en práctica diferentes competencias adquiridas en el Máster, como la de diseño de estrategias y planes de intervención.

Respecto al diseño del programa de educación emocional en sí, se ha intentado dar respuesta a los objetivos específicos que se plantearon con este plan de intervención: tanto los relacionados con el alumnado como con las familias y el equipo docente. Por una parte, las sesiones diseñadas para implementar con el alumnado intentan fomentar el mejor autoconocimiento, enseñar a identificar con mayor precisión las emociones, fortalecer la autoestima, identificar sus fortalezas, enseñar estrategias de autorregulación emocional, potenciar las habilidades sociales y fomentar la cohesión grupal.

Por otra parte, las sesiones diseñadas para llevar a cabo con el equipo docente se han centrado en sensibilizarlos y formarles sobre el tema de la educación socioemocional así como darles estrategias para trabajar tanto su propia competencia emocional como la de su alumnado.

Por último, las sesiones diseñadas para llevar a cabo con las familias han intentado dar respuesta a los objetivos propuestos, de manera que están destinadas a fomentar su implicación en la educación socioemocional de sus hijos e hijas, ampliar sus conocimientos sobre competencias socioemocionales, potenciar sus habilidades parentales y dotarles de estrategias de regulación emocional tanto para ellos como para sus hijos e hijas.

Respecto a las posibles limitaciones que presenta este plan de intervención, destacaría en primer lugar el número de sesiones planteadas con las familias y el equipo docente. Quizá tres sesiones repartidas durante el curso sean pocas. No obstante, como primer diseño del programa lo mantendría así, y según las necesidades detectadas en un primer año de implementación, valorar si es necesario aumentar o no el número de sesiones. Como limitación, también destacaría la excesiva carga que quizá tiene la figura de la orientadora en este programa, pues de ella dependen las sesiones tanto con el alumnado como con las familias y el equipo docente. Tras el primer curso de implementación, quizá los talleres al alumnado los podría ir delegando en los tutores y tutoras, y más tras haber visto ya cómo se han llevado a cabo las sesiones el curso anterior. Al final, hemos de ser conscientes de la realidad de un centro escolar, en general, y del equipo de orientación, en particular, y quizá es irreal que una orientadora pueda asumir la carga de un programa de educación emocional ella sola dadas las demás responsabilidades y cuestiones que están a su cargo. Por eso es tan importante la formación al equipo docente y delegar en ellos al menos las sesiones con el alumnado.

Como propuestas de futuro, además de estas dos cuestiones relacionadas con las limitaciones detectadas, también propondría contar con grupos control para poder comparar los beneficios obtenidos tras la implementación del programa.

Por otra parte, sería interesante valorar en futuras investigaciones la eficacia de un programa de este tipo sobre otras variables no tenidas en cuenta en nuestro programa, como el rendimiento académico, el clima del aula, etc.

La educación emocional es una de las competencias que ha de desarrollar el alumnado del siglo XXI y la escuela es el contexto adecuado para ayudarles a formarse como personas, sin olvidar el papel necesario de la familia y la colaboración insustituible de ambos para formar personas competentes a nivel socioemocional. El presente TFM ha supuesto un intento y un paso más de llevar a la práctica esta misión.

Referencias

- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S. y Salvador, M. M. (2011). Aulas felices. *Revista Amazónica*, 6(1), 62-87.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. y López-Cassà, E. (2021). La evaluación en la educación emocional: Instrumentos y recursos. *Aula Abierta*, 50(4), 757-766.
<https://doi.org/10.17811/rifie.50.4.2021.757-766>
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10(1), 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Cabello, E., Pérez, N., Ros, A. y Filella, G. (2019). Los programas de educación emocional Happy 8-12 y Happy 12-16. Evaluación de su impacto en las emociones y el bienestar. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 30(2), 53-66.
<https://doi.org/10.5944/reop.vol.30.num.2.2019.25338>
- Consejo de la Unión Europea (2018). Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente. *Diario Oficial de la Unión Europea*, de 4 de junio de 2018, 1-13.
- Decreto 72/2021, de 21 de mayo, del Consell, de organización de la orientación educativa y profesional en el sistema educativo valenciano. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 9099, de 3 de junio de 2021, 25501-25517.
https://dogv.gva.es/datos/2021/06/03/pdf/2021_6157.pdf
- Decreto 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 8356, de 7 de agosto de 2018, 33355-33381.
https://dogv.gva.es/datos/2018/08/07/pdf/2018_7822.pdf

Decreto 106/2022, de 5 de agosto, del Consell, de ordenación y currículo de la etapa de Educación Primaria. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 9402, de 10 de agosto de 2022, 41162-41668.

https://dogv.gva.es/datos/2022/08/10/pdf/2022_7572.pdf

Decreto 195/2022, de 11 de noviembre, del Consell, de igualdad y convivencia en el sistema educativo valenciano. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 9471, de 16 de noviembre de 2022, 60025-60057.

https://dogv.gva.es/datos/2022/11/16/pdf/2022_10681.pdf

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. y Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: Una revisión de los estudios con el Trait Meta-Mood Scale. *Ansiedad y Estrés*, 11(2-3), 101-122.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros*, 352, 34-39.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.

Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 421-436.

<https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1289>

- Filella-Guiu, G., Pérez-Escoda, N., Agulló, M. J. y Oriol, X. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria. *Estudios sobre Educación*, 26, 125-147. <https://doi.org/10.15581/004.26.125-147>
- González, J. A. y Berastegui, J. (Coords.). (2008). *Inteligencia emocional*. Gipuzkoa Berrikuntza Lurraldea.
- Instrucciones, de la directora general de Inclusión Educativa, por las cuales se concretan determinados aspectos que afectan a la organización de la orientación educativa y profesional en el inicio del curso escolar 2022-2023. *Dirección General de Inclusión Educativa*, a 16 de septiembre de 2022, 1-5. https://ceice.gva.es/documents/169149987/172937640/Instruccions_orientacio_educativa_curs_2022_2023.pdf
- Lamas, M. C. (2013). Educación emocional, contribución de la escuela a la salud mental infantil. *Revista Iberoamericana de Educación*, 62(3), 1-10. <https://doi.org/10.35362/rie623822>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 134, de 5 de junio de 2021, 1-75. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2021/06/04/8/con>
- López, S. y Gilar, R. (2016). Implementación y evaluación de un programa socioafectivo en Educación Primaria. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez (coords.), *Inteligencia Emocional y Bienestar II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 571-584). Ediciones Universidad San Jorge.

- López-Cassà, E. (2016). La educación emocional en la Educación Infantil y Primaria. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez (coords.), *Inteligencia Emocional y Bienestar II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 557-570). Ediciones Universidad San Jorge.
- Orden 20/2019, de 30 de abril, de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte, por la cual se regula la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado en los centros docentes sostenidos con fondos públicos del sistema educativo valenciano. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 8540, de 3 de mayo de 2019, 20853-20897.
https://dogv.gva.es/datos/2019/05/03/pdf/2019_4442.pdf
- Orden 10/2023, de 22 de mayo, de la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regulan y se concretan determinados aspectos de la organización y el funcionamiento de la orientación educativa y profesional en el sistema educativo valenciano. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 9606, de 30 de mayo de 2023, 33131-33174. https://dogv.gva.es/datos/2023/05/30/pdf/2023_5709.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C. y Espada, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>

- Pérez, N., y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
<https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Pérez-Escoda, N. (2016). Cuestionarios del GROPE para la evaluación de la competencia emocional (CDE). En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez (coords.), *Inteligencia Emocional y Bienestar II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 690-705). Ediciones Universidad San Jorge.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 52, de 2 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>
- Resolución del 1 de octubre de 2021, de la directora general de Inclusión Educativa, por la cual se establecen las líneas estratégicas de la orientación educativa y profesional y de la acción tutorial para el curso 2021-2022. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 9188, de 5 de octubre de 2021, 41305-41320.
https://dogv.gva.es/datos/2021/10/05/pdf/2021_9988.pdf
- Rey, L., Extremera, N. y Pena, M. (2011). Inteligencia emocional percibida, autoestima y satisfacción con la vida en adolescentes. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234.
<http://dx.doi.org/10.5093/in2011v20n2a10>
- Ros, A., Filella, G., Ribes, R. y Pérez-Escoda, N. (2017). Análisis de la relación entre competencias emocionales, autoestima, clima de aula, rendimiento académico y nivel de bienestar en una muestra de escolares de Educación Primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 28(1), 8-18.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Sánchez, P., García, M., Gómez, M., Gómez, R. y Delgado, M. S. (Coords). (2016). *Bienestar emocional*. Dykinson.

UNICEF. (2020). *Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19. Propuestas de UNICEF España*.

<https://www.unicef.es/publicacion/salud-mental-e-infancia-en-el-escenario-de-la-covid-19-propuestas-de-unicef-espana>

UNICEF. (2021). *Estado mundial de la infancia 2021. En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*.

<https://www.unicef.es/publicacion/estado-mundial-infancia-salud-mental>

UNICEF. (2022). *Día mundial de la salud mental, 10 de octubre. La urgencia de un compromiso conjunto con la salud mental y el bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes*. <https://www.unicef.es/publicacion/dia-mundial-de-la-salud-mental>

Vázquez de Prada, C. y López, S. (2016). Resultados de la aplicación de un programa para la mejora de la inteligencia emocional en alumnos de 4º de Primaria. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez (coords.), *Inteligencia Emocional y Bienestar II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 807-816). Ediciones Universidad San Jorge.

Anexo I: Tabla Resumen del Plan de Intervención

Programa de Educación Emocional		
Nivel de respuesta	Línea estratégica	
<ul style="list-style-type: none"> • Como nivel I, partimos de los planes de centro, como el PEC y el PAM. • Como nivel II, incluimos todas las actuaciones que se van a llevar a cabo con el grupo-clase, recogidas dentro del PAT y el PIC. 	<ul style="list-style-type: none"> • Igualdad, convivencia y bienestar emocional. • Transición y acogida. 	
Contextualización	Justificación	
El centro donde se enmarca este plan de intervención es un colegio concertado del centro de Valencia que abarca desde Infantil hasta Bachillerato. En concreto, nos situamos en el curso de 6º de Educación Primaria, donde hay un total de 88 alumnos y alumnas.	Necesidad de trabajar y potenciar las competencias emocionales del alumnado de 6º de Primaria, sus familias y el profesorado, dado el incremento de los problemas y dificultades asociados al bienestar emocional detectados, sobre todo relacionados con la autoestima, la ansiedad, la gestión emocional y las habilidades sociales.	
Metodología específica	Objetivos	
Metodología práctica, activa y participativa. Se van a realizar tanto actividades individuales, de reflexión y más introspectivas, como actividades en parejas y en pequeño y gran grupo y utilizando técnicas como el role-playing, el método de caso, etc.	Trabajar, potenciar y fortalecer las competencias socioemocionales del alumnado de 6º, de sus familias y del equipo docente, ofreciendo recursos de gestión emocional.	
Secuencia de actuaciones temporalizadas	Temporalización	Recursos
Actividades con el grupo clase		
<i>Pasapalabra emocional</i>	Octubre	- Materiales: cuestionario CDE-9-13; materiales variados como bolígrafos, folios, cartulinas, colores, revistas, tijeras, pegamento, ficha autoestima (familias), rayuela, guiones de
<i>¿Quién soy yo?</i>	Noviembre	
<i>El árbol de mi vida</i>	Diciembre	
<i>Fortaleciendo mi autoestima</i>	Enero	
<i>Entendiendo mi mente</i>	Febrero	
<i>Mi monstruo y yo</i>	Marzo	

<i>Los ingredientes de la asertividad</i>	Abril	casos, fotografías de referentes, etc. - Digitales: ordenadores con acceso a Internet, presentaciones Power Point, pasapalabra de la plataforma Educaplay, música, escenas de películas, formularios de Google, etc.
<i>Mis referentes</i>	Mayo	
<i>La gratitud y el perdón</i>	Junio	
Actividades con el profesorado		
<i>Introducción al concepto de Inteligencia Emocional</i>	Septiembre	- Materiales: cuestionario CDE-A, bolígrafos, folios, cajas, etc. - Digitales: ordenador con acceso a Internet, presentación Power Point, vídeos que ayuden y complementen la explicación.
<i>Estrategias de gestión emocional en el aula</i>	Enero	
<i>Revisión del programa de educación emocional</i>	Junio	
Actividades con la familia		
<i>Introducción al concepto de Inteligencia Emocional</i>	Octubre	- Materiales: tarjetas con definiciones de inteligencia emocional, cuestionario CDE-A, bolígrafos, lista de habilidades emocionales, cartas para el alumnado, ficha para la autoevaluación del estilo parental, etc. - Digitales: presentación Power Point para apoyar la explicación teórica, etc.
<i>Estilos parentales</i>	Febrero	
<i>Estrategias de gestión emocional</i>	Mayo	

Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	Coordinaciones
<p>- Con el alumnado: fomentar el mejor autoconocimiento, enseñar a identificar con mayor precisión las emociones, fortalecer la autoestima, identificar sus fortalezas, enseñar estrategias de autorregulación emocional, potenciar las habilidades sociales y fomentar la cohesión grupal.</p> <p>- Con el equipo docente: sensibilizar y formarles sobre el tema de la educación socioemocional, ofrecerles estrategias de gestión emocional.</p> <p>- Con las familias: fomentar su implicación en la educación socioemocional de sus hijos e hijas, ampliar sus competencias socioemocionales, potenciar sus habilidades parentales, dotarles de estrategias de regulación emocional.</p>	<p>- Cuestionarios CDE-9-13 y CDE-A, tanto al inicio como al final del programa.</p> <p>- Cuestionarios de satisfacción tras cada sesión con el alumnado, equipo docente y familias.</p> <p>- Tabla de valoración de cada sesión por parte de la orientadora.</p>	<p>- Internas: con los tutores y tutoras de 6º; COCOPE; Comisión de Convivencia.</p> <p>- Externas: familias; profesionales externos.</p>

Nota. Tabla de elaboración propia.