

3

Guía didáctica profesorado

Nivel educativo
ESO



+ info

www.educacio-valencia.es





Projectos Educativos

València, 2021

[+ info](#)

Edita:
Ayuntamiento de València
Concejalía de Educación
Projectos Educativos

ISBN: 978-84-9089-378-4

962 084 283 - 962 082 146
sccproyectosed@valencia.es

Índice

1. Introducció	3
2. Objectivos	4
2.1. Objectivos generals	4
2.2. Objectivos específics	4
3. Temes a desenvolupar.	4
4. Competències	10
5. Metodologia	12
6. Nivell educatiu	13
7. Materials i recursos	13
8. Localització/Itinerari	21
9. Desenvolupament del programa	21
9.1 Activitats prèvies	21
9.2. Activitats centrals	21
9.3. Activitats posteriors	42
10. Avaluació	45
11. Bibliografia	46
12. Annexos	48

1. Introducción

El programa “Vive tus emociones, 4” pertenece al eje temático Educación inclusiva y Coeducación de las Propuestas Educativas del Ayuntamiento de València. Dicho programa fomenta la Educación en Participación y Cohesión Social.

En el ámbito educativo se ha hecho evidente desde hace unos años la necesidad de que la educación emocional se instaure en el aula y aporte todos sus beneficios a las futuras generaciones, pasando de ser una innovación educativa para ser asumida como una necesidad de la comunidad educativa actual.

La educación emocional presenta dos funciones:

- **Preventiva:** reducir la vulnerabilidad a las disfunciones o a la ocurrencia de estas. Es decir, adquirir determinadas competencias para prevenir la fragilidad frente a determinadas situaciones (desánimo, estrés, violencia, etc.), así como a la ocurrencia de crear este tipo de situaciones. Esto se debe a que se desarrolla la empatía y la identificación de emociones, lo que permite saber qué ocurre y respetar a los demás, buscando una alternativa a cualquier tipo de conflicto.
- **Desarrollo:** para afrontar de manera correcta los conflictos y tener una vida de mayor calidad. Se fomentan las actitudes positivas para afrontar la vida (habilidades sociales, empatía, asertividad...) desarrollando el bienestar personal y social.

En base a las competencias emocionales y sus funciones, el programa educativo pretende apoyar el desarrollo de las emociones adecuándose al nivel del alumnado al que se dirige y como complemento del desarrollo cognitivo y físico del mismo. Es decir, facilitar el desarrollo de la personalidad integral.

Hoy día, sabemos la importancia que tiene poder conocer y regular las emociones y que proporcionar este aprendizaje repercute en una mejora de las relaciones sociales y la propia autoestima. Por ello, a través del programa “Vive tus emociones 4”, pretendemos dedicar un espacio al reconocimiento y gestión de las emociones que ayude al alumnado a manejar con mayor soltura sus habilidades y competencias emocionales.

2. Objectivos

2.1. Objectivos generales

- Desarrollar competencias emocionales para facilitar la formación integral del alumnado.
- Dotar de recursos y herramientas para aprender a gestionar las propias emociones generando un bienestar y mejora en el desarrollo.

2.2. Objectivos específicos

- Identificar, reconocer y respetar las emociones propias y las de las personas con las que convive el alumnado.
- Comprender las causas y las consecuencias de las emociones.
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Saber expresar y regular las emociones de forma efectiva.
- Favorecer la calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y cohesión grupal.
- Ayudar en el crecimiento de personas fuertes, seguras, asertivas.

3. Temas a desarrollar.

Actualmente existen diversos modelos que abordan el estudio de las emociones, como por ejemplo Salovey y Mayer; Goleman, Bar-On, Ryff, Bisquerra, etc. Los modelos expuestos comparten la promulgación del bienestar emocional y psicológico de las personas, y cada uno tiene su origen y propósito. Todos concuerdan en tres aspectos: la importancia de la conciencia emocional, comprensión de las emociones en los demás y la regulación emocional.

En este programa educativo seguiremos el modelo de competencias emocionales de Bisquerra, ya que dicho modelo se enfoca en la interacción entre persona y ambiente, dando mayor importancia al aprendizaje y al desarrollo vital del alumnado. La documentación aportada se apoya también en el trabajo elaborado por Pablo Fernández Berrocal, que adapta el modelo de Salovey y Mayer de la inteligencia emocional a la educación.

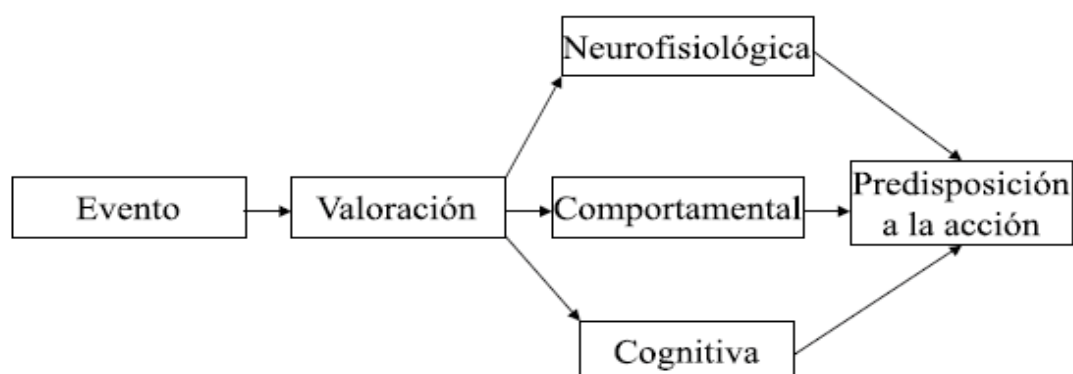
La educación emocional

Para Rafael Bisquerra, el objetivo de la educación emocional se enfoca al desarrollo de las competencias emocionales, enumerando las siguientes: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal y habilidades de la vida. Esta tipología educativa se lleva a la práctica mediante programas secuenciados, como se muestra en la relación de programas que desarrolla el Ayuntamiento de València, y que en el ámbito de las emociones se inician en educación infantil.

Por tanto, educar emocionalmente consiste en identificar y nombrar las emociones que se están sintiendo, así como empatizar con la de los demás, enseñar formas de expresión y proponer estrategias para resolver conflictos. Además, fomenta la fusión del pensamiento, emoción y acción, afrontando los problemas con mejor calidad en la toma de decisiones ante las situaciones.

Siguiendo a Rafael Bisquerra, “hay un acuerdo en considerar que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

El proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar de la siguiente forma según Bisquerra:



¿Qué es una emoción?

Una vez dado un evento, para Bisquerra, el **proceso de valoración** puede tener varias fases. Desde una valoración primaria sobre la relevancia del evento: ¿es positivo o negativo para el logro de nuestros objetivos?, a una

evaluación secundaria en donde se consideran los recursos personales para poder afrontarlo: ¿estoy en condiciones de hacer frente a esta situación?

Si se analiza este esquema, observamos que las emociones tienen un proceso que podríamos denominar “**multicomponente**”, es decir, que está formado por varios niveles:

- **Neurofisiológico** (respuestas corporales ante la situación vivida): taquicardia, rubor, sudoración, respiración, presión sanguínea...
- **Conductual** (acciones que llevamos a cabo cuando sentimos una emoción): expresiones faciales, tono, volumen y ritmo de voz, movimientos corporales...
- **Cognitivo** (qué pensamientos acontecen y cómo se evalúa o valora lo que está sucediendo): la vivencia subjetiva.

Finalmente, la emoción resultante **predispone un tipo de actuación**.

Diferenciando entre emociones y sentimientos

Estos dos conceptos están relacionados y a menudo el alumnado los confunde por su proximidad semántica.

Las emociones son consideradas como una energía que nos impulsa a acercarnos o alejarnos de determinadas situaciones. Cada emoción tiene una causa determinada y presentan una repercusión somática: lágrimas, rubor, palidez, tartamudeo, etc. Asimismo, son de una corta duración y nacen en un momento concreto. Las emociones son intencionales, se dirigen hacia algún objeto o hecho, que puede ser externo o interno, que las provoca. Es decir, son reacciones específicas a acontecimientos particulares.

Los sentimientos son estados afectivos más complejos y estables (duraderos en el tiempo), menos intensos que las emociones y con menor implicación fisiológica. Son la respuesta que hemos ido estructurando a lo largo del tiempo hacia alguna situación y pueden ser considerados como un resultado de la configuración de las emociones en el tiempo.

La emoción es más pública, visceral y espontánea que el sentimiento, este es más privado y racional.

Clasificación de las emociones.

Realizar una clasificación de las emociones depende del modelo de referencia por el que se opte. Hay autores que establecen una clasificación de las emociones denominándose primarias: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco. A su vez, podemos encontrar otras clasificaciones que las divide en primarias: alegría, tristeza, miedo y rabia; y, por otra parte, las secundarias donde encontraríamos la sorpresa, la calma y el asco; y otras, como el amor o la vergüenza (explicar que el amor y el odio son un constructo social, a veces ambivalente que no tenemos al nacer).

¿Por qué una emoción es considerada básica? Son básicas porque las tenemos al nacer. Ejemplo: Cuando le hago cosquillas a un bebé, ¿ríe?, cuando un bebé tiene hambre, ¿qué hace? llorar, ¿por qué? porque tiene hambre. Es la única forma que tienen de poder expresarse.

Las primarias son las emociones que tenemos de manera innata, es decir, las emociones con las que nacemos y podemos reconocer en los bebés, mientras que las secundarias son las que se adquieren en los primeros años de vida y están muy vinculadas a las figuras de cuidado.

Todas son necesarias para un sano desarrollo, pero las primarias podríamos decir que están más relacionadas con mecanismo de supervivencia innatos, y las secundarias tienen un componente más relacional, puesto que están influidas por el contexto de crianza.

En el programa haremos especial hincapié en la función que tiene cada una de las emociones en nuestra vida y la importancia de no censurar ninguna emoción porque todas aparecen en un momento determinado para ayudarnos y adaptarnos a una situación.

Cada una de las emociones se caracteriza por provocar en la persona que las siente un efecto fisiológico y conductual en especial, lo cual hace posible que se puedan identificar tanto por la propia persona que las siente como por quienes rodean a esa persona.

Es importante destacar que cuando se aplica el programa, para una mayor comprensión de las diversas emociones se hará una presentación de las mismas de manera diferenciada. En el Anexo 1 se encuentra la referencia a las emociones que se trabajarán en el programa.

Sin embargo, a la hora de explicarlas y realizar las actividades se entra en detalles sobre cada una de las diferentes emociones añadiendo que

también **puede darse la interrelación entre ellas**, para que sepan que es normal sentir varias emociones al mismo tiempo, como por ejemplo la alegría y la sorpresa, el asco y el miedo, y que es importante que las conozcan bien para aprender a separarlas.

Se hará un especial hincapié en que las emociones nunca se clasifican en buenas o malas, ya que todas las emociones son imprescindibles para nuestro sano desarrollo. Hablaremos de que existen emociones agradables y emociones desagradables y con un lenguaje sencillo se explicará la necesidad de cada una de las emociones y que función cumplen en nuestro organismo.

Desarrollo emocional:

Diversos estudios han demostrado que las niñas y los niños aprenden a lidiar con las emociones a una edad temprana; el niño/niña es capaz de reconocer emociones desde los primeros meses de vida.

Alrededor del primer mes, aparece la sonrisa en los bebés como forma de transmitir que son selectivos y sensibles a los rasgos de sus cuidadores. A los ocho meses pueden identificar el significado emocional de la expresión facial de sus padres. En esta edad se da también lo que se conoce como ansiedad ante los extraños y ansiedad de separación, dos organizadores fundamentales de la afectividad entre el bebé y su cuidador.

Sobre los dos años, los niños/as empiezan a comprender la emoción implícita en reír o llorar, y a los tres son capaces de distinguir a las personas apropiadas para tratar con propósitos distintos. A partir de los cuatro años son capaces de reconocer los sentimientos de los personajes de los cuentos, además de comprender que una misma situación puede generar varias respuestas emocionales.

Por otro lado, el lenguaje de los niños/as de entre 2 y 5 años es rico a la hora de hablar de la expresión facial de emociones y muestran un amplio léxico emocional. A los seis años comprenden que situaciones desagradables producen emociones “negativas”, así como situaciones placenteras producen emociones agradables.

Entre las edades de 6 a 11 años, las experiencias escolares tienen una influencia clave sobre la auto-valoración que realizan los niños y niñas sobre

sí mismos, aspecto que modula de forma muy importante el estado emocional de las personas.

Entre los 11 y los 15 años se van estableciendo nexos de unión entre hechos y las emociones que generan. En la adolescencia se reconoce la distinción entre las emociones que uno experimenta en un momento dado y las emociones de otras personas en ese mismo momento. A partir de la adolescencia se ponen de manifiesto déficits en el manejo de las emociones, principalmente las que tienen relación con las habilidades sociales. Estos déficits son preocupantes por los efectos que tienen en la juventud y en la sociedad en general. Diversos problemas (conflictos en la relación con los demás, desengaños amorosos, suspender exámenes, rechazo social, conflicto con la familia...) pueden servir de detonante de estados depresivos, emociones negativas perturbadores y comportamientos disruptivos como desórdenes en la comida, suicidios, violencia, delincuencia, consumo de drogas, alcoholismo...

En secundaria, la “autoestima social” es una preocupación habitual. En estas edades el grupo juega un papel más fuerte que la propia independencia; ser capaz de hacer frente a la presión grupal en ciertas situaciones es una habilidad de la que muchos carecen, y si esto fuera poco, a partir de esta edad los/las jóvenes empiezan a ser conscientes de que las relaciones interpersonales muchas veces nos obligan a disimular o enmascarar las emociones con el fin de facilitar dichas relaciones.

Es por todo esto que, antes de llegar a la edad adulta, las personas ya hemos establecido los objetivos y creencias importantes que consideraremos a la hora de hacer una evaluación de las situaciones que pueden generar diversas emociones.

En resumen, la importancia de la educación emocional reside , entre otros ámbitos, en poder facilitar la integración de los/las jóvenes en nuestra sociedad de la forma más óptima posible . Esto requiere de un ajuste constante y, por ello , de flexibilidad para hacer frente a las demandas que surgen cotidianamente. Las competencias emocionales son una herramienta útil para facilitar un ajuste emocional (Guil y Gil-Olarte, 2007) y optimizar el desarrollo humano; dando lugar a la prevención de diferentes comportamientos desadaptativos (Bisquerra, 2003).

4. Competencias

La adquisición de las competencias clave por parte de la ciudadanía resulta condición indispensable para lograr que las personas alcancen un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado y haga posible el desarrollo económico, vinculado al conocimiento.

Las competencias clave en el sistema educativo son las siguientes:

CCLI: Competencia comunicación lingüística.

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

CD: Competencia digital.

CAA: Competencia aprender a aprender.

CSC: Competencias sociales y cívicas.

CEC: Conciencia y expresiones culturales.

En el cuadro adjunto se expone la vinculación de las actividades que se desarrollan en el programa educativo a las competencias clave del currículo:

		CCLI	CAA	CSC	CEC	
Actividades previas	<i>En este programa no se especifica</i>					
	S.1	<i>Prospección</i>	X	X	X	
		<i>¿cuántas emociones conoces?</i>	X	X	x	
		<i>Descubriendo el universo de las emociones</i>	X	X	X	

Actividades centrales		<i>Otras constelaciones</i>	X	X	X	X
		<i>Cómo circular en este universo</i>		X	X	
		<i>Para qué sirve una emoción</i>	X	X	X	
	S.2	<i>Los fenómenos afectivos.</i>	X	X	X	
		<i>¿En qué estado afectivo nos encontramos?</i>	X	X	X	
	S.3	<i>La foto silueta</i>	X	X	X	X
		<i>Análisis funcional de las emociones</i>	X	X	X	X
	S.4	<i>Auto conocimiento</i>	X	X	X	
		<i>Habilidades de la vida</i>	X	X	X	
		<i>Conclusiones</i>	X	X	X	
Actividades posteriores	<i>El poder del estado emocional</i>	X	X	X	X	
	<i>Regulación emocional</i>	X	X	X	X	

5. Metodología

Para todas las actividades y actuaciones con el alumnado se establecerán pautas que permitan realizar las actividades de forma dinámica y adaptando los contenidos y el lenguaje al desarrollo madurativo del alumnado. Las actividades planteadas tienen una estructura que permite la intervención de dicho alumnado en cualquier momento. Respetando a compañeros/as y los turnos de palabra cualquiera puede enriquecer con sus aportaciones o sugerencias lo que se está hablando u observando.

Esto quiere decir que la metodología tomará como punto de partida los conocimientos y experiencias previas del alumnado para que puedan realizar aprendizajes constructivos y funcionales. Al mismo tiempo esto permitirá que hablemos de una metodología creativa, con un enfoque constructivista, globalizado y activo.

Se busca que a partir de los conocimientos e ideas expuestas por el personal educador el alumnado conozcan cuáles son las emociones básicas y reconocerlas tanto en ellos/ellas como en el resto de compañeros y compañeras; que puedan autorregular sus emociones, adquieran la habilidad para reconocer e identificar las emociones para evitar conflictos y que se mejore la comunicación y las relaciones entre el alumnado,

El programa consta de tres fases educativas:

- Actividades previas: son aquellas realizadas por el profesorado antes de la puesta en marcha del programa por parte del personal educador. En estas actividades, se busca despertar el interés y motivación por los temas a tratar en el programa. Hacer mención que las actividades propuestas son una guía para facilitar el trabajo del profesorado, pero este siempre puede adaptarlas con el fin de lograr una intervención de mayor calidad.
- Actividades centrales: son las actividades que se realizan por el personal educador en el aula. Son actividades centradas en la participación del alumnado. El papel del personal educador es fundamental para la adecuada puesta en marcha del programa, este debe conocer y estar sensibilizado con la perspectiva de educación emocional que se pretende transmitir en el proyecto. Además, el personal educador debe ser capaz de establecer un clima agradable

y respetuoso en el aula, que motive la participación del alumnado. Este debe seguir esta guía, pero también debe de ser capaz de adecuarla o modificarla cuando sea necesario con el fin de lograr una intervención de mayor calidad.

- Actividades posteriores: serán realizadas por el profesorado tras cada sesión del programa llevada a cabo por el personal educador. Estas actividades buscan la asimilación e interiorización de los conceptos y conocimientos tratados por el personal educador durante las diferentes sesiones del programa.

6. Nivel educativo

El nivel educativo en el que se impartirá el material de este dossier “Vive tus emociones 4”, será en Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) en 1º, 2º, 3º y 4º curso.

7. Materiales y recursos

Para las actividades centrales:

1ª SESIÓN

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
Prospección	Personal educador	Material de apoyo	Aula Pizarra Tizas Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a

			1 mesa para cada alumno/a
¿Cuántas emociones conoces?	Personal educador	Material de apoyo	Folios y lápices Aula Pizarra Tizas Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

Descubriendo el universo de las emociones.	Personal educador	Material apoyo	de	Aula Pizarra Tizas Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Otras constelaciones	Personal educador	Material apoyo	de	Aula Pizarra Tizas Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Cómo circular en este universo	Personal educador	Material apoyo	de	Aula Pizarra Tizas Ordenador Proyector Altavoz

			1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Para qué sirve una emoción	Personal educador	Material de apoyo	Aula Pizarra Tizas Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

2ª SESIÓN

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
Los fenómenos afectivos	Personal educador	Material de apoyo	Aula Pizarra Tizas Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
En qué estado afectivo nos encontramos	Personal educador	Material de apoyo	Folios y lápices Aula Pizarra Tizas Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

3ª SESIÓN

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
La fotosilueta	Personal educador	Material de apoyo Papel continuo Rotuladores gruesos Celo o chinchetas	Aula Pizarra Tizas Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Análisis funcional de las emociones	Personal educador	Material de apoyo	Folios y lápices Aula Pizarra Tizas Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

4ª SESIÓN

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
Autoconoci- miento	Personal educador	Material de apoyo Post-it	Aula Pizarra Tizas Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a Folios y lápices
Habilidades de la vida	Personal educador	Material de apoyo	Folios y lápices Aula Pizarra Tizas Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

Para las actividades posteriores:

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
El poder del estado emocional	Personal docente	Música elegida por el profesorado.	Aula Pizarra Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Regulación emocional	Personal docente		Aula Pizarra Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

En los anexos de este documento se encuentran diverso material pedagógico que se utiliza durante el desarrollo de las actividades del programa.

8. Localización/Itinerario

Las sesiones se desarrollarán en el centro educativo, específicamente en el aula del grupo que solicite la actividad.

9. Desarrollo del programa

En el apartado de metodología, se ha señalado que el presente programa está dividido en tres momentos temporales: actividades previas realizadas con el profesorado en el aula; actividades centrales dirigidas por el personal educador; y, por último, actividades previstas para consolidar los conceptos con el profesorado con posterioridad a los talleres.

9.1 Actividades previas

En este proyecto no existen actividades previas diseñadas para ser llevadas a cabo antes de la realización del taller.

9.2. Actividades centrales

Las actividades centrales se encuentran divididas en cuatro sesiones de una hora o cincuenta minutos aproximadamente cada una. En ellas se irán introduciendo paulatinamente los conceptos clave planteados en el programa para alcanzar los objetivos propuestos, siempre a través de la reflexión, ejecución de dinámicas, actividades grupales, etc.

- PRIMERA SESIÓN.

En la primera parte de la sesión, el personal educador realizará una presentación donde explicará qué es el programa “Vive tus emociones 4”, el cual es llevado por la sección de Proyectos Educativos del Ayuntamiento de València, que consta de cuatro sesiones de una hora cada una.

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Presentación	5 min
Prospección	10 min
¿Cuántas emociones conoces?	10 min
Descubriendo el universo de las emociones.	30 min
Otras constelaciones	10 min
Cómo circular en este universo	10 min
Para qué sirve una emoción	10 min
Despedida	5 min

A continuación, exponemos las actividades que llevará a cabo el personal educador:

Actividad 1. Presentación.

Tras la introducción al programa y la presentación del personal educador, se realiza una breve lluvia de ideas para disponer de un punto de partida sobre los conocimientos previos de las emociones que tiene el alumnado.

La introducción a las mismas se hará utilizando el método interrogativo. Dejaremos al alumnado que desarrollen sus ideas como punto de partida, pero no profundizaremos en la misma hasta las siguientes actividades. Se trata de recopilar **información inicial** sobre lo que el grupo conoce al respecto.

Actividad 2. Prospección.

Sin profundizar en el ámbito de las emociones, invitamos a continuación al alumnado a que reflexiones sobre en qué manera se manifiestan las emociones. Utilizaremos el método interrogativo. Las respuestas suelen ser diversas y ambiguas; pero a partir de estas respuestas, realizaremos la reflexión basada en que las emociones se **perciben/reflejan en diversos lugares de nuestro organismo** (aspecto fisiológico) y **expresivos (conductuales)** que realizamos, así como de nuestra forma de pensar (**cognitivos**).

Avanzamos en esta actividad siguiendo con el método interrogativo para explicar dos conceptos significativos y básicos para entender el complejo mundo de las emociones:

1. ¿Qué se entiende por emoción? ¿Qué podemos entender por una emoción?

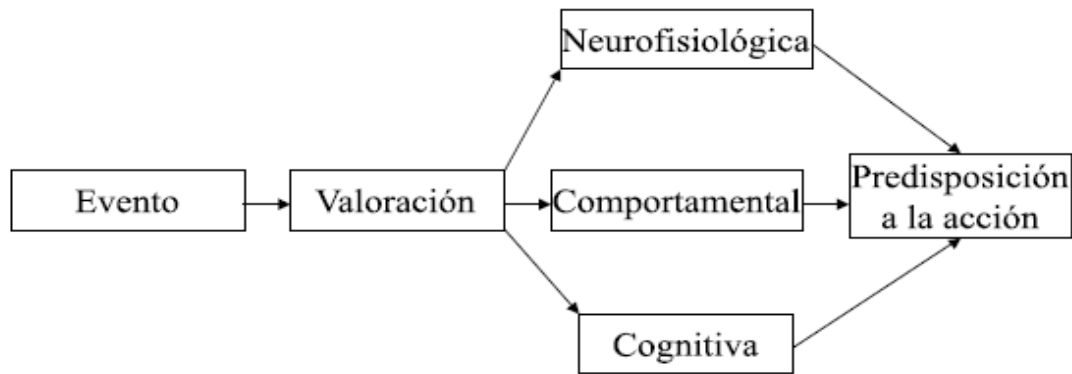
Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada. **Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento... (1) externo o (2) interno.** (referencia de Bisquerra, 2003)

2. Componentes de una emoción:

Las emociones tienen un proceso que podríamos denominar “**multicomponente**”, es decir, que está formado por varios niveles:

- **Neurofisiológico** (respuestas corporales ante la situación vivida): taquicardia, rubor, sudoración, respiración, presión sanguínea...
- **Conductual** (acciones que llevamos a cabo cuando sentimos una emoción): expresiones faciales, tono, volumen y ritmo de voz, movimientos corporales...
- **Cognitivo** (qué pensamientos acontecen): la vivencia subjetiva del momento.

Para que sirva de imagen al alumnado, se puede dibujar en la pizarra la siguiente figura



El aspecto valorativo es la particular forma de valorar los acontecimientos y depende de cada persona. Algunas personas tienden a valorarlos positivamente y otros negativamente o de forma neutra.

Actividad 3. ¿Cuántas emociones hay?

En esta actividad se pretende una mayor aproximación a las emociones, reconociendo cuantas existen. Para ello, seguiremos con el método interrogativo para profundizar un poco más en el mundo de las emociones.

Como alternativa, se puede solicitar al alumnado que escriba primero en el folio, ¿cuántas emociones negativas son capaces de escribir/reconocer? y después ¿cuántas emociones de carácter positivo son capaces de escribir/reconocer?

El resultado será dispar. En la medida de lo posible, apuntarlas, exponerlas en la pizarra, que las lean en voz alta, o se solicitará que se levanten y peguen el post-it (o lean en voz alta el folio donde han escrito) lo que han escrito. Seguramente, varias serán idénticas entre el colectivo presente. La idea es reconocer las más típicas y también aquellas que aparecen como novedosas.

Lo importante es que vayan incrementando su vocabulario emocional. Y que podamos diferenciar los estados emocionales de conductas u otros aspectos.

Actividad 4. Descubriendo el universo de las emociones.

Con esta actividad se pretende reflexionar con el alumnado sobre el rico mundo de los fenómenos afectivos expuestos hasta el momento y explicar su utilidad. Con la intención de que el alumnado pueda conocer mejor el

complejo mundo de las emociones, se irá elaborando por parte del personal educador la representación gráfica de los fenómenos afectivos que muestra las principales familias de emociones.

Para ello realizaremos las siguientes reflexiones conjuntamente con el alumnado:

- 1.- *¿Cómo podríamos agrupar el listado de las anteriores emociones expuestas? (de la lista expuesta anteriormente por el alumnado).*
- 2.- *¿cuál creéis que ha sido la más importante a nivel evolutivo? ¿Cuáles de las anteriores pueden ayudarnos a aumentar las posibilidades de supervivencia?*
- 3.- *¿qué nos ocurre cuando sentimos que estamos entre “la espada y la pared”?*
- 4.- *¿hay alguna relación entre ellas o podríamos relacionarlas de alguna forma entre sí?*
5. *¿cuándo habéis sentido estas emociones? (de tristeza, ira o miedo)*
- 6.- *En base, la tristeza, ¿habría alguna emoción que podríamos considerarla su opuesta?*
- 7.- *La alegría ¿puede estar incluida en algún sentimiento que la recoja y que sea más amplia?: el amor, el compromiso*
- 8.- *Y el amor nos abre la puerta a otra emoción ¿a cuál pensáis?*
- 9.- *¿hay alguna relación entre estas últimas o podríamos relacionarlas de alguna forma entre sí?*

Finalmente, y tras la exposición general, exponer que ambas constelaciones o galaxias se complementan conformando el **UNIVERSO DE LAS EMOCIONES**.

La denominación de Universo de Emociones, y su mapa gráfico de cientos de emociones han sido clasificadas e identificadas gracias a numerosos estudios científicos. En su desarrollo han colaborado investigadores de prestigio como Rafael Bisquerra.

Actividad 5. Otras constelaciones.

Se pretende que el alumnado reconozca la existencia de “otras constelaciones emocionales” que también influyen en nuestra vida. En este

caso, se trata de presentar un convencionalismo que utilizamos para reconocer las emociones sociales y las emociones estéticas.

Hay un conjunto de emociones que son consecuencia del aprendizaje en sociedad. Existe una presión social que provoca el desarrollo de ciertas emociones a las que, por esta razón, denominamos **emociones sociales**.

Se transmite la idea de que ante cualquier obra de arte podemos experimentar **emociones estéticas**.

El último conjunto de emociones no consideradas ni positivas ni negativas están ubicadas bajo el concepto de **emociones ambiguas**. Se denominan de esta forma porque navegan alrededor del resto ya que en función de la situación pueden ser positivas o negativas.

Actividad 6. Cómo circular en este universo

Este apartado sirve como reflexión aglutinadora de las actividades expuestas hasta el momento y resumen de la sesión.

Para ello se realizará una puesta en común conjunta con el alumnado para reflexionar sobre:

1.- La utilidad de las emociones **como combinación con el “raciocinio”**. ¿Cuán importante es cada ámbito? ¿son irreconciliables?

2.- ¿la humanidad experimentamos más emociones negativas que positivas o igual?

3.- Ser conscientes de que pasamos la mayoría de nuestro tiempo en situaciones emocionales “neutras”

4.- Podemos presentar disfuncionalidades cuando las emociones que se viven no se adaptan al acontecimiento o cuando solo mostramos una lista restringida de emociones ante diversos acontecimientos..., pero podemos aprender a modificar, cambiar o reinterpretar los contextos para aportar la respuesta más adecuada.

5.- Que tenemos varios retos:

a.- que debemos poder experimentar tanto emociones negativas, como positivas y reconocer la existencia del resto (sociales, estéticas, etc).

Se puede aportar como dato que se calcula que hay solo una emoción positiva por cada tres o cuatro emociones negativas

b.- podemos pasar de estados emocionales neutros a positivos (expandir el universo hacia lo positivo)

Actividad 7. ¿Para qué sirven las emociones?

El objetivo es explicar explicando cuales son las funciones atribuidas a las emociones. Y si bien no hay respuestas concluyentes, entre los planteamientos más habituales nos encontramos con que las emociones tienen tres funciones fundamentales, además de una secundaria.

Entre las funciones de las emociones podemos distinguir:

<i>Función adaptativa y de supervivencia</i>
<i>Función social</i>
<i>Función motivadora de la conducta</i>

Finalmente, se expondrá que las emociones pueden tener una función secundaria importante en el “**desarrollo nuestro como personas**” (**función de desarrollo**), ya que tienen efectos sobre otros procesos mentales, de forma que pueden afectar a cómo percibimos, atendemos, memorizamos razonamos y creamos la realidad.

Actividad 8. Despedida.

Se realiza un pequeño resumen de las emociones y lo que se ha enseñado, comprobando que se reconocen las diferentes emociones que existen y cómo influyen en el comportamiento.

- SEGUNDA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
-------------	-----------------

Presentación y repaso sesión anterior	5 min
---------------------------------------	-------

Los fenómenos afectivos	10 min
-------------------------	--------

¿En qué estado afectivo nos encontramos?	40 min
--	--------

Despedida	5 min
-----------	-------

Actividad 1. Presentación y repaso de la sesión anterior.

Presentación de la sesión en la que nos encontramos. Recordar el nombre del personal educador y de dónde venimos.

Actividad 2. Los fenómenos afectivos.

Conociendo el universo de las emociones, esta actividad pretende que el alumnado sepa reconocer y diferenciar entre los diferentes fenómenos afectivos que se interrelacionan: emociones, sentimientos, etc.

Se explicará las características de las emociones:

<i>Las emociones son consideradas como</i>
<i>una energía que nos impulsa a acercarnos o alejarnos de determinadas situaciones</i>
<i>Cada emoción tiene una causa determinada y presentan una repercusión somática: lágrimas, rubor, palidez, tartamudeo, etc.</i>
<i>Asimismo, son de una corta duración y nacen en un momento concreto</i>

Las emociones son intencionales, se dirigen hacia algún objeto, hecho o acontecimiento, que puede ser externo o interno, que las provoca

Es decir, son reacciones específicas a acontecimientos particulares.

Se explicará el concepto de sentimiento:

Los sentimientos son

estados afectivos más complejos y estables (duraderos en el tiempo),

menos intensos que las emociones y con menor implicación fisiológica.

Son la respuesta que hemos ido estructurando a lo largo del tiempo hacia alguna situación y pueden ser considerados como un resultado de la configuración de las emociones en el tiempo.

Se trata de cómo percibimos la emoción y el impacto que tiene en nosotros/nosotras.

La emoción es más pública, visceral y espontánea que el sentimiento, este es más privado y racional.

Es posible, que se hayan expuesto otro tipo de aspectos que no cumplan con estas características, pero que son otros fenómenos afectivos. Se aprovechará un tiempo para aclarar qué son en concreto. Para que la diferencia o aclaración sea más visual, se adjunta la imagen del espectro de los fenómenos afectivos en donde la duración, el tiempo, es un elemento fundamental (Bisquerra).



Espectro de los fenómenos afectivos.

El personal educador expondrá un ejemplo lo más gráfico posible que permita reconocer las diferencias entre estos conceptos.

Actividad 3. En qué estado afectivo nos encontramos.

Como punto de partida se da a conocer “el medidor emocional” desarrollado dentro del programa Ruler que fue diseñado por el Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale.

El medidor emocional es una herramienta que nos ayuda a desarrollar mayor conciencia sobre nuestras emociones, así como a ampliar nuestro vocabulario para nombrarlas con precisión. También nos permite clasificarlas según su nivel de energía y agrado (su valencia), de tal modo que podremos darnos cuenta cómo influyen en nuestra manera de interpretar el mundo

El medidor emocional *se plasma a través de dos ejes: uno recoge el nivel de **energía** que nos genera y el otro el **agrado** de dicha emoción. Los dos ejes disponen de una graduación/intensidad (en sentido positivo y negativo). Las emociones que se vivencian se recogen en función de la combinación de las dos variables.*

En función de la combinación de estos dos ejes, se obtienen las cuatro zonas o cuadrantes, asimilados a colores, cuya explicación es la siguiente:

- Cuadrante amarillo: en él se encuentran las emociones agradables con alta energía.
- Cuadrante verde: emociones agradables, pero con baja energía.
- Cuadrante rojo: emociones desagradables con energía alta.
- Cuadrante azul. emociones desagradables, pero energía baja.

Para ejemplificar la explicación de dicho medidor emocional, se le solicita al alumnado que expresen en qué cuadrado se siente por ejemplo **¡AHORA!** Y se ubica en el medidor.

A continuación, se expondrá al alumnado diferentes situaciones y les solicitaremos que nos indiquen qué emoción se refleja y que las ubiquen en el medidor emocional

Se irán analizando las situaciones en base a las preguntas que se plasman y el alumnado puede marcar con un post-it qué emoción le genera cada situación y ubicarlo en el medidor emocional. Previamente, a la exposición de las diferentes situaciones, el personal educador debe valorar cuáles serán los más adecuados a la realidad del grupo y profundizar en aquellos que generan más interés para dicho grupo de alumnado.

- Situación/contexto:

Estás a comienzo del curso escolar. Has entrado al patio del centro. De la gente que te rodea, nadie te dirige la palabra. Intentas acercarte a ellos/ellas pero nadie te mira ni te da pie a iniciar una conversación. Parece que NO estés en el mismo sitio que el resto.

- Situación/contexto:

“El otro día se incorporó una “personica” a nuestra familia. Mi hermano/hermana nació y me agarró el dedo cuando lo/la trajeron a casa. Estoy esperando a que crezca para poder jugar con él/ella. De momento está un poco llorón/llorona. Cuando tiene hambre y ve el biberón se vuelve loco/loca. A veces se queda enganchado/a y no puede respirar. Para que respire hay que soplarle o darle pequeñas palmaditas en la espalda”.

- Situación/contexto:

Estás en casa con el WhastApp (o similar) charlando en un grupo. De repente algunos compañeros/as empiezan a meterse con indirectas con uno/una del grupo. NO sabes/conoces el motivo porque ese día no has ido a clase al encontrarse indispuerto/indispuerta. El compañero o la compañera con la cual se están metiendo empieza a lamentarse de lo que le están diciendo. Aumentan las palabras de tono y aparece algún insulto...

- Situación/contexto:

Tienes un problema con un compañero/compañera (o un familiar cercano) porque siempre se comporta de una forma brusca (valorar si la utilización del concepto "casi violenta contigo"). Llevas tiempo intentando buscar alguna forma de solucionar esa situación, pero de momento no lo consigues

- Situación/contexto:

Estás preparando una celebración o fiesta sorpresa con tu grupo más cercano para un/una amigo/amiga (compañero, familiar). Ese mismo día, te enteras que una persona con la que no te llevas muy bien se lo ha dicho sin querer.

- Situación/contexto:

Acabas de llegar a casa después de un día que consideras que te ha salido todo mal. Te encuentras cansado/cansada y solo quieres ir a tu habitación para escuchar tu música preferida.

- Situación/contexto:

Ufff, mi tutor/tutora me ha dicho que tengo que hablar con él/ella. No creo que sea por nada malo, pero como no me ha dicho el motivo no lo sé con seguridad. Creo que es porque tengo ciertos problemas en el instituto. Uno de ellos es la ansiedad por los exámenes. Me dan pánico las notas malas. Y justamente me las dan el mismo día de mi cumpleaños. No sé si podré celebrar mi cumpleaños. Estoy temblando solo de pensar en esta situación.

El paso siguiente consistiría en solicitar un voluntario o una voluntaria que quiera compartir alguna situación concreta y qué emoción le generó (*lo importante es la situación para poder analizarla*).

En este momento, el alumnado (de forma voluntaria) debe fijar la ubicación de la situación en el medidor emocional. El personal educador debe ayudar al alumnado durante la ubicación del pot-it para que pueda fijar la intensidad que requiera en los ejes.

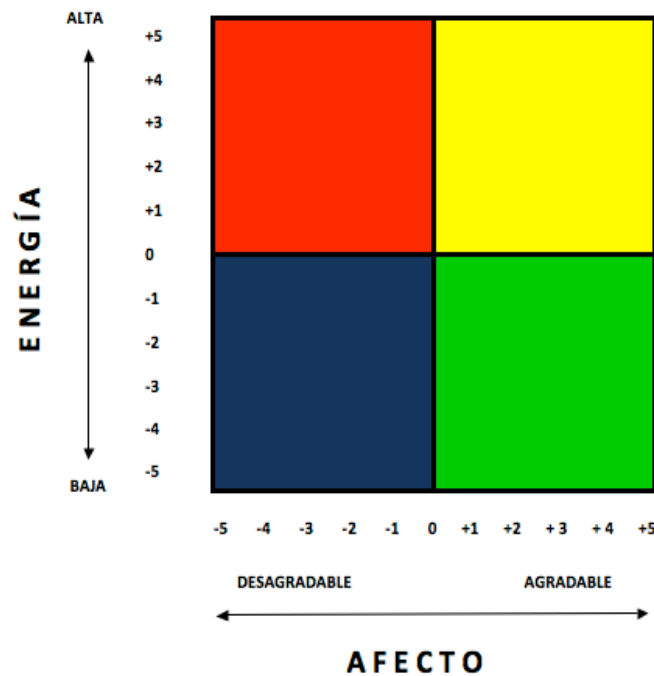


Imagen: medidor emocional del programa RULE.

Se realizará finalmente un resumen para hacer evidente la importancia de saber identificar una emoción, los componentes asociados a la misma (fisiológica, conductual y cognitiva), los condicionantes de la situación y su valoración. Para ello, se puede utilizar el siguiente cuadro como referencia:

Describir situación
¿qué nivel de energía me genera? (del -1 al +5)
¿qué tan fuerte era/es el sentimiento? (del -1 al +5)
Cómo podría definir esa emoción
Expresiones fisiológicas (la respiración, el tono muscular, etc)

Expresiones conductuales (los gestos de la cara, el movimiento del cuerpo, volumen de voz, etc)
Expresiones cognitivas (qué pensaba, etc)
¿Cuál es el resultado? ¿este sentimiento es útil?
Si no es útil, ¿puedo utilizar alguna estrategia para cambiarlo?

Actividad 4. Despedida.

Realizar un breve resumen de lo expuesto en la sesión y exponer algunas nociones de recuerdo:

- Las emociones van y vienen. La mayoría sentimos muchas emociones diferentes a lo largo del día. Algunas duran solo unos instantes. Otras pueden durar un poco más.
- Las emociones tienen diversas intensidades. La intensidad de una emoción puede depender de la situación y de las vivencias acumuladas por la persona.
- Las emociones surgen en respuesta a la valoración que realizamos de las situaciones.
- El contexto de desarrollo de la situación incide sobre qué emoción percibimos
- Etc.

TERCERA SESIÓN

ACTIVIDADES

TEMPORALIZACIÓN

Presentación y repaso de las sesiones anteriores

5 min

La fotosilueta

30 min

Análisis funcional de las emociones

20 min

Conclusiones y cierre.

5 min

Actividad 1. Presentación y repaso de las sesiones anteriores.

Presentación del programa y la sesión en la que nos encontramos. Se realizará un repaso de la sesión anterior y de todo lo aprendido en lo que se lleva de taller.

Actividad 2. La fotosilueta

El fotomatón era una cabina automática que permitía obtener una fotografía de la persona de forma instantánea (generalmente se situaba en una calle o zona pública). Utilizando este símil, la actividad conlleva la reflexión de experimentar cómo nos percibe nuestro grupo de referencia en un momento dado (ahora) y las emociones agradables y/o desagradables que nos genera dicho contexto social. Se conjuga, por un lado, mejorar la confianza y la seguridad del alumnado consigo mismo, así como tener una aproximación a cómo le ven el resto de los integrantes del grupo. Por otro lado, reconocer las emociones que nos generan estas apreciaciones. Interpretarlas, valorarlas y aprovechar su potencial de autoconfianza y mejora en cada persona.

Para realizar la actividad se formarán grupos de cuatro personas (en función del número de asistentes). Cada grupo dibujará la silueta de cuerpo entero de uno/una de los/las componentes del grupo (lo ideal sería dibujar la silueta de todos los/las componentes del grupo, esto depende del tiempo y disponibilidad del aula). Para ello, un/una participante se tumbará encima del papel continuo y el resto de los compañeros/as con ayuda de un rotulador dibujará su perfil desde la cabeza a los pies (o bien, puede realizarse de pie y con el papel pegado sobre la pared).

Una vez finalizadas las siluetas, se pondrá el nombre en la parte superior de la misma y se colgará en la pared.

Seguidamente, y a petición del personal educador que lo transmite en ese momento, el resto de compañeros/as irá escribiendo dentro de cada siluetas **tres aspectos positivos (no son válidos aspectos referidos a la apariencia física, son recomendables “la forma de ser”, lo que sabe hacer”, “los momentos buenos que han convivido”)**, señalando si lo desea en qué parte del cuerpo hace referencia esa cualidad positiva (por ejemplo, puede dibujar un corazón grande dentro de la silueta si pensamos que la persona reúne la característica de ser una persona con buen corazón). Si el grupo

está muy cohesionado se puede solicitar a la vez de las tres cualidades positivas que se escriba una apreciación sobre un aspecto que podría/debería mejorar dicha persona siempre que se explique o argumente el motivo (**por ejemplo: ser más puntual, ordenado, participativo/a en el aula, etc.**). Las personas sobre la que se realiza el aspecto negativo no deben rebatir esta apreciación mientras el grupo lo comenta. Al finalizar del ejercicio podrá argumentar y debatir dicha apreciación.

Es recomendable poner música de fondo para fomentar un ambiente agradable y positivo.

Acabada la actividad se debe reflexionar sobre los resultados observados.

Se volverá al medidor emocional explicado en la sesión anterior para plasmar las emociones que se sienten y reflexionar sobre las mismas.

Actividad 3. Análisis funcional de las emociones.

El objetivo de esta actividad es presentar un análisis funcional del contexto que genera la emoción, y que se basa en la metodología de enfoque socioafectivo. Este enfoque parte de las reacciones emocionales de la conducta y valora las mutuas interinfluencias entre sentimiento, pensamiento y acción.

El personal educador explicará que las consecuencias de nuestros actos (lo que hacemos) tienen un proceso de funcionamiento en la que intervienen varias variables:

- la situación
- lo que pienso
- lo que me sucede
- lo que hago
- el resultado

La actividad se basa en exponer diferentes situaciones y evidenciar la secuencia de pasos que se dan.

El personal educador explica el funcionamiento del análisis funcional de las emociones, en base al cuadro adjunto

Contexto o situación	¿qué puedo "pensar"? (qué pienso acerca de lo que está pasando)	repercusiones (qué me sucede o qué hago)	Reconocimiento de la emoción (qué siento)	resultado, consecuencias
Al salir del centro educativo o caminando un día cualquiera por la calle me encuentro con un compañero/compañera que hacía tiempo que no veía	qué casualidad qué feliz estoy de encontrarte/verte	pulso más acelerado labios y ojos con forma de sonrisa (sonreír)	ALEGRÍA	abrazarla/lo saltar de alegría estrechar la mano
Acabo de recibir un regalo por (cumpleaños, santo, reyes, etc) y era lo que quería	han acertado me encanta voy a disfrutarlo	humedad en los ojos labios y ojos con forma de sonrisa (sonreír)	ALEGRÍA	saltar de alegría aplaudir dar besos a las personas que han hecho posible el regalo agradecer la situación

Una vez finalizada la explicación, se retoman las situaciones recogidas en la actividad anterior para proceder a su análisis de acuerdo a las variables analizadas.

Contexto o situación	¿qué puedo "pensar"? (qué pienso acerca de lo que está pasando)	repercusiones (qué me sucede o qué hago)	Reconocimiento de la emoción (qué siento)	resultado, consecuencias

Y tomando como referencia alguna situación adversa recogida anteriormente se procede a su análisis y exponer un enfoque de cambio o aceptación de crítica. Se hará énfasis especial en las consecuencias valorando su adaptabilidad y/o ajuste a la situación.

Para avanzar en esta fase se propone hacer un role-playing donde se juntan dos personas con roles diferentes para trabajar la situación, de la siguiente forma:

el que expone la petición, crítica o queja	el que recibe la queja, petición, etc
Describe la situación de la manera más concreta posible, sin rodeos y sin juzgar a la otra persona (sin mensaje tipo “deberías”)	Escucha la petición, queja, etc (pide información adicional si no entiendes algo)
Expresa cómo te afecta la situación con voz calmada y directa	Analiza la situación: ¿te conoce la persona que te la hace? ¿sabe de qué habla? ¿Tiene base para expresar lo que te expone? ¿lo expone con empatía?
Solicita soluciones ¿cómo o qué se te ocurre que podemos hacer? ¿cómo crees que podríamos solucionarlo?	Valora si la información puede ser correcta o no
Propón soluciones ¿qué te parece sí?	Propón soluciones
Piensa cómo puede reaccionar la persona (aceptándola la petición, negándola) y cómo reaccionaras tú en base a cómo él/ella lo haga	

Actividad 4. Despedida.

Se realiza un breve resumen de lo expuesto en la sesión y se lleva a cabo un breve diálogo con el alumnado para que expongan lo que han aprendido en esta sesión

- CUARTA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Presentación y repaso de las sesiones anteriores	5 min
Autoconocimiento	25 min
Habilidades de la vida	15 min
Conclusiones y cierre.	10 min
Evaluación final	5 min

Actividad 1. Presentación y repaso de las sesiones anteriores.

Realizamos un repaso de la sesión anterior y de todo lo aprendido en lo que llevamos de taller.

Actividad 2. Autoconocimiento.

Esta actividad tiene como objetivo reconocer y expresar aquellas cosas que hacen sentir **“feliz/alegre”** al alumnado.

En primer lugar, se solicita al alumnado que escriba en un papel aquellas cosas que consideran que les generan alegría o felicidad (si bien ambos conceptos no son lo mismo, podemos utilizarlos invariablemente en esta actividad).

Seguidamente, con las opciones de su listado el alumnado debe realizar una escalera seleccionando por orden de prioridad las cinco opciones que les proporcionen mayor felicidad. La puntuada con un 5 será el peldaño más bajo y se irá subiendo escalón por escalón hasta llegar a la 1ª.

Finalizado el plazo se les comenta las siguientes observaciones:

La alegría/felicidad ¿depende de... ?

- *Bienestar material*
- *De la belleza*
- *De la salud (hay personas con enfermedades o penalidades que son igualmente alegres).*

Dicha pregunta se formula para hacer reflexionar al alumnado. La reflexión es útil para transmitir al alumnado que puede identificar elementos que le causan alegría más allá de situaciones materialistas (que suelen ser las que más se suelen recoger en esta primera fase). Esta actividad genera que el alumnado insista en que las cosas materiales proporcionan alegría y es habitual que se basen en este razonamiento en su actual periodo vital. Por ello es importante explicar bien los conceptos para que puedan ver que la felicidad/alegría no está en las cosas sino dentro de cada persona y lo que se comparte con los demás (grupo social, familiar, etc.). Se utilizará esta actividad para desmontar creencias que suelen estar arraigadas en nuestro mundo occidental: poseer mucho dinero, etc.

Se les solicita que realicen otra reflexión realizando una interiorización sobre **aspectos no-materiales** que les pueda hacer sentir más alegres y por qué.

Seguidamente, con las opciones de su listado deben realizar una nueva escalera de la alegría seleccionando por orden de prioridad las cinco opciones que les proporcionen mayor felicidad.

Si el alumnado participante lo valora positivamente, se pueden compartir las diferentes escaleras elaboradas. La utilidad de este enfoque participativo es explicitar que lo que a veces una persona piensa que da felicidad no tiene mucho que ver con esa emoción y que cada uno enfoca su felicidad desde perspectivas diferentes. Así como que puede haber aspectos irrealizables en los deseos que explicitan inicialmente para ser más alegres y que también pueden reformular su escalera.

Se puede hacer una agrupación de cosas que nos hacen sentirnos alegres como:

utilización del tiempo con la familia, amistades, etc)	salir con los amigos
pequeñas cosas	estar con su mascota, pasear, oír música
ayudar a los demás	

Actividad 3. Habilidades de la vida.

El objetivo de esta actividad es fomentar la capacidad de generar comportamientos apropiados y responsables para ayudar a los demás y orientados hacia la mejora de la vida de las personas.

Su realización se basa en la actividad anterior y para su desarrollo el personal educador transmitirá al grupo la siguiente reflexión:

¿podemos hacer algo para ayudar ..., alcanzar su objetivo de felicidad/alegría a los compañeros/compañeras?

Es recomendable hacer una rueda completa con todos los integrantes del grupo en donde se manifieste o se haga público cómo operativizar el esfuerzo para ayudar al otro a alcanzar su objetivo.

Para cerrar esta actividad, se visualizará el corto (La cadena de favores, duración 5 minutos). Para ejemplificar la importancia de la cadena de favores y como repercute positivamente en los demás **los pequeños actos** y en nosotros/nosotras mismos/mismas..., así como la repercusión positiva que genera **ayudar a los demás y cómo repercute en nosotros mismos**.

En el análisis es interesante orientar al alumnado en cómo empieza y finaliza todo, ya que el estado emocional de los protagonistas empieza de forma negativa y como se puede cambiar o ayudar al cambio de la situación a partir de pequeños actos. En el día a día se generan estas situaciones que reflejan un nivel de conciencia social que tenemos las personas hacia los demás. Es decir, que si vemos o sabemos de una persona que esté en algún tipo de problema o que necesita ayuda nosotros brindamos nuestra ayuda sin necesidad de que sea familiar, amigo/a, conocido/a o que tenga una relación con nosotros/as sólo lo hacemos porque sentimos que es obligación ayudar a los demás

Es importante recalcar que uno/una nunca sabe lo que va a pasar y que en muchas ocasiones vamos a recibir ayuda de la persona menos esperada y por eso siempre debemos estar prestos para ayudar a los demás sin importar quién sea ni esperar algún tipo de reconocimiento.

Actividad 4. Conclusiones y cierre.

Debe realizarse un breve resumen de lo expuesto en todo el programa y afianzar nociones básicas sobre las emociones como cierre.

A modo de conclusión y evaluación por parte del alumnado, se pueden exponer las siguientes cuestiones:

- ¿Qué han aprendido?
- ¿Cómo se han sentido en el taller?
- ¿Podemos aplicar lo expuesto en el programa en la vida diaria: en clase, en casa, ¿con las amistades?
- ¿En otros ámbitos?

Actividad 5. Evaluación.

Se solicita al profesorado y al alumnado la cumplimentación cumplimentar una evaluación online.

9.3. Actividades posteriores

Las actividades posteriores son una sugerencia para el profesorado, con la intención de reforzar y consolidar los conceptos e ideas tratados en las sesiones del programa con el personal educador. En este programa educativo se propone la siguiente actividad al finalizar el programa.

- TRAS LA SEGUNDA SESIÓN

El poder del estado emocional

El propósito de esta actividad con el alumnado es hacer evidente cómo las emociones (sean positivas o negativas) pueden influir en la creatividad o innovación o limitar nuestras posibilidades de encontrar soluciones creativas a los problemas cotidianos.

Para realizar esta actividad se seguirán los siguientes pasos:

1. Dividimos la clase en dos bloques, un grupo de emoción positiva y grupo de emoción negativa. Para realizar la actividad, los pondremos en dos espacios separados o independientes.
2. Una vez separados, les daremos al grupo de alumnado emociones positivas para escuchar música muy alegre e intensa y le aportamos al grupo de alumnado con emociones negativas música muy triste para escuchar.
3. Luego, hay que solicitarles que respondan al siguiente reto: ¿Cuántos usos diferentes se les ocurren a las cucharas? Sólo dos minutos.
4. Volvemos a juntar a los dos grupos en el mismo espacio. Dividimos la pizarra en dos partes. Se realiza un cuadro en la pizarra con el siguiente título: emociones positivas / emociones negativas. Entonces escribimos las respuestas proporcionadas por cada grupo
5. Finalmente, se observa si hay diferencias. En situaciones similares suelen haber más respuestas al alumnado que se les genera una emoción positiva, debido a la mentalidad abierta y que se promueve la creatividad y el pensamiento divergente.

- TRAS LA CUARTA SESIÓN

Regulación emocional

Se trata de un ejercicio realizable en el aula orientado a las estrategias de regulación emocional y que se puede utilizar para prevenir y/o afrontar situaciones estresantes difíciles.

El proceso a seguir sería el siguiente:

1. Proponer y/o Imaginar una situación problemática y ligeramente estresante que provoque en el alumnado una cierta sensación de desbordamiento (ejemplo: explicar el tema en público para el siguiente día; una riña con sus padres por no dejarle salir hasta ciertas horas ese fin de semana; decirles que su mejor amigo o amiga no lo ha avisado y se ha ido con otras personas de marcha, etc).
2. Dejar que exprese los estados afectivos que generan la situación como enfado, preocupación, ansiedad o tristeza.
3. Indagar qué pensamientos subyacen a su reacción emocional y valorar si realmente es adecuada su respuesta emocional (ejemplo:

ante un examen oral puede surgir preocupación ante la posibilidad de quedar en ridículo, o bien enfado porque sus padres no le dan permiso para salir o tristeza porque su amigo o amiga no se ha acordado de él/ella y se ha ido).

4. Una vez vivenciada la emoción, conseguir identificar y operacionalizar el problema: buscar múltiples soluciones posibles tanto de tipo conductuales como cognitivas (ejemplo: voy a prepararme el tema y estudiarme la charla y luego la diré delante de mis familiares hasta que me salga bien; llamaré a mi amigo o amiga por teléfono para preguntarle qué ha pasado, seguro que se le ha olvidado, etcétera).
5. Analizar junto con el profesorado docente cuáles serían las más adecuadas para reducir la emoción negativa si se han presentado y, discutir en clase los motivos por los que a veces las personas no ponen esas estrategias en práctica:
 - a. preferimos otras que tengan resultados más inmediatos (ver la TV para reducir la ansiedad);
 - b. implican demasiado esfuerzo (hacer deporte);
 - c. requieren mayor tiempo (aprender técnicas de relajación, ir a clases de yoga)
 - d. etc.

10. Evaluación

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN --- PROFESORADO

DATOS IDENTIFICATIVOS DEL PROGRAMA			
Nombre del programa:		Fecha realización:	
Nombre del centro educativo:		Profesor/a responsable:	
Nivel/etapa y Grupo asistente:		Nº Alumnado participante.	
		Total:	Chicas Chicos
Número de la sesión:		Nombre de la persona que desarrolla el programa educativo:	

VALORACIÓN					
<p><i>Valore los siguientes aspectos del programa en una escala de puntuación del 1 al 5. Marque con una X la puntuación correspondiente: 1= Nulo; 2 = Deficiente; 3= Normal; 4= Bueno; 5= Excelente</i></p>					
	1	2	3	4	5
El grado de satisfacción general del programa es					
La duración del programa según los objetivos y contenidos del mismo ha sido					
El/la educador/a que lo imparte ha mantenido la atención del alumnado de forma					
Ha utilizado una metodología					
Ha demostrado en su actuación un nivel de conocimientos y experiencia					
La forma de impartir el programa ha facilitado el aprendizaje del alumnado					
El nivel de organización del programa (información, cumplimiento de fechas y horarios, etc.) ha sido					
Importancia de la continuidad de este programa para futuras ediciones					

Si desea realizar cualquier sugerencia, observación o incidencia, por favor, utilice el espacio reservado a continuación
A la sesión de hoy:
Al programa en general:

Al material didáctico (solo en el caso de haber sido solicitado):
Al personal que lo imparte:
A la gestión organizadora/planificadora del programa:

Rellenar con una **X** y cumplimentar **sólo** si se ha hecho el programa en **años anteriores**

El programa ha mejorado	Sí No	En:
El programa ha empeorado	Sí No	En:

NOTA: Si por alguna causa no puede entregar este impreso cumplimentado a la finalización del programa educativo, se ruega remita el cuestionario por correo electrónico sccproyected@valencia.es.

Gracias por su colaboración

SECCIÓN PROYECTOS EDUCATIVOS

Firma del/ de la docente

c/ Amadeo de Saboya, 13 46010 VALENCIA

Telf: 962084283

--

11. Bibliografía

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2009) Psicopedagogía de las emociones. Madrid. Editorial Síntesis.

Bisquerra, R. (2016) "Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico". En *Inteligencia emocional y bienestar II, Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Asociación aragonesa de psicopedagogía. Coord Soler J.L. et al. Editado por la Unión de Editoriales Universitarias Españolas.

Bisquerra, R. (2020) Congreso Binacional - Educación Emocional en Tiempos de Pandemia. <https://www.youtube.com/watch?v=bj7uBcTSRil>

Caruana Vañó, A. y Albaladejo-Blázquez, N. (Coords.). (2017). Emociones en Secundaria. AEMO. Programa de alfabetización y gestión emocional.

Valencia: Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport.

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

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). "La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula". *Revista Iberoamericana de Educación*, 30, 1-12.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). "La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado". *Revista Iberoamericana de Educación*, 31, 1-10.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). "El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas". *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6, 1-17.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). "La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela". *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.

Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós

Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2004). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Güell, M., y Muñoz, J. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.

Ruiz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero, J.M., Palomera, R. Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2013). *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes. Programa INTEMO*. Madrid: Pirámide.

Segura, M., y Arcas, M. (2003). *Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea

Soler, J., y Conangla, M. M. (2003). *El arte de transformar positivamente las emociones. La ecología emocional*. Barcelona: Amat.

Vallés Arándiga, M., A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid: EOS.

12. Anexos

La cadena de favores está disponible en el siguiente enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=Kv3LxHBSN3Y&feature=youtu.be>