

TRABAJO FIN DE MÁSTER CURSO ACADÉMICO 2023-2024



PROGRAMA DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO “PENSAR CON EL CORAZÓN”

Titulación de Postgrado: Máster Universitario en
Psicopedagogía

Autor/a: Lucía de Pablo Roldán

Director/a: Gabriel Dávalos Picazo

Modalidad: Programa de Actuación Específico

Fecha de presentación: Enero de 2024

ÍNDICE

1. Resumen y Abstract.....	3
2. Introducción	4
3. Justificación del programa de actuación	6
3.1. Justificación teórica	6
3.1.2. Aproximación al concepto de inteligencia emocional.....	7
3.2. Marco normativo	12
4.Contextualización del centro educativo	14
5. Plan de actuación específico.....	17
6. Reflexión personal	33
7. Aserciones finales.....	35
Bibliografía.....	36
Anexos.....	38

1. Resumen y Abstract

El presente trabajo fin de máster consiste en la elaboración de un Programa de Actuación Específico sobre la inteligencia emocional para alumnos de sexto curso de Educación Primaria y sus familias, en los que se brindan herramientas y formación.

El trabajo tiene como objetivo desarrollar la inteligencia emocional a través de sesiones tomando como base las emociones para obtener un desarrollo integral de los alumnos, a través de la metodología del método RULER desarrollando actividades para su consecución.

Los alumnos a los que va dirigido el programa se encuentran entre la pubertad y el inicio de la adolescencia, es una etapa vital que requiere un acompañamiento especialmente en lo que respecta a las emociones. Por esta razón, como futura psicopedagoga se plantea este programa de actuación, con la colaboración de los tutores se aborda el tema de la educación emocional para llevarlo a cabo tanto con los alumnos como con las familias proporcionando recursos y actividades para orientar, sensibilizar e informar.

Palabras clave

Programa de actuación específico, inteligencia emocional, metodología RULER.

Abstract

This master's thesis consists of the development of a Specific Action Program on emotional intelligence for students in the sixth year of Primary Education and their families, in which tools and training are provided.

The work aims to develop emotional intelligence through sessions based on emotions to obtain a comprehensive development of the students, through the RULER method methodology, developing activities to achieve it.

The students to whom the program is aimed are between puberty and the beginning of adolescence, it is a vital stage that requires support especially with regard to emotions. For this reason, as a future educational psychology, this action program is proposed, with the collaboration of the tutors, the topic of emotional education is addressed to carry it out with both students and families, providing resources and activities to guide, raise

awareness and inform.

Keywords

Specific action program, emotional intelligence, RULER methodology.

2. Introducción

En este trabajo se propone un programa de actuación específico sobre inteligencia emocional llevado a cabo desde el departamento de orientación de un colegio concertado, con la colaboración de los tutores de la etapa de Educación Primaria. El objetivo principal de este plan de actuación es formar a docentes, padres y alumnos en habilidades emocionales brindando recursos y herramientas a través de unas sesiones realizadas por el departamento de orientación.

En la etapa de Infantil las emociones se consideran muy importantes para trabajarlas, pero la etapa de Primaria se considera una fase de vital importancia para la implementación de este tema incluyendo a las familias. El programa desarrolla la inteligencia emocional, trabajando competencias clave como conciencia emocional, autogestión emocional, motivación, empatía y habilidades sociales.

Personalmente, mi mayor interés sobre el tema es conseguir que los alumnos aprendan a gestionar sus emociones, de cara a tener una convivencia sana, resolviendo sus problemas desde el respeto y el diálogo. Aprendiendo a identificar y delatar situaciones injustas que puedan surgir en el ámbito escolar y que puedan hacerles daño a ellos o a otros compañeros condicionando la vida en el colegio.

Mi interés personal y profesional es ayudar y si pudiese ayudar gracias a este plan de actuación específico a algún alumno de Primaria con herramientas y estrategias que le puedan servir para tener la mejor convivencia en el centro porque la infancia nos marca la vida, nos descubrimos y vamos formando nuestra personalidad, emociones, pensamientos, comportamientos... me gustaría como profesional aportar todo lo que esté en mi mano para intentar evitar situaciones injustas.

En mi experiencia personal, cuando era una alumna en el centro educativo en el que estudiaba, pude observar situaciones injustas a otros compañeros del centro, por ello, quiero dar herramientas a todos los alumnos que tenga para reconocer situaciones y tener,

tener estrategias para ellos mismos y para poder ayudar a los demás. Como docente y futura psicopedagoga quiero establecer a toda la comunidad educativa habilidades para cualquier situación. Por consiguiente, he decidido realizar el Trabajo de Fin de Máster sobre inteligencia emocional para poder aprender en mi propia experiencia y poder tener herramientas para realizarlo en un futuro como psicopedagoga pudiendo ayudar a los alumnos y, además, a más profesionales y familias que trabajen conmigo.

He escogido la etapa de Primaria porque, aunque la inteligencia emocional comienza desde Infantil porque considero de vital importancia la implementación de este tema, que debe ser educado en todas las etapas. En Primaria pueden comenzar más conflictos y los alumnos ser más conscientes de emociones secundarias y no solo primarias, comienza la empatía pues dejan de ser egocéntricos y las amistades tienen mucha relevancia para ellos, van formando su identidad y hay que enseñar la capacidad de toma de decisiones y autoestima Cáceres et al. (2020). Por ello, creo necesario transmitir estos conocimientos en esta etapa, a través del centro educativo como de las familias; en este caso, el programa de actuación se aplicará a los alumnos de sexto curso de Educación Primaria.

Lo que el trabajo pretende es ayudar a los niños a aprender a conocerse a sí mismos, aceptándose, expresando sus sentimientos y emociones para una buena autoestima y desarrollo de la identidad de la persona. En este aspecto, es fundamental que la familia también comprenda la importancia de su influencia para el desarrollo personal de su hijo; por ello, el programa tiene sesiones para familias para que puedan fomentar la autoestima y hablar de ello de manera tranquila con sus hijos en un ambiente de confianza y seguro. En el trabajo se brinda información y estrategias sobre el tema.

La inteligencia emocional está contemplada en el Proyecto Educativo del Centro donde se pretende llevar a cabo este programa, especialmente en el Plan de Convivencia. En el que se sugiere un plan de acoso con medidas propuestas que fomenten la igualdad y prevención de violencia para el desarrollo de una escuela igualitaria. En el Plan de Acción Tutorial del colegio se desarrollan actividades de sensibilización, educación en valores, eliminación de estereotipos.

Según el Plan de Convivencia del centro, en el PAT cada trimestre se lleva a cabo un trabajo con el objetivo que cada curso aprenda y reflexione sobre un valor distinto, por ello el Programa de Intervención estará implantado en el Plan de Acción Tutorial.

La inteligencia emocional es un tema actual que desde hace años se ha trabajado, sin embargo, resulta un desafío y su implantación ha sido poco valorada (Zaccagnini, 2004), por lo que este programa va dirigido en mayor medida hacia la sensibilización y formación de los padres a través de los tutores de 6° de Primaria y el departamento de orientación para poder transmitir todos los conocimientos necesarios y ayudar a los estudiantes.

3. Justificación del programa de actuación

3.1. Justificación teórica

Como afirma Díaz Lucea (2001), un programa de actuación específico es un conjunto de acciones o actividades diseñadas para abordar de manera específica un conjunto de objetivos. El siguiente programa va a ser implementado en un contexto educativo con el objetivo de favorecer el aprendizaje facilitando la adquisición de contenidos clave.

Este tipo de planes de actuación se caracterizan por su enfoque preciso en objetivos particulares, población específica y estrategias diseñadas para abordar de manera efectiva las necesidades identificadas.

El programa tiene como destinatarios las familias, los alumnos y la comunidad educativa. Un factor importante a tener en cuenta es el tiempo, por ello se contempla que el mejor momento podría ser la sesión de tutoría.

En el Plan de Actuación Específico el papel del departamento de orientación es fundamental y las personas que lo integran son las encargadas de poner en marcha las actividades del programa y acompañar a los alumnos en su trayectoria profesional como personal. También, pueden participar los especialistas en Pedagogía Terapéutica y Audición y Lenguaje. Además, es muy importante contar con la participación de los tutores con sus respectivas clases porque pueden conocer a los alumnos y sus respectivas familias y generan un ambiente de confianza y tranquilidad al llevar a cabo las sesiones. Dentro de un centro escolar, existen dos funciones que deben complementarse como son la orientación educativa que tiene un alcance más amplio y se centra en el desarrollo integral de la persona, incluyendo aspectos académicos, personales y profesionales y, por otro lado, la tutoría que es más específica y está diseñada para proporcionar un apoyo generalmente enfocado en el rendimiento académico. Ambos enfoques son

complementarios y pueden trabajar juntos para proporcionar un apoyo completo a los alumnos.

Para conocer si se logran los objetivos establecidos es necesario realizar un seguimiento de una forma continua y personalizada.

El departamento de orientación trabaja conjuntamente con el tutor para conocer cómo se desarrolla el alumno en el aula, con su grupo, en diferentes contextos fuera del aula como el patio o comedor para conocer el clima escolar que está viviendo. El tutor sirve de guía para que el alumno desarrolle los objetivos y competencias establecidos. Las funciones del tutor y orientador no se hacen por separado, están coordinadas con objetivos y valores del centro, y al final queda implicada toda la comunidad educativa. Por ello, el tutor está en estrecho contacto con el departamento de orientación y la tutoría es una parte fundamental de la formación y aprendizaje de todos los alumnos.

La tutoría en la vida escolar de los alumnos es fundamental para su formación y aprendizaje. Es una sesión educativa específica que tiene relación con todas las materias y su desarrollo. Con este fin se elabora el Programa de Actuación Específico, un plan en el que se desarrollan las tutorías con su organización y funcionamiento que se van a realizar en el centro a lo largo del curso académico.

3.1.2. Aproximación al concepto de inteligencia emocional

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como la habilidad para reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás. Implica varias competencias clave conciencia emocional reconociendo y comprendiendo las propias emociones en el momento y cómo afectan al pensamiento y al comportamiento (Goleman, 1995). La autogestión emocional es una competencia, reconocida como la habilidad para manejar eficazmente las propias emociones, controlar impulsos y mantener un equilibrio emocional en las situaciones adversas. La tercera clave es la motivación, como la capacidad de mantener y trabajar por las metas a largo plazo, a pesar de obstáculos y dificultades. La cuarta clave, es la empatía como la capacidad de identificar y comprender las emociones de los demás con una conexión emocional y comunicación afectiva. La última clave, son las habilidades sociales como la capacidad de gestionar las relaciones interpersonales de manera efectiva, incluyendo la comunicación, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones.

Desarrollar la inteligencia emocional es valioso en todos los ámbitos de los seres humanos, puede contribuir al éxito en las relaciones, en la toma de decisiones, en la resolución de problemas y en el mejor liderazgo. Además, la inteligencia emocional es una habilidad que se puede desarrollar y mejorar con la experiencia aprendiendo de las emociones propias y de los demás con conciencia continua.

En referencia a Goleman, el Modelo de Inteligencia Emocional desarrollado por Peter Salovey y John Mayer sobre habilidades emocionales sientan las bases sobre el concepto de educación emocional de Goleman. Salovey y Mayer (Fernández y Extremera, 2005) lo definieron como la habilidad para percibir, entender, gestionar y utilizar las emociones.

El modelo de habilidades de Salovey y Mayer (Fernández y Extremera, 2005) consta de cuatro componentes principales; el primer componente es la percepción y evaluación emocional, como la capacidad para reconocer y comprender las emociones en uno mismo y en los demás, incluyendo la habilidad de percibir emociones por expresión facial, tono de voz y lenguaje no verbal corporal. El segundo componente es la facilitación emocional, utilizando las emociones para facilitar el pensamiento y la resolución de problemas, implica la habilidad de utilizar las emociones de manera efectiva para la toma de decisiones y el rendimiento cognitivo. El tercer componente, es la comprensión emocional como la capacidad para entender las emociones complejas y la capacidad para reconocer la relación entre las emociones. El último componente es la regulación emocional, como la habilidad para gestionar y regular las propias emociones, como la capacidad para escuchar, entender y ayudar a otras personas e intentar regular sus emociones. Implica controlar las emociones en diferentes situaciones.

Los cuatro componentes de Salovey y Mayer forman un marco integral para comprender la inteligencia emocional y cómo las personas pueden desarrollar habilidades para manejar sus emociones y ayudar a las de los demás de manera efectiva, influyendo en la comprensión de cómo las habilidades emocionales afectan al bienestar y el rendimiento en diversas áreas de la vida.

La inteligencia emocional se fundamenta en teorías que reconocen la importancia de las emociones en la vida de las personas y en su capacidad para influir en su comportamiento, decisiones y relaciones interpersonales. Entre ellas encontramos la Teoría de las Inteligencias Múltiples Gardner (1995) contradecía a la visión tradicional que considera

la inteligencia como una capacidad única y general. Gardner (1995) sugiere que existen múltiples formas de inteligencia, cada una con sus características y habilidades, él explicaba que las inteligencias múltiples no son habilidades aisladas, sino diferentes formas de procesar la información y resolver problemas. Identificó ocho inteligencias inicialmente: La inteligencia lingüística, relacionada con el uso de la lengua con la capacidad de expresión en escritura como en comunicación oral. La inteligencia lógico-matemática, involucrando habilidades de pensamiento abstracto y análisis, con la capacidad para desarrollar razonamientos lógicos y resolver problemas matemáticos. La inteligencia espacial, personas con buen sentido de la orientación y representación visual, implica la capacidad de percibir y pensar en el espacio tridimensional. La inteligencia musical, con sensibilidad al ritmo, tono y melodía, relacionada con la apreciación, composición y ejecución musical. La inteligencia corporal-kinestésica, con destrezas físicas, coordinación y control del cuerpo, habilidad para utilizar el cuerpo de manera hábil y expresiva. La inteligencia interpersonal, relacionada con la capacidad para entender a otras personas, sus motivaciones, emociones, y comportamientos con habilidades sociales y de empatía. La inteligencia intrapersonal, se refiere a la autoconciencia y comprensión de uno mismo, involucrando la capacidad de reflexionar sobre las propias emociones, motivaciones y metas. Por último, la inteligencia naturalista, posteriormente añadida por Gardner, como la capacidad para reconocer y clasificar los elementos de la naturaleza, como plantas y animales, con una sensibilidad hacia el medio ambiente.

Según la teoría de Gardner (1995), cada persona posee una combinación de estas inteligencias y la educación debe adaptarse para potenciar y desarrollar las fortalezas individuales de cada alumno. La Teoría de las Inteligencias Múltiples ha tenido un impacto significativo en la educación y ha influido en la forma en que se comprende y evalúa la inteligencia.

Siguiendo con el desarrollo de la inteligencia emocional, la teoría de Joseph LeDoux (1996) destaca la importancia de las rutas neuronales rápidas y lentas en el procesamiento y la respuesta emocional. LeDoux (1996) propuso que las señales emocionales pueden llegar rápidamente a la amígdala, incluso antes de que se procesen conscientemente en la corteza cerebral, permitiendo respuestas rápidas a estímulos amenazantes, conocido como la ruta rápida (ruta subcortical). Sin embargo, existe una ruta lenta (ruta cortical)

involucra la corteza cerebral, donde la información emocional se procesa de manera más consciente y reflexiva. Estas rutas han proporcionado evidencia en la regulación emocional y la formación de respuestas condicionadas al miedo. La teoría de Antonio Damasio (2007) también se ha enfocado en cómo las emociones y el cuerpo influyen en el pensamiento y la toma de decisiones. Con la Teoría del Marcador Somático este autor explica que las emociones están vinculadas a las reacciones corporales, influyendo en la toma de decisiones. Los marcadores somáticos actúan como señales que guían la toma de decisiones y comportamientos. Además, Damasio (2007) destaca la importancia del lóbulo frontal en la toma de decisiones socialmente apropiadas y en la regulación emocional. Explicando que las lesiones en esta área pueden afectar negativamente a la capacidad de las personas para tomar decisiones racionales influidas en el contexto emocional. Tanto LeDoux (1996) como Damasio (2007) contribuyen a la comprensión del procesamiento del cerebro y la regulación de las emociones en la neurociencia emocional.

Por otro lado, la teoría sociocultural del desarrollo cognitivo de Vygotski (1981) tiene un enfoque en el que el aprendizaje y el desarrollo cognitivo están influenciados por factores sociales y culturales además de factores internos y biológicos. Esta teoría destaca la importancia de la interacción social y cultural en el desarrollo cognitivo y propone que el aprendizaje y desarrollo sean procesos interdependientes.

El desarrollo del programa de actuación va a basarse en el método RULER porque es una metodología que implica a todo el centro educativo centrándose en el desarrollo profesional y personal de los docentes como modelos para educar emocionalmente a los alumnos. Los objetivos del método RULER son crear un clima positivo emocional mejorando la inteligencia emocional de alumnos, sus familias y los docentes del centro. RULER (Recognize, Understand, Label, Express and Regulate Emotions), creado por Marc Brakett en el Centro para la Inteligencia Emocional de la universidad de Yale. Además, una de las promotoras españolas del programa es Ruth Castillo, doctora en psicología y especialista en educación emocional. Brakett et al. (2013) exponen que es fundamental reconocer las emociones en los demás y en uno mismo. Además, de comprender la causa y consecuencia de las emociones, como el uso del lenguaje con vocabulario emocional para describir cómo nos sentimos con expresión correcta y adaptada al contexto. Por último, destacan la adquisición de estrategias cognitivas y

comportamentales para regular emociones en situaciones intensas. Brakett et al. (2013) explican que es un modelo científicamente validado y con evidencia empírica.

Además, Brakett et al. (2013) destacan la implementación del método RULER ha destacado beneficios como mejor rendimiento académico, mejora del clima escolar, aumento de inteligencia y habilidades emocionales de alumnos, fortalecimiento de vínculos entre estudiantes y profesores, disminución de la ansiedad y depresión etc. En las sesiones del programa utilizaremos recursos del método como el “medidor emocional” (anexo 2) es una gráfica con cuatro emociones primarias (enfado, tristeza, alegría y tranquilidad) hay dos variables (energía y sentimiento), al aumentar la energía con un sentimiento desagradable nos encontramos en el cuadrante rojo con enfado y emociones como ira, rabia, y frustración. Por otro lado, en el cuadrante azul teniendo baja energía y bajo nivel de agrado, los sentimientos son de tristeza y desanimo. En el cuadrante amarillo, con alto nivel de energía y sentimientos agradables encontramos la alegría, emoción y entusiasmo. Y el último, el cuadrante verde con baja energía y sentimiento agradable encontramos la paz y tranquilidad.

Para finalizar, quiero destacar el estudio llevado a cabo por Valenzuela-Aparicio et al. (2023) en el que investigan la relación de la inteligencia emocional y el acoso escolar. En una de las sesiones para las familias del programa se desarrolla una charla sobre la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en relación con el acoso.

Los resultados del estudio muestran que existe riesgo de acoso en las instituciones educativas, generando ansiedad, depresión, fobia escolar y baja autoestima repercutiendo negativamente en la salud mental y bienestar emocional de los estudiantes. Exponen que aparte de la inteligencia emocional existen más variables que intervienen en el acoso como la falta de integración. La investigación evidencia que el 50% de los estudiantes obtuvo bajas puntuaciones de claridad y regulación emocional, por ello, en una situación de acoso las víctimas no comprenden sus emociones y les impide pedir ayuda. Los autores exponen la identificación y reconocimiento de emociones como recurso favorecedor para las relaciones interpersonales e indicador de alerta para el reconocimiento de víctimas de acoso escolar.

En el estudio los autores destacan algunos componentes de la inteligencia emocional como empatía y regulación emocional con una relación significativa con dimensiones del

acoso escolar. Además, concluyen destacando la gran labor de los centros educativos en relación al acoso escolar, promoviendo el desarrollo de inteligencia emocional y un clima positivo, mejorando los procesos de aprendizaje y las relaciones sociales. No obstante, la inteligencia emocional no es causa directa del acoso escolar, si tiene una relación frente a las relaciones interpersonales.

3.2. Marco normativo

La historia de la educación en el sistema español comienza con la Constitución de 1812 y la Ley Moyano de 1857. Desde este inicio se ha ido avanzando creando leyes para mejorar el sistema educativo de la misma manera que la sociedad y la cultura.

El Programa de Actuación está basado en el Artículo 27.1 de la Constitución Española de 1978 (BOE), donde establece que todas las personas tienen derecho a la educación y a una libertad de enseñanza. En el artículo 10.1 del mismo documento se evidencia la importancia de la dignidad y el libre desarrollo de la personalidad de la persona.

En cuanto a la inteligencia emocional y autoestima de los alumnos en la ley 1/1900 de Ordenación del Sistema Educativo, se hace una pequeña referencia en relación.

“La educación permite, en fin, avanzar en la lucha contra la discriminación y la desigualdad. Serán estas por razón de nacimiento, raza, sexo, opinión o religión, tengan un origen familiar o social, se arrastren tradicionalmente o aparezcan continuamente con la dinámica de la sociedad. Esos serán los fines que orientarán el sistema educativo español, de acuerdo con el Título Preliminar de esta ley y en el alcance de los mismos, la educación puede y debe convertirse en un elemento decisivo para la superación de los estereotipos sociales asimilados a la diferenciación por sexos, empezando por la propia construcción y uso del lenguaje.”

Expone la necesidad de impartir una educación que permita al alumnado formar su propia identidad con valores como la tolerancia y el respeto, permitiéndoles una participación responsable en la sociedad.

En el artículo 6 de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, regulador del Derecho a la Educación (LODE) se expone el derecho al respeto de la identidad, integridad y dignidad personal para el mejor desarrollo de la personalidad y la protección contra toda agresión

moral o física de los alumnos. El programa de actuación está diseñado para que los alumnos comprendan la importancia de su identidad y dignidad para que puedan ir formando su personalidad.

Aunque en la Ley Orgánica de Calidad de la Educación 12/2002 (LOCE) se limita en su Preámbulo la importancia de una educación de calidad para todo el alumnado, produciendo un retroceso sin especificar un desarrollo personal.

Continuamos con la Ley Orgánica de Educación, de 3 de mayo de 2006 (LOE), estableciendo el mayor cambio en los contenidos con la educación integral y personal del alumnado. Exponiendo mayor preocupación por la libertad de las comunidades autónomas para decretar respecto al desarrollo de la afectividad del alumnado. Con nuevas materias como “Educación para la ciudadanía” para que los alumnos aprendiesen sobre moral y ética defendiendo los derechos humanos, dando el resultado de una gran polémica en torno a la asignatura.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), modificó la anterior ley. Establece en su artículo único que los objetivos y fines de la educación deben garantizar la equidad, la igualdad de oportunidades, el desarrollo de la personalidad a través de la educación, la educación inclusiva, la tolerancia, el respeto, la superación de discriminaciones, la transmisión de valores, la prevención y resolución de conflictos con especial atención al acoso escolar, como el respeto a los derechos y libertades fundamentales recogidos en la Constitución Española.

La ley actual, la Ley Orgánica 3/2020, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), destaca en su preámbulo: “La comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la educación para la paz y no violencia y la creatividad se trabajarán en todas las materias.” Fomentando la educación emocional, afectiva y en valores.

Dentro del marco de la LOMLOE, la educación emocional se contempla como principio pedagógico y competencia clave para desarrollar en todas las áreas del currículo educativo, también se contempla dentro de las siete competencias clave que determina el perfil académico del alumno. En el artículo 19: “Se prestará especial atención a la orientación

educativa, la acción tutorial y la educación emocional y en valores.” Haciendo especial importancia e incorporando el concepto de competencia emocional como principio pedagógico.

La educación emocional se desarrolla como una competencia clave en la LOMLOE, es el fundamento principal de la competencia personal, social y aprender a aprender:

“... implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para auto conocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante (...). Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad (...); identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad”

Dentro de las áreas de Educación Primaria, la LOMLOE considera un perfil de salida de un alumnado emocionalmente competente. La ley fomenta este concepto introduciendo la educación emocional en todas las áreas a través de competencias específicas. “... la educación emocional y en valores y la creatividad se trabajarán en todas las materias.” En el programa de actuación ha sido desarrollado dentro del marco normativo. Considerando el reto y la complejidad que implica esta reforma, el programa es considerado como un gran recurso para asentar las bases emocionales del alumnado facilitando su abordaje en todas las materias y áreas escolares.

El trabajo es una herramienta educativa que integra recursos prácticos e interactivos para trabajar la educación emocional en el aula. A través de esta propuesta didáctica, el alumnado aprende a identificar las propias emociones y las de los demás y a manejarlas en distintos contextos y situaciones.

4.Contextualización del centro educativo

El centro educativo donde se propone realizar el programa de actuación específico está ubicado en Madrid, en el distrito de Chamartín. Las familias que acuden a este colegio tienen un nivel socio-cultural medio-alto. Es un centro concertado que tiene más de 100 años y está promovido por una congregación religiosa. Se trata de un colegio innovador, bilingüe, católico y mixto.

El centro ofrece las etapas desde 2 años (1° ciclo de Educación Infantil), 2° ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria hasta Bachillerato. Es un centro concertado, exceptuando el 1° ciclo de Infantil y Bachillerato. Todos los cursos del colegio tienen 3 líneas. El colegio cuenta con 1.000 alumnos y 200 profesores.

Tiene un carácter católico, es de vital importancia en el día a día del colegio. Tiene un gran departamento de pastoral, en el que la mayoría de profesores imparten catequesis a los alumnos que van a recibir el sacramento de la comunión y a los alumnos que van a recibir el sacramento de la confirmación. Todas las mañanas rezan y leen unas lecturas para reflexionar. Esta religiosidad también se vive en eventos como Navidad y Semana Santa. Además, el centro tiene una visión y misión claras que son la educación integral de la persona fomentando valores como el respeto, la responsabilidad, la diversidad, la tolerancia, la generosidad, la empatía... y desarrollar alumnos críticos y autónomos con ética y moral.

La institución educativa ofrece programas en dos idiomas con el objetivo de proporcionar a los estudiantes habilidades y competencias en ambas lenguas. Se busca el equilibrio de idiomas, asegurándose que los estudiantes tienen una exposición significativa y un dominio en ambos idiomas. Cuenta con profesores competentes y capacitados en ambos idiomas, permitiendo una enseñanza efectiva y comunicación en ambas lenguas. Además, da un enfoque cultural integrando elementos culturales de otros países donde se habla el idioma fomentando una comprensión intercultural. También utiliza métodos de evaluación en ambos idiomas para medir el progreso académico y lingüístico de los alumnos.

La metodología principal es el trabajo cooperativo con proyectos, uso de las TIC, rutinas y destrezas de pensamiento y un método de aprendizaje de matemáticas manipulativo, deductivo y creativo. A partir de Secundaria los alumnos usan Chromebook para favorecer el desarrollo de la competencia digital del alumnado. En la etapa de Infantil el objetivo es el desarrollo cognitivo, psicomotriz y socioemocional con estimulación temprana del alumnado, la etapa de Primaria favorece el aprendizaje comprensivo, significativo con la optimización de las capacidades de cada uno trabajando también aspectos emocionales como autoestima, ansiedad, frustración, motivación, etc. poniendo el foco en alumnos que presenten dificultades de aprendizaje. En las etapas de Secundaria y Bachillerato, se fomenta un aprendizaje efectivo y significativo con aprendizaje basado en proyectos, enfoque basado en competencias, aprendizaje servicio, trabajo cooperativo con una evaluación formativa.

En el centro tienen mucho en cuenta las actividades extraescolares, los alumnos pueden realizarlas después de clase o en el patio del mediodía. Con actividades como patinaje, fútbol, robótica, baile, ballet, predeporte e idiomas como francés y apoyo de inglés.

Con el fin de implicar a los padres en la vida escolar de sus hijos, se fomenta la inclusión de los mismos realizando escuelas de padres, invitándoles a hacer talleres con sus hijos en clase una tarde al trimestre e incentivándoles a asistir a las excursiones con alumnos y profesores.

El centro educativo cuenta con grandes instalaciones como deportivo, laboratorios, clase de música con instrumentos, salón de actos, salas de reuniones, departamento de orientación, comedor, diferentes patios por etapa educativa, etc.

El departamento de orientación lo componen cinco orientadores; una orientadora para la etapa de Educación Infantil, dos orientadores para la etapa de Educación Primaria y dos orientadores para las etapas de Educación Secundaria y Bachillerato. El departamento cuenta con diversas pruebas psicopedagógicas para la evaluación de los alumnos y realización de informes con la interpretación de los resultados, también de la coordinación con profesionales externos como logopedas y psicólogos de los alumnos y organiza los horarios y el trabajo de intervención de los profesores especialistas en Pedagogía Terapéutica y Audición y Lenguaje. El centro escolar es un centro inclusivo con diversidad de alumnos con necesidades educativas especiales hay cuatro alumnos con TEA, ocho alumnos con AACC, dos alumnos con diversidad funcional visual, un alumno con TEL, un alumno con diversidad auditiva y varios alumnos con TDAH, dislexia, discalculia, disgrafía, etc.

Toda la comunidad educativa está concienciada y formada sobre la atención a la diversidad. Ayudan en su proceso de aprendizaje con medidas, adaptaciones curriculares, dictámenes de escolarización y una gran educación inclusiva para todo el alumnado del centro. Además, una de las misiones del centro es conseguir el desarrollo íntegro del alumnado, intentando ofrecer una educación adaptada a todas las necesidades del alumnado. Para el centro, es esencial ofrecer a todo el alumnado una educación de calidad, desarrollando a los alumnos tanto a nivel profesional como personal. La escuela se define como un colegio abierto al mundo para enseñar a alumnos preparados para el mundo real, para ello, el colegio coopera con diferentes centros para mejorar progresivamente.

5. Plan de actuación específico

En ese apartado se describe el programa de intervención dando respuesta a los objetivos planteados en relación con el estado de la cuestión y el marco normativo explicados anteriormente, así como los aspectos metodológicos.

Objetivos:

“Pensar con el corazón” es un programa de actuación específico creado desde el centro educativo dirigido a alumnos entre 11 y 12 años (6º de Primaria) y a sus familias. Se realizarán actividades y dinámicas durante el curso académico en tres sesiones diferentes, una sesión por trimestre. Por lo que, el programa tiene un total de 6 sesiones (3 actividades en 6º de Primaria en la hora de tutoría y 3 talleres para los padres por la tarde en el centro escolar).

El objetivo principal es:

- Crear el programa de actuación específico “Pensar con el corazón” sobre inteligencia emocional.

Los objetivos específicos son:

- Promover el aprendizaje en competencias y desarrollo integral de los alumnos.
- Realizar dinámicas para ayudar a los alumnos a desarrollar su inteligencia emocional reflexionando, identificando y regulando sus emociones.
- Enseñar estrategias para prevenir y detectar situaciones de riesgo y conflictos a través de las habilidades emocionales.
- Orientar a las familias en el proceso educativo de habilidades emocionales de sus hijos.
- Fomentar en madres y padres el conocimiento sobre la importancia de la inteligencia emocional.

Competencias:

El Proyecto Tuning establece competencias que pueden clasificarse en diferentes categorías. “Con el Proyecto Tuning, las instituciones educativas pueden adaptar las competencias de los programas académicos de acuerdo con las necesidades y características de los objetivos.” (González y Wagenaar, 2003). En enfoque Tuning permite flexibilidad para adaptar las

competencias a diferentes disciplinas y contextos.

Las competencias generales son habilidades que adquieren los alumnos independientemente de la materia de estudio, por ejemplo, pensamiento crítico, resolución de problemas, etc. A diferencia de las primeras, competencias específicas son conocimientos específicos relacionados con el área de estudio. Por otro lado, las competencias básicas son habilidades fundamentales que proporcionan la base del aprendizaje y desarrollo de competencias más avanzadas, como habilidades de lectura y escritura, uso de tecnologías, competencias matemáticas... Por último, las competencias transversales son destrezas que pueden aplicarse en diversas situaciones independientemente de la materia, estas son trabajo en equipo, resolución de conflictos, liderazgo, gestión del tiempo, etc. Todas las categorías son complementarias y se entrelazan. Por ejemplo, las competencias generales y básicas proporcionan la base para el desarrollo de competencias específicas, mientras que las competencias transversales son habilidades que pueden aplicarse tanto en contextos generales como en situaciones específicas.

En relación con los objetivos propuestos, las competencias que trabajarán los alumnos principalmente serán transversales a las asignaturas la inteligencia emocional (empatía, regulación de emociones, compañerismo, trabajo en equipo, motivación, habilidades sociales, autoestima) aprendiendo estrategias para resolver conflictos, desarrollo de la autoestima y el compañerismo.

Detección de necesidades:

Ante lo expuesto anteriormente, la ley de educación establece la inteligencia emocional como principio pedagógico y competencia para desarrollar todas las asignaturas. Por ello, se considera necesario un plan específico de actuación ofreciendo información, formación y recursos. Por consiguiente, el programa podrá responder a las necesidades de familias y alumnos. Realizar programas de actuación desde los centros educativos dirigidos a familias y alumnos es de vital importancia para saber cómo actuar, informar, trabajar temas importantes y necesarios en el centro. Los programas de actuación forman a los docentes que los realizan y llevan a cabo, e indirectamente toda la comunidad educativa se va formando a través de este tipo de planes.

Equipo profesional:

El equipo profesional encargado de realizar las sesiones del programa de actuación específico sobre inteligencia emocional, serán la orientadora y el orientador de Educación Primaria junto con los tres tutores de los grupos de sexto de Primaria. Las actividades, talleres, sesiones y dinámicas serán preparadas y organizadas por los orientadores de Primaria. Y los tutores se encargarán de impartir las sesiones primero con su grupo-clase en las horas de tutoría y después con los padres de los alumnos, a las sesiones con las familias también asistirán los orientadores y el equipo directivo. Los tutores serán los que guíen las sesiones de tutoría de su clase porque son las personas de referencia y cercanas para los alumnos y pueden fomentar un clima de confianza y seguridad. Además, son profesionales que conocen bien a los alumnos y los orientadores a través de las sesiones irán conociendo a los alumnos.

Trabajo en red:

En el trabajo en red contaremos con profesionales externos para realizar diferentes tipos de sesiones y trabajar de manera interdisciplinar consiguiendo resultados más eficaces, en este caso de inteligencia emocional. Por ello, en la primera sesión del programa hay trabajo en red porque el centro escolar se coordina con otra institución para ofrecer a los alumnos otra visión, información, conocimiento y recursos sobre la inteligencia emocional. Es un complemento al plan para el bienestar de los alumnos, tanto en el plan realizado para los alumnos como en el plan dirigido a las familias.

Medidas de atención a la diversidad:

El programa de actuación específico de inteligencia emocional está diseñado para dar una respuesta a todos los alumnos y su finalidad es que pueda ayudar a todas las familias y alumnos dando una respuesta inclusiva y necesaria.

Durante el desarrollo del plan, los materiales se encuentran adaptados a las necesidades de cada alumno en las sesiones correspondientes llevadas a cabo con los alumnos porque el programa está destinado para todos los alumnos.

En este caso, en el centro educativo en el curso de 6º de Primaria hay una alumna con TDAH y un alumno con TEA. Por ello, al diseñar las sesiones el programa contempla una respuesta adaptada a las necesidades de estos alumnos de forma específica para que todos puedan

participar en las sesiones.

En el caso del alumno con TEA, en las sesiones de tutoría estará presente su PT para que pueda acudir a ella en cualquier momento y ella le de apoyo y tranquilidad. Le irá comentando a lo largo de la semana que el viernes tenemos sesión de tutoría con su clase y su tutor y lo que ocurrirá, además ese día por la mañana se lo recordará y siempre contarán con la ayuda de pictogramas como soporte visual por si el alumno durante la sesión necesita comunicarle algún aspecto.

La alumna con TDAH está sentada cerca de la mesa del profesor, las sesiones serán claras y específicas, contarán con soportes visuales y serán con dinámicas de movimiento.

Además, al finalizar las dinámicas del programa de actuación, los alumnos podrán acudir al departamento de orientación si lo necesitan para hacer un desahogo emocional o necesiten hablar y ser escuchados. Por ello, el programa dirigido a alumnos se adapta a las necesidades.

Metodología:

Los alumnos de 6º de Primaria comenzarán en sus clases en la hora de tutoría correspondiente durante el horario lectivo escolar. El programa se divide en tres sesiones durante el curso académico 2023/2024. Las sesiones serán impartidas por el tutor de su grupo correspondiente con la ayuda de los orientadores. Los tutores tienen una labor importante porque con su ayuda, el programa tendrá un mayor impacto, siendo más personalizado ya que los alumnos son los más importantes.

La metodología empleada es flexible, se irá adaptando a las diferentes estrategias de aprendizaje y a la diversidad de cada alumno. Utiliza métodos participativos en los que el tutor y los orientadores serán personas comunicativas y accesibles.

Al comienzo del curso escolar se organizarán los programas con sus actividades, objetivos y contenidos. Con el fin de un mayor aprendizaje de la inteligencia emocional, mejorar la convivencia y evitar situaciones de conflicto.

Las actividades han sido diseñadas utilizando la metodología RULER (anexo 1), el método fue explicado en la justificación teórica y proporciona herramientas para la regulación emocional. En este método podemos encontrar diversos recursos como el medidor emocional

(anexo 2), Meta-momento (anexo 3) y Blueprint (anexo 4).

De esta manera, se mostrará a los alumnos la importancia de las emociones y cómo afectan al comportamiento y acciones, como del lenguaje verbal a la hora de comunicarse, utilizándose en todo momento inconsciente o conscientemente. De esta manera, desarrollarán habilidades emocionales para el bienestar de los alumnos, que consta de dos partes físico y mental, las emociones nos afectan en la relación individual como en las relaciones sociales y desarrollaremos estrategias para que los alumnos sean conscientes de lo que están sintiendo, sepan identificarlo y puedan regular sus emociones.

En las sesiones con las familias la metodología será participativa, dejando a las familias que expresen sus pensamientos y emociones. Los tutores y orientadores serán los mediadores que guíen la sesión, respondiendo cuestiones, dudas y recogiendo todas las sugerencias que las familias consideren convenientes.

Fases:

El programa se va a desarrollar a lo largo de los tres trimestres de todo el curso académico 2023/2024 a través de diferentes sesiones y actividades en las tres clases del sexto curso de Primaria.

Todas las sesiones se desarrollará la inteligencia emocional, habilidades sociales y gestión de emociones. En cada trimestre hay una actividad llevada a cabo en la sesión de tutoría para alumnos y otra actividad en cada trimestre para las familias impartida por los tutores y orientadores por la tarde. Con un total de seis actividades, tres para los alumnos y tres para las familias y una actividad en cada trimestre.

Las actividades propuestas con la finalidad de enseñar a los alumnos herramientas para entender, regular, identificar sus emociones serán.

- Primer trimestre (alumnos): Realizamos nuestras propias normas de convivencia.
- Primer trimestre (familias): Prevención del Acoso Escolar: Enfoque Colaborativo entre la Policía y las Familias.
- Segundo trimestre (alumnos): Medidor emocional, Blue Print y Meta-Momento.
- Segundo trimestre (familias): Reflexión de “Turning Red”.
- Tercer trimestre (alumnos): Actividad “El valor de las palabras”.

- Tercer trimestre (familias): Actividad “El valor de las palabras”.

Evaluación:

En primer lugar, los orientadores junto con los tutores, que anteriormente han recibido formación, explican en la primera reunión del curso a las familias el programa de actuación específico sobre inteligencia emocional con las fechas y horas, el tema, las dinámicas, sugerencias de lectura con un breve resumen de los contenidos, cada familia decidirá si quiere trabajar en el programa de actuación desarrollado durante el curso académico. Las familias que deseen participar en el programa rellenarán un primer cuestionario para conocer el punto de partida sobre inteligencia emocional (anexo 7).

Como anteriormente se ha explicado, el programa está dirigido a familias y sus hijos en 6º curso de Educación Primaria. Es una etapa en la que en los alumnos se produce un proceso biológico de cambio personal, además, empiezan a formalizar su personalidad e identidad.

Después, en la fase de actuación se desarrollarán las sesiones planteadas con actividades en sesiones diferentes para alumnos y familias. Tras realizar los talleres se les proporcionará a los alumnos un cuestionario (anexo 10) para que evalúen si les ha resultado útil. De la misma manera que a los alumnos se les proporcionará un test a las familias (anexo 9), tendrán tiempo para poder rellenarlo o en la medida de lo posible, lo entregarán en el colegio cumplimentado. Los cuestionarios serán anónimos si así lo prefieren o podrán poner si nombre con privacidad en todo momento de los mismos.

En resumen, tras realizar cada sesión se realizará una evaluación que será muy concluyente sobre la efectividad del programa. La evaluación será dirigida tanto a familias como a hijos y, en el caso de las familias, la última evaluación (anexo 8) se podrá comparar con los resultados del primer formulario antes de comenzar el programa para las familias.

Por otro lado, los tutores contarán con una rúbrica de evaluación final sobre inteligencia emocional para mediante la observación de las diferentes sesiones y el transcurso del tiempo los alumnos emplean los conocimientos impartidos en el programa (anexo 5).

Las retroalimentaciones son importantes para el recurso creado por el departamento de orientación, de esta manera las familias pueden evaluar las sesiones y actividades, pueden anotar opiniones, aspectos a mejorar, sensaciones experimentadas. También es importante

obtener la opinión de los alumnos mediante el breve cuestionario que realizarán los tutores.

Actividades y recursos:

Alumnos 6º Educación Primaria

1º Trimestre

ACTIVIDAD 1: “Hacemos nuestras propias normas de convivencia.”	
Viernes 20/10/2023. 12:00h-13:00h.	
Tema	Realizar un plan de convivencia para la clase.
Objetivos	- Reflexionar sobre cómo quieren sentirse en la escuela. - Pensar estrategias para sentirse de esa manera. - Desarrollar habilidades para regular emociones negativas. - Reconocer emociones positivas y negativas.
Recursos	- Pizarra - Proyector -Cartulina -Rotuladores
Desarrollo	Para comenzar con el programa en las sesiones de tutoría sobre inteligencia emocional el tutor comenzará en cada clase realizando sus propias normas de convivencia con estrategias realizadas por los alumnos con las que ellos se comprometan. Por ello, la clase comenzará con tres preguntas proyectadas. Los alumnos deberán apuntar sus respuestas en una hoja. 1. ¿Cómo queremos sentirnos en el cole todos los días? 2. ¿Qué podemos hacer para sentirnos bien y tener un buen ambiente en clase? 3. ¿Cómo podemos evitar conflictos y sentimientos negativos? Dejaremos que los alumnos en grupos de cuatro comparen sus respuestas y llegando a un consenso expliquen a la clase sus ideas. Una vez expuestas todas las ideas, el tutor repartirá unas cartulinas a cada grupo de cuatro alumnos y podrán escribirlas, hacer dibujos y hacer una presentación bonita de sus estrategias.

	Una vez hecho todos los alumnos firmarán todas las cartulinas comprometiéndose así a llevarlas a cabo durante todos los días. Los trabajos estarán colgados en un lugar visible de la clase para que los alumnos y los diferentes profesores los vean y los recuerden diariamente. Tras la realización de la sesión el tutor repartirá a cada alumno un cuestionario sobre la sesión (anexo 10) para recibir un feedback de los alumnos.
--	--

2º Trimestre

ACTIVIDAD 2: “Medidor emocional”	
Viernes 23/02/2024. 12:00h-13:00h.	
Tema	Identificamos y regulamos nuestras emociones.
Objetivos	- Desarrollar la conciencia emocional. - Favorecer la comprensión de las emociones. - Promover la empatía - Crear herramientas de regulación emocional.
Recursos	- Medidor emocional - Blue Print -Meta-Momento - Pizarra - Proyector
Desarrollo	En esta sesión el tutor enseñará el medidor emocional (anexo 2), es un concepto de la metodología RULER, aprender a percibir y expresar emociones es uno de los conceptos esenciales del programa. Con el medidor reconocerán mejor su estado de ánimo, los alumnos son conscientes de cómo sus emociones cambian y afectan a su comportamiento. Además, los alumnos aprenden a ampliar su vocabulario emocional diferenciando los sentimientos. El tutor lo proyectará en la pizarra, además repartirá uno a cada alumno para que siempre lo tengan con ellos. Explicará cómo los cuatro sentimientos primarios del medidor (enfado, tristeza, alegría y tranquilidad) varían según la energía y los sentimientos.

	El tutor expondrá a los alumnos diferentes ocasiones para que ellos reconozcan las emociones que se pueden sentir en distintas situaciones y la manera en la que nos afecta a nuestro comportamiento. Tras una reflexión para el reconocimiento de las emociones. Comenzaremos con la herramienta “Blue Print” (anexo 3). Es una herramienta que primero trata las propias emociones y después las de las otras personas, trabajando la empatía y la identificación de emociones. Reconocer cómo me siento ¿Cómo se sintió la otra persona? ¿Qué causó mis sentimientos? ¿Qué causó los sentimientos de la otra persona? ¿Cómo expresé y regulé mis sentimientos? ¿Cómo expresaba y regulaba sus sentimientos la otra persona? Para terminar la sesión, utilizaremos otra de las herramientas de la metodología RULER que es “Meta-Momento” (anexo 4). Se desarrolla imaginando situaciones para reflexionar sobre la mejor manera de actuar. Primero el tutor expone algo real o imaginario para sentir emociones de cómo percibimos las consecuencias. ¡Pasa algo! Después, llega el momento de la emoción, hay cambios en las respuestas cognitivas (pensamientos), fisiológicas (cuerpo) y de comportamiento (lenguaje corporal y acciones). Por ello, hay que parar, detenerse y respirar para disminuir la respuesta fisiológica y ganar control en nuestras reacciones. Por ejemplo, realizando tres respiraciones profundas. “Ver el mejor yo” sería la siguiente parte, pensar en el mejor yo para reaccionar y actuar de la mejor manera posible ante la situación, pensando en las mejores consecuencias de nuestra actuación y no dejándonos llevar por las malas emociones que desencadenan malos comportamientos. El diseño de estrategias para afrontar de la mejor manera la situación, nos llevará al éxito de las estrategias y el mejor comportamiento
--	--

	siendo la mejor versión de cada uno. Al finalizar la sesión, el tutor de cada clase repartirá a los alumnos el cuestionario para evaluar la actividad (anexo 10).
--	---

3º Trimestre

ACTIVIDAD 3: “El valor de las palabras”	
Viernes 24/05/2024. 12:00h-13:00h.	
Tema	Importancia de las palabras negativas y positivas
Objetivos	- Comprender la importancia de las palabras tanto positivas como negativas. - Empatizar con el resto de compañeros - Respetar cómo es cada uno - Reflexionar sobre aspectos positivos del resto.
Recursos	- Pizarra - Rotuladores
Desarrollo	En clase se encontrarán el tutor con su grupo de 6º curso de Primaria. El tutor les pedirá a los alumnos que salgan libremente y escriban en la pizarra insultos, ofensas, palabras negativas... que les hayan llamado alguna vez. Los alumnos irán saliendo a escribir esas palabras en la pizarra. Una vez hayan salido varios alumnos y haya suficientes palabras en la pizarra, el tutor les pedirá que levanten la mano los alumnos a los que alguna vez les hayan insultado con esas palabras. Se espera que levanten la mano todos los alumnos. Reflexionaremos cómo se han sentido cuando les han llamado con esas palabras o con mote, que no siempre gustan a las personas. Tras reflexionar, el tutor borrará la pizarra y pedirá a los alumnos que piensen en un compañero de clase, preferiblemente que no sea su mejor amigo y escriba tres cualidades que opine sobre él. Los alumnos pueden salir libremente y escribir las cualidades. Cuando hayan salido, el tutor les dirá si alguno quiere confesar de quién ha escrito las cualidades y decírselo. Los alumnos pueden contar las cualidades del compañero en el que han pensado sacando una sonrisa y haciendo sentir bien a la otra persona.

	Una vez realizada la dinámica reflexionaremos sobre el valor de las palabras y la importancia de cómo pueden impactar y herir a cada persona en su autoestima y personalidad. Además, el tutor explicará la importancia de haber pensado en otra persona que no sea su mejor amigo para comprender que admiramos aspectos de otras personas que no siempre son las personas más afines a nosotros. Para concluir el programa de actuación específico sobre inteligencia emocional, el tutor explicará las palabras de los sentimientos comenzando un emcionario que los alumnos podrán ir desarrollando si las sesiones les han gustado y les han servido. Primero, el tutor presentará una nueva palabra emocional con su definición. Comentaré con los alumnos si la conocían y en qué situaciones podrían usarla, etc. Asociando la palabra con sucesos de la vida. Después, los alumnos tendrán que dibujar la explicación de la palabra y los alumnos que se presten voluntarios podrán salir a enseñar su dibujo y cómo han entendido la palabra. Para finalizar, realizarán escritura creativa de una historia con la palabra como tema o protagonista. De esta manera el tutor podrá observar si los alumnos conocen diferentes emociones y si los alumnos entienden las definiciones de las palabras que expone. El tutor pedirá a los alumnos que comenten la palabra emocional con su familia para continuar aprendiendo las diferentes emociones existentes. Tras la realización de la actividad el tutor repartirá el cuestionario de evaluación de cada sesión y otro cuestionario a todos los alumnos para conocer su opinión sobre el programa “Pensar con el corazón.” (anexo 6) reflexionando sobre todas las sesiones realizadas.
--	--

Familias

1º Trimestre

ACTIVIDAD 1: Prevención del Acoso Escolar: Enfoque Colaborativo entre la Policía y las Familias”	
Viernes 20/10/2023. 12:00h-13:00h.	
Tema	Prevención del acoso escolar.
Objetivos	- Destacar la importancia de la intervención. - Promover un entorno de apoyo. - Enseñar habilidades de afrontamiento. - Promover la inclusión y la diversidad.
Recursos	- Pizarra - Proyector
Desarrollo	Las familias recibirán una charla de la policía sobre prevención del acoso escolar, pero adaptada a las características específicas de la audiencia, en este caso las familias siendo las personas más influyentes para los alumnos y pudiendo ayudar a sus hijos en un caso. La charla tendrá un enfoque para concienciar y fomentar la colaboración con la comunidad escolar y los servicios policiales contra el acoso. Comenzará con una introducción, una breve explicación sobre la importancia de abordar el acoso escolar y las estadísticas del curso 2022/2023 sobre el acoso escolar para contextualizar el problema. Continuará por la definición y los tipos de acoso (verbal, social, físico, cibernético) y ejemplos concretos ilustrando cada uno. Las consecuencias del acoso escolar como el impacto en la salud mental y emocional de los niños, la relación entre el acoso y los problemas a largo plazo. Se explicarán los roles y la responsabilidad de la policía y cómo puede intervenir en casos de acoso escolar, además de la colaboración que tiene con escuelas y profesionales y explicación de las leyes y políticas existentes sobre el acoso escolar. Se abordará el tema de la colaboración entre la policía y las familias

	explicando la importancia de la comunicación abierta, describiendo programas o recursos disponibles y consejos prácticos para reconocer signos de acoso y cómo denunciarlo. Por último, para finalizar llevarán a cabo estrategias de prevención tanto en el centro escolar como en los hogares, como enfatizar el respeto y la empatía y fomentar la participación de los padres en la educación de sus hijos. Para concluir, los policías que lleven a cabo la charla dejarán un tiempo de preguntar proporcionando respuestas claras y si fuese necesario, recursos adicionales. La charla terminará con un resumen de los puntos clave, motivando a los padres para colaborar en estas situaciones, compartiendo información de contacto para futuras consultas y proporcionando folletos informativos. Tras la charla sobre el acoso escolar, los tutores reconducirán la sesión para que las familias comprendan la relación entre el acoso escolar y la inteligencia emocional, porque son conceptos que involucran las interacciones sociales y emocionales en el entorno escolar. Los tutores proyectarán seis habilidades de la inteligencia emocional y preguntarán a las madres y padres que en grupos de cuatro piensen y debatan la relación de los conceptos emocionales con el acoso escolar. A continuación, explicarán las ideas en voz alta realizando una reflexión entre todas las familias presentes sobre la importancia de desarrollar la inteligencia en los alumnos y el motivo del programa. Los seis aspectos son los siguientes: En el acoso escolar la falta de empatía puede ser un factor contribuyente, los acosadores no tienen la capacidad de ponerse en el lugar de la víctima y comprender el impacto emocional de sus acciones. La inteligencia emocional implica la capacidad de comprender y compartir las emociones de los demás. En cuanto a la autorregulación, la inteligencia emocional incluye la habilidad de gestionar y regular las propias emociones, los acosadores tienen dificultades para controlar sus impulsos negativos o lidiar con la frustración. La autoconciencia es una capacidad de ser consciente de las propias emociones y cómo afectan a los demás. Un acosador puede carecer de autoconciencia sobre el impacto de sus acciones en la víctima. La inteligencia emocional implica habilidades sociales, como
--	---

	comunicación efectiva, relaciones positivas, resolución de conflictos. Los acosadores carecen de estas competencias y recurren al acoso. La resiliencia es la capacidad de recuperarse de adversidades. Las víctimas de acoso también pueden beneficiarse de la inteligencia emocional desarrollando resiliencia como capacidad de recuperarse de las situaciones difíciles. La prevención del acoso puede ser una estrategia desarrollada gracias a la inteligencia emocional, proporcionando a los alumnos herramientas para comprender y gestionar sus emociones, desarrollar empatía y habilidades sociales creando un ambiente saludable. Para finalizar la sesión, los tutores explicarán la conexión de la inteligencia emocional y el acoso a través de diversos aspectos emocionales y sociales. Y la importancia de fomentar la inteligencia emocional en el entorno escolar como una estrategia efectiva para prevenir el acoso, promoviendo relaciones saludables y respetuosas entre los alumnos. Al finalizar la sesión, el tutor repartirá a las familias un cuestionario para evaluar la actividad y conocer las opiniones de las familias (anexo 9).
--	--

2º Trimestre

ACTIVIDAD 2: “Turning red”	
Viernes 23/02/2024. 12:00h-13:00h.	
Tema	Cambios hacia la adolescencia, importancia expresar emociones, valores familiares, romper con patrones de crianza.
Objetivos	- Reflexionar sobre modelos educativos. - Comprender la llegada de la adolescencia. - Reconocer valores familiares tradicionales. - Entender la importancia de las emociones. - Recordar la propia adolescencia.
Recursos	- Pizarra - Rotuladores

Desarrollo	En la primera sesión comentaremos a los padres que la segunda sesión iba a tratar del desarrollo y reflexión de la película “Turning Red”, es una película divertida, que hace reflexionar sobre los modelos educativos, los valores familiares, la llegada de la adolescencia con sus cambios, la inteligencia emocional, Red habla de lo perjudicial que es reprimir las emociones, demuestra lo complicadas que pueden ser a veces las relaciones familiares, importancia de romper con los patrones de crianza que ya no nos representan, a muchos padres les recordará a su propia adolescencia. El tutor tendrá una serie de preguntas para llevar a cabo la sesión: - ¿Cuáles son los valores que muestra la película? - ¿Por qué es tan importante la familia, la amistad y el colegio para la protagonista? - ¿Qué sucede cuando la protagonista no controla sus emociones? - ¿Qué hace para recuperar su aspecto? - ¿Por qué razón la protagonista se convierte en un panda rojo? - ¿En qué consiste el ritual de la luna roja? ¿Para qué sirve? - ¿Qué cultura del mundo se relaciona en la película? - ¿Qué reflexión nos deja la película? Con la finalidad de que las familias puedan comprender mejor a sus hijos, la llegada de la adolescencia con los cambios, la formación de la personalidad, de su identidad y puedan recordar su propia adolescencia empatizando de esta manera con sus hijos. Tras realizar la sesión el tutor repartirá a las familias el cuestionario de cada actividad para recibir retroalimentación (anexo 9).
-------------------	---

3º Trimestre

ACTIVIDAD 3: “El valor de las palabras”	
Viernes 24/05/2024. 12:00h-13:00h.	
Tema	Importancia de expresar lo positivo que sentimos.
Objetivos	- Comprender la importancia de las palabras tanto positivas como negativas. - Fomentar la reflexión de las acciones que realizamos. - Crear un clima de confianza y tranquilidad con sus hijos.

	- Empatizar con las emociones de los demás.
Recursos	- Pizarra - Rotuladores
Desarrollo	Por la mañana vamos a realizar la misma dinámica, pero con los hijos de las familias. En la sesión con las familias comenzaremos diciendo que tienen rotuladores en la pizarra y que pueden salir a escribir momentos o aspectos por los que se han enfadado con sus hijos o les han dado algún disgusto. Los padres saldrán a la pizarra y lo apuntarán. A continuación, los tutores preguntarán que levanten la mano todas las madres y padres que se sientan identificados con alguna situación o concepto que hay escrito en la pizarra. En la segunda parte de la actividad, el tutor borrará las palabras negativas y pedirá a los padres que recuerden alguna situación o momento en el que, por el contrario, sus hijos les hayan sacado una sonrisa o les hayan hecho felices. Los padres se levantarán a escribirlo y preguntaremos al resto de padres si se sienten identificados con los conceptos que hay en la pizarra. Finalmente, los tutores llevarán a cabo una reflexión con los padres sobre los aspectos positivos y no centrarnos en lo negativo porque siempre lo transmitimos a los niños. Debemos intentar que desarrollen una autoestima positiva porque afectará a su personalidad, a su rendimiento y desarrollo integral como persona. Les pediremos que cuando salgan y vayan a ver a sus hijos recuerden la dinámica y la importancia y el valor de las palabras tanto positivas para bien como negativas para mal. Y que en momentos negativos intenten recordar siempre aspectos positivos. Para concluir el programa, el tutor repartirá a las familias el cuestionario para evaluar la sesión (anexo 9) y un cuestionario final sobre las tres sesiones y el programa de inteligencia emocional (anexo 7).

6. Reflexión personal

Tras la realización del programa de actuación específico sobre inteligencia emocional, es fundamental realizar una reflexión crítica sobre el trabajo realizado, su proceso de elaboración y su coherencia con los objetivos planteados inicialmente.

Esta propuesta de intervención se realiza con la intención de trabajar la inteligencia emocional en la etapa del paso de la niñez a la adolescencia, una fase de vital importancia para la implementación del tema. Estoy feliz con el resultado del programa de actuación específico y de haberlo enfocado también para las familias, porque considero que es muy importante trabajar conjuntamente con la escuela para el mejor desarrollo de los niños. He enfocado el trabajo en la sensibilización del tema para que las familias transmitiesen los conocimientos aprendidos con sus hijos. Los padres han aprendido a comunicarse con sus hijos emocionalmente, a empatizar, a identificar señales de alarma y estrategias de prevención del acoso escolar.

En diversas ocasiones la comunicación de las familias con sus hijos preadolescentes es complicada a la hora de tratar algunos temas, por ello a partir de actividades e información han surgido dinámicas y estrategias que ayudarán a las familias a establecer lazos afectivos y fomentar un ambiente de confianza para tratar todos los temas. Desde mi punto de vista, quiero destacar que sin trabajar la inteligencia emocional pueden surgir muchos problemas en los colegios. Por este motivo, es necesario abordar situaciones desde el propio centro proporcionando información a la comunidad educativa y favoreciendo la práctica de valores basados en el respeto y la tolerancia.

Principalmente, debo evaluar la efectividad del programa para desarrollar y mejorar las habilidades de inteligencia emocional. ¿Se han logrado los resultados esperados? ¿Habrá evidencia de un cambio positivo en la autorregulación, la empatía, las habilidades sociales y la conciencia emocional? Analizando si el enfoque fue adecuado y se alcanzaron los objetivos deseados por medio de las rúbricas y cuestionarios.

Al diseñar el programa he sido consciente de la importancia de la inteligencia emocional para todos los alumnos, sobre todo aprenderla desde Infantil para desarrollarla durante toda su etapa escolar y que les sirva para toda su vida. Al principio, no tenía claro si

hacerlo sobre un tema tan desarrollado durante los últimos años y con las leyes de educación estableciéndolo de principio pedagógico y competencia, pero quise desarrollarlo y me ha gustado el resultado final. Igualmente, dudaba si hacer también sesiones para la familia, aunque considero que son esenciales. También pensé el número de sesiones y creo que una al trimestre da libertad a los padres para comprometerse y que no se les haga pesado y a los tutores de abordar otros temas también esenciales en sus tutorías. Me ha gustado escoger el curso de 6º de Educación Primaria, pero me parece que es una etapa importante porque los alumnos tienen muchos cambios biológicos, maduran y forman su personalidad, considero necesario que también puedan desarrollar una inteligencia emocional.

En la segunda sesión para las familias, he querido realizar una actividad con una película porque los recursos audiovisuales son interesantes y captan nuestra curiosidad y atención, además la película es muy útil e interesante para las madres y padres porque, aunque es una película para niños, trata más temas que los adultos pueden reflexionar. Considero que puede ayudar mucho a las familias a empatizar y entender a sus hijos.

En cuanto al cumplimiento de los objetivos propuestos, pienso que se han cumplido todos en la elaboración del programa. En todas las actividades se ha procurado trabajar los contenidos expuestos de una manera original con lectura, roleplaying, etc.

Durante la elaboración del programa, he reflexionado sobre la importancia de los diferentes programas específicos de actuación en los centros educativos sobre diferentes temas importantes para los alumnos y la comunidad educativa. Ayudan a orientadores y tutores a impartir y trabajar la materia de manera cercana a los alumnos con climas de confianza y transmitiéndoles seguridad, tranquilidad y apoyo.

Desde mi punto de vista, considero el que el éxito de un programa de inteligencia emocional también está vinculado con la capacidad de adaptarse a las necesidades cambiantes de los participantes. La flexibilidad para ajustar estrategias y enfoques en función de las respuestas y progresos observados es esencial para maximizar el impacto.

Por último, este programa puede ser usado por familias o profesores que quieran una guía para tratar el tema incluyendo al alumnado para que consigan un aprendizaje significativo mejorando su conocimiento previo sobre la materia y cambiando sus puntos de vista.

7. Aserciones finales

1. El programa de actuación específico de inteligencia emocional será eficaz en el desarrollo de la conciencia emocional de los participantes (alumnos y sus familias).
2. Se podrá observar una mejora significativa en la capacidad de autorregulación emocional de los individuos que participaron en el programa a través de la mejora de la convivencia entre los alumnos y en sus relaciones familiares.
3. Los participantes podrán lograr un progreso tangible en la expresión adecuada de emociones y en la gestión constructiva de situaciones emocionales desafiantes.
4. Se podrá evidenciar un aumento en la empatía entre los participantes, destacando el impacto positivo del programa en las habilidades sociales y relaciones interpersonales.
5. La aplicación de estrategias específicas del programa podrá contribuir a reducir niveles de estrés y ansiedad entre los participantes.
6. Los resultados obtenidos podrán respaldar la importancia de integrar la inteligencia emocional en entornos académicos para mejorar el bienestar general de los individuos.
7. La retroalimentación cualitativa de los participantes podrá destacar la utilidad y dará relevancia de las herramientas proporcionadas en el programa para afrontar desafíos emocionales cotidianos.
8. La implementación del programa ha podrá fortalecer la resiliencia emocional de los participantes, equipándolos con habilidades para enfrentar situaciones adversas de manera más efectiva.
9. El enfoque práctico y experiencial del programa ha podrá facilitar una comprensión más profunda y duradera de los conceptos de inteligencia emocional.
10. La coherencia entre los objetivos planteados al inicio y los resultados finales podrá indicar una planificación y ejecución exitosa del programa en el contexto académico con la observación de las habilidades emocionales trabajadas.

Bibliografía

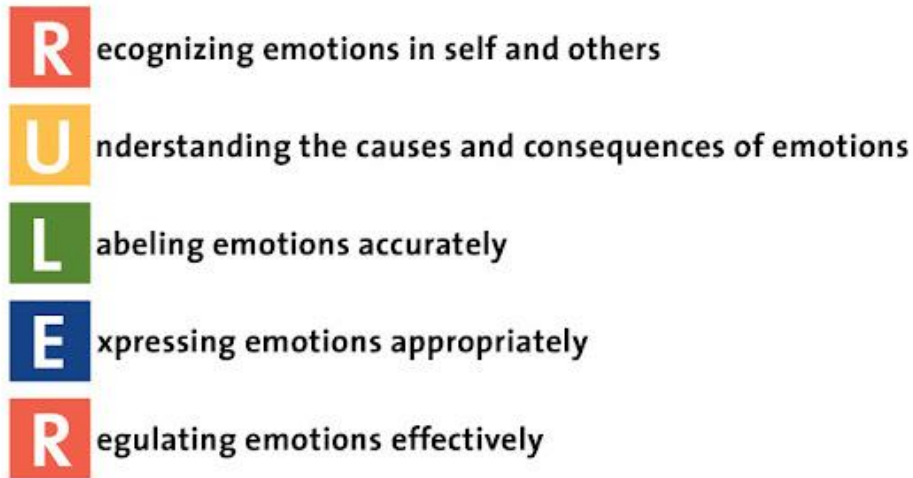
- Brackett, M., Cook, M., Elbertson, N., Bausseron, E., Castillo, R., y Salovey, P. (2013). Emotional Intelligence: Reconceptualizing the Cognition-Emotion Link. *Handbook of Cognition and Emotion* (365-379). En Robinson et al. (eds.). New York: Guilford Press.
- Cáceres, E., Haurón, S., Dávalos, F., Domínguez Acosta, S. (2020). Evaluación del desarrollo evolutivo de los escolares: desde la perspectiva del diagnóstico a través de escalas de Piaget. *Revista Paraguaya de Educación* 9, 2, pp. 49-59.
- Damasio, A. (2007). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Díaz Lucea, J. (2001). *Planificación y Programación en el Ámbito Educativo*. Bellaterra Edicions.
- Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, 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.
- Gardner, H. (1995). *Estructuras de la Mente: la teoría de las Inteligencias Múltiples*. 2ª Edición. México FCE. 312 pp.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- González, J. y Wagenaar, R. (2003). *Tuning Educational Structures in Europe*. Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- LeDoux, Joseph (1996). *The Emotional Brain*. Nueva York: Simon and Schuster.
- Valenzuela-Aparicio, Y. P., Olivares-Sandoval, S. K., Figueroa-Ferrer, E. M., Carrillo-Sierra, S. M., Hernández-Lalinde, J. (2021). Relación de la inteligencia emocional y acoso escolar en adolescentes. *Educare Electronic Journal*, 27 (1).
- Vygotsky, L. S. (1981) *Pensamiento y Lenguaje*. Buenos Aires: *La Pléyade*.
- Zacagnini, J. (2004): *Qué es inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Normativa

- Constitución Española. Boletín Oficial del Estado (BOE) núm. 311. Art. 10. 29 de diciembre de 1978 (España).
- Constitución Española. Boletín Oficial del Estado (BOE) núm. 311. Art. 27. 29 de diciembre de 1978 (España).
- Ley Orgánica 8/1985. Reguladora del Derecho a la Educación. 3 de julio de 1985. Boletín Oficial del Estado, núm. 159.
- Ley Orgánica 1/1990. De Ordenación General del Sistema Educativo. 3 de octubre de 1990. Boletín Oficial del Estado, núm. 238.
- Ley Orgánica 12/2002. De Calidad de la Educación. 23 de diciembre de 2002. Boletín Oficial del Estado, núm. 307.
- Ley Orgánica 2/2006. De educación. 3 de mayo de 2006. Boletín Oficial del Estado núm. 106.
- Ley Orgánica 8/2013. De Mejora de la Calidad Educativa. 9 de diciembre de 2013. Boletín Oficial del Estado, núm. 295.
- Real Decreto 126/2014. Por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. 28 de febrero de 2014. Boletín Oficial del Estado, núm. 52.
- Ley Orgánica 3/2020. Por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. 29 de diciembre de 2020. Boletín Oficial del Estado, núm. 340.

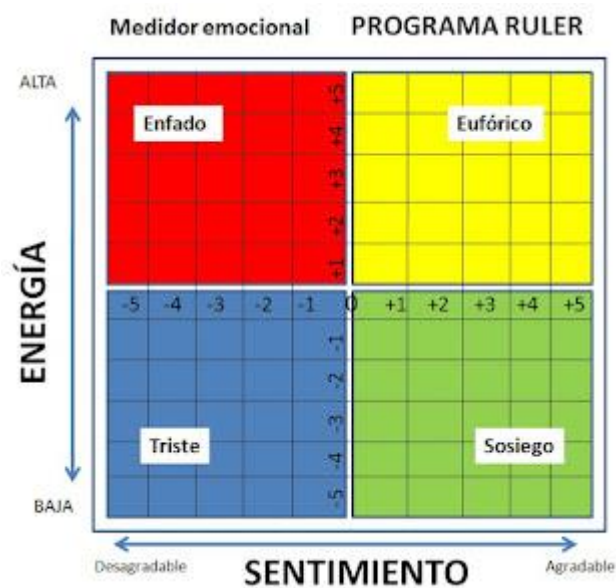
Anexos

- Anexo 1. Método RULER.



Fuente: <https://jcsorooa.blogspot.com/2017/02/ruler-un-programa-efectivo-de.html>

- Anexo 2. Medidor emocional del programa RULER.



Fuente: <https://jcsorooa.blogspot.com/2017/02/ruler-un-programa-efectivo-de.html>

- Anexo 3. Blueprint.

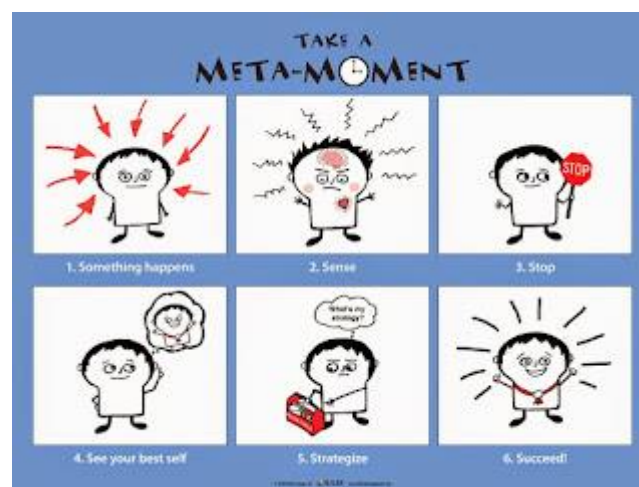
Solve problems with The Blueprint

Describe	What happened?	
RULER Skill	Me	Other Person
Recognize & Label	How did I feel?	How did ____ feel?
Understand	What caused my feelings?	What caused ____'s feelings?
Express & Regulate	How did I express and regulate my feelings?	How did ____ express and regulate his/her feelings?
Reflect & Plan	What could I have done to handle the situation better? What can I do now?	

© 2014 RULER Skills, LLC. RULER Skills is a registered trademark of the University of Minnesota.

Fuente: <https://jcsorooa.blogspot.com/2017/02/ruler-un-programa-efectivo-de.html>

- Anexo 4. Meta-Momento.



Fuente: <https://jcsorooa.blogspot.com/2017/02/ruler-un-programa-efectivo-de.html>

- Anexo 5. Rúbrica de evaluación para alumnos.

Criterios de evaluación.	Excelente	Bueno	Bajo
Identifica sus propias emociones y las de los demás.	El alumno reconoce sus propias emociones como las de otros.	El estudiante reconoce y nombre la mayoría de emociones propias y ajenas, aunque en ocasiones con confusión.	El estudiante tiene dificultades para identificar y nombrar sus propias emociones y emociones ajenas.
Regula sus emociones de manera adecuada.	El estudiante controla sus emociones regulando sus respuestas emocionales.	Se observa un buen manejo de las emociones en el estudiante en la mayoría de situaciones, aunque en ocasiones presenta dificultades en su regulación.	El estudiante presenta dificultades para regular sus emociones de forma adecuada.
Tiene empatía hacia los demás.	El alumno demuestra una gran empatía hacia los demás, con comprensión y apoyo emocional.	El alumno muestra empatía con los demás la mayoría de veces, pero en algunas ocasiones muestra falta de comprensión.	El alumno muestra dificultades para mostrar empatía con los demás.
Toma decisiones teniendo en cuenta sus emociones.	El estudiante considera sus propias emociones como las de los demás para tomar decisiones emocionales en todo momento.	Muestra habilidades para tomar decisiones teniendo en cuenta sus emociones, aunque en ocasiones no tiene en cuenta emociones	Tiene dificultades para tomar decisiones teniendo en cuenta sus emociones.

		relevantes.	
Desarrolla comunicación emocional afectiva.	El estudiante se comunica de manera efectiva expresando sus emociones y entendiendo las de los demás.	Dependiendo de la ocasión muestra dificultades de la comprensión de los demás con sus habilidades para comunicarse de manera emocionalmente afectiva.	Tiene dificultades para comunicarse emocionalmente de manera afectiva.

Fuente: Elaboración propia.

- Anexo 6. Cuestionario final alumnos.

Nombre:

Curso:



PENSAR CON EL CORAZÓN

6º Educación Primaria

¿Has aprendido cosas nuevas que antes no sabías?

¿Qué actividad te ha gustado más?

¿Mejorarías o cambiarías algo de las sesiones?

Fuente: Elaboración propia.

- Anexo 7. Cuestionario inicial familias.



<u>Cuestionario Inicial Familias</u> ¿Qué es la inteligencia emocional?	¿Qué aspectos están relacionados con la inteligencia emocional?
¿Consideras importante desarrollar la inteligencia emocional de tu hijo/a?	¿La inteligencia emocional y el acoso tienen relación? ¿Quieres participar en las sesiones del programa "Pensar con el corazón"? Nombre: Correo electrónico:

Fuente: Elaboración propia.

- Anexo 8. Cuestionario final de las familias.

Nombre:



PENSAR CON EL CORAZÓN

6º Educación Primaria

Opinión sobre el contenido de las sesiones	
Utilidad de recursos ofrecidos (película “Turning Red, libros...)	Aspectos a mejorar

Fuente: Elaboración propia.

- Anexo 9. Cuestionario familias tras la realización de cada sesión.

Pensar con el CORAZÓN

FECHA: 20/10/2023

Contenido	Participación
•	•

Utilidad recursos	Aspectos a mejorar
•	•

Cualquier sugerencia
•

Fuente: Elaboración propia.

- Anexo 10. Cuestionario alumnos tras la realización de cada sesión.



FECHA: 20/10/2023

¿Qué has aprendido?	¿Cómo ha sido la participación de la clase?
•	•

¿Te han resultado útiles los recursos?	¿Cambiarías o mejorarías algo de la sesión?
•	•

Cualquier sugerencia o duda que tengas.
•

Fuente: Elaboración propia