



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

“Programa – T: Te siento, te miro, te escucho.”  
Implementación de propuesta del Programa de  
Intervención para la Prevención de Conductas  
Agresivas a través del Desarrollo de la Empatía

Autor/es

Patricia López Narro

Director/es

Sara Lorente Escriche

Grado en Psicología

Año 2018- 2019



Facultad de  
Ciencias Sociales  
y Humanas - Teruel  
**Universidad** Zaragoza

## Índice

<b>Resumen</b> .....	3
<b>Introducción</b> .....	5
<b>Marco teórico</b> .....	6
<b>Objetivos</b> .....	9
<b>Materia y método</b> .....	9
<b>Participantes</b> .....	9
<b>Instrumentos</b> .....	10
<b>Procedimientos: Captación de los participantes. Ley de protección de datos.</b> .....	11
<b>Diseño</b> .....	12
<b>Recursos</b> .....	18
<b>Resultados</b> .....	19
<b>Conclusiones</b> .....	20
<b>Bibliografía</b> .....	20
<b>Anexos</b> .....	24

**Implementación de propuesta del Programa de Intervención  
“Programa-T: Te siento, te miro, te escucho. Prevención de conductas agresivas a través  
del desarrollo de la empatía.”**

Patricia López Narro y Sara Lorente Escriche

*Universidad de Zaragoza*

**Resumen**

Existen cada vez más estudios que relacionan los beneficios del desarrollo de inteligencia emocional para prevenir conductas agresivas. Es importante desarrollar habilidades emocionales en la primera infancia, a través de la educación emocional, para reducir conductas agresivas en los adolescentes, mejorando su convivencia así como un desarrollo pleno de estos. Este programa de intervención está destinado a niños pre-adolescentes. Su objetivo es prevenir conductas agresivas en el futuro mediante el reconocimiento de emociones y desarrollo de la empatía. Para ello se ha utilizado el Test TECA-NA para medir las dimensiones de la empatía y se realizara una serie de 9 sesiones destinadas al desarrollo de la empatía que tendrá una duración de dos meses. De esa manera se espera unos resultados que beneficien a los participantes en el desarrollo de la empatía.

*Palabras clave:* Inteligencia emocional, Empatía, Conducta agresiva, Educación emocional.

**Implementation of the proposal of the Intervention Program.**

**“Program-T: I feel you, I see you, I listen to you .Prevention of aggressive behaviors  
through the development of empathy. ”**

Patricia López Narro & Sara Lorente Escriche

*University of Zaragoza*

**Abstract**

There are more and more studies that relate the benefits of the development of emotional intelligence to prevent aggressive behavior. It is important to develop emotional skills in early childhood, through emotional education, to reduce aggressive behavior in adolescents, improving their coexistence as well as their full development. This intervention

program is intended for pre-adolescent children. Its objective is to prevent aggressive behavior in the future through the recognition of emotions and the development of empathy. To this end, the TECA-NA Test has been used to measure the dimensions of empathy and a series of 9 sessions devoted to the development of empathy that will last for two months. In this way we expect results that benefit the participants in the development of empathy.

*Keywords:* Emotional intelligence, Empathy, Aggressive behavior, Emotional education.

Implementación de propuesta del Programa de Intervención “Programa-T: Te siento, te miro, te escucho. Prevención de conductas agresivas a través del desarrollo de la empatía.”

## **Introducción**

Cada vez se están creando más estudios que analizan la relación entre una conducta agresiva en un adolescente y la inteligencia emocional. Sin embargo la adolescencia es una etapa del ser humano donde aparecen cambios biológicos, psicológicos y conductuales. Así pues muchos alumnos de secundaria padecen de sintomatología de tipo emocional y conductual (Ortuño Sierra, Fonseca- Pedrero, Paíno y Aritio- Solanas, 2014).

En los institutos es común que aparezcan conductas agresivas entre alumnos adolescentes llamada acoso o bullying. Cada vez hay una mayor prevalencia de estas conductas y se está manifestando a edades más tempranas. El acoso escolar es un tipo de maltrato intencionado que es dañino y se produce de forma continua por parte de un estudiante o grupo de estudiantes hacia otro (Lara-Ros, Rodríguez-Jiménez, Martínez-González, Piqueras Rodríguez, 2017). Los niños que presentan más conductas agresivas tienen dificultades para comprender las emociones y las causas de estas mismas. (Bohnert, Crnic, Lim, 2003). Para contrastar esta información Inglés *et al* (2015) realizaron un estudio para comprobar si los adolescentes con una puntuación baja en inteligencia emocional presentaban altas conductas agresivas. Los resultados confirmaron la hipótesis inicial, además la muestra se hizo con niños de 12- 14 años y 15-17 años lo cual la primera edad es muy temprana para empezar con este tipo de agresiones.

El adolescente en esta etapa avanza hacia la independencia y tener una mayor autonomía teniendo la necesidad de sentirse integrados y aceptado por los demás sobre todo por sus iguales. De esta manera la expectativa al acabar esta etapa es de que el nuevo adulto sea capaz de gestionar su vida (Berg-Kelly, 2011). Pero en esta etapa las emociones están en continuo cambio pasando por todo tipo de emociones en poco tiempo. La falta de inteligencia

emocional en los niños y adolescentes puede provocar inseguridad y actuar de manera agresiva o violenta (Gaxiola, 2015).

### **Marco teórico**

La inteligencia emocional es la capacidad de percibir, usar, comprender y manejar las emociones (Cherniss, Roche , Barbarasch, 2016). Esta trata de “cuatro conjuntos de habilidades diferentes -percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional- las cuales se establecen de forma jerárquica”. La primera de las habilidades es el nivel más básico de esta jerarquía el de menor dificultad, sin embargo es necesario para poder conseguir la última habilidad (regulación emocional) y para llegar a ella se necesita el dominio de las anteriores (Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo, Palomera, 2015).

Estudios exponen que los niños pueden desarrollar la inteligencia emocional a través de la educación emocional, como se puede ver en el estudio realizado por Filella-Guio *et al*, 2014, su objetivo era observar la eficacia de un programa para el desarrollo de competencias emocionales en alumnos de primaria. Los resultados contribuyen a una nueva evidencia de que las competencias emocionales se pueden desarrollar a través de la educación emocional.

Así pues la educación emocional se basa en un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objetivo de capacitarle para la vida”. La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica a los problemas de convivencia. Permite conocer las emociones principales y permite que las personas se conozcan mejor a sí mismos, sus acciones y comportamientos. (Bisquerra *et al*, 2014).

En el contexto escolar, aunque en centros ya se empieza a implantar la educación emocional, hay en muchos otros que existe aún la ausencia de un desarrollo de las habilidades emocionales dentro del ámbito académico. La situación actual de la sociedad demuestra que no es suficiente con prestar atención de manera exclusiva a la forma actual de enseñar en las escuelas, puesto que muchos niños y adolescentes desequilibrios emocionales que no son atendidos de manera adecuada por la educación formal (Márquez-Cervanes, Gaeta-González, 2017). Por ello es importante que en las escuelas se pongan en práctica programa de educación emocional, puesto que en la práctica se observan efectos positivos para el desarrollo de competencias emocionales disminuyendo de esta manera el índice de violencia y agresiones (Bisquerra *et al*, 2014).

La empatía juega un papel importante en el desarrollo de las competencias. Es un proceso que permite comprender y sentir las emociones y pensamientos de otras personas (Gorostiaga, Balluerka, 2014). Los niños y niñas que experimentan una elevada capacidad empática conocen y entienden los sentimientos de los demás compañeros, son más tolerantes y mantienen un autocontrol para regular las emociones (Mestre, Samper, Tur Porcar, Cortés y Malonda, 2012). Sin embargo el comportamiento agresivo se puede dar debido a una ausencia de empatía, la ira se proyecta hacia otra persona sin tener en cuenta que puede ser perjudicial para la autoestima y seguridad de la persona afectada (Nims, 2000).

La empatía es posible enseñar aprendiendo a identificar y responder de manera apropiada a los sentimientos de los demás. De esta manera es importante comenzar a desarrollar la empatía en las escuelas de educación primaria ya que es el primer contacto que tienen los niños con gente igual a ellos y se experimenta las comunicaciones y los lazos afectivos (Bisquerra, 2014).

Como ya se ha nombrado antes la falta de inteligencia emocional en los niños produce conductas agresivas, produciéndose de esta manera conductas de acoso en colegios e institutos. Se tiene que intentar encontrar soluciones a este problema y mediante la educación emocional puede ser posible desarrollar las competencias emocionales necesarias para el bienestar de los alumnos y poder desarrollarse de manera correcta como adultos. La empatía es un factor predominante para lograr estas habilidades emocionales, por lo que es importante ayudar a los niños a desarrollarla. Al ser niños una buena forma de conseguir desarrollar la empatía es a través del juego como role playing, teatro... son una buena forma de aprender ya que no hay que olvidar que son niños y los niños necesitan jugar (Carpena, 2016).

Para poder acabar con estos problemas según el Boletín Oficial del Estado (2015) dice que la unión europea insiste en la necesidad de adquirir competencias clave para que los ciudadanos logren un pleno desarrollo personal, social y profesional. Para esto la UNESCO estableció los principales pilares básicos para una educación que consisten en “aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir”. Estos principios se están empezando a llevar a cabo en las escuelas españolas realizando actividades e intervenciones para ayudar en su desarrollo.

El clima idóneo para fomentar esta intervención es la escuela puesto que como ya se ha comentado antes, la UNESCO propone que en las escuelas se deben de establecer estos dos pilares “aprender a ser y aprender a convivir” para el desarrollo de las habilidades y capacidades de los ciudadanos. Por ello en esta propuesta se quiere medir la empatía en las escuelas a través del test TECA- NA (López-Pérez, Ambrona y Márquez-González, 2014) y desarrollar la empatía a través de actividades y juegos relacionados con la comprensión emocional, adopción de perspectivas, estrés Empático, alegría empática siendo estas las dimensiones del TECA-NA para así al terminar la intervención hacer un pos-test y contrastar

la información con el pre-test y ver si se ha logrado algún beneficio en el desarrollo de la empatía.

### **Objetivos**

El objetivo del estudio es crear un programa de intervención basado en la educación emocional para ayudar a los alumnos pre-adolescentes a desarrollar habilidades emocionales y empáticas para evitar conductas agresivas en el futuro.

- Reconocer las emociones
- Mejorar y adquirir estrategias emocionales y de comunicación
- Desarrollar la empatía
- Desarrollar dimensiones de la empatía “comprensión emocional”, “Adopción de perspectivas”, “estrés empático”, “alegría empática”.

### **Materia y método**

#### **Participantes**

El programa está orientado para realizarlo en la escuela de educación primaria. La intervención está destinada a niños entre los 10 y 12 años. El número de niños oscilarán entre los 20 y 25 que son el máximo de niños permitidos en las clases de primaria en España. Al desarrollar la intervención no habrá diferencias entre sexos tanto niños como niñas realizarán las actividades propuestas por el profesional, ya que lo que se quiere conseguir es que todos los niños puedan desarrollar empatía.

Se desarrollará en el Colegio Domingo Giménez Beltrán en la localidad de Calatorao (Zaragoza), puesto que en este colegio actualmente no se desarrollan actividades para ayudar al desarrollo de la inteligencia emocional y estos niños se pueden considerar una buena población para aplicar el programa y obtener buenos resultados en el desarrollo de la empatía. Antes de iniciar la propuesta se les ofrecerá información mediante un documento informativo

sobre el programa de intervención que se enviara a los padres a casa, para que puedan ver en que consiste el programa y conozcan las actividades que se van a realizar en el.

### **Instrumentos**

El proceso de evaluación se compone de una parte cuantitativa y otra cualitativa. Primero un pre-test y después un pos-test que constara del mismo test que es el “Test de empatía cognitiva y afectiva en niños y adolescentes” (TECA-NA; López-Pérez, Ambrona y Márquez-González, 2014) para medir la empatía. Este es una adaptación del “Test de empatía cognitiva y afectiva” (TECA; López-Pérez, Fernández-Pinto y Abad, 2008).

El TECA-NA (Anexo 1) está formado por dos escalas cognitivas y dos afectivas. Estas escalas se distinguen entre adopción perceptiva (capacidad de adoptar el punto de vista del otro) y comprensión emocional (entender lo que siente el otro). En las escalas afectivas se hace una distinción entre el estrés empático (sentir emociones negativas cuando la otra persona sufre) y alegría empática (sentir emociones positivas cuando a la otra personas le sucede algo positivo). Así pues el TECA-NA está formado por dos escalas cognitivas y dos afectivas. Se distinguen entre la adopción perceptiva consta de 30 ítems distribuidos en cuatro escalas “comprensión emocional” (7 ítems), “Adopción de perspectivas” (8 ítems), “Estrés Empático” (7 ítems) y “Alegría empática” (8 ítems).

Los ítems este test están redactados para facilitar la comprensión por parte de niños y adolescentes (“si un compañero saca buenas notas me alegro por él”). Los ítems representativos de cada escala son: a) Adopción de perspectiva: “Si tengo que hacer un trabajo en grupo, me resulta difícil escuchar las opiniones de los otros”; b) Comprensión emocional: “Me doy cuenta fácilmente cuando un amigo está triste” (escala de comprensión emocional); c) Estrés empático: “Me da pena cuando un amigo suspende un examen”; d)

Alegría empática: “Cuando mi amigo contesta bien a una pregunta en clase, me alegro por él”.

También durante la intervención se realizara una evaluación cualitativa se basara en la observación activa por parte del psicólogo en las actividades. De esta manera el profesional podrá ver cómo se van desarrollando las actividades y cómo se comportan los niños con este tipo de tarea. De esta manera al ser una observación activa el profesional podrá recoger datos, así como tratar de incorporar su rol con los participantes. También en algunos casos podrá introducir cambios en la estructura del grupo.

Una vez finalizada la intervención se volverá a pasar a los participantes el test TECA-NA (López-Pérez, Ambrona y Márquez-González, 2014) para poder observar si la intervención ha dado buenos resultados en el desarrollo de la empatía.

Para continuar con los beneficios de la intervención y no se pierda eficacia una vez finalizada se realizara un seguimiento durante cuatro meses. Este seguimiento se basara en realizar cada dos semanas entrevista a los profesores y a los participantes para poder comprobar si se ha producido algún cambio en la conducta de los niños o ver cómo es su comportamiento tras la intervención. También se realizara cada dos semanas actividades para los niños participantes en las horas de tutoría para reforzar los beneficios que se consiguieron tras la propuesta.

### **Procedimientos: Captación de los participantes. Ley de protección de datos**

En primer lugar se realizara una primera sesión dedicada al profesorado (Tabla 1) para describir en que va a consistir la intervención y el papel que van a desempeñar ellos en el programa de intervención.

Una vez explicada a los profesores se enviara a las familias unos folletos informativos (Anexo 2) además de una charla opcional, (Tabla 1) para los padres que puedan asistir, sobre

el proceso de la intervención así estén informados y sean conscientes a las actividades que van a realizar sus hijos y puedan ayudar a seguir reforzando el desarrollo de las habilidades emocionales desde casa una vez que los niños realicen las sesiones en clase. En el folleto informativo se detallara a los padres que los test que van a ejecutar los alumnos y que estos serán completamente anónimos. Además de un consentimiento informado para que den su permiso y poder realizar el programa de intervención con sus hijos (Anexo 3).

## **Diseño**

En primer lugar, se contrastó información sobre la eficacia de programas de intervención y propuestas de intervención similares o con objetivos en común. Con todo ello se comenzó a desarrollar las actividades para la propuesta. Así pues se ha intentado conseguir una metodología activa y dinámica con material teórico básico aplicado al desarrollo de las dimensiones de la empatía “comprensión emocional”, “adopción de perspectivas”, “estrés empático” y “alegría empática” con ejercicios prácticos para que los alumnos participen en todo momento.

El programa de intervención se implantara en los meses dedicados a “aprender a ser” y “aprender a convivir” que dedica el colegio para el desarrollo de habilidades en los alumnos propuesto por la UNESCO. Durará dos meses y consta de 9 sesiones (sin contar la sesión informativa y las sesiones del pretest), cada sesión durará una hora la cual se realizara en la hora que tienen reservada los alumnos para tutoría, tendrá una duración de 9 semanas (Tabla 2). La sesión de cada semana se realizara dos veces en distintas horas de tutoría. Una hora para la clase de quinto y otra para los de sexto de primaria. Como ya se ha comentado se realizara antes de la intervención una sesión explicativa (Tabla 1) para los profesores y otra para los padres sobre cómo se va a llevar a cabo y el papel que ellos tienen, además de un consentimiento informado (Anexo 3).

Las sesiones irán dedicadas al cumplimiento de los objetivos específicos y junto a ellos, actividades relacionadas. La estructura de las sesiones varía dependiendo del número de actividades. En la Tabla 2 se muestra la estructura de las sesiones, de sus temas y contenidos.

Tabla 1.

<b>Reunión Profesores</b>	Explicación de la propuesta. Clarificación de conceptos
<b>Reunión Padres</b>	Explicación de la propuesta. Clarificación de conceptos

Tabla 2.

*Cronograma de las sesiones*

<b>Sesiones</b>	<b>Tema</b>	<b>Contenido</b>
<b>0 Sesión</b>	Presentación	Presentación de la intervención ¡Laza la pelota!
<b>1º Sesión</b>	Conocer las emociones	Exposición de la emociones ¿Cómo son las emociones?
<b>2º Sesión</b>	Reconocer emociones positivas y negativas	Emociones creativas Brújula de las emociones
<b>3º Sesión</b>	Comprensión emocional	Muros de conflicto ¡Cuéntame un cuento!
<b>4º Sesión</b>	Adopción de la perspectiva del otro	¿Qué final elegirías?
<b>5º Sesión</b>	Estrés empático	Cruza el puente Te ayudo
<b>6º Sesión</b>	Alegría empática	Chocolate y felicidad Alegría
<b>7º Sesión</b>	Empatía y teatro	Lluvia de ideas ¡Creemos un teatro!
<b>8º Sesión</b>	Empatía. Representación del teatro	¿Actuamos?
<b>9º Sesión</b>	Reflexiones	Reflexión beneficios intervención Debate y preguntas

**Sesión 0. Presentación.**

**Objetivo.** Explicar de manera fácil y dinámica en que va a consistir la intervención a los participantes. Presentación del psicólogo y la función que va a realizar, así como las del profesor y la tarea de los alumnos. Las presentaciones se llevaran a cabo a través de un juego.

**Actividad.**

¡Lanza la pelota! : Conocerse un poco más entre compañeros, pequeño conocimiento de grupo. Se indica nombre, gustos y emociones que sienten en ese momento (Anexo 4).

Materiales: Pelota blanda.

### **Sesión 1. Conocer las emociones.**

**Objetivo.** Conocer todas las emociones y saber diferenciarlas unas de otras.

#### **Actividades.**

*Exposición emociones.* Crear un power point dinámico para explicar las emociones, como se diferencian y como poder distinguirlas. (Anexo 5)

*¿Cómo son las emociones?* Diferenciar las emociones según el color y forma que alumnos le atribuya a cada una. Es un juego de imaginación para ver cómo las canalizan cada uno y como se sienten con ellas. Después dibujarlas en una pizarra para poder observarlas. (Anexo 6)

**Materiales:** Ordenador, proyector, pizarra y tizas de colores

### **Sesión 2: Reconocer emociones positivas y negativas**

**Objetivo.** Reconocer como nos hacen sentir las emociones positivas y negativas y saber diferenciar estas sensaciones. Además de como poder enfrentarse a ellas.

#### **Actividades.**

*Emociones creativas (Cabello y Fernández, 2016).* El objetivo de esta actividad con nuestros alumnos es descubrirles cómo las emociones positivas influyen en la creatividad abriendo nuestra mente y cómo las emociones negativas, en cambio, limitan nuestras posibilidades de encontrar soluciones creativas a nuestros problemas cotidianos (Anexo 7)

*Brújula de las emociones (Cabello y Fernández, 2016).* El objetivo de la actividad es distinguir que emoción sentimos en cada momento, donde la localizaríamos y que nos hace sentir esa emoción (Anexo 8)

**Materiales.** Reproductor de música, fichas, rotuladores de colores.

### **Sesión 3. Comprensión emocional**

**Objetivo.** Mejorar la capacidad de comprender las emociones y sentimientos de los demás. Se incluye en la dimensión cognitiva de la empatía.

#### **Actividades.**

*Muros de conflicto (Calles-Civantos, 2018).* Cada participante expresa en un papel un conflicto que tenga o haya tenido con una persona. Al azar se elegirá una situación para cada alumno. Este tendrá que contar su situación y porque actuó de esa forma y los sentimientos que sintió. Después cada uno expondrá la situación al grupo como si fuera propia, expresando sus sentimientos y sensaciones. Finalmente se realizara una reflexión grupal guiada por el psicoterapeuta (Anexo 9).

*¡Cuéntame un cuento! (Calles-Civantos, 2018).* El terapeuta pondrá un vídeo a los alumnos. A continuación rellenaran una ficha. Posteriormente se realizara una puesta en común de las respuestas. Al finalizar el terapeuta realizara una reflexión con los alumnos sobre la importancia de ponerse en el lugar del otro aunque sean diferente a nosotros (Anexo 10).

**Materiales.** Ordenador, reproductor de música, proyector, folios de papel, bolígrafos.

### **Sesión 4. Adopción de perspectivas del otro**

**Objetivos.** Desarrollar y comprender la capacidad de comprender la perspectiva y sentimiento de los demás. Conocer y responder a las perspectivas de los demás

### ***Actividades.***

*¿Qué final elegirías? (Calles-Civantos, 2018).* Con dos situaciones diferentes los participantes deben elegir tres posibles finales. Tendrán que decir experiencias parecidas a las que tuvieron en su vida y como lo solucionaron. Finalmente reflexionar sobre esas soluciones (Anexo 11).

***Material:*** Fichas impresas con las situaciones.

### **Sesión 5. Estrés empático**

***Objetivos.*** Desarrollar capacidad de compartir emociones negativas de otra persona. Desarrollar técnicas para conectar con los demás.

### ***Actividades.***

*Cruza el puente (Calles-Civantos, 2018).* La actividad comienza con la visualización de un vídeo y se les pide a los alumnos opinión sobre el comportamiento de los personajes que aparecen el video. Es una actividad para observar la importancia de ayudar a los demás (Anexo 12).

*Te ayudo (Calles-Civantos, 2018).* Se entregara un pequeño cuento a los alumnos. Se organizaran en grupos y comentaran entre ellos que les ha parecido la trama del cuento. Después tendrán que escribir adjetivos que representen a los personajes del cuento y reflexionar si en la realidad conocen a alguna persona como el personaje y si se han sentido de esa forma (Anexo 13)

***Materiales.*** Fichas impresas, rotuladores, cartulina.

### **Sesión 6. Alegría empática**

**Objetivo.** Desarrollar y mejorar la capacidad de compartir con los demás los estados emocionales y sentimientos positivos.

**Actividades.**

*Chocolate y felicidad (Sacristán, 2015).* la actividad consiste en leer un micro cuento relacionado con la felicidad y la satisfacción que aporta a las personas ayudar a los demás de manera desinteresada y alegrarse por ellos cuando estos experimentan felicidad. Después se realizan unas preguntas para establecer un debate y clarificar conceptos (Anexo 14)

*Alegría (Calles-Civantos, 2018).* Se explicara una situación donde se experimenta alegría por los demás al conseguir estos logros. Después se abrirá un debate para preguntar si los participantes se han sentido alguna como en la situación y de este modo explicar la importancia de alegrarse por los logros de los demás. Para finalizar se creara un mural para que los alumnos puedan expresar sus experiencias (Anexo 15 y 16)

**Materiales.** Fichas para cuentos, rotuladores, cartulinas.

## **Sesión 7. Empatía y Teatro**

**Objetivos.** Desarrollar empatía hacia los iguales así como eliminar los prejuicios y mejorar la comunicación para evitar agresiones. Favorecer la relación entre los alumnos y ver distintos puntos de vista de los comportamientos que se realizan en las escuelas.

**Actividades.**

*Lluvia de ideas.* Se creara una lluvia de ideas con las situaciones que crean malestar entre los alumnos o que les crearían. Después se elige las situaciones más votadas.

*¡Creemos un teatro! (Bisquerra, 2014).* Una vez que ha elegido la situación por los alumnos, se pondrán en grupos y tendrán que crear un teatro para cada situación. Unos grupos crearan un teatro con prejuicios y conductas agresivas y otros con las mismas

situaciones tendrán que crear otro teatro donde se ponga una solución que no es perjudicial para el alumno y que favorezcan las relaciones (Anexo 17)

### **Sesión 8. Empatía. Representación de teatro.**

**Objetivos.** Desarrollar la empatía hacia sus iguales, evitar las conductas agresivas entre compañeros y expresión de emociones y sentimientos ante situaciones cotidianas que se dan en las escuelas.

#### **Actividades.**

*¿Actuamos? (Bisquerra, 2014).* Los alumnos representan los guiones que crearon para cada situación. Al final se realiza una reflexión y debate sobre las conductas expuestas (Anexo 18).

### **Sesión 9. Reflexiones.**

**Objetivos.** Reflexionar sobre las actividades realizadas durante la intervención, observar conocimiento de las emociones y desarrollo de empatía entre los participantes.

**Procedimiento.** Se realizara una reflexión con debate entre los participantes para observar y ha dado resultados positivos, sin han entendido en qué consistía la intervención y si creen que ha sido beneficioso para ellos. Además también se realizara ronda de preguntas para aclarar dudas de la intervención. Después de esto se pasara el post- test para contrastar resultados con el pre-test.

### **Recursos**

Para poder llevar a cabo la intervención serán necesarios tantos recursos humanos para orientar la actividad y recursos materiales para complementar las actividades.

### **Recursos humanos.**

Se necesitara un psicólogo especializado en educación preferiblemente pero cualquier psicólogo podría realizar el programa de intervención. También se necesitara un profesor/a preferiblemente el tutor de los participantes puesto que estos están a su cargo y los alumnos tendrán más afinidad con el profesional por lo tanto las sesiones serán más cómodas para ellos. Además el profesor/a podrá ayudar también al psicólogo/a a realizar las sesiones. El psicólogo/a se encargara de los test, observación del grupo y de realizar las entrevistas de seguimiento una vez que acabe las sesiones de la intervención.

### **Recursos materiales.**

Para la intervención se necesitara: Una clase amplia para poder realizar las actividades, Manual TECA- NA (López-Pérez, Ambrona y Márquez-González, 2014), Folletos informativos, consentimiento informado para la familias, Fichas de actividades, Ordenador y reproductor de música, proyector, rotuladores y bolígrafos, folios en blanco.

### **Resultados Esperados**

Con la implantación del programa de intervención que se ha desarrollado en este trabajo se quiere conseguir que los participantes que participen en la intervención desarrollen habilidades emocionales y empáticas referidas a comprensión emocional, Adopción de perspectivas, Estrés Empático y Alegría empática siguiendo con las dimensiones del Test TECA-NA. Al desarrollar estas dimensiones los participantes mejoraran las habilidades para hacer amigos, mejorar la relación en clase, solución de problemas así como mejorar su convivencia con sus iguales en general.

También se pretende que con el entrenamiento que se llevará a cabo reduzca las conductas agresivas entre los participantes del grupo al haber sido entrenados para fortalecer la empatía y regulación emocional durante los meses que se llevara a cabo la intervención.

Sin embargo se pueden encontrar algunas limitaciones en la implantación del programa. En primer lugar puede que algunos padres no estén de acuerdo en que sus hijos participen en el proyecto. En segundo lugar el programa se va establecer en solo un colegio de educación primaria y solo en dos cursos, lo cual el resto de miembros de la comunidad educativa no se beneficiaran de los resultados.

De esta manera, teniendo en cuenta las limitaciones descritas anteriormente, sería recomendable que en estudios posteriores adaptasen las actividades del programa para todos los cursos de la Etapa de Primaria de esta manera todos los alumnos se verían beneficiados.

### **Conclusiones**

Existen estudios con resultados que han demostrado que los programas de intervención con educación emocional mejoran la inteligencia emocional. Estos programas ayudan a estimular el desarrollo de habilidades sociales e interpersonales, la empatía y salud mental (Sarrionandía y Garaigordobil 2017). Al tener evidencias de que las intervenciones para desarrollar la inteligencia emocional son efectivas, es importante promocionar y realizar este tipo de intervenciones en nuestro país para que los niños puedan desarrollar habilidades emocionales para el futuro.

## Bibliografía

- Berg-Kelly, K. (2011). Ser joven, divertirse y crecer, pero con una enfermedad crónica. *Instantánea de una década*, 63-81.
- Bisquerra, R., Colau, C., Colau, P., Collell, J., Escudé, C., Pérez-Escoda, N., & Ortega, R. (2014). Prevención del acoso escolar con educación emocional. *Bilbao: Desclée de Brouwer*.
- BOE. (2015). Boletín oficial del estado. Recuperado de [www.boe.es](http://www.boe.es)
- Bohnert, A.M., Crnic, K.A. y Lim, K.G. (2003). Emotional competence and aggressive behavior in school-age children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(1), 79-91.
- Calles-Civantos, F. (2018). Programa de intervención para promover la convivencia escolar. *Universidad de Jaén*.
- Carpena, A. (2016). La empatía es posible. *Educación emocional para una sociedad empática. Bilbao: Desclée de Brouwer*.
- Cherniss, C., Roche, C., Barbarasch, B. (2016). Emotional Intelligence. *Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, 108-115
- Filella-Guiu, G., Pérez-Escoda, N., Agulló-Morera, M. J., & Oriol-Granado, X. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria.
- Gaxiola, P. (2015). *La inteligencia emocional en el aula*. Ediciones SM.

Gorostiaga, A., & Balluerka, N. (2014). *Evaluación de la empatía en el ámbito educativo y su relación con la inteligencia emocional*. Ministerio de Educación.

Inglés, C. J., Torregrosa, M. S., García-Fernández, J. M., Martínez-Monteaudo, M. C., Estévez, E., & Delgado, B. (2015). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1).

Lara-Ros, M. R., Rodríguez-Jiménez, T., Martínez-González, A. E., & Piqueras Rodríguez, J. A. (2017). Relación entre el bullying y el estado emocional y social en niños de educación primaria.

López-Pérez, B., Fernández-Pinto, I. y Abad, F. J. (2008). TECA. Test de empatía cognitiva y afectiva. Madrid: TEA.

López-Pérez, B., Ambrona, T., & Márquez-González, M. (2014). Adaptación y validación de un instrumento para la evaluación de la empatía en niños y adolescentes: TECA-NA. *Psicología Conductual*, 22(1), 5.

Márquez-Cervantes, M. C., & Gaeta-González, M. L. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(2).

Mestre, V., Samper, P., Tur Porcar, A. M., Cortés, M., y Malonda, E. (2012). Un programa de educación intercultural: Desarrollo de la empatía y la prosocialidad. *A Program of Intercultural Education: Development of Empathy and Prosociality*, 7(2), 9–30.

Nims, D. (2000). Violence in Americans schools: A national Crisis. *Violence in American Schools. A practical guide for Counselors*, 3-20.

Ortuño-Sierra, J., Fonseca-Pedrero, E., Paíno, M., & Aritio-Solana, R. (2014). Prevalencia de síntomas emocionales y comportamentales en adolescentes españoles. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 7(3), 121-130.

Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2015). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European journal of education and psychology*, 4(2).  
lescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1).

Salazar, R. D. (2018). Programa de actividades lúdicas para desarrollar habilidades sociales. *Hacedor-AIAPÆC*, 2(1), 77-87.

Sarrionandia, A., & Garaigordobil, M. (2017). Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos. *Revista latinoamericana de psicología*, 49(2), 110-118.

## Anexos

### *Anexo 1. Test de empatía cognitiva y afectiva (TECA-NA)*

Las siguientes frases se refieren a sus sentimientos y pensamientos en una variedad de situaciones. Indique cómo le describe cada situación eligiendo la puntuación de 1 a 5 como se indica a la derecha. Cuando haya elegido su respuesta, rodee con un círculo el número correspondiente. Lea cada frase cuidadosamente antes de responder. Conteste honestamente con lo que más se identifique, ya que no hay respuestas correctas o incorrectas. No deje ninguna frase sin contestar.

1. Totalmente en desacuerdo 2. Algo en desacuerdo 3. Neutro 4. Algo en acuerdo 5.

Totalmente de acuerdo

1	Me resulta fácil darme cuenta de las intenciones de los que me rodean.	1	2	3	4	5
2	Me siento bien si los demás se divierten.	1	2	3	4	5
3	No me pongo triste sólo porque un amigo lo esté.	1	2	3	4	5
4	Si un amigo consigue un trabajo muy deseado, me entusiasmo con él.	1	2	3	4	5
5	Me afectan demasiado los programas de sucesos.	1	2	3	4	5
6	Antes de tomar una decisión intento tener en cuenta todos los puntos de vista	1	2	3	4	5
7	Rara vez reconozco cómo se siente una persona con sólo la mirada.	1	2	3	4	5
8	Me afecta poco escuchar desgracias sobre personas desconocidas.	1	2	3	4	5
9	Me hace ilusión ver que un amigo nuevo se encuentra a gusto en nuestro grupo.	1	2	3	4	5
10	Me es difícil entender cómo se siente una persona ante una situación que no he vivido.	1	2	3	4	5
11	Cuando un amigo se ha portado mal conmigo intento entender sus motivos.	1	2	3	4	5
12	Salvo que se trate de algo muy grave, me cuesta llorar con lo que les sucede a otros.	1	2	3	4	5
13	Reconozco fácilmente cuando alguien está de mal humor.	1	2	3	4	5
14	No siempre me doy cuenta cuando la persona que tengo al lado se siente mal.	1	2	3	4	5
15	Intento ponerme en el lugar de los demás para saber cómo actuarán.	1	2	3	4	5
16	Cuando a alguien le sucede algo bueno siento alegría.	1	2	3	4	5
17	Si tengo una opinión formada no presto mucha atención a los argumentos de los demás.	1	2	3	4	5
18	A veces sufro más con las desgracias de los demás que ellos mismos.	1	2	3	4	5
19	Me siento feliz sólo con ver felices a otras personas.	1	2	3	4	5
20	Cuando alguien tiene un problema intento imaginarme cómo me sentiría si estuviera en su piel.	1	2	3	4	5

21	No siento especial alegría si alguien me cuenta que ha tenido un golpe de suerte.	1	2	3	4	5
22	Cuando veo que alguien recibe un regalo no puedo reprimir una sonrisa.	1	2	3	4	5
23	No puedo evitar llorar con los testimonios de personas desconocidas.	1	2	3	4	5
24	Cuando conozco gente nueva de doy cuenta de la impresión que se han llevado de mí.	1	2	3	4	5
25	Cuando mis amigos me cuentan que les va bien, no le doy mucha importancia.	1	2	3	4	5
26	Encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otras personas.	1	2	3	4	5
27	Entender cómo se siente otra persona es algo muy difícil para mí.	1	2	3	4	5
28	No soy de esas personas que se deprimen con los problemas ajenos.	1	2	3	4	5
29	Intento comprender mejor a mis amigos mirando las situaciones desde su perspectiva.	1	2	3	4	5
30	Me considero una persona fría porque no me conmuevo fácilmente.	1	2	3	4	5
31	Me doy cuenta cuando las personas cercanas a mí están especialmente contentas sin que me hayan contado el motivo.	1	2	3	4	5
32	Me resulta difícil ponerme en el lugar de personas con las que no estoy de acuerdo.	1	2	3	4	5
33	Me doy cuenta cuando alguien intenta esconder sus verdaderos sentimientos.	1	2	3	4	5

## Anexo 2: Folleto informativo

El objetivo de este formulario es proporcionar toda la información necesaria para que Ud. decida si desea que su hijo/a participe en esta intervención. El director del centro y la psicóloga les informarán con más detalle de los objetivos y contenidos de la intervención en la reunión que llevara a cabo el día X.

La participación en el estudio es voluntaria. Si usted desea que su hijo/a no participe, no implicará ninguna sanción. Además, su hijo/a tiene el derecho de negarse a responder a preguntas concretas y podrá retirarse del proyecto en cualquier momento, eliminando la información previamente archivada.

La participación de su hijo/a es totalmente confidencial, no aparecerá ningún tipo de información identificativa en los registros del estudio, ya que se utilizarán códigos. El almacenamiento de los códigos estará a cargo del investigador responsable.

Los resultados del estudio serán utilizados exclusivamente para fines científicos. La información será almacenada en la Sociedad Española de Psicología Positiva y quedará bajo el resguardo del equipo responsable.

## contactos

Colegio Domingo Jiménez  
Beltrán. Calle Bruno Solano  
2, 50280, Calatorao  
(Zaragoza)  
Teléfono: 900000000

Psicóloga: Patricia López  
Teléfono: 600000000  
patricia@programat.com

## Programa-T

*Te siento, te miro,  
te escucho*

Programa de intervención, para evitar conductas agresivas con el desarrollo de la empatía.



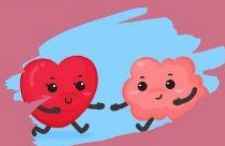
Charla informativa para Padres: X-X-X

## ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es la capacidad de percibir, usar, comprender y manejar las emociones.

## ¿Cómo se puede desarrollar?

A través de la educación emocional para potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objetivo de capacitarle para la vida.



## Empatía

Permite comprender y sentir las emociones y pensamientos de otras personas. Además juega un papel muy importante en el desarrollo de competencias emocionales y sociales.

La ausencia de empatía puede desarrollar conductas agresivas en los niños

## Programa-T

Con el programa - T queremos ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades emocionales para que su futuro sea optimo.

Para ello en el programa se realizan actividades para comenzar a desarrollar la empatía entre los alumnos, evitando conductas agresivas a corto y largo plazo, mejorado su convivencia

## ¿En que consiste?

Test TECA- NA (pre-test/pos-test)

Sesiones:

**Sesión 0: Presentación**

- ¡Lánza la pelota!

**Sesión 1: Conocer las emociones**

- Exposición de las emociones
- ¿Cómo son las emociones?

**Sesión 2: Reconocer emociones**

- Emociones creativas
- Brújula de las emociones

**Sesión 3: comprensión emocional**

- Muros de conflicto
- ¡Cuéntame un cuento!

**Sesión 4: Adopción perspectivas**

- ¿Qué final elegirías?

**Sesión 5: Estrés empático**

- cruza el puente
- Te ayudo

**Sesión 6: Alegría empática**

- Chocolate y felicidad
- Alegría

**Sesión 7: Empatía**

- ¡Creemos un teatro!

**Sesión 8: Empatía**

- ¿Actuamos?

Sesión 8: Reflexiones

*Anexo 3: Consentimiento informado*

Yo,....., con DNI..... he

leído y discutido la información recogida en la memoria del proyecto “

” y autorizo a mi hijo/a ..... a participar en el

estudio. La participación de mi hijo/a en este estudio es voluntaria, podrá renunciar a

participar en cualquier momento, sin causa y sin responsabilidad alguna. Esta decisión no

afectará a la calidad educativa de mi hijo/a.

He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o

difundidos exclusivamente con fines científicos y/o educativos.

Firma del padre, madre o tutor

Firma de la Psicóloga

#### *Anexo 4. ¡Lanza la pelota!*

Duración: 30 minutos

Objetivos:

- Conocer a los profesionales que realizaran la intervención
- Conocer a los alumnos

Procedimiento:

Los alumnos se pondrán de pie en círculo junto con el terapeuta y al profesor/a. Primero cogerá la pelota el psicólogo/a y se presentará diciendo su nombre, la edad, comida favorita, color favorito, actividad favorita y la emoción que siente en ese momento. A continuación pasará la pelota al profesor/a y se presentará de la misma manera. De esta forma se irán pasando la pelota unos alumnos a otros presentándose todos hasta que llegue otra vez al psicólogo/a.

Materiales: Una pelota blanda.

## *Anexo 5. Exposición de emociones*

Duración: 20 minutos

Objetivo:

- Conocer las emociones
- Diferenciar los tipos de emociones

Procedimiento:

Para realizar esta actividad se colocaran las mesas de los alumnos en forma de U para que exista una mejor comunicación entre ellos y los profesionales. Después la psicóloga comenzara a presentar la presentación de Power Point, relacionada con el conocimiento de las emociones. Explicando una a una como son y que se siente con ellas. Al final de la exposición se hará una ronda de preguntas rápida por si algún alumno tuviera que clarificar algún concepto.

Materiales: Ordenador, proyector, pantalla.

## *Anexo 6. ¿Cómo son las emociones?*

Duración: 30 minutos

Objetivos:

- Conocer emociones
- Diferenciar emociones según las sensaciones corporales.

Procedimiento:

La actividad consiste en poner color y forma a las emociones. Para comenzar se dirá una emoción y los alumnos tienen que ponerle el color con el cual la identifiquen y la forma que esta pueda tener. Después se dibujarán en la pizarra.

- **De qué color te imaginas la rabia? ¿a qué huele? ¿a qué sabe? ¿cómo es su textura? ¿y su forma?**
- ¿Y la tristeza?
- ¿La alegría?
- ¿Y el miedo? ¿La sorpresa?
- Para terminar dibujar en la pizarra la emoción y pintarla.

Materiales: Pizarra, tizas de colores.

## Anexo 7. Emociones creativas

Duración: 20 minutos

Objetivos:

- Diferenciar emociones positivas y negativas.
- Valoración e importancia de las emociones positivas.

Procedimiento:

Se divide la clase en dos grupos: el grupo de las emociones positivas y el grupo de las emociones negativas. Para hacer la actividad se pondrá en dos espacios independientes. Una vez separados, a los alumnos de las emociones positivas les damos a escuchar una música muy alegre e intensa y a los alumnos del grupo de las emociones negativas les damos a escuchar una música muy triste. Luego, individualmente, se les pide que respondan al siguiente reto: ¿cuántos usos diferentes puedes pensar para una cuchara? Tiene sólo dos minutos. Se reúne a los dos grupos en la misma clase. Dividimos la pizarra en dos partes y escribimos emoción positiva / emoción negativa. Luego se apunta el número de respuestas aportadas por los alumnos de cada grupo, el positivo y el negativo. Finalmente se observará cómo, probablemente, el grupo de emociones positivas habrá aportado más cantidad de usos diferentes de la cuchara. Se termina la actividad explicando este fenómeno indicando a los alumnos cómo las emociones positivas facilitan la creatividad y el pensamiento divergente debido a la apertura mental que nos proporcionan estas emociones.

Material: Reproductor de música.

## Anexo 8. Brújula de las emociones

Duración: 30 minutos

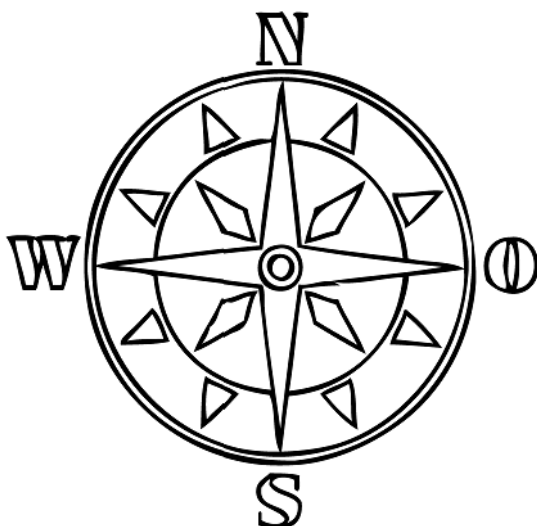
Objetivos:

- Diferenciar los estados de ánimo.

Procedimiento:

Se reparte una ficha a cada alumno con un eje de coordenadas. Se utilizaran distintos colores para dibujar. Dibujan la alegría al norte y tienen que reflexionar sobre la pregunta ¿Qué he logrado? Al sur se reflejara su respuesta y responderán ¿Qué he perdido? Entre ambas emociones se situara el logro que hemos conseguido o bien el fracaso. Importante hacer una lectura positiva. En el este se pondrá el enfado. Se pensara en lo que les enfada o les hace ponerse en situación de riesgo. En el lado del oeste, se sitúa el miedo reflexionando cuales son nuestros miedos. Una vez realizado esto se une el enfado y el miedo a través de la amenaza y reparamos en identificar las amenazas que están presentes. En el resto de puntos se reparte el resto de emociones que se están sintiendo en ese momento. Finalizado esto los voluntarios podrán exponerlo y se reflexionará sobre ello.

Materiales: hojas impresas con coordenadas, lápices de colores.



*Eje de coordenadas.*

## *Anexo 9. Muros de conflicto*

Duración: 40 minutos

Objetivos:

- Capacidad de comprensión de emociones
- Capacidad de comprensión de sentimientos

Procedimiento:

Terapeuta pedirá a los participantes que escriban un conflicto que tengan o hayan tenido con alguna persona. Después se mezclarán todos los papeles en una bolsa. Cada niño/a saca de la bolsa un papel al azar, asegurándose que no sea suyo, y lo leera en voz alta.

El niño/a que lo haya escrito le contará su experiencia personal, el motivo que le hizo actuar así y los sentimientos que sintió en ese momento.

Posteriormente, cada uno expondrá la situación al grupo como si fuera propia, expresando sus sentimientos y sensaciones.

Finalmente, se hará una reflexión grupal guiada por el terapeuta:

- ¿Cómo podríamos ayudar al compañero?
- ¿Entendéis su posición?
- ¿Creéis que actuó correctamente?
- ¿Cómo habríais actuado vosotros?
- ¿Os cuesta poneros en el lugar de la otra persona?,
- ¿Qué habéis aprendido con esta actividad?

*Anexo 10. ¡Cuéntame y cuento!*

Duración: 20 minutos

Objetivos:

- Comprensión emocional
- Comprensión de sentimientos

Procedimiento:

El terapeuta pondrá un vídeo en que se narra el cuento de “El tigre y la Vaca”

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=15&v=6s2az38hi\\_g](https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=6s2az38hi_g)

Posteriormente, en grupos los participantes deberán rellenar una ficha de análisis del cuento.

Tras rellenar la ficha, se realizara una puesta en común de las respuestas que han dado.

¿QUÉ OPINAS SOBRE EL COMPORTAMIENTO DE LA VACA?
¿CÓMO SE SENTÍA EL TIGRE CUANDO ESTABA ATRAPADO?
¿POR QUÉ CREEIS QUE EL TIGRE NO CUMPLIÓ SU PALABRA?
¿ENTENDEÍS LA DECISIÓN DE FALTAR A SU PALABRA?
¿QUÉ PENSAIS DE AL ACTUALIDAD DEL CONEJO?
ESCRIBE LA MORALEJA DE LA HISTORIA

Al terminar el terapeuta hará reflexionar a los participantes sobre la enseñanza del cuento y les recordará la importancia que tiene ponerse en el lugar de las otras personas para entender su posición, sus pensamientos y sus diferencias puesto que cada persona es diferente.

Materiales: ordenador, proyector, reproductor de música, fichas impresas, bolígrafos.

*Anexo 11. ¿Qué final elegirías?*

Duración: 60 minutos

Objetivos:

- Mejorar capacidad de comprensión hacia las perspectivas de los demás
- Comprender sentimientos de los demás.

Procedimiento:

El terapeuta divide al grupo en dos subgrupos de diez personas y reparte las siguientes escenas:

ESCENA 1	ESCENA 2
<p>La madre de Pedro trabaja en una residencia de ancianos. Todos los días sale de trabajar a las tres de la tarde y cuando llega a casa tiene que hacer la comida y limpiar toda la casa. Un día llega a casa y entra a la habitación de Pedro: ¡Está todo desordenado! La madre de Pedro está muy enfadada y...</p> <p><b>Imagina tres finales para esta historia:</b></p>	<p>María le ha prestado a Fran su videoconsola. Fran iba a apagar la videoconsola después de jugar y se le cayó de la mesa.</p> <p><b>Imagina tres finales para esta historia:</b></p>

Cada grupo deberá dramatizar la escena que le ha tocado una vez que hayan elegido los tres finales se añoran en la pizarra. Después se pondrán en común las soluciones, el terapeuta les guiara el debate para mejorar la resolución del problema.

El terapeuta pedirá que cuenten también situaciones parecidas que hayan vivido y como las han solucionado. De esta manera el terapeuta podrá dar pautas para que puedan solucionarlas de manera correcta si volvieran a ocurrir.

Material: Fichas impresas, pizarra, tizas.

## *Anexo 12. Cruza el puente*

Duración: 25 minutos

Objetivos:

- Compartir emociones negativas
- Desarrollar técnicas emocionales

Procedimiento:

Se inicia la sesión con la visualización del corto “el puente”:

<https://www.youtube.com/watch?v=LAOICItn3MM>

a continuación, se pedirá a los participantes la opinión sobre las conductas de los personajes:

- ¿Qué opináis sobre el oso y el reno?
- ¿Creéis que esa forma de actuar es la correcta?
- ¿Creéis que si actuáis como ellos tendréis muchos amigos en vuestra vida? -
- ¿Qué opináis de la conducta del conejo y la mofeta?
- El terapeuta hará hincapié en la importancia de ayudar a los demás cuando tienen problemas o se sienten tristes.

Se tendrá que explicar la importancia de ayudar a los demás cuando tienen problemas.

Materiales: ordenador, reproductor de música y proyector.

### *Anexo 13. Te ayudo*

Duración: 40 minutos

Objetivos:

- Compartir emociones negativas
- Desarrollar técnicas emocionales

Procedimiento:

Entre todos leerán el cuento de “Juul” (Maeyer, G. y Vanmechelen, K., 1996) obtenido de:

<https://micolederiogordo.files.wordpress.com/2010/01/4016436-juul.pdf>

El terapeuta entregara una ficha para poder trabajar el concepto de insulto. Se organizaran en grupos y comentaran qué les ha parecido el cuento. El terapeuta les preguntará que sentimientos les provoca el cuento, si conocen a alguien que le haya pasado una situación similar.

A continuación, reflexionarán sobre el rol de Noa en la historia como referente positivo en la agresión de Juul. Deberán dibujar a Nora en una cartulina y poner adjetivos correspondientes al personaje.

¿Te han insultado alguna vez?

¿Te ha resultado agradable?

¿Has insultado tú alguna vez?

¿Cómo te sientes cuando te insultan?

¿Cómo te sientes cuando el que insulta eres tú?

Finalmente, el terapeuta les propondrá escribir una carta al protagonista en la que le cuenten si alguna vez han pasado por la misma situación que él, si se han sentido como él, cómo se han sentido con su historia, algún consejo para sentirse bien consigo mismo, etc.

Materiales: Fichas con cuento impreso, cartulina, rotuladores.

## *Anexo 14. Chocolate y felicidad*

Duración: 25 minutos

Objetivos:

- Desarrollar comprensión de emociones positiva hacia los demás

Procedimiento:

Se reparte el libro de chocolate y felicidad de Pedro Pablo Sacristán:

“Hace tanto tiempo que ya nadie se acuerda de que hubo una época en la que cada niño vivía con un duendecillo de la felicidad que lo acompañaba desde el día de su nacimiento. Los duendecillos se alimentaban de la alegría de los niños, **y por eso eran expertos inventores de juguetes y magníficos artistas capaces de provocar las mejores sonrisas.**

Con el paso de los años, los duendes mejoraron sus inventos y espectáculos, pero la alegría que conseguían era cada vez más breve. Por más que hicieran, **los niños se volvían gruñones y exigentes cada vez más temprano.** Todo les parecía poco y siempre querían más. Y ante la escasez de felicidad, los duendes comenzaron a pasar hambre.

Pero cuando pensaban que todo estaba perdido, apareció la pequeña Elsa. **Elsa había sido una niña muy triste,** pero de pronto se convirtió en la más poderosa fuente de alegría. Ella sola bastaba para alimentar cientos de duendes. Pero cuando quisieron felicitar a su duende, el pequeño Flop, **no lo encontraron por ningún sitio.** Por más que buscaron no hubo suerte, y cuando lo dieron por muerto, decidieron sustituirlo por Pin, el mejor duende de todos.

**Pin descubrió enseguida que Elsa era diferente.** Ella no disfrutaba mucho con los regalos y maravillas de su duende. Regalaba a otros niños la mayoría de juguetes que recibía de Pin, y nunca dejaba que su duende actuase solo para ella. Vamos, **que parecía que su propia alegría le importaba mucho menos que la de los demás niños y a Pin le preocupaba que con esa actitud se pudiera ir gastando toda su energía.**

Una noche, mientras Pin descansaba en su cama de duende, sintió algo extraño bajo el colchón, **y al levantarlo descubrió la ropa de Flop,** cubierta de chocolate dorado. Como todos los duendes, Pin conocía las leyendas sobre el chocolate dorado, pero pensaba que eran mentira. Ahora, **viendo que podían ser ciertas,** Pin corrió hacia la cama en que dormía Elsa y miró a través de sus ojos. ¡Allí estaba Flop, regordete de tanta felicidad! Pin sabía que desde dentro Flop no podía verle, **pero volvió a su cama feliz por haber encontrado a su amigo,** y por haber descubierto el secreto de la felicidad de Elsa: Flop la había convertido desde dentro en un duendecillo de la felicidad, y ahora que estaba tan ocupada haciendo felices a otros se había convertido en una niña verdaderamente feliz.

Los días siguientes Pin investigó cuanto pudo sobre el chocolate dorado para enseñar a los demás duendes cómo hacer el mismo viaje. **Bastaba con elegir un niño triste,** posarse en su mano mientras dormía, darle un fuerte abrazo, y desear ayudarlo con todas sus fuerzas.

Así fue como Pin se convirtió en un bombón dorado. **Y a la mañana siguiente aquel niño triste se lo comió.** Aunque sabía que no le dolería, pasó muchísimo miedo, al menos hasta que le tocó la lengua, **porque a partir de ese momento sintió las cosquillas más salvajes y rió y rió y rió... hasta que estalló de risa.** Y entonces apareció en el alma de aquel niño triste, dispuesto a convertirlo en un auténtico duendecillo de la felicidad ayudando a otros a ser más felices.

Los demás duendes no tardaron en imitar a Pin y a Flop, y pronto cada niño tuvo en su interior un duendecillo de la felicidad. El mismo que aún hoy nos habla todos los días para decirnos que para ser verdaderamente felices hay que olvidarse un poco de las propias diversiones y hacer algo más por los demás.”

Una vez que lo hayan leído los participantes el terapeuta lanzara una pregunta y se abrirá un debate sobre como demuestran sus emociones positivas y como comprenden las de los demás:

- ¿Qué sientes cuando ayudas a alguien y ves que se alegra?
- ¿Y cuándo lo recuerdas algún tiempo después?
- ¿En qué se diferencian de cuando tomas tu plato favorito o te regalan un juguete?
- ¿Pueden el recuerdo de una comida o un juguete alegrar tanto como haber ayudado a alguien?
- Sin embargo, ¿Qué cuesta más al principio, recibir regalos o alegrar a los demás?

Materiales: Fichas con el cuento impreso.

## *Anexo 15. Alegría*

Duración: 40 minutos

Objetivos:

- Desarrollar comprensión de emociones positiva hacia los demás

Procedimiento:

El terapeuta iniciará la sesión narrando la siguiente situación al alumnado:

“María y Fernando son mejores amigos. Quedaban todas las tardes para estudiar para el examen de matemáticas. Era el examen final y de él dependía aprobar el curso completo.

Cuando el profesor entregó las notas, María y Fernando se llevaron una sorpresa: María aprobó y Fernando suspendió. María se puso muy triste por su amigo y lloró mucho.

Fernando estaba triste por su suspenso, sin embargo, le dio un fuerte abrazo a su amiga y le susurró al oído: me alegro enormemente por ti, amiga. Te lo mereces. Las lágrimas de María resbalaban por sus mejillas”.

A continuación, el terapeuta preguntará al alumnado si alguna vez han sentido alegría por el logro de otra persona. Les dirá que es de enorme importancia alegrarse por los logros y las alegrías de otros, pues ese es el deber de un buen amigo/a.

Les propondrá realizar un mural llamado “La pancarta de la amistad”. En una cartulina de tamaño A1 escribirán las situaciones en las que hayan experimentado alegría por otra persona. Todos empezarán con la frase: “He sentido alegría por...”

*Anexo 16. Pancarta de la amistad*



## *Anexo 17. ¡Creemos un teatro!*

Duración: 60 minutos

Objetivos:

- Desarrollo empatía
- Mejorar la comunicación
- Evitar conductas agresivas.

Procedimiento:

Se comienza con una lluvia de ideas sobre prejuicios que existen en la escuela y conductas agresivas que afectan a cada uno. Después se elegirán unas cuantas dependiendo la cantidad de alumnos en clase. Se harán grupos de cuatro personas elegidas al azar. Se establece un mismo tema para dos grupos, uno tiene que crear el guion de un teatro con conductas agresivas y el otro grupo representar un guion con sin conductas agresivas y buscando una solución beneficiosa para todos los miembros del grupo.

- Teatro con conductas agresivas: En grupos de cuatro tres serán agresores y uno la víctima.
- Teatro con buenas conductas: Buscar entre toda una solución que favorezca a todos los miembros del grupo sin existir ninguna conducta agresiva.

El Terapeuta mientras los alumnos realizan el guion se acercara por las mesas para asesorarlos y guiarles en el proceso de creación. Una vez realizado se entregaran los guiones a los profesionales y estos los guardaran para la siguiente sesión.

## *Anexo 18. ¿Actuamos?*

Duración: 60 min

Objetivos:

- Desarrollar empatía
- Mejorar la comunicación
- Expresar sentimientos y emociones

Procedimiento:

Al comenzar la sesión los profesionales reparten los guiones que los participantes realizaron en la sesión anterior. Se expondrán los teatros en una duración de cinco minutos cada uno. Se representara primero uno de los teatros de la conducta negativa y después la conducta positiva de una misma situación. Después de representar los dos teatros de cada situación se realizara una pequeña reflexión sobre cuál escena les hace sentir mejor y porque no se realiza esa en vez de la agresiva. De esta manera reflexiones sobre la importancia de comportarse bien a los demás y ayudar en vez de maltratar.

Hay que intentar que hagan la representación todos los participantes.