



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

### PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN INFANTIL

Autora:

Isabel Blasco Sáez

Director:

Luis Miguel Pascual Orts

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas/ Campus de Teruel

Año 2014

<b>RESUMEN</b> .....	3
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	4
1.1. LA EDUCACIÓN INFANTIL.....	4
1.2. EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	6
1.3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	10
1.4. VALORACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	13
1.5. LOS MODELOS SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	16
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b> .....	22
<b>3. OBJETIVO GENERAL DEL TRABAJO</b> .....	24
<b>4. MATERIAL Y METODOLOGÍA</b> .....	24
<b>5. PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL</b> .....	25
5.1. POBLACIÓN DIANA.....	25
5.2. PERSONAL QUE IMPARTIRÁ EL PROGRAMA.....	28
5.3. CRONOLOGÍA DEL PROGRAMA.....	29
5.4. OBJETIVOS DEL PROGRAMA.....	30
5.5. BLOQUES DE CONTENIDOS DEL PROGRAMA.....	30
5.6. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA.....	31

5.7.	PROPUESTA DE ACTIVIDADES.....	32
5.8.	EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....	68
<b>6.</b>	<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>70</b>
<b>7.</b>	<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>72</b>
<b>8.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>74</b>

**RESUMEN:**

La Inteligencia Emocional fue definida por primera vez por Peter Salovey y John Mayer en el año 1990, tras su primera definición muchos otros autores han seguido investigando sobre este término, y han llegado a la conclusión de que las competencias emocionales son un elemento imprescindible para poder explicar el funcionamiento del individuo en todas las áreas vitales. Los docentes deben poseer buenas habilidades emocionales para poder transmitírselas a sus alumnos y que estos las puedan desarrollar.

El objetivo de este trabajo de fin de grado es diseñar un Programa de Inteligencia Emocional para el profesorado del segundo ciclo de Educación Infantil.

En este programa se tratan las cinco habilidades básicas que componen la Inteligencia Emocional: conocimiento de las propias emociones, capacidad para controlar las emociones, capacidad de motivación así mismo, reconocimiento de las emociones ajenas y control de las relaciones. Todas estas habilidades serán trabajadas en varias sesiones mediante aspectos teóricos y prácticos, dándole gran importancia a la puesta en práctica de las diversas actividades creadas.

El objetivo general del Programa de Inteligencia Emocional es que el profesorado adquiera habilidades emocionales para posteriormente aplicarlas en las aulas.

**Palabras clave:** Inteligencia Emocional, Profesorado de Educación Infantil, Programa, Educación Emocional.

## **1. INTRODUCCIÓN:**

### **1.1. LA EDUCACIÓN INFANTIL:**

El proceso de enseñanza y aprendizaje que se da en los centros educativos debe estar enfocado a formar personas autónomas, críticas y capaces de pensar por sí mismas. El profesorado debe prestar atención a todos y cada uno de los alumnos, ayudándoles en su crecimiento personal y social, creándoles grandes expectativas de futuro y guiándoles para que logren alcanzar sus objetivos y metas.

El marco sociocultural e histórico en el que vivimos actualmente exige una transformación en el papel que desempeña el profesorado, ya que pasa de transmitir una serie de conocimientos culturales y académicos, a participar activamente en el desarrollo humano del alumnado en su globalidad.

Esta transformación depende del sistema educativo y de la sociedad en general, la cual debe implicarse notablemente en ella, pues la educación repercute directa o indirectamente en empresas, asociaciones, familias y en todas las organizaciones existentes, ya que los alumnos formarán parte de ellas en un futuro no muy lejano.

Esta transformación ya se podía observar en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), en su Artículo 1. Principios, en concreto en los siguientes:

*f) La orientación educativa y profesional de los estudiantes, como medio necesario para el logro de una formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores.*

*k) La educación para la prevención de conflictos y para la resolución pacífica de los mismos, así como la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.*

Este artículo ha sufrido una modificación tras la aprobación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), y el apartado “k” queda redactado del siguiente modo:

*k) La educación para la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el del acoso escolar.*

Si prestamos atención en el Artículo 2. Fines de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), podemos observar que hacen referencia al desarrollo de la personalidad del alumnado, en concreto a las capacidades o habilidades que los educandos deben adquirir a lo largo de su escolarización en el sistema educativo español, esto queda reflejado en los siguientes apartados:

*a) El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.*

*c) La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.*

*d) La educación en la responsabilidad individual y en el mérito y esfuerzo personal.*

*k) La preparación para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación activa en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable y con capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento.*

Dichos apartados siguen vigentes, puesto que con la implantación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), este artículo no ha sufrido ninguna modificación.

## **1.2. EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN INFANTIL:**

Es innegable el papel que desarrolla el profesorado dentro del sistema educativo, para llevar a cabo este rol debe estar comprometido con su actividad docente, puesto que su principal función, la cual se encuentra recogida en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), es la de:

*Conseguir que todos los jóvenes desarrollen al máximo sus capacidades, en un marco de calidad y equidad, convertir los objetivos generales en logros concretos, adaptar el currículo y la acción educativa a las circunstancias específicas en que los centros se desenvuelven, conseguir que los padres y las madres se impliquen en la educación de sus hijos, no es posible sin un profesorado comprometido en su tarea.*

En el título III de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), quedaba recogido el protagonismo y la importancia que debe tener el profesorado y su formación inicial y permanente, ya que de este modo podrán hacer frente a los continuos cambios y necesidades que surgen dentro de las aulas.

Es fundamental que el profesorado adquiera competencias sociales y emocionales para desarrollar su importante función educativa en la sociedad, pues es prácticamente imposible enseñar una competencia o habilidad sin que el instructor la haya adquirido previamente, del mismo modo que no es posible llevar a cabo una enseñanza de calidad si el profesorado

carece de bienestar socioemocional. Por todo lo anteriormente mencionado, se hace necesario que los docentes se formen y adquieran las habilidades socio-emocionales que pretenden transmitir a sus alumnos para lograr una enseñanza de calidad. (Palomera, Fernández Berrocal, y Brackett, 2008)

Salovey afirma que los alumnos, dentro del contexto escolar, se deben enfrentar diariamente a situaciones en las que deben aplicar las habilidades emocionales para poder adaptarse adecuadamente al colegio. Pero no solamente lo deben hacer los alumnos, sino también los profesores, pues deben utilizar su Inteligencia Emocional, sus habilidades emocionales, a lo largo de su actividad docente para poder guiar con éxito sus emociones y las de sus alumnos. (Fernández Berrocal, Extremera Pacheco, 2005)

Brackett y Caruso (2007) determinan que las emociones y las habilidades implicadas en su manejo afectan a los procesos de aprendizaje, a la salud mental y física, a la calidad de las relaciones sociales y al rendimiento académico y laboral. Los docentes son uno de los grupos de profesionales que más experimentan situaciones estresantes, debido a las constantes interacciones sociales que viven a lo largo del día, ya sea con los alumnos, compañeros, padres, administración, agentes sociales... Los profesores están expuestos a más emociones negativas que positivas, las primeras suelen afectar a la capacidad cognitiva del individuo para procesar la información, sin embargo las emociones positivas aumentan la capacidad creativa para generar nuevas ideas, y en consecuencia la capacidad para afrontar posibles dificultades. En definitiva, es de vital importancia que los docentes adquieran la capacidad de identificar, comprender y regular sus emociones, ya sean positivas o negativas, con el fin de poder utilizarlas y generar emociones a su favor. (Palomera, Fernández Berrocal, y Brackett, 2008)

La salud mental puede verse dañada por la experiencia intensa de emociones negativas y recurrentes que podemos sentir en nuestra vida diaria, como por ejemplo, en conflictos, en la convivencia, etc. Estas emociones negativas pueden afectar en el grado de adaptación, provocando estrés en la persona que las sufre. (Vallés Arándiga, y Vallés Tortosa, 2000)

Diversos autores han investigado sobre la relación que existe entre las emociones humanas y la salud, entre ellos, Fernández-Castro y Edo y Martínez-Sánchez (1998) establecieron los siguientes principios:

1) *Las emociones negativas constituyen un riesgo para la salud:* Diversos estudios han demostrado que algunos estados emocionales pueden llegar a convertirse en factores de riesgo para determinadas enfermedades, como las cardiovasculares. (Martínez y Fernández, 1994)

2) *Los estados emocionales crónicos afectan a los hábitos de salud:* Algunos de los efectos que producen el estrés sobre la salud son debidos a que éste incita a que las personas que lo sufren realicen hábitos poco saludables, como pueden ser el incremento de la ingesta de alcohol o del hábito de fumar, y reduzcan los hábitos saludables, tales como la realización de ejercicio físico y las preocupaciones ante contagios y accidentes. (Martínez y Fernández, 1994)

3) *Los estados emocionales agudos pueden agravar ciertas enfermedades:* Las emociones pueden influir en la aparición de determinadas enfermedades, en su curso y en su agravamiento, e incluso llegándolas a convertir en enfermedades crónicas. Algunos ejemplos de estas enfermedades son el asma, la hipertensión y el dolor de cabeza. Además, diversos estudios determinan que los pacientes que poseen un buen estado psicológico se recuperan

con mayor facilidad y rapidez de las operaciones quirúrgicas que los sujetos que tienen un estado psicológico más desfavorable. (Martínez y Fernández, 1994)

4) *Las emociones pueden distorsionar la conducta de los enfermos:* Los pacientes enfermos pueden verse influidos por su estado emocional, y que éste distorsione de alguna manera su conducta, haciendo que tome decisiones o actúe de forma que afecte e interfiera en su proceso de cura. Puesto que el estado emocional de los pacientes influye en: el grado de información, el apoyo y la protección familiar, la relación que exista con el médico y el personal sanitario, y en el cumplimiento de las prescripciones médicas. (Martínez y Fernández, 1994)

Los docentes de educación infantil tienen una gran responsabilidad dentro del sistema educativo, es imprescindible que se encuentren sanos tanto física como psicológica y socialmente, ya que de lo contrario podría afectar a su trabajo y a su actividad como docente dentro del aula, llegando a afectar directa o indirectamente a sus propios alumnos. Todo el profesorado desempeña un papel muy importante dentro de las aulas, pero los maestros de Educación Infantil tienen mayor relevancia pues son los encargados de comenzar a formar futuros seres racionales y sociales, en definitiva personas. Por todo ello, la salud del profesorado se hace vital para desempeñar correctamente la labor docente.

### 1.3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

El término “Inteligencia Emocional” (IE) fue utilizado por primera vez por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer en el año 1990. Dicho término hacía referencia a:

*Un subconjunto de la inteligencia social, que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y las emociones propias, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones.* (Vallés Arándiga, y Vallés Tortosa, 2000, p. 90)

Las raíces de la Inteligencia Emocional se hallan en la definición que hizo el psicólogo Edward Thorndike sobre la Inteligencia Social en 1920:

*“habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”.* (Mestre Navas, Fernández Berrocal, 2007, p. 48)

Posteriormente, fue Howard Gardner quien determinó los antecedentes más próximos al concepto de Inteligencia Emocional, cuando en 1983 afirmó que las personas poseen siete tipos de inteligencias, las denominadas inteligencias múltiples, estas son: Inteligencia Lingüística, Inteligencia Lógica, Inteligencia Musical, Inteligencia Visual, Inteligencia Kinestésica, Inteligencia Interpersonal e Inteligencia Intrapersonal, estos dos últimos tipos de inteligencia son los que más se acercan a la definición de Inteligencia Emocional que más adelante darían Salovey y Mayer. Puesto que la Inteligencia interpersonal, según Gardner (1993), *“se construye como una capacidad para sentir distinciones entre los demás, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones”.* Y la Inteligencia Intrapersonal, la cual fue definida como *“la capacidad para los aspectos internos*

*de uno mismo, para acceder a la propia vida emocional y toda la gama de estados emocionales y sentimientos, identificarlos, nominarlas y recurrir a ellas como medio recurso para orientar el propio comportamiento”.* (Vallés Arándiga, Vallés Tortosa, 2000, p. 84, 86)

Aunque los creadores de la Inteligencia Emocional fueron Salovey y Mayer, se puede afirmar que el propulsor de este término fue Daniel Goleman, ya que gracias a su *best seller* “*Inteligencia emocional: qué puede importar más que la inteligencia*”, en 1995, fue el que realmente popularizó el término, pues a partir de este momento educadores, psicólogos y profesionales de los recursos humanos empezaron a interesarse por este término y comenzaron a escribir sobre él. (Mestre Navas, Fernández Berrocal, 2007)

Daniel Goleman define la Inteligencia Emocional como:

*“Una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social”.* (Goleman, 1995)

Según Daniel Goleman, se podría decir que el ser humano posee dos cerebros y dos tipos diferentes de inteligencia, la inteligencia racional y la inteligencia emocional, y que nuestro funcionamiento en la vida está condicionado por ambos. Por ello, son igual de importantes el Coeficiente Intelectual como la Inteligencia Emocional, puesto que también afirma que el intelecto no puede funcionar correctamente sin la participación de la inteligencia emocional. (Goleman, 1997)

A pesar del gran número de definiciones que se han elaborado en los últimos años sobre este término, Inteligencia Emocional, cabe destacar que todas ellas tienen un factor común, pues todas tienen como idea principal que las competencias emocionales son un elemento imprescindible para poder explicar el funcionamiento del individuo en todas las áreas vitales. (Jiménez Morales y López Zafra, 2009)

Los autores que se han interesado por este término coinciden en que está compuesto por metahabilidades que pueden categorizarse en cinco competencias: conocimiento de las propias emociones, capacidad para controlar las emociones, capacidad de motivarse a sí mismo, reconocimiento de emociones ajenas y control de las relaciones. (Trujillo Flores, Rivas Tovar, 2005)

**a) Conocimiento de las propias emociones.** Para Goleman la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en el que aparece es la habilidad más importante de la inteligencia emocional, pues es la capacidad de conocerse a uno mismo. (Goleman, 1997)

**b) Capacidad para controlar las emociones.** Goleman afirma que *“la conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento.”* (Goleman, 1997)

**c) Capacidad de motivarse a sí mismo.** Para estimular y mantener la atención, la motivación y la creatividad es necesario tener el control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo. (Goleman, 1997)

**d) Reconocimiento de emociones ajenas.** El reconocimiento de las emociones ajenas, también conocido como “empatía”, es considerado como la “*habilidad popular*” fundamental de la conciencia emocional de cada persona. (Goleman, 1997)

**e) Control de las relaciones.** La capacidad de relacionarse se fundamenta en la habilidad para relacionarnos correctamente con las emociones de las demás personas. (Goleman, 1997)

#### **1.4. VALORACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL:**

En los últimos años se vienen realizando una gran cantidad de investigaciones sobre la Inteligencia Emocional, y sobre ésta en relación con la enseñanza, pues se ha detectado que es una habilidad necesaria para la vida, y por ello se hace imprescindible introducirla de manera indirecta o directa en las aulas, puesto que los alumnos poseen una gran capacidad para adquirir nuevos conocimientos y habilidades, los cuales deben tener muy adquiridos para aplicarlos a lo largo de la vida de manera natural. (Cabello, Ruiz Aranda, Fernández Berrocal, 2009)

Para poder desarrollar la Inteligencia Emocional se han creado diversos programas, talleres o cursos. En España son muy escasos los programas socio-emocionales destinados a desarrollar la inteligencia emocional del profesorado, los cuales afectarían positivamente a los docentes, pues obtendrían grandes beneficios en su vida diaria al adquirir las habilidades de la inteligencia emocional, pero también influirían indirectamente sobre su alumnado, pues a través de la práctica docente ellos también podrían adquirir las bases de la inteligencia

emocional. Además, los programas existentes están compuestos de gran contenido teórico sobre aspectos socio-emocionales, pero no hacen tanto hincapié en la parte práctica, lo que hace que este tipo de programas no sean tan eficaces al no consolidar los aspectos teóricos poniéndolos en práctica. (Cabello, Ruiz Aranda, Fernández Berrocal, 2009)

Tras realizar la búsqueda de los programas destinados a trabajar la Inteligencia Emocional dentro de las aulas, ya sea con el profesorado o con los alumnos, he encontrado dos tipos de programas. Por una parte, tenemos los programas que centran su intervención en la figura del alumno, olvidando al maestro, el cual debería estar formado previamente para posteriormente poder enseñarles todos los componentes de la Inteligencia Emocional de la mejor manera posible. Por otra parte, nos encontramos con los talleres, en los que se trata este tipo de inteligencia, y aunque se trabajan todos los factores que la componen no dedican el tiempo suficiente para poderlos trabajar, aprender y consolidar. A continuación se mencionan tres de los programas que he encontrado después de realizar esta búsqueda:

a) *Programa de Inteligencia Emocional: Sentir y Pensar*: En este programa se tratan diversos contenidos que componen la Inteligencia Emocional y que es beneficioso e importante tener adquiridos, estos son: el autoconocimiento, la autonomía, la autoestima, la comunicación, las habilidades sociales, la escucha, la solución de conflictos, el pensamiento positivo y la asertividad. Este programa posee grandes ventajas pues está compuesto de actividades en las que se ponen en práctica todos los contenidos anteriormente citados, hecho que favorece la adquisición y consolidación de los mismos. Para ayudar en la consecución de los objetivos previstos este programa consta de una carpeta compuesta de una guía explicativa, material relacionado con las dinámicas que se plantean, y láminas y cuentos. Además, las actividades que se plantean tienen un carácter individual para trabajar determinadas habilidades, y grupal para realizar las diferentes dinámicas. Se le da especial

importancia a las actividades grupales puesto que favorecen el aprendizaje y el desarrollo de las sesiones, ya que los alumnos se sienten más motivados hacia la tarea a realizar. Un factor menos positivo es que este programa está destinado solamente a los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil, es decir, a niños y niñas de entre tres y seis años, y no incluye la formación del profesorado la cual se hace necesaria para poderlo llevar a cabo con gran efectividad. (Ruiz Vázquez, 2009)

b) *Programa de Inteligencia Emocional para alumnos y educadores*: Es un taller de Inteligencia Emocional basado en el modelo teórico de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer, en él se trabaja el descubrimiento del poder de la gestión emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional. Es un taller en el que se incorporan aspectos teóricos y prácticos. Está compuesto por cuatro sesiones de trabajo en las que se trata cada uno de los apartados anteriormente nombrados. Es un taller muy interesante pues está destinado tanto a alumnos como a profesores y padres, pues considera que el desarrollo emocional de los jóvenes debe estar acompañado y apoyado por sus educadores. Un aspecto a destacar menos favorable es su duración, 24 horas repartidas en cuatro sesiones de trabajo, hecho que dificulta la adquisición de determinadas habilidades pues es muy poco tiempo para asimilar y consolidar algunas habilidades. (Sánchez Martínez, s.f.)

c) *Propuesta del programa de Amei-Waece para desarrollar la Inteligencia Emocional en Educación Infantil*: Es un programa de Inteligencia Emocional en el que se trabajan nueve módulos, los cuales son: establecimiento de metas y objetivos, rectificación de errores, expresión de emociones, control de impulsos, resolución de programas, desarrollo de la creatividad, mejora de la autoestima, aprendizaje de habilidades sociales y afrontamiento de situaciones novedosas o difíciles. Este programa es muy útil pues se trabajan contenidos que ayudarán al individuo en el desenvolvimiento a lo largo de su vida. Todo el programa se

encuentra dividido y adaptado a los tres niveles del segundo ciclo de Educación Infantil, es decir, se caracteriza por poseer unos objetivos diferentes para cada uno de los tres niveles, así como las actividades y los materiales que se necesitan para la puesta en práctica. Además, incluye actividades nuevas para las tres primeras semanas del mes en las que se trabaja cada uno de los módulos, y actividades de repaso para la última semana del mes, con el fin de trabajar aquellos aspectos en los que los alumnos hayan tenido mayores dificultades. Es un programa que está destinado exclusivamente para alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil, sin centrarse en los educadores. (Cuadrado Gamarra, 1998)

### **1.5. LOS MODELOS SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL:**

Para evaluar las diferencias individuales y los componentes de la Inteligencia Emocional existen diversos test o pruebas, los más destacados son: el modelo mixto y el modelo de habilidades. (Trujillo Flores y Rivas Tovar, 2005)

1) **Modelo de habilidades:** Este modelo está centrado en el procesamiento de la información emocional y las capacidades relacionadas con dicho funcionamiento cognitivo, es decir, está basado en cómo se capta y utiliza la Inteligencia Emocional en el aprendizaje. (Palomera Martín, Gil-Olarte Márquez y Brackett, 2006)

2) **Modelo mixto:** En este modelo la inteligencia emocional se entiende como un conjunto de habilidades emocionales combinadas con dimensiones de personalidad, es decir, está enfocado hacia la personalidad relacionada con la Inteligencia Emocional. (Palomera Martín, Gil-Olarte Márquez y Brackett, 2006)

Dentro del gran grupo de modelos de habilidad el más destacado es el que a continuación se detalla:

1) **Modelo de Mayer y Salovey:** Estos autores perciben la Inteligencia Emocional como una inteligencia genuina basada en la capacidad de adaptar las emociones y aplicarlas a nuestro pensamiento. Afirman que las emociones ayudan a la resolución de problemas y facilitan la adaptación al medio. Según Mayer & Salovey, 1997:

*La Inteligencia Emocional se considera una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional. (Fernández Berrocal, Extremera Pacheco, 2005, p. 68)*

Este modelo de habilidad considera que la Inteligencia Emocional se determina mediante cuatro habilidades básicas:

A. *La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud:* Este apartado hace referencia a la habilidad para identificar y reconocer los propios sentimientos y los de las personas que nos rodean. Ello conlleva prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. (Fernández Berrocal, Extremera Pacheco, 2005)

B. *La habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento:* Este ítem se refiere a la facilitación o asimilación emocional, la cual implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos a la hora de razonar o solucionar problemas, es decir, esta habilidad se basa en cómo las emociones influyen al sistema cognitivo y en cómo

nuestros estados afectivos nos ayudan a la toma de decisiones, y a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, orientando nuestra atención a lo que verdaderamente es importante. Dependiendo del estado emocional en el que nos encontremos percibiremos de una u otra forma los problemas, pues esta habilidad nos puede ayudar positivamente a razonar y a procesar la información. (Fernández Berrocal, Extremera Pacheco, 2005)

*C. La habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional:*

La comprensión emocional consiste en saber separar todas las señales emocionales, definir las emociones e identificar a qué grupo pertenecen los sentimientos. Además, esta habilidad supone saber cómo se enlazan los diversos estados emocionales, dando como resultado las emociones secundarias. También a través de esta habilidad podemos interpretar el significado que poseen las emociones complejas y conocer las transiciones que se producen de unos estados emocionales a otros. (Fernández Berrocal, Extremera Pacheco, 2005)

*D. La habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual:*

La regulación emocional está compuesta por la capacidad para estar abierto a los sentimientos, ya sean positivos o negativos, y reflexionar sobre los mismos para poder determinar la información que puede poseer gran valor y utilidad sobre la que no. También está compuesta por la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, calmando las emociones negativas y aumentando las positivas. Esta habilidad de regular tanto nuestras emociones como las de las demás, es uno de los procesos emocionales que posee mayor complejidad, pues se trata de regular conscientemente las emociones para alcanzar un crecimiento emocional e intelectual. (Fernández Berrocal, Extremera Pacheco, 2005)

Respecto a los modelos mixtos los más relevantes son los siguientes:

1) **Modelo de Goleman:** En España este modelo teórico ha sido el más extendido debido al gran éxito del best-seller de Daniel Goleman. Este autor afirma que el Cociente Intelectual (CI) se complementa con el Cociente Emocional (CE), manifestándose en las interrelaciones que se producen. Para Goleman la Inteligencia Emocional está compuesta por los siguientes componentes:

1. **Conciencia de uno mismo o Autoconocimiento:** Es la habilidad para reconocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones. (Gómez Coello, s.f.)

2. **Autorregulación:** Es la capacidad para controlar los estados internos propios. (Gómez Coello, s.f.)

3. **Motivación:** Son aquellas tendencias emocionales que guían y ayudan en la consecución de los objetivos o metas. (Gómez Coello, s.f.)

4. **Empatía:** Consiste en la habilidad para captar los sentimientos, necesidades e intereses ajenos. (Gómez Coello, s.f.)

5. **Habilidades sociales:** Es la capacidad para inducir en otras personas las respuestas deseables, pero no deben considerarse como las habilidades para controlar a otros individuos. (Gómez Coello, s.f.)

2) **Modelo de Bar-On:** Este modelo está compuesto por una serie de aptitudes, competencias y habilidades no cognitivas, las cuales afectan en la capacidad para conseguir los objetivos previstos manejando correctamente las exigencias y presiones del entorno. El modelo que propone Bar-On lo forman los siguientes grupos factoriales (García Fernández y Giménez Mas, 2010):

1. Intrapersonales: Este primer grupo factorial lo componen los siguientes elementos:

a) **Autoconcepto**: Es la capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, asumiendo tanto los aspectos positivos como los negativos.

b) **Autoconciencia emocional**: Es la capacidad para conocer sus propios sentimientos y emociones, diferenciándolos y conociendo el porqué de los mismos.

c) **Asertividad**: Es la habilidad para expresar abiertamente sentimientos y creencias sin dañar los sentimientos de los demás, y defender derechos personales de forma no destructiva ni pasiva.

d) **Independencia**: Es la capacidad para dirigirse a sí mismo, sentirse seguro con los propios pensamientos, acciones, y ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.

e) **Autorrealización**: Es la habilidad para hacer lo que podemos y deseamos con el fin de llevar una vida rica y plena.

2. Interpersonales: Compuesto por:

a) **Empatía**: Es la habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de las demás personas.

b) **Relaciones interpersonales**: Capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, determinadas por una cercanía emocional.

c) **Responsabilidad social**: Es la habilidad de mostrarse como un integrante constructivo y cooperante de un grupo social y mantener las reglas sociales.

3. Adaptabilidad:

a) Prueba de realidad: Es la habilidad para diferenciar entre lo que emocionalmente experimentamos y lo que ocurre realmente.

b) Flexibilidad: Es la habilidad para efectuar los ajustes necesarios de nuestras emociones, pensamientos y conductas atendiendo a las condiciones que el medio nos muestre.

c) Solución de problemas: Es la capacidad para identificar y definir los problemas, generando e implantando soluciones potencialmente efectivas.

4. Manejo del estrés:

a) Tolerancia al estrés: Es la capacidad para sobrellevar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones.

b) Control de impulsos: Es la habilidad para resistir y controlar las emociones con el fin de obtener un objetivo de mayor importancia para la persona.

5. Estado de ánimo general:

a) Felicidad: Es la capacidad para disfrutar y sentirse bien con la vida, divirtiéndose y expresando sentimientos positivos.

b) Optimismo: Es la habilidad para actuar de manera positiva ante las adversidades.

## 2. JUSTIFICACIÓN:

La educación emocional en el ámbito de la educación, implica una serie de capacidades que el profesorado debe ayudar a desarrollar en sus alumnos, sin pasar por alto si el docente tiene desarrolladas en sí mismo esas capacidades. Deben poder incluirlas en su programación y trabajarlas de forma sistemática y reglada. De la personalidad del docente y de su nivel de relación con el alumnado dependerá en gran medida el éxito, o no, de su trabajo, en base a las anteriores premisas centro mi intervención en la figura del docente, por ser el responsable directo de la educación sistemática y reglada del alumnado, y porque de él van a depender las capacidades emocionales de todos estos pequeños ciudadanos.

Entendemos que ninguna persona puede dar aquello que no tiene. Nadie puede transmitir lo que no posee verdaderamente interiorizado y forma parte de su esencia humana, aquello en lo que verdaderamente cree. En resumen, sólo los docentes inteligentes emocionalmente serán capaces de ayudar a su alumnado a desarrollar su propia inteligencia emocional, pudiendo utilizar los contenidos de su área o materia de enseñanza para educar. Un docente que carezca de estas competencias emocionales, transmitirá a su alumnado de forma teórica los contenidos propios, pero el mensaje que dará con su comunicación no verbal no se corresponderá con aquel que transfiere verbalmente, por lo que no obtendremos el objetivo esperado. (Gaya, 2002)

Todo el profesorado debe analizar y reflexionar sobre el desarrollo de sus propias capacidades emocionales por varias razones:

- Por su propio bienestar emocional y personal.
- Porque no se puede enseñar aquello que no se tiene interiorizado.

- Porque deberá ser creativo durante el proceso de enseñanza y aprendizaje para ayudar a sus alumnos en el desarrollo de su personalidad.

En cuanto a los programas existentes de Inteligencia Emocional cabe destacar que la gran mayoría posee las mismas características que los programas anteriormente citados, en el apartado 1. Introducción, en concreto en el apartado 1.4. Valoración de algunos programas de Inteligencia Emocional, es decir, los destinatarios suelen ser los alumnos, en pocas ocasiones son los profesores, las habilidades que trabajan son muy importantes, interesantes y necesarias para desarrollarnos correctamente en la sociedad, algunos de ellos poseen una breve temporalización, lo que hace que la consolidación de los conceptos y destrezas trabajados sea más difícil, y suelen tener un alto nivel teórico olvidando en algunos casos la puesta en práctica, la cual es igual de importante o incluso más, pues es en ella donde los destinatarios del programa aprenderán y adquirirán verdaderamente las capacidades.

Todo lo expuesto en los párrafos anteriores y la investigación realizada sobre el tema de la inteligencia emocional en educación me impulsan a desarrollar un programa dirigido para el profesorado del segundo ciclo de Educación Infantil, en el que se trabajen las cinco habilidades básicas que considera Daniel Goleman que componen la Inteligencia Emocional.

### **3. OBJETIVO GENERAL DEL TRABAJO:**

El objetivo de este trabajo de fin de grado es diseñar un Programa de Inteligencia Emocional para que el profesorado del segundo ciclo de Educación Infantil adquiriera las habilidades emocionales para posteriormente aplicarlas en las aulas.

### **4. MATERIAL Y METODOLOGÍA:**

Para poder realizar este trabajo de fin de grado me he documentado a través de diversas fuentes bibliográficas, tales como libros obtenidos en la biblioteca de la Universidad de Zaragoza y de la UNED, revistas científicas en soporte electrónico, etc.

Las búsquedas de información han sido a través de las palabras clave: “Inteligencia Emocional”, “Programa de Inteligencia Emocional”, “Inteligencia Emocional de los docentes” y “Educación Emocional”. Esta búsqueda se ha realizado en bases de datos de revistas especializadas en educación, en psicología y en buscadores científicos. Tras la obtención de los resultados de la búsqueda he realizado una revisión de los documentos, realizando una selección de aquellos que podían contener información relevante para el objetivo de mi trabajo, pues algunos de ellos me han servido como fuente teórica, mientras que otros solamente me han servido como orientación para seguir realizando mi trabajo de fin de grado.

## **5. PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL:**

### **5.1. POBLACIÓN DIANA:**

El diseño de este programa está basado en la adquisición de las habilidades emocionales por parte del profesorado de Educación Infantil, para que con su futura aplicación en el aula, los alumnos y maestros aprendan a resolver los problemas que les surjan, de manera correcta y dañando lo menos posible su estado emocional.

En este programa se presta especial atención a que el profesorado adquiera el dominio de ciertas habilidades emocionales, desarrollando aspectos de su propia personalidad, como pueden ser el autoconcepto o la automotivación, y aspectos de las relaciones interpersonales, como son las habilidades sociales. De este modo, los docentes podrán aplicar las técnicas aprendidas en sus aulas, provocando que sus alumnos se desarrollen favorablemente dentro de la sociedad, llegando a ser personas totalmente íntegras, relacionándose con las demás personas de una forma cordial y adecuada, valorando sus capacidades y las de los demás.

Este programa de Inteligencia Emocional está destinado a maestros que imparten docencia en el segundo ciclo de Educación Infantil, en concreto en los colegios públicos. Se realizará para grupos no superiores a cinco personas, con el objetivo de poder desarrollar mejor las dinámicas y actividades propuestas, y que el profesorado pueda adquirir e interiorizar en un grado elevado los bloques de contenidos.

Los grupos de participantes se realizarán en función del sexo y la edad. Se dividirán los grupos entre hombres y mujeres debido a las diferencias existentes entre los estados emocionales de ambos sexos, y con el fin de poder crear un ambiente de confianza en el que todos los miembros del grupo se sientan cómodos y puedan expresarse sin ninguna dificultad.

También se agruparan a los participantes del programa atendiendo a la edad, puesto que pueden existir grandes diferencias a la hora de pensar entre los docentes que tienen pocos años de experiencia y los que llevan muchos años trabajando en un centro educativo.

Para realizar los grupos de trabajo se les realizará a los destinatarios del programa un cuestionario y una entrevista personal, para poder conocer los conocimientos previos de los que debemos partir y para poder agrupar mejor a los participantes atendiendo a las respuestas que hayan dado.

El cuestionario que deberán hacer los participantes del programa es el siguiente:

**1. Tengo dificultades a la hora de tomar decisiones.**

- a. Sí.
- b. No.
- c. A veces.

**2. Experimento muchos cambios emocionales a lo largo del día.**

- a. Sí.
- b. No.
- c. A veces.

**3. Demuestro mis sentimientos ante los demás.**

- a. Sí.
- b. No.

c. A veces.

**4. Reconozco abiertamente mis errores.**

a. Sí.

b. No.

c. A veces.

**5. Me considero una persona optimista.**

a. Sí.

b. No.

c. A veces.

**6. Me considero una persona empática.**

a. Sí.

b. No.

c. A veces.

**7. Sé controlar mis estados emocionales.**

a. Sí.

b. No.

c. A veces.

**8. Siempre estoy motivado para afrontar nuevos retos.**

- a. Sí.
- b. No.
- c. A veces.

**9. No me asusta conocer gente nueva.**

- a. Sí.
- b. No.
- c. A veces.

**10. Todos los problemas tienen solución.**

- a. Sí.
- b. No.
- c. A veces.

**5.2. PERSONAL QUE IMPARTIRÁ EL PROGRAMA:**

La puesta en práctica de este Programa de Inteligencia Emocional que he diseñado la llevarán a cabo profesionales o expertos cualificados en el tema. Estas personas serán un personal adecuado para tal fin, puesto que previamente se habrán formado a conciencia sobre la Inteligencia Emocional, para poder transmitírsela del mejor modo posible a los destinatarios del programa, el profesorado del segundo ciclo de Educación Infantil, y que

éstos adquieran las habilidades que en él se trabajan para posteriormente enseñárselas a sus alumnos mediante la puesta en práctica dentro y fuera de las aulas.

### **5.3. CRONOLOGÍA DEL PROGRAMA:**

La cronología prevista para la implantación de este programa de Inteligencia Emocional en los centros educativos tendrá una duración de seis meses, comenzando en el mes de octubre y finalizando en el mes de marzo. Estará compuesta de un total de 31 sesiones, de las cuales 25 servirán para realizar las actividades y dinámicas propuestas, así como las pertinentes explicaciones de los temas a tratar. Y las seis sesiones restantes se emplearán para evaluar cada uno de los bloques de contenidos, así como para realizar en la última sesión una puesta en común de todos los grupos de trabajo existentes. Las sesiones se realizarán dos días por semana, los martes y jueves, y tendrán una duración de una hora y media cada una. Se realizarán de este modo para que los participantes puedan asimilar mejor los conceptos trabajados en cada una de las sesiones y puedan aplicar lo aprendido en sus aulas.

El aula en la que se impartirá el programa será el aula de psicomotricidad, pues es muy amplia y permitirá que los participantes puedan moverse por el espacio sin dificultades, y de este modo puedan realizar mejor alguna de las dinámicas o actividades propuestas.

#### **5.4. OBJETIVOS DEL PROGRAMA:**

El objetivo general del Programa de Inteligencia Emocional es que el profesorado adquiera habilidades emocionales para posteriormente aplicarlas en las aulas.

Los objetivos específicos que se pretenden conseguir con la puesta en práctica de este Programa de Inteligencia Emocional son los siguientes:

- 1) Reconocer los propios sentimientos y emociones.
- 2) Adquirir la capacidad de expresar sentimientos y emociones.
- 3) Consolidar la capacidad para controlar sentimientos y emociones.
- 4) Aumentar la capacidad empática.
- 5) Reconocer e identificar las emociones propias y de los demás.
- 6) Adquirir habilidades para potenciar la autoestima.
- 7) Ser capaz de superar las dificultades y frustraciones.
- 8) Tener la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones.
- 9) Ser capaz de resolver pacíficamente dificultades o conflictos.

#### **5.5. BLOQUES DE CONTENIDOS:**

Los bloques de contenidos que se trabajarán en este programa de Inteligencia Emocional, están basados en los cinco pilares básicos que considera Daniel Goleman que constituyen la Inteligencia Emocional, estos son los siguientes:

- 1) Bloque 1: Conocimiento de las propias emociones.
- 2) Bloque 2: Capacidad para controlar las emociones.
- 3) Bloque 3: Capacidad de motivarse así mismo.
- 4) Bloque 4: Reconocimiento de las emociones ajenas.
- 5) Bloque 5: Control de las relaciones sociales.

Cada bloque de contenido consta de diez dinámicas o actividades, las cuales están destinadas a la consecución de los objetivos previstos inicialmente.

#### **5.6. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA:**

A lo largo de todo el programa se aplicará una metodología basada en el constructivismo, dándole un enfoque globalizador, activo y participativo, mediante el cual los participantes puedan lograr un aprendizaje significativo y funcional de la Inteligencia Emocional, pudiendo aplicar en el aula todo lo aprendido durante la puesta en práctica del programa.

Para poder atender a todos los participantes de la mejor forma posible se empleará también una metodología individualizada, en la que se atiendan todos y cada uno de los ritmos de trabajo que puedan existir. Pero debido a la importancia que tiene mantener un buen clima de trabajo, también se realizarán actividades grupales, con el objetivo de fomentar la cooperación y cohesión del grupo de trabajo.

## **5.7. PROPUESTA DE ACTIVIDADES:**

### **Bloque 1: Conocimiento de las propias emociones.**

En este primer bloque de contenidos, conocimiento de las propias emociones, se pretende que los participantes adquieran la capacidad de percibir con precisión sus sentimientos y emociones, identificándolos y etiquetándolos correctamente. Además, deberán adquirir el vocabulario emocional adecuado para dar nombre a las emociones que perciben. (Bisquerra Alzina y Pérez Escoda, 2007)

#### **ACTIVIDAD N° 1: “Mi emoción es...”**

##### Descripción de la actividad:

Se le dará a cada uno de los participantes una máscara que exprese una determinada emoción, éstos deberán reconocer la emoción que es y nombrarla, a continuación deberán relatar brevemente algún hecho que les haga sentir esa emoción.

##### Objetivos:

- ✓ Reconocimiento visual de las emociones.
- ✓ Asociación de una emoción a un hecho concreto.

Material: Para llevar a cabo esta actividad se necesitarán máscaras que expresen diferentes emociones.

## **ACTIVIDAD N° 2: “¿Cómo me siento hoy?”**

Descripción de la actividad: Nos sentaremos en círculo y cada uno de los participantes tendrá que decir cómo se siente, es decir, si está alegre, triste, enfadado, etc. y explicar por qué se siente de ese modo. Para ello, se ayudarán de la tarjeta que exprese la emoción que están sintiendo en ese momento.

### Objetivos:

- ✓ Expresar las propias emociones.
- ✓ Identificar qué es lo que nos produce cada emoción.
- ✓ Reconocer las emociones que sentimos en cada momento.

Material: Para la realización de esta actividad se emplearán tarjetas en las que aparezcan imágenes que representen cada una de las emociones.

## **ACTIVIDAD N° 3: “¿Qué se siente en esta situación?”**

Descripción de la actividad: El coordinador o coordinadora expondrá varias situaciones en las que los participantes deberán decir qué se siente en cada una de ellas, lo harán por turnos y escuchando activamente todas y cada una de las respuestas que den los compañeros. Las situaciones pueden ser las siguientes:

- Cuando discuten dos personas a las que quiero, ¿Cómo me siento?
- Cuando discuto con un compañero de trabajo, ¿Cómo me siento?
- Cuando un familiar está enfermo, ¿Cómo me siento?

- Cuando algo me asusta, ¿Cómo me siento?
- Cuando me hacen un regalo, ¿Cómo me siento?

Objetivos:

- ✓ Asociar un sentimiento a una situación concreta.
- ✓ Identificar las emociones y sentimientos de hechos determinados.

Material: Para realizar esta actividad no se precisa ningún material.

**ACTIVIDAD N° 4: “¿Emoción positiva o negativa?”**

Descripción de la actividad: Puesto que a lo largo del día podemos llegar a sentir diferentes tipos de emociones, ya sean positivas o negativas, dependiendo del hecho que las produzca, en esta actividad los participantes deberán nombrar las emociones que sienten a lo largo de un día y los hechos que las producen. El coordinador o la coordinadora anotará cada una de las emociones que los participantes nombren y todos juntos las deberán agrupar en emociones positivas o negativas.

Objetivos:

- ✓ Reconocer las emociones que sentimos en cada momento.
- ✓ Identificar y diferenciar entre emociones positivas o negativas.
- ✓ Asociar las emociones a hechos concretos.

Material: Para llevar a cabo esta actividad se precisa de una pizarra y tiza.

### **ACTIVIDAD N° 5: “¿Qué emoción represento?”**

Descripción de la actividad: Dividiremos la clase en grupos pequeños de tres o cuatro personas, y un miembro del grupo deberá expresar la emoción que aparezca en una tarjeta. Lo deberá hacer a través de la mímica, utilizando solamente el lenguaje no verbal, y los demás miembros del grupo deberán identificar de qué emoción se trata. Con esta actividad se pretende que los participantes observen que a través del lenguaje no verbal también podemos expresar muchos sentimientos, y que en ocasiones no hacen falta las palabras para decir lo que sentimos, pues con un simple gesto se puede transmitir mucho más.

#### Objetivos:

- ✓ Saber expresar determinadas emociones.
- ✓ Utilizar correctamente el lenguaje no verbal para expresar los sentimientos.
- ✓ Saber interpretar el lenguaje no verbal de las demás personas.

Material: Para realizar esta actividad se necesitarán tarjetas en las que aparezcan imágenes que representen cada una de las emociones.

### **ACTIVIDAD N° 6: “¿Qué he sentido?”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora les podrá un video o un fragmento de una película, en el que se puedan observar diferentes estados emocionales. Los participantes deberán anotar en un papel todas y cada una de las emociones que sientan al ver esas imágenes. Al finalizar el visionado del fragmento, el coordinador o la coordinadora les invitará a poner en común sus experiencias y emociones vividas durante la actividad. Con esta

actividad se pretende que los participantes observen y experimenten que se pueden tener multitud de emociones diferentes en un corto periodo de tiempo, y que éstas pueden ser muy diferentes entre sí.

Objetivos:

- ✓ Potenciar el reconocimiento de las propias emociones.
- ✓ Identificar cada una de las emociones vividas.

Material: Para poner en práctica esta actividad es necesario un fragmento de un video en el que exista un gran contenido emocional, un reproductor, papel y bolígrafos.

**ACTIVIDAD N° 7: “Sensaciones físicas”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora creará situaciones en las que los participantes sentirán diversas emociones. A continuación, se les pedirá que analicen esas emociones y que nos cuenten las sensaciones físicas que les han producido dichas emociones, si han sido agradables o no, etc. Con esta actividad se pretende que los participantes sean conscientes de las sensaciones que producen las emociones, tanto físicas como emocionales.

Objetivos:

- ✓ Ser conscientes de las sensaciones físicas vividas.
- ✓ Reconocer las emociones sentidas.

Material: Para realizar esta actividad no se necesita ningún material específico.

### **ACTIVIDAD N° 8: “Cosas que me hacen sentir bien o mal”**

Descripción de la actividad: Entre todos los participantes crearán un mural en el que aparezcan dos columnas, en una de ellas le pondremos el título “Cosas que me hacen sentir bien”, y en la otra columna “Cosas que me hacen sentir mal”. A continuación, se realizará una asamblea en la que los participantes deberán hacer una lluvia de ideas, nombrando aquellas cosas o hechos que le hacen sentir bien o mal, y el coordinador o la coordinadora las deberá escribir en la columna correspondiente. Para finalizar, se realizará un pequeño debate acerca de la actividad.

#### Objetivos:

- ✓ Diferenciar entre los hechos que nos hacen sentir bien a uno malos o mal.
- ✓ Distinguir entre emociones positivas o negativas.

Material: Para llevar a cabo esta actividad es necesario cartulinas grandes y rotuladores.

### **ACTIVIDAD N° 9: “Así me siento, así actúo”**

Descripción de la actividad: Cada participante deberá analizar un hecho de su vida que haya estado condicionado por su estado de ánimo, es decir, una situación en la que la decisión se haya visto controlada por sus propios sentimientos. Tras poner en común varios casos, el coordinador o la coordinadora les explicará que en muchas ocasiones aunque no nos demos cuenta nuestros hechos están vinculados a nuestras emociones o sentimientos, y que dependiendo de cómo nos sintamos en ese momento tomaremos una decisión u otra.

Objetivos:

- ✓ Reflexionar sobre nuestros actos y sentimientos.
- ✓ Identificar la importancia que poseen nuestros sentimientos.

Material: Para realizar esta actividad no se necesita ningún material.

**ACTIVIDAD N° 10: “Mi semana emocional”**

Descripción de la actividad: Para realizar esta actividad previamente se les habrá solicitado que a lo largo de una semana analizaran y anotaran cada una de las emociones que tenían, con el objetivo de averiguar qué emociones son las que con mayor frecuencia se repetían. Cada participante de forma voluntaria nos explicará cuáles han sido sus emociones más repetitivas y a qué se han debido, los demás participantes intentaran analizar y definir las situaciones que ha vivido y que han provocado ese estado de ánimo, lo deberán hacer de la forma más respetuosa posible y siempre intentando ayudar a su compañero.

Objetivos:

- ✓ Reconocer las emociones vividas.
- ✓ Analizar los hechos que provocan las emociones.

Material: Para llevar a cabo esta actividad es necesario papel y bolígrafos.

## **Bloque 2: Capacidad para controlar las emociones.**

Con el segundo bloque de contenidos, capacidad para controlar las emociones, se pretende conseguir que los participantes aprendan la habilidad de manejar las emociones de manera apropiada. Para ello deberán de ser conscientes de la relación existente entre emoción, cognición y comportamiento, puesto que los estados emocionales afectan en el comportamiento y, a su vez éste en la emoción, pero ambos pueden ser controlados y regulados por la razón. Además, para lograr esta capacidad también deberán aprender a regular su impulsividad, tolerar la frustración con el objetivo de evitar estados emocionales negativos, y ser constantes en el logro de los objetivos o metas propuestos a pesar de las dificultades con las que se encuentren. (Bisquerra Alzina, y Pérez Escoda, 2007)

### **ACTIVIDAD N° 1: “¿Qué hago cuando...?”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora le preguntará a los participantes qué hacen en determinadas situaciones, como por ejemplo:

- ¿Qué haces cuando te sientes enfadado con un amigo o familiar?
- ¿Qué haces cuando un compañero de trabajo te grita?
- ¿Qué haces cuando tus alumnos no se comportan adecuadamente en clase?

A continuación, dependiendo de las respuestas que hayan dado los participantes, el coordinador o coordinadora les explicará que debemos controlar nuestros impulsos negativos hacia los demás y hacia nosotros mismos, porque podemos dañar a las otras personas e incluso a nosotros.

Objetivos:

- ✓ Reflexionar sobre lo que hacemos en determinadas situaciones.
- ✓ Entender que debemos controlar nuestros impulsos negativos.

Material: Para la realización de esta actividad no se precisa de ningún material.

**ACTIVIDAD N° 2: “Reflexionamos”**

Descripción de la actividad: Dividiremos la clase en dos grupos, uno de dos personas y otro de tres, para que realicen conjuntamente y llegando a un acuerdo las siguientes cuestiones:

- Nombra 3 ejemplos en los que observes que existe un comportamiento impulsivo.
- ¿Qué crees que provoca que las personas actúen de forma impulsiva?
- ¿Sueles presenciar comportamientos impulsivos?

Cuando los grupos hayan finalizado, el coordinador o la coordinadora le pedirá a cada grupo que expongan las conclusiones a las que han llegado. Por último, se creará un pequeño debate sobre todas las opiniones vertidas acerca del comportamiento impulsivo.

Objetivos:

- ✓ Identificar comportamientos o actitudes impulsivas.
- ✓ Reflexionar sobre el comportamiento impulsivo.

Material: Para esta actividad no es necesario ningún material.

### **ACTIVIDAD N° 3: “El molino”**

Descripción de la actividad: En esta actividad se aprenderá a emplear la técnica del “molino”, la cual es beneficiosa para aquellos momentos en los que nos sentimos tensos y bloqueados, pues a través de ella nos relajaremos y aumentaremos nuestra capacidad de atención. Los participantes deberán seguir los siguientes pasos:

- Nos ponemos de pie y estiramos los brazos hacia adelante.
- Inspiramos y mantenemos una respiración completa.
- Giramos los brazos hacia atrás varias veces dibujando círculos, y después hacia adelante. A continuación, los movemos alternativamente, simulando un molino de viento.
- Espiramos con fuerza por la boca.
- Y por último, realizamos varias respiraciones profundas.

Cuando se hayan realizado todos los pasos, volveremos a repetirlos para llegar a una completa relajación. (Davis, Mckay y Eshelman, 1985)

#### Objetivos:

- ✓ Conseguir llegar a un estado de relajación.
- ✓ Focalizar mediante la relajación la tensión acumulada.

Material: Para realizar esta actividad no se necesita ningún material.

#### **ACTIVIDAD N° 4: “Banco de niebla”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora les explicará en qué consiste la técnica del “banco de niebla”. Con esta técnica se pretende que cuando una persona insulta o critica de forma despectiva a otra, ésta no se sienta mal ni le afecte en gran medida, pues responderá dándole la razón o diciéndole que es muy probable que tenga razón. Mediante esta técnica se le da, de algún modo, la razón a la persona que nos está criticando y no dañamos nuestros sentimientos, pues las críticas ofensivas o insultos se quedan en el banco de niebla que nosotros mismos creamos y evitamos que surja un enfrenamiento.

Tras la explicación de la técnica “banco de niebla”, los participantes deberán ponerse por parejas y crear un diálogo en el que uno de ellos utilice dicha técnica. Por último, volverán a representar el diálogo intercambiando los papeles, con el fin de que ambos miembros de la pareja utilicen la técnica aprendida.

#### Objetivos:

- ✓ Controlar nuestras emociones.
- ✓ Saber emplear la técnica “banco de niebla”.
- ✓ Evitar que otras personas nos puedan dañar con sus críticas o insultos.

Material: Para poder realizar esta actividad no es necesario ningún material.

#### **ACTIVIDAD N° 5: “¿Qué podría haber hecho?”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora pedirá que un participante nos cuente de forma voluntaria un hecho vivido en el que actuara de forma

impulsiva, dejándose llevar por las emociones que sentía en ese momento. A continuación, entre todos los demás participantes analizaremos la situación expuesta e intentaremos buscar posibles actuaciones que no estuvieran coaccionadas por los impulsos emocionales que provocaron esa situación. En el caso de que ningún participante quisiera contar su experiencia el coordinador o la coordinadora expondrá situaciones imaginarias, pero que pueden darse en la vida real, para que las analizaran del mismo modo explicado anteriormente.

Objetivos:

- ✓ Analizar experiencias vividas.
- ✓ Identificar hechos en los que no ha existido la capacidad para controlar las emociones o los impulsos.

Material: Para llevar a cabo esta actividad no se precisa de ningún tipo de material.

**ACTIVIDAD Nº 6: “Pienso, después actúo”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora le pondrá un video en el que los personajes posean una gran carga emocional, y no puedan controlar sus propias emociones. Posteriormente, analizaremos el video y seguidamente se les explicará que aunque en algunas ocasiones sea muy complicado debemos controlar nuestras emociones, y pensar fríamente antes de actuar, pues de lo contrario nos podemos arrepentir de nuestros hechos o palabras. Una de las formas de controlar nuestras emociones cuando son intensas y negativas es cambiar de tarea y liberar la tensión acumulada, entre otras.

Objetivos:

- ✓ Ser conscientes de la importancia que tiene pensar antes de actuar.
- ✓ Aprender técnicas para controlar nuestro estado emocional.

Material: Para realizar esta actividad es necesario un video en el que aparezca una situación en la que los personajes poseen una gran carga emocional y no sepan controlarla, y un reproductor.

**ACTIVIDAD N° 7: “1, 2, 3, respiro...”**

Descripción de la actividad: En esta actividad se aprenderá otra forma de liberar la tensión acumulada y afrontar nuestros enfados de la mejor manera posible. Se les pedirá a los participantes que formen parejas y se les proporcionará un diálogo en el que exista una discusión o enfado. A continuación, se les pedirá que lo escenifiquen tal y como ellos mismo actuarían en esa situación. Al finalizar analizaremos cómo han actuado cada participante, y además se explicará que antes de actuar ante un enfado debemos controlar nuestro impulso, por ello antes de reaccionar o contestar a lo que la otra persona nos dice deberemos contar hasta diez lentamente, con el fin de que canalicemos nuestra rabia y podamos actuar de la mejor forma posible.

Objetivos:

- ✓ Canalizar y controlar la ira.
- ✓ Aprender a controlar nuestros impulsos emocionales.

Material: Para esta actividad serán necesarios diálogos en los que aparezcan enfados o discusiones para que los participantes puedan representarlos.

### **ACTIVIDAD N° 8: “Me doy un consejo”**

Descripción de la actividad: Se le pedirá a cada participante que escriba en un papel un momento o situación en la que no supo actuar correctamente, puesto que se dejó llevar por sus impulsos emocionales y no controló adecuadamente la situación. Seguidamente, deberá escribir debajo tres actitudes que cree que podrían ser mejores que su actuación real. Al finalizar, el coordinador o la coordinadora le pedirá que expliquen cómo se han sentido al ver que podían haber actuado de otra manera, y que al alejarse en el tiempo del problema y tener el control emocional necesario, han podido observar otras alternativas más favorables.

#### Objetivos:

- ✓ Adquirir autocontrol emocional.
- ✓ Aprender a solucionar satisfactoriamente los problemas o dificultades.

Material: Para realizar esta actividad se necesitará papel y bolígrafos.

### **ACTIVIDAD N° 9: “¡Me relajo ya!”**

Descripción de la actividad: Los participantes andarán libremente por el aula, y cuando el coordinador o la coordinadora les indique deberán quedarse quietos, apretar las manos y cerrar fuertemente los ojos, además de realizar cinco respiraciones profundas. Después abrirán las manos y a través de ellas liberarán la tensión acumulada. Cuando

terminen volverán a andar por el aula y se repetirá el ejercicio varias veces. Para concluir con la actividad, se les preguntará si les ha costado parar en el momento indicado o no y cómo se han sentido a lo largo de la actividad.

Objetivos:

- ✓ Aumentar el control físico y mental.
- ✓ Canalizar la tensión y relajarnos.

Material: Para realizar esta actividad no se necesita ningún material.

**ACTIVIDAD N° 10: “Relajación”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora creará un ambiente apropiado para hacer una sesión de relajación, bajando las persianas un poco y poniendo música relajante. A continuación, el coordinador o la coordinadora pedirá a los participantes que se tumben en la colchoneta, para que estén más cómodos y se puedan relajar con mayor facilidad. Por último, guiará la sesión de relajación diciéndoles en todo momento qué parte del cuerpo tienen que relajar, e irá diciendo una a una, hasta llegar a una completa y total relajación de todo el cuerpo. Seguidamente, se pedirá a los participantes que vayan abriendo los ojos y que poco a poco se vayan incorporando, evitando cualquier movimiento brusco.

Objetivos:

- ✓ Relajar los músculos del cuerpo.
- ✓ Tomar conciencia del sentimiento de relajación mental y corporal.

Material: Para llevar a cabo esta actividad se necesita música relajante, un reproductor de CD y colchonetas.

### **Bloque 3: Capacidad de motivarse a sí mismo.**

En el bloque tres de contenidos se trabaja la capacidad de motivarse a sí mismo, es decir, la automotivación. Con la adquisición de esta capacidad los participantes deberán ser capaces de motivarse e implicarse emocionalmente en las diferentes actividades de la vida diaria, tanto personales, como profesionales; tener una actitud positiva ante la vida siendo optimistas y afrontando los retos que la vida diaria nos pone. (Bisquerra Alzina y Pérez Escoda, 2007)

#### **ACTIVIDAD N° 1: “Así soy yo”**

Descripción de la actividad: Cada participante deberá escribir de forma anónima un relato o una lista en la que aparezcan todos los aspectos positivos que cree que tiene. Después, el coordinador o la coordinadora leerá cada uno de los relatos analizándolos y comentándolos con todos los participantes, siempre respetando la identidad de cada participante.

#### Objetivos:

- ✓ Potenciar la autoestima.
- ✓ Motivarse a uno mismo destacando los aspectos positivos.

Material: Para llevar a cabo esta actividad se necesita papel y bolígrafos.

## **ACTIVIDAD N° 2: “Hoy somos...”**

Descripción de la actividad: Nos sentaremos formando un círculo en la asamblea, y cada participante deberá decir algo positivo de su compañero que está sentado a su derecha, el coordinador o la coordinadora escribirá esa cualidad en una banda de cartulina, que previamente habremos creado. Al finalizar, todos los participantes tendrán una banda en la que aparece una cualidad positiva que lo define. Con esta actividad se pretende fomentar el compañerismo y la motivación de los participantes, un aspecto que no debería faltarnos nunca.

### Objetivos:

- ✓ Fomentar la motivación.
- ✓ Destacar los aspectos positivos de cada persona.

Material: Para realizar esta actividad se necesitarán cartulinas, rotuladores y celo o grapas.

## **ACTIVIDAD N° 3: “Mis logros”**

Descripción de la actividad: Cada participante poseerá un trozo de papel en el que deberá escribir alguno de los objetivos que tenía previsto conseguir y lo ha logrado. A continuación, se les pedirá que expliquen en qué consistían esos objetivos o metas y si les ha costado mucho esfuerzo conseguirlos o no. Seguidamente analizaremos cada objetivo alcanzado y el esfuerzo que se esconde detrás, con el fin de que valoren sus logros y que

comprendan que si realmente nos proponemos determinadas metas con mayor o menos esfuerzo podremos llegar a conseguir nuestros propósitos.

Objetivos:

- ✓ Fomentar la motivación.
- ✓ Hacer balance de los objetivos conseguidos.

Material: Para llevar a cabo esta actividad se necesita papel y bolígrafos.

**ACTIVIDAD N° 4: “Mi siguiente meta es...”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora les propondrá a los participantes que escriban en un papel, de forma anónima, una o varias de sus metas a largo plazo. Cuando las hayan escrito las pondrán en una caja y el coordinador o la coordinadora irá sacando una a una y leyéndolas en voz alta, los participantes deberán nombrar los pasos que la persona que ha escrito esa meta debe realizar para llegar a conseguir su objetivo final. Esta actividad se realiza con el fin de que los participantes piensen y tengan presente sus propias metas y el hecho de poder llegar a conseguirlas les motive para dar todos aquellos pasos que sean necesarios hasta llegar al objetivo final, sus propias metas.

Objetivos:

- ✓ Fomentar la motivación.
- ✓ Pensar que los objetivos propuestos son alcanzables con esfuerzo.

Material: Para poder realizar esta actividad se necesita papel, bolígrafos y un recipiente en el que echar los papeles.

### **ACTIVIDAD N° 5: “El lado positivo de las cosas”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora les contará diversas situaciones en las que los personajes lo pasan mal o tienen una visión negativa de la situación, los participantes deberán ver el lado positivo de la situación y dar soluciones a los personajes de la historia. Esta actividad se realiza con el fin de interiorizar e intentar ver el lado positivo de las cosas, pues aunque en muchas ocasiones sea muy difícil, se puede lograr, y esto nos hará crearnos nuevas expectativas y motivarnos a seguir hacia delante.

#### Objetivos:

- ✓ Intentar ver el lado positivo de las cosas.
- ✓ Fomentar la motivación.

Material: Para hacer esta actividad no se necesita ningún material.

### **ACTIVIDAD N° 6: “Todo tiene solución”**

Descripción de la actividad: Cada participante poseerá un trozo de papel en el que deberá escribir un aspecto negativo, problema o dificultad que tenga en ese momento, deberá de hacerlo de forma anónima. A continuación, se pondrán todos los papeles en un recipiente y se repartirán a los participantes, cada uno leerá lo que está escrito en su nuevo papel e intentará buscar una solución a ese problema, restándole la importancia que pueda tener, con

el fin de que la persona a la que realmente pertenecía ese problema o dificultad crea y vea que tiene solución y que con un poco de esfuerzo y motivación lo puede solucionar.

Objetivos:

- ✓ Ver la importancia que posee la motivación.
- ✓ Fomentar la motivación.

Material: Para llevar a cabo esta actividad se necesitará papel, bolígrafos y un recipiente.

**ACTIVIDAD N° 7: “La estrella de lana”**

Descripción de la actividad: Todos los participantes se colocarán formando un círculo y a uno de ellos se le dará un ovillo de lana, del cual deberá coger el extremo y lanzárselo a otro participante, pero antes tendrá que haber dicho una cualidad o algo que realiza muy bien, a continuación el siguiente participante deberá hacer lo mismo, sujetando la lana con los dedos. Cuando todos los participantes hayan dicho algo que hagan bien, se habrá dibujado con la lana una especie de estrella con tantas puntas como participantes haya. Para terminar la actividad se comentará si han tenido dificultades o no en pensar una cualidad que hagan bien, y cualquier otro aspecto que haya surgido a lo largo de la tarea.

Objetivos:

- ✓ Potenciar la autoestima.
- ✓ Fomentar la motivación.

Material: Para realizar esta actividad se necesita un ovillo de lana.

### **ACTIVIDAD N° 8: “El abanico”**

Descripción de la actividad: Los participantes tendrán un folio en el que deberán hacer tantos pliegues como personas haya en el grupo, formando una especie de abanico, por último deberán poner su nombre en el primer pliegue y pasárselo a la persona que tienen a su derecha, ésta deberá escribir en el siguiente pliegue una cualidad positiva que observa en esa persona, y lo volverá a pasar a la persona que está a su derecha. Cuando todos los participantes hayan escrito alguna cualidad de sus compañeros en sus abanicos, y éstos lleguen al propietario del mismo deberá leer todas las cualidades que sus compañeros ven en él.

Objetivos:

- ✓ Potenciar la autoestima.
- ✓ Motivar a los participantes resaltando aspectos positivos que los demás ven en ellos.

Material: Para realizar esta actividad se necesitarán folios y bolígrafos.

### **ACTIVIDAD N° 9: “No me gusta pero lo haré”**

Descripción de la actividad: Se le pedirá a cada participante que escriba dos listas, una con tres cosas que le gusta hacer y otra con tres cosas que no le gusta hacer. Seguidamente, se le pedirá que de esas tres cosas que no le gusta hacer diga algo bueno, ya sea durante su

realización o una recompensa tras su finalización. Para finalizar, les indicaremos que de las cosas que le gustan hacer también pueden sacar aspectos negativos, pero que al ser una cosa que les gusta hacer, tienen motivación hacia ella, por lo tanto siendo que han sabido decir algo bueno de las cosas que no les gusta hacer deberían coger ese aspecto y tenerlo presente para que les sirva de motivación hacia esa tarea y no les resulte tan costoso realizarla.

Objetivos:

- ✓ Motivarse a uno mismo.
- ✓ Identificar aspectos positivos de cosas que no nos gustan hacer.

Material: Para llevar a cabo esta actividad se necesitará papel y bolígrafos.

**ACTIVIDAD N° 10: “He recibido una carta”**

Descripción de la actividad: Cada participante deberá escribirse una carta así mismo, en la cual nombre las cualidades positivas que posee y los defectos que con un poco de esfuerzo puede mejorar o incluso eliminar. Deberán ser sinceros y escribir la carta como si fuese un amigo el que la fuese a recibir valorándolo de forma positiva, con el fin de que cuando vuelvan a leer la carta se sientan bien consigo mismos y motivados para comenzar cualquier actividad. No se leerá en público para que de este modo exista un mayor grado de sinceridad por parte de los participantes.

Objetivos:

- ✓ Potenciar la autoestima.
- ✓ Aumentar la motivación.

Material: Para poder hacer esta actividad se necesitará papel y bolígrafos.

#### **Bloque 4: Reconocimiento de las emociones ajenas.**

El bloque cuatro, reconocimiento de las emociones ajenas, está destinado a trabajar la adquisición de la empatía, es decir, aprender a percibir con precisión las emociones e ideas de los demás, implicándose empáticamente en sus vivencias emocionales. (Bisquerra Alzina y Pérez Escoda, 2007)

#### **ACTIVIDAD N° 1: “A ciegas”**

Descripción de la actividad: El coordinador o coordinadora pondrá a los participantes por parejas y le tapaná los ojos a uno de ellos, el miembro de la pareja que tiene los ojos descubiertos deberá ayudar a su compañero a ir al otro extremo de la sala, guiándolo en todo momento. Para evitar que pueda surgir cualquier tipo de incidente la actividad se realizará en una sala en la que no existan obstáculos o se puedan retirar. Después se intercambiarán los papeles, para que los dos miembros de la pareja puedan sentir ambas sensaciones, guiando y siendo guiados.

#### Objetivos:

- ✓ Fomentar la empatía.
- ✓ Incrementar la ayuda y el cuidado de los demás compañeros.

Material: Para poder realizar esta actividad se precisa de pañuelos o antifaces.

## **ACTIVIDAD N° 2: “Actuamos”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora pedirá que salgan dos voluntarios para que interpreten una historia. Uno de ellos poseerá un problema, por ejemplo que se ha quedado sin trabajo, y el otro le deberá consolar e intentar animar dándole los consejos que crea convenientes. Con el fin de que los dos voluntarios puedan sentirse en la piel de los dos personajes de la historia, se interpretará dos veces, intercambiando los papeles. Seguidamente, se analizarán las actuaciones, destacando los aspectos positivos que se han observado, y en el caso de que se pudieran mejorar se les darían las pautas para poder hacerlo.

### Objetivos:

- ✓ Potenciar la empatía.
- ✓ Fomentar la ayuda entre compañeros o amigos.

Material: Para realizar esta actividad no es necesario ningún material.

## **ACTIVIDAD N° 3: “Defiendo tu idea”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora propondrá un tema de debate entre todos los participantes, y tras escuchar sus opiniones acerca del tema tratado dividirá la clase en dos grupos, en uno de ellos estarán las personas que están a favor y en el otro las que están en contra. A continuación, se les pedirá a los grupos que deben reflexionar sobre la posición contraria a la suya, es decir, el grupo de personas que en la realidad está a favor del tema elegido, durante el debate estará en contra, y el otro grupo a favor. Cada grupo deberá dar los argumentos concretos de por qué está a favor o en contra, intentado ser lo más

objetivos posible, pues en realidad están defendiendo una idea que es contraria a lo que realmente opinan.

Objetivos:

- ✓ Fomentar la empatía.
- ✓ Saber defender una idea con argumentos sólidos.

Material: Para poder llevar a cabo esta actividad no es necesario ningún tipo de material.

**ACTIVIDAD N° 4: “Busco a mi pareja”**

Descripción de la actividad: Se les pedirá a los participantes que se pongan por parejas, y a uno de ellos se le tapaná los ojos con un antifaz o pañuelo, el otro miembro de la pareja deberá reproducir los sonidos que emite un animal asignado por el coordinador o por la coordinadora. Después de asignar los animales, todos los participantes se distribuirán por el aula de forma aleatoria, y cuando estén todos mezclados los miembros de la pareja que tienen los ojos destapados deberán emitir el sonido del animal, y los otros miembros de la pareja, los que tienen los ojos tapados, deberán buscar a sus compañeros. Cuando los hayan encontrado se intercambiarán los papeles con el objetivo de que puedan sentir ambas sensaciones. Por último, se les pedirá que expliquen sus emociones y sensaciones vividas, así como las diferencias existentes entre ser el miembro de la pareja que lleva los ojos tapados o ser el que emite los sonidos.

Objetivos:

- ✓ Potenciar la empatía.
- ✓ Ponerse en el lugar de la otra persona ante una determinada situación.

Material: Para realizar esta actividad se necesitan antifaces o pañuelos para tapar los ojos a la mitad del grupo.

**ACTIVIDAD N° 5: “Mi dificultad”**

Descripción de la actividad: Se le dará un papel a cada uno de los participantes y se les pedirá que escriban de forma anónima un problema o una dificultad que tengan en ese momento. A continuación, los pondrán en un recipiente y el coordinador o la coordinadora los irá leyendo uno a uno. Entre todos deberemos buscar soluciones poniéndose en el lugar de esa persona, es decir, pensando que esa dificultad o problema es nuestros, y cómo podemos solucionarlo de la mejor manera posible.

Objetivos:

- ✓ Fomentar la empatía.
- ✓ Potenciar la ayuda entre los participantes.

Material: Para poner en práctica esta actividad se necesitan papel, bolígrafos y un recipiente.

### **ACTIVIDAD N° 6: “Legitimación”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora explicará en qué consiste la técnica de la legitimación, la cual trata de mostrar de forma totalmente sincera la aprobación a lo que la otra persona nos está comunicando, valorando y dándole importancia a sus ideas o puntos de vista. A través de esta técnica la otra persona se sentirá valorada y escuchada, puesto que aunque no esté de acuerdo con lo expresado comprende y sabe reconocer que posee valor e importancia su punto de vista. Con el fin de comprobar que los participantes han comprendido la técnica explicada, se pondrán por parejas y crearán un diálogo en el que uno de ellos deberá aplicar la nueva técnica aprendida. (Espinoza Martínez, 2011)

#### Objetivos:

- ✓ Fomentar la empatía.
- ✓ Respetar y valorar las opiniones, ideas o puntos de vista de los demás.

Material: Para hacer esta actividad no se necesita ningún material.

### **ACTIVIDAD N° 7: “Está sintiendo...”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora les pondrá un video en el que solamente aparezcan imágenes y los participantes deberán ser capaces de averiguar las emociones que están sintiendo los personajes. Cuando los participantes hayan nombrado ordenadamente todas las emociones que han sido capaces de percibir, se pondrá el sonido del video y comprobarán si son las mismas emociones que pensaban inicialmente o no. Para

concluir con la actividad se les pedirá que reflexionen acerca de si han tenido dificultades en identificar las emociones de los personajes o no, y si les ha resultado más fácil con la ayuda del sonido.

Objetivos:

- ✓ Reconocer emociones en los personajes de una película.
- ✓ Potenciar la capacidad empática.

Material: Para realizar esta actividad se necesitará un video en el que se puedan ver reflejadas las emociones de los personajes y un reproductor.

**ACTIVIDAD N° 8: “¿Qué te transmite?”**

Descripción de la actividad: Se pedirá que salga un voluntario, se siente en una silla y se tape los ojos con un antifaz o un pañuelo que se le proporcionará. A continuación, se le pedirá a otro participante que salga, pero lo deberá hacer sin hablar con el fin de que no identifique qué compañero es. Éste deberá transmitirle un mensaje sencillo a través del contacto físico, respetándose en todo momento los unos a los otros. El voluntario que lleva los ojos tapados deberá averiguar de qué mensaje se trata, en el caso de que no lo logre, pues la actividad tiene un elevado grado de complejidad, se podrá realizar con los ojos destapados. Después nos contará cómo se ha sentido y si podía llegar a entender las emociones y el mensaje que su compañero le estaba transmitiendo.

Objetivos:

- ✓ Potenciar la capacidad empática.
- ✓ Fomentar el respeto y la comprensión entre los compañeros.

Material: Para llevar a cabo esta actividad se necesitará una silla y un antifaz o pañuelo.

**ACTIVIDAD N° 9: “Sin prejuicios”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora les pondrá un supuesto en el los participantes serán jefes del departamento de recursos humanos de una empresa muy importante, y acude una persona a la entrevista de trabajo. Esta persona viste con ropas poco apropiadas para la ocasión y parece que no posee el perfil que buscan en cuanto al físico se refiere. Se les pregunta a los participantes qué harían en esa situación, si le darían el puesto de trabajo o no, y seguirían adelante con la entrevista, etc. Tras la exposición de lo que haría cada uno de los participantes se les explicará que no debemos juzgar a las personas por su apariencia física, pues puede haber alguna razón de peso por la que en ese momento vaya así vestida, pero sin embargo puede ser una persona totalmente válida para ese puesto de trabajo.

Objetivos:

- ✓ Potenciar la empatía.
- ✓ Reducir los estereotipos o prejuicios.

Material: Para realizar esta actividad no es necesario ningún material específico.

### **ACTIVIDAD N° 10: “La representación”**

Descripción de la actividad: Se pedirá que salgan tres voluntarios, para representar un breve fragmento. Los voluntarios interpretarán el papel del narrador, el personaje uno y el personaje dos, deberán hacerlo representando también las emociones que en el texto se pueden apreciar. Al finalizar, se intercambiarán los papeles, con el fin de observar cómo interpreta cada participante los diferentes papeles. Para terminar la actividad se les pedirá que valoren cada uno de los personajes, y que expliquen cómo se han sentido interpretando los diversos papeles.

#### Objetivos:

- ✓ Potenciar la capacidad empática.
- ✓ Ponerse en el lugar de otra persona.

Material: Para llevar a cabo esta actividad es necesario un fragmento de una obra de teatro en la que aparezcan tres personajes con diferentes estados emocionales.

### **Bloque 5: Control de las relaciones sociales.**

En el quinto y último bloque se trabaja el control de las relaciones sociales. Esta capacidad implica dominar las habilidades sociales, la capacidad para la comunicación eficaz, el respeto, las actitudes pro-sociales, etc. para mantener buenas relaciones con las demás personas. (Bisquerra Alzina, Pérez Escoda, 2007)

### **ACTIVIDAD N° 1: “Nos presentamos”**

Descripción de la actividad: Nos pondremos formando un círculo, y el coordinador o la coordinadora le dará la pelota a la persona que tiene a su derecha, diciendo: “Hola, me llamo... y le doy la pelota a...” de modo que todos los participantes reciban y pasen la pelota al menos una vez. Con esta actividad se pretende que todos los participantes se conozcan.

#### Objetivos:

- ✓ Fomentar las relaciones sociales.

Material: Para realizar esta actividad se necesita una pelota o cualquier otro objeto.

### **ACTIVIDAD N° 2: “Mi compañero es...”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora les pedirá a los participantes que se pongan por parejas, a poder ser con personas con las que casi no hayan hablado o conozcan poco. Cada pareja deberá hablar durante cinco minutos sobre ellos mismos, se deberán contar aspectos que lo definan o que sean característicos de ellos, con el fin de que cuando la actividad concluya los dos miembros de la pareja se conozcan y sepan algo más de la otra persona. Para terminar, cada pareja deberá presentarse, pero no lo hará cada uno así mismo, sino que cada miembro de la pareja presentará al grupo a su compañero.

#### Objetivos:

- ✓ Potenciar las relaciones sociales.
- ✓ Aprender a comunicarnos de manera eficaz a los demás.

- ✓ Fomentar la escucha activa.

Material: Para llevar a cabo esta actividad no se necesita ningún material.

### **ACTIVIDAD N° 3: “Mensajes yo”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora pedirá que salgan dos voluntarios, y a continuación, les propondrá un breve dialogo, por ejemplo, en el que uno de los dos debe decirle al otro que se ha sentido mal porque estaba viendo un película y no le ha dejado escuchar los diálogos. En un primer momento el coordinador o la coordinadora dejará que los participantes actúen y digan lo que quieran, y después analizarán cómo le ha expresado su malestar. Seguidamente, se les explicará qué es un “mensaje yo”, y lo pondrá en práctica, por ejemplo el hecho que hemos propuesto quedará del siguiente modo: “Estas hablando muy fuerte por teléfono y no puedo escuchar la película. Me siento molesto”. Con esta actividad se pretende que los participantes aprendan la importancia que tiene el modo de comunicar nuestros sentimientos, puesto que debemos hacerlo de forma respetuosa y sin dañar a las demás personas.

#### Objetivos:

- ✓ Potenciar la comunicación eficaz.
- ✓ Comunicar de forma respetuosa nuestros sentimientos, ideas, etc.

Material: Para llevar a cabo esta actividad no se necesita ningún material.

#### **ACTIVIDAD N° 4: “Problemas de comunicación”**

Descripción de la actividad: Se les pedirá a los participantes que se coloquen en grupos de cuatro personas. Y deberán mantener una conversación entre dos de ellos, los otros dos intentarán que no se puedan escuchar, ya sea haciendo ruido, poniéndose por medio de ellos, etc. al finalizar la actividad se comentarán las sensaciones vividas y se les explicará la importancia que tiene el poder hablar y entenderse correctamente con una persona, pues si no existe una buena comunicación podemos llegar a cometer errores y pueden surgir malentendidos.

Objetivos:

- ✓ Identificar la importancia de mantener una buena comunicación.
- ✓ Reconocer los problemas u obstáculos que existen en la comunicación.

Material: Para poder hacer esta actividad no se necesita ningún material.

#### **ACTIVIDAD N° 5: “La cuerda humana”**

Descripción de la actividad: Todos los participantes deberán cogerse de la mano formando un círculo, y no podrán soltarse durante toda la actividad. Deberán enredarse pasando unos por debajo de las manos enlazadas de sus compañeros tantas veces como sea necesario para crear un gran enredo en la cuerda humana. Cuando ya esté creado el enredo entre todos deberán desenredarse pero no podrán hablar, es decir, deberán ponerse de acuerdo a través de miradas y pequeñas muecas para ir todos en una misma dirección y no romper la cadena humana.

Objetivos:

- ✓ Fomentar la cooperación.
- ✓ Potenciar las relaciones sociales.

Material: Para esta actividad no se precisa de ningún material.

**ACTIVIDAD N° 6: “El rumor”**

Descripción de la actividad: Se les pedirá a tres de los participantes que salgan fuera de clase y que esperen hasta que sean llamados uno por uno. El coordinador o la coordinadora les contará una historia con una serie de detalles a los participantes que se hayan quedado dentro del aula, y les pedirá que escuchen atentamente. Cuando haya acabado de contar la historia le pedirá a uno de los participantes que está fuera que entre al aula, y otro participante de los que ha escuchado la historia será el encargado de volvérsela a contar al participante que acaba de entrar. Seguidamente, entrará otro compañero y será el encargado de contarle la historia el compañero al que se la acaban de contar. Cuando todos los participantes hayan entrado y escuchado la historia, el último de ellos deberá verbalizarla y contársela a todos los demás participantes. Al finalizar se analizará lo ocurrido y si realmente ha existido una escucha activa por parte de todos los participantes o no.

Objetivos:

- ✓ Estimular la escucha activa.
- ✓ Valorar la importancia de mantener una escucha activa.

Material: Para llevar a cabo esta actividad no es necesario ningún material.

### **ACTIVIDAD N° 7: “Te escucho, no te escucho”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora le pedirá a dos voluntarios que salgan al frente de los demás participantes para que representen una historia, en la cual uno de los dos voluntarios deberá contarle una historia al otro, y éste mostrará signos de no estar enterándose de lo que le están contando porque se aburre y no le interesa la historia. A continuación, analizaremos la situación y le preguntaremos a la persona que estaba contando la historia cómo se ha sentido. Seguidamente volveremos a realizar la actividad pero en esta ocasión el otro voluntario deberá escucharle activamente e interesarse por la historia, haciendo preguntas si lo considera necesario. Para finalizar la actividad valoraremos y analizaremos las dos situaciones y las consecuencias que pueden conllevar cada una de ellas.

#### Objetivos:

- ✓ Valorar la importancia de mantener una escucha activa.
- ✓ Analizar las consecuencias de no mantener una escucha activa.

Material: Para poder realizar esta actividad no es necesario ningún material.

### **ACTIVIDAD N° 8: “Cruzar el mar”**

Descripción de la actividad: Se le dará a cada participante una hoja de periódico, y se les explicará que esa hoja es su bote salvavidas, y que el suelo es el mar, el cual deberán cruzar hasta llegar a la orilla, el otro extremo del aula. A continuación, para fomentar el trabajo en grupo quitaremos varias hojas de periódico, y todos los participantes deberán salvarse cruzando al otro extremo del aula sin pisar el suelo, solo podrán ayudarse de las hojas

de periódico. Para ello, deberán cooperar y llegar a un acuerdo de cómo hacer para que todos logren salvarse llegando a la orilla, y ninguno de ellos se quede en el camino.

Objetivos:

- ✓ Fomentar el compañerismo y el trabajo en grupo.
- ✓ Estimular las relaciones sociales.

Material: Para poder hacer esta actividad se necesitan hojas de periódico.

**ACTIVIDAD Nº 9: “¿Qué conducta es la adecuada?”**

Descripción de la actividad: Antes de comenzar a realizar esta actividad el coordinador o la coordinadora le explicará a los participantes tres estilos básicos en la conducta interpersonal, estos son: estilo agresivo, estilo pasivo y estilo asertivo. Tras la explicación, el coordinador o la coordinadora pedirá que salgan tres voluntarios y cada uno de ellos deberá interpretar un estilo diferente en una misma conversación. A continuación, se analizará cada una de las intervenciones y las consecuencias de cada uno de los estilos, así como el estilo que creen que es el más adecuado para mantener una conversación correcta con una persona.

Objetivos:

- ✓ Reconocer tres estilos básicos de conducta interpersonal.
- ✓ Identificar qué estilo es el más apropiado para mantener relaciones sociales fructíferas.

Material: Para llevar a cabo esta actividad no es necesario ningún material específico.

### **ACTIVIDAD N° 10: “El conflicto”**

Descripción de la actividad: El coordinador o la coordinadora pedirá que salgan dos voluntarios, y les proporcionará un tema sobre el que ellos deberán crear un conflicto. En un principio se les dejará que lo solucionen como quieran y posteriormente se les dará las pautas adecuadas para que lo hagan de forma correcta mediante el diálogo. El objetivo de la actividad es que aprendan a resolver los conflictos de una manera lo más calmada posible, sin llegar nunca a la violencia, y utilizando el diálogo.

#### Objetivos:

- ✓ Aprender a resolver conflictos a través del diálogo.
- ✓ Fomentar las relaciones sociales saludables.

Material: Para llevar a la práctica esta actividad no es necesario ningún material.

### **5.8. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA:**

La puesta en práctica de este programa implicará la realización de varias evaluaciones. Al finalizar cada uno de los bloques de contenidos se destinará una sesión para la evaluación de los contenidos trabajados en el mismo. Dicha evaluación constará de una reflexión en la que cada participante transmita cómo han influido los contenidos trabajados a nivel personal, y de qué manera se han reflejado en su labor como docente. Esta pequeña autoevaluación deberá entregarse por escrito en un máximo de 200 palabras.

Al finalizar el programa se realizará una evaluación final de los cinco bloques de contenidos que componen el mismo. En esta evaluación se llevará a cabo una puesta en

común en la que asistan todos los grupos participantes, en ella deberán explicar las técnicas que cada docente ha considerado adecuadas para su nivel educativo, si las han trabajado a diario, cómo ha sido su repercusión en el clima del aula, los puntos positivos y negativos que observan que tiene el programa, y cualquier otro aspecto que deseen destacar.

## **6. DISCUSIÓN:**

Después de una intensa búsqueda de programas de Inteligencia Emocional destinados al profesorado, he llegado a la conclusión de que su número es muy reducido, y que la mayoría de los programas de Inteligencia Emocional que hay están destinados a los alumnos de diferentes niveles educativos. Puesto que transmitir y enseñar conceptos y habilidades que no se tienen consolidados entraña una gran dificultad, he considerado que es mejor comenzar con la implantación de un Programa de Inteligencia Emocional para profesores y que éstos a su vez, puedan transmitírselo a sus alumnos.

El programa que he diseñado consta de una serie de actividades que hacen que sea dinámico y muy útil, ya que en él se enseñan técnicas que facilitarán el afrontamiento de cualquier situación que aparezca a lo largo de la vida. Puesto que si aprendemos a controlar y manejar adecuadamente nuestro estado emocional sabremos superar y solucionar mejor las adversidades de la vida.

Además, es un programa muy económico, aspecto favorable en estos momentos de inestabilidad económica, ya que los centros educativos no disponen de grandes recursos para afrontar nuevos cursos de formación para el profesorado, por ello he diseñado las actividades con materiales fáciles de conseguir y baratos, para que este programa no suponga un sobreesfuerzo a los colegios, y sea de fácil implantación.

Cabe destacar que algunas de las actividades que forman este programa tienen cierto carácter infantil, ya que se pretende que algunas de las dinámicas o tareas puedan llevarse a la práctica también en las aulas de Educación Infantil, dirigidas por los maestros que asisten al programa.

Quizás se debería haber hecho mayor hincapié en alguno de los bloques creando más actividades o de diversa índole, pero será en la puesta en práctica donde se deberán adaptar cada una de las tareas propuestas, y según el grado de consolidación de los conceptos se deberá decidir si se trabajan más o no los diferentes contenidos. Este Programa está abierto a cualquier modificación siempre y cuando sea para mejorar la comprensión y el proceso de enseñanza y aprendizaje, por ello los profesionales que lo lleven a la práctica deberán atender en todo momento a los diferentes ritmos de aprendizaje, así como a las sugerencias que puedan dar los participantes.

## **7. CONCLUSIÓN:**

El profesorado tiene una gran importancia dentro de los centros educativos, pues a través de ellos los alumnos aprenden nuevos conceptos, así como a desarrollarse psicológica y socialmente. Los maestros ayudan en este proceso directamente, ya que se convierten en modelos a seguir por sus alumnos.

La Inteligencia Emocional se hace necesaria en nuestras vidas debido a que nos ayuda en nuestro desarrollo psicológico y socioemocional. Al trabajar y consolidar las habilidades de la Inteligencia Emocional aprenderemos a desarrollarnos satisfactoriamente dentro de la sociedad, afrontando correctamente las dificultades que surjan sin dañar nuestro estado emocional, ya que de otro modo, nos dañaríamos a nosotros mismos y podría afectar a nuestra vida personal y profesional.

Por todo ello, debido a la gran importancia que poseen los docentes y la Inteligencia Emocional, es imprescindible que éstos posean un elevado grado de la misma y que la transmitan de una forma natural a sus alumnos, para que éstos puedan interiorizarla mejor y aprendan las habilidades que la componen, convirtiéndose en personas emocionalmente estables y con grandes capacidades para mantener relaciones sociales sanas y enriquecedoras.

Por los motivos anteriormente citados he decidido diseñar un Programa de Inteligencia Emocional destinado al profesorado de Educación Infantil, en concreto a los maestros que imparten docencia en el segundo ciclo. Dicho Programa se caracteriza por ser dinámico, sencillo, fácil de implantar y económico, además a través de él se desarrollará cierto grado de cohesión y cooperación entre todos los docentes.

Con la puesta en práctica de este programa se pretende que de alguna manera repercuta en la educación de los alumnos, favoreciendo en todo momento el proceso de enseñanza y aprendizaje, y el desarrollo psicológico y emocional de todos los miembros del sistema educativo.

## 8. REFERENCIA BIBLIOGRAFÍA:

- Andrés Vilorio, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: Programa de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas* (10), 107-123. Madrid.
- Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 95-114.
- Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales. Educación XXI*, 10, 61-82. doi: 10.5944/educxx1
- Bueno García, C., Teruel Melero, M. P., y Valero Salas, A. (2005). La inteligencia emocional en alumnos de magisterio: La percepción y comprensión de los sentimientos y las emociones. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 169-194.
- Cabello, R., Ruiz Aranda, D., y Fernández Berrocal, P. (2009). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13 (1), 41-49. Enlace web: <http://www.aufop.com>
- Cuadrado Gamarra, M. (1998). Los programas de desarrollo de la inteligencia emocional. *Congreso de Madrid Diciembre*. <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d071.pdf>
- Davis, M., Mckay, M., y Eshelman, R. E. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca. Libros universitarios y profesionales.
- Escribano González, A., Bejarano Franco, M. T., Zúñiga Fernández, M. A., y Fernández Gijón, J. L. (2010). Programa de metodología didáctica para la mejora de la

inteligencia emocional y el aprendizaje basado en problemas. *Revista Docencia e Investigación*, (20), 271-305.

Espinoza Martínez, R. (2011). *Manual del participante: Comunicación y Negación Efectiva*. México: Fundación Friedrich Ebert.

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

García Fernández, M., Giménez Mas, S. I. (2010). La Inteligencia Emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. *Revista Digital del Centro de Profesorado*, 3 (6), 43-52. Almería: Espiral. Cuadernos del profesorado

Gaya, J. (2002). *La comunicación no verbal*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional*. (Décima Edición) Barcelona: Kairós.

Gómez Coello, C. Tesis Doctoral: *Relación entre la Inteligencia Emocional y la Actitud ante el Cambio de un grupo de profesores y gerentes académicos de la Universidad Metropolitana de Caracas - Venezuela*. Universidad de Sevilla, Facultad de Ciencias de la Educación, Departamento de Didáctica y Organización Educativa.

Jiménez Morales, M. I., López Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: Estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41 (1), 69-79.

L.O.E. Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo.

L.O.M.C.E. Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa 8/2013, de 9 de diciembre.

- Martínez González, A. E., Piqueras, J. A., Ramos Linares, V. (2010). Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8 (21), 861-890.
- Martínez Sánchez, F., Fernández Castro, J. (1994). *Emoción y salud: Desarrollos en Psicología Básica y Aplicada*, 10 (2), 101-109.
- Mestre Navas, J.M., Fernández Berrocal, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Obiols Soler, M. (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 137-152.
- Palomera Martín, R., Gil-Olarte Márquez, P., y Brackett, M. A. (2006). ¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes?: Posibles consecuencias sobre la calidad educativa. *Revista De Educación*, 341, 687-703.
- Palomera, R., Fernández Berrocal, P., Brackett M. A. (2008) La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: Algunas evidencias. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15 (6), 437-454.
- Pérez Escoda, N. Filella Guiu, G., Soldevila, A., y Fondevila, A. (2013). *Evaluación de un programa de educación emocional para profesorado de primaria*. *Educación XXI*, 16 (1). doi: 10.544/educxx1.16.1.725.
- Rodríguez Castaño, M. A., Estellés, J. C. (2008). *Inteligencia emocional y social en el aula*. *Libro del profesor*. Valencia: Brief.

Ruiz Vázquez, B y alumnos. (2009). Programa de inteligencia emocional.  
[www.eumed.net/rev/cccss/05/brv.htm](http://www.eumed.net/rev/cccss/05/brv.htm)

Shapiro, L. E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Méjico: Vergara Editor S.A.

Teruel Melero, M. P. (2000). La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (38), 141-152.

Trujillo Flores, M. M., y Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución, y modelos de inteligencia emocional. *Innovar. Revista De Ciencias Administrativas y Sociales*, 15 (25), Colombia.

Vallés Arándiga, A., Vallés Tortosa, C. (2000). *Inteligencia Emocional Aplicaciones Educativas*. Madrid: EOS

Valls Fernández, F. (2007). Inteligencia Emocional y asesoramiento vocacional y profesional: usos y abusos. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 11 (5), 179-200.

Ventosa, V. J. (2004). *Métodos activos y técnicas de participación para educadores y formadores*. Madrid: CCS