



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de prevención del *bullying* mediante la educación emocional.

Proposal for the prevention of bullying by means of emotional education.

Autora

Lara Vallés Santolaria

Director

Sergio Benabarre Ciria

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2019

Índice.

1. Introducción.....	6
2. Justificación.....	7
3. Marco teórico.....	8
3.1. Definición de <i>bullying</i> o acoso escolar.....	9
3.2. Tipología del <i>bullying</i> o acoso escolar.....	9
3.3. Agentes implicados en el <i>bullying</i>	10
3.4. Contextos que influyen en el <i>bullying</i> o acoso escolar.....	12
3.4.1. El contexto familiar.....	12
3.4.2. El contexto escolar.....	13
3.4.3. El contexto de ocio a través de las pantallas.....	13
3.4.4. El contexto socioeconómico y cultural.....	14
3.5. Factores sociales asociados a la violencia.....	14
3.6. Consecuencias del <i>bullying</i> para las víctimas, agresores y espectadores.....	14
3.7. Prevención del <i>bullying</i> a través de la educación emocional.....	16
4. Marco práctico.....	17
4.1. Introducción.....	17
4.2. Objetivos.....	20
4.3. Contenidos.....	20
4.4. Metodología.....	21
4.5. Temporalización.....	22
4.6. Actividades.....	23
4.6.1. Actividades informativas para las familias.....	23

4.6.2. Sesiones con los alumnos/as.....	25
4.7. Recursos materiales y espaciales.....	54
4.8. Evaluación.....	54
5. Consideraciones finales.....	55
6. Referencias Bibliográficas.....	57
7. Anexos	
- Anexo 1	
- Anexo 2	
- Anexo 3	
- Anexo 4	
- Anexo 5	
- Anexo 6	
- Anexo 7	
- Anexo 8	
- Anexo 9	
- Anexo 10	
- Anexo 11	
- Anexo 12	

Título del TFG: Propuesta de prevención del *bullying* mediante la educación emocional.

Title: Proposal for the prevention of bullying by means of emotional education.

- Elaborado por Lara Vallés Santolaria

- Dirigido por Sergio Benabarre Ciria

- Presentado para su defensa en la convocatoria de septiembre del año 2019

Resumen del trabajo.

El *bullying* o acoso escolar ha existido siempre, aunque ha pasado desapercibido. En los últimos tiempos está teniendo gran repercusión en la sociedad, quizás por la influencia de los medios de comunicación, en los que casi a diario se habla de casos de acoso en la escuela o a través de las redes sociales. Este fenómeno está generando gran preocupación en las familias y en el profesorado y aunque se aplican protocolos de actuación, planes de acción tutorial y convivencia que ayudan a resolver estos casos de acoso, todavía persisten y lo que es peor, van aumentando cada día. Algo está fallando y habrá que buscar otras alternativas para solucionar y/o prevenir el *bullying* o acoso escolar.

En este trabajo de fin de grado se realiza una revisión teórica del concepto de *bullying* o acoso escolar, tipología, agentes, contextos y factores implicados y cuáles son sus consecuencias, para seguidamente continuar con una propuesta de prevención del mismo, a través de la educación emocional. Si los niños/as aprenden a conocer y gestionar sus emociones, a empatizar con las de los demás y desarrollan habilidades sociales, llegarán a ser más felices y responsables y el acoso escolar ya no se producirá.

Palabras clave.

Bullying, prevención, educación emocional, emociones, habilidades sociales, escuela.

Abstract

Bullying has always existed, although it has gone unnoticed. In recent times it's having a major impact on society, perhaps because of the influence of the media, where almost daily there is talk of cases of *bullying* at school or via social media. This

phenomenon is generating great concern for families and teachers, and despite the implementation of action protocols, tutorial action plans and coexistence schemes that help to resolve these cases of *bullying*, they still persist and what is worse, they are increasing every day. Something is failing and we will have to look for other alternatives to deal with and/or prevent bullying.

This end-of-grade work conducts a theoretical review of the concept of bullying, typology, agents, contexts and factors involved, and what its consequences are, in order to then proceed with a proposal for its prevention, through emotional education. If children learn to recognise and manage their emotions, to empathise with those of others and develop social skills, they will become happier and more responsible children and bullying won't occur.

Keywords

Bullying, prevention, emotional education, emotions, social skills, school.

1. Introducción.

El acoso escolar o *bullying* es un problema muy preocupante para la comunidad educativa y la sociedad en general. En los últimos años se ha investigado mucho sobre este problema y se han elaborado propuestas de actuación para afrontarlo.

Algunos datos que se ofrecen del acoso escolar son realmente alarmantes, por ejemplo del estudio de *Bullying sin Fronteras 2017-2018*, a partir de datos aportados por los Ministerios de Educación de las diferentes Comunidades Autónomas y de padres de afectados y profesores con casos importantes en los que han tenido que intervenir, el acoso escolar o *bullying* ha aumentado en la mayor parte de las escuelas de primaria y en las de secundaria en España, siendo los ataques mucho más intensos y agresivos. (Bullying sin fronteras, 2018).

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud y de Naciones Unidas, el acoso escolar o *bullying* se cobra sobre doscientos suicidios al año en el mundo, de jóvenes de entre 14 y 28 años. (Bullying sin fronteras, 2018).

Por otra parte, las ONG *Bullying Sin Fronteras* y la británica *Beat Bullying*, informan de que en Europa, hasta veinticuatro millones de niños y jóvenes al año sufren *bullying*. Los países donde más se produce son por este orden: Reino Unido, Rusia, Irlanda. España e Italia. (Bullying sin fronteras, 2018).

En la actualidad existen programas para prevenir el *bullying* y algunos están obteniendo buenos resultados. Los hay que ofrecen un modelo constructivo de convivencia para prevenir la violencia basado en programas de formación en valores, de aprendizaje cooperativo, de educación para la paz, de nuevos espacios y recursos para jugar en el recreo con áreas de convivencia y reposo, etc., otros se centran en modelos de trabajo comunitario como el programa Kiva en Finlandia que pretende lograr una escuela de bienestar, implicando a todos los miembros de la comunidad educativa para enseñarles a relacionarse de un forma pacífica y constructiva, dándoles responsabilidades etc., el modelo ABC cuya finalidad es que todos los miembros de la comunidad escolar tomen conciencia de las conductas escolares negativas y adquieran estrategias para evitar que se produzca el acoso en las escuelas y el programa TEI (Tutoría entre iguales) que se plantea mejorar la integración de los niños/as en la escuela y trabajar por una escuela inclusiva y no violenta. Para finalizar, otro modelo preventivo

del *bullying* es el método socioafectivo, que se centra en el trabajo con las emociones. (Hamodi, C. y Jiménez, L., 2018).

En este trabajo de fin de grado, se va a hacer incidencia en este modelo de prevención del *bullying*, basado en la educación emocional.

Considero que la escuela como responsable del desarrollo integral de los alumnos/as, debe incluir en sus proyectos de centro la competencia emocional, así pues, en la parte práctica de este trabajo se desarrollará un programa de intervención para prevenir el acoso escolar o *bullying* en centros públicos de E. Infantil y Primaria, trabajando las emociones y habilidades sociales.

2. Justificación.

El motivo que me ha llevado a realizar este trabajo de prevención del *bullying* a partir de la educación emocional, parte de la curiosidad que suscitó en mi el comportamiento de los alumnos/as en las diferentes escuelas donde he realizado mis prácticas escolares.

He de comentar que me dediqué a observar cómo se relacionaban entre ellos/as y qué situaciones de conflicto se producían en el aula y sobre todo a la hora del recreo, durante el juego libre, etc.

En uno de los colegios que estuve, “La Fundación Trópico” de Santo Domingo, en La República Dominicana, la violencia estaba muy presente en las situaciones de juego. Era un tipo de violencia sobre todo física, los niños/as se peleaban en ocasiones de forma cruel, dándose golpes, tirones de pelo, etc. y a veces resultaba dificultoso separarlos. Generalmente reñían por cosas sin importancia, que se hubieran resuelto fácilmente usando el diálogo, pero les costaba comunicarse entre ellos/as.

Por otro lado, en las escuelas de Huesca donde realicé mis prácticas, se producían situaciones de conflicto en el aula y principalmente en el recreo, pero estos niños/as no utilizaban tanto la violencia física, sino la psicológica. Había algunos niños/as que insultaban a otros, se reían de su aspecto, porque no sabían hacer los trabajos de clase o algunos juegos en el recreo, etc.

Aunque el tipo de violencia es diferente de unas escuelas a otras, podemos decir que estos niños/as tenían un denominador común, no sabían gestionar sus emociones, principalmente la ira, no tenían bien desarrolladas sus habilidades sociales, etc. y esta manera de actuar podía ir creciendo hasta llegar a situaciones de acoso o *bullying*, que podrían llegar a tener muy malas consecuencias.

Como futura docente, este tipo de conflictos que impiden una buena convivencia en la escuela y dificultan los aprendizajes me preocupa bastante.

Muchos son los autores que opinan que un buen desarrollo de la inteligencia emocional en los alumnos/as, favorece la convivencia escolar. Veamos algunos ejemplos que afirman Antonio Vallés, Alfred Vallés y Consol Vallés y que aparecen en el libro *La educación emocional en la escuela*:

Los alumnos/as que poseen una mayor competencia emocional presentan un menor grado de conflictividad y de acoso escolar. Los alumnos/as que tienen una alta puntuación en atención a las emociones (dimensión de inteligencia emocional), son valorados de manera positiva en cuanto a las relaciones en general dentro del aula y sus habilidades sociales. En el ámbito personal, se experimenta mayor bienestar psicológico cuánto más desarrolladas estén las competencias emocionales. Con la inteligencia emocional mejora la autoestima, la cual se atribuye a la calidad de las relaciones que se establecen con personas significativas del entorno. Del mismo modo, se percibe una mayor felicidad, mejor salud mental, menor ansiedad, menor depresión y supresión de pensamientos negativos. (Lopes et al, 2003; Jiménez et al, 2011; Douclos, 2011; Fdez-Berrocal et al, 2007; *La educación emocional en la escuela*).

Dada la importancia que tiene la inteligencia emocional en la mejora de las habilidades sociales, favoreciendo la autoestima de los niños/as y su desarrollo integral, creo que es oportuno elaborar un plan de actuación implicando a toda la comunidad educativa y en el que haya una intervención práctica con los alumnos/as, realizando actividades para que aprendan a conocer sus emociones y a gestionarlas, a empatizar y a tener buenas relaciones con los demás. Educando las emociones desde edades tempranas, se podría prevenir la violencia y el acoso en las aulas.

3. Marco teórico.

3.1. Definición de *bullying* o acoso escolar.

En primer lugar, podemos comenzar con la definición de "acosar", extraída del Diccionario de la Lengua Española: "perseguir sin dar tregua ni reposo, a un animal o persona". "Perseguir, apremiar, importunar a alguien con molestias o requerimientos". (RAE, 2001).

Por otro lado, el informe Cisneros VII detalla que:

El acoso escolar es un continuado y deliberado maltrato verbal y modal, que recibe un niño por parte de otro u otros; que se comportan con él/ella cruelmente con el objetivo de someterlo, apocarlo, asustarlo, amenazarlo y que atentan contra la dignidad del niño. (Piñuel y Oñate, 2007, pp. 3-6).

Tal como dice Olweus (1999):

Decimos que un estudiante está siendo intimidado cuando otro estudiante o grupo de estudiantes: dice cosas mezquinas o desagradables, se ríe de él o ella o le llama por nombres molestos o hirientes. Le ignora completamente, le excluye de su grupo de amigos o le retira de actividades a propósito. Golpea, pateo y empuja, o le amenaza. Cuenta mentiras o falsos rumores sobre él o ella, le envía notas hirientes y trata de convencer a los demás para que no se relacionen con él o ella. (pp. 28-48).

Así pues, podemos decir que en el *bullying* o acoso escolar siempre aparece una víctima totalmente indefensa, que es acosada por una o varias personas, los agresores, y que con intencionalidad realizan acciones destinadas a hacer daño y hacer sufrir a la víctima. Las víctimas de *bullying* o acoso escolar son personas débiles y son acosadas por agresores mucho más fuertes que ellas tanto física, social como psicológicamente. Además, las conductas violentas de los acosadores hacia la víctima son persistentes en el tiempo y a consecuencia de ello, se produce en la víctima un deterioro psicológico de su personalidad que puede llegar incluso a una indefensión aprendida. (Garaigordobil y Oñederra, 2010).

3.2. Tipología del *bullying* o acoso escolar.

Las modalidades más frecuentes de *bullying* o acoso escolar se pueden dividir en cuatro grupos: físico, verbal, psicológico y social. En las escuelas de España, el acoso psicológico es el más predominante, haciéndose presente burlas, insultos hacia la

víctima y produciéndole una situación de bloqueo social que muy a menudo es difícil de combatir. (Piñuel y Oñate, 2007).

- El acoso físico se refiere a las conductas violentas hacia el cuerpo de la víctima. Éstas pueden ser directas o indirectas y se manifiestan, la primera mediante golpes, empujones, agresiones con objetos etc. o bien hacia la propiedad, como robar, esconder y romper cosas, ensuciar, etc.
- El acoso verbal se manifiesta mediante insultos, motes, mentiras, burlas, etc. También predominan los menosprecios ante el público o el burlarse de forma continuada de un defecto físico o de una acción realizada por la víctima.
- El acoso psicológico es el más predominante y produce un daño emocional en la víctima, ocasionándole una baja autoestima, inseguridad y miedo. Esta forma de acoso aparece en mayor o menor medida, en todas las formas de maltrato.
- El acoso social es el que trata de aislar a la víctima del grupo y procura que otras personas sean partícipes de la acción.

Por último, añadir otras formas nuevas de *bullying* como son el *ciberbullying* que es un tipo de acoso indirecto y anónimo, utilizando las nuevas tecnologías (teléfono móvil o internet) o el *happy slapping* que consiste en grabar en vídeo con el móvil agresiones a compañeros/as del colegio, que se suben a las redes sociales o se comparten a través de internet. (Áviles Martínez, 2002).

3.3. Agentes implicados en el *bullying*.

Tal y como afirma Górriz Plumed, A. en su tesis doctoral *roles implicados en el acoso escolar: comprensión de la mente maquiavelismo y evitación de responsabilidad*, en todas las situaciones de *bullying* o acoso escolar hay tres agentes implicados: los agresores, las víctimas y los espectadores. (Górriz Plumed, A., 2009).

Para comenzar, hablaremos de los rasgos de los niños/as agresores. Son niños/as impulsivos, tienen conductas disruptivas y a menudo se muestran extrovertidos. No saben regular sus emociones y tienen baja tolerancia a la frustración. Además, manifiestan poca conciencia sobre si sus actos son o no, moralmente aceptables. Los

agresores se caracterizan por su falta de empatía y sentimiento de culpa hacia las víctimas y todo ello es debido a las situaciones familiares por las que estos niños pasan.

Las familias no suelen tener un lazo afectivo fuerte y seguro con sus hijos/as y presentan muchas dificultades para enseñar a respetar límites. Además, otro de los factores que causa que los niños/as sean agresivos es debido a la gran permisividad que les dan ante la realización de conductas antisociales y también por la utilización en ocasiones del castigo físico.

Así pues, hablamos de niños/as con un temperamento agresivo, que producen conductas del mismo modo, agresivas. Los agresores muestran tendencia al psicoticismo manifestado a través de una mayor dureza emocional, despreocupación por los sentimientos de los demás, insensibilidad, etc. (Górriz Plumed, A., 2009).

Por otro lado, las víctimas se caracterizan por mostrar inseguridad y timidez. Suelen tener baja autoestima que puede derivar a una indefensión aprendida, percibiéndose como incapaces de controlar las situaciones de acoso que están sufriendo lo que les puede llevar a aceptar los ataques del agresor. Suelen ser niños/as con muchas dificultades para establecer relaciones con los demás y físicamente son débiles. (Górriz Plumed, A., 2009).

Dentro de las víctimas nos podemos encontrar diversos tipos:

Así pues, existen las víctimas pasivas que son las más predominantes dentro del fenómeno *bullying* o acoso escolar. Este tipo de víctimas se caracterizan por una ausencia de respuesta ante los ataques del agresor. Piensan que, de alguna manera se lo merecen y al final acaban aceptando lo que el agresor hace con ellas. Son niños/as bastante retraídos, con muy pocas amistades y con muy baja autoestima, incluso con muchas probabilidades de padecer depresión. (Górriz Plumed, A., 2009).

Por otro lado, nos encontramos con las víctimas activas, caracterizadas por ser niños/as molestos, tienen poca concentración e incluso pueden estar diagnosticados de hiperactividad. Sus comportamientos desagradan tanto a sus iguales como a los adultos.

También existen las víctimas reactivas-agresivas, identificadas por sus respuestas agresivas ante los ataques. Es el grupo menos predominante y se puede decir que este tipo de víctimas, además de ser víctimas, son agresores. (Górriz Plumed, A., 2009).

Por último, existen víctimas que están seguras de sí mismas, con un brillante rendimiento académico. Estos niños/as, viven situaciones de acoso puntuales, es decir, pueden vivir momentos en los que le ridiculicen delante de sus compañeros/as. (Górriz Plumed, A., 2009).

Como ya se ha mencionado anteriormente, los espectadores también son participantes en el fenómeno de la intimidación y se identifican como los que observan las situaciones de acoso, pero no dicen ni hacen nada por evitarlo, incluso restan importancia a estos incidentes (Defensor del Pueblo y UNICEF, 2000). En ocasiones nos encontramos a espectadores que no se meten por el hecho de que sienten miedo de que les ocurra lo mismo que le está ocurriendo a la víctima.

Tal y como afirma Áviles (2006), en su libro *Bullying: el maltrato entre iguales. Agresores, víctimas y testigos en la escuela*, diferencia tres tipos de espectadores. Por un lado, nos encontramos con el testigo indiferente que es al que no le importa en absoluto lo que le está ocurriendo a la víctima; por otro lado está el testigo culpabilizado, que es el que tiene miedo del agresor y presenta un sentimiento de culpabilidad y miedo hacia él y por último está el testigo amoral, que es el que asume la fuerza y el poder que presenta el agresor y lo toma como algo que tiene que pasar irremediablemente.

3.4. Contextos que influyen en el *bullying* o acoso escolar.

A continuación, se va a comentar el papel que desempeñan los diferentes contextos en el desarrollo de las conductas agresivas en los niños/as: el contexto familiar, el contexto escolar, el contexto de ocio a través de las pantallas y el contexto socioeconómico y cultural.

3.4.1. El contexto familiar.

Es el primer entorno en el que el niño/a se socializa, va adquiriendo normas de comportamiento y convivencia y va desarrollando su personalidad. Los niños/as que tienen un vínculo de apego seguro y buenas relaciones en la familia, no suelen ser acosadores ni víctimas. Los niños/as agresivos pueden pertenecer a dos tipos de familias y así lo señalan Garaigordobil y Oñederra, (2010) en su libro *La violencia entre iguales*.

- Familias desestructuradas, con problemas de alcohol, drogas, delincuencia, con conflictos de pareja, bajo nivel educativo, que no suelen dar afecto e incluso pueden tener a los hijos/as abandonados o maltratarlos. Este tipo de familias suelen ser muy autoritarias, agresivas y castigan frecuentemente.
- Familias muy permisivas, sin disciplina, sin normas claras, por tanto los hijos/as no saben diferenciar lo que está bien de lo que está mal (Garaigordobil y Oñederra, 2010).

3.4.2. El contexto escolar.

En la escuela pueden influir muchas variables para que se produzcan situaciones de violencia y acoso: los estilos democráticos, autoritarios o permisivos de gestión, los métodos de enseñanza y aprendizaje, la forma de trabajar (de forma cooperativa, competitiva, etc.), la manera de organizar los espacios y tiempos escolares, las normas y reglamentos del centro, los valores que se potencian, cómo los profesores resuelven los conflictos, etc.

Algunos factores de riesgo en el contexto escolar son: no sancionar de forma adecuada las conductas violentas, no transmitir valores, prácticas educativas sexistas, no atender a la diversidad cultural, poca comunicación entre alumnos/as y profesores/as, dar sólo contenidos académicos, profesorado con problemas, etc.

Es muy importante que el centro tenga unas normas de convivencia muy claras y que los alumnos/as participen en la elaboración de las mismas y las sanciones se deben de llevar a cabo sin irregularidades. Es muy importante que los alumnos/as se sientan seguros y conozcan el límite de sus actos. (Garaigordobil y Oñederra, 2010).

3.4.3. El contexto de ocio a través de las pantallas.

A diario los niños/as o adolescentes pueden ver en las pantallas muchas escenas violentas, esto hace que lo vean como algo normal, se insensibilizan ante el dolor de los demás y pueden llegar a creer que "quién utiliza la fuerza tiene la razón". En la televisión, la violencia aparece como algo normal para resolver conflictos y los violentos son los que ganan y se convierten en dominadores. Así pues, los niños/as y adolescentes que ven muchas escenas violentas en las pantallas tienen más conductas agresivas y son menos empáticos con los demás. Es importante que los padres controlen

el tiempo que pasan sus hijos/as frente a las pantallas contemplando escenas de este tipo y además, tienen que buscar otras formas de estimulación, procurando jugar y hablar más con ellos/as. (Garaigordobil y Oñederra, 2010).

3.4.4. El contexto socioeconómico y cultural.

El niño/a aprende del ambiente que le rodea, por tanto, los factores del entorno socioeconómico y cultural junto con los factores individuales pueden influir para que desarrolle agresividad en sus conductas.

Es labor de toda la sociedad el implicarse en la no tolerancia, además de prevenir e intervenir ante situaciones de violencia en la escuela. (Garaigordobil y Oñederra, 2010).

3.5. Factores sociales asociados a la violencia.

Existen también algunos factores de grupo y algunos prejuicios relacionados con el sexismo, el racismo o la homofobia que influyen en la violencia entre iguales en la escuela.

En lo referente al grupo de iguales, puede tener un efecto negativo si el grupo apoya al agresor o bien muestra indiferencia hacia él. Por el contrario, también puede tener un efecto positivo en la protección de las víctimas para que no se sientan aisladas ni rechazadas. Así, el apoyo del grupo puede ser crucial para que se acabe el acoso.

Por último, comentar que los estereotipos masculinos tradicionales vinculados a actitudes machistas, sexistas, racistas y homófobas, se manifiestan desde la infancia y en cualquier contexto, incluido el escolar. Por eso es imprescindible que la escuela desarrolle programas que potencien la igualdad de género o el respeto por las diferencias (raza, orientación sexual, etc.), ya que esto puede influir positivamente para que disminuya la violencia y acoso escolar. (Garaigordobil y Oñederra, 2010).

3.6. Consecuencias del *bullying* para las víctimas, agresores y espectadores.

Algunas consecuencias del acoso escolar que aporta Oñederra, 2008 para las víctimas son las siguientes:

- Baja autoestima, sentimiento de culpa y autodesprecio.

- Inseguridad, alteraciones en su conducta: timidez, introversión, soledad y aislamiento social.
- Alteraciones en el estado de ánimo: tristeza, depresión, etc. e ideación de suicidio.
- Numerosas somatizaciones: Insomnio y/o pesadillas, enuresis, dolores físicos, etc.
- Bajo rendimiento académico, fracaso escolar y rechazo a la escuela.
- Escasa inteligencia emocional.
- Baja popularidad o en ocasiones impopularidad.
- Escasa confianza en los demás y baja capacidad para establecer relaciones de amistad, etc.

Estos niños/as suelen cambiar de colegio, pero los síntomas persisten a largo plazo y en la edad adulta. (Oñederra, 2008).

En el caso de los agresores las consecuencias son:

- Extraversión.
- Autoconcepto negativo, pero con autoestima alta, ausencia de autocrítica y falta de sentimiento de culpabilidad.
- Falta de empatía, crueldad, insensibilidad, ira e impulsividad.
- Relaciones sociales negativas y conductas antisociales y delictivas.
- Dificultades para cumplir normas y baja responsabilidad.
- Bajo rendimiento académico, fracaso escolar y rechazo a la escuela.
- Depresión e ideación de suicidio (casos muy graves).

En estos niños/as, los síntomas también persisten a largo plazo y cuando son adultos. (Oñederra, 2008).

Por último, las consecuencias para los espectadores son las siguientes:

- Sentimientos de culpabilidad, miedo y sumisión.
- Ausencia de sensibilización y solidaridad.
- Pérdida de empatía.
- Incorporación de conductas antisociales y delictivas para conseguir deseos.

Al igual que en los anteriores casos, los síntomas se mantienen a largo plazo y en la edad adulta. (Oñederra, 2008).

3.7. Prevención del *bullying* a través de la educación emocional.

El concepto de educación emocional está ligado al de inteligencia emocional, ya que para que una persona sea emocionalmente inteligente y resolutiva, es preciso que haya recibido una educación emocional.

Tal y como afirman Goleman de Salovey y Mayer Goleman (1998, p.430), la inteligencia emocional se entiende como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”. (Carbonell et al, 2014).

Para Goleman, la inteligencia emocional tiene cinco componentes:

El autoconocimiento, que es la capacidad de conocer las propias emociones; el autocontrol, que se basa en saber manejar las emociones; la automotivación como la capacidad para motivarse a uno mismo; la empatía, que es la capacidad de reconocer las emociones de los demás y por último las habilidades sociales, definidas como el arte de establecer buenas relaciones con los demás. (Carbonell et al, 2014).

Así mismo, Bisquerra, define Educación Emocional como:

Un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2000, p.243).

El *bullying* es un fenómeno que se ha producido siempre, aunque en los últimos años ha aumentado su interés y preocupación debido a su mayor incidencia y a las fatales consecuencias que tiene para la salud mental de los menores, por eso es un problema que preocupa a nivel mundial.

Las víctimas de acoso, según diferentes estudios, carecen de habilidades unipersonales eficientes. Esta carencia de habilidades sociales y de asertividad repercute de forma negativa en su adaptación personal, escolar y social, aumentando su fragilidad para ser acosados y ciberacosados por sus iguales. (Navarro, R. et al, 2015). Según Cervantes (2015), el alumnado que participa en el *bullying*, tiene problemas para comunicarse de forma asertiva, empatizar con sus iguales, iniciar y mantener conversaciones y llevar a la práctica distintas formas de resolver conflictos sin hacer uso de la agresión.

Trabajar la empatía, la asertividad, aumentar las habilidades sociales, así como la educación emocional, además de educar en la no violencia y en la tolerancia a la diversidad cultural, son consideradas estrategias muy eficaces a la hora de prevenir el acoso escolar (Save the Children, 2016).

Por todo esto, hay que resaltar la importancia de la inteligencia emocional según la describió Reuven Bar-On, es decir, de las habilidades para reconocer, entender y utilizar las emociones, de relacionarse con otras personas, adaptarse a los cambios, resolver problemas de naturaleza personal e interpersonal, y de afrontar eficientemente las demandas y desafíos de la vida diaria en el desarrollo de los más pequeños. (Bar-On, R., 2006).

Así pues la Inteligencia Emocional podría ser una variable de protección frente al acoso escolar, repercutiendo en la disminución de los casos de *bullying* al mejorar el control y la expresión emocional.

4. Marco práctico.

4.1. Introducción.

La convivencia en la escuela produce diferentes emociones, sentimientos y estados de ánimo en las personas que forman la comunidad educativa. En lo referente a los alumnos/as y sus relaciones con los compañeros/as, se pueden producir emociones tanto positivas como negativas. Si se producen conflictos entre ellos/as puede surgir miedo, enfado, rabia, tristeza, etc. Estas emociones, los niños/as tienen que aprender a identificarlas, a expresarlas, a controlarlas de forma personal y socialmente inteligente con la ayuda del profesorado. (Vallés, A. et al, 2018).

Asimismo, los problemas en la convivencia escolar producen emociones negativas en los alumnos/as que producen los conflictos, enfrentamientos, agresiones, en los que muestran falta de disciplina, conductas disruptivas, etc. (Vallés, A. et al, 2018).

Este tipo de alteraciones en la convivencia escolar lleva en algunas ocasiones a que aparezcan los problemas de *bullying* o acoso escolar, por eso es necesario tener una buena educación emocional en la escuela. (Vallés, A. et al, 2018).

Tal y como afirma David del Bosque, "la educación emocional tiene como objetivo que el alumno/a desarrolle las competencias emocionales (capacidades adquiridas, por medio de las experiencias y la formación, aprendidas y por tanto entrenables y desarrollables)". Estas competencias son las siguientes:

- La autoconciencia emocional: ser capaces de identificar y conocer nuestras emociones.
- El autodomio emocional: ser capaces de controlar nuestros impulsos.
- La automotivación: ser capaces de establecer objetivos, ilusionarse con ellos y poner los recursos necesarios para lograrlos.
- La empatía: es la capacidad de ser consciente de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás.
- Las habilidades sociales: hacen referencia a la capacidad de influir, comunicar, colaborar, resolver conflictos y trabajar en equipo. (del Bosque, D., 2019).

Estas competencias emocionales les permitirán a los alumnos/as gestionar mejor sus emociones negativas y las relaciones con los iguales, especialmente cuando se trate de prevenir o resolver los inevitables conflictos que se producen en la convivencia diaria y en los diferentes intereses, motivaciones, aspiraciones, características de la personalidad y otros factores que se manifiestan en las diversas situaciones escolares.

Si se pretende mejorar la convivencia en la escuela y prevenir los conflictos, el acoso etc., la educación emocional en la escuela tendrá como objetivo enseñar a los niños/as a ser emocionalmente inteligentes y competentes, proporcionándoles estrategias y habilidades para protegerlos de los factores de riesgo o en el caso de que se produzcan, enseñarles a afrontar los efectos negativos de forma efectiva. (Vallés, A et al. 2018).

Si se crea un buen clima emocional en clase los niños/as se sentirán a gusto, queridos, aceptados, valorados y se sentirán tranquilos, confiados, seguros, satisfechos, etc.

Si nos centramos en la educación emocional para tratar situaciones de acoso escolar o *bullying*, podemos hablar de diferentes niveles de prevención: uno primario que va dirigido a que no se produzcan casos de *bullying*, otro secundario que supone detectarlo y tratarlo en estadios muy tempranos y evitar que el problema vaya a más y por último habría un tercer nivel de prevención terciario, destinado a reducir los daños producidos por situaciones de acoso o *bullying*.

En esta propuesta didáctica de prevención del *bullying* mediante la educación emocional, nos centraremos en el nivel primario, es decir, se va a desarrollar un Plan de Intervención con actividades de educación emocional destinadas a que no se den casos de *bullying*.

El nivel en el que se va a desarrollar este plan es 2 ° de Educación Primaria. He elegido este nivel en concreto porque es posible que sea más eficaz, trabajar la prevención en cursos bajos, de esta manera cuando estos niños/as lleguen a cursos más altos donde se suelen producir más situaciones de acoso o *bullying*, ya dispondrán de una educación emocional básica que les permitirá tener una buena convivencia y en caso de que se produjese algún caso de *bullying* tendrían las habilidades necesarias para hacerle frente.

Las actividades se desarrollarán en el horario de tutoría con alumnos/as, en un colegio de Educación Infantil y Primaria, como el Pedro Jaime Rubio de Huesca, donde se dan problemas de convivencia cotidianos, y en el que no se han dado nunca casos importantes de acoso en el centro, aunque también serviría para aquellas escuelas en las que se esté produciendo algún caso de acoso en cursos altos, que se esté tratando mediante el protocolo que marque la comunidad de Aragón y en este caso, se trabajaría igualmente la prevención para evitar que surjan nuevos casos de acoso.

Este Plan de Intervención se desarrollará en todas las aulas de segundo de Educación Primaria. Todas ellas tendrán una ratio de veinticuatro alumnos/as y será el tutor/a de cada clase el que realice el Programa en cada una de ellas.

4.2. Objetivos.

El objetivo general que se planteará en este Plan de Prevención del acoso escolar a través de la Educación Emocional será evitar las conductas de *bullying*, fomentando en los alumnos/as la comprensión, reconocimiento y regulación de las emociones, propias y ajenas para llegar a un nivel correcto de bienestar personal.

Este objetivo general se conseguirá trabajando los siguientes objetivos específicos de la educación emocional:

- Conocer las propias emociones y aprender a expresarlas con precisión.
- Desarrollar habilidades para controlar las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Promover la empatía como una forma de comprender las emociones de los demás.
- Evitar conductas agresivas y pasivas.
- Prevenir efectos nocivos de las emociones negativas intensas.
- Aumentar la autoestima.
- Desarrollar la automotivación.
- Proporcionar el autoconocimiento y la mejora de las habilidades sociales.
- Prevenir conflictos interpersonales.
- Estar capacitados para trabajar en grupo respetando a los compañeros/as.
- Mejorar la convivencia y calidad de vida escolar.
- Desarrollar una actitud positiva ante la vida.
- Disfrutar con las actividades propuestas.
- Aplicar los contenidos aprendidos a situaciones de la vida cotidiana.

4.3. Contenidos.

Para favorecer el desarrollo de las competencias emocionales y partiendo de los objetivos expuestos anteriormente, se trabajarán los siguientes contenidos de la educación emocional basados en Bisquerra, R. (2006).

- Concepto de emoción.
- Tipos de emociones: alegría, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa.

- Manejo y control de nuestras emociones.
- Conocimiento de las emociones de los demás.
- Desarrollo de habilidades sociales: empatía, asertividad, capacidad de escucha, de disculparse, de agradecimiento.
- Utilización de las emociones para la automotivación.
- Prevención de los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Potenciación de las emociones positivas.
- Relaciones sociales y resolución positiva de conflictos.

4.4. Metodología.

La metodología que se va a utilizar en este plan de educación emocional va a tener un carácter multisensorial y las actividades que se desarrollarán tendrán carácter lúdico, participativo, colaborativo, promoverán la autonomía personal y el trabajo cooperativo, para así conseguir que el niño/a forme parte de un aprendizaje vivencial que es fundamental en su proceso educativo. Además, se trabajará con los distintos canales informativos, en especial con el visual, auditivo, comunicativo y manipulativo.

Las sesiones, se realizarán mediante una metodología significativa, activa y práctica, en la que el niño/a formará parte de su propio proceso de aprendizaje, participando de manera directa en el desarrollo de las actividades.

Se trabajará utilizando dinámica de grupos, autoreflexión, diálogos, videos, juegos, cuentos, fichas, etc., para favorecer el desarrollo de las siguientes competencias emocionales:

- *La conciencia emocional*: basada en el conocimiento de las emociones propias y ajenas. Esto se logrará a través de la autoobservación y la observación del comportamiento de las personas de nuestro entorno.
- *La regulación de las emociones*: cómo manejamos y controlamos las emociones. El manejo de la ira, el desarrollo de la empatía, la asertividad, las habilidades de afrontamiento en situaciones de conflicto etc., son componentes importantes de la habilidad de autorregulación que los niños/as experimentarán al poner en práctica las actividades.

- La *motivación*: se logra mediante la emoción. A través de esta vía se puede llegar a la automotivación, opuesta al aburrimiento, y que llevará a los alumnos/as hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal.
- Las *habilidades socioemocionales*: son aquellas competencias que favorecen las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entremezcladas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía promoverán en los alumnos actitudes sociales y positivas. Estas competencias sociales fomentarán un clima social favorable al trabajo en grupo, productivo y satisfactorio. (Bisquerra, R. 2006).

4.5. Temporalización.

Este Plan de Intervención de Educación Emocional como prevención del *bullying*, se va a llevar a cabo durante el primer y segundo trimestre del curso escolar 2019/2020. Las sesiones comenzarán en el mes de octubre y finalizarán en el mes de marzo. Éstas van a desarrollarse en horario de tutoría con alumnos/as y cada una de ellas durará tres cuartos de hora aproximadamente.

Además, durante el mes de septiembre, se realizarán dos sesiones informativas para las familias (16 y 23 de septiembre) en horario de 16:00 a 17:30 horas y una sesión con los alumnos/as (30 de septiembre) en horario de tutoría, para presentarles el proyecto y explicarles el motivo por el cual lo realizamos (prevención del *bullying*).

Una vez terminado el Plan de Intervención, se hará otra reunión con las familias (23 de marzo) en horario de 16:00 a 17:30 horas, para explicarles cómo ha ido el desarrollo de las actividades, cómo han participado los alumnos/as, si ha habido algún cambio en ellos/as, etc. Además, se les repartirá un cuestionario para que hagan una valoración individual de cómo han trabajado la Educación Emocional en familia.

Así pues, las diferentes sesiones del Plan de Intervención sobre Educación Emocional se realizarán según el siguiente cronograma:

	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO
Sesiones informativas familias							
Presentación del programa alumnos							
Sesión 1							
Sesión 2							
Sesión 3							
Sesión 4							
Sesión 5							
Sesión 6							
Sesión 7							
Sesión 8							
Sesión 9							
Sesión 10							
Sesión 11							
Sesión 12							
Sesión 13							
Sesión 14							
Sesión 15							
Sesión 16							
Sesión 17							
Sesión 18							
Sesión 19							
Sesión 20							
Sesión 21							
Sesión 22							
Reunión con familias							

4.6. Actividades

Las actividades dentro de este programa van a ser interactivas, expresivas, lúdicas y cognitivas. Además, van a ser motivadoras para que los alumnos/as las realicen disfrutando y manteniendo un ambiente agradable dentro del aula.

En esta propuesta, se van a combinar actividades vivenciales con actividades gráficas, utilizando material manipulativo, creado tanto por los alumnos/as como por el maestro/a y también se realizarán actividades mediante el uso de las TIC. Todas ellas les van a servir a los alumnos/as para aplicarlas después en su vida cotidiana.

4.6.1. Actividades informativas para las familias.

En la sesión del día 16 de septiembre, se les informará a las familias sobre la propuesta de prevención del *bullying* a partir de la educación emocional, que se va a trabajar a lo largo del primer y segundo trimestre del curso con sus hijos/as. Se les explicará qué es la educación emocional y por qué es importante trabajarla desde edades tempranas.

Asimismo, se les informará de los objetivos que nos planteamos con el Plan de Intervención en el aula, los contenidos que trabajaremos, cómo lo evaluaremos, la metodología que vamos a aplicar, etc.

En la sesión del día 23 de septiembre, se les dará pautas para que puedan trabajar la educación emocional en casa con sus hijos/as y se recomendarán algunas páginas web con actividades prácticas, cuentos, cortos, etc. para trabajar la educación emocional en familia.

Estas actividades no se plantearán a las familias como algo obligatorio, pero sí se les recomendará que lean la información sobre la educación emocional que aparece en los enlaces y pongan en práctica aquellas actividades que puedan ser de ayuda para sus hijos/as.

Además, se les recordará que es conveniente realizarlas porque la educación emocional es importante trabajarla desde edades tempranas, implicándose toda la familia.

Las páginas web que se recomendarán a las familias a través del correo electrónico son las que aparecen en la Tabla 1:

Tabla 1
https://educayaprende.com/inteligencia-emocional-en-la-familia/
https://www.hacerfamilia.com/familia/inteligencia-emocional-asignatura-pendiente-algunos-padres-20180310095813.html
http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007172.pdf
https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/inteligencia/como-ayudar-a-los-ninos-a-gestionar-bien-sus-emociones/
https://lamenteesmaravillosa.com/como-desarrollar-las-habilidades-sociales-en-los-ninos/
https://elparquedelasemociones.com/recursos-educativos/ensenar-habilidades-sociales-

con-cortos/

<https://www.crecebien.es/juegos-para-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>

<https://www.lafamilia.info/libros/cuentos-para-educar-en-valores-emociones-y-habilidades-sociales>

<https://elparquedelasemociones.com/recursos-educativos/cortos-para-educar-en-valores/>

4.6.2. Sesiones con los alumnos/as.

Antes de comenzar el desarrollo de las sesiones, se realizará una sesión inicial, el 30 de septiembre, en la que se les presentará el programa a los niños/as. Previamente se les hará preguntas a los alumnos/as para detectar los conocimientos previos sobre el acoso escolar o *bullying*, sobre las emociones, etc.

A partir de las aportaciones de los niños/as se les explicará de forma general en qué va a consistir el plan de trabajo sobre las emociones y las relaciones con los compañeros/as en el aula, haciéndoles ver que a todos/as nos gusta convivir de forma pacífica con los demás, estar a gusto con los compañeros/as en clase, que nos acepten bien, etc. y que aunque eso a veces es difícil, si aprendemos a conocer como somos, las emociones que sentimos y las que sienten los demás, a relacionarnos de forma positiva con los demás, esto nos ayudará a convivir mejor en el aula y en nuestra vida diaria y así seremos personas más felices.

A partir del 7 de octubre se desarrollarán las sesiones prácticas con los alumnos/as, que serán las siguientes:

Sesión 1: ¡Conocemos nuestras emociones! (Presentación de las emociones)
Lugar: Aula ordinaria.
Tiempo: 45 minutos.
Objetivos: - Conocer las seis emociones primarias y relacionarlas con algunas emociones

secundarias.

- Saber identificar las emociones en diferentes contextos de la vida cotidiana.
- Ser capaz de expresar las emociones físicamente y no de manera verbal.
- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.

Material: Ficha, cartulinas, revistas, periódicos, pegamento y tijeras.

Desarrollo:

El maestro/a, como introducción a la sesión, entregará a los alumnos/as una ficha (ver Anexo 1) sobre las emociones, en la que tendrán que reconocer las diferentes emociones tanto primarias (alegría, miedo, tristeza, asco, ira y sorpresa) como secundarias (rabia, felicidad, pena, desprecio, asombro, temor, etc.).

Una vez que los alumnos/as hayan realizado la ficha, se pondrán en común las diferentes respuestas que hayan elaborado los alumnos/as mientras el maestro/a pregunta algunas cuestiones tales como: ¿cuándo os sentís alegres?, ¿y tristes?, ¿qué podemos hacer cuando estamos enfadados o tenemos miedo?, etc.

A continuación, se dividirá la clase en grupitos de cuatro niños/as. A cada grupito se le repartirá una cartulina en la que estará escrita una emoción primaria (sorpresa, alegría, miedo, tristeza, ira y asco).

Cada grupo tendrá una emoción diferente al resto en su cartulina y tendrán que trabajar esa emoción. Para ello, se repartirán revistas antiguas del centro y alguna que hayan traído los alumnos/as de sus casas, periódicos y también se les proporcionarán tijeras, pegamentos, etc. y se les pedirá que busquen en las revistas, imágenes que según ellos/as representan la emoción correspondiente.

Para favorecer la participación del alumnado, el maestro/a pedirá a los alumnos/as que piensen en situaciones en las que ellos se sientan contentos, tristes, enfadados, con miedo, sorprendidos y con repugnancia. Para ello el maestro/a comenzará dando algunos ejemplos como:

- Cuando llego al colegio siento...
- Cuando veo una pelea entre compañeros siento...
- Cuando me encuentro con mis padres me siento...
- Cuando no me salen las cosas como yo quiero siento...
- Cuando salgo del colegio me siento...
- Cuando no me gusta una comida siento...

Una vez que los niños/as hayan pegado en cada cartulina las fotografías o dibujos correspondientes a su emoción, buscaremos en el diccionario una pequeña definición de cada emoción para escribirla en cada cartulina y así crear nuestro propio diccionario de las emociones.

Aprovecharemos para hablar de cada emoción, preguntando a los alumnos cuestiones de tipo: ¿cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo?, ¿qué cosas nos pueden producir dicha emoción?, ¿qué pensamientos nos provoca?, ¿qué podemos hacer cuando la sentimos?, etc.

Sesión 2: La Alegría.

Lugar: Aula ordinaria.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.
- Conocer el concepto de alegría.
- Relacionar emociones con el cuadro de Joaquín Sorolla.
- Sentir la emoción de la alegría cantando y bailando una canción.

Material: Proyector, pantalla y ordenador.

Desarrollo:

Como introducción a la sesión, el maestro/a comentará a los alumnos/as que se va a trabajar la emoción de la alegría. A continuación, hará una pregunta introductoria a los alumnos/as: ¿qué es para vosotros la alegría? Descríbela.

Una vez que se hayan escuchado todas las respuestas de los alumnos/as, el profesor reproducirá en la pantalla un cuento llamado "El vendedor de alegrías".

https://www.youtube.com/watch?time_continue=446&v=vUFNkwNZhdY

Después de escuchar el cuento, el maestro/a les preguntará a los alumnos/as cuestiones sobre la historia como: ¿cómo creéis que se sentía el pueblo al no poder cantar, bailar y estar felices?, ¿por qué creéis que la felicidad es importante para las personas?, ¿qué haces cuando te sientes alegre?, ¿qué es lo que te hace feliz?, ¿y contento? etc. Además, les dirá a los alumnos/as que no se olviden de la canción que aparece en la historia porque al final de la sesión la bailarían y cantarían todos juntos/as.

La siguiente actividad que realizaremos será enseñando un cuadro, en concreto el de *El Baño* de Joaquín Sorolla (ver Anexo 2). El maestro/a proyectará el cuadro en la pantalla, les explicará de forma breve de quién es la obra, de dónde es el pintor, qué tipo de cuadros pintaba etc. y les dirá a los alumnos/as que lo observen durante un tiempo.

Cuando haya pasado un rato, el maestro/a les preguntará qué sentimiento les produce ese cuadro.

Los alumnos/as contestarán respuestas muy variadas como por ejemplo que les transmite felicidad porque recuerda a cuando están de vacaciones y van a la playa con sus amigos, hermanos, etc., que les transmite tristeza porque ya no van a poder ir a la playa hasta que no acabe el curso, etc. y será a continuación cuando el profesor/a explique que el cuadro representa la alegría porque el autor utiliza paisajes cálidos como la playa, el mar, etc. y nos induce al sentimiento más alegre.

Finalmente, para acabar la sesión, se cantará y bailará la canción que aparece en el

cuento "El vendedor de alegrías".

Sesiones 3 y 4: La Tristeza

Lugar: Aula ordinaria.

Tiempo: 90 minutos. (Dos sesiones).

Objetivos:

- Reconocer la emoción de la tristeza a partir del corto "Cambio de pilas".
- Comprender la canción "La luna perdió su arete".
- Mantener una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.
- Dramatizar situaciones de tristeza mediante la mímica.
- Disfrutar con la elaboración de una manualidad.

Material: Proyector, ordenador, platos de cartón, cartulinas de colores, tizas de color azul, algodones, pinturas de colores, pegatinas de estrellas, pegamento y tijeras.

Desarrollo:

Comenzaremos la sesión 3 proyectando en la pantalla un corto de animación llamado "Cambio de pilas".

<https://www.youtube.com/watch?v=n2fJAfYWtsQ&t=1s>

Una vez que se haya reproducido, lo comentaremos. El maestro/a preguntará a los alumnos/as qué es lo que ha sucedido, qué es lo que han sentido viendo el corto y por qué está triste el robot. Así los alumnos/as reconocerán la emoción enseguida y podremos comenzar a hablar más profundamente sobre ella.

De esta manera, los alumnos/as, con la ayuda del maestro/a llegarán a la conclusión de que es un corto triste, en el que podemos observar la muerte de un ser querido y la pena

que se siente cuando se va.

Acabaremos esta parte diciéndoles a los alumnos/as que cuando se sientan tristes porque les pase lo mismo que al robot, que recuerden los buenos momentos que han pasado con sus seres queridos y que siempre los llevaremos en nuestro corazón, para ayudarnos a levantar el ánimo.

A continuación, por parejas, los alumnos/as tendrán que representar, usando la mímica, situaciones que les produzcan tristeza: una pelea, un amigo que se va, un padre que riñe a su hijo, etc. y otras situaciones que se les ocurran. A continuación, se reproducirá la canción "La Luna perdió su Arete", que la utilizaremos para la siguiente sesión.

<https://www.youtube.com/watch?v=EoWsIvT27zg>

La canción cuenta cómo la luna pierde su arete y está muy triste porque no puede brillar, pero al final, se da cuenta que su arete son las estrellas del firmamento que le ayudan a brillar cada noche.

Una vez que se haya escuchado la canción, comentaremos de manera oral lo que le sucede a la luna, preguntaremos por qué está triste y a continuación se explicará la siguiente actividad relacionada con la canción que se realizará en la siguiente sesión.

La sesión 4, consistirá en la realización de una manualidad de la luna. Antes de comenzar, se les volverá a reproducir la canción para que se pongan en situación y se la aprendan para cantarla todos juntos.

Para realizar la manualidad, utilizaremos dos platos de cartón: uno representará la luna contenta (cuando se da cuenta que su arete son las estrellas) y la otra luna representará la tristeza que siente cuando pierde su arete. Los alumnos/as tendrán que realizar la luna siguiendo el modelo que les proporcionará el maestro/a.

Para concluir esta sesión, se les proyectará el vídeo de "El Hormiguero": "Dale la vuelta a la tortilla" en el que aparecen famosos hablando hacia los espectadores, diciéndoles que no es tan difícil ser positivos en tiempos difíciles y que siempre podemos darle la vuelta a la tortilla.

<https://www.youtube.com/watch?v=OoFIYSB5Rps>

Se les explicará el significado de manera simbólica, diciéndoles que cuando nos sintamos tristes, podemos darle la vuelta al plato de la luna que hemos creado y que ante esas situaciones que nos produzcan tristeza, siempre hay alguna solución, por ejemplo, dándole la vuelta a la situación para poder ver el lado positivo de las cosas siempre.

Sesión 5: El Miedo

Lugar: Aula ordinaria.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Aprender a identificar los miedos.
- Ser capaz de destruir los miedos.
- Tener capacidad de superar los miedos.
- Desarrollar habilidades para afrontar los miedos.
- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.

Material: Ficha con el cuento "La máquina de romper miedos", caja de cartón, rotuladores de colores, tijeras y pegamento.

Desarrollo:

El maestro/a introducirá la sesión explicando a los alumnos/as que el miedo está muy presente en nuestras vidas y que cuando tenemos miedo, nos limita a hacer cosas que nos gustaría hacer. El miedo es un mecanismo de defensa y supervivencia que aparece cuando nos sentimos en peligro. Se concluirá la introducción diciendo que es muy importante aprender a superar los miedos y enfrentarnos a ellos para poder hacer todo

lo que queramos o ansiamos.

Así pues, el maestro/a, mientras explica lo anteriormente mencionado, irá repartiendo a cada alumno/a el cuento de "La máquina de romper miedos", escrito por la psicóloga Celia Rodríguez Ruiz y que aparece en la página web *Educa y Aprende*, mientras los alumnos/as sacan de sus mochilas la caja de cartón que habrán traído de casa a petición del profesor/a para realizar esta actividad.

A continuación, se leerá el cuento entre todos, por turnos de lectura, según indique el maestro/a. (ver Anexo 3).

Una vez que se haya leído el cuento, les diremos a los alumnos/as que reflexionen sobre sus miedos para más tarde, poder escribirlos en un papel y destruirlos como lo hizo la niña del cuento.

A continuación, dado que cada alumno/a tendrá la caja de cartón en sus mesas, se les dirá que fabriquen su propia máquina de romper miedos. Para ello, podrán utilizar todo lo que quieran siempre y cuando dejen un pequeño orificio en la parte de arriba para poder introducir sus miedos.

Conforme vayan acabando sus máquinas, los niños/as escribirán en un papel sus propios miedos y lo que podrán hacer cuando lo hayan superado. Al mismo tiempo, meterán dentro de la máquina de romper miedos papelitos donde estén escritos en cada uno, los miedos que habían escrito anteriormente. Los miedos se irán eliminando poco a poco, sacando los papelitos de la caja y rompiéndolos.

Entonces, los alumnos/as cogerán el papel donde estaba escrito lo que podrían hacer cuando hayan superado el miedo y lo pegarán en una hoja que finalmente, se dejará en un rincón del aula para que cada día, los alumnos/as lo vean y lo lean y nunca se olviden que los han superado.

Para finalizar la sesión, el maestro/a les dará una serie de pautas que servirán a los alumnos/as como referente para tratar o superar los miedos. Estas son algunas de las pautas:

- Respirar profundamente.

- Pensar en cosas agradables.
- Recordar que están fuera de peligro.
- Escuchar música.
- Hacer actividades que les mantengan muy atentos para no pensar en el miedo, por ejemplo, hacer un puzzle, contar objetos, etc.

Sesión 6: El asco

Lugar: Aula ordinaria.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Reconocer la emoción del asco a partir de la ilustración proyectada.
- Identificar y expresar diferentes situaciones que produzcan asco.
- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.

Material: Proyector, ordenador, pantalla, ficha del asco, lápiz y goma.

Desarrollo:

Se iniciará la sesión proyectando en la pantalla la imagen correspondiente a la emoción de asco, extraída del libro "Emocionario" (ver Anexo 4).

El maestro/a preguntará a los alumnos/as qué emoción les transmite la ilustración y por qué. Seguidamente, se les preguntará, uno por uno, qué les da asco.

Una vez escuchadas todas las respuestas, el maestro/a entregará a los alumnos/as una ficha con actividades relacionadas con el asco que deberán rellenar. (ver Anexo 4).

Finalmente, se pondrán en común las respuestas de los alumnos y se concluirá la sesión.

Sesión 7: La Ira.
Lugar: Aula ordinaria.
Tiempo: 45 minutos.
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Reconocer la emoción de la ira.- Expresar la ira.- Reconocer los efectos negativos de la ira.- Buscar estrategias para controlar la ira. (Rincón de la calma).- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.
Material: Ficha con el cuento "El elefante y el dios de la lluvia", botellas de plástico transparente, glicerina, agua destilada, purpurina, pompones de algodón, papelitos brillantes, mandalas, ficha con instrucciones del juego de la tortuga y tortuga de peluche.
Desarrollo: <p>Se comenzará la sesión comentando a los alumnos/as que se va a trabajar la emoción de la ira.</p> <p>Para ello, repartiremos un cuento llamado "El elefante y el dios de la lluvia" (ver Anexo 5) que leeremos conjuntamente. A continuación, una vez leído el cuento, deberán contestar a las preguntas individualmente. Una vez contestadas, se pondrán en común con toda la clase. (ver Anexo 5).</p> <p>La siguiente parte de la sesión, consistirá en hablar sobre situaciones en las que se hayan enfadado por algo o sentido ira contra alguien, contando cómo han actuado en ese momento. Cada niño/a contará la situación que crea conveniente siguiendo un orden establecido por el maestro/a. Mientras cada niño/a cuenta su experiencia, tendrán</p>

un papel en sucio en cada mesa que deberán doblar con todas sus fuerzas, pisarlo e incluso golpearlo contra el suelo, si quieren y dejarlo a continuación encima de la mesa.

Una vez que todos los niños/as hayan hablado sobre sus experiencias, se propondrá que cada uno de ellos/as genere soluciones alternativas a las reacciones de ira que tuvieron en algún momento.

En este momento, hay que incidir y concienciar a los alumnos/as que es mejor no llegar a tener que pedir perdón, que deben de aprender a autocontrolarse antes de actuar negativamente y herir a los seres queridos.

Finalmente, el maestro/a explicará el ejercicio de arrugar el papel. Preguntará a los alumnos/as qué es lo que ha cambiado en el papel. Los alumnos/as deberán contestar que ahora no está liso, sino que está arrugado. Entonces el maestro/a, explicará que las ofensas que ellos/as causan a las personas que quieren, dejan huella como el papel cuando lo hemos arrugado, golpeado, etc. Así, se deberá llegar a la conclusión de que esas arrugas que tiene el papel representan las cicatrices que dejamos cuando hacemos daño a alguien a quien queremos o viceversa.

Para concluir la sesión, se les proyectará un vídeo titulado "Solo Respira" que sirve para ayudar a los niños/as a lidiar con las emociones, en este caso, con la ira.

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

Además, el maestro/a, les dará una serie de pautas para que los alumnos/as expresen inteligentemente sus enfados, molestias o indignaciones que sufran cuando surja algún conflicto en el centro.

Las pautas son:

- Pensar lo que se va a decir antes de hablar.
- Cuando te enfades, tratar de respirar profundamente, manteniendo la calma.
- Retirarte del lugar que ha causado tu enfado hasta que te relajés.
- Expresa tranquilamente tu enfado a la persona con la que te has enfadado, y trata de

no gritar ni agredirle.

Asimismo, se les propondrá crear el "Rincón de la calma", para mantenerlo en clase de forma habitual, así cuando se sientan nerviosos o enfadados, vayan allí y se tranquilicen. En este rincón pondremos botellas de plástico con glicerina, agua destilada y rellenas de purpurina, pompones de algodón, papelitos de colores, etc., para que las manipulen y observen el efecto de calma que producen (extraído de la página web *Loca academia familiar*. También se les dejará mandalas para que los pinten, se les permitirá que vayan con un amigo/a que les haga un masaje para que se relajen y finalmente se les dirá que practiquen en el rincón de la calma la técnica de tortuga que consiste en ser como las tortugas que se esconden cuando algo o alguien les amenaza (extraído de la página web "*el rincón de una maestra*"). En este caso el niño/a que se sienta nervioso, ansioso, enfadado e incluso con miedo o tristeza, puede simular ser una tortuga y pasar de un momento tenso a la calma, intentando reflexionar para solucionar la situación.

Los pasos a seguir serían los siguientes:

- Reconozco la emoción que estoy viviendo: enfado, rabia, miedo, tristeza, etc.
- Me paro y pienso.
- Me meto en el caparazón y respiro.
- Salgo del caparazón y pienso en una solución.

En el Anexo 5 aparecen todos los materiales que se utilizarán en el Rincón de la Calma.

Sesión 8: La Sorpresa.

Lugar: Aula ordinaria.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Reconocer la emoción de sorpresa o asombro.
- Saber identificar posibles efectos negativos o positivos que produce esa emoción.
- Generar respuestas alternativas ante sorpresas positivas o negativas.
- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.

Material: Proyector, ordenador, pantalla, ficha del asco, lápiz y goma.

Desarrollo:

La sesión comenzará con la proyección de la imagen sacada del libro "Emocionario" en la que aparece un tigre mirando a un estanque asombrado por su propio reflejo. (Ver anexo 6).

El maestro/a preguntará a los niños/as de qué emoción se trata hasta que lo adivinen. En el caso de que no la lleguen a identificar, el maestro/a se lo dirá.

A continuación, se explicará que esta emoción es de corta duración, pues da lugar a otras emociones como pueden ser alegría (cuando nos topamos con un acontecimiento positivo) o tristeza (cuando nos topamos con un acontecimiento negativo o desagradable). También da lugar al asco, pues el asombro puede estar ligado a una sensación de rechazo que se convertirá en asco. Así pues, se les dará algunos ejemplos orales para que lo entiendan mejor:

Les diremos, por ejemplo, que cuando estamos viendo un partido y vemos que nuestro equipo está perdiendo, pero unos minutos antes de terminar remonta, nos provocaría asombro que derivaría a alegría.

Otro ejemplo podría ser que un día estás con tu perro jugando y al día siguiente enferma y fallece inesperadamente. Este ejemplo nos produciría asombro que derivaría a tristeza.

Por último, otro ejemplo podría ser que estés en la calle y de repente veas un montón de basura amontonada con cucarachas y ratas alrededor de ella. Esto les produciría asombro y a la vez asco.

Así pues, concluiremos diciendo que el asombro o sorpresa aparece ante situaciones inesperadas y que es bastante habitual en las personas. Además, hay que ser capaz de aprender de esta emoción para saber regularla eficazmente y poder vivir nuestra vida, que está llena de sorpresas.

Cuando se finalice la explicación, el maestro/a repartirá la ficha relacionada con la ilustración proyectada en la pizarra para que completen las preguntas. (Ver anexo 6).

Una vez realizada, se pondrá en común con todos los alumnos/as.

Para finalizar la sesión, los alumnos contarán experiencias que hayan tenido con la emoción de sorpresa o asombro.

Sesiones 9 y 10: Película del revés.

Lugar: Aula ordinaria.

Tiempo: 90 minutos. (Dos sesiones).

Objetivos:

- Disfrutar y divertirse siguiendo con interés la película.

Material: Proyector, ordenador y pantalla.

Desarrollo:

El maestro/a proyectará en la pantalla la película de las emociones "Del revés".

Sesiones 11 y 12: Trabajamos con las emociones de la película.

Lugar: Aula ordinaria.

Tiempo: 90 minutos. (Dos sesiones).

Objetivos:

- Identificar y conocer las diferentes emociones que aparecen en la película.
- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.
- Saber expresar las emociones en diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Material: Papel continuo, dibujos de las emociones en blanco y negro tamaño DIN a3, tijeras, pegamento y rotuladores de colores.

Desarrollo:

Actividad previa: pintar los distintos personajes-emociones que se les dará a los alumnos/as en la clase de plástica (alegría, tristeza, miedo, ira y asco). Para ello, se dividirá la clase en cinco grupos, de manera que cada uno tenga que pintar la emoción correspondiente. Estos grupos se mantendrán para realizar todas las actividades de estas sesiones. (Ver anexo 7).

Para empezar la sesión 11, se hablará sobre la película, centrándonos en las emociones que siente la niña. Se les preguntará a los niños/as si la han entendido y si sabrían decir de qué trata. A partir de sus aportaciones hay que llegar a la conclusión, con ayuda del maestro/a, de que las emociones no son buenas ni malas, sino que debemos identificarlas y escucharlas cuando aparezcan para poder responder de la mejor manera posible ante las diferentes situaciones que ocurren durante la vida.

A continuación, cada grupo, presentará su emoción (se les dejará un tiempo de preparación) y hablará, con la ayuda del maestro/a de cómo se manifiesta en la película.

Al final de la sesión, cada grupo escribirá en un papel algunas características de la emoción y lo pegará junto al personaje en un papel continuo para hacer un mural.

Intentaremos que los niños lleguen a enumerar diferentes aspectos como los que aparecen en el Anexo 7.

La sesión 12 consistirá en que cada niño/a, en función de la emoción que le haya tocado en el grupo, realice un dibujo de alguna situación que haya vivido y que le haya producido esa emoción.

Una vez que los alumnos/as hayan dibujado esa emoción, contestarán a una serie de preguntas por escrito (ver Anexo 7) y se lo explicarán a los compañeros/as.

Por último, cada ficha se colocará al lado de la emoción correspondiente en el mural.

Sesión 13: La empatía.

Lugar: Aula ordinaria.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Conocer y comprender los sentimientos de los demás.
- Colaborar y ayudar a los demás a resolver situaciones.
- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.

Material: Pantalla, ordenador, proyector, caja, tarjetas blancas, lápiz y goma.

Desarrollo:

Como motivación, en esta sesión, se proyectará a los alumnos el corto de "Joy Story" que trata sobre la empatía y la colaboración.

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

Una vez reproducido el corto, se realizarán una serie de preguntas orales a los alumnos/as relacionadas con el vídeo para ver si lo han comprendido: ¿Por qué se enfadaba Joy el perrito?, ¿por qué decidió ayudar a la garza?, ¿qué hizo después la garza?, etc.

A través de las respuestas de los alumnos/as, hay que llegar a la conclusión entre todos, de que el perro Joy deja de estar enfadado con la garza cuando ve que los gusanos los utiliza para dar de comer a sus hijos. El maestro/a explicará que Joy se pone en el lugar de la garza y comprende sus sentimientos, es decir, empatiza con ella y a partir de ese

momento le ayuda y la garza como agradecimiento, colabora dándoles peces.

Después de la reflexión sobre el corto, se explicará que la empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus sentimientos y que es muy importante para relacionarnos bien con las personas.

Para desarrollar la empatía en clase, se realizará una dinámica de grupo. Ésta consistirá en que cada niño/a escribirá en una tarjeta, de forma anónima, alguna situación que le haya producido malestar en los últimos días en la escuela. Después se echarán las tarjetas en una caja que previamente se habrá decorado en la clase de plástica y la llamaremos "la caja de los sentimientos".

A continuación, aleatoriamente cada niño/a cogerá una tarjeta que no sea la suya, leerá lo que está escrito e intentará explicar cómo se siente la persona que ha escrito eso y propondrá una solución.

Esta dinámica de grupo se podría seguir realizando cada quince días en la clase de lengua, con la variante de que cada niño/a lea una tarjeta, exprese cómo se siente la persona que ha escrito la nota y los demás, a modo de debate, buscan posibles soluciones. Así se trabajaría la expresión oral, el saber escuchar y valorar las opiniones de los compañeros, el respeto por el turno de palabra, etc.

Sesión 14: La asertividad.

Lugar: Aula ordinaria.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Expresar las ideas y opiniones y defenderse sin agredir a los demás ni ser agredido.
- Comunicarse de forma positiva e inteligente.
- Fomentar la capacidad de perder el miedo a expresarse sin ser agresivos.

- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.

Material: Ficha con el cuento "Unos lo hacen así y otros asá", goma, pelota de fútbol e invitación de cumpleaños (para la representación).

Desarrollo:

Como introducción a la sesión, se repartirá a los alumnos/as un cuento titulado "Unos lo hacen así y otros asá" (ver Anexo 8). Los alumnos/as leerán el cuento conjuntamente y una vez leído, se hará una reflexión sobre cómo reaccionan las tres protagonistas de la historia ante la misma situación. Una es agresiva, peleona, violenta, etc., otra es conformista, se deja pisar, se oculta en su caparazón, es pasiva, etc. y la tercera defiende sus derechos de forma tranquila siendo respetuosa.

Se les preguntará a los niños/as qué reacción creen que es la más apropiada y por qué y se realizará un pequeño debate en clase.

A continuación, se realizará un *role playing* sobre la asertividad en el que se presentarán una serie de situaciones donde los mismos niños/as harán de actores.

Las situaciones son las siguientes:

- 1ª Situación: Un niño/a ha prestado su goma y se la han roto.
- 2ª Situación: A un niño/a no le invitan al cumpleaños de un compañero de clase.
- 3ª Situación: Un niño/a le da una patada sin querer a otro jugando al fútbol.
- 4ª Situación: En un juego en el recreo, un niño/a queda excluido de su grupo de amigos.

Cada situación se representará de tres maneras: agresiva, pasiva y asertiva, así pueden participar todos los niños/as de la clase.

Una vez realizadas las representaciones, se abrirá un debate en el que los niños/as tendrán que expresar cuales son las formas de actuar más correctas en cada situación. Para concluir, el maestro/a les explicará a los alumnos/as que es muy importante que den sus opiniones y se defiendan pero que, al mismo tiempo, deben ser tolerantes y respetuosos con las demás personas.

Sesión 15: La colaboración.
Lugar: Aula ordinaria y el pabellón para el juego de las sillas.
Tiempo: 45 minutos.
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Respetar a los demás.- Promover la cooperación y ayuda en el grupo.- Resolver una situación problemática de manera conjunta.- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.
Material: proyector, pantalla, sillas, ordenador, altavoces y música.
Desarrollo: <p>La sesión comenzará con la reproducción del corto "El Puente".</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NaMpxR_RQSY</p> <p>A continuación, se hará un análisis del corto a partir de unas preguntas orales que planteará el maestro/a tales como:</p> <p>¿Qué pensáis que significa la palabra cooperación?, ¿por qué creéis que no pueden pasar el puente el oso y el reno?, ¿qué solución propondrías para resolver el conflicto?, ¿de qué manera resuelven el conflicto el mapache y el conejo?, ¿creéis que es más fácil resolver los problemas en equipo o resolverlos de forma individual?</p> <p>Habrà que llegar a la conclusión de que si cooperamos todo es mucho más fácil de conseguir.</p> <p>Seguidamente, se les planteará a los alumnos/as un juego en el que van a tener que cooperar unos con otros para conseguir un objetivo.</p> <p>El juego se llama las "sillas cooperativas" y consiste en colocar en un espacio amplio (pabellón) un círculo con 24 sillas, una por alumno/a. A continuación, sonará la música</p>

y cuando pare, todos/as deberán sentarse. En la siguiente ronda se quitará una silla, volverá a sonar la música y cuando pare, todos/as deberán sentarse y así sucesivamente. Nadie puede quedar de pie. Según vayan faltando más sillas, será más difícil encontrar una solución entre todos/as.

El juego acabará cuando resulte imposible que todo el grupo esté sentado en las sillas.

Lo que se pretende con este juego es que todos/as se ayuden entre sí y que ningún niño/a resulte discriminado.

Sesión 16: La amistad.

Lugar: Esta actividad se realizará en un amplio espacio como el patio del recreo o el pabellón.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Identificar las características de un buen amigo/a.
- Estar interesado en ser un buen amigo para los demás.
- Valorar la importancia de la amistad.
- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.

Material: Papel din-A3, papel continuo blanco, lápiz y rotuladores azul y rojo.

Desarrollo:

La sesión comenzará distribuyendo al grupo por parejas. Cada miembro de la pareja dibujará en un papel din-A3 la silueta del compañero/a. Seguidamente, la recortará y escribirá dentro el nombre del niño/a correspondiente.

A continuación, escribirán con rotulador azul cuatro cualidades o características positivas que le gusten de él o ella. Del mismo modo, escribirán con el rotulador rojo cuatro cualidades o características que no le gusten y crea que deba cambiar para poder

ser amigos/as.

Una vez que esté la silueta con todas las cualidades (positivas y negativas en azul y rojo respectivamente), lo expondrán al resto de compañeros.

Cuando se expongan las cualidades o características negativas de cada uno, se pedirá a los compañeros/as que aporten su opinión, así como que hagan sugerencias para poder mejorarlas y convertirlas en positivas. Por ejemplo, si dicen que un compañero/a es egoísta, deberán contestar: "si prestaras tus juguetes y no los escondieras, serías un buen amigo/a".

Una vez que se hayan expuesto las cualidades o características positivas y negativas, el maestro/a preguntará a los alumnos/as cómo se sienten al escucharlas.

Para finalizar la actividad, se construirán dos siluetas grandes en papel continuo blanco. En una de ellas, se escribirán todas las cualidades o características positivas que vayan saliendo y se llegará mediante un acuerdo el perfil perfecto de un buen amigo/a.

En la otra silueta, se escribirán las características o cualidades que, según el grupo, consideren negativas en la relación con los amigos/as.

Estas siluetas se colgarán en la pared del aula con el objetivo de hacer referencia a ellas en el momento que crean conveniente.

Para evitar conflictos entre los alumnos/as, se escribirán el mismo número de cualidades tanto positivas como negativas.

En la puesta en común, se tendrá en cuenta el grupo y el profesor/a deberá conducir el debate de manera que ningún niño/a se quede con características negativas sin ver otras positivas.

La disposición del grupo en la puesta en común será en semicírculo.

Sesión 17: El Agradecimiento. La bolsa de las "gracias".

Lugar: Aula ordinaria.

Tiempo: 45 minutos.
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Valorar las cualidades de los compañeros/as.- Aumentar la autoestima.- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.
Material: Bolsa de papel, rotuladores y folios.
Desarrollo: <p>En una bolsa de papel, el maestro/a escribirá el nombre de un alumno/a con letras grandes. A continuación, repartirá un trocito de papel en blanco a los niños/as para que escriban algo por lo que dar las gracias a ese niño/a (se elegirá al niño/a que tenga más problemas para relacionarse o que tenga baja autoestima). Por ejemplo, Inés, gracias por jugar conmigo en el recreo, gracias por ayudarme cuando no sé hacer una tarea, gracias por prestarme tus colores, etc.</p> <p>Cuando todos/as hayan escrito su agradecimiento, lo leerán en voz alta y el niño/a protagonista pasará a recoger los papeles y los meterá en su bolsa, que se llevará a casa como recuerdo.</p> <p>Durante esta sesión, se intentará realizar la actividad con al menos ocho niños/as de la clase y los alumnos/as que no puedan hacerlo ese día, lo realizarán a lo largo de la semana en la clase de lengua ya que con esta actividad también se trabaja la expresión oral y escrita.</p>

Sesión 18: El Perdón.
Lugar: Aula ordinaria.
Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Favorecer el desarrollo de conductas necesarias para pedir perdón.
- Desarrollar la reflexión sobre la necesidad de pedir perdón.
- Comprender los beneficios de pedir perdón.
- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.

Material: Ficha "Pedimos perdón".

Desarrollo:

La sesión comenzará dividiendo al grupo por parejas para realizar un *role playing* sobre distintas situaciones en las que haya que pedir perdón.

Antes de empezar a representarlas, el maestro/a, les explicará a los alumnos/as que en ocasiones hacemos cosas que no están bien, aunque sea sin querer. Aun siendo así, es importante que nos pongamos en el lugar del otro, pues le podemos molestar o perjudicar. Por eso es importante en estos casos que nos disculpemos, que pidamos perdón.

A continuación, se representarán distintas situaciones, se hablará sobre ellas y luego cada alumno/a rellenará su ficha tamaño Din A-3. Las situaciones son las siguientes:

- 1ª Situación: Estamos en la fila y sin querer empujo a un compañero/a.
- 2ª Situación: Mi madre llega tarde a buscarme al colegio. Me enfado mucho y le grito.
- 3ª Situación: En clase he tirado sin querer el libro de un compañero/a al suelo y se ha roto.
- 4ª Situación: Chutando la pelota en el recreo, le he dado en la cara a un compañero/a y está llorando.

Se pueden representar otras situaciones propuestas por los alumnos/as.

Al acabar la representación de estas situaciones, se hablará sobre las mismas, siguiendo las pautas de la ficha (ver Anexo 9) y después cada niño/a la completará.

Sesión 19: El acoso escolar.
Lugar: Aula ordinaria.
Tiempo: 45 minutos.
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Identificar situaciones de acoso escolar.- Saber actuar de forma positiva ante situaciones de acoso escolar.- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades.
Material: Proyector, pantalla y ordenador.
Desarrollo: <p>Antes de comenzar con las actividades de esta sesión y como introducción a las mismas, el maestro/a preguntará a los niños/as si saben qué es el acoso escolar, cómo se produce el acoso (mediante insultos, burlas, amenazas, golpes, etc.), quiénes están implicados en el acoso y qué consecuencias puede tener en los que son acosados.</p> <p>Conforme vayan respondiendo los alumnos/as, el maestro/a irá apuntando sus contestaciones.</p> <p>A continuación, visualizarán el corto animado "<i>Bullying</i> (Blender)".</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=I0RZvBUYgnQ</p> <p>Posteriormente, se harán tres grupos (ocho alumnos/as por grupo) y tendrán que anotar ideas sobre cómo son, cómo se sienten los protagonistas del corto y buscar formas de actuación positivas para cada uno de los implicados en la situación de acoso que aparece en el corto.</p> <p>El primer grupo trabajará sobre los niños agresores, el segundo sobre el niño que sufre la violencia (la víctima) y el tercer grupo sobre la niña espectadora que observa lo que</p>

va ocurriendo. Después lo expondrán al resto de compañeros/as.

Al final se abrirá un debate para que cada uno aporte su opinión sobre el corto y aporte nuevas ideas sobre cómo solucionar situaciones de acoso en la escuela.

Sesión 20: Valoración del plan de Educación Emocional: Debate y Lista de Cotejo.

Lugar: Aula ordinaria.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Valorar el plan de educación emocional mediante un debate en clase.
- Respetar turno de palabra para intervenir.
- Respetar las opiniones de los compañeros/as
- Evaluar mediante un cuestionario individual la eficacia del plan de educación emocional.

Material: Lista de cotejo.

Desarrollo:

Se realizará como última sesión y a modo de evaluación del plan de educación emocional, un debate con todos los alumnos/as para valorar la eficacia del mismo y se rellenará una lista de cotejo individual que le servirá al profesor/a para la evaluación de su práctica docente. Dicho cuestionario aparece en el Anexo 12.

Sesión 21 y 22: Evaluación.

Lugar: Aula ordinaria.

Tiempo: 90 minutos. (Dos sesiones).

Objetivos:

- Evaluar mediante una prueba escrita algunos contenidos trabajados en el plan de educación emocional.

Material: Fichas de evaluación, lápiz y goma.

Desarrollo:

Se les dará a los alumnos/as las fichas 1 y 2 en la sesión 21 y las fichas 3 y 4 en la sesión 22, todas ellas nos servirán para realizar la evaluación final. (Ver Anexo 10).

Además de estas actividades que se realizarán semanalmente, durante la sesión de tutoría, se debería trabajar la Educación Emocional de forma transversal en algunas áreas. Para ello, en caso de contar con la colaboración del profesorado del centro, propongo a continuación las siguientes actuaciones:

En primer lugar se les explicará a los alumnos/as que, para crear un clima de bienestar en clase, hemos de ser amables con los demás y para ello es conveniente que a diario nos saludemos al llegar y nos despedamos cuando acabe la jornada escolar, que pidamos las cosas por favor y demos las gracias, que sonriamos y seamos respetuosos y amables con los demás niños/as y adultos, que pidamos perdón cuando nos equivocamos o hacemos algo mal etc.

Este tipo de habilidades de interacción social, los niños/as las practicarían a diario en el colegio y las aplicarán también en su vida cotidiana.

Un procedimiento que se pondrá también en práctica y que ayudará a reducir conflictos en el centro y a mejorar la convivencia es la mediación. Mediante este procedimiento, si hay unos niños/as implicados en un conflicto, lo resolverán con ayuda de otro niño/a que hace de mediador, el cual mostrándose neutral, intentará que los implicados en el conflicto dialoguen y lleguen a un acuerdo beneficioso para ambas partes, sin que ninguno/a salga perjudicado. Se intentará que todos los niños/as del aula puedan ser mediadores, al menos una vez durante el curso.

Otras actividades (Tabla 2) que realizaremos en el área de Expresión Artística, además del *role playing*, de las actividades plásticas y canciones que ya hemos trabajado en diferentes sesiones, serán aprender otras canciones relacionadas con las emociones, expresar y sentir emociones a través de la música etc.

En la clase de Educación Física se trabajarán juegos emocionales en los que los alumnos/as puedan expresar y controlar sus emociones y aprender a trabajar en equipo, evitando la competitividad y fomentando valores como el compañerismo, la solidaridad, la ayuda, la no discriminación etc.

A modo de ejemplo se pueden poner en práctica los juegos emocionales para primer ciclo de Educación Primaria que aparecen en la página web *Juegos EFEmocionales* (Tabla 2) y los que están indicados a partir del segundo ciclo, se pueden adaptar para los alumnos/as de las clases de segundo.

Además, los últimos minutos de cada sesión se dedicarán a practicar la relajación, que les permitirá a los alumnos/as calmarse y eliminar el estrés después del ejercicio físico.

Algunos ejercicios de relajación que pueden practicarse en la clase de Educación Física, basados en la respiración, la relajación muscular y la práctica del yoga son los que aparecen en la Tabla 2.

También se podrán realizar masajes relajantes por parejas, utilizando diferentes materiales como pelotas, plumas, pinceles, etc.

En las clases de Ciencias Sociales y Ciencias Naturales, se fomentará el trabajo en equipo, con distribución de roles tanto para la realización del trabajo como para la exposición del mismo.

Los trabajos estarán relacionados con las unidades didácticas del currículum, por ejemplo, si en Ciencias Naturales se están estudiando los animales, se pueden hacer equipos de 4 niños/as y cada uno realiza un trabajo y/o mural hablando de un animal y todos/as tienen que participar en la elaboración: buscando información, escribiendo textos, pegando fotos, haciendo los títulos, etc. y de igual manera todos/as expondrán una parte del trabajo realizado a sus compañeros/as.

Este tipo de actividades favorece la comunicación, la cohesión y el sentido de pertenencia al grupo.

En la clase de Lengua se intentará fomentar los debates, con temas relacionados con las unidades trabajadas, practicando así algunas habilidades sociales como la capacidad de expresar sentimientos y emociones, la capacidad de escucha, la empatía, la asertividad, la capacidad de definir un problema y buscar soluciones etc. También les servirá para aprender a debatir en público y adquirir una idea del tema más enriquecida escuchando las ideas de sus compañeros/as.

También se trabajarán cuentos (Tabla 3) de la Biblioteca del centro relacionados con las emociones: lectura comprensiva, reflexiones sobre la moraleja de los cuentos etc. y se montará en clase un rincón sobre las emociones con cuentos que traigan de casa, para que los niños/as vayan a leer libremente.

Algunos cuentos apropiados para trabajar varias emociones básicas y habilidades sociales, extraídos de la página web *Club Peques Lectores*, son los que aparecen en la Tabla 3.

En la asignatura de Valores, trabajaremos cortos sobre las emociones, las habilidades sociales, el *bullying*, etc. Algunos que podrían servirnos son los que aparecen en la Tabla 2.

Para concluir, en la clase de Matemáticas se realizarán juegos como *memorys* o dominós de las emociones, cuatro en raya, puzzles relacionados con las emociones, etc. Algunos ejemplos pueden ser los que aparecen en el Anexo 11.

Si a lo largo del curso se trabaja haciendo estas intervenciones en diferentes asignaturas, el plan de prevención del *bullying* a través de la educación emocional quedará mucho más completo.

Tabla 2. Recursos digitales para trabajar

Tabla 2
<u>Expresión Artística</u>

https://www.youtube.com/watch?v=3hJcHATIFQQ
https://www.youtube.com/watch?v=3W4h_6DtLdY
https://www.youtube.com/watch?v=O8yQh3H9ETM
https://www.youtube.com/watch?v=0fShGWewskw&feature=youtu.be
<u>Educación Física</u>
http://juegoemocionales.blogspot.com
https://www.educapeques.com/estimulapeques/ejercicios-de-relajacion-ninos.html
<u>Valores</u>
http://rejuega.com/reflexiones-y-recursos/cine/25-cortometrajes-educativos-sobre-valores-y-emociones/
https://www.youtube.com/watch?v=3ttvdc2eOq0

Tabla 3. Recursos bibliográficos para trabajar.

Tabla 3
Para la Alegría: "Mis pequeñas alegrías" de Jo Witek y Christine Roussey.
Para la Amistad: "No necesito amigos" de Carolyn Crimi.
Para la Asertividad: "Si yo tuviera una púa" de Eva Clemente y Teresa Arias.
Para el Asco: "¡Qué asco de sándwich!" de Gareth Edwards y Hammah Shaw.
Para la Autoestima: "No quiero el cabello rizado!" de Laura Ellen Anderson.
Para la Calma y Tranquilidad: "Respira" de Inés Castell-Branco.
Para la Cooperación: "Agua" de Anna Aparicio.
Para la Tristeza: "El árbol de los recuerdos" de Britta Teckentrup.

Para la Empatía: "La ovejita que vino a cenar" de Steve Smallman y Joelle Dreidemy.
Para la Ira: "Fernando furioso" de Hiawyn Oram y Satoshi Kitamura.
Para la Malicia: "Malo" de Lorenz Pauli y Kathrin Schärer.
Para el Miedo: "El perro negro" de Levo Pinfeld.
Para la Sorpresa: "La sorpresa de Nandi" de Eileen Browne.

4.7. Recursos materiales y espaciales.

Los recursos materiales que se utilizarán para realizar cada una de las sesiones van a servir a los niños/as para experimentar e iniciar un aprendizaje práctico-activo por lo que hay que valorarlos muy positivamente. El uso de las nuevas tecnologías para muchas de las sesiones (visionado de videos, películas, cortos, canciones, etc.) es algo motivador para los alumnos/as pues se concentran mucho mejor ante los estímulos visuales.

En cada una de las sesiones aparece el listado de material que se utilizará para realizar las actividades correspondientes a cada sesión.

Respecto a los recursos espaciales, mayoritariamente se utilizará como espacio habitual el aula ordinaria y en otras ocasiones en que se necesita un espacio más amplio para realizar las actividades, se usará el pabellón o el patio de recreo.

4.8. Evaluación.

En lo que respecta a la evaluación, se comenzará haciendo una evaluación inicial para ver el punto de partida de los alumnos/as. Durante el mes de septiembre, el profesor/a observará como manifiestan y gestionan sus emociones los alumnos/as en diferentes contextos escolares: aula ordinaria, pabellón, recreo, etc., como se relacionan entre sí y el ambiente que hay en la clase, observando especialmente situaciones conflictivas y lo anotará en un diario de clase.

En la presentación del plan (30 de septiembre) a partir de las aportaciones de los niños/as sobre lo que saben del *bullying* y las emociones, el maestro/a podrá tener una idea de sus conocimientos previos y lo registrará en el diario.

A partir de mes de octubre, se empezará con la evaluación continua en la que se valorará mediante la observación como se desenvuelve cada alumno/a en el desarrollo de cada una de las actividades y se anotará toda la información en el diario de clase.

Además del diario, el profesor/a dispondrá de unas rejillas de evaluación, donde registrará datos relevantes.

En la evaluación final se tendrá en cuenta todos los datos registrados a lo largo de la evaluación continua (en el diario y en las rejillas) y también se valorarán las fichas y trabajos que se realizan en algunas de las sesiones, así como las fichas de evaluación de los alumnos/as de las sesiones 21 y 22.

Asimismo, el maestro/a hará una evaluación de su práctica docente, y también tendrá en cuenta la valoración que hagan los alumnos/as del plan de educación emocional, así como la encuesta que pase a las familias, para proponer mejoras.

Se exponen los registros de evaluación mencionados anteriormente en el Anexo 12.

5. Consideraciones finales.

Una vez finalizado el Plan de Intervención de Educación Emocional en el aula, el maestro/a tendrá ocasión durante el tercer trimestre de observar en los alumnos/as una serie de aspectos tales como: si gestionan bien sus emociones, si son capaces de ponerse en el lugar de los demás, si defienden sus opiniones y sus derechos, sin molestar a los otros, si se relacionan bien con todos/as en general, si son respetuosos y no discriminan a nadie, si colaboran y se ayudan entre ellos, si se disculpan cuando es necesario, etc.

En general, si ha mejorado el clima de convivencia en clase es porque el plan está funcionando. Pero, aun así, y teniendo en cuenta que los casos de *bullying* en la escuela suelen manifestarse con más dureza en los cursos altos, sería conveniente hacer un seguimiento durante otros cursos planteando nuevas actividades y reforzando lo que ya se ha trabajado, aunque creo que aun sería más efectivo, trabajar la educación emocional como prevención del *bullying* en todos los niveles educativos, tanto en

Educación Infantil como en los tres ciclos de Educación Primaria. Para ello sería conveniente elaborar un programa de prevención del *bullying* a través de la educación emocional en el que se implicase todo el profesorado del centro y también las familias y hacer un seguimiento de la funcionalidad del mismo durante cursos sucesivos, registrando si aparecen casos de *bullying* o en el caso de que los hubiera habido, si van disminuyendo, si mejora el clima de convivencia en las aulas, etc. desde que se aplica el programa de prevención en el centro.

Para terminar, recogiendo las palabras de Goleman: “Quisiera imaginar que, algún día, la educación incluirá en su programa de estudios la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás” (Goleman, 1996, pp. 17), pienso que la educación emocional debería tener un hueco importante en el currículum e incorporarse de forma transversal en todas las asignaturas. Si los niños/as reciben una buena educación emocional, primero a nivel familiar y después en la escuela, desarrollarán unas competencias emocionales mediante las cuales aprenderán a conocer sus propias emociones y las ajenas y a manejarlas de forma positiva, aprenderán a relacionarse adecuadamente con los demás siendo empáticos, asertivos, respetuosos etc., y sabrán colaborar y resolver conflictos de forma positiva. Todo esto contribuirá a que los alumnos/as mejoren su autoestima, estén en clase más seguros, más confiados, más satisfechos etc., de esta manera el clima de trabajo será más agradable, favorecerá el rendimiento escolar y mejorará la convivencia y esto ayudará indudablemente a prevenir cualquier situación conflictiva o de acoso que se pueda dar en el aula y/o en el centro.

6. Referencias Bibliográficas.

- Áviles Martínez, J. (2002). La intimidación y el maltrato en los centros escolares (bullying). *Lan Osasuna*, 2, 2-4.
- Áviles, Martínez, J. (2006). *Bullying: el maltrato entre iguales. Agresores, víctimas y testigos en la escuela*. Salamanca: Amarú.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Bayer, J y Salzman, J. [El Parque de las Emociones] (2016, noviembre 22). Solo Respira [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=WRnfqtpjkNg&t=66s>
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre Educación*, 11, 18-19.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: SÍNTESIS.
- Bullying sin fronteras. Estadísticas del Bullying en España 2018*. Consultado el 10 de julio de 2019. Recuperado de <https://bullyingsinfronteras.blogspot.com/2017/05/estadisticas-de-bullying-en-espana-mayo.html>
- Buj Pereda, M. J. (2014). *La Educación Emocional en el aula. Propuestas didácticas para niños y niñas de 6 a 12 años*. Barcelona: Horsori.
- Burke, P. (2002). *Historia social del conocimiento: de Gutenberg a Diderot*. Barcelona: Paidós.
- Camodeca et al., (2002). Social cognition and emotions in bullying. Comunicación presentada en la XII Conference of the International Society for Research on Emotion (ISRE), Cuenca, Spain.
- Carbonell et al. (2014). Estimulación de la inteligencia emocional como prevención del fenómeno "bullying" en alumnos víctimas. *Revista INFAD de psicología. "International Journal of Developmental and Educational Psychology"*, 1, 427-428.
- Carrión, J. [Babyradio]. (2015, noviembre 18). Cuentos infantiles. El vendedor de alegrías. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=vUFNkwNZhdY&t=2s>

- Cassandra, NG. [CamiloZuñiga]. (2014, octubre 12). Cambio de pilas. Cortometraje animado. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=n2fJfYWtsQ&t=46s>
- Cervantes, A. R. (2015). *Procesos de interacción social en adolescentes bullying* (tesis doctoral inédita). Aguascalientes: Universidad Autónoma de Aguascalientes.
- ChuChuTV Español. [ChuChuTVEspañol]. (2016, marzo 7). Si tú estás muy feliz aplaude así (Clap Clap). Canciones infantiles en Español. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=3hJcHATIFQQ>
- Club Peques Lectores*. Consultado el 29 de agosto. Recuperado de <http://www.clubpequeslectores.com/2017/05/10-cuentos-infantiles-para-10-emociones.html>
- Crece bien. Escuela de desarrollo emocional y social*. Consultado el 27 de agosto de 2019. Recuperado de <https://www.crecebien.es/juegos-para-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>
- Defensor del pueblo y UNICEF (2000). *Informe "Violencia Escolar: El Maltrato entre iguales en la Educación Secundaria Obligatoria"*. Documentos Defensor del Pueblo: Madrid.
- Diario de una maestra. Aula de Elena*. Consultado el 20 de julio de 2019. Recuperado de <http://www.auladeelena.com/2015/03/emocionario-asco.html>
- Díaz- Aguado et al. (2013). El acoso entre adolescentes en España. Prevalencia, papeles adoptados por todo el grupo y características a las que atribuyen la victimización. *Revista de Educación*, n° 362, 1-18.
- Educa y Aprende*. Consultado el 27 de agosto de 2019. Recuperado de <https://educayaprende.com/inteligencia-emocional-en-la-familia/>
- Educa y Aprende*. Consultado el 20 de agosto de 2019. Recuperado de <https://educayaprende.com/juego-superar-miedos/>
- Educación 3.0*. Consultado el 20 de agosto de 2019. Recuperado de <https://www.educaciontrespuntocero.com>
- Educapeques. Portal de educación Infantil y Primaria*. Consultado el 18 de agosto de 2019. Recuperado de <https://www.educepeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juego-educativo-pedir-perdon.html>
- Educapeques. Portal de educación Infantil y Primaria*. Consultado el 26 de agosto de 2019. Recuperado de <https://www.educepeques.com/estimulapeques/ejercicios-de-relajacion-ninos.html>

- El Hormiguero, Antena 3. [Antena3]. (2014, septiembre 1). Los famosos le dan la vuelta a la tortilla. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=OoFIYSB5Rps&t=30s>
- El parque de las emociones*. Consultado el 27 de agosto de 2019. Recuperado de <https://elparquedelasemociones.com/recursos-educativos/ensinar-habilidades-sociales-con-cortos/>
- El portal de la familia*. Consultado el 27 de agosto de 2019. Recuperado de <https://www.lafamilia.info/libros/cuentos-para-educar-en-valores-emociones-y-habilidades-sociales>
- El Rincón de una Maestra*. Consultado el 29 de agosto de 2019. Recuperado de <http://rincondeunamaestra.blogspot.com/search/label/Educación%20emocional>
- Garaigordobil, M. y Oñederra, J. (2010). *La violencia entre iguales. Revisión teórica y estrategias de intervención*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- García-Rincón de Castro, C. [César García-Rincón de Castro]. (2017, enero 7). Emoticantos: El Baile de las Emociones. [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=OfShGWewskw&feature=youtu.be>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- González, J. (2013). *Emocionario* [Ilustración]. Recuperado de https://www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/img_emocionario/emocionario_21_asco.jpg
- Górriz Plumed, A. (2009). *Roles implicados en el acoso escolar: comprensión de la mente, maquiavelismo y evitación de responsabilidad*. (Tesis doctoral inédita). Castellón de la Plana: Universitat Jaume.
- Guía Infantil*. Consultado el 27 de agosto de 2019. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/inteligencia/como-ayudar-a-los-ninos-a-gestionar-bien-sus-emociones/>
- Hacer familia*. Consultado el 27 de agosto de 2019. Recuperado de <https://www.hacerfamilia.com/familia/inteligencia-emocional-asignatura-pendiente-algunos-padres-20180310095813.html>
- Hamodi, G. y Jiménez, L. (2018). Modelos de prevención del bullying: ¿qué se puede hacer en educación infantil? *Revista de investigación educativa de la REDIECH*, 16.
- Juegos EFEmocionales. Hacia una Educación Física Emocional*. Consultado el 26 de agosto de 2019. Recuperado de <http://juegosemocionales.blogspot.com>

- Kyra y Constantín. [Nasdaq: JD] (2018, febrero 7). A Joy Story: Joy and Heron. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ZQGuVKHtrxc>
- La clase de Mar.* Consultado el 19 de agosto de 2019. Recuperado de <http://laclasedemarysusproyectos.blogspot.com>
- La mente es maravillosa.* Consultado el 27 de agosto de 2019. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/como-desarrollar-las-habilidades-sociales-en-los-ninos/>
- Laracuenté, A. [Andrea Laracuenté Vázquez]. (2015, octubre 19). Tolerancia el puente. [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=NaMpxR_RQSY
- Loca Academia Familiar.* Consultado el 29 de agosto de 2019. Recuperado de <https://locaacademiafamiliar.com/2018/como-hacer-botellas-sensoriales-para-ninos-las-botellas-de-la-calma/>
- Loewy, K. [Karen Loewy]. (2010). La Luna Perdió su Arete. Canciones en pijama. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=EoWslvT27zg>
- Martínez, M., Puig, J. M., y Trilla, J. (2003). Escuela, profesorado y educación moral. *Teoría de la educación*, 15, 57-94.
- Montero, B. [Cuentacuentos Beatriz Montero]. (2014, enero 21). If You're Happy and You Know It- Kid's song- With English Subtittles. [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=3W4h_6DtLdY
- Muñoz Alustiza, C. (2008). *Inteligencia Emocional: el secreto para una familia feliz*. Madrid: Dirección General de la Familia y el Menor.
- Navarro et al., (2015). *The Impact of Cyberbullying and Social Bullying on Optimism, Global and School-related Happiness and Life Satisfaction among 10-12-year-old Schoolchildren. Applied Research in Quality of Life*, 10(1), 15-36.
- Olweus, D. (1999). *Norway*. En P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano y P. Slee (Eds.): *The nature of school bullying. A cross-national perspective* (pp. 28-48). London: Routledge.
- Oñederra, J. (2008). *Bullying: concepto, causas, consecuencias, teorías y estudios epidemiológicos*. [ebook] Donostia, San Sebastián.

- Ortiz, A. [ZitroSerdna]. (2014, septiembre 24). Corto Animado Bullying (Blender). [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=I0RZvBUYgnQ>
- Parentepsis. *Las 5 competencias emocionales básicas*. Consultado el 25 de julio de 2019. Recuperado de <https://www.parentepsis.com/las-5-competencias-emocionales-basicas/>
- Piñuel, I. y Oñate, A. (2005). Informe Cisneros X: Violencia y acoso escolar en alumnos de Primaria, Eso y Bachiller. *Instituto de Innovación Educativa Y Desarrollo Directivo*.
- Piñuel, I. y Oñate, A. (2007). *Mobbing escolar. Violencia y acoso psicológico contra los niños*. Barcelona: Ediciones Ceac.
- Pujol, E. y Bisquerra, R. (2012). *El Gran Libro de las Emociones*. Badalona (España): Parramón Paidotribo.
- RAE, (2001). *Diccionario de la Lengua Española*. Real Academia de la Lengua Española. Editorial: ESPASA
- Rejuega y disfruta jugando*. Consultado el 28 de agosto de 2019. Recuperado de <http://rejuega.com/reflexiones-y-recursos/cine/25-cortometrajes-educativos-sobre-valores-y-emociones/>
- Renom Plana, A. (Coord.). (2008). *Educación Emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer España, S.A.
- Romero, R. y Núñez, C. (2013). *Emocionario*. Madrid: Palabras Aladas.
- Salmivalli, C., y Nieminen, E. (2002). Proactive and reactive aggression among school bullies, victims and bully-victims. *Aggressive Behavior*, 28, 30-44.
- Save the Children, (2016). *Acoso escolar y ciberacoso: propuestas para la acción*. Madrid, España: Save the Children.
- SlideShare. Consultado el 29 de agosto de 2019. Recuperado de <https://www.slideshare.net/AnabelCornago/domin-emocionesblog>
- Smile and Learn. [Smile and Learn-Español]. (2016, noviembre 16). Cuento sobre el acoso escolar en los niños. La decisión de Marina. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=3ttvdc2eOq0>
- Sorolla, J. (1899). Children at the beach. [Pintura]. Recuperado de https://www.google.es/search?q=baño+de+joaquin+sorolla&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwic86TnutrjAhVeQUEAHfJwB6gQ_AUIESgB&biw=841&bih=567#imgrc=v1quBLDix6lnFM:

Tinoco, Y. [Yolanda Tinoco]. (2015, enero 11). Emociones con música clásica (Beethoven y Strauss). [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=O8yQh3H9ETM>

Vallés, A. et al. (2018). *La educación emocional en la escuela. Recursos y actividades*. Madrid: EOS.

7. Anexos.

ANEXO 1

RECONOZCO LAS EMOCIONES

Nombre _____ Fecha _____

1. Relaciona cada dibujo con la emoción que expresa.



sorpresa



ira



asco



alegría



tristeza



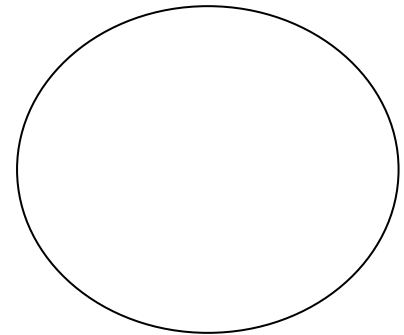
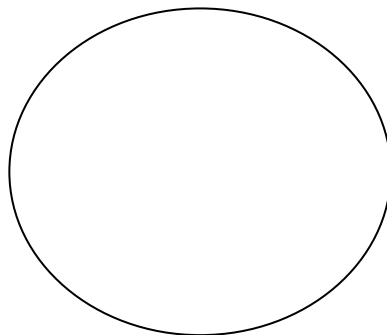
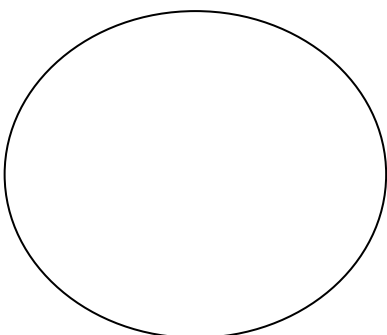
miedo

2. Dibuja tu cara en cada uno de los casos.

sientes alegría

sientes tristeza

sientes miedo



3. Une cada emoción con otra parecida.

		
<i>alegría</i>	<i>rabia</i>	<i>tristeza</i>
	<i>felicidad</i>	
<i>asco</i>	<i>pena</i>	<i>miedo</i>
	<i>desprecio</i>	
<i>ira</i>	<i>asombro</i>	<i>sorpresa</i>
	<i>temor</i>	

4. Completa las frases.

Cuando un niño dice "¡Es terrible!", es porque...

Cuando una niña dice "¡Qué lástima!", es porque...

ANEXO 2

"El Baño" de Joaquín Sorolla



ANEXO 3

LA MÁQUINA DE ROMPER MIEDOS.

Érase una vez una niña que se llamaba Luna ya que había nacido una noche en la que la luna reinaba el cielo. Luna era una niña muy simpática, pero tenía un grave problema... ¡tenía miedo de todo!

Le temía a los monstruos, a los ruidos, a la oscuridad, a los animales, a las alturas, a las tormentas...

Sin embargo, eran muchas cosas las que le gustaban a Luna y no podía hacer por miedo. No podía ir al parque porque había muchas cosas que le daban miedo, no podía caminar por la calle porque allí también había muchas cosas que le asustaban, no podía ir a la piscina o a excursiones con sus amigos porque siempre había algo a lo que tenía miedo.

Luna era una niña muy triste, pues siempre estaba preocupada por sus miedos hasta que una noche apareció un hada madrina en su habitación.

Cuando Luna se dio cuenta de que la estaba observando, enseguida se asustó, pero rápidamente el hada madrina dijo:

- ¡No te preocupes Luna! he venido aquí para ayudarte a superar tus miedos.

- ¡Y cómo me vas a ayudar! preguntó ella.

- Con una máquina de romper miedos dijo el hada madrina.

Así pues, el hada madrina, con su varita, hizo aparecer la máquina que rompía miedos.

- Ves, si metes tus miedos por el orificio de esta caja, desaparecerán, quedarán destruidos totalmente y saldrán por la parte de atrás en forma de polvo mágico. Cada vez que metas un miedo en la caja y se destruya, aparecerán los polvos

mágicos que te servirán para poder hacer todo aquello que desees, todo aquello que crees que no puedes hacer.

El hada madrina le dijo a Luna que cogiera un miedo cualquiera, así que Luna escogió el miedo a la oscuridad. Le pidió que lo escribiera en un papel, anotando bien por qué tenía miedo y cómo sentía ese miedo y a continuación, lo metiese dentro de la máquina.

Luna metió el papel en la máquina y enseguida fue destruido. Los polvos mágicos salieron por la parte de atrás de la máquina y el hada los cogió rápidamente y los expandió por Luna.

- Ahora levántate y camina por la oscuridad, ya verás cómo no te asustas.

Luna se decidió a caminar por la oscuridad y no tuvo nada de miedo. ¡Había desaparecido!

De aquí en adelante, Luna siguió escribiendo todos sus miedos en papeles e introduciéndolos en la máquina para que poco a poco desaparecieran y al final pudo hacer todo lo que no podía hacer antes por culpa del miedo.

La máquina está con Luna siempre ya que, a veces le aparecen nuevos miedos a los que se tendrá que enfrentar.

(Rodríguez, C., 2019)

ANEXO 4



FICHA DE ACTIVIDADES.

EMOCIÓN: EL ASCO.

Nombre _____ Fecha _____

1. *Observa la ilustración proyectada en la pantalla y di qué cosas te producen asco.*

2. *Siguiendo con la ilustración, di en donde crees que se produce la escena. ¿Qué crees que es el líquido que sacan los vertidos?*

3. ¿Qué tipos de contaminación conoces? Escribe todos los que sepas.

¿Por qué crees que la contaminación es mala para el mundo?

4. Rodea las cosas que te producen asco.

olor a pies dentadura postiza chocolate arañas

cucarachas ratas brócoli sangre sopa

pasta babosa serpiente arañas suciedad

ANEXO 5

EMOCIÓN: LA IRA.

Nombre _____ Fecha _____

1. *¿Por qué crees que se enfadó el elefante con el dios de la lluvia?*

2. *¿Qué hizo el dios de la lluvia ante la ira del elefante?*

3. *¿Qué hizo el elefante cuando se dio cuenta de que se había equivocado?*

4. *¿Qué consecuencias trajo para el valle de Lossogonoi la ira de los dos protagonistas del cuento?*

5. *¿Crees que la ira tiene consecuencias buenas o malas para las personas? ¿Por qué?*

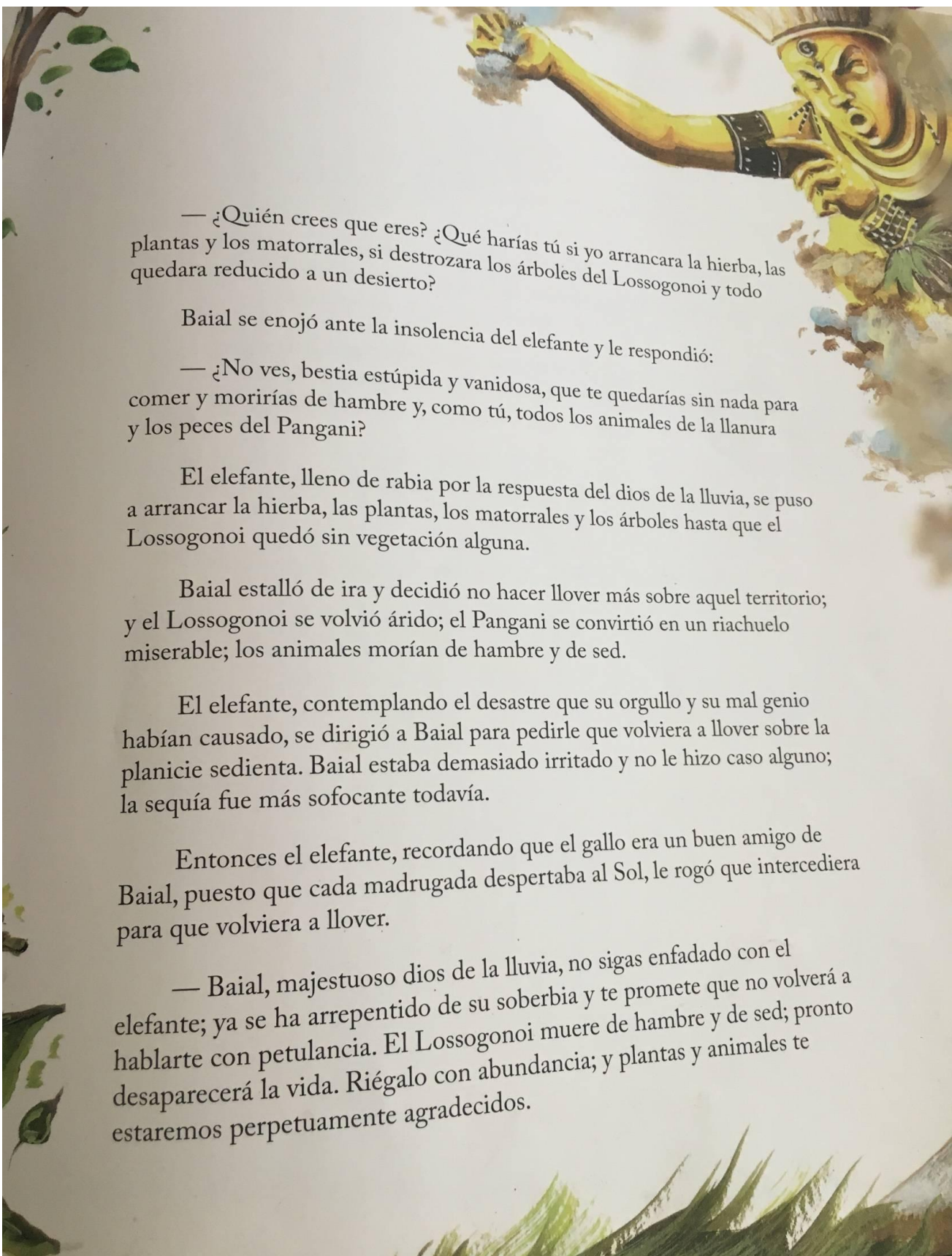
El elefante y el dios de la lluvia

Cuento popular masái (África)

Hace muchísimos años, el elefante era el habitante más arrogante de las llanuras del Lossogonoi, al oriente del África central. Cuando levantaba su formidable testuz podía divisar las cimas siempre nevadas del Kilimanjaro. El Lossogonoi era un inmenso valle verde, con hierba musgosa poblada de insectos y reptiles, con plantas y matorrales donde vivía todo género de animales, con árboles en los que anidaban todas las aves. Las aguas del río Pangani regaban el llano y se precipitaban por cataratas ruidosas y se ensanchaban en las pozas de Nyumbaya.

Y todo porque Baial, dios de la lluvia, regaba con generosidad aquella región africana. Un día, el elefante se encaró a Baial, con quien mantenía una antigua rivalidad, y le dijo en tono insolente:





— ¿Quién crees que eres? ¿Qué harías tú si yo arrancara la hierba, las plantas y los matorrales, si destrozara los árboles del Lossogonoi y todo quedara reducido a un desierto?

Baial se enojó ante la insolencia del elefante y le respondió:

— ¿No ves, bestia estúpida y vanidosa, que te quedarías sin nada para comer y morirías de hambre y, como tú, todos los animales de la llanura y los peces del Pangani?

El elefante, lleno de rabia por la respuesta del dios de la lluvia, se puso a arrancar la hierba, las plantas, los matorrales y los árboles hasta que el Lossogonoi quedó sin vegetación alguna.

Baial estalló de ira y decidió no hacer llover más sobre aquel territorio; y el Lossogonoi se volvió árido; el Pangani se convirtió en un riachuelo miserable; los animales morían de hambre y de sed.

El elefante, contemplando el desastre que su orgullo y su mal genio habían causado, se dirigió a Baial para pedirle que volviera a llover sobre la planicie sedienta. Baial estaba demasiado irritado y no le hizo caso alguno; la sequía fue más sofocante todavía.

Entonces el elefante, recordando que el gallo era un buen amigo de Baial, puesto que cada madrugada despertaba al Sol, le rogó que intercediera para que volviera a llover.

— Baial, majestuoso dios de la lluvia, no sigas enfadado con el elefante; ya se ha arrepentido de su soberbia y te promete que no volverá a hablarte con petulancia. El Lossogonoi muere de hambre y de sed; pronto desaparecerá la vida. Riégalo con abundancia; y plantas y animales te estaremos perpetuamente agradecidos.

Baial se desenfadó un poco e hizo llover nuevamente, pero no con la esplendidez de antes. El agua formó un charco y el elefante se apoderó de él en seguida. Saciada su sed, encargó a la tortuga que, cuando él no estuviera, no permitiera que nadie bebiera porque aquella balsa era sólo suya.

Todo fue como una seda para la tortuga, mientras los animales que se acercaban eran pequeños; pero, cuando se aproximó el león, la cosa cambió.

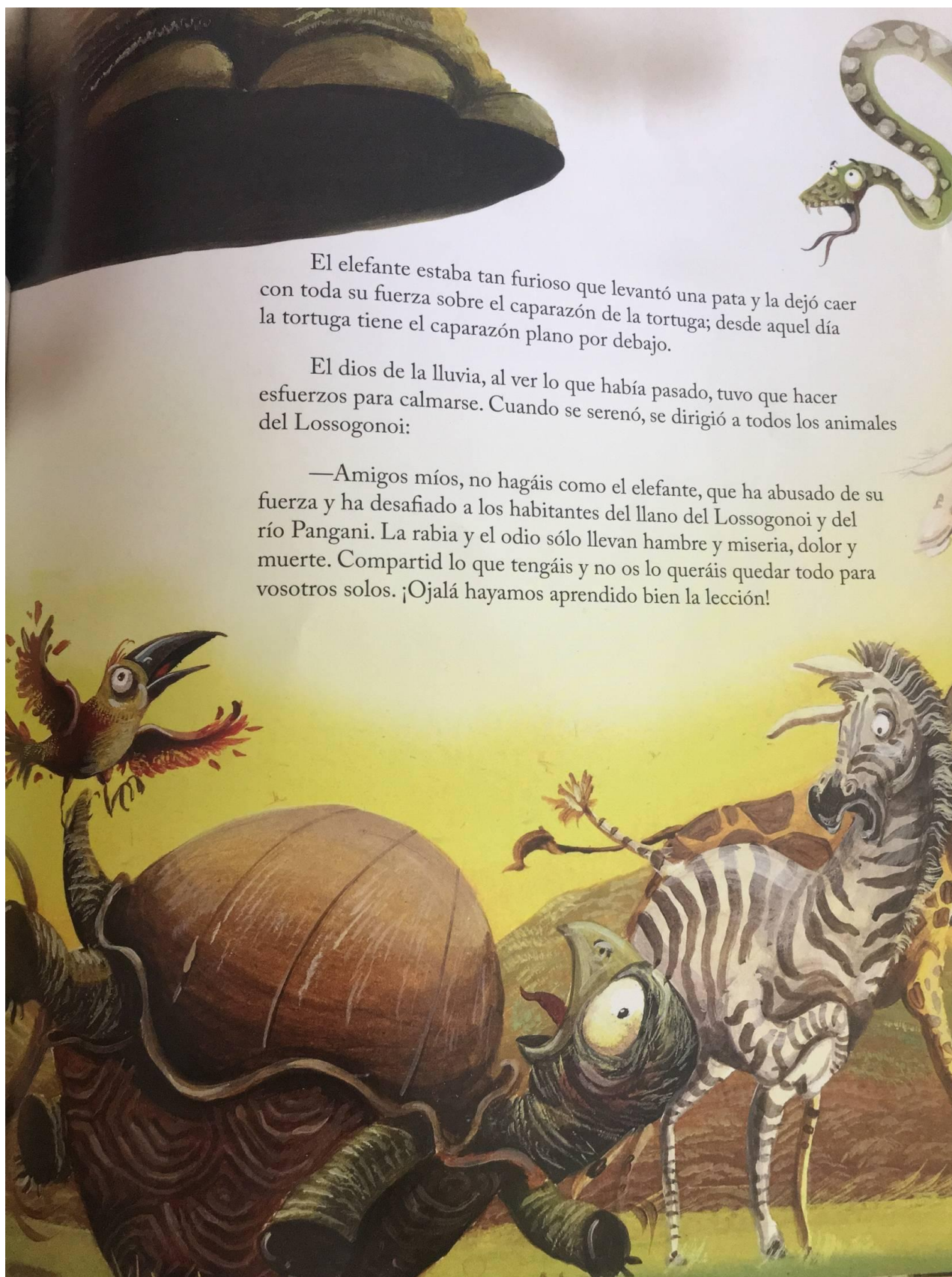
—Soy el león y puedo hacer lo que me plazca —rugió indignado; y le dio un zarpazo a la tortuga que la lanzó a más de veinte metros de donde estaba, y él bebió toda el agua que quiso. Y detrás de él otros animales hicieron lo mismo.

Cuando regresó el elefante, imaginad lo rabioso que se puso al darse cuenta de que se le habían bebido el agua.

La tortuga, que había quedado boca arriba, se excusó diciéndole:

—Señor elefante, soy un animal débil; y los que son más fuertes que yo no me hacen caso. ¿Qué podía hacer, pobre de mí? Y encima el león me ha dejado maltrecha de un zarpazo y me ha tirado patas arriba.





El elefante estaba tan furioso que levantó una pata y la dejó caer con toda su fuerza sobre el caparazón de la tortuga; desde aquel día la tortuga tiene el caparazón plano por debajo.

El dios de la lluvia, al ver lo que había pasado, tuvo que hacer esfuerzos para calmarse. Cuando se serenó, se dirigió a todos los animales del Lossogonoi:

—Amigos míos, no hagáis como el elefante, que ha abusado de su fuerza y ha desafiado a los habitantes del llano del Lossogonoi y del río Pangani. La rabia y el odio sólo llevan hambre y miseria, dolor y muerte. Compartid lo que tengáis y no os lo queráis quedar todo para vosotros solos. ¡Ojalá hayamos aprendido bien la lección!



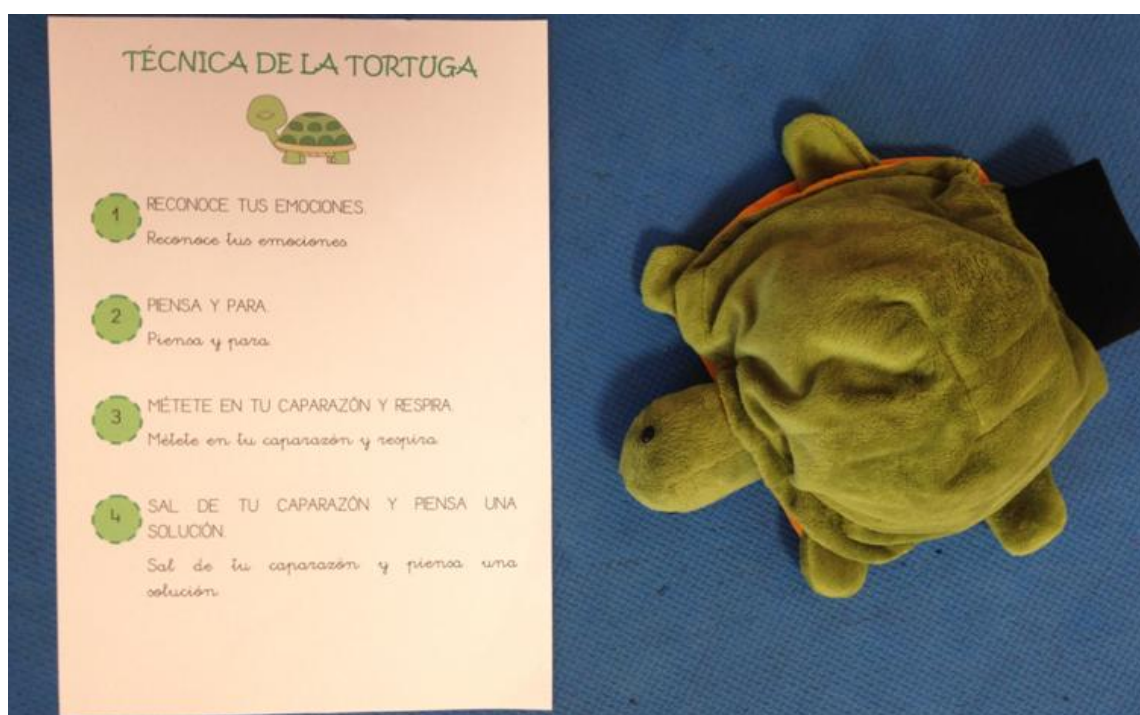
Y Baial hizo caer de nuevo las aguas en abundancia y el Lossogonoi volvió a ser el valle verde, con hierba musgosa poblada de insectos y reptiles, con plantas y matorrales donde vivía todo género de animales, con árboles en los que anidaban todas las aves y donde corría, caudaloso, el río Pangani.

Fin

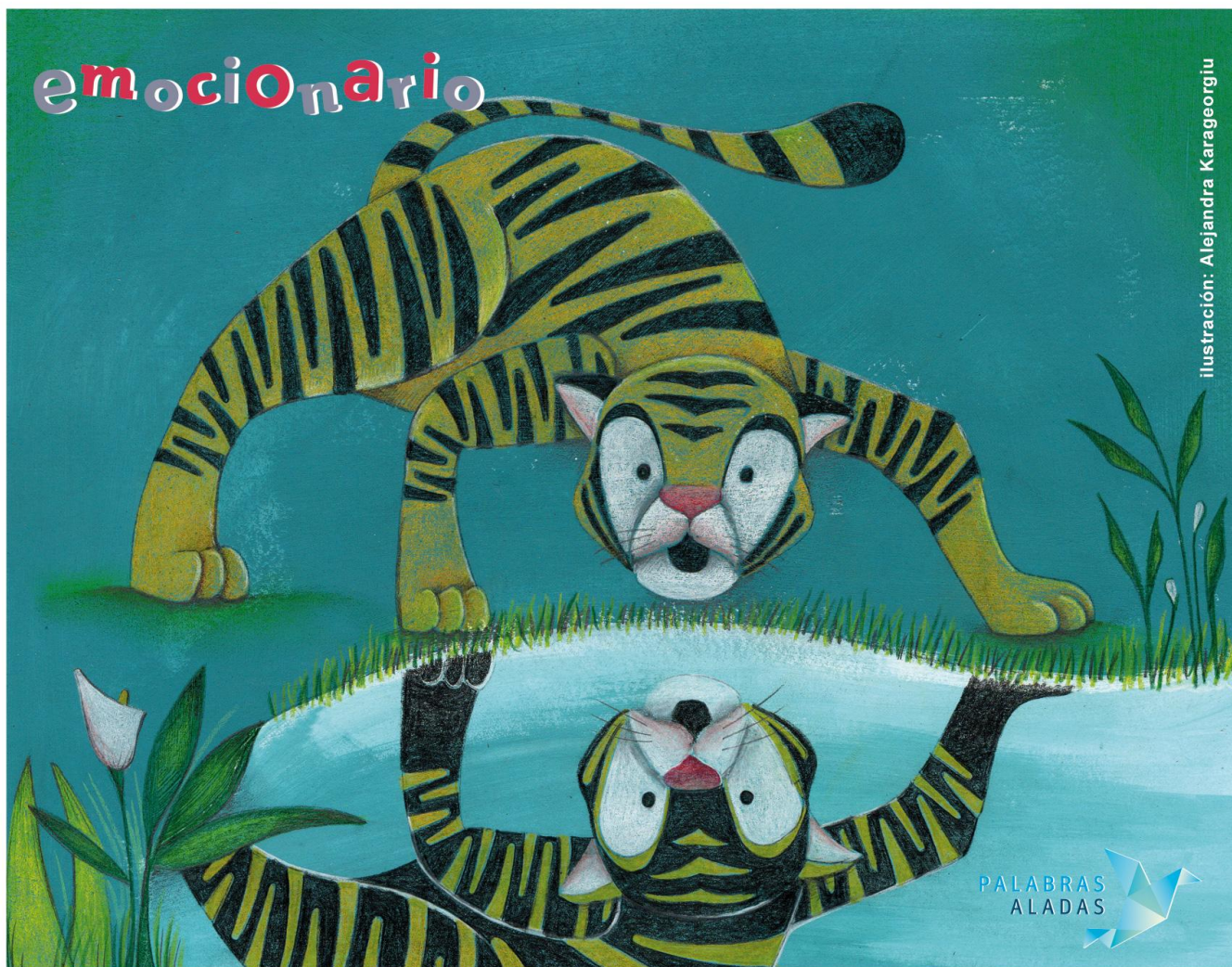
Nuestra ira nos impulsa a la violencia, y de ello se derivan grandes males para todo el mundo. Los animales del cuento, incluso el mismo dios de la lluvia, se dejaron arrastrar por la ira y se siguieron toda clase de males.

Es importante aceptar el sentimiento de la ira y, si es necesario, que se convierta en noble indignación ante las injusticias, pero que no derive jamás en odio ni violencia ni en nueva injusticia.

Materiales para el Rincón de la Calma.



ANEXO 6



FICHA DE ACTIVIDADES.

EMOCIÓN: LA SORPRESA.

Nombre _____ Fecha _____

En la ilustración sobre esta emoción aparece una escena de asombro. Vamos a trabajar contestando a una serie de preguntas:

1. *¿Qué animal es el que aparece en la imagen?*

2. *¿Por qué crees que está asombrado? ¿En qué te fijas para identificarlo?*

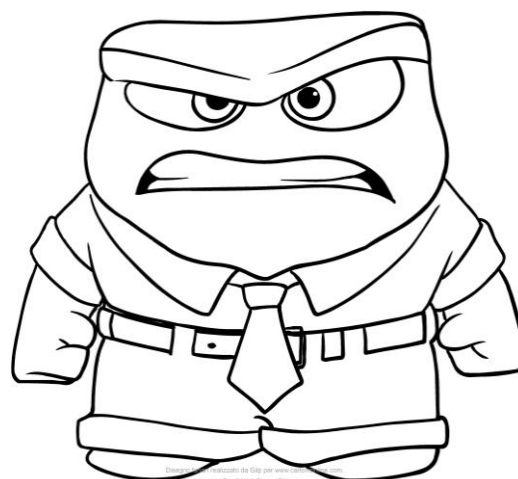
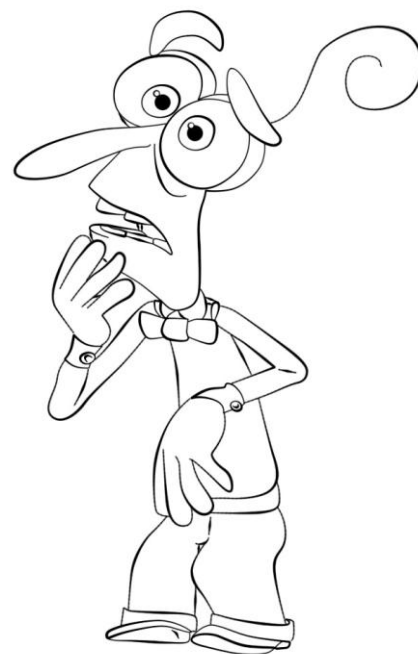
3. *¿La imagen que refleja en el estanque es igual al animal original? ¿Por qué?*

4. *¿Cómo reacciona el animal al ver su reflejo?*

5. *¿Crees que las personas manifestamos el asombro igual que el tigre?*

¿Por qué?

ANEXO 7



ALEGRÍA: Es la protagonista y la que narra la historia. Siempre se muestra sonriente. Dirige a las otras emociones y siempre trata de mantener feliz a Riley. Siempre busca el lado positivo de las cosas aun en situaciones complicadas. Algunas de las frases que dice son: "¡otro día perfecto! ¡buen trabajo!", "¡Estamos bien, todo va genial!", "No puedes centrarte en lo que va mal. Las cosas siempre se pueden mejorar, ¡hacerlas divertidas!", etc.

TRISTEZA: Provoca que Riley se sienta angustiada, triste, etc. Se manifiesta con una cara triste. Siempre aparece cuando la niña recuerda momentos de tristeza tales como cuando su equipo pierde el partido de hockey, cuando recuerda la ciudad en la que nació, etc. Algunas de las frases que dice son: "no paro de cometer errores. Soy horrible, insufrible", "estoy muy triste para andar", etc.

MIEDO: Aparece siempre en situaciones peligrosas: pesadillas, cuando la niña se escapa de casa, cuando está a punto de tropezarse mientras juega, etc. Es la encargada de mantener a Riley a salvo de cualquier peligro. Sus frases son: "La mano me tiembla, ¡estoy de los nervios!", "tengo casi todos los posibles desastres", etc.

ASCO: Se encarga de que la niña no haga nada que le vaya a sentar mal. Analiza todo (sitios, personas, las cosas que le rodean, etc.). También la protege y procura que la niña no beba ni coma nada malo, no esté en sitios sucios, no vaya mal vestida, etc. Algunas de sus frases son: "A ver, cuidado, estoy detectando un olor peligroso", "Este antro huele a bicho muerto", "la pizza sabe rara", etc.

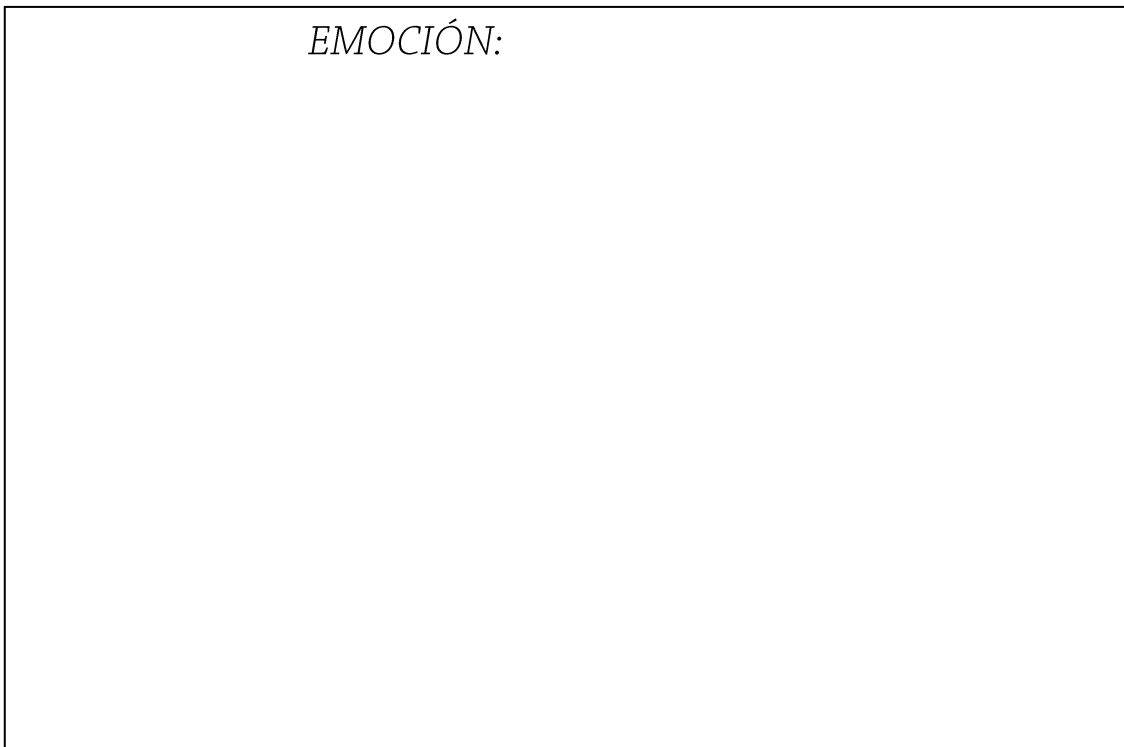
IRA: Aparece cuando las cosas no están saliendo como se esperaba y se enfada por ello. Tiene poca paciencia con los contratiempos de la vida que atentan contra la niña. Actúa cuando considera que algo es injusto y lo hace de forma impulsiva y violenta como cuando los padres le hacen muchas preguntas, cuando amenazan a la niña con quedarse sin postre, etc. Algunas de las frases son: "conque esas tenemos, ¿eh?", "¿puedo decir esa palabrota?, etc.

CONOZCO E INTENTO CONTROLAR MIS EMOCIONES.

Nombre _____ Fecha _____

1. *Dibuja una situación que te haya producido: alegría, tristeza, ira, asco o miedo. (Cada uno elige la que le ha tocado en el grupo).*

EMOCIÓN:



2. *¿Cómo sentiste esa emoción? ¿Cómo se manifestó en tu cuerpo?*

3. *¿Cómo solucionaste la situación?*

4. *¿Crees que hiciste lo correcto? ¿Lo solucionarías de otra manera?
¿Cómo?*

ANEXO 8

Unos lo hacen así y otros así

Esteve Pujol

Os presento a Elena, una mujer valiente, decidida, e incluso un poco peleona. Es lunes, un lunes cualquiera de una semana cualquiera. Elena está sentada en la mesa de un restaurante; acaba de pedir un bistec poco hecho, o sea un poco crudo; le apetece así, todo es cuestión de gustos.

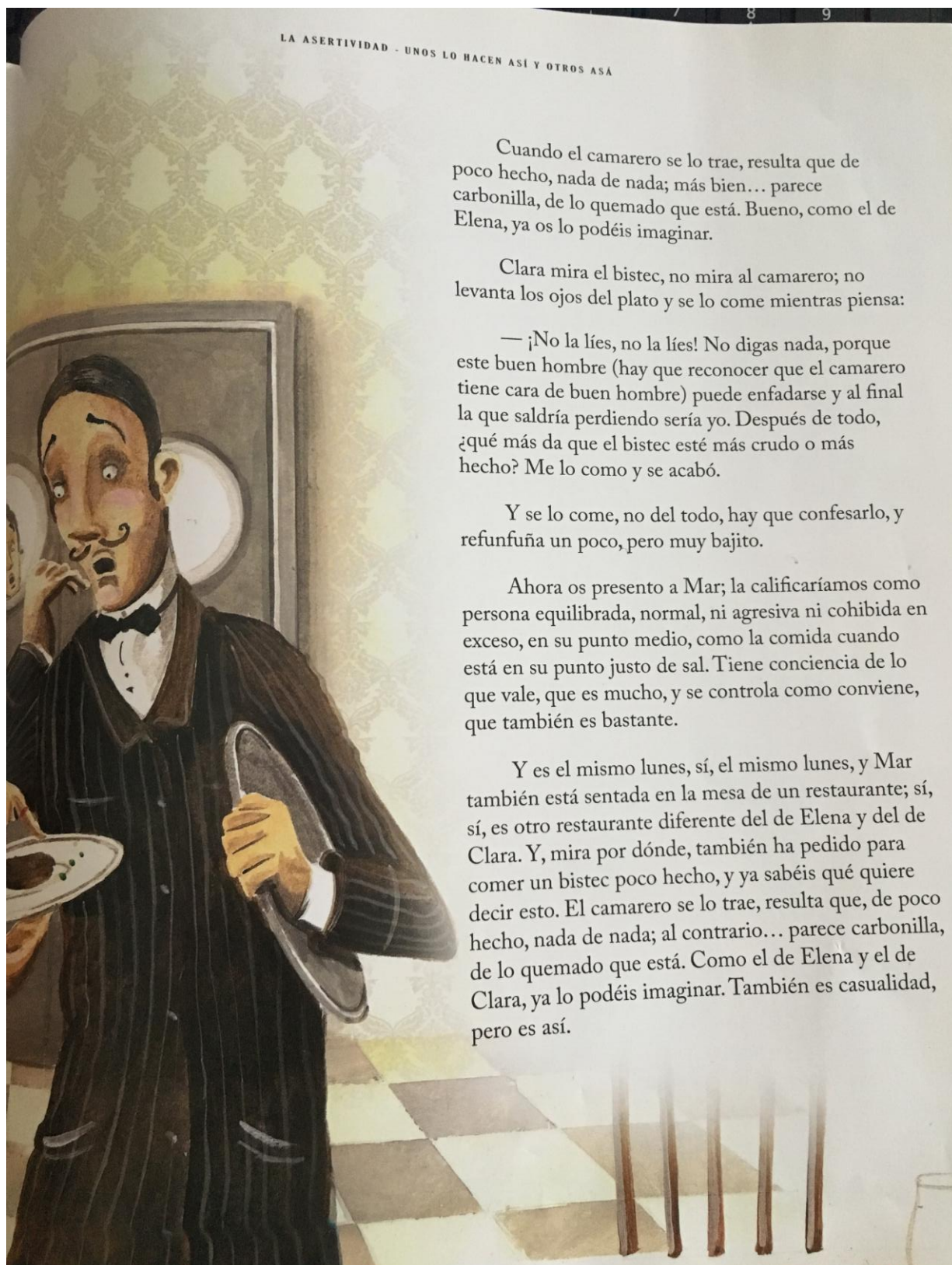
Cuando el camarero se lo trae, resulta que, de poco hecho nada de nada; al contrario, parece carbonilla, de lo quemado que está.

— ¡Oiga, joven –le dice Elena con un tono de voz impertinente–, ¿usted ve lo que me ha traído?! ¿A todos los clientes de la casa los tratan así? ¡No es raro que venga tan poca gente a este restaurante! ¡Debería darle vergüenza! ¿Dónde se ha visto cosa parecida? ¿A esto lo llama usted un bistec poco hecho? ¡Llame enseguida al chef porque quiero hablar con él! ¿O no hay responsable? ¡A cualquier cosa la llaman restaurante! ¡Llévese eso y devuélvalo a la cocina! ¡Y tráigame el que yo he pedido!

Ahora os presento a Clara; más bien tímida, muy concentrada en sí misma, insegura, temerosa, paradita, bastante encogida, vaya.

Es el mismo lunes de antes, o sea un lunes cualquiera de una semana cualquiera. Clara está sentada en la mesa de un restaurante. ¡No es el mismo que el de Elena; es otro! Y qué curioso, también ha pedido un bistec poco hecho, un poco crudo, como el de antes.





LA ASERTIVIDAD - UNOS LO HACEN ASÍ Y OTROS ASÍ

Quando el camarero se lo trae, resulta que de poco hecho, nada de nada; más bien... parece carbonilla, de lo quemado que está. Bueno, como el de Elena, ya os lo podéis imaginar.

Clara mira el bistec, no mira al camarero; no levanta los ojos del plato y se lo come mientras piensa:

— ¡No la líes, no la líes! No digas nada, porque este buen hombre (hay que reconocer que el camarero tiene cara de buen hombre) puede enfadarse y al final la que saldría perdiendo sería yo. Después de todo, ¿qué más da que el bistec esté más crudo o más hecho? Me lo como y se acabó.

Y se lo come, no del todo, hay que confesarlo, y refunfuña un poco, pero muy bajito.

Ahora os presento a Mar; la calificaríamos como persona equilibrada, normal, ni agresiva ni cohibida en exceso, en su punto medio, como la comida cuando está en su punto justo de sal. Tiene conciencia de lo que vale, que es mucho, y se controla como conviene, que también es bastante.

Y es el mismo lunes, sí, el mismo lunes, y Mar también está sentada en la mesa de un restaurante; sí, sí, es otro restaurante diferente del de Elena y del de Clara. Y, mira por dónde, también ha pedido para comer un bistec poco hecho, y ya sabéis qué quiere decir esto. El camarero se lo trae, resulta que, de poco hecho, nada de nada; al contrario... parece carbonilla, de lo quemado que está. Como el de Elena y el de Clara, ya lo podéis imaginar. También es casualidad, pero es así.

LA ASERTIVIDAD - UNOS LO HACEN ASÍ Y OTROS ASÍ

Mar mira al camarero, le sonríe y le dice con una voz más bien suave —recordad que estamos en un restaurante, y en los restaurantes lo educado es no dar gritos—:

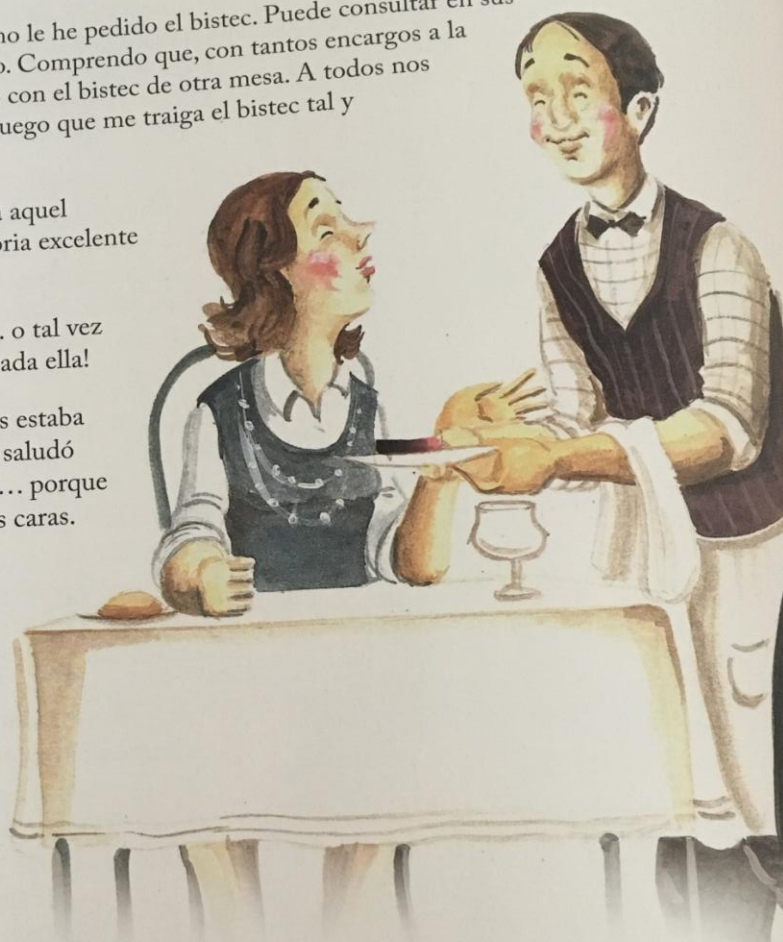
— Por favor, diría que no es así como le he pedido el bistec. Puede consultar en sus notas y verá que lo he pedido poco hecho. Comprendo que, con tantos encargos a la hora de comer, quizá se haya confundido con el bistec de otra mesa. A todos nos puede pasar en un momento u otro. Le ruego que me traiga el bistec tal y como se lo he pedido. ¡Gracias!

Elena hizo muy bien en no volver a aquel restaurante; el camarero tiene una memoria excelente para las caras.

Clara tampoco volvió; buscó otro... o tal vez todavía lo sigue buscando... ¡es tan apocada ella!

Mar sí volvió, ¡sólo faltaría!, además estaba tan cerca de su trabajo... El camarero la saludó siempre con una sonrisa muy acogedora... porque él también tiene buena memoria para las caras.

Fin



Elena era agresiva, peleona, violenta; cuando las cosas no le salían como quería, atacaba como un animal herido. Clara era demasiado fácil de conformar, se dejaba pisar, y cuando las cosas no iban como deseaba, se ocultaba en su caparazón. Mar, en cambio, defendía sus derechos con serenidad; cuando las cosas no eran como creía que tenían que ser, las reclamaba con buenos modales. Ya habéis visto los resultados.

Tenemos que ser asertivos, para evitar la agresividad contraproducente y la pasividad inútil.

ANEXO 9

PEDIMOS PERDÓN

Nombre _____ Fecha _____

SITUACIÓN	1ª	2ª	3ª	4ª
<i>¿Qué ha pasado?</i>				
<i>¿Cómo me siento?</i>				
<i>¿Cómo se siente la otra persona?</i>				
<i>¿Le he causado daño?</i>				
<i>¿Qué puede estar pensando la otra persona?</i>				
<i>¿Por qué debo pedir perdón?</i>				
<i>¿Cómo debo hacerlo?</i>				

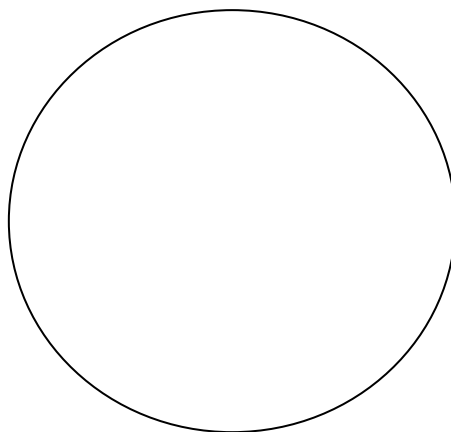
ANEXO 10

FICHA 1.

NOMBRE:

FECHA:

Dibuja una cara de alguien que esté enfadado y señala abajo lo que hacemos cuando nos sentimos así.



Gritar

Abrazar

Llorar

Escuchar

Golpear

Insultar

Estar tranquilo

Reír

Hablar

FICHA 2.

NOMBRE:

FECHA:



¿CÓMO SE SIENTE LA NIÑA?.....

¿POR QUÉ?.....

¿QUÉ PUEDO HACER?.....

FICHA 3.

NOMBRE:

FECHA:

Completa:



Me sorprende.....



Me pone triste.....



Me da alegría.....



Tengo miedo a.....



Me enfado por.....

FICHA 4.

NOMBRE:

FECHA:



Contesta a las siguientes preguntas:

1. Describe lo que ves en la imagen.

.....
.....

2. ¿Cómo crees que se siente el niño agresor?

.....

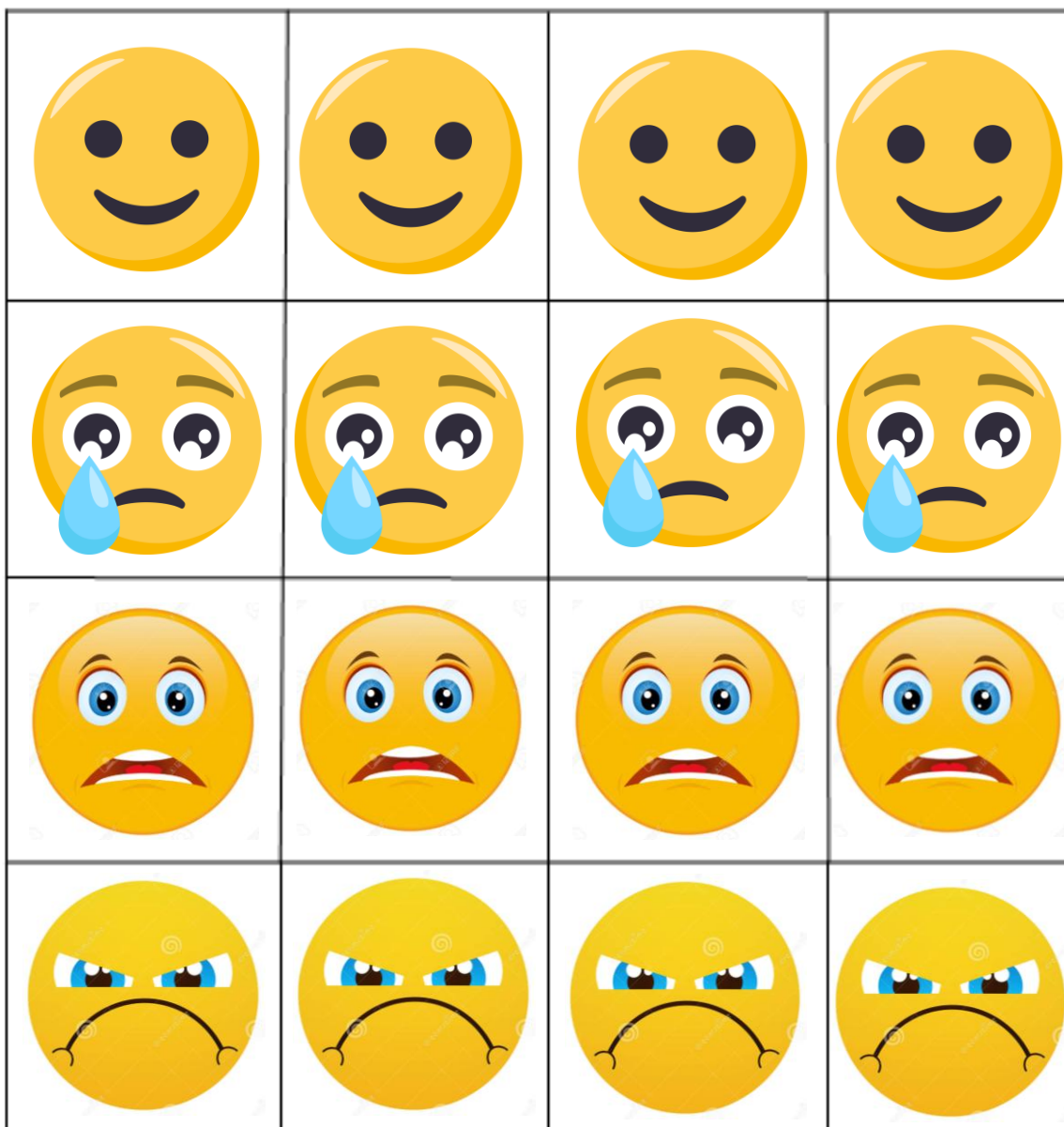
3. Escribe qué le recomendarías al niño agresor para solucionar la situación de forma positiva.

.....
.....
.....
.....

ANEXO 11

CUATRO EN RAYA DE LAS EMOCIONES

Fichas:

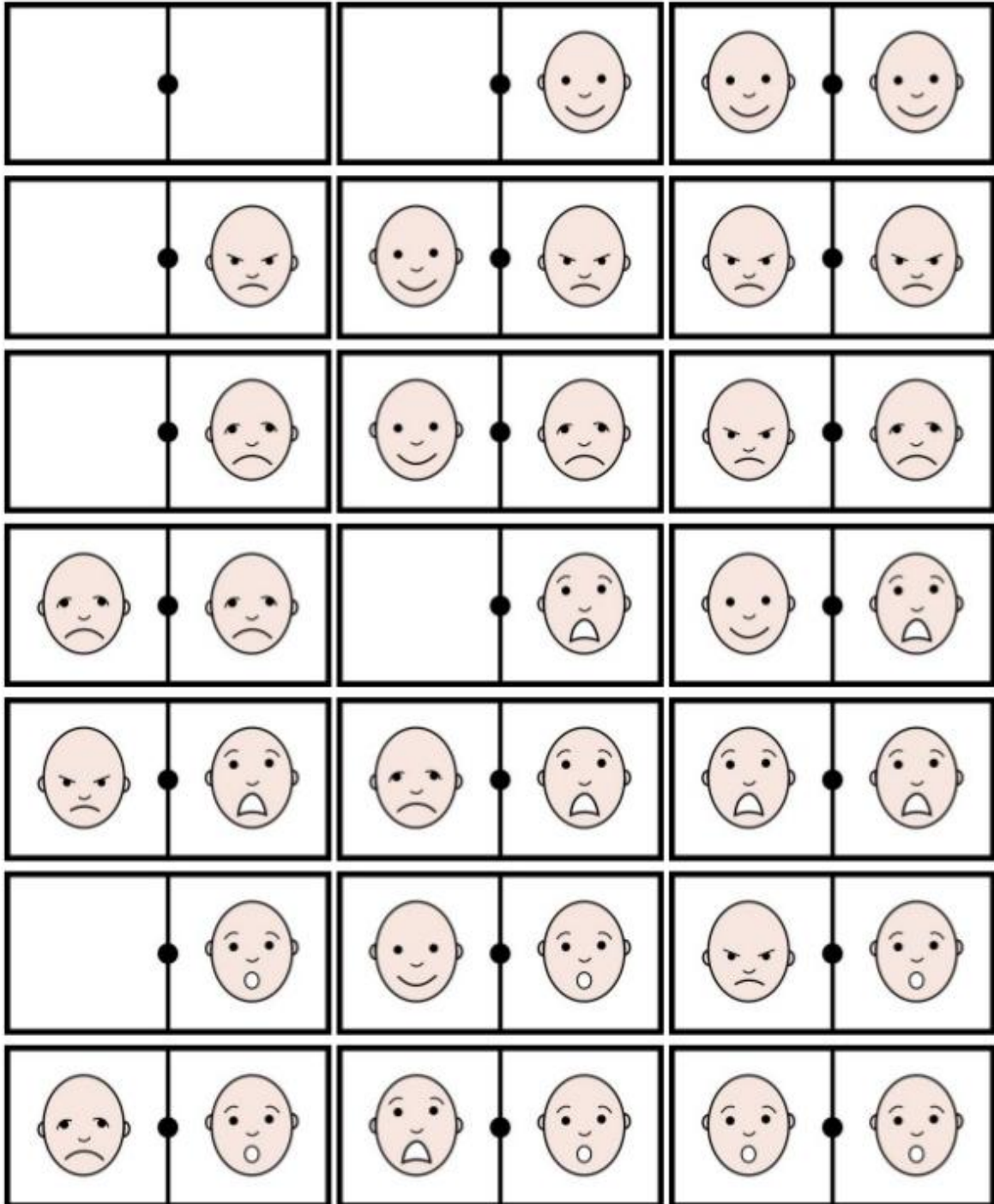


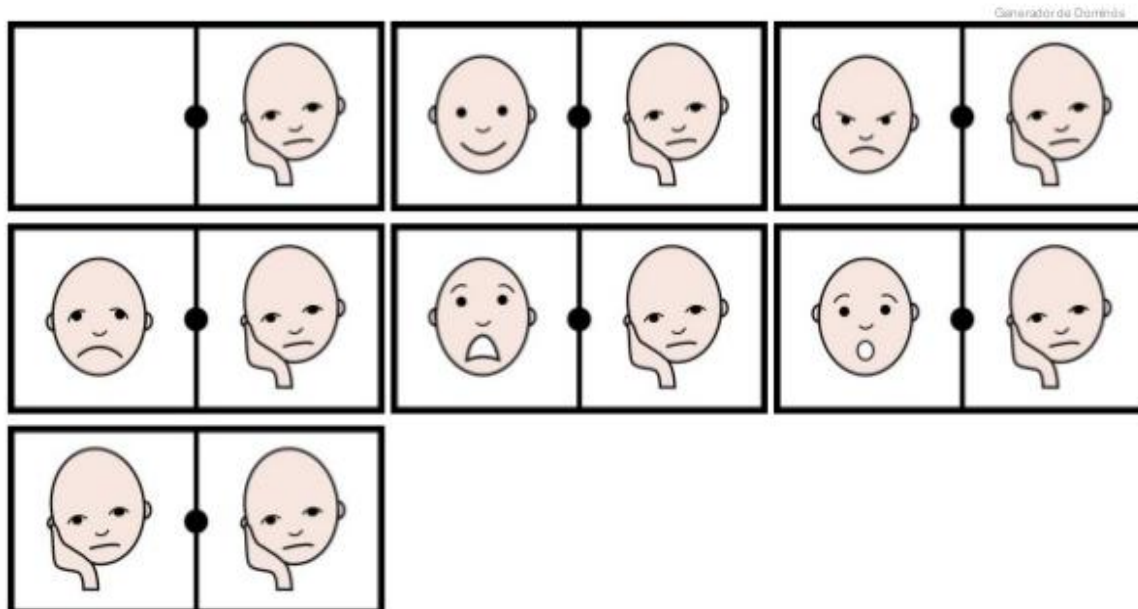
Es un ejemplo del juego del cuatro en raya, pero en lugar de ser en vertical, el tablero será en horizontal.

Se tendrá en la clase dos tableros de 8x8 casillas y jugarán dos alumnos/as en cada tablero.

En el primer tablero jugarán con las fichas de ira y alegría y en el segundo tablero con las fichas de tristeza y miedo.

DOMINÓ DE LAS EMOCIONES (Extraído de SlideShare)





ANEXO 12

Lista de cotejo para que los alumnos/as valoren el desarrollo de las sesiones. Esta tabla hace referencia a todas las actividades realizadas durante el programa.

Alumno:			
	SÍ	A VECES	NO
Las actividades me han parecido interesantes			
Las actividades me han resultado fáciles			
El tiempo dedicado a las actividades ha sido el adecuado			
Las explicaciones del maestro/a me han gustado			
Me gustaría hacer más actividades de este tipo			
Me ha divertido participar en las actividades.			
OBSERVACIONES:			

Plantilla de observación del alumnado basada en Renom Plana, A. (citado en bibliografía).

	Conducta observable	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a
Trabajo en grupo	Se muestra seguro/a								
	Le gusta, participa								
	Crea conflictos								
Relación con los compañeros	Mantiene relación dialogante, amistosa								
	Es competitivo/a								
	Se muestra tímido/a								
	Se relaciona con todos								
	Es selectivo/a en el trato								
Actitud general en la actividad	Siempre opina								
	Respeto a los compañeros/as								
	Se expresa con facilidad								
	Llama la atención								
	Distorsiona el grupo								
	Cumple con las normas								
	Muestra iniciativa								
	Colabora								
	Es pasivo/a								
	Pasa desapercibido/a								

Participación en los debates Reflexión	Respeta el turno de palabra											
	Acepta la opinión ajena											
	Escucha y debate ideas											
	Dirige a los demás											
Clima del aula	Confianza											
	Recelo											
	Competitividad											
	Pasividad											
	Cooperación											
Colaboración	Se ofrece voluntario/a											
	Solo colabora si se le pide											
	Intenta no participar											

Tabla para evaluar los contenidos del Plan de Educación Emocional.

Conducta observable	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a	Alumno/a
Identifica emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, ira, sorpresa												
Expresa las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, ira, sorpresa												

Aprende a gestionar las emociones negativas: miedo, tristeza e ira a partir de situaciones de la vida cotidiana												
Conoce y comprende las emociones de los demás												
Expresa ideas y opiniones y sabe defenderse sin perjudicar a los demás												
Colabora en el grupo para conseguir un objetivo común												
Valora las cualidades de los compañeros/as												
Se disculpa con los demás												
Es agradecido/a con los demás												
Intenta buscar soluciones positivas en situaciones de conflicto												
Muestra actitud positiva en el desarrollo de las actividades												
1. SIEMPRE	2. FRECUENTEMENTE	3. A VECES	4. NUNCA									

Cuestionario para las familias sobre el Programa de Educación Emocional.

CUESTIONARIO SOBRE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LAS FAMILIAS

1. ¿Han leído las Páginas Web sobre Educación Emocional recomendadas a principio de curso?

.....

2. En caso afirmativo, ¿les han resultado útiles?

.....

3. ¿Han puesto en práctica algunas recomendaciones?

.....

4. ¿Han realizado alguno de los juegos con sus hijos/as? ¿Cuáles?

.....

5. ¿Han leído alguno de los cuentos o visionado alguno de los vídeos con ellos/as? ¿Cuáles?

.....

6. En caso afirmativo a las preguntas 3, 4 y 5, ¿les ha resultado de utilidad trabajar con sus hijos/as?

.....

7. ¿Ha notado cambio en su hijo/a a nivel emocional y de relaciones sociales desde que se lleva a cabo el plan de Educación Emocional?

.....

8. En general, ¿están satisfechos con los resultados? Razonen la respuesta.

.....

.....

.....

9. Observaciones y/o sugerencias para próximos cursos.

.....

.....

.....

.....

Tabla para evaluar la propia práctica docente.

INDICADORES	CASI SIEMPRE	EN OCASIONES	CASI NUNCA	OBSERVACIONES
En general se han cumplido los objetivos planteados.				
Los contenidos trabajados han sido adecuados a la edad.				
La metodología utilizada ha sido activa y adaptada a las necesidades de los alumnos/as.				
Las actividades han sido variadas y han facilitado la participación de los alumnos/as.				
Los recursos utilizados (cuentos, vídeos, juegos, fichas, etc.) han resultado				

motivadores para los alumnos/as.				
Se han respetado los tiempos previstos.				
Los registros utilizados para la evaluación han sido variados y adaptados a la edad.				
El ambiente en el aula ha sido adecuado para el tema tratado.				
Las explicaciones del maestro/a han sido claras y fáciles de entender por los alumnos/as.				
Los aprendizajes adquiridos por los alumnos/as les han servido para reflexionar y aplicarlos en su vida cotidiana.				