

UNIVERSIDAD DE BURGOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN



CON EL PIE IZQUIERDO

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO
HERRAMIENTA CONTRA EL ACOSO ESCOLAR

GRADO EN MAESTRA DE EDUCACIÓN PRIMARIA

DIRECTOR: CARCEDO DE ANDRÉS, BRUNO PEDRO

ALUMNA: RAMOS PASCUAL, CRISTINA



Fuente: <https://convivencia.wordpress.com/2016/12/06/no-al-acoso-escolar-vinetas/>

“Os lo rogamus con insistencia

No digáis: ¡es algo normal!,

Ante todo lo que se produce sin cesar

En una época de semejante confusión sangrienta,

En la que la arbitrariedad adopta el rango de ley,

En la que se deshumaniza a la Humanidad,

No digáis: ¡es algo normal!, a fin de que nada

Pueda presentarse como imposible de ser cambiado.”

Bertolt Brecht, Die Ausnahme und die Regel.

RESUMEN

¿Es importante la inteligencia emocional en las aulas de Educación Primaria? Son muchos los que creen en la necesidad de la IE como elemento fundamental del currículo, sin embargo, esta enseñanza no forma parte de él. En el presente trabajo se encuentran diversos apartados, cuya finalidad es apoyar la propuesta final del Programa CEPI (Con El Pie Izquierdo), el cual se basa en la inteligencia emocional como herramienta de prevención al acoso escolar, con el propósito de iniciar a los niños en esta área, desarrollando así sus habilidades intrapersonales e interpersonales, conociéndose a sí mismos, controlando sus impulsos, mejorando su autonomía personal y sus habilidades sociales, estrechando así los lazos grupales en los centros educativos.

PALABRAS CLAVE

Educación Primaria – Acoso escolar – Inteligencia emocional – Programa educativo.

ABSTRACT

Is Emotional Intelligence important in Primary School classrooms? It is thought that the EI should be included in the compulsory national curriculum as an essential element of it. Nevertheless, it has not been covered yet. In the present work, you can find several parts supporting the final proposal of the CEPI Project, which is based on the EI as a tool to prevent bullying, following the purpose of teaching children in order to develop their intrapersonal and interpersonal skills, to be able to understand themselves, control their urges, improve their personal autonomy and social aptitudes, with the aim of strengthening ties between the educational community.

KEYWORDS

Primary Education – Bullying – Emotional Intelligence – Educational Project.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN Y PROPÓSITO DE LA TEMÁTICA ELEGIDA	1
3. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO Y OBJETIVOS	2
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	3
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	4
5.1. ESTUDIO.....	4
5.2. ENTREVISTA	6
5.3. PROGRAMA CEPI – CON EL PIE IZQUIERDO.....	10
5.4. OBJETIVOS	11
5.5. ACTIVIDADES	12
1ºEPO	12
○ Actividad: ¿Qué le pasa al monstruo de colores?.....	12
○ Actividad: ¿Qué harías si...?.....	13
○ Actividad: ¡Hagamos una exposición!	13
○ Actividad: Títere.	14
○ Actividad: La silueta del buen compañero.	15
2ºEPO	15
○ Actividad: Sabemos lo que sentimos.....	15
○ Actividad: Representa y aprende.....	16
○ Actividad: Mi estrella.....	17
○ Actividad: Elmer.	17
○ Actividad: Cometa de la amistad.....	18
3º EPO	19
○ Actividad: ¿Qué he sentido?	19
○ Actividad: Semáforo y ¡stop!	19
○ Actividad: El anciano y el burro.....	21
○ Actividad: ¡Somos monumentales!	21
4ºEPO	22
○ Actividad: La caja de las emociones secretas.	22

○ Actividad: Conflictos no.	23
○ Actividad: Sobre positivo.	23
○ Actividad: Encuentros.	24
○ Actividad: Aprendemos a ser asertivos.	25
5ºEPO	25
○ Actividad: Emociones expuestas.	25
○ Actividad: Sin reglas.	26
○ Actividad: Círculo positivo.	27
○ Actividad: Nuestra fiesta.	28
○ Actividad: Juguemos a la tómbola.	28
6ºEPO	29
○ Actividad: ¿Qué se siente?	29
○ Actividad: Acción reacción.	30
○ Actividad: Una dosis de autoestima.	30
○ Actividad: ¿Qué entendemos?.....	31
○ Actividad: ¡Somos valientes!	31
5.6. INTERVENCIÓN PRÁCTICA	32
6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA	35
7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	37
8. COMPETENCIAS ALCANZADAS EN LA ELABORACIÓN DEL TFG	38

ANEXOS

1. INTRODUCCIÓN

A menudo escuchamos noticias alarmantes sobre situaciones conflictivas que se dan en las aulas y en los centros educativos, normalmente jóvenes y profesores que han sufrido algún tipo de problema, bien sea físico o psicológico. Si nos paramos a pensar, seguramente todos intentemos buscar un porqué, simplemente algo que nos explique qué está pasando y cómo remediarlo.

Lo que se encuentra a lo largo de este trabajo, ha sido propuesto en base a mi opinión personal acerca de que, una de las posibles razones para las causas nombradas, es la desvalorización de la sociedad actual, donde la dedicación de las familias y docentes a una buena educación, ha disminuido en muchos casos estos últimos años. Por este motivo, he recurrido a la inteligencia emocional como una herramienta factible para la prevención de conductas que puedan desembocar en problemas mayores, como es el acoso escolar.

Tras la exposición de mi justificación y propósito de la temática elegida, seguida de la explicación de los objetivos y relación con las competencias del título, se encuentra la fundamentación teórica, necesaria para apoyar la propuesta del Programa de intervención.

El Programa CEPI, Con El Pie Izquierdo, pretende ayudar a los niños desde su primer curso de primaria, a descubrirse a sí mismos, a preguntarse cosas que quizás no se hayan preguntado antes, y a reflexionar acerca de sus propias emociones, pensamientos y actuaciones, entendiendo también a aquellos que los rodean. Puede que así, valores como el respeto, la tolerancia o el compañerismo, no falten en las aulas y acompañen a las nuevas generaciones.

2. JUSTIFICACIÓN Y PROPÓSITO DE LA TEMÁTICA ELEGIDA

El propósito e inspiración de este Trabajo Fin de Grado, no solo viene dado por mi preocupación como futura docente sobre lo expuesto en la anterior introducción, sino también de mi necesidad de ayuda como persona.

Si echo la vista atrás, me veo en mi pequeño colegio, con mi forjado grupo de amigas, pero ¿qué es de los demás? Allí todos nos conocíamos, y los profesores sabían perfectamente quiénes éramos y cuáles eran nuestras circunstancias. Sin embargo, puedo recordar también, los niños que solían andar apartados, que recibían burlas y que eran excluidos. Siempre he sentido la vocación de dedicarme a la enseñanza, y desde que

comencé este Grado, se han ido fraguando mis objetivos como futura docente, siendo uno de ellos, hacer conscientes a los niños de todo aquello que viven, para evitar que caminen pasivamente frente a situaciones como las que yo recuerdo.

En la etapa de educación primaria, los niños comienzan a ubicarse como piezas dentro de un gran grupo de personas, por lo que considero importante un buen desarrollo de las habilidades intrapersonales e interpersonales. Al igual que el resto de competencias que se persiguen actualmente en el currículo de la educación primaria, estimo necesaria la enseñanza de la inteligencia emocional, adaptada, por su puesto, como cualquier otra materia, a cada nivel educativo.

3. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO Y OBJETIVOS

De todas las competencias que a lo largo de este Grado se reúnen, podría nombrar algunas que se consolidan aún más con la realización del Trabajo Fin de Grado. Entre las **competencias instrumentales genéricas**, este trabajo mejora la capacidad de análisis y síntesis, de organización y planificación, así como de gestión de la información, sin olvidar la comunicación oral y escrita en la lengua nativa, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Además, entre las **competencias personales genéricas**, se destaca el desarrollo de un razonamiento crítico, un compromiso ético y de las habilidades interpersonales. Siendo igual de importantes las **competencias sistémicas genéricas**, con un aprendizaje autónomo, iniciativa, espíritu emprendedor, creatividad, motivación por la calidad y una adaptación a nuevas situaciones.

Comparando mi recorrido con las competencias específicas del Grado, un gran desarrollo de las **competencias de formación básica**, las cuales engloban aspectos de todo el contexto que rodea a los alumnos en el periodo 6-12. Así como todas aquellas competencias relacionadas con las Ciencias Sociales, que se enumeran en las competencias del módulo didáctico y disciplinar.

Finalmente, y gracias a haber podido llevar parte del Programa CEPI a la práctica, también he podido mejorar mis **competencias del módulo de prácticum**, siendo capaz adquirir los conocimientos necesarios sobre el aula y su contexto, para llevar la teoría a la práctica.

Como objetivos generales de este Trabajo Fin de Grado, puedo enunciar los siguientes:

- Consolidar las competencias del Grado en Maestra de Educación Primaria.
- Acercar la enseñanza de la IE a las aulas de Educación Primaria.
- Ayudar a los alumnos a desarrollar sus habilidades intrapersonales e interpersonales.
- Dar a la educación el valor e importancia que se merece.
- Participar en la lucha por la erradicación del acoso escolar.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Como bien he anticipado en los apartados anteriores, todo este trabajo se basa en dos conceptos, inteligencia emocional y acoso escolar, por lo que aquí he desarrollado un breve marco teórico explicando ambas ideas y algunas de sus características fundamentales.

“La Inteligencia Emocional se define como un conjunto de habilidades para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud, generar sentimientos que faciliten el pensamiento, entender la emoción y el conocimiento emocional, y regular las emociones, tanto propias como ajenas.” (Mayer y Salovey, 1997, p. 13, citado en *Inteligencia emocional y bienestar. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones.*). La inteligencia emocional es considerada una enseñanza relevante para el desarrollo integral de las personas, ya que una buena práctica podría mejorar enormemente todas las dimensiones: cognitiva, físico-motora, psicológica, social y afectivo emocional. Como podemos concluir de la obra *The Emotional Intelligence*, 1996, de Daniel Goleman, psicólogo estadounidense de renombre internacional, la estructura de la IE integra cuatro esferas fundamentales para tener un efecto positivo en los demás.

Considerando que las habilidades de los alumnos deben estar, de alguna manera, equilibradas y bien complementadas, podríamos estar hablando, de que la IE

podría evitar en los niños grandes problemas como pueden ser, la desmotivación, la desvalorización del esfuerzo, la existencia de impulsos negativos, posibles problemas psicológicos, el fracaso escolar, y por supuesto, conductas disruptivas que puedan llegar

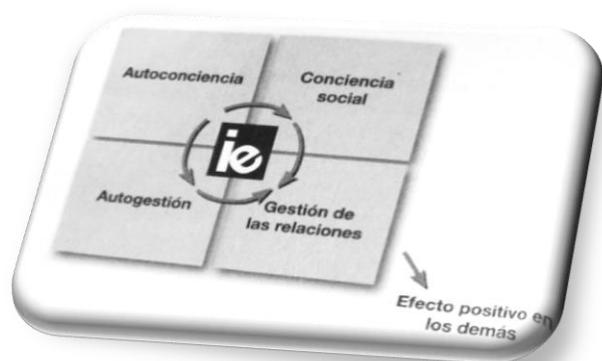


Figura I. Estructura IE.

a crear problemas mayores, como el acoso escolar; Concepto que se escuchó por primera vez alrededor de los años 70, siendo el psicólogo, Dan Olweus, nacido en Kalmar (Suecia), uno de los pioneros en dedicar su vida a la problemática, y definiendo el bullying en 1993, como: *“conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un alumno contra otro, al que escoge como víctima de repetidos ataques. Esta acción, negativa e intencionada, sitúa a la víctima en una posición de la que difícilmente puede escapar por sus propios medios. La continuidad de estas relaciones provoca en las víctimas efectos claramente negativos: ansiedad, descenso de autoestima y cuadros depresivos, que dificultan su integración en el medio escolar y el desarrollo normal de los aprendizajes. El alumno acosado ejerce siempre una influencia destructiva, actúa sobre su víctima practicando una conducta negativa que trata de perjudicar o provocar malestar, y que se realiza repetidamente y de manera reiterada.”*(p.27, citado en *Acoso escolar y convivencia en las aulas. Manual de prevención e intervención.*).

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. ESTUDIO

Para comenzar la recogida de información acerca del acoso escolar y la inteligencia emocional, he realizado un cuestionario a algunos de los docentes actualmente en activo en las aulas de primaria, en varios centros educativos de Burgos. Este fue recogido por la dirección de siete centros, de los ocho en los que lo propuse, para la colaboración voluntaria de sus docentes, percibiendo finalmente 38 respuestas. Los objetivos principales del estudio, pueden resumirse en los siguientes:

- Descubrir la predisposición e interés de los docentes hacia la problemática.
- Percibir las características más comunes de estas situaciones y las personas afectadas, tanto del acosado como del acosador.
- Considerar las opiniones de los docentes respecto a la inteligencia emocional y el acoso escolar.
- Conocer la formación que los docentes han recibido en ambas materias.

Como se puede ver en el Anexo I, el cuestionario consta de 26 preguntas en caso de que el docente haya tenido algún caso de acoso escolar a lo largo de su carrera profesional, y 17 preguntas en caso de que no haya sido así; la mayoría de ellas, de respuesta abierta.

Para el análisis de las respuestas, digitalicé todas ellas (Anexo III), ya que recibí 18 en formato papel y 20 a través del cuestionario online. Donde el 55,3% de ellas corresponden a mujeres, y el 44,7% a hombres, en un rango de entre 23-65 años de edad, y desde aquellos con menos de un año de experiencia, hasta 45 años de docencia.

Entre todos ellos, solo 8 han contestado haber tenido algún caso de acoso escolar, donde la mayoría de los involucrados se encontraban alrededor de los 11 años, siendo un 75% niños. Entre los motivos que consideraron los docentes como causa del acoso encontramos: la envidia, las bromas, las peleas de patio y el poder, entre otros. Llamando mi atención el caso en el que dos amigos aprovecharon lo que sabían del otro para hacerse daño mutuamente. Varios docentes apoyaron “la idea del más débil”, como aspecto principal en la elección del acosado, lo cual reforzó mi intención de mejorar la autoestima e independencia de los alumnos con el Programa propuesto a continuación.

Casi la mitad de los docentes que vivieron algún caso en sus aulas, no se dieron cuenta de lo que estaba sucediendo, aunque finalmente todos ellos intervinieron en el problema, expresando que hicieron todo lo que estuvo en sus manos, aunque algunos reconocen que cambiarían algo la próxima vez y que se necesita más formación, confesando además que algún caso no cesó por completo e incluso se complicó implicando a los padres.

La gran mayoría de los docentes (un 86,8%) reconocen no haber recibido formación durante sus estudios en cuanto a esta problemática, reduciendo esta cifra a un 39,5% en la formación recibida durante sus años de docencia, aunque admitiendo la mitad de ellos, que esa formación fue realizada por su cuenta y no por el centro de trabajo.

Casi la mitad de los docentes encuestados afirman que existe un buen conocimiento de esta temática en el ámbito escolar, aunque para mí ha sido sorprendente, sinceramente de una manera negativa, como alrededor del 37% de ellos, desconocen la existencia de ningún proyecto de prevención y/o tratamiento en el centro en el que trabajan. Aun así, es esperanzador ver como todos ellos dicen sentirse comprometidos con la compleja problemática, y digo casi, ya que hubo una persona que reconoció no estar muy comprometido con ella.

En cuanto a la IE, un 94,7% dicen conocer de qué se trata, y más de la mitad contestó haber recibido formación de IE para docentes. La inmensa mayoría consideró de gran importancia su enseñanza desde las primeras etapas escolar, considerándola como una competencia más del currículo, aunque en esta pregunta, la persona que reconoció su no

compromiso con el acoso escolar, también opinó que la IE no es muy importante para él, al menos en la enseñanza.

Para concluir este estudio me gustaría dar una breve opinión personal sobre los resultados, donde me he encontrado con una menor frecuencia de acoso de la que esperaba, debido a los estudios leídos anteriormente, entre ellos el Informe Cisneros X, publicado en 2006. Aunque puede ser debido a diversas razones, y dejando de lado ideas como el que los profesores no se hayan percatado de lo que ha pasado en sus aulas, o no hayan querido contestar con sinceridad, diré que la razón de mayor peso para la imprecisión de los resultados puede deberse al tamaño de la muestra, la cual es insuficiente para un análisis provincial, por ejemplo, aunque de relevancia para “un primer vistazo” del contexto escolar, para la realización de este trabajo, viendo el interés general que existe por ambas temáticas. Por último, quiero citar algunas de las observaciones que se realizaron anónimamente, ya que me han parecido muy interesantes y creo que con ellas se podría reflexionar acerca de otros grandes factores que influyen en la problemática:

“En el centro hacemos grandes esfuerzos para educar en valores, en respeto, sin embargo, las familias no ayudan en este objetivo. Vivimos en una sociedad exaltada donde todo se arregla con un juicio y una condena, donde de todo se saca un beneficio; es muy difícil cambiar los valores que la familia inculca.”

“Creo que el acoso es un tema que se empieza a trabajar más ahora y que resulta básico para el desarrollo de la personalidad y el trabajo del respeto hacia los demás. Tiene que hablarse abiertamente en el aula para poder normalizar las situaciones en las que se de, de manera que no se demonice al agresor y se detecte a las víctimas. Así tanto agresor como víctima podrán expresarse y ambos corregir sus conductas, en un caso erradicándolas y en otro caso haciéndose más fuerte para no volver a sufrirlas.”

“Falta que deje de ser teoría y papel, y desde los equipos directivos se haga efectivo con el apoyo y respaldo de las direcciones provinciales de educación.”

5.2. ENTREVISTA

Además del estudio realizado a docentes de Educación Primaria, previamente expuesto, tuve la suerte de poder realizar una pequeña entrevista a una pedagoga, logopeda, y maestra de educación especial, que trabaja como Orientadora Escolar en un colegio

concertado de Burgos. Lo que se pretendía con estas preguntas era obtener una visión de una persona también dedicada al ámbito de la educación, pero externa a las aulas. De esta manera, pude obtener otra opinión más explicativa a las cuestiones y dudas que me surgieron tras la búsqueda y recopilación de información a través de diversas fuentes.

“Buenos días xxxxx, como le he comentado, estoy realizando un trabajo sobre la inteligencia emocional como herramienta de prevención al *bullying*, y me gustaría tener la opinión de una Orientadora Escolar sobre algunos aspectos del tema. En primer lugar me gustaría preguntarle sobre una duda a la que todavía no he encontrado respuesta, ¿Usted podría aclararme si los centros educativos están obligados por ley a tener un Programa de Tratamiento en caso de acoso escolar, siendo voluntaria la programación de uno de prevención al acoso?”

Sinceramente no es esa la información que yo tengo, aunque también es verdad que en este colegio, e imagino que en muchos otros, cosa que no entiendo, hay tareas que tendrían que ser del departamento de orientación y no lo son, y a la inversa, porque hay otras personas que han querido encargarse de ello. Sin entrar en ese tema, yo lo único podría contarte lo que hago yo en caso de que algún profesor me dé la alerta.

De acuerdo, entonces en caso de que un profesor le comente su preocupación por algún alumno, ¿cuáles son sus pasos a seguir?

En primer lugar y antes de todo, me dedico a observar. Me parece muy importante observar directamente y sin que ellos se den cuenta, a ver qué es lo que pasa ahí. Luego siempre hablo con ellos, sobretodo en Secundaria, además es un tema que me cabrea muchísimo y ellos lo saben. Durante varios años, cuando un profesor me comentaba algún tema de estos, iba y trabajaba con la clase a partir del vídeo de “El toro y la hormiga”, no sé si lo conocerás.

No, ese no lo conozco, pero lo echaré un vistazo.

*Ven que te lo enseñe, trata sobre un colegio donde está el típico matón, como puedes ver, aquí viene, y se da un caso de *bullying*, y bueno, el final ya lo verás tú. Así que después de enseñarles el vídeo, lo aprovecho para tratar el tema en profundidad, además me gusta porque son dibujos animados y no se pone cara a nadie. Luego, en otras ocasiones en que el profesor me ha comentado que entre sus alumnos existían algunas relaciones conflictivas, lo que hemos hecho es pasarles un test sociológico dónde veíamos un poco*

los líderes que había y las personas en riesgo de sufrir algún tipo de discriminación. Aun así, tengo que decirte que en todos los años que llevo en el colegio, no he tenido ningún caso de bullying, o al menos, no se ha llegado a él.

¿Qué quiere decir con que no se ha llegado a él?

Pues que en un caso que tuvimos, yo estoy segura de que el niño en cuestión estaba sufriendo un acoso y fuerte, pero aquel niño era tan listo, tan listo, con una seguridad y una autoestima, que lo que hizo fue unirse a los que le acosaban, se hizo amigo de ellos, uno más de la cuadrilla, y si había que hacer un chiste sobre lo que fuese, ahí estaba él el primero sin reparo, y la verdad que no hubo más problema. Sin embargo, hay en otros casos, que un alumno o alumna nos dice que sufre acoso, y tras mucho estudio hemos visto que no, que lo que le pasaba a ese niño es que tenía una autoestima bajísima, que no le dejaba relacionarse con los demás.

Entonces, según lo que me acaba de comentar, ¿usted considera que la autoestima sería una de las cualidades más importantes para que una víctima salga de un caso de acoso?

Sí, totalmente, sería uno de los factores más importantes a estudiar, porque... ¿la autoestima del que lo sufre es baja porque lo está sufriendo, o ya era baja antes de que nada ocurriese? Sabemos que en la mayoría de los casos, los niños se meten con quien pueden, con los más débiles, es decir que seguramente ya serían niños inseguros.

He leído ya en varias fuentes, las características que se enuncian para diferenciar lo que es acoso de lo que no lo es, pero me gustaría saber si a la hora de la práctica se coincide con esas teorías, por lo que, ¿podría usted decirme cuáles son los indicadores que usted nombraría para diferenciar un acoso?

Pues así que se me vengán ahora a la cabeza, podría decirte que principalmente la frecuencia con la que ocurren los actos, y el que sean dirigidos siempre hacia la misma persona. Luego además es importante ver el daño que se ha hecho, cuando existe un acoso, el daño que sufre la persona no es el mismo que el que puede sentir cualquiera tras una disputa puntual con un compañero.

Sí, la frecuencia era el indicador principal en todas las listas que he leído. En cuanto a las familias, ¿cree que los cambios sociales como, la pérdida de autoridad de los

padres y docentes en muchos casos, la permisividad y otros factores, podrían ser uno de los motivos del aumento de conductas disruptivas en los alumnos?

La falta de límites, de respeto y de disciplina conlleva a todo esto, sí. Creo que ahora mismo la idea generalizada de “ser feliz”, y que los niños solo tienen que ser felices, no permite que tengan un buen desarrollo en muchas áreas importantes, como puede ser la capacidad de frustración. Esto también hace que en cuanto entran en un conflicto con alguien enseguida intentan dominar al otro, y en muchos casos esto sucede también con los padres y profesores, a los que muchos niños intentan dominar.

Por último, me gustaría preguntarle, ¿si usted cree que el acoso es más frecuente, no de lo que se escucha en los medios, sino de lo que dicen los propios docentes?

Pues sinceramente no lo se, mi opinión es que ahora “acoso” es una palabra muy válida, que muchos usan a la ligera, y donde todo parece ser acoso ahora mismo. Pero también es cierto que muchas veces en los colegios se ve menos de lo que existe, porque las personas que acosan saben cómo hacerlo. Yo no puedo juzgar una situación que no veo, y normalmente estas situaciones se dan cuando nadie los ve.

¿Cree que algunos docentes podrían negar o ignorar una situación así por miedo a lo que pueda pasar?

Me niego a pensarlo. Somos adultos, no es lo mismo que si un compañero que lo está viendo pueda tener miedo a que la situación se vuelva en su contra, aunque aun así me daría mucha pena pensar que alguien que ve sufrir a una persona no sea capaz de ayudarla. Pero en cuanto a los profesores, no puedo imaginar que un adulto, teniendo ya una madurez y unos recursos, fuese capaz de ignorar una situación así, y mucho menos por miedo.

Sí que sería una situación muy triste, cuanto menos. Muchas gracias por su colaboración, ha sido un placer hablar con usted.

Gracias a ti, espero que te vaya todo bien, ya sabes donde estoy para cualquier cosa.”

5.3.PROGRAMA CEPI – CON EL PIE IZQUIERDO

Teniendo en cuenta una de las innumerables definiciones de a lo que nos referimos cuando hablamos de un programa educativo: “*Un programa es la organización estructurada del aprendizaje al servicio de metas educativas.*” (Renom, 2008, p.15) Quise tomar la iniciativa de diseñar el Programa Con El Pie Izquierdo (CEPI), dedicado al fomento y tratamiento de la inteligencia emocional como parte fundamental del currículo de la Educación Primaria. Revisados los resultados de los cuestionarios analizados anteriormente, y de acuerdo a mis ideas previamente expuestas en la justificación de este trabajo, creo firmemente en la necesidad de una mayor implementación de la educación emocional en las aulas de primaria, queriendo aportar, con esta propuesta, mi granito de arena a la prevención del acoso escolar desde la inteligencia emocional.

El programa consta de **cinco sesiones** para cada uno de los cursos de primaria, impartiendo **una cada día de la semana lectiva**, en la hora que el docente considere oportuna en cada caso. **Cada sesión está dedicada a una de las cinco competencias** principales de la inteligencia emocional: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. Además, todas las actividades han sido programadas de forma que la complejidad de los contenidos aumenta gradualmente de acuerdo al número de sesión y curso donde se imparte.

Siguiendo también el Modelo de Inteligencia Emocional de Goleman, expuesto en la fundamentación teórica (Figura I), he dividido las actividades propuestas en base a las cuatro esferas genéricas, autoconciencia (reconocimiento de las emociones), autogestión (regulación de las emociones y autonomía emocional), conciencia social (habilidades sociales) y gestión de las relaciones (generación de lazos grupales):

- **Reconocimiento de las emociones:** durante estas actividades los alumnos podrán conocer sus emociones, darles nombre, comprender las de los demás y darse cuenta de la relación que existe entre sus emociones y sus comportamientos.
- **Regulación de las emociones:** donde principalmente tendrán la oportunidad de mejorar su capacidad de autocontrol, aprendiendo a gestionar sus emociones e impulsos. Considero estas sesiones como unas de las más importantes para la prevención de conductas disruptivas y conflictivas que pudiesen acabar generando problemas mayores, como puede ser el *bullying*.

- **Autonomía emocional:** con estas actividades se pretende que los alumnos incrementen principalmente su autoestima y motivación personal, desarrollando además algunas de sus capacidades, como la resiliencia.
- **Habilidades sociales:** es importante tomar una conciencia social, por lo que en estas sesiones nos centraremos en el desarrollo de las competencias interpersonales, tales como las habilidades comunicativas o la empatía.
- **Generación de lazos grupales:** finalmente he querido focalizar el área de gestión de relaciones en el ámbito educativo, es decir, al clima de clase, para que los alumnos tengan la oportunidad de estrechar lazos con sus compañeros y arreglar, si hubiera, alguna diferencia que exista entre ellos.

En este programa, alumnos no serán calificados, pero sí evaluados, haciendo posible una mejora del programa, en caso de que fuera necesaria. Antes de iniciar la semana de actividades, es esencial para esta parte, que el docente conozca la base de la que parten los alumnos, es decir, recoger una evaluación inicial, ya sea oral o escrita, realizando una serie de preguntas sobre el tema o pidiendo un ejemplo sobre algo de lo que se vaya a hablar en cada curso. Durante la realización de las actividades, el docente debe tener una actitud activa y observadora, para poder evaluar el proceso que experimenten sus alumnos, tanto su participación, como su aprendizaje. Finalmente, los alumnos tendrán la oportunidad de evaluar tanto las actividades llevadas a cabo, como al docente, además de poder expresar sus propias propuestas de mejora.

5.4.OBJETIVOS

Los objetivos específicos del programa propuesto podrían enunciarse en los siguientes puntos:

- Adquirir una buena inteligencia emocional de los alumnos.
- Prevenir actitudes conflictivas y/o disruptivas.
- Favorecer el clima de las aulas.
- Aumentar la autoestima de los alumnos.
- Conocer las propias emociones y tener consciencia de las emociones de los demás.
- Fomentar la reflexión.
- Desarrollar una actitud positiva
- Mejorar las habilidades inter-personales de los alumnos.

5.5.ACTIVIDADES

A continuación se enuncian y explican todas las actividades propuestas para llevar a cabo el Programa CEPI, además de los materiales y orientaciones requeridas para su puesta en marcha.

1ºEPO

Reconocimiento de las emociones.

- Actividad: ¿Qué le pasa al monstruo de colores?
- Objetivos:
 - Conocer las emociones principales: alegría, tristeza, rabia, miedo y calma.
 - Reconocer sus emociones y las de los demás.
 - Adquirir un vocabulario emocional, dando nombre a aquello que sienten.
 - Relacionar las emociones con las situaciones que las provocan.
 - Saber reconocer las emociones a través de las expresiones corporales y actuaciones.
- Procedimiento: El docente leerá detenidamente el cuento de *El monstruo de colores*, de Anna Llenas, en voz alta a los alumnos, para finalmente hacerles ciertas preguntas sobre él, como por ejemplo: ¿qué le pasaba al monstruo? ¿qué hacen para solucionarlo? ¿qué le pasa cuando está alegre, triste...?
Después, y con ayuda de la pantalla digital, comenzará una lluvia de ideas sobre las situaciones que nos provocan cada emoción, registrando en una tabla las aportaciones de los alumnos.
Finalmente, el docente les enseñará a los alumnos el *emociómetro*, además de repartirles una pinza con su nombre escrito. En él podrán expresar a cada momento como se sientan, siendo capaces de reconocer sus propias emociones y de saber cómo se encuentran los demás, además de ser un buen apoyo para el profesor. El emociómetro consta de cuatro emociones (alegría, tristeza, calma e ira) donde los alumnos tendrán que situar su pinza según se sientan en el momento.
- Recursos:
 - Libro *El monstruo de colores*.
 - Ordenador con proyector.
 - Pantalla digital.
 - Cartulinas, pegamento, rotuladores y pinzas.
- Temporalización: 40 minutos.

- Orientaciones: El docente realizará las pausas que considere necesarias durante la lectura, reforzando aquello que estamos trabajando, cómo sentimos y cómo expresamos. Además, en lo que respecta al emociómetro, el docente será libre de añadir las emociones que considere.
- Anexo IV: tabla de las emociones y *emociómetro*.

Regulación de las emociones.

- Actividad: ¿Qué harías si...?
- Objetivos:
 - Expresar y controlar sus impulsos.
 - Aprender a valorar las consecuencias de sus reacciones.
- Procedimiento: El docente narrará una serie de situaciones incómodas o conflictivas a las que los niños contestarán qué harían o cómo reaccionarían, por ejemplo: “Estás en la fila y llega un compañero empujando a todos los que estáis colocados.” Cada alumno puede aportar sus ideas, las cuales se anotarán en la pizarra sin que el profesor juzgue nada en ese momento. Al terminar con todas las situaciones, el docente ayudará a los alumnos a analizar las consecuencias que podría tener cada reacción, para acabar eligiendo las más correctas.
- Recursos:
 - Pizarra y tiza.
- Temporalización: 40 minutos
- Orientaciones: Las situaciones deben ser cotidianas o cercanas a ellos.
- Anexo V: ejemplos.

Autonomía emocional.

- Actividad: ¡Hagamos una exposición!
- Objetivos:
 - Desarrollar la imaginación y la creatividad.
 - Hacerles conscientes de su capacidad para crear.
 - Valorar la diferencia.
 - Potenciar su motivación y autoestima.
- Procedimiento: Esta actividad partirá de los cuatro objetos que el docente elija para enseñar a la clase. Se pondrán los objetos elegidos encima de la mesa, y se les pedirá a los niños que realicen un dibujo como ellos quieran pero incluyendo

los objetos en él. Al final todos los dibujos se colgarán por la clase, y se realizará una exposición donde cada niño explicará qué es su dibujo y por qué lo ha dibujado de esa manera.

- Recursos:
 - Cuatro objetos a elegir por el docente. Por ejemplo: cojín, pera, libro y sacapuntas.
 - Folios y pinturas.
 - Cuerdas y pinzas.
- Temporalización: 50 minutos.
- Orientaciones: Es importante que durante la exposición, el docente felicite a los alumnos por su esfuerzo, además de recalcar la importancia de las ideas diferentes, haciendo que los propios alumnos elogien los trabajos de los demás.

Habilidades sociales.

- Actividad: Títere.
- Objetivos:
 - Que los alumnos reconozcan situaciones conflictivas cercanas a ellos.
 - Reflexionar sobre sus actos y consecuencias.
 - Aprender reacciones alternativas que pueden llevar a cabo para evitar una discusión y mejorar sus relaciones.
- Procedimiento: Se les presentará a los alumnos un títere que les pedirá consejo. Este les contará una pequeña historia donde irá contando las discusiones que ha tenido con sus compañeros. Los alumnos tendrán que darle consejos de lo que creen que podría hacer para que no vuelva a tener esos problemas. Luego voluntariamente, los alumnos podrán salir a manejar el títere y contar otra situación que les gustase preguntar a sus compañeros.
- Recursos:
 - Títere.
- Temporalización: 40 minutos.
- Orientaciones: El docente deberá ir concretando detalles y situaciones a lo largo de la historia para que los alumnos tengan más.
- Anexo VI: historia del títere.

Generación de lazos grupales.

- Actividad: La silueta del buen compañero.
- Objetivos:
 - Reflexionar sobre las actitudes positivas que deben tener con sus compañeros.
 - Mejorar el clima del aula.
- Procedimiento: El docente escogerá a un voluntario para tumbarse encima del trozo de papel continuo y dibujarle la silueta. Luego les explicará en qué consiste la silueta del buen compañero, y es que tras haber reflexionado sobre las cualidades que debe tener un buen compañero de clase, los alumnos elegirán las que desean escribir dentro de la silueta. Esta se colgará en una pared de la clase, comentando todo lo que ha sido escrito en ella, y además se dejará colgada para que puedan ir añadiendo ideas cualquier otro día.
- Recursos:
 - Papel continuo.
 - Rotuladores de colores.
- Temporalización: 40 minutos.
- Orientaciones: La sesión anterior nos servirá para haber tratado ya el tema del compañerismo y de los actos que mejoran las relaciones de la clase.

2ºEPO

Reconocimiento de las emociones.

- Actividad: Sabemos lo que sentimos.
- Objetivos:
 - Conocer qué son las emociones.
 - Reconocer las emociones principales.
 - Saber reconocer las emociones según las expresiones físicas.
- Procedimiento: Para comenzar con las sesiones en 2º de Primaria, es necesario realizar esta actividad para ubicar a los niños en un contexto que entiendan. Les preguntaremos qué son las emociones, y reuniremos todas las ideas que van comentando para formar una definición final. A continuación se les preguntará por las emociones que existen, como pueden ser, la alegría, el miedo, la tristeza, el enfado, la rabia... Dándonos ejemplos de situaciones donde se sienten así.

Finalmente se les dividirá en cinco grupos, y a cada uno se le repartirá una cartulina con una emoción escrita. Deberán realizar un collage con recortables de revistas, donde seleccionen a gente que por sus expresiones parecen sentir esa emoción.

- Recursos:
 - Cartulinas.
 - Tijeras y pegamento.
 - Revistas y periódicos.
- Temporalización: 60 minutos.
- Orientaciones: Es importante controlar el tiempo en esta sesión, para que la primera parte, más teórica, no se extienda demasiado, y tengan suficiente tiempo para realizar el collage.

Regulación de las emociones.

- Actividad: Representa y aprende.
- Objetivos:
 - Conocer las diversas reacciones que puede generar un mismo acto.
 - Aprender a controlar mejor sus reacciones.
 - Valorar la importancia de una pequeña reflexión antes de actuar.
- Procedimiento: En grupos de 4-5 alumnos, se les dirá una situación conflictiva a cada grupo para que la representen junto con las reacciones y consecuencias, por ejemplo: Mientras un compañero ha ido al baño, otro ha cogido su estuche y le ha tirado todas las cosas por la clase. A la hora de la exposición al resto de sus compañeros, tendrán que quedarse paralizados justo antes de desvelar la reacción del otro, para que los que están observando digan lo que piensan que va a hacer. Finalmente se verá cuáles han sido sus reacciones, y la diversidad que existe.
- Recursos:
 - Espacio libre para las representaciones.
- Temporalización: 50 minutos.
- Orientaciones: El docente deberá ir comentando las consecuencias positivas o negativas que puede tener cada reacción, haciendo ver a los alumnos que sus consecuencias dependen de sus actos.

Autonomía emocional.

- Actividad: Mi estrella.
- Objetivos:
 - Reconocer y aceptar los defectos propios.
 - Valorar los aspectos positivos de los demás.
 - Descubrir las cosas buenas que aportamos o transmitimos a los demás.
- Procedimiento: Se repartirá una estrella de cartulina colgada de un cordón de lana a cada alumno. Por un lado y para comenzar, los alumnos tendrán que escribir su nombre en la estrella y enumerar cosas negativas sobre ellos mismos, o aspectos de sí mismos que no les gustan. El docente los recogerá sin comentar nada y pedirá a los alumnos que se repartan ampliamente por el aula, de manera que no puedan ver lo que el otro escribe, así les entregará a cada uno una estrella que no sea la suya. Por la cara que no tiene nada escrito, tendrán que escribir aspectos positivos de esa persona. Finalmente se devolverá a cada alumno su estrella, y con su estrella de cosas buenas colgada del cuello, tendrán que escribir en un papel como se han sentido al final de la actividad.
- Recursos:
 - Cartulinas.
 - Lana.
 - Papel y bolígrafo.
- Temporalización: 40 minutos.
- Orientaciones: El docente deberá tener en cuenta las relaciones que existen en el aula, para que ningún compañero reciba de otro una valoración negativa y se sigan las normas.

Habilidades sociales.

- Actividad: Elmer.
- Objetivos:
 - Aprender a valorar la diferencia.
 - Trabajar el respeto a los demás.
- Procedimiento: El docente leerá detenidamente el cuento de *Elmer*, que trata el tema de la diferencia, es decir, de las características especiales o distintas que podemos tener cada persona. Así el docente hablará con los niños sobre la

importancia de la tolerancia, y del valor de la propia personalidad. Al final del cuento, el docente les realizará una serie de preguntas acerca de lo que les ha parecido el libro, qué les parece Elmer, si les recuerda a alguna persona que conozcan, en ese caso, puede preguntar para reflexión personal el cómo tratan a esa persona, etc. Finalmente, los niños podrán dibujar su propio elefante, representando las características y/o gustos que creen que los hacen únicos y diferentes a los demás.

- Recursos:
 - Libro *Elmer*.
 - Folios y pinturas de colores.
- Temporalización: 50 minutos.
- Orientaciones: El docente realizará las pausas que considere necesarias durante la lectura, reforzando aquello que estamos trabajando.
- Anexo VII: plantilla del elefante.

Generación de lazos grupales.

- Actividad: Cometa de la amistad.
- Objetivos:
 - Reflexionar sobre las cualidades de un buen amigo.
 - Mejorar su habilidad interpersonal.
 - Promover las relaciones entre alumnos.
- Procedimiento: El docente dividirá la clase en grupos de 4-5 alumnos aleatoriamente, cada grupo dispondrá de una cartulina y unas tiras de papel continuo, con lo que deberán formar una cometa. La llamaremos cometa de la amistad porque deben decorarla con palabras, frases y dibujos que para ellos representen una buena amistad. Finalmente cada grupo expondrá su cometa al resto de la clase, y todas ellas quedarán colgadas del techo del aula.
- Recursos:
 - Cartulinas.
 - Papel continuo.
 - Pinturas y rotuladores de colores.
 - Tijeras y pegamento.
- Temporalización: 40 minutos.

- Orientaciones: Previo a la división de los grupos, el docente les puede realizar algunas preguntas para su reflexión interior como: pensad en un buen amigo que tengáis, ¿qué os gusta de él? ¿qué no os gusta? ¿creéis que vosotros sois buenos amigos?, etc.

3º EPO

Reconocimiento de las emociones.

- Actividad: ¿Qué he sentido?
- Objetivos:
 - Recordar el concepto de emociones y las emociones básicas.
 - Saber relacionar sus emociones con situaciones vividas.
- Procedimiento: El docente les pedirá que reflexionen sobre situaciones que hayan tenido durante la semana anterior y qué emociones les causaron. Voluntariamente irán comentando sus reflexiones en voz alta con el resto de la clase. Finalmente y en grupos de 4-5 personas, dispondrán de revistas y una cartulina dividida en seis partes (cada una con una emoción escrita), con lo que tendrán que crear un collage de imágenes que representen cada emoción, para posteriormente exponerlo a sus compañeros.
- Recursos:
 - Revistas.
 - Tijeras y pegamento.
 - Cartulinas.
- Temporalización: 50 minutos.
- Orientaciones: El docente comenzará la sesión recordándoles lo que son las emociones y poniendo ejemplos, entre todos, de cada una de ellas.

Regulación de las emociones.

- Actividad: Semáforo y ¡stop!
- Objetivos:
 - Reflexionar sobre la importancia de sus reacciones.
 - Mejorar su autocontrol.
- Procedimiento: El título de esta actividad se debe a que habrá un semáforo en la pizarra, donde los alumnos irán pegando lo siguiente:

En el color rojo, la emoción negativa que experimentan durante la situación que han pensado.

En el color amarillo, qué es lo que les provoca esa emoción, lo que pasa.

Y en el color verde, lo que pueden hacer para remediar esa situación.

Tras comentar las situaciones expuestas en la pizarra, se pondrán en grupos de 4-5 personas, donde escogerán 3 situaciones personales donde tuvieron una reacción impulsiva muy negativa. Así, entre todos, anotarán frases para mejorar su autocontrol: Yo, para controlarme cuando.... Hago...

- Recursos:
 - Cartulinas.
 - Folios y bolígrafos.
 - Cinta adhesiva.
- Temporalización: 50 minutos.
- Orientaciones: Si los alumnos no son capaces de recordar ninguna situación donde han tenido una reacción explosiva, pueden imaginarse una para poder comentarlo.

Autonomía emocional.

- Actividad: A mi espalda.
- Objetivos:
 - Reflexionar sobre sí mismos.
 - Valorar positivamente a los demás.
 - Conocer los aspectos positivos que transmiten a sus compañeros.
- Procedimiento: El docente repartirá a cada alumno una plantilla, colgada de un cordón de lana, donde encontrarán una serie de características positivas que puede tener una persona. En primer lugar, les pedirá que escriban por el reverso de la hoja, el cual estará en blanco, su nombre junto con cualidades negativas que ellos consideren de sí mismos. Posteriormente les pedirá que se cuelguen la plantilla, de tal forma que esta quede a la espalda. Los alumnos tendrán que ir andando por el aula, marcando en las plantillas de los demás, cualidades positivas que crean de ellos. Finalmente, cada uno observará su plantilla individualmente.
- Recursos:
 - Plantillas en folios.
 - Lana.
 - Bolígrafo.

- Temporalización: 40 minutos.
- Orientaciones: El docente deberá asegurarse de que todos los alumnos obtienen varias opiniones positivas de sus compañeros, él también podrá participar en la actividad marcando cualidades a sus alumnos.
- Anexo VIII: plantilla de cualidades.

Habilidades sociales.

- Actividad: El anciano y el burro.
- Objetivos:
 - Observar la diversidad de opiniones que pueden existir de una misma historia.
 - Ver la importancia de pensar antes de hablar.
 - Mejorar la seguridad en sí mismos.
- Procedimiento: Para esta actividad utilizaremos el cuento tradicional y anónimo, *El anciano y el burro*. Tras leer la historia el docente les preguntará qué les ha parecido, y qué opinan de ella, si les recuerda a alguna situación, etc. Así se tratará el tema de las distintas perspectivas, de lo que a veces juzgamos sin conocer. Hablarán de lo que creen que los aldeanos deberían haber hecho o dicho. Y finalmente, tras los ejemplos que hayan expuesto en clase, se les dará la oportunidad de que voluntariamente interpreten alguna situación similar.
- Recursos:
 - Cuento tradicional *El anciano y el burro*.
- Temporalización: 40 minutos.
- Orientaciones: Es importante que el docente se asegure de que los alumnos traten ideas como el que, las diferentes opiniones no deben afectar a nuestros actos, sino que debemos estar seguros de las cosas que hacemos bien.
- Anexo IX: historia.

Generación de lazos grupales.

- Actividad: ¡Somos monumentales!
- Objetivos:
 - Desarrollar la capacidad de trabajo en grupo.
 - Saber integrarse correctamente en una actividad.
 - Aprender a expresar su opinión y a tomar decisiones.

- Valorar el trabajo en equipo.
- Procedimiento: En grupos de 4-5 alumnos dispondrán de una serie de materiales u objetos reciclados, como pueden ser: rollos de papel higiénico, bombillas, pilas, cajas, botellas... con los que tendrán que crear un monumento. Cada grupo debe organizarse de modo que en 40 minutos tengan su escultura terminada, con una persona que finalmente exponga, al resto de compañeros, las ideas consensuadas por el grupo para su realización. Es decir, la participación de todos los integrantes del grupo es necesaria, y cada uno debe conocer cuál es su tarea.
- Recursos:
 - Objetos o materiales reciclados.
 - Pegamento y tijeras.
 - Pinturas o cualquier material que los alumnos precisen utilizar.
- Temporalización: 50 minutos.
- Orientaciones: Los alumnos habrán sido avisados desde la primera sesión (o si se pudiese, con más antelación) de que deberían traer material reciclado, para complementar al que traiga el profesor. El docente deberá observar a todos los alumnos durante la sesión, de modo que pueda ver el roll que ha adquirido cada uno y cómo lo desempeña.

4ºEPO

Reconocimiento de las emociones.

- Actividad: La caja de las emociones secretas.
- Objetivos:
 - Reconocer las emociones.
 - Relacionar las emociones con situaciones que las provoquen.
- Procedimiento: Los alumnos deberán recordar situaciones que hayan vivido los días anteriores y que les hayan hecho sentir una emoción en particular. Así lo escribirán en un papel, poniendo con letras bien grandes de qué emoción se trata. Luego introducirán todos los ejemplos doblados en una caja, y uno a uno irán saliendo a coger aleatoriamente un papel del que tendrán que representar tanto la emoción como la situación descrita, para que sus compañeros lo averigüen.
- Recursos:
 - Folios y bolígrafos.
 - Una caja.

- Temporalización: 40 minutos.
- Orientaciones: Al inicio el docente deberá realizar una pequeña lluvia de ideas para que los alumnos recuerden lo que son las emociones y qué emociones existen.

Regulación de las emociones.

- Actividad: Conflictos no.
- Objetivos:
 - Aprender a evitar y solucionar conflictos.
 - Mejorar su autocontrol.
 - Aprender y fomentar el uso de las TIC en el aula.
- Procedimiento: Dividiremos a los alumnos por parejas, esta vez se realizará la actividad en la sala de ordenadores, o dónde todos puedan disponer de un ordenador por pareja. Se les proporcionará un archivo de PowerPoint con distintas diapositivas que tendrán que rellenar. 1. ¿Quiénes somos? 2. Nuestro conflicto. 3. ¿Cómo lo evitaremos la próxima vez? 4. ¿Qué hemos aprendido? Posteriormente se expondrán las presentaciones al resto de compañeros, añadiendo entre todos más formas de evitar un conflicto.
- Recursos:
 - Ordenadores, proyector y pantalla digital.
 - Programa PowerPoint.
- Temporalización: 50 minutos.
- Orientaciones: El docente deberá tener los conocimientos suficientes del programa de presentaciones, ya que tendrá que ayudar a sus alumnos, los cuales a esta edad estarán iniciándose en el ámbito digital escolar.

Autonomía emocional.

- Actividad: Sobre positivo.
- Objetivos:
 - Mejorar su autoestima.
 - Valorar positivamente a los demás.
- Procedimiento: Cada alumno será entregado un sobre con una pequeña hoja dentro en la que tendrán que escribir su nombre junto con cualidades negativas de sí mismos que ellos consideren. Volverán a meter la hoja en el sobre, sin sellarlo, y se irán intercambiando los sobres con el resto de compañeros, quienes tendrán

que escribir por el otro lado, aspectos positivos de la persona cuyo nombre esté escrito en la hoja, ya sí sucesivamente. Al final el profesor les hará una serie de preguntas, como por ejemplo: ¿cómo os sentís tras la actividad? ¿ha sido una experiencia positiva? ¿esperabais que vuestros compañeros pensasen eso de vosotros? ¿creéis que debéis cambiar algo? ¿os ha resultado difícil decir cosas buenas de los demás? ¿os sentíais bien haciéndolo?...

- Recursos:
 - Sobres.
 - Folios y bolígrafos.
- Temporalización: 40 minutos.
- Orientaciones: Al finalizar la actividad el docente dejará unos minutos para que los alumnos lean su sobre personal y reflexionen sobre lo escrito en él.

Habilidades sociales.

- Actividad: Encuentros.
- Objetivos:
 - Conocer la importancia de adecuar nuestros comportamientos a la situación en que nos encontremos.
 - Mejorar su habilidad interpersonal.
- Procedimiento: El docente preparará una bolsa con fichas de colores dentro, 10 amarillas, 10 verdes y el resto azules. Cada alumno cogerá una ficha sin mirar, siendo los amarillos y verdes actores, y los azules espectadores. A los 10 alumnos con la ficha amarilla se les dirá una situación en la que tienen que saludar a una persona, y los de la ficha verde, sin saber de que situación se trata, tendrán que reaccionar a esa situación según crean. Los espectadores tendrán que imaginar a quién saludaba el primer actor, y qué les ha parecido la respuesta del otro. Deberán opinar además lo que han sentido al ver la actuación de cada actor. Al final, se desvelarán las situaciones, y se hablará de lo importante que es adecuar nuestras actuaciones a cada situación, para una buena habilidad interpersonal.
- Recursos:
 - Fichas de colores.
- Temporalización: 40 minutos.
- Orientaciones: El docente deberá explicar la actividad detenidamente, ya que puede ser algo complicada de entender antes de comenzar a realizarlo.

- Anexo X: ejemplos de saludos.

Generación de lazos grupales.

- Actividad: Aprendemos a ser asertivos.
- Objetivos:
 - Respetar a los demás.
 - Aprender a pensar en el otro antes de hablar.
 - Mejorar su asertividad.
- Procedimiento: Para realizar esta actividad dividiremos la clase en dos grupos, unos serán los actores y otros los espectadores. Del grupo de actores el docente escogerá a un voluntario para hacer de personaje principal, el cual imaginará que lleva algo nuevo puesto y está muy contento con él (un vestido, unos pantalones, unas deportivas...). El resto de compañeros recibirán indicaciones de cómo deben actuar, imaginando que lo que su compañero se ha comprado le queda fatal. Cada uno deberá representar las siguientes actitudes, de uno en uno, acercándose al personaje principal: “mi abuela tenía uno igual que ese”, “¿lo compraste con los ojos cerrados?”, “te hace más gordo”, “el color no está mal”, “¿cuánto te ha costado eso?”, “si a ti te gusta...”, “creo que hay cosas que te quedan mejor”, “¡vas a la última moda, eh!”... A medida que actúan, el personaje principal tendrá unas reacciones u otras, y también interaccionará con los demás. Finalmente, los espectadores darán su opinión sobre la escena, y sobre cómo creen que se ha sentido el protagonista, cómo deberían haber actuado el resto de compañeros, etc.
- Recursos:
 - Espacio para realizar la representación.
- Temporalización: 40 minutos.
- Orientaciones: El docente deberá escoger como protagonista a una persona con una buena inteligencia emocional desarrollada, para que las críticas, aunque sea un juego, no le afecten personalmente.

5ºEPO

Reconocimiento de las emociones.

- Actividad: Emociones expuestas.
- Objetivos:
 - Reconocer sus propias emociones.

- Relacionar sus emociones con las situaciones que pueden provocarlas.
- Procedimiento: El docente preparará una “exposición” de imágenes por la clase, y pedirá a los alumnos que vayan observándolas poco a poco, parándose a pensar en lo que sienten al verlas, y finalmente sentándose junto a la que más les ha llamado la atención. Tras esta pequeña introducción, contarán en alto lo que han sentido con la imagen y por qué la han elegido. Después en grupos de 4-5 personas, deberán crear fotografías en las que aparezcan ellos mismos, representando diversas emociones. El docente irá realizando las fotos de las situaciones de cada grupo, y finalmente las expondrá en clase en una presentación (con algún programa como: PowerPoint o Prezi) y los alumnos deberán averiguar las emociones que pretendían transmitir sus compañeros con ellas.
- Recursos:
 - Fotografías impresas, algunas sobre el bullying.
 - Cámara de fotos.
 - Ordenador, proyector y pantalla.
 - Programa informático de presentaciones.
- Temporalización: 50 minutos.
- Orientaciones: también es interesante que el docente recalque las diversas emociones que puede causar una misma imagen.

Regulación de las emociones.

- Actividad: Sin reglas.
- Objetivos:
 - Controlar sus propios impulsos sin que nadie se lo imponga.
 - Mejorar su autocontrol.
- Procedimiento: Esta actividad consta de dos equipos y 15 minutos de tiempo. Los alumnos jugarán 15-20 minutos al fútbol, con una excepción, esta vez el juego no tiene reglas. El docente observará la actividad de todos los alumnos, asegurándose de que la actividad no vaya más allá como para causar algún problema físico. Finalmente, los alumnos volverán a clase, retomarán el aliento y escribirán su reflexión en un folio, siguiendo las indicaciones del profesor: ¿os ha gustado jugar al fútbol sin reglas? ¿qué actitud habéis tenido? ¿qué actitud han tenido vuestros compañeros? ¿ha habido algún conflicto? ¿han participado todos por igual? ¿hay alguno que se ha aprovechado de las circunstancias? ¿te has sentido cómodo? ¿y

seguro? ¿te gustaría que fuese siempre así? ¿qué has hecho tú cuando ha surgido el conflicto? ¿qué podrían haber hecho? Finalmente se comentarán las opiniones en alto, hablando de los impulsos y de cómo podrían haberlos controlado.

- Recursos:
 - Espacio para poder jugar al fútbol.
 - Balón de fútbol.
 - Petos de colores.
 - Folios y bolígrafos.
- Temporalización: 50 minutos.
- Orientaciones: es cierto que, en esta actividad, damos por hecho que el dejar a los alumnos jugando sin reglas, creará algún conflicto entre ellos. Si no ha sido así, pondremos ejemplos imaginarios de lo que podría ocurrir en un partido importante, de jugadores profesionales, por ejemplo.

Autonomía emocional.

- Actividad: Círculo positivo.
- Objetivos:
 - Valorar positivamente a los demás.
 - Mejorar su autoestima.
 - Mejorar el clima de clase.
- Procedimiento: En esta actividad también necesitamos un espacio lo suficientemente amplio como para crear dos círculos concéntricos con los alumnos. Sonará una música que hará que vayan girando, ambos círculos hacia la derecha, mirándose unos a otros. Cuando la música deje de sonar, tendrán que decir una cualidad positiva de la persona que tengan en frente. Cuando todos hayan pasado por todos los compañeros, el docente lanzará algunas preguntas al aire sobre cómo se han sentido, si creen que es fácil decir cualidades positivas del resto, si mejora las relaciones y el clima de clase, etc.
- Recursos:
 - Espacio amplio.
 - Dispositivo reproductor de música y música.
- Temporalización: 30 minutos.

- Orientaciones: como en todas las actividades, el docente deberá asegurarse de que los alumnos se toman en serio y con cuidado la actividad, para que ningún alumno tenga problemas.

Habilidades sociales.

- Actividad: Nuestra fiesta.
- Objetivos:
 - Mejorar su trabajo en grupo.
 - Aprender a autoevaluarse.
- Procedimiento: En esta actividad se dividirá a la clase en cuatro grupos, y se les pedirá una propuesta para la celebración de una fiesta del colegio. Cada grupo deberá organizarse de manera que quede una fiesta bien preparada, y luego leerán sus propuestas al resto de la clase. Al final, los alumnos votarán a la fiesta que sinceramente consideren más adecuada. Para terminar, el docente les entregará a cada uno, una hoja
- Recursos:
 - Folios y bolígrafos.
 - Pinturas.
- Temporalización: 50 minutos.
- Orientaciones: El docente irá observando la actividad que va realizando cada grupo, observando la participación de cada uno.
- Anexo XI: diana de autoevaluación.

Generación de lazos grupales.

- Actividad: Juguemos a la tómbola.
- Objetivos:
 - Valorar la importancia de su esfuerzo y su capacidad para actuar correctamente.
- Procedimiento: Se colgarán por la clase sobres numerados que dentro tendrán una tarjeta con algo escrito. Cada alumno cogerá un número, bien sea por orden de lista o como el docente decida. Cada vez que se abra un sobre se comentará cómo creen que se ha llegado a esa situación, si es fruto del esfuerzo de la persona, o de la suerte. Por ejemplo: tener el cariño de la familia; tener mucho dinero que te ha tocado en la lotería; sacar buenas notas; haber ayudado a un chico que estaba solo

en el colegio; etc. Tras haber comentado todas las situaciones, se hablará de lo que es importante para ellos en sus vidas, y de qué se debe hacer para tenerlo.

- Recursos:
 - Sobres y tarjetas.
 - Cuerda y pinzas.
- Temporalización: 40 minutos.
- Orientaciones: Se colocarán tantos sobres como alumnos haya, añadiendo en varias tarjetas situaciones que tenga que ver con el acoso escolar, como puede ser, que un compañero les haya agradecido que le hayan defendido, que haya evitado una pelea, que le haya dejado jugar...

6ºEPO

Reconocimiento de las emociones.

- Actividad: ¿Qué se siente?
- Objetivos:
 - Reconocer sus emociones.
 - Conocer el porqué de sus emociones.
- Procedimiento: El docente irá proyectando una serie de imágenes de diferentes situaciones, y los alumnos tendrán que escribir en su hoja individual la primera palabra que se les venga a la cabeza, relacionada con lo que sienten al ver la imagen, además de marcar la imagen que les ha resultado más llamativa. Al final, y colocados por grupos, expondrán a sus compañeros lo que han anotado, y el por qué han escogido la imagen que tengan señalada. Finalmente, cada grupo tendrá que organizar una escena que represente en cada personaje la emoción que ellos quieran, y el resto de compañeros tendrán que adivinarlas.
- Recursos:
 - Folios y bolígrafos.
 - Ordenador con proyector y pantalla digital.
- Temporalización: 40 minutos.
- Orientaciones: El docente deberá elegir las imágenes que quiere mostrar a sus alumnos. Después de cada pequeña dinámica, se expondrán y comentarán las ideas trabajadas en voz alta.

Regulación de las emociones.

- Actividad: Acción reacción.
- Objetivos:
 - Reflexionar sobre cómo las emociones nos hacen actuar.
 - Mejorar su manejo de las emociones.
 - Fomentar el pensamiento positivo.
- Procedimiento: El docente comentará con los alumnos algunas de las escenas de la película *Inside Out*, haciéndoles reflexionar sobre algunos aspectos relacionados con las emociones, como por ejemplo, lo que provocan, cómo controlarlas o lo que pueden suponer.
- Recursos:
 - Ordenador con proyector y pantalla digital.
 - Película *Inside out*.
- Temporalización: 50 minutos.
- Orientaciones: El docente puede modificar la actividad, ya sea viendo la película completa, o realizando la actividad en inglés, pero cumpliendo las reflexiones requeridas para realizar correctamente esta actividad y que puede encontrar en los anexos.
- Anexo XII: orientaciones de escenas y preguntas.

Autonomía emocional.

- Actividad: Una dosis de autoestima.
- Objetivos:
 - Mejorar su autoestima.
 - Valorar las cualidades de los demás.
 - Equilibrar su auto concepto.
- Procedimiento: El docente repartirá un folio o cartulina a cada alumno, quienes tendrán que doblarlo para crear un tríptico. En la portada deberán escribir su nombre, una frase que les represente o les guste, y dibujar un autorretrato. En la siguiente cara, tendrán que hacer una lista con “las cosas que no me gustan de mí”, y otra con “las cosas que sí me gustan de mí”. Finalmente, escribirán en la última cara “cosas que a los demás les gusta de mí”, pasando así el tríptico a sus compañeros, y escribiendo entre todos las listas positivas de los demás. Tras haber

escrito todos, el tríptico volverá a su dueño, que reflexionará sobre las cosas que coinciden con lo que él o ella pensaba de sí mismo, además de sobre cómo se sienten tras la actividad.

- Recursos:
 - Folios y bolígrafos.
- Temporalización: 40 minutos.
- Orientaciones: El docente guiará a los alumnos en los pasos a seguir para realizar la actividad, además de la reflexión final.

Habilidades sociales.

- Actividad: ¿Qué entendemos?
- Objetivos:
 - Darse cuenta de la dificultad de explicar algo.
 - Valorar la importancia de saber expresarse correctamente.
 - Conocer el origen de los malentendidos.
- Procedimiento: El docente escogerá un voluntario para que describa un dibujo a sus compañeros, los cuales tendrán que ir dibujándolo en un papel. Al acabar, los alumnos pondrán su dibujo en alto para ver los resultados, y el docente les mostrará el dibujo original. Seguramente que el dibujo no se asemeje demasiado, y todos queden sorprendidos. Por lo que hablaremos de lo difícil que es a veces expresarnos, hacer que los demás entiendan lo que queremos decir, y viceversa, haciendo que algunos conflictos surjan de meros malentendidos. Los alumnos voluntariamente comentarán ejemplos de situaciones reales donde esto ocurre.
- Recursos:
 - Dibujo original.
 - Folios y lápices.
- Temporalización: 40 minutos.
- Orientaciones: Si el voluntario que describe el dibujo se queda atascado, puede salir otro u otros compañeros a ayudarlo.
- Anexo XIII: dibujo a describir.

Generación de lazos grupales.

- Actividad: ¡Somos valientes!
- Objetivos:

- Reflexionar sobre su propia actitud y posición en un conflicto.
- Valorar sus posibilidades de ayudar a otro.
- Sentirse parte de un proyecto común.
- Procedimiento: El docente les enseñará a los alumnos el vídeo de la canción “Se buscan valientes”, cantada por Langui, y a continuación se les pedirá que escriban en un papel qué podrían hacer ellos en una situación de acoso para ser valientes. Esas ideas se comentarán en voz alta, para que los niños vean que existen alternativas, y que ellos mismos pueden ayudar en una situación así. Finalmente, realizarán un cartel con pintura de dedo como símbolo de apoyo a la lucha contra el bullying.
- Recursos:
 - Papel y bolígrafo.
 - Vídeo *Se buscan valientes* de Langui.
 - Papel continuo.
 - Pintura de dedo.
 - Ordenador con proyector y altavoces.
- Temporalización: 50 minutos.
- Orientaciones: La puesta en común de las ideas debe estar guiada por el docente, de modo que les ayude a ver que ellos pueden hacer algo para prevenir la problemática.

5.6.INTERVENCIÓN PRÁCTICA

Como prueba de este proyecto, he realizado, durante mis prácticas en el centro educativo de MM. Concepcionistas de Burgos, algunas de las sesiones de mi Programa, con el objetivo de ver su efectividad en la puesta en marcha y poder evaluar tanto los aspectos positivos, como los negativos del mismo, para posteriormente realizar una propuesta de mejora. Estas sesiones han sido realizadas en las dos clases de 1ºEPO (A y B) y en las de 6ºEPO (A y B), para contrastar así las diferencias entre los más pequeños y los más mayores de la etapa de primaria.

ABRIL

	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27
9:55 – 10:50		Sesión en 1ºB
10:50 – 11:45		Sesión en 1ºA
12:15 – 13:10	Sesión en 6ºA/B	
13:10 – 14:00	Sesión en 6ºA/B	

Debido al reducido tiempo del que disponía, solo pude llevar a cabo algunas de las actividades propuestas para ambos cursos. Aun así, el resultado fue muy satisfactorio, y tanto alumnos como profesores parecieron disfrutar y aprender de las sesiones.

En primer lugar, realicé las sesiones con los cursos de 6º de primaria, a los cuales junté en una misma clase, ya que así me lo pidieron los tutores, dado que faltaban catorce alumnos entre los dos grupos, debido a una excursión escolar en la que solo unos pocos participaban. La evaluación inicial fue muy útil para conocer la base de donde partían los alumnos en cuanto a la problemática del *bullying*. En ella les pedí que escribiesen individualmente un ejemplo de lo que fuese para ellos un caso de acoso escolar, además de cómo creían que se debían sentir tanto el acosador, como el acosado y los observadores. Su disposición fue rápida y positiva, pudimos además comentar en voz alta todas las situaciones para descartar aquellos aspectos en los que no anduvieron tan acertados. Fue sorprendente tanto para mí, como para la orientadora, descubrir la preocupación de una gran mayoría por el físico, o como ellos lo llamaban, por “esos kilitos de más”.

Posteriormente, comenzamos con la actividad *¿Qué se siente?*, donde todos se concentraron en su tarea, y empezaron a ubicarse en lo que estábamos haciendo. Las respuestas a las imágenes fueron dispares, así todos pudieron ver la variedad de opiniones, además de sorprenderse, al igual que yo, por la indiferencia de algunos frente a ciertas imágenes, como una de las que mostré en la que aparecía un bailarín de danza clásica.

La actividad de *Acción Reacción* tuvo muy buen recibimiento por parte de los alumnos, ya que varios de ellos habían visto la película y les había gustado mucho. Solo comentamos algunas de las escenas nombradas en la orientación que realicé (Anexo XII), ya que tuve que comprimir las actividades. Pude observar que la película les facilitaba el

entendimiento de las emociones y de cómo estas funcionan, además de percibir mejor como los demás también sienten y reaccionan.

Una dosis de autoestima considero que fue esencial para favorecer el clima de la clase. Cuando trabajas día tras día con los niños eres capaz de detectar los puntos débiles de cada uno, por lo que también debemos aprender a cómo reforzarlos. Esta actividad fue precisamente lo que les proporcionó a los alumnos, quienes pasaron felices a la siguiente actividad tras los piropos recibidos por sus compañeros.

En la actividad de *¿Qué entendemos?* se entretuvieron y divirtieron. Sin olvidar la reflexión que realizamos al final sobre cómo podemos malinterpretar las cosas, y lo importante que es una buena comunicación. Pueden encontrar algunos resultados del dibujo en el Anexo XIV.

Para terminar, realizamos la actividad *¡Se buscan valientes!*, apoyada por el vídeo del Langui, el cual nos habla de la postura correcta que deben adoptar los observadores del problema. Los alumnos ya conocían la canción, lo cual les motivo para terminar después de una sesión de dos horas intensa. Todos quisieron participar en la aportación de ideas, y en la realización del mural que pueden ver en el Anexo XV.

La observación que realicé de los alumnos durante las actividades, me lleva a agradecerles su participación e interés, donde todos fueron grandes valientes dando sus opiniones, expresando sus emociones y hablando de situaciones que ellos mismos querían comentar. Todo esto también se puede ver reflejado en la evaluación que ellos realizaron de sí mismos, de la sesión y de mi actuación, la cual he adjuntado en el Anexo XVI, con un valoración general de 9,5/10.

En segundo lugar, realicé las sesiones con 1º de primaria, de forma consecutiva pero, esta vez, con ambas clases por separado. Siguiendo las normas que recibí de dirección, dispuse de cincuenta y cinco minutos en cada clase, además de tener que realizar la misma actividad en las dos. Por lo que seleccioné dos actividades de las cinco propuestas para 1º, *¿Qué le pasa al monstruo de colores?* y *La silueta del buen compañero*, las cuales resultaron una propuesta perfecta para los alumnos.

En ambas clases hubo una actitud receptiva, y antes de comenzar a leer el cuento, les hice algunas preguntas sobre qué pensaban que eran las emociones, y cuáles conocían, donde

nombraron todas en las que posteriormente nos íbamos a centrar, por lo que la pre-evaluación resultó ser una buena actividad de introducción.

Algunos niños ya conocían el cuento, aunque para todos fue una historia fácil de seguir y entender. Fuimos repitiendo cada cierto tiempo lo que pasaba en la historia, las emociones que se nombraban y sus colores. A la hora de rellenar la tabla de situaciones (Anexo XVII), todos querían participar, y pudimos recoger bastantes ideas, además de todas aquellas que no escribí en la tabla por falta de tiempo. Con el *emocímetro* pude ver la motivación e interés de los alumnos por el tema (Anexo XVIII), además de que en los días posteriores pude seguir viendo cómo lo usaban de manera autónoma. Los profesores también me comentaron que ahora sabían en que clases sus alumnos se sentían más cómodos, ya que antes de comenzar aquellas que no les gustaban tanto, cambiaban rápidamente su pinza a “enfadado”.

Para terminar, realizamos La silueta del buen compañero (Anexo XIX), donde no solo aprendieron cómo deben comportarse si quieren ser un buen compañero, sino que se animaron a poner ejemplos de conflictos de la clase, pudiendo así solucionarlos entre todos.

Para que los más pequeños también pudieran evaluar la sesión que habíamos realizado, les facilité unas caras en blanco que tenían que colorear de verde, si les había gustado mucho, de amarillo, si no todo les había gustado, y de rojo, si no les había gustado nada. Recibí así, 24/25 caras verde y 1/25 amarillas en la clase de 1ºB; y 24/24 caras verdes en la clase de 1ºA, (Anexo XX).

6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

Tras el camino recorrido desde el inicio de este Trabajo Fin de Grado, hasta la recogida y análisis de todo lo experimentado, he de decir que siento que solo ha sido el principio de un largo estudio y propósito. Considero que la enseñanza y práctica de la inteligencia emocional todavía no ha conseguido la posición que se merece en la educación, y para ello se necesitan personas que luchen por este objetivo.

Desde el primer momento que analicé los resultados de los cuestionarios realizados a docentes, me di cuenta de que había olvidado una pregunta muy importante, *¿ponen ustedes en práctica la enseñanza de la inteligencia emocional en sus aulas?* Si tuviese

que realizar una hipótesis acerca de cuáles hubiesen sido sus respuestas, teniendo en cuenta tanto lo vivido como alumna, como lo percibido de maestra de prácticas, diría que más de un 90% de los docentes encuestados no pondrían en práctica esta enseñanza en sus clases. Es cierto que es una materia que requiere de tiempo para su dedicación y reflexión, del cual no se suele disponer tal y como se entiende la educación hoy en día. Por ese lado, para mí queda abierta una inmensa línea de estudio, que me encantaría seguir descubriendo a lo largo de toda mi carrera.

En cuanto a la propuesta de actividades, me gustaría aclarar que el Programa CEPI pretende ser solo el primer paso para la introducción de la inteligencia emocional en aquellos colegios que todavía la desconocen. Si se llegase a forjar el objetivo final, el cual puedo resumir en la inclusión de la inteligencia emocional como parte del currículo básico de la educación primaria, se tendría que ampliar enormemente el Programa, hasta llegar a componer una asignatura completa.

Además, como propuesta específica a las actividades que llevé a cabo en el centro, destacaría de nuevo la importancia del tiempo. Según las circunstancias, en cada actividad puede darse un grado distinto de profundidad, variando así su tiempo de ejecución. Por lo que sería preciso tener la capacidad para controlar el inicio y fin de las sesiones, siguiendo un tiempo limitado y sin olvidar el objetivo que se debe alcanzar con cada una; esto demanda la práctica de una persona preparada para el manejo del tiempo o una mayor flexibilidad del horario.

Como valoración global de este trabajo, puedo concluir con cierto equilibrio valorando objetivamente la existencia de aspectos negativos, siendo algunos de ellos, la falta de precisión en el estudio realizado o la insuficiencia de tiempo para la puesta en marcha de todas las actividades propuestas. Sin embargo, agradezco a todos los que han hecho posible todos mis propósitos, incluyendo entre ellos, mi firme declaración de intenciones a quienes escucharon mi propuesta, de valorar y reflexionar sobre la importancia de la inteligencia emocional, y de la fuerza que esta podría tener para mejorar las vidas de nuestros alumnos.

7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Bisquerra, R. (Coord.) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Cabana, B. *8 Dinámicas y Actividades de Autoestima para Niños y Adolescentes*. Liferder. Recuperado de: <https://www.liferder.com/dinamicas-autoestima/> a 18 de Abril de 2017.
- *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. Recuperado de: http://www.adafa.es/wpcontent/uploads/2012/12/faros_6_cast.pdf#page=28 a 17 de Abril de 2017.
- Cruz, V., Caballero, P., Ruiz, G. (2013) *La dramatización como recurso didáctico para el desarrollo emocional. Un estudio en la etapa de educación primaria*. Revista de Investigación Educativa, 31 (2), 393-410. Recuperado de: <http://revistas.um.es/rie/article/view/164501/158151> a 17 de Abril de 2017.
- Goleman, D. (2012) *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Llenas, A. (2012) *El monstruo de colores*. Barcelona, España: Flamboyant.
- McKee, D. (2012) *Elmer*. Barcelona, España: Vicens Vives.
- Megamedia (2017). *Proyecto Bullying* [serie de televisión]. España: Mediaset.
- Orejudo, S., Royo, F., Soler, J., y Aparicio L. (Coord.) (2014) *Inteligencia emocional y bienestar. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. España: Universidad de Zaragoza.
- Piñuel, I., y Oñate A. (2007). *Mobbing escolar. Violencia y acoso psicológico contra los niños*. Barcelona, España: Ediciones ceac.
- Renom, A. (2008) *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid, España: Wolters Kluwer España.
- Rivera, J. (Productor), Docter, P. y del Carmen, R. (Directores). (2015). *Inside Out* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Pixar Animation Studios y Walt Disney Pictures.
- Sánchez, A. (2009). *Acoso escolar y convivencia en las aulas. Manual de prevención e intervención*. Alcalá la Real, Jaén, España: Formación Alcalá.

8. COMPETENCIAS ALCANZADAS EN LA ELABORACIÓN DEL TFG

CB1	<p>Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</p>
	<p>Gracias a este trabajo he podido conocer y comprender conocimientos de dos nuevas áreas para mí, como han sido el acoso escolar y la inteligencia emocional, a través de estudios, libros, programas, y diversos medios nombrados anteriormente en la bibliografía.</p>
CB2	<p>Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.</p>
	<p>El tiempo empleado en la realización de este trabajo y su pequeña puesta en marcha, ha requerido de una gran dedicación que no hubiese sido posible sin mi vocación por esta profesión, alcanzando así esta competencia.</p>
CB3	<p>Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.</p>
	<p>Tanto el estudio, como la entrevista realizada, y el análisis del trabajo en general, expresado en la conclusión, lo demuestran.</p>
CB4	<p>Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</p>
	<p>Lo expuesto en este trabajo requiere, en cierta parte, de un público especializado que conozca los términos más técnicos, sin embargo, en las actividades realizadas en las aulas he podido seguir los objetivos utilizando unos términos entendibles para los alumnos.</p>

CB5	Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
	Algunas habilidades aprendidas como el manejo del tiempo, la buena comunicación o el aprendizaje personal, me facilitarán el camino en estudios posteriores.
CG1	<p>Conocer y comprender para la aplicación práctica: - Aspectos principales de terminología educativa. – Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo. – Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación y, de un modo particular, los que conforman el currículo de Educación Primaria. – Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa. – Principales estrategias de enseñanza-aprendizaje. – Fundamentos de las distintas disciplinas que estructuran el currículo. – Rasgos estructurales de los sistemas educativos.</p> <p>Cada aspecto de esta competencia ha sido tenido en cuenta para la realización del trabajo, ya que todas las partes están incluidas en él.</p>
CG2	<p>Desarrollar un compromiso ético en su configuración como profesional, que potencia la idea de educación integral con actitudes críticas y responsables, garantizando la igualdad de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos.</p> <p>Considero que mi dedicación a la inteligencia emocional y a la prevención del acoso, engloba todas las ideas enunciadas en esta competencia.</p>
CEMP70	<p>Ser capaces de relacionar conocimientos teóricos y prácticos con la realidad del aula y del centro.</p> <p>Antes de proceder a la puesta en práctica, ha habido un estudio y análisis de la teoría necesaria para llevar a cabo los procesos.</p>
CEMP71	Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.

	He preparado mis propias propuestas y clases, invirtiendo en todas ellas cierto tiempo a la innovación educativa, mejorando así su calidad.
CEMP72	Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación que desde un centro se pueda ofrecer. Todo lo que he llevado a cabo durante el trabajo y las prácticas, ha sido con la intención de innovar y mejorar el ámbito educativo.
CEMP74	Conocer formas de colaboración con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social. Tanto para la realización del trabajo, como para las prácticas correspondientes, he tenido que ponerme en contacto con distintas personas pertenecientes a diversos sectores de la comunidad educativa.

ANEXOS

ANEXO I – ENCUESTA FORMATO PAPEL	I
ANEXO II – ENCUESTA FORMATO ONLINE	III
ANEXO III – RESULTADOS DE LA ENCUESTA	VI
ANEXO IV – TABLA DE SITUACIONES Y EMOCIÓMETRO, ACTIVIDAD “EL MONSTRUO DE COLORES”	XIV
ANEXO V – EJEMPLOS, ACTIVIDAD “¿QUÉ HARÍAS SI...?”	XVI
ANEXO VI – HISTORIA TÍTERE, ACTIVIDAD “TÍTERE”	XVII
ANEXO VII – PLANTILLA DEL ELEFANTE, ACTIVIDAD “ELMER”	XVIII
ANEXO VIII – PLANTILLA DE CUALIDADES, ACTIVIDAD “A MI ESPALDA”	XIX
ANEXO IX – HISTORIA, ACTIVIDAD “EL ANCIANO Y EL BURRO”	XX
ANEXO X – EJEMPLOS DE SALUDOS, ACTIVIDAD “ENCUENTROS”	XXI
ANEXO XI – DIANA DE AUTOEVALUACIÓN, ACTIVIDAD “NUESTRA FIESTA”	XXII
ANEXO XII – ORIENTACIONES DE ESCENAS Y PREGUNTAS, ACTIVIDAD “ACCIÓN REACCIÓN”	XXIII
ANEXO XIII – DIBUJO A DESCRIBIR, ACTIVIDAD “¿QUÉ ENTENDEMOS?”	XXIV
ANEXO XIV – RESULTADOS DEL DIBUJO, ACTIVIDAD “¿QUÉ ENTENDEMOS?”	XXV
ANEXO XV – MURAL, ACTIVIDAD “SOMOS VALIENTES”	XXVI
ANEXO XVI – EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN 6º EPO	XXVII
ANEXO XVII – INTERVENCIÓN PRÁCTICA, TABLAS DE SITUACIONES EN 1º EPO	XXVIII
ANEXO XVIII – INTERVENCIÓN PRÁCTICA, EMOCIÓMETROS 1º EPO	XXX
ANEXO XIX – INTERVENCIÓN PRÁCTICA, SILUETAS DEL BUEN COMPAÑERO 1º EPO	XXXI
ANEXO XX – EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES 1º EPO	XXXII
ANEXO XXI – PÓSTER PROGRAMA CEPI	XXXIII

**ESTUDIO SOBRE EL ACOSO ESCOLAR EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN
PRIMARIA. FRECUENCIA, CARACTERÍSTICAS E INTERVENCIÓN.**

Lo primero de todo, darles las gracias por su colaboración en el presente estudio, ya que su ayuda es indispensable para la realización del Trabajo Fin de Grado que, como alumna de cuarto curso del Grado en Maestra de Educación Primaria con mención en Inglés, debo realizar para concluir mis estudios. **Se respetará el anonimato tanto de ustedes como del centro**, por lo que agradecería su sinceridad en las respuestas. Estas serán tenidas en cuenta para la posterior realización de una Propuesta de Intervención, basada en la inteligencia emocional como herramienta de prevención al acoso escolar. Gracias por su tiempo.

DATOS PERSONALES DEL DOCENTE:

Hombre Mujer Edad: ____ Años de docencia: ____

TIPO DE CENTRO: Público Concertado Privado

¿Ha tenido algún caso de acoso escolar durante sus años de docencia? Sí No

*En caso de haber tenido más de un caso, céntrese en uno o en las características más comunes de ellos.

Si la respuesta ha sido afirmativa:

- Edades de los involucrados: _____
- Sexo de los involucrados: _____
- ¿Conoce si el agresor creía tener algún motivo? ¿Cuál? _____

- ¿Por qué cree usted que fue esa persona la víctima y no otra? _____

- Marque los tipos de acoso que se ejercían sobre la víctima:
 Maltrato verbal Intimidación verbal Maltrato físico Exclusión
- ¿Detectó usted el acoso? _____
- ¿Realizó alguna intervención? ¿Cuál? _____
- ¿Cree que como docente hizo lo que estaba en sus manos para abordar el problema?
¿Cambiaría algo la próxima vez? _____
- Observaciones y aportaciones:

¿Ha recibido algún tipo de formación en cuanto a acoso escolar durante sus estudios universitarios? Sí No

¿Fue esa formación parte de la materia de clase o extracurricular? _____

¿Ha recibido algún tipo de formación en cuanto a acoso escolar durante sus años de docencia?

Sí No ¿Fue impartido por el centro de trabajo? _____

¿Cree que existe una buena sensibilización y conocimiento del tema en el ámbito escolar?

¿Conoce si existe algún proyecto de prevención y/o tratamiento del acoso escolar en su centro de trabajo? Si es así, ¿podría enunciarme brevemente de qué se trata? _____

¿Se siente comprometido con la problemática? _____

¿Conoce lo que es la inteligencia emocional? Sí No

¿Ha recibido algún tipo de formación en cuanto a inteligencia emocional para docentes?

Sí No ¿Fue impartido por el centro de trabajo? _____

¿Considera importante su enseñanza desde las primeras etapas escolares? _____

Observaciones:

En caso de que quisieran ponerse en contacto conmigo para cualquier otro tipo de aportación, pueden contactar conmigo a través del correo electrónico: cristinarp95@gmail.com

Gracias por su colaboración.

ANEXO II – ENCUESTA FORMATO ONLINE



ESTUDIO SOBRE EL ACOSO ESCOLAR EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA. FRECUENCIA, CARACTERÍSTICAS E INTERVENCIÓN.

Lo primero de todo, darles las gracias por su colaboración en el presente estudio, ya que su ayuda es indispensable para la realización del Trabajo Fin de Grado que, como alumna de cuarto curso del Grado en Maestra de Educación Primaria con mención en Inglés, debo realizar para concluir mis estudios.

Se respetará el anonimato tanto de ustedes como del centro, por lo que agradecería su sinceridad en las respuestas. Estas serán tenidas en cuenta para la posterior realización de una Propuesta de Intervención, basada en la inteligencia emocional como herramienta de prevención al acoso

***Obligatorio**

DATOS PERSONALES DEL DOCENTE *

- Hombre
- Mujer

Edad *

Tu respuesta

Años de docencia *

Tu respuesta

TIPO DE CENTRO *

- Público
- Concertado
- Privado

¿Ha tenido algún caso de acoso escolar durante sus años de docencia? *En caso de haber tenido más de un caso, céntrese en uno o en las características más comunes de ellos. *

Elige ▾

Si la respuesta ha sido afirmativa responda a las siguientes preguntas. En caso contrario, pase hasta las preguntas de doble asterisco (**) *

- De acuerdo

Edades de los involucrados:

Tu respuesta

Sexo de los involucrados:

- Hombre
 Mujer

¿Por qué cree usted que fue esa persona la víctima y no otra?

Tu respuesta

Marque los tipos de acoso que se ejercían sobre la víctima

- Maltrato verbal
 Intimidación verbal
 Maltrato físico
 Aislamiento y exclusión social

¿Detectó usted el acoso?

Tu respuesta

¿Realizó alguna intervención? ¿Cuál?

Tu respuesta

¿Cree que como docente hizo lo que estaba en sus manos para abordar el problema?

¿Cambiaría algo la próxima vez?

Tu respuesta

Observaciones y aportaciones

Tu respuesta

(**)¿Ha recibido algún tipo de formación en cuanto a acoso escolar durante sus estudios universitarios? *

- Sí
 No

(**)¿Fue esa formación parte de la materia de clase o extracurricular? *

Tu respuesta

(**)¿Ha recibido algún tipo de formación en cuanto a acoso escolar durante sus años de docencia? *

- Sí
 No

(**)¿Fue impartido por el centro de trabajo? *

Tu respuesta

(**)¿Cree que existe una buena sensibilización y conocimiento del tema en el ámbito escolar? *

Tu respuesta

(**)¿Conoce si existe algún proyecto de prevención y/o tratamiento del acoso escolar en su centro de trabajo? Si es así, ¿podría enunciarme brevemente de qué se trata? *

Tu respuesta

(**)¿Se siente comprometido con la problemática? *

(**)¿Conoce lo que es la inteligencia emocional? *

Sí

No

(**)¿Ha recibido algún tipo de formación en cuanto a inteligencia emocional para docentes? *

Sí

No

(**)¿Fue impartido por el centro de trabajo? *

Tu respuesta

(**)¿Considera importante su enseñanza desde las primeras etapas escolares? *

Tu respuesta

Observaciones:

Tu respuesta

ENVIAR

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

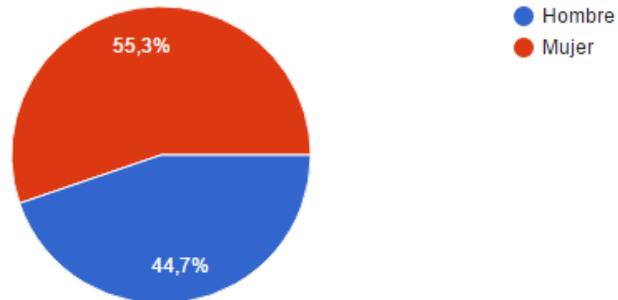
Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. Informar sobre abusos - Condiciones del servicio - Otros términos

Google Formularios

ANEXO III – RESULTADOS DE LA ENCUESTA

DATOS PERSONALES DEL DOCENTE

38 respuestas

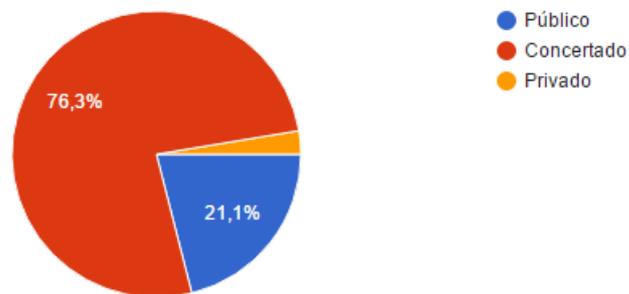


Edad	Años de docencia
23	1
25	2
26	0
29	3
29	3
29	5
30	2
31	5
34	9
35	12
35	9
36	12
37	12
38	17
38	10
40	14
40	6
40	13
42	20

Edad	Años de docencia
42	10
48	14
51	29
52	26
53	29
53	29
55	30
56	28
57	34
57	25
59	36
59	37,5
60	38
60	35
61	36
62	40
65	45
-	22
-	29

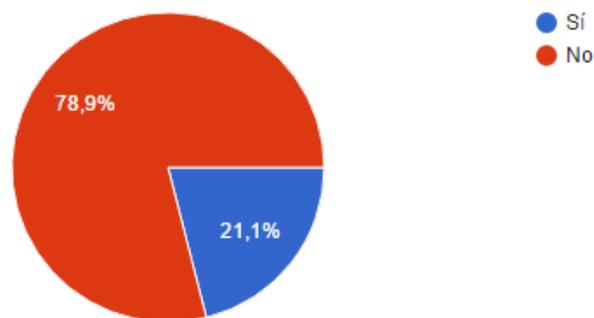
TIPO DE CENTRO

38 respuestas



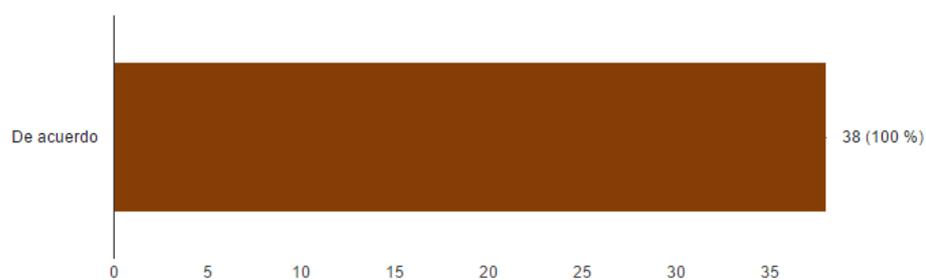
¿Ha tenido algún caso de acoso escolar durante sus años de docencia? *En caso de haber tenido más de un caso, céntrese en uno o en las características más comunes de ellos.

38 respuestas



Si la respuesta ha sido afirmativa responda a las siguientes preguntas. En caso contrario, pase hasta las preguntas de doble asterisco (**)

38 respuestas



Edades de los involucrados:

8 respuestas

11-12

11-12

11-12

Adolescentes

10 y 11 años

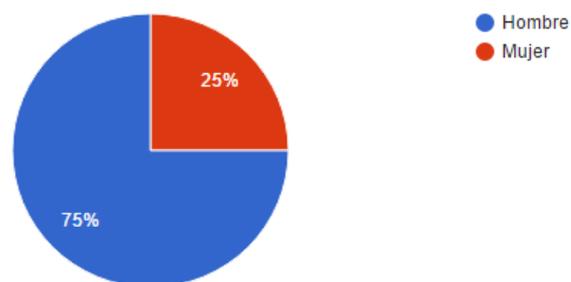
11-13 años

10

11

Sexo de los involucrados:

8 respuestas



¿Conoce si el agresor creía tener algún motivo? ¿Cuál?

8 respuestas

Inseguridad, Celia, envidia, desajustes emocionales

No, quería dominar y usufructuar la dependencia y falta de reacción del compañero.

"Es un pringado"

Sobresalir por cualquier motivo.

ENVIDIA

Lo que comienza siendo una broma acaba en problema

Anteriormente habían sido amigos y ambos aprovecharon lo que ambos sabían del otro para hacerse daño mutuo

Confuso, creo que de una "pelea de patio"

¿Por qué cree usted que fue esa persona la víctima y no otra?

8 respuestas

Por no saber ser aséptica y ser un tanto débil + persona con potencial académico

Porque tenía un carácter retraído, tímido y muy dependiente.

Debilidad dentro del grupo

Porque era la más débil

DESTACADA EN EL GRUPO

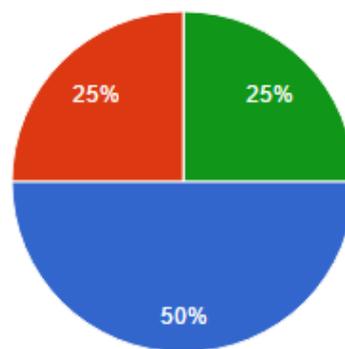
Rivalidad entre líderes

Ambos fueron víctimas

Porque se enfrentó al líder y el grupo se puso de parte de éste

Marque los tipos de acoso que se ejercían sobre la víctima

8 respuestas



- Maltrato verbal
- Intimidación verbal
- Maltrato físico
- Aislamiento y exclusión social

¿Detectó usted el acoso?

8 respuestas

Sí

Sí

Si

No, me lo comunicó un compañero.

Sí, pero después de tiempo

NO

Tanto los profesores del claustro como los padres

No

¿Realizó alguna intervención? ¿Cuál?

8 respuestas

Comunicarlo al jefe de estudios hace años

Preguntar a los dos implicados y a otros alumnos. Afeor la conducta del extrosionador, comprometerle a no repetirla y a devolver parte de lo conseguido. Informar a los padres.

Determinar los hechos, protocolo del centro.

Informe a mis compañeros que impartían clase en ese aula y lo estuvimos vigilando y concienciando a la clase de que cualquiera puede sufrir este tipo de acosos y que a nadie nos gustaría.

SI, PROPONER MEDIDAS DE ACTUACIÓN E INTERVENCIÓN CON ALUMNADO, FAMILIAS Y DOCENTES

Reunión con las familias de todos los alumnos del aula, en grupo e individual

En el centro se decidió un acto de conciliación entre los niños y las familias

Conversar con todos y pasar el problema al servicio de orientación

¿Cree que como docente hizo lo que estaba en sus manos para abordar el problema?

7 respuestas

Sí

Sí

Sí

Sí

Sí

Si

SI

¿Cambiaría algo la próxima vez?

7 respuestas

No

No

Si

Seguro. Hay que aprovechar los nuevos medios que tenemos. Todo sea por evitar estos casos.

NO

Creo que tanto el centro como los docentes hicimos todo lo que en ese momento creímos necesario. Con el tiempo te das cuenta que necesitamos más formación.

Daría menos oportunidades y actuaría antes

Observaciones y aportaciones

3 respuestas

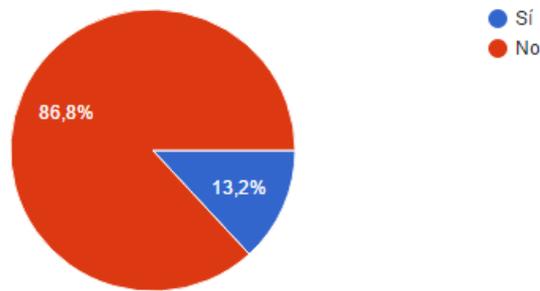
TODAS LAS PERSONAS IMPLICADAS DEBEN ACTUAR CON RESPONSABILIDAD

El problema se soluciona aparentemente en el centro, aunque no es así fuera del mismo. Las familias prefieren las vías judiciales en lugar de intentar medios menos agresivos para los menores.

en mi caso, pasó a enfrentamientos entre padres

(**)¿Ha recibido algún tipo de formación en cuanto a acoso escolar durante sus estudios universitarios?

38 respuestas



(**)¿Fue esa formación parte de la materia de clase o extracurricular?

38 respuestas

- no
- No hubo
- No hubo
- Extracurricular
- Extracurricular
- Extracurricular
- No he tenido formación en la carrera
- Extracurricular,...años después de acabar la carrera ...en curso para profesores
- Extracurricular.
- EXTRACURRICULAR
- No
- extracurricular
- Ninguno
- Materia de clase
- NADA
- NO HE RECIBIDO

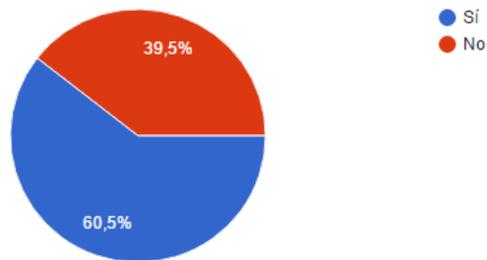
Si

No recibí formación al respecto

Extracurricular, asistimos a algún curso

(**)¿Ha recibido algún tipo de formación en cuanto a acoso escolar durante sus años de docencia?

38 respuestas



(**)¿Fue impartido por el centro de trabajo?

38 respuestas

- no
- Sí
- Sí
- Sí
- sí
- sí
- sí
- Si
- Sí, tanto por el centro como por una entidad externa
- Sí
- Si. Y algún curso por mi cuenta
- Si, y fuera también.
- NO
- No
- SI
- POR EL CENTRO Y POR LA JCyL

Si, en charlas y reuniones.
Sí, y otros
No, cursos externos al centro
Se trata el tema, pero he ido a un curso
sí
externo al centro

(**)¿Cree que existe una buena sensibilización y conocimiento del tema en el ámbito escolar?

38 respuestas

No
No
No
No
No
No
Sí
Sí
Sí
Sí
Sí
NO
NO
Cada vez más
Debería de ser mejor, es un tema que está en auge y creo que nuestros conocimientos son insuficientes.
Si
Sí, cada vez se trata más y se están poniendo estructuras: reglamentos, protocolos, comisión de convivencia...
No, insuficiente
SI
Creo que aún hay cierto desconocimiento.
Poco
Es mejorable
Creo que es ahora cuando está empezando
no
Existe su conocimiento y sensibilización pero no su tratamiento
No lo suficiente. Cada vez hay más medios a través de los cuales puede realizarse el acoso, y hay que estar informados sobre ellos y cómo evitarlo.
Cada vez más sensibilización y conocimiento en todos los ámbitos
No, al no haber casos... hay desconocimiento.
sí
sensibilización sí, conocimiento siempre se puede aprender más
cada vez más
si
sensibilización sí, conocimiento no
no, pienso que solo se conocen aspectos superficiales sobre el tema
creo que mucha sensibilización
sensibilización si, mucha, conocimiento no tanto.
no, yo creo que deberíamos darlo más importancia y trabajarlo en clase
Conocimiento sí, falta dar el paso de firmar faltas

(**)¿Conoce si existe algún proyecto de prevención y/o tratamiento del acoso escolar en su centro de trabajo? Si es así, ¿podría enunciarme brevemente de qué se trata?

38 respuestas

No

No

No

No

no

no

no

Sí, charlas de sensibilización anuales impartidas tanto por profesores como de agentes de policía.

Proyecto de convivencia

En cuanto a prevención han venido al centro educativo agentes de la policía especializados en acoso para sensibilizar tanto a docentes como a alumnos y familias.

Si.

Si

Sí, hay un documento y un protocolo a seguir.

NO

Lo lidera la "comisión de convivencia"

Sí. Alumnos mediadores.

No en profundidad de momento

SI

EXISTE PREVENCIÓN A TRAVÉS DE ACTIVIDADES Y EXISTE PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

Prevención tal vez, en la utilización del programa socioescuela (sociograma), que permite la detección del acoso en los grupos de clase.

El plan de convivencia

Algo hay

Si. Existe una comisión que detecta y aborda los problemas .

Existe una comisión encargada de la prevención y resolución de conflictos coordinada con el claustro de profesores.

Tenemos un proyecto de convivencia que actúa antes, durante y después del problema.

No conozco, tampoco he conocido ni vivido ningún caso concreto.

Existe protocolo. Poniendo en conocimiento a todas las partes, ver las causas y buscar las soluciones.

No hay

El plan de convivencia lo trata

sí, en el plan de convivencia

tenemos el plan de convivencia en el que parecen reflejados estos aspectos

en el centro hay una comisión de resolución de conflictos

si, hay unas normas en el reglamento del centro

creo que no

sí, un protocolo de actuación en caso de acoso escolar y una comisión reguladora

plan de convivencia

tenemos un plan de convivencia, dentro del cual hay un protocolo a seguir, en el caso de que haya sospechas de acoso.

no sabe, no contesta

(**)¿Se siente comprometido con la problemática?

38 respuestas

Si

Si

Si

Si

Si

Si

Si

Si

Sí

si

si

si

Sí

Sí

SI

SI

POR SUPUESTO, COMO NO PUEDE SER DE OTRA MANERA

Si, lo trabajo a diario en el aula.

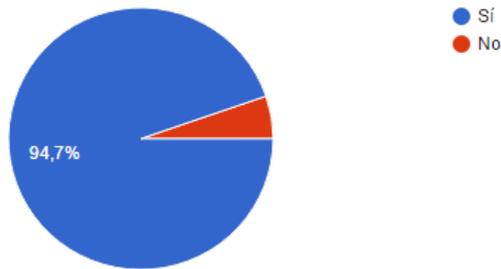
No mucho

Sí, por supuesto.

Nunca me ha pasado, pero de darse el caso estaría comprometido sí.
 Sí, por supuesto
 Sí, intento que no se llegue al acoso.
 no sabe, no contesta
 sí, aunque no he tenido ningún caso
 sí mucho
 sí, por supuesto
 me gustaría recibir formación sobre ello

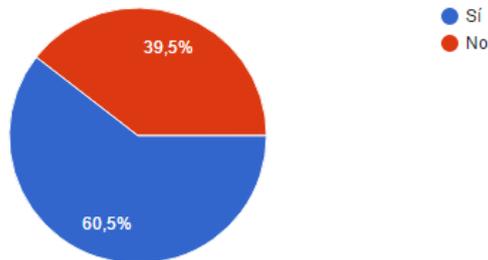
(**)¿Conoce lo que es la inteligencia emocional?

38 respuestas



(**)¿Ha recibido algún tipo de formación en cuanto a inteligencia emocional para docentes?

38 respuestas



(**)¿Fue impartido por el centro de trabajo?

38 respuestas

no
 No

No
No
Si
Si
Si
Si
Si
Si
Sí
Sí
Sí
Sí
sí
sí
NO
NO
Sí y fuera también en cursillo de verano.
SI
Universidad.
Sí, y otros
No, en cursos externos
no aquí
por mi cuenta
si

(**)¿Considera importante su enseñanza desde las primeras etapas escolares?

38 respuestas

Sí
Sí
Sí
Sí
Sí
Sí
Si
Si
Si
Si
Si
Si
Si
sí
sí
sí
Sí
Sí
no sabe, no contesta
no sabe, no contesta
Muy importante
Si, muy importante.
Esencial
Fundamental

Es fundamental.

Si, muy importante

Si por supuesto, es interesante tener localizada e impartida cualquier enseñanza lo más pronto posible, por el bien de los alumnos.

Sería bastante recomendable, sí

Al igual que se desarrollan otras competencias como la matemática o lingüística, se debería trabajar la inteligencia emocional.

Sí, considero que es importantísima

Sí, es importantísimo

Siempre es importante trabajar y educar en este aspecto

imprescindible

no mucho

si

sí, por supuesto desde enseñanzas tempranas

considero que es básica la enseñanza desde pequeñitos

mucho

Observaciones:

5 respuestas

Creo que el acoso es un tema que se empieza a trabajar más ahora y que resulta básico para el desarrollo de la personalidad y el trabajo del respeto hacia los demás. Tiene que hablarse abiertamente en el aula para poder normalizar las situaciones en las que se da, de manera que no se demonice al agresor y se detecten a las víctimas. Así tanto agresor como víctima podrán expresarse y ambos dos corregir sus conductas, en un caso erradicando las y en otro caso haciéndose más fuerte para no volver a sufrirlas.

Debe implicarse a las familias para intentar resolver el problema

En el centro hacemos grandes esfuerzos por educar en valores, en respeto, sin embargo las familias no ayudan en este objetivo. Vivimos en una sociedad exaltada donde todo se arregla con un juicio y una condena, donde de todo se saca un beneficio; es muy difícil cambiar los valores que la familia inculca.

pondría materias relacionadas con el tema para una mayor sensibilización tanto a docentes como a alumnos desde edades tempranas

Falta que deje de ser teoría y papel, y desde los equipos directivos se haga efectivo con el apoyo y respaldo de las direcciones provinciales de educación.

ANEXO IV – TABLA DE SITUACIONES Y EMOCIÓMTRO, ACTIVIDAD “EL MONSTRUO DE COLORES”

MIEDO	
ENFADO	
CALMA	
TRISTEZA	
ALEGRÍA	



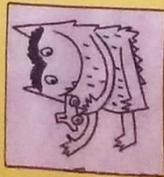
Enfado



Calma



Tristeza



Alegria

¿Qué harías si...?

- *Estás en la fila y llega un compañero empujando a todos los que estáis colocados.*
- *Un compañero se ríe de otro porque se ha equivocado en un ejercicio de clase.*
- *Crees que un compañero te ha quitado algo del estuche.*
- *Estás jugando en el recreo y un compañero no deja jugar a otro con vosotros.*
- *Estás esperando a entrar a un sitio y alguien se cuela.*
- *Un compañero te insulta o te pega.*
- *La profesora te castiga por algo que has hecho mal.*

¡Hola chicos! Me llamo Pepo, ¿y vosotros? Hoy me ha traído vuestra profe porque le dije que necesitaba ayuda con algún problemilla que tengo. Ella me dijo que no me preocupase, que me iba a llevar donde unos niños muy listos, muy listos, que seguro que sabían que tenía que hacer para arreglarlo. ¿Queréis saber que me ha pasado? Pues voy a empezar por el principio... Cuando empecé el colegio, en Septiembre, como vosotros, me daba mucha vergüenza hablar con mis compañeros, porque no conocía a nadie. Así que cada vez que me preguntaban algo yo no les contestaba, y les ponía mala cara, al final alguno me acababa gritando y yo le pegaba para que me dejase en paz. ¿Qué creéis que tendría que haber hecho?

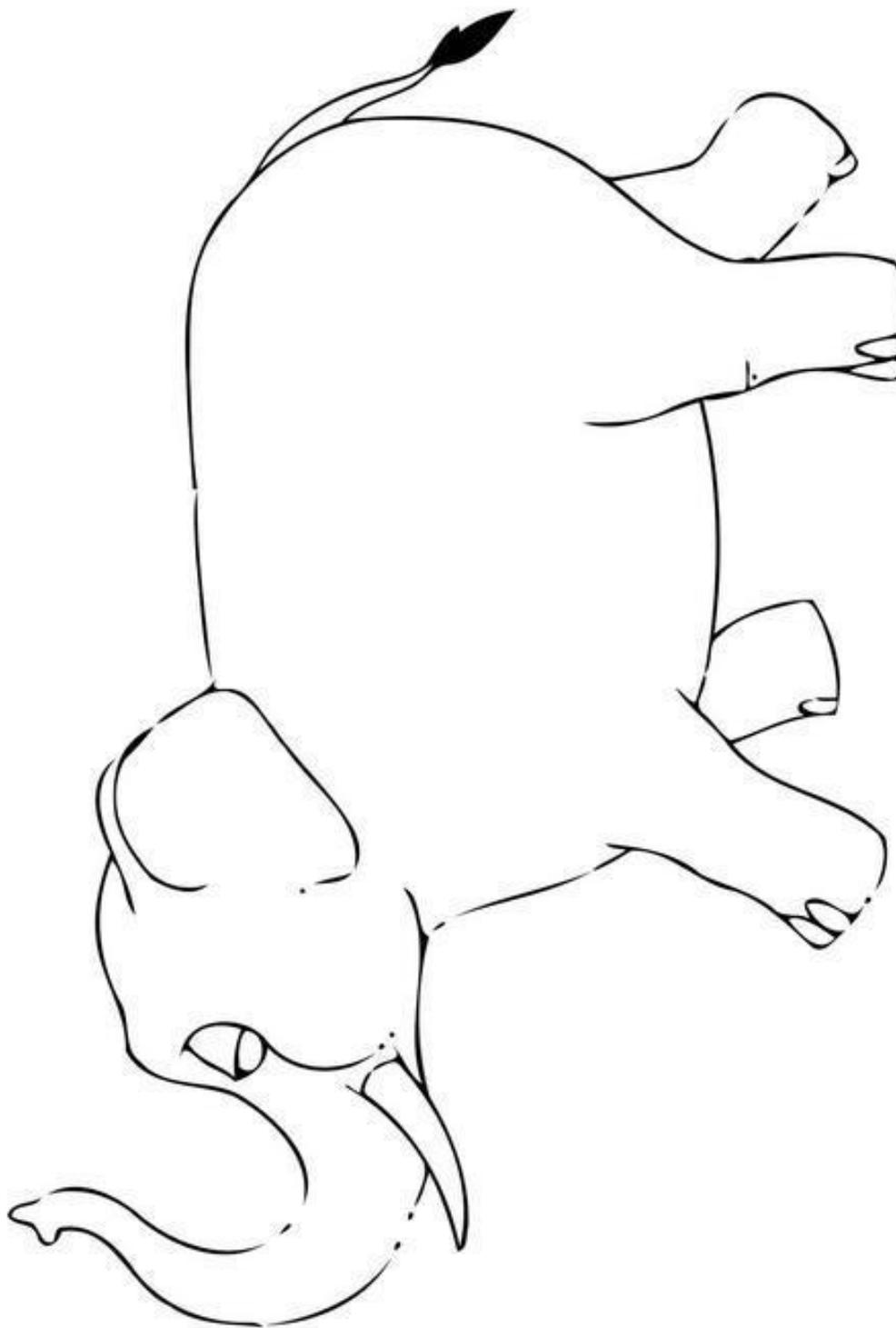
Con el tiempo, se me fue pasando la vergüenza, y empecé a llevarme mejor con todos, pero cada vez que me pedían que les dejase algo, yo les contestaba muy borde y gritando, y nunca se lo dejaba, así que algunos dejaron de hablarme... ¿Qué tendría que haber hecho?

Si a alguno os pasa lo mismo, os voy a contar lo que hice yo, aprendí que compartir es mucho más divertido, además cuando a mí se me olvida algo, siempre hay algún compañero que me lo deja. Hace poco, un día en el recreo, mis compañeros no me querían dejar jugar al fútbol porque decían que nunca pasaba el balón, así que les quité la pelota y se la lancé a uno de ellos dándole en la cara... al final, mi compañero lloraba porque le había hecho daño, y yo me sentía muy mal, pero no me atreví ni a pedir perdón. ¿Qué creéis que tendría que haber hecho?

Además la profesora me castigo por eso, y le grité diciendo que habían sido ellos, y que no iba a hacer lo que ella me decía. Así que mi profe sigue un poco enfadada conmigo, ¿Qué creéis que debería hacer?

Espero que las cosas mejoren pronto, y seguro que con vuestros consejos va todo mucho mejor. Ahora vosotros también podéis contarme una historia, o algún problema que hayáis tenido o tengáis, así entre todos nos ayudaremos a solucionarlos.

ANEXO VII – PLANTILLA DEL ELEFANTE, ACTIVIDAD “ELMER”



Fuente: <http://imagenesparapintar.net/animales/elefante-para-colorear.html>

ANEXO VIII – PLANTILLA DE CUALIDADES, ACTIVIDAD “A MI ESPALDA”

MIS COMPAÑEROS CREEN QUE SOY UNA PERSONA...										
Buena										
Divertida										
Amable										
Generosa										
Tranquila										
Cariñosa										
Alegre										
Responsable										
Inteligente										
Respetuosa										
Otros:										

“Un abuelo y su nieto emprendieron un viaje y se hicieron acompañar por un animal que les hiciera más liviano el recorrido. Decidió el abuelo que el niño fuera montado en el burro para que no se cansara y él caminaría al lado del animal. Cuando pasaron por el primer pueblo, los lugareños empezaron a exclamar: - ¡Qué vergüenza! ¡Lo que hay que ver! El pobre anciano debe ir a pie, mientras el niño lo hace sobre el burro. ¡Es inadmisibile!

Ante tales comentarios decidieron que el abuelo fuera sobre el burro y el niño a pie. Pasaron por otro pueblo y los habitantes del mismo, al verlos pasar, dijeron: - ¡Qué falta de caridad! ¡Es inexcusable! El hombre cómodamente viajando sobre el burro y deja que el niño vaya a pie.

El abuelo y el niño optaron entonces por subirse los dos al burro y al pasar por una aldea, los aldeanos empezaron a increparles: - ¡Sois unas malas personas! ¡Qué crueldad! ¡Pobre burro! ¡Los dos subidos sobre él!

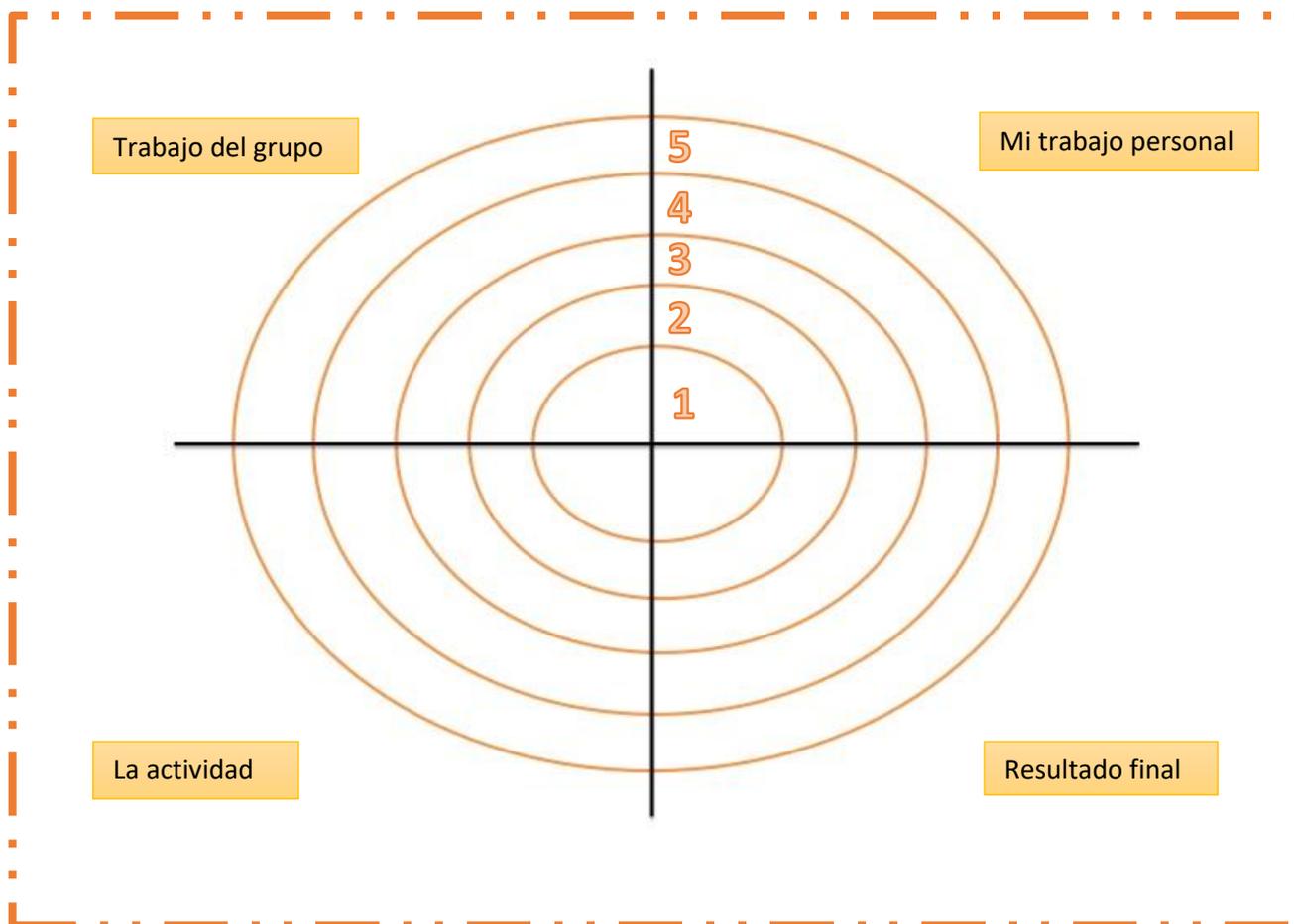
Entonces el abuelo y el nieto decidieron caminar junto al animal, sin montarlo. Al pasar por otro pueblo, la gente se burló de ellos: - ¡Qué par de tontos! ¡Tienen un burro y ninguno de los dos se sube a él! Por lo menos el viejo debería dejar que se subiera el niño.

Mientras seguían su camino, el anciano le dijo al muchacho: - Querido nieto, ¡ojalá las personas fueran tan fieles y bondadosas como este animal que nos acompaña! Pero saca de esto una lección para tu vida: hagamos lo que hagamos siempre habrá gente desaprensiva que nos criticará.”

ANEXO X – EJEMPLOS DE SALUDOS, ACTIVIDAD “ENCUENTROS”

- Llegas a casa y saludas a tu hermano.
- Vas andando por la calle y te cruzas con un conocido.
- Te reencuentras con tu mejor amigo después de las vacaciones.
- Estás en la playa y te encuentras a tu vecina.
- Entras a la consulta del médico.
- Ves a tu cantante favorito por la calle.
- Ves por primera vez al nuevo bebé de la familia.
- Te cruzas con la persona que te gusta.
- Te encuentras con un amigo con el que estás enfadado.
- Te encuentras a tu profesora por la calle.

ANEXO XI – DIANA DE AUTOEVALUACIÓN, ACTIVIDAD “NUESTRA FIESTA”



ORIENTACIONES

“INSIDE OUT”

1.50 – 4.50 ¿Quién es cada uno? ¿Cuándo aparecen? Ejemplos. ¿Cómo son la mayoría de vuestros recuerdos?

7.20 – 10.25 ¿Os habéis mudado alguna vez? ¿Cómo os sentiríais? ¿Podemos cambiar nuestras opiniones según en qué sensación nos centremos?

12.10 – 15.40 Pensemos en positivo.

22.00 – 24.10 En el colegio... ¿miedo a hablar en público? ¿y a llorar? ¿nos da miedo ser juzgados?

26.47 – 30.00 ¿Toda acción tiene su reacción?

1.00.00 – 1.1.17 ¿Puede que nuestros miedos se aparezcan en nuestros sueños? ¿Qué puede pasar si actuamos con ira?

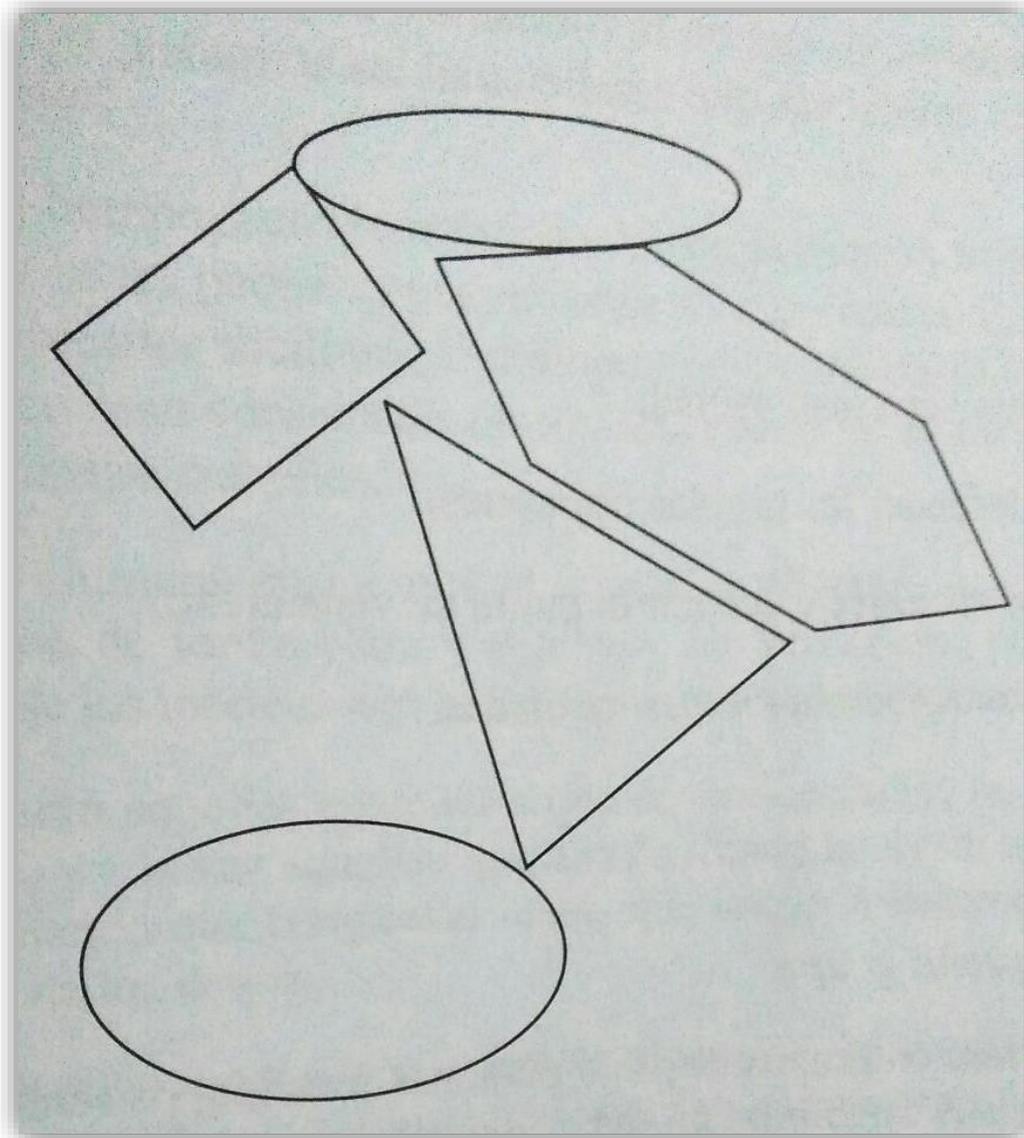
1.14.48 – 1.16.36 ¿Qué ocurre cuando nuestros actos llegan demasiado lejos?

1.18.51 – 1.23.16 ¿Es importante expresar lo que sentimos?

1.24.20 – 1.25.40 A medida que crecemos, también crecen nuestra conciencia y emociones.

1.26.30 – 1.28.15 ¿Los demás también tienen sus propias emociones, reacciones, pensamientos...?

ANEXO XIII – DIBUJO A DESCRIBIR, ACTIVIDAD “¿QUÉ ENTENDEMOS?”



Fuente: Renom, A. (2008) *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)* (pág. 209)

ANEXO XIV – RESULTADOS DEL DIBUJO, ACTIVIDAD “¿QUÉ ENTENDEMOS?”



ANEXO XV – MURAL, ACTIVIDAD “SOMOS VALIENTES”



ANEXO XVI – EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN 6º EPO

EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS SOBRE LOS TALLERES REALIZADOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL - 6º EPO

	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8
1	9	10	6	10	5	10	10	10
2	10	9	8	10	9	8	8	10
3	10	8	8	10	9	8	7	9
4	9	7,5	8	9,5	6	9,5	8	10
5	9,5	10	10	10	9,25	10	10	10
6	8	8	8	10	9	9	8	9
7	7	7	4	6	8	5	6	0
8	10	10	10	10	9	10	10	10
9	8,5	8	8	8,5	7	9	7,5	9,5
10	8	7	8	8	7	9	7	9
11	8	6	10	7	9	9	8	9
12	8,5	9	10	10	8	9	8,5	9,5
13	10	10	10	10	10	10	10	10
14	10	8	10	10	10	10	8	10
15	8	7	9	9	6	8	7	9
16	9	10	10	9	8	8	9	10
17	8,5	10	10	10	9	10	10	10
18	9	10	10	9	9	10	8	10
19	9	7	7	8	9	9	7	9
20	6	9	9	8	7	10	7	9
21	10	10	10	10	10	10	10	10
22	10	10	10	10	9	10	9,5	10
23	10	9	9	10	10	9	9	10
24	8	9	5	7	10	8	10	9
25	9	9	10	10	9	8	9	10
26	7	10	10	10	9	10	9	10
27	9	10	10	9	10	10	10	10
28	9	7	10	9	9	10	9	10
29	10	10	10	10	10	10	10	10
30	7	6	10	9	7	9	7	9
31	8	9	6	7	5	10	9	8,5
32	10	10	10	8	5	7	8	8
MEDIA	8,8125	8,640625	9	9,125	8,226563	9,109375	8,390625	9,546875

Preguntas realizadas

P.1	¿Os ha parecido interesante lo que hemos trabajado?
P.2	¿Os gustaría repetir o realizar otra sesión?
P.3	¿Os habéis sentido cómodos?
P.4	¿Os habéis divertido?
P.5	¿Os sentís mejor tras la sesión?
P.6	¿Creéis que con estas sesiones podría mejorar el clima de clase?
P.7	¿Creéis que habéis tenido una buena actitud y participación?
P.8	¿Qué nota le pondrías?

Preguntas y nota media

P.1	¿Os ha parecido interesante lo que hemos trabajado? 8,8
P.2	¿Os gustaría repetir o realizar otra sesión? 8,6
P.3	¿Os habéis sentido cómodos? 9
P.4	¿Os habéis divertido? 9,1
P.5	¿Os sentís mejor tras la sesión? 8,2
P.6	¿Creéis que con estas sesiones podría mejorar el clima de clase? 9,1
P.7	¿Creéis que habéis tenido una buena actitud y participación? 8,4
P.8	¿Qué nota le pondrías? 9,5

ANEXO XVII – INTERVENCIÓN PRÁCTICA, TABLAS DE SITUACIONES EN 1º EPO

1º B

ALEGRÍA	TRISTEZA	CALMA	ENFADO	MIEDO
<ul style="list-style-type: none"> - Cuando fui a la Warner. - Cuando como con la familia. - Cuando fui al zoo. - Cuando fui a Cabárceno. - Cuando estoy con la familia. - Cuando estoy con mis amigos. - Cuando voy a la playa. - Cuando pinto. - Cuando voy al pueblo. - Cuando me dejan hacer algo que quiero. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando me hacen burla. - Cuando se me murió el pez. - Cuando mi hermana me insulta. - Cuando me pega mi hermano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando voy a la playa - Cuando estoy de vacaciones con mi familia. - Cuando duermo. - Cuando estoy en la cama. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando mis hermanos me quitan los juguetes. - Cuando me hacen burla. - Cuando mi hermana me insulta. 	<ul style="list-style-type: none"> - A las arañas. - A los accidentes de coche. - A la oscuridad. - A las pesadillas.

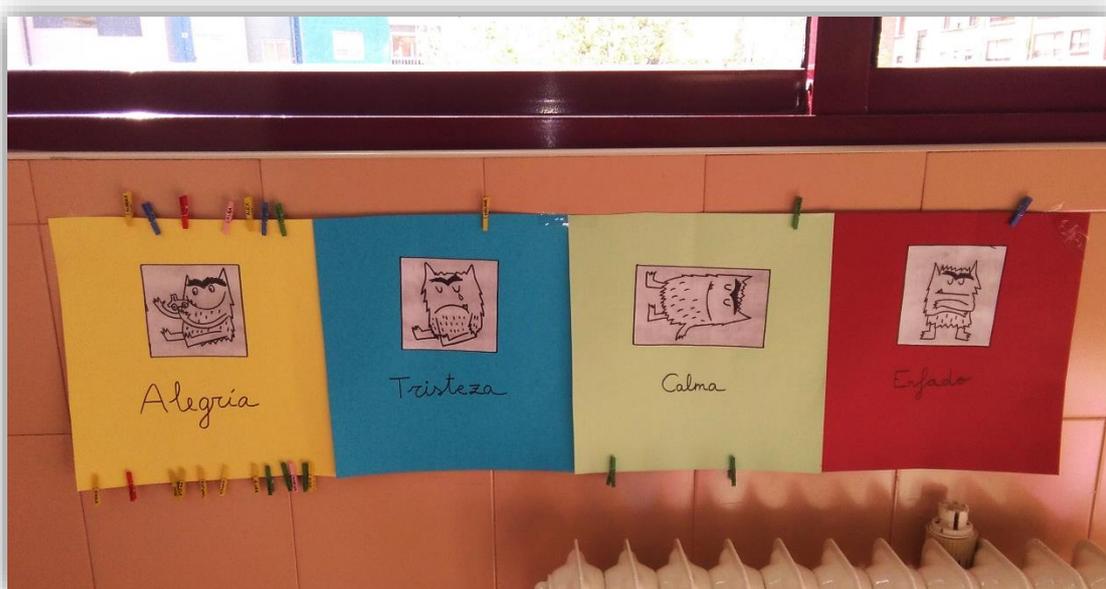
ALEGRÍA	TRISTEZA	CALMA	ENFADO	MIEDO
<ul style="list-style-type: none"> - Jugar con mi hermana. - Ir a la piscina. - Jugar con mi madre. - Celebrar mi cumple. - Ir a PortAventura. - Jugar a la Tablet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando la profe no me hace caso. - Cuando te pegan. - Cuando hago mal la tarea. - Cuando te insultan. - Cuando me castiga mi madre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando mi madre me compra un juego. - Cuando estoy en un hotel. - Piscina. - Piscina de mi abuelo Paco. - Ver la tv tranquilo. 	<ul style="list-style-type: none"> - No me dejan ser portero. - No me dejan jugar. - Cuando me castigan. - Cuando mi madre me regaña. - No me dejan jugar. - No me pasan el balón. - Cuando mi hermano me quita los juguetes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando me llaman y no hay nadie. - La oscuridad. - Sombras de la habitación. - Fantasmas. - Pesadillas.

ANEXO XVIII – INTERVENCIÓN PRÁCTICA, EMOCIÓMETROS 1º EPO

1º B



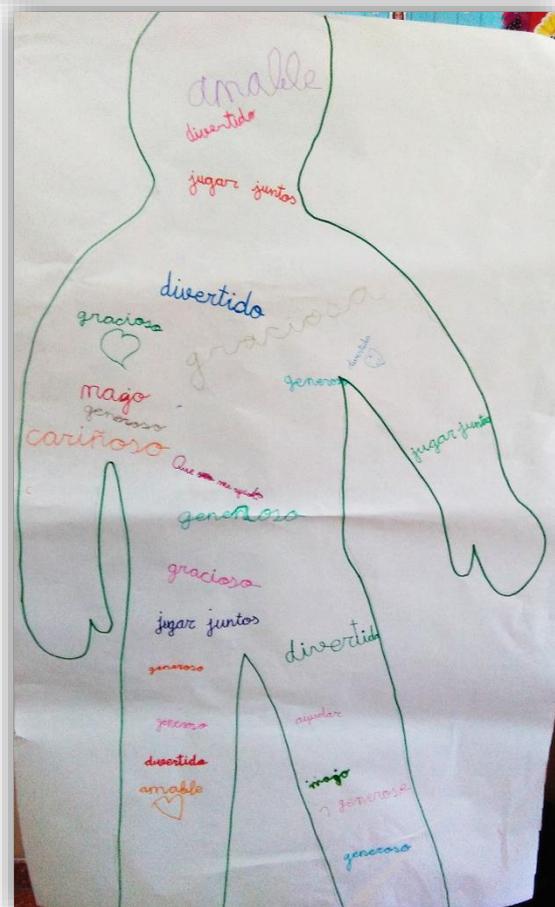
1º A



ANEXO XIX – INTERVENCIÓN PRÁCTICA, SILUETAS DEL BUEN COMPAÑERO 1º EPO



1º A



1º B

ANEXO XX – EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES 1º EPO

1º B



1º A



CON EL PIE IZQUIERDO
Aprende a levantarte de la manera correcta

¡Conoce tus emociones!

¡Piensa en positivo!

¡Se valiente!

¡Disfruta con tus compañeros!

¡Aprende a controlarte!

¡Bienvenido a CEPI!

¿Quién dijo que levantarse con el pie derecho fuese bueno?

No todo lo que la sociedad acepta es lo correcto

Building ~~Bullying~~ your life.

Programa CEPI, creado por:
CRISTINA RAMOS PASCUAL