



DE DUERO A DOURO, UN RÍO DE EMOCIONES



ÁREA DE PROGRAMAS EDUCATIVOS
DIRECCION PROVINCIAL DE EDUCACIÓN DE SORIA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pgn.
APARTADO: A	
INTRODUCCIÓN	2
FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL Y PRÁCTICA DEL MATERIAL	3
NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE: LAS EMOCIONES	6
INCLUSIÓN EDUCATIVA, CONVIVENCIA Y EMOCIONES	7
LA TRIPLE RESPUESTA EMOCIONAL	10
EMOCIONES ESTÉTICAS Y SOCIALES	11
PROPUESTA METODOLÓGICA	12
FORMATO Y ACTUALIZACIÓN DEL MATERIAL PROPUESTO	13
LIBROS EN PRÉSTAMO PARA DOCENTES	14
ESTADOS AFECTIVOS. PROPUESTAS DE TRABAJO GENERALES	18
BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA	33

APARTADO: B

ALEGRÍA
 TRISTEZA
 MIEDO
 IRA
 CALMA
 AFECTO
 SORPRESA

ÍNDICE DE MATERIALES ADJUNTOS

CARPETA 1	PROPUESTA DE TRABAJO DE EMOCIONES: alegría, tristeza, miedo, ira, afecto, calma, sorpresa. Dentro de cada “categoría emocional” propuesta incluimos un pequeño listado de emociones o procesos asociados, lo que permite entender la amplitud de esa familia y su relación con otras, como en la vida misma. Esto contribuirá a la flexibilidad y naturalidad con que el alumnado debe empezar a identificar, expresar y gestionar sus procesos afectivos, pero sin sentir una presión u obsesión por las etiquetas, respetando la diversidad.
CARPETA 2	DOCUMENTOS DE ORGANIZACIÓN Y FORMACIÓN PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA
CARPETA 3	COMPILACIÓN DE MATERIALES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL
CARPETA 4	EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA. Material de experiencias del Equipo de Profesores de Soria. 2016.
OTROS	LIBROS EN PRÉSTAMO PARA LOS DOCENTES DE LA PROVINCIA DE SORIA (detallados a continuación)

“Es necesario que los líderes políticos y educativos lleguen a entender lo importante que son los conocimientos sobre la emoción y el sentimiento, porque muchas de las reacciones que consideramos patológicas tienen que ver con las emociones, principalmente con las emociones sociales, y con la facilidad con la que se desencadenan y la manera en la que conducen a un conflicto social”. Antonio Damasio

INTRODUCCIÓN

Este material de trabajo está coordinado por el **Área de Programas Educativos de la Dirección Provincial de Educación de Soria**, a partir de la selección de materiales de constatada trayectoria y éxito práctico, resultados de recientes investigaciones sobre Educación Emocional, y el trabajo realizado en el Proyecto de Formación de Equipo de Profesores **“Educación emocional en los docentes”**, desarrollado por profesionales de diferentes centros y etapas educativas de la provincia de Soria durante los cursos 2015-2016 y 2016-2017 en el Centro de Formación e Innovación Educativa de Soria.

El objetivo principal, que trabajará otros implicados y relacionados, es **optimizar nuestras competencias profesionales y personales** en torno a la **temática de las emociones**, tanto de los **docentes**, como consecuentemente sobre la educación emocional de los **alumnos**. Es clave para favorecer su desarrollo integral, autoaceptación y **desarrollo psicoevolutivo sano**.

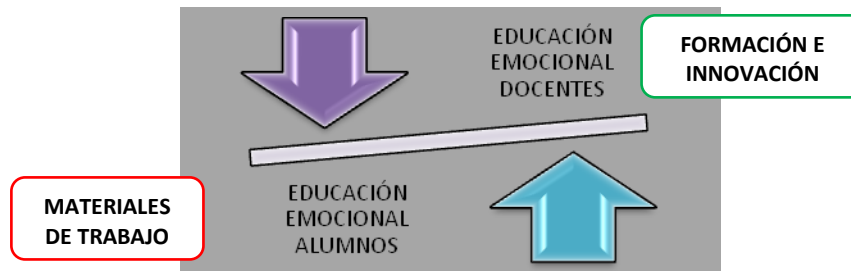


Figura 1. Síntesis de la fundamentación y objetivo de esta propuesta de trabajo

Entendemos que diferentes circunstancias académicas, profesionales y de conciliación personal determinan la formación y actuación que llevemos a cabo. Pero no dudamos del **interés e implicación** de gran parte de nuestro **Colectivo Docente y Administración** por la mejora de nuestro **desempeño emocional** en los centros educativos. Aunque son muchos los factores y condiciones que deben mejorarse paralelamente, pretendemos seguir avanzando, aportando experiencias con las que mejorar el día a día en la convivencia de aulas y centros. Así, otras actuaciones inclusivas podrán desarrollarse con más éxito y bienestar para todos.

Recientes investigaciones constatan que las **familias** valoran significativamente las competencias emocionales docentes, al igual que los docentes valoramos su trabajo educativo en el hogar. La actualización y desarrollo de las **competencias docentes intra e interpersonal, social relacional y de gestión de la convivencia**, son esenciales para la promoción de una interacción positiva entre alumnos, profesores, padres y comunidad educativa (previene o minimiza conflictos de menor o mayor gravedad, como el acoso escolar). Pero sobre todo, optimiza nuestro **bienestar profesional y personal**, algo que a veces descuidamos y que determina considerablemente cómo trabajamos y nos sentimos cada día.

Actualmente existen infinitos recursos en internet sobre educación emocional. Sobre ellos seguiremos investigando para incorporarlos, pues la pretensión de difundir este humilde **documento abierto y en constante ampliación y actualización** es sencilla: **facilitar que nuestros compañeros docentes podáis conocer y tener acceso a materiales y experiencias seleccionadas y utilizadas, animándoos a experimentarlos** en vuestros centros educativos y aulas de trabajo o interacción personal y social, verdadero escenario donde aplicar las mejoras en educación emocional. Es la contribución más *humana o de valores* que podemos aplicar para la mejora del aprendizaje y desarrollo integral de los alumnos, mejorando la calidad educativa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y las relaciones intra e interpersonales de nuestros centros educativos.

FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL Y PRÁCTICA DEL MATERIAL

El proceso de enseñanza y aprendizaje que docentes y alumnos llevamos a cabo es **multidisciplinar**, al igual que lo es el proceso educativo integral que las familias desarrollan con el alumnado en los diferentes ambientes, espacios y compañías personales con las que los niños, jóvenes y adultos crecemos. El aprendizaje social y emocional está mediatizado desde el nacimiento, pero no es fácil para alumnos, docentes, familias u otras entidades estructurar o consensuar la mejor manera de educarlo y construirlo, ya que es un campo tan subjetivo, personal e inherente a múltiples factores, que cuesta detenerlo, materializarlo, estudiarlo y así aconsejar con mayor certeza cómo gestionarlo. Todos sabemos lo difícil que es trabajar con coherencia; a veces incluso los valores escolares y familiares encuentran marcada oposición.

Por tanto, la primera conclusión es la **humildad y limitaciones con las que debemos empezar a trabajar** este sencillo documento y el campo de la Educación Emocional, aunque también puede dar tranquilidad saber que no existe un consenso entre los especialistas sobre la clasificación exacta de las emociones y la manera más eficaz de trabajarlas junto a sus resistencias. Con esta subjetividad, pero también con nuestro trabajo de investigación, certeza documental y experiencia, queremos invitaros, compañeros y familias, a experimentar, aceptar con libertad, y conocer, qué componentes emocionales se suelen compartir en la interacción de aulas, centros y sociedad. El trabajo con los alumnos, familias y propios compañeros empieza aprendiendo a escuchar, comunicar, conocer y respetar. Esta interacción irá dando las claves y tranquilidad de estar construyendo un cambiante, pero participativo y agradable, camino emocional. El esfuerzo que supone, seguro que al menos, en algún momento, **merece la pena**.

Según Bisquerra, R (2015), entendemos por **competencias emocionales** el *conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales*. Su desarrollo favorecerá una mejor adaptación al contexto social en cuanto a relaciones interpersonales, solución adecuada de conflictos, mantenimiento de la calma, prevención de estrés y ansiedad y mejora del bienestar, afrontando y generando retos positivos en nuestra vida.

Hay muchos modelos teóricos de competencias emocionales, como el presentado. Respetar otros, y sentirnos parte de este reciente y en progreso campo de investigación, es satisfactorio.



Figura 2. Modelo de Competencias Emocionales. Adaptado de Bisquerra, R. (2015)

Nuestro trabajo se fundamenta en las conceptualizaciones de autores especializados como Salovey, P. y Mayer, J., Bisquerra, R., Ekman, P., Damasio, A., Plutchik, R., Russel, J., Bar On, R., Lantieri, L. y Goleman, D. En él se incorpora y revierte la amplia formación que los docentes de la provincia de Soria recibimos de forma continuada y motivada, y se desarrolla mediante diferentes dinámicas aprendidas en cursos, jornadas y congresos internacionales, donde también hemos difundido nuestras experiencias, utilizando materiales que hemos conocido y seleccionado por distintas vías, utilizándolos en nuestros centros.

Muchos de estos materiales están incluidos en una memoria de actividades que se adjunta (carpeta 4), que difunde y puede motivar con la experiencia de muchos docentes, validando nuestras recomendaciones. La práctica y experimentación serán sin duda necesarias para mejorar y entender esta necesaria humildad de conocimientos y de capacidad de adaptación, de variabilidad al trabajar, como con otros tantos contenidos, la educación emocional. Los resultados, en cualquier caso, serán positivos y merecerán la pena como aprendizaje.

Este documento de trabajo se presenta de forma genérica como **Educación Emocional**, pero entendemos y queremos dejar claro que se trata de **Fenómenos Afectivos, estructuras complejas de familias de emociones**. Queremos puntualizar algunos puntos al respecto:

- Dentro de los fenómenos afectivos que fundamentan nuestro trabajo, se encuentran las Emociones, pero en la vida real y en el ámbito educativo se trabajan globalmente también las actitudes y los valores. Bisquerra, R. (2015) entiende por **Actitud** la *predisposición a actuar a favor o en contra de algo o de alguien; generalmente como consecuencia de los procesos emocionales*. Entiende por **Valores** las *guías para la acción que representan la implicación emocional en algo que puede dar sentido a la vida*. Sin duda, como profesores centramos nuestro interés... en trabajar globalmente emociones, sentimientos, estados de ánimo, valores, actitudes... de ahí que entendamos que este documento trabaja **procesos afectivos**, y también demos cabida a otros aprendizajes y contenidos relacionados, como los propios de la psicología positiva, el sentido del humor en el aula, mindfulness o trabajo de los procesos atencionales, estrategias de relajación, motivación, coaching y visualización, y otros muchos temas que pueden favorecer, en conjunto, unas positivas habilidades de regulación interna e interacción comunicativa, social y emocional, procurando el desarrollo integral y bienestar de alumnos, docentes, familias y sociedad.
- Existen **distintas teorías y clasificaciones de Emociones**. Nuestra propuesta recoge siete categorías principales: **Alegría, Tristeza, Miedo, Ira, Sorpresa, Calma y Afecto**, de cara a incorporar dentro de ellas los diferentes contenidos y actividades que consideramos importantes trabajar con el alumnado en nuestros centros, dando respuesta con nuestra experiencia a necesidades cotidianas y situaciones que surgen en las aulas.

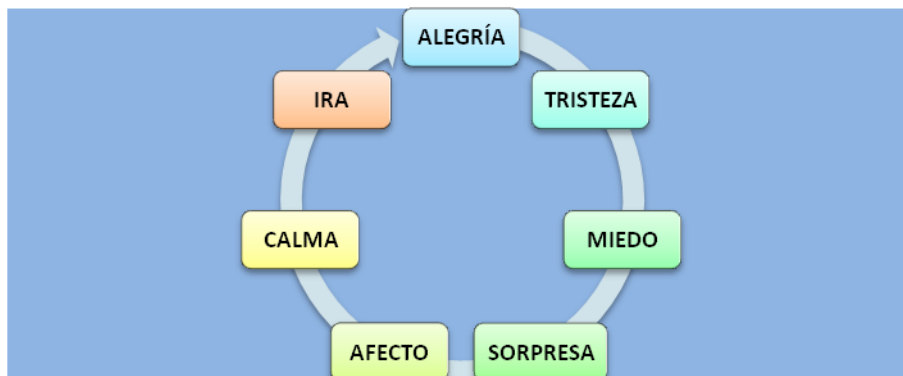


Figura 3. Propuesta de emociones básicas que incorporan el material propuesto

- Existen emociones primarias, secundarias e instrumentales. Es importante recordar a los alumnos que **todas las emociones son buenas, necesarias y complementarias**. Todas tienen la función de adaptarnos mejor al contexto, siendo inteligentes y competentes. A nivel de clasificación, sí existe un amplio consenso científico sobre la existencia de un eje que incluye dos polos, con **emociones agradables o positivas**, las que nos hacen sentir bien, y otras **desagradables o negativas**, que nos hacen sentir peor. Insistimos en explicar al alumnado que este sentido negativo que muchas investigaciones y materiales mencionan es por la polaridad, pero que son también naturales y “buenas”. También existen otras **emociones neutras, ambiguas o complementarias**, cuya interrelación con las anteriores determina su valor. Es el caso de la sorpresa o emociones estéticas. No es fácil ubicar todos los procesos emocionales (la esperanza podría estar entre la tristeza y la alegría, la frustración entre la ira y la tristeza...), y no es el objetivo prioritario en el aula poner un nombre exacto o ubicar de manera especializada todos los procesos internos que vivimos como docentes con nuestros alumnos. El trabajo individual y la interacción que surgirá en el grupo nos irán dando las claves para esta identificación, facilitando el importante trabajo de gestionar los efectos que las emociones tienen sobre nuestro bienestar y el de los demás. De forma progresiva, los docentes podremos avanzar y ampliar el dominio en este campo, buscando el apoyo de especialistas si fuera necesario.
- En este tema de trabajo no todo es bonito. Debemos ser responsables y conscientes de la **dimensión ética y moral**, previniendo que algunas competencias emocionales se utilicen para manipular a personas y menores, con propósitos explotadores o deshonestos.
- Según la **Ley de la Asimetría Hedónica**, o ley de la adaptación asimétrica al placer y al dolor, las emociones negativas o desagradables suelen ser más intensas, más frecuentes y más duraderas que las positivas. Surgen por acontecimientos valorados como amenaza, pérdida, metas bloqueadas, dificultades... y requieren energías y de nuestra movilización para afrontar con urgencia las situaciones que las desencadenan (lo que sería la supervivencia). Las emociones positivas se valoran como un progreso hacia objetivos personales, en relación a la supervivencia y el bienestar (lo que sería la felicidad). Pero en general, debemos saber que como humanos solemos estar más sensibilizados ante lo negativo (supervivencia) que ante lo positivo (felicidad), aunque nuestro estado del bienestar económico actual nos permita centrar nuestro interés en conseguir ser más felices. En realidad, muchos expertos argumentan que normalmente estamos en estados emocionales neutros, pero una parte de la regulación emocional y de nuestro reto como educadores y padres consiste en construir nuestro equilibrio, en tener voluntad y ser conscientes del camino a recorrer para **construir más estados emocionales positivos de bienestar**, enseñándonos a nosotros mismos y a los alumnos la necesaria **formación y trabajo de la identificación, expresión y regulación emocional**, para resolver con bienestar las interacciones que se dan en nuestro día a día. Es un objetivo completo y complejo que sin duda merecerá la pena empezar a abarcar y trabajar.
- Todos los procesos afectivos pueden oscilar y llegar a **niveles extremos que constituyan trastornos emocionales**. En cualquier momento, especialmente para los casos más dudosos, complicados o que consideramos precisan una mayor especialización, existen profesionales del ámbito de la orientación educativa, psicología y/o medicina, que pueden, deben y están implicados y dispuestos a complementar nuestra labor de prevención o intervención en el ámbito educativo, familiar, clínico y social. **Derivar desde su centro educativo o desde su médico** a estos **servicios especializados** y cada vez más normalizados, aceptados y valorados por la sociedad, es compatible y fundamental.

NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE: LAS EMOCIONES

El tradicional modelo de **constructivismo** de **Vygotsky** centra el foco del aprendizaje en el alumno y sus procesos internos. Partiendo de sus propios modelos mentales, incorpora nuevas informaciones obtenidas de la **experiencia**, reorganizando y dando nuevo **significado y sentido** al conocimiento y **competencias adquiridas**, claves en los procesos de aprendizaje.

Howard Gardner, doctor de la Universidad de Harvard, presentó en 1983 su vigente y mundialmente reconocida **Teoría de Inteligencias Múltiples**. La idea clave es que todos poseemos distintos tipos de inteligencias semi independientes, incluida la **inteligencia intra e interpersonal**, que funcionan juntas de manera compleja. Existen pues diferentes maneras de ser inteligente, no solo en el ámbito escolar o académico, sino en cualquier otra área de la vida.

Salovey y Mayer, autores en 1990 del extendido término de **Inteligencia Emocional**, contribuyeron a reconocer la importancia de la gestión que cada uno hagamos de nuestras emociones, y de cómo actuemos respecto a ellas en nuestra comprensión e interacción con las de los demás. La tendencia actual en **neurociencia y la investigación sobre emociones y educación** resaltan el papel fundamental del profesor en el proceso de interacción personal y logro de un ambiente positivo en el aula como condicionantes de un aprendizaje exitoso. No somos solo mediadores en el proceso de aprendizaje de contenidos de las materias, sino un elemento fundamental en el aprendizaje de la gestión de emociones, en la comprensión y resolución de situaciones y vivencias del aula y centro, que cada alumno, docente y familiar observa, vive y siente como propias, sintiéndose todos parte de la comunidad educativa.

La **neurodidáctica** es la disciplina que procura encontrar las condiciones biológicas para que el aprendizaje sea óptimo. Evidencias científicas de investigaciones sobre neuroplasticidad cerebral, la amígdala y su relación con la corteza prefrontal, muestran que **la emoción y la motivación dirigen el sistema de atención**. Larry Squire y Eric Kandel, investigadores de memoria y aprendizaje, concluyen que *la adquisición de una habilidad cognitiva o técnica depende, en la base, del sentimiento sobre la manera de realizar la tarea*. También la personalización del aprendizaje (conocer la forma en que mejor aprende un estudiante, sus intereses y objetivos) y proporcionar pequeños éxitos graduales y placeres durante el aprendizaje, facilita la progresión académica, previniendo el fracaso y abandono escolar.

ESTADOS EMOCIONALES QUE FAVORECEN EL APRENDIZAJE	ESTADOS EMOCIONALES QUE DIFICULTAN EL APRENDIZAJE
CONFIANZA EN UNO MISMO, ENTUSIASMO POR APRENDER, CONFIANZA EN LOS DEMÁS, EXPECTACIÓN-ASOMBRO, SENSACIÓN DE TRIUNFO Y CURIOSIDAD.	MIEDO, ANSIEDAD, IRA, ENFADO, CULPABILIDAD, ENVIDIA, CELOS, ABURRIMIENTO Y TENSIÓN.

Muchas teorías y programas, cuya eficacia ha sido ampliamente demostrada en personas de todas las edades, apoyan la hipótesis de que favorecer una **experiencia emocionalmente positiva** de **aprendizaje interactivo** entre iguales (para desarrollar la competencia de aprender a aprender), y entre alumnos y docentes y familia (para consolidar las competencias adquiridas en las diferentes materias y generalizar las habilidades de desarrollo emocional e interacción social) puede contribuir al **éxito escolar** de los alumnos y el adecuado desarrollo de su **proyecto de vida con calidad** educativa, personal, familiar y social.

Begoña Ibarrola es actualmente una de las expertas en neurociencia para el aula. Comparte la idea y práctica metodológica de que no son solo las competencias cognitivas las que están en el centro de los procesos de aprendizaje, sino las competencias emocionales. Considera el **aprendizaje expectante a la experiencia** como un periodo sensible en el que la adquisición de contenidos será mejor en una experiencia relevante para el cerebro. Según Ibarrola, “los científicos han documentado periodos sensibles para ciertos tipos de estímulos sensoriales, tales como la visión y sonidos del lenguaje, y para ciertas experiencias emocionales y cognitivas, como por ejemplo la exposición al lenguaje”. De ahí que la **competencia lingüística**, y el trabajar emociones con obras de literatura y diálogo personal, entre otros, sean también clave.

INCLUSIÓN EDUCATIVA, CONVIVENCIA Y EMOCIONES

La promoción de un aprendizaje exitoso en los alumnos debe ir ligado a un saludable desarrollo personal, emocional y social, y debe darse en un entorno inclusivo, donde las diferencias individuales y de capacidades sean asumidas y tratadas con respeto y normalidad. Debe implicar a todos los agentes de la comunidad educativa, entre los que destacan los iguales, familia y adultos de referencia. La generalización de estos aprendizajes académicos y de interacción social, plasmados en forma de competencias, se dará en la realidad social.

Consideramos que **la innovación en materia de inclusión y educación emocional debe ser una actividad intencionada**, siendo un criterio básico para realizarla tener un Proyecto que concrete con coherencia y realismo las actuaciones a incorporar y/o mejorar como respuesta a las demandas de centros, docentes, alumnos y entorno educativo y social. Adaptar los materiales propuestos a las necesidades concretas de cada centro es por ello fundamental.

Educación Inclusiva es un movimiento educativo apoyado por la UNESCO dentro del **programa EPT (Escuela Para Todos)**. La **Cultura del Cuidado** es la actual forma de entender la inclusión desde el ámbito social y educativo. Se refiere a que el total de la comunidad educativa asume éticamente el cuidado de sus integrantes y **se responsabiliza** de cuanto ocurre en el día a día del proceso que transcurre en la institución o centro escolar, **también de las necesidades de formación y de las carencias en regulación emocional**. El concepto diversidad no sólo alude a alumnos, sino también a Equipos Docentes, Centros, Familias y Contextos. Que los alumnos entiendan y respeten las fuentes de diferencias individuales y distintas capacidades de miembros de la comunidad educativa y sociedad (iguales, docentes, familias y otros), incluidas las dificultades en gestionar procesos afectivos y conductas, será un factor predictor de una mejora en las relaciones de convivencia y cuidado entre sus miembros.

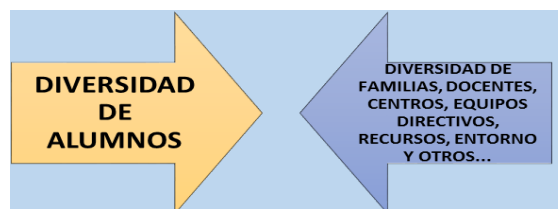


Figura 4. Representación de la diversidad en los centros y contextos educativos

Ainscow, Booth y Dyson (2006) definen escuela inclusiva como un proceso de análisis sistemático de culturas, políticas y prácticas escolares, para tratar de eliminar o minimizar, a través de iniciativas sostenidas de mejora e innovación escolar, las barreras de distinto tipo que limitan la **presencia, participación y progreso de alumnos y profesores en la vida de los centros, con atención a los más vulnerables**. El Observatorio para la Convivencia Escolar de Castilla y León constata en su informe de 2015 medidas que se han aplicado sobre mediación entre iguales, asistencia jurídica del profesorado, utilización del programa Sociescuela y el éxito que las iniciativas de mejora de las relaciones personales entre la comunidad educativa tienen; también la necesidad de intervenir en las etapas evolutivas de mayor vulnerabilidad emocional y el aumento de preocupación por el inadecuado uso de las redes sociales en todas las etapas.

La convivencia positiva es señal de identidad de un entorno educativo y social inclusivo. Además de una promoción saludable de las interacciones entre los distintos miembros de la comunidad educativa, cuidando y respetando las diferencias individuales en torno a los diferentes tipos de inteligencias y capacidades, se tiene especial seguimiento e intervención ante los posibles conflictos que se den en los centros. En aquellos casos más graves, como los

de acoso escolar, se incorporan protocolos y medidas del Plan Antiacoso y por el Buen Trato, destacando el programa P.A.R. (Prevenir y parar el acoso, Apoyar a la víctima y Reeducar al agresor) contra el acoso y la intimidación que la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León promueve, dentro de las medidas para favorecer una convivencia positiva.

El programa PAR se basa en el consenso generalizado de asumir entre los mejores factores de protección contra el acoso y la intimidación la **creación de redes de ayuda entre iguales** que prevengan y paren el acoso, que apoyen a la víctima, que movilicen e impulsen la solidaridad de los observadores pasivos y que, también, reeduquen a los agresores y les proporcionen estrategias de reconciliación con sus víctimas, familias y entorno educativo y social.

Pero acercándonos a la realidad de los docentes en el día a día, preocupan también mucho aquellas **conductas disruptivas o procesos de desinterés, desmotivación, falta de esfuerzo e implicación en el proceso de aprendizaje del alumnado**. De estos procesos también se ocupan las investigaciones de neuroeducación, con resultados sorprendentes como el conocer que, según la Universidad British Columbia, cuando un alumno se queda ensimismado, se activan en su cerebro las zonas encargadas de resolver problemas complejos, más que mientras realiza tareas rutinarias. Desde luego, no estamos obligados a ser expertos en neurociencia, pero sí deberíamos interesarnos por incorporar con ayuda experta estas evidencias científicas, que mejorarán nuestra comprensión e intervención ante aquellos alumnos menos atentos o poco trabajadores, y la gestión del aula en cuanto a comportamientos y aprendizaje se refiere. Las modalidades de formación gratuita para docentes en inclusión, neurociencia y educación emocional están en constante actualización y progreso, siendo actualmente una de las opciones de formación que reciben mayor demanda.

El modelo CASEL, plataforma de divulgación y formación en aprendizaje social y emocional del alumnado, expone como factores fundamentales el autonocimiento, conocimiento social, autogestión, toma de decisiones responsable y habilidades de relación. Que la calidad, fiabilidad y utilidad de los aprendizajes sea algo por lo que los alumnos se interesen en su propio beneficio y el del panorama intelectual, esperamos traslade estos intereses al plano social y las decisiones que en el ámbito personal y comunitario tomen a lo largo de su vida.

La relación inclusiva entre los componentes de la comunidad vuelve a tornarse por todo esto como determinante para la mejora del aprendizaje integral del alumnado. Destaca como factor determinante del clima del aula y centro el **VÍNCULO**. Entre docente y alumno, entre alumno y alumno y entre estos y el clima que emerge en la comunidad. Se pasa así de espacio de aprendizaje a **ambiente positivo de aprendizaje**, donde todos tienen su papel e importancia en contribuir a una sociedad culta e inclusiva. Este material de educación emocional se basa en el **aprendizaje interactivo** y en **procurar oportunidades de éxito** en el centro educativo y entorno social. El refuerzo de la **figura del profesor** y de otros **adultos del entorno y familias** se contemplan como **fortalezas de modelado social y emocional**. El desarrollo de dinámicas que favorezcan una adecuada regulación emocional, en combinación con el trabajo ordinario de un centro educativo, contribuirán a crear un clima de consolidación de competencias educativas y emocionales con salud y bienestar, sin perder respeto, límites ni esfuerzo.

Se presenta extracto de propuestas de una experta docente que pueden optimizar la **motivación** del alumno, siendo crucial para el aprendizaje exitoso, vinculado muy de cerca con la comprensión y las emociones. Según Ibarrola (2013) la motivación podría definirse como *la fuerza resultante de los componentes emocionales, y refleja hasta dónde está preparado un organismo para actuar física y mentalmente de una manera focalizada*. Así, las emociones son la forma en que el cerebro de un alumno evalúa si actuar o no sobre las cosas -aproximarse y esforzarse a ellas si son placenteras, y evitarlas o no esforzarse si son desagradables-.

CÓMO MEJORAR LA MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO

Tomado de Ibarrola, B. (2013) *Aprendizaje emocionante. Neurociencia para el aula*

1. Conocer los orígenes de la desmotivación del alumnado para descubrir elementos que favorezcan su motivación intrínseca.
2. Ofrecerles herramientas para que puedan responder a las preguntas ¿Por qué estudiar? ¿Para qué estudiar? ¿Cómo estudiar? Y acompañarlas de ejemplos personales
3. Crear un ambiente seguro, libre de amenazas, donde el alumno sienta que su conducta no está orientada a evitar castigos sino a hacer lo que debe.
4. Evaluar siempre los resultados de su trabajo, no a la persona, para no dañar su autoestima y manifestar confianza en su capacidad de aprender y de cambiar.
5. Valorar el esfuerzo del alumno y no solo la consecución de resultados, sobre todo cuando vemos que el alumno está comenzando a usar el esfuerzo en su trabajo diario.
6. Desarrollar su autoconfianza como vacuna a la espiral de fracaso. Bajar el nivel de ciertas metas y convertirlas en submetas asequibles que garanticen el éxito. El sentimiento de competencia genera motivación.
7. Dar sentido a su aprendizaje y que vea su proyecto personal con claridad. Que comprenda la relación entre lo que estudia y su proyección en la sociedad.
8. Desdramatizar el acto de aprender: revestirlo de alegría y no de miedo. Convertir el error en un factor más de aprendizaje, sin darle una carga negativa.
9. Procurarle experiencias de éxito que le sirvan de recuerdo positivo y desarrollen su autoestima, y además activen su centro de recompensa cerebral.
10. Cambiar de vez en cuando el entorno de aprendizaje, porque al cerebro le gusta variar; una salida a la biblioteca, al mercado, a dar la clase en otro lugar.
11. Definir siempre los objetivos para que los alumnos sepan qué se espera de ellos. Cuanto más claros estén esos objetivos, más fácil será el que se esfuercen por conseguirlos. Los alumnos trabajan mejor cuando comprenden cuál es el propósito detrás de un proyecto de aula.
12. Permitir cierto control de los alumnos sobre lo que sucede en el aula, es decir, que existan espacios de libertad, diferentes opciones: cómo hacer un determinado trabajo o de qué forma presentarlo. Darles la oportunidad de que aprendan por sí mismos favorece su autonomía y si se equivocan, aprenderán de sus errores.
13. Fomento de la autorreflexión para que los alumnos puedan descubrir qué es lo que necesitan y no tienen para llegar al objetivo y obtener el resultado que deseen.
14. Que el profesorado contagie con su entusiasmo por lo que enseña. Si muestra su emoción por la enseñanza, los alumnos van a tener más motivación por aprender.
15. Descubrir cuáles son las inteligencias más potentes en cada alumno, aprovechando sus intereses y aquello que le atrae como elemento de enganche para ayudarlo a aprender aquello en lo que tiene más dificultad.
16. Poner el énfasis en la satisfacción personal que supone la adquisición de habilidades, tomando como punto de partida las fortalezas y los intereses de los alumnos.
17. Reconocer en público los éxitos del alumno, centrandolo más la atención en lo que hace bien que en sus fracasos.
18. Presentar a los alumnos retos interesantes, preguntas que les lleven a investigar, ofrecerles datos interesantes.
19. Fomentar el trabajo cooperativo frente al competitivo, aunque a veces competir entre ellos o con otra clase puede convertirse en un elemento motivador del que, eso sí, no hay que abusar.
20. Valorar la creatividad de los alumnos y animarles a pensar y a hacer las cosas de forma diferente. Las tareas creativas son más motivadoras que las repetitivas.
21. Presentar a los compañeros el buen trabajo realizado por un alumno para que reciba el reconocimiento social del trabajo bien hecho, desarrollando un liderazgo compartido de personas que destaquen en temas diferentes.

SEGÚN AINSCOW Y COLABORADORES (2001), SE CONSIGUEN RELACIONES POSITIVAS CON EL ALUMNADO Y MEJORA DEL TRABAJO EN EL AULA CUANDO LOS DOCENTES:

Demuestran una consideración positiva hacia todos sus alumnos; conducen sus relaciones en el aula de tal forma que se muestran consistentes y justos y dan pie a la confianza; saben escuchar; hacen de sus clases lugares donde los alumnos puedan sentirse seguros a la hora de experimentar para aprender, lo que supone que puedan elegir y equivocarse, asumir riesgos y aceptar responsabilidades. La existencia de límites y expectativas claras, reconocer y celebrar el esfuerzo y la mejora del rendimiento, planificar, colaborar y reflexionar, son claves del éxito.

LA TRIPLE RESPUESTA EMOCIONAL

Las emociones se activan a partir de un acontecimiento o estímulo. Su percepción puede venir de un hecho externo o interno (un pensamiento). De ahí que cualquier evento actual, pasado o futuro, real o imaginario, consciente o inconsciente, pueda desencadenar una interpretación, una emoción. Nuestro mecanismo innato cerebral activa esta respuesta emocional, valorando este acontecimiento o estímulo como positivo o negativo, lo que produce emociones distintas. Según Bisquerra, R. (2015), cuando se habla de emociones positivas es porque el acontecimiento se valora como un progreso hacia los objetivos personales o hacia el bienestar. Cuando el acontecimiento se valora negativamente es porque hay un obstáculo, un peligro, una dificultad, una pérdida, una ofensa, etc., que puede poner en peligro nuestra salud, el bienestar o la vida. Generalmente las emociones tienen más fuerza que las reflexiones de la razón, de ahí que en situaciones de conflicto o ira elevada, no gestionar nuestra emoción, dada la efervescencia emocional, puede jugaros una mala pasada.

Es decir, que **la emoción no depende del acontecimiento en sí, sino de la forma en que nuestro cerebro, asociado con otros muchos procesos y recuerdos, lo interpreta y valora**. Esta respuesta emocional incluye una triple reacción: neurofisiológica, comportamental y cognitiva. Conocer este proceso neuropsicológico nos ayudará a trabajar la identificación, expresión y gestión de muchos conflictos que existen en la comunidad educativa. Explicar esto a sus alumnos de forma adaptada, según las edades, puede ser una interesante sesión, parte del proceso inicial de adentrarlos en el proceso de aprendizaje de la educación emocional.

Este material incluye actividades que intervienen en tres componentes de respuesta emocional:

- ❖ **Componente neurofisiológico:** es la respuesta psicofisiológica que nos descubre que estamos experimentando una emoción, teniendo nuestro organismo cambios físicos como sudoración, taquicardia, vasoconstricción, cambio en tono muscular, tensión o respiración, etc. El trabajo neurofisiológico se hace mediante técnicas de relajación, respiración y control físico corporal, que favorezcan un mejor funcionamiento del comportamiento y pensamiento. Relacionado con este componente está el elemento expresivo que nuestro cuerpo utiliza.
- ❖ **Componente comportamental:** coincide con la expresión emocional más visible, generalmente con lenguaje no verbal (expresiones faciales, tono de voz, movimiento de manos y otras partes del cuerpo...) y cualquier otra expresión producida cuando se da una emoción. Esta expresión puede ser aprendida y regulada con voluntad, formación y entrenamiento. Muchas veces se dan emociones simuladas, impostadas o disimuladas. La educación del componente conductual incluye habilidades sociales y comunicativas, expresión asertiva de emociones, entrenamiento y modelamiento de gestión emocional, etc.
- ❖ **Componente cognitivo:** en este nivel el pensamiento procura tomar conciencia de la experiencia emocional subjetiva, de lo que nos pasa por dentro. Según la edad y dominio del lenguaje, podremos “etiquetar”, entender y explicar lo que nos pasa. Es en este nivel donde la educación emocional procura un mejor conocimiento de la denominación de las emociones, para poder gestionarlas mejor. Cabe destacar que el componente cognitivo de la respuesta emocional es el sentimiento; **un sentimiento es una emoción hecha consciente**. Gracias a este componente de pensamiento podemos llegar a la regulación emocional consciente, lo que viene a entenderse como *poner razón en cada emoción*. El trabajo del componente cognitivo incluye introspección, meditación, atención plena, toma de conciencia de las emociones propias y ajenas, así como entrenamiento y motivación para el cambio y regulación emocional.

Un ejemplo que puede adaptarse a la edad de cada grupo para explicar estos componentes y la necesaria y beneficiosa regulación de los mismos, adaptable a cualquier otra situación real:

Se puede entender por **EMOCIÓN** una *respuesta compleja del organismo, que ante un acontecimiento externo o interno, produce una triple respuesta que nos mueve a la acción*. Por ejemplo, si estás en el patio y te han dado un balonazo que te tira al suelo, en fracciones de segundo: recibes el balonazo (estímulo), y se activa la triple respuesta:

- **Neurofisiológica:** taquicardia, sudoración, dolor, llanto...
- **Comportamental:** cara de susto y enfado, vas hacia la persona que chutó y tal vez le pegas.
- **Cognitiva:** estás muy enfadado, piensas y atribuyes que lo ha hecho intencionadamente, lo valoras como negativo por la intención que crees ha tenido, el peligro del daño y por la vergüenza de caerte.

Tal vez sabiendo esto no recomendarías la reacción de pegar al compañero. Las emociones son tan importantes que llegan a constituir rasgos de personalidad, y tienen consecuencias importantes. Esta predisposición a la acción se puede regular, gestionar adecuadamente para que se dé una necesaria respuesta, pero no la más impulsiva. Es poner inteligencia entre los estímulos que recibimos y la respuesta que damos. Así mejoramos la inteligencia emocional y la construcción de nuestra personalidad.

En nuestra sociedad y trayectoria académica podemos reconocer una ausencia histórica de formación en el campo de la educación emocional. Una de las mejores formas de prevención de conflictos cotidianos de convivencia, o de intervención para minimizar sus consecuencias, consiste en favorecer en los jóvenes y adultos competencias emocionales, que permitan una adecuada regulación y gestión emocional. **Intervenir conjunta y coherentemente Familia y Escuela**, con formación teórica, práctica y entrenamiento en las situaciones del día a día, es una de las estrategias más efectivas para la prevención y desarrollo integral de los jóvenes. Por eso podemos pensar que tomar conciencia y participar en el progreso de la **regulación emocional intencional** no es solo un derecho o posibilidad, sino un **deber de buscar el bienestar**, contribuyendo a que nosotros, y también la comunidad educativa y sociedad, seamos más felices y generemos experiencias positivas profesionales, personales y sociales.

EMOCIONES ESTÉTICAS Y SOCIALES

Las emociones, innatas o aprendidas, son de **naturaleza social**, dado que aprendemos a gestionarlas combinando el autoconocimiento y la interacción con otras personas. Emociones sociales como simpatía, orgullo, gratitud, admiración, vergüenza, culpabilidad, inseguridad, celos, envidia, indignación y desprecio aparecerán en las aulas, relacionadas con las demás emociones. Todas son un conjunto que fluye y nos mantiene en movimiento emocional constante. Disfrutemos de esta compleja configuración de las emociones con la naturalidad que el día a día conlleva, utilizando algunos materiales que faciliten su interpretación y regulación.

Para resolver conflictos o conseguir dar los pasos que nos acerquen a un objetivo, buscamos que los alumnos tengan **creatividad y pensamiento flexible**. En los centros abundan las actividades artísticas y diseño atractivo de materiales y recursos espaciales. No olvidemos la importancia de la **sorpresa** y las **emociones estéticas implicadas en esta propuesta de actividades**, partiendo de dinámicas inesperadas y de bonitas ilustraciones de libros de literatura infantil y juvenil recomendados, que pueden inspirar dibujos, redacciones, composiciones musicales y verbalizaciones creativas que implican procesos cognitivos y emocionales. Contemplar y crear arte y belleza implica aprender a disfrutarlos mejor, saborear el aquí y ahora (atención plena o mindfulness) y dejarse llevar haciendo consciente el bienestar. Las manifestaciones artísticas podrán estar ligadas a emociones agradables, pero también a otras más desagradables pero necesarias. También el arte ligado al miedo, ira y tristeza puede implicar una necesaria y positiva catarsis de procesos internos, que faciliten su posterior identificación y regulación. La relación de estos procesos con la atención, concentración y gestión de comportamientos y procesos de aprendizaje en el aula y otros ambientes, está científicamente constatada. Apliquemos la evidencia científica en nuestra aula.

PROPUESTA METODOLÓGICA

Las actuales corrientes pedagógicas y metodológicas con las que se pretende seguir innovando en educación, como el aprendizaje basado en proyectos y las metodologías activas y colaborativas en entornos presenciales o virtuales, consideran esencial trabajar las **emociones**, como un **componente fundamental de la inteligencia y del aprendizaje basado en competencias**. El concepto de inteligencias múltiples que Howard Gardner propuso en 1983 incluye los conceptos de inteligencia intrapersonal e interpersonal, contribuyendo a que se reconociera la importancia de la gestión que cada uno hagamos de nuestras emociones y de cómo actuemos respecto a ellas en nuestra comprensión e interacción con las de los demás.

La tendencia actual en la investigación sobre emociones y educación resalta el **papel fundamental del profesor en el proceso de interacción personal**. No somos solo mediadores en el proceso de aprendizaje de contenidos de las materias, sino un elemento fundamental en el aprendizaje de la gestión de emociones, en la comprensión y resolución de situaciones y vivencias del aula y centro, que cada alumno, docente y familiar observa, vive y siente como propias. Dos procesos son esenciales en **nuestro papel docente y familiar**:

- **MODELAMIENTO:** se trata de la técnica por la que la persona aprende comportamientos o procesos cognitivos y emocionales nuevos, o modifica los ya adquiridos, observando e imitando el comportamiento y procesos cognitivos y emocionales que verbalizan o muestran otras personas, considerados "modelos". **Adultos e iguales son modelos en los centros.**
- **MOLDEAMIENTO:** es la estrategia que persigue crear la conducta o proceso cognitivo y emocional mediante el refuerzo de "aproximaciones sucesivas", pequeños ensayos o pasos guiados, hasta acercarse a consolidar los mismos, con refuerzo y acompañamiento del modelo.

Los docentes y padres ejercemos un **modelo** sobre cómo respondemos a los demás cuando algo nos disgusta, y los jóvenes observarán y aprenderán nuestra reacción (si elevamos la voz, ponemos mala cara, descalificamos a una persona en vez de su conducta, etc.). Entendiendo que también para nosotros es complicado, pero reconociendo la responsabilidad que como modelos tenemos, insistimos en la importancia de **formarnos nosotros primero en educación emocional**: por nuestro propio interés de bienestar personal, y porque es la mejor y más directa y generalizada manera de *enseñar* a gestionar procesos afectivos en el aula.

Siguiendo el ejemplo, aplicamos un **moldeamiento** si explicamos verbalmente en clase los complejos pasos para responder cuando algo nos disgusta: controlar la respiración para poder pensar, acudir a hablar con la persona de forma asertiva, decir "no me ha gustado que hagas -- -- porque me he sentido ---; me gustaría que la próxima vez ---, etc.". Además de hacer una práctica simulada para comprender que lo han entendido, la clave de la educación emocional es que se moldee, se recuerde y se consolide en situaciones agradables y conflictos del día a día, para resultar realmente un aprendizaje práctico e interiorizado en cualquier ambiente.

Este difícil pero interesante reto asegura consecuencias positivas y **contribuye a la inclusión educativa**. No obstante, somos realistas con el hecho de que trabajar procesos afectivos no es fácil, ni para todos es un campo de intervención cómodo y bonito. Recordemos que hay diferentes niveles de profundidad, y que **la implicación de los diferentes docentes, según su formación y experiencia, puede ser diferencial**. Sí es necesario al menos un cuidado mínimo de las situaciones emocionales cotidianas, un interés por conocer qué están trabajando otros compañeros, para procurar una coherencia mínima en las actuaciones y estrategias relacionadas con la convivencia personal. Las opciones formativas presenciales y virtuales sobre emociones son además cada vez más numerosas en el ámbito educativo, contando con gratuidad y una elevada calidad en nuestros Centros de Formación e Innovación Educativa.

FORMATO Y ACTUALIZACIÓN DEL MATERIAL PROPUESTO

Además de este documento de presentación y fundamentación, se adjuntan otros materiales para realizar una intervención completa. Una idea clara es que conocemos y asumimos los diferentes entornos y situaciones de cada centro y etapa educativa; las diferentes voluntades de implicación en propuestas que tocan el plano personal; la sobrecarga de funciones, horarios y contenidos a trabajar; las resistencias que a veces encontramos en nuestros ambientes y las excusas que incluso nos ponemos a nosotros mismos para no enfrentarnos al trabajo de una temática para la que no hemos sido formados y que no siempre va a ser cómoda o fácil.

Por esta realidad, asumimos tres principios a la hora de exponer este material:

- Dentro de nuestras obligaciones docentes están recogidos objetivos ligados a competencias de inteligencia intra e interpersonal. Dado que además la interacción personal es un componente ineludible en el proceso de enseñanza y aprendizaje, pues se da de forma natural, interesa gestionarla de la mejor manera posible, favoreciendo la atención y convivencia positiva en el centro.
- Existe todavía un debate abierto en la comunidad educativa sobre si trabajar de manera específica – con libros o material estructurado de educación emocional y un docente impartiendo esta materia en un tiempo concreto-, o de manera transversal y generalizada en cualquier espacio, tiempo y materia. Recordemos, por encima de ventajas y desventajas, que ambas opciones son compatibles y factibles.
- Por tanto, y respetando estas opciones compatibles, presentamos un material que pueda trabajarse bien de forma planificada y sistemática en un curso escolar, coordinando el centro las actuaciones, bien de forma libre y puntual, seleccionando uno o varios profesores que actividades quieren realizar en su aula, a veces relacionando la actividad con otras tareas y contenidos de su asignatura. Se presenta una tabla que facilite la coordinación entre varios docentes que utilicen el material, así como documentos que faciliten la información dada a las familias para incentivar esa necesaria comunicación e implicación coherente que optimice y mantenga en el tiempo los resultados logrados.

Reiteramos nuestro **agradecimiento** por el interés y tiempo dedicado a este documento, por la importante contribución como docentes en el día a día, en colaboración con profesionales responsables de intervenir ante necesidades más específicas. La **consolidación de centros docentes inclusivos** está más cerca con la mejora, aceptación, y regulación de procesos afectivos que respeten diferencias individuales. Por encima de las resistencias que algunos docentes mostrarán, y dificultades de tiempo, temarios, y otras circunstancias, permanece la motivación y realidad del cada vez más amplio y exitoso camino recorrido por el colectivo docente y familias, reconociéndose que una adecuada regulación emocional es uno de los factores que abre la puerta a la motivación, esfuerzo, innovación, calidad y éxito educativo.

ÍNDICE DE MATERIALES ADJUNTOS

CARPETA 1	PROPUESTA DE TRABAJO DE EMOCIONES: alegría, tristeza, miedo, ira, afecto, calma, sorpresa. Dentro de cada "categoría emocional" propuesta incluimos un pequeño listado de emociones o procesos asociados, lo que permite entender la amplitud de esa familia y su relación con otras, como en la vida misma. Esto contribuirá a la flexibilidad y naturalidad con que el alumnado debe empezar a identificar, expresar y gestionar sus procesos afectivos, pero sin sentir una presión u obsesión por las etiquetas, respetando la diversidad.
CARPETA 2	DOCUMENTOS DE ORGANIZACIÓN Y FORMACIÓN PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA
CARPETA 3	COMPILACIÓN DE MATERIALES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL
CARPETA 4	EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA. Material de experiencias del Equipo de Profesores de Soria. 2016.
OTROS	LIBROS EN PRÉSTAMO PARA LOS DOCENTES DE LA PROVINCIA DE SORIA (detallados a continuación)

LIBROS EN PRÉSTAMO CON CONTENIDO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL


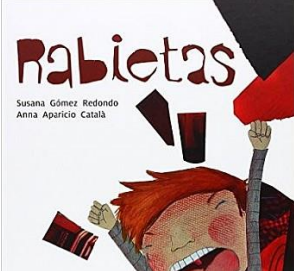
Se encuentran a disposición de los docentes de la provincia de Soria los siguientes libros de literatura infantil y juvenil, adquiridos por el Centro de Formación e Innovación Educativa de la provincia de Soria durante los cursos 2015-2016 y 2016-2017, dentro del Proyecto de Formación de Equipo de Profesores “**Educación emocional de los docentes**”, siendo utilizados y recomendados por profesionales de diferentes centros y etapas educativas.


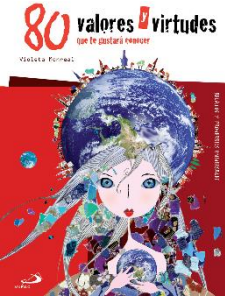




El **préstamo** de estos libros, junto la coordinación, **orientación** y apoyo que docentes o centros pueden solicitar antes y durante la utilización de los materiales propuestos, es muy sencillo:

Solicitar con un correo electrónico el préstamo: soraldes@jcy.es (Esther Soria Aldavero, Área de Programas) **Indicar nombre y apellidos, centro, teléfono de contacto y libro solicitado. Solo un libro por cada solicitud.**

Se responderá y establecerá la forma más fácil y rápida de recogida o entrega según ubicación del centro, informando en caso de estar prestado del tiempo de espera. Para facilitar la agilidad de préstamos, si un libro ha sido solicitado por otro centro se informará a quien lo tenga para que lo devuelva, siendo el tiempo máximo de utilización en este caso de 15 días.

Estamos a vuestra disposición para cualquier orientación o consulta que deseéis realizar, facilitando en lo que podamos la aplicación que hagáis de estos materiales. Formas de contacto: soraldes@jcy.es, 975220212-extensión-871050 o en persona: Área de Programas Educativos.

MATERIAL EN PRÉSTAMO	Más información
 <p>1. COLECCIÓN LIBROS “CUENTO CONTIGO”. EDITORIAL CEPE (7 libros)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Vámonos de campamento Autores: Virginia Ziroti y Javier Pavón b. La gymkana de las emociones c. Hacer amigos d. Así no se juega e. Elena y el camino azul f. Preparándome para ir de cumpleaños g. Mi mamá es verde mi vecino naranja Autores: Carmen Sara Floriano, Fausto Gilés, Isabel Orjales y Rubén Toro 	<p>http://editorialcepe.es/33-cuento-contigo</p>
 <p>2. RABIETAS</p> <p>Susana Gómez Redondo y Anna Aparicio. Editorial Takatuka</p>	<p>http://www.takatuka.cat/llibre.php?id=90&Rabietas Susana%20G%F3mez%20Redondo Anna%20Aparicio%20Catal%20</p>

	<p>3. CUADERNOS DE EJERCICIOS para aprender a ser feliz.</p> <p>Editorial Terapias Verdes</p> <p>Autores: Yves Alexander Thalmann y Jean Augagneur.</p>	<p>http://www.terapiasverdes.com/cuaderno-de-ejercicios-aprender-a-ser-feliz</p>
	<p>4. 80 VALORES Y VIRTUDES.</p> <p>Ediciones San Pablo.</p> <p>Autora: Violeta Monreal</p>	<p>http://www.sanpablo.es/editorial/f/80-valores-y-virtudes-que-te-gustara-conocer/9788428545778</p>
	<p>5. MONSTRUO DE COLORES (edición pop up)</p> <p>Editorial Flamboyant.</p> <p>Autora: Ana Llenas</p>	<p>http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/el-monstruo-de-colores-pop-up.html#.WbaqHMirRPY</p>
	<p>6. RESPIRA.</p> <p>Editorial Pequeño Fragmenta.</p> <p>Autora: Inês Castel-Branco</p>	<p>http://www.fragmenta.cat/es/fragmentos/peque%C3%B1o-fragmenta_429242/431023</p>
	<p>7. EMOCIONARIO.</p> <p>Editorial Palabras aladas.</p> <p>Autores Varios</p>	<p>http://www.palabrasaladas.com/emocionario.html</p> <p>(Material gratuito complementario descargable en la web)</p>
	<p>8. ¿QUÉ TE HACE FELIZ?</p> <p>Editorial Anaya.</p> <p>Autora: Violeta Monreal.</p>	<p>https://www.anayainfantilyjuvenil.com/libro.php?codigo_comercial=1505013</p>

	<p>9. ENERGÍAS Y RELACIONES PARA CRECER. Editorial Parramón. Autores: María Mercé Conangla y Jaime Soler.</p>	<p>http://www.parramon.com/ficha.aspx?cod=P02665</p>
	<p>10. RECETAS DE LLUVIA Y AZÚCAR Editorial Thule. Autoras: Eva Manzano y Mónica Gutiérrez Serna.</p>	<p>http://www.thuleediciones.com/#/works/RECETAS%20DE%20LLUVIA%20Y%20AZ%3%9ACAR/54230bdcd1288805680983</p>
	<p>11. CUENTOS PARA EDUCAR LAS EMOCIONES. Editorial Beascoa. Autoras: Clara Peñalver y Sara Sánchez.</p>	<p>https://www.megustaleer.com/libro/cuentos-para-educar-con-inteligencia-emocional/ES127536</p>
	<p>12. NEUROEDUCACIÓN. Autor: Francisco Mora. Editorial: Alianza editorial</p>	<p>https://www.alianzaeditorial.es/libro.php?id=5046870&id_col=100508&id_sub_col=100510</p>
	<p>13. TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA. AUTORA: Eline snel Editorial: Kairós</p>	<p>http://editorialkairos.com/catalogo/tranquilos-y-atentos-como-una-rana</p>
	<p>14. PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR CON EDUCACIÓN EMOCIONAL. Obra de teatro. Autor: Rafael Bisquerra (coordinador) Editorial: Desclée</p>	<p>https://www.edesclée.com/tematicas/crecimiento-personal/prevencion-del-acoso-escolar-con-educacion-emocional-con-la-obra-de-teatro-postdata-detail</p>

ESTADOS AFECTIVOS Y EMOCIONES



Imagen: Paul Kor (Funkel)

Propuestas de trabajo generales

“Ya sé que tú sabes que es emocionante tener emociones, no hace falta decirte que eres responsable de ellas. Todas guardadas en tu corazón con una sola llave. El corazón no tiene cerradura, ya descubrirás para qué sirve la llave. Mientras tanto cuídalas, riégalas de vez en cuando, llévalas a la playa, suéltalas por el campo, trata de enseñarles por qué se equivocan. No siempre va a ser fácil, pero si lo intentas puedes comprenderlas a todas. Entonces habrás encontrado la llave para elegir qué vas a hacer con ellas.” Manzano, M y Gutiérrez, M. (2010) Recetas de lluvia y azúcar

DESTINATARIOS: Docentes y alumnos de todas las etapas educativas, adaptando a los diferentes niveles las actividades. Nuestra experiencia ha constatado que una simple actividad realizada con un libro o material infantil en la etapa de primaria y secundaria, pese a la aparente primera resistencia y queja de alumnos mayores, puede ser una favorable manera, una excusa agradable y divertida, que facilite generar un debate, una expresión emocional verbal, artística o escrita de nivel más maduro, que rebaje la tensión que iniciarse en el campo emocional supone, y se adapte mejor al tiempo disponible. Por ello no hemos separado las actividades por etapas, sugiriendo actuaciones que cada docente puede conocer, adaptar y utilizar según sus intereses. Nuestra experiencia avala que esta adaptación es factible y útil.

Descripción de contenidos:

Trabajar educación emocional supone tener en cuenta de forma global y continuada todos los estados afectivos. Si bien se recomienda dedicar un tiempo específico a profundizar en cada emoción básica con los materiales propuestos por separado, conviene recordar de forma acumulativa y paralela aquellas otras con las que se relaciona, al igual las incorporamos de forma combinada en nuestra vida. La neurodidáctica constata resultados en el aprendizaje.

A continuación presentamos algunas actividades más generales, especialmente recomendadas en un primer momento de inicio en la educación emocional –para motivar y preparar el campo de trabajo-, así como para repasar, revisar y recordar la amplia variedad de procesos afectivos en cualquier momento que se considere oportuno.

Estas actividades son en su mayoría breves, facilitando que puedan hacerse en una pequeña franja horaria dentro de las demandas reales del sistema y horario de cualquier materia. Siempre será mejor hacer varias actividades espaciadas en el tiempo -aunque breves- que una sola sesión o día intensivo, todavía más si es posible con diferentes profesores coordinados en las diferentes materias. Para ello se facilita una sencilla tabla que permita comunicar qué actividades se han hecho en cada grupo. Tampoco pasaría nada por repetirlas, siendo positivo disfrutar y consolidar su mejora de la regulación emocional de manera progresiva. Algunas de estas actividades y otras, están ilustradas y explicadas en el documento adjunto de experiencias realizadas por el grupo de formación de profesores. No se trata de saturar al alumnado, profesorado y familias con el trabajo de la inteligencia emocional, sino asegurar una continuidad en el proceso de la regulación afectiva del día a día, aprovechando las situaciones del aula para crear un entorno real de aprendizaje en positivo.

1. Explicación a los alumnos del **concepto de inteligencias múltiples de Gardner**, pidiéndoles que valoren qué inteligencia les parece más importante, debatiendo sobre la complementariedad y necesidad de todas ellas. De especial interés centrarnos en la inteligencia intra e interpersonal, poniendo en un posterior diálogo la atención en ejemplos cotidianos donde sea conveniente. Podemos utilizar imágenes disponibles en la red adaptadas a cada edad, o el siguiente enlace al vídeo resumen del programa REDES para más mayores <http://www.rtve.es/alcanta/videos/redes/redes-inteligencias-multiples-educacion-personalizada/1270216/>
2. Vídeo **Los tres cerditos**: <https://www.youtube.com/watch?v=HqwKeUGqccY>. Se pide a los alumnos que reflexionen sobre las diferentes reacciones, y con qué cerdito se identifican más ante los miedos, peligros, retos, preocupaciones, estilo de aprendizaje, esfuerzo... Se les puede preguntar después sobre cuál es “su lobo”, indicándoles la metáfora de cómo una base emocional, y una adecuada regulación de nuestras emociones, puede fortalecernos y hacer que toleremos mejor los problemas de la vida. Este punto es esencial para que sientan motivación y comprendan los beneficios a corto y largo plazo de su aprendizaje en el campo de la inteligencia emocional.

Con los alumnos más mayores, se puede tratar y explicar los cinco **componentes de la regulación emocional**: Empatía, Asertividad, Autoconocimiento, Automotivación, Autorregulación, y como el equilibrio entre todos ellos es necesario, con sus variedades y fortalezas, para alcanzar bienestar.

Las emociones no se controlan, porque conocerlas nos da mucha información para conocernos a nosotros mismos. Se aceptan, regulan, equilibran, y se gestionan en relación a nuestro entorno vital.

3. Explicamos que hay muchas **investigaciones científicas** que ayudan a mejorar la gestión de nuestras emociones, algo que todas las personas necesitamos para tener mayor bienestar en nuestras vidas. Se trata de valorar el interés que como docentes tenemos en su felicidad del día a día, y resaltar que este bienestar se puede **construir activamente**, algo que cada vez más personas consiguen con éxito. **Vídeo motivacional para más mayores** “atrévete a cambiar”, donde conviene recordar a los alumnos que trabajar las emociones no siempre será fácil y agradable, pero que el intento y progreso merecerá la pena. <https://www.youtube.com/watch?v=oZHaVcKkrBc>
4. Se buscan varias imágenes asociadas a diferentes emociones o procesos afectivos, y con un breve Power Point se pide a los alumnos que vayan escribiendo qué emociones les sugieren. Como es esperable que haya diferencias, se valora con los alumnos **LA DIVERSIDAD DE EMOCIONES** y puntos de vista, recordándoles y anticipándoles que pese a existir acuerdo de ciertos aspectos compartidos y universales en las emociones, siempre existen diferencias en cómo cada uno las vive, expresa y gestiona. El **respeto** es una vez más un factor de aprendizaje a tener en cuenta en el aula, que dará además tranquilidad en esa natural expresión, que esperamos aumente cuando los alumnos ganen confianza y pierdan el miedo y vergüenza a hablar y expresar sus emociones en el círculo elegido.
5. **Estrategias de comunicación eficaz y empatía. Para lograr una adecuada expresión de nuestras emociones, se precisa primero conseguir unas adecuadas habilidades de comunicación y desarrollo personal generales.** Esta es una actividad que precisa más tiempo y numerosos ensayos y modelamiento, pero que sin duda contribuirá a mejorar el ambiente y gestión de la comunicación en un aula y centro. Se presenta un ejemplo de documento utilizado en secundaria y formación profesional, adaptable en contenido y en ejemplo de situaciones a diferentes edades, intereses y entornos. La utilización de estos materiales en **Secundaria y Formación Profesional** ha sido exitosa.

SESIÓN PRÁCTICA: HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL Y EMOCIONAL



Las **HABILIDADES SOCIALES** son las estrategias con las que nos relacionamos con los demás. El adecuado conocimiento y gestión de nuestras **EMOCIONES** nos ayudará y dará bienestar. Nuestro **ESTILO DE COMUNICACIÓN** es nuestra carta de presentación ante compañeros, profesores, familia, amigos y **CLIENTES**. *Esforzarnos en cuidar este aspecto nos traerá beneficios para nuestra vida personal y profesional.*

Es importante cuidar el lenguaje verbal y el no verbal. Ya sabes que las personas tenemos en cuenta, además de las palabras, la expresión facial (“me ha puesto mala cara”), los gestos de las manos, sonrisa, expresión de la mirada (“me ha mirado fatal”), la distancia física (“se acerca un montón cuando me habla, agobia”) y la apariencia (“me ha atendido uno con unas pintas...”), entre otras cosas y detalles.

Ha de respetarse cómo es cada uno en su vida privada, pero en nuestro trabajo tenemos que trabajar con todo tipo de personas, así que debemos ser expertos en tratar con todo tipo de clientes, y solucionar de la manera más educada y acertada posible las situaciones con las que nos encontremos. Por este motivo vamos a hacer esta clase práctica, donde practicaréis con las situaciones que se os presentan de ejemplo.

- **EMPATÍA:** es saber ponerse en el lugar de la otra persona. Es entender cómo piensa y cómo se siente la otra persona, aunque no estemos de acuerdo con ella. Pensad en ejemplos: señora cuyo marido acaba de fallecer y necesita hablar, señor enfadado al que le cortas sin querer con la tijera, señora que no está conforme con su color de tinte...
- **ESCUCHAR ACTIVAMENTE** es prestar atención a lo que nos están diciendo, sin pensar en lo que vamos a decir nosotros o en otras cosas, y fijarnos en sus sentimientos y lenguaje no verbal. Que una persona se sienta escuchada es un valor muy importante.
- **AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA** es la forma en que nos conocemos, pensamos y sentimos sobre nosotros mismos. Tener autoestima positiva es importante para las personas, porque nos ayuda a superar dificultades y sentimos mejor con nosotros mismos y en la relación con los demás. La seguridad personal que una persona tiene ayuda a regular las emociones.

En nuestro sector de peluquería, tenemos un papel importante, porque muchos estudios afirman que las personas que se ven bien físicamente y se sienten escuchadas se sienten mejor. Vuestro trabajo y la conversación agradable que mantengáis con vuestros clientes, seguro que ayuda a muchas personas. Revisamos los conceptos más importantes y empezamos a ensayar posibles situaciones:



- ESTÁS TRABAJANDO EN LA PELUQUERÍA Y TIRAS SIN QUERER EL TINTE ENCIMA DE LA ROPA DE LA CLIENTA, QUE MUY MALHUMORADA, TE PREGUNTA SI ERES INÚTIL, Y TE GRITA DE MALAS MANERAS POR TU ERROR DELANTE DE TODO EL MUNDO, PIDIENDO QUE LE PAGUES LA TINTORERÍA. TU JEFA, ADEMÁS, LE DA LA RAZÓN Y TAMBIÉN TE GRITA POR TU ERROR EN PÚBLICO.
- TRABAJAS EN UNA PELUQUERÍA CON VARIOS COMPAÑEROS MÁS. UNA TARDE, EL JEFE TE LLAMA PARA DECIRTE QUE FALTA DINERO DE LA CAJA, Y TE PREGUNTA MIRÁNDOTE CON DESCONFIANZA SI TU ERES LA RESPONSABLE.
- SALES A FUMARTE UN CIGARRO, Y AL VOLVER, UN SEÑOR SE QUEJA PORQUE TE HUELE LA MANO Y EL ALIENTO A TABACO, DICHIENDO QUE NO SOPORTA ESE OLOR, Y MENOS EN UN SITIO DONDE LA HIGIENE ES TAN IMPORTANTE.
- UNA SEÑORA DE 90 AÑOS QUE PARECE ALGO DEMENCIADA, TE DICE MUY AMABLEMENTE, MIENTRAS LE LAVAS EL PELO, QUE EL AGUA ESTÁ FRIA. CAMBIAS LA TEMPERATURA, Y CUANDO LA PRUEBA, TE DICE QUE AHORA ESTÁ ARDIENDO. QUIERE QUE VUELVAS A REGULAR LA TEMPERATURA. PARECE QUERER JUGAR CONTIGO, Y TU YA EMPIEZAS A CANSARTE Y ENFADARTE.
- UN SEÑOR QUE ACABA DE PERDER A SU MUJER VA TODOS LOS DÍAS A LA PELUQUERÍA PARA PEINARSE Y AFEITARSE. PARECE TENER NECESIDAD DE HABLAR, PORQUE NO PARA DE HACERLO, SE QUEDA MUCHO RATO Y MOLESTA A LAS CLIENTAS. DECIDES HABLAR CON ÉL Y EXPLICARLE LA SITUACIÓN.
- TU JEFA TIENE PROBLEMAS ECONÓMICOS PORQUE LA PELUQUERÍA NO VA MUY BIEN. TE DEBE EL SUELDO DE LOS ÚLTIMOS TRES MESES, Y TU NECESITAS URGENTEMENTE EL DINERO PARA PAGAR EL ALQUILER DEL PISO. YA SE LO HAS PEDIDO DOS VECES HACE SEMANAS, PERO PARECE NO RECORDARLO. DECIDES HABLAR CON ELLA DE NUEVO, AUNQUE TIENES MIEDO DE PERDER TU PUESTO DE TRABAJO.
- TU COMPAÑERA DE TRABAJO TE PIDE QUE LE CAMBIES EL TURNO DE TODA LA SEMANA, PUES ES MUY IMPORTANTE PARA ELLA IRSE DE VACACIONES CON SU NOVIO. SIN EMBARGO, TÚ NO PUEDES, PORQUE ESA SEMANA PENSABAS HACER UN CURSO DE FORMACIÓN CON EL QUE PUEDE QUE CONSIGAS UN PUESTO MEJOR. ÉLLA INSISTE Y TE DICE COSAS COMO QUE ELLA LO HARÍA POR TI SI FUERA AL REVÉS, Y TE ACUSA DE SER MALA COMPAÑERA, DE PENSAR SÓLO EN TI MISMA, TE CHANTAJEA CON NO VOLVER A HABLARTE, ETC...
- EMPIEZAS A TRABAJAR EN UNA PELUQUERÍA CERCANA AL BARRIO. TODOS TUS AMIGOS EMPIEZAN A IR AL LOCAL PARA VERTE A TODAS HORAS, LO QUE INCOMODA A LOS CLIENTES Y A TU JEFA. DEBES EXPLICARLES LA SITUACIÓN POR EL BIEN DE TU TRABAJO.
- TRAS CORTAR Y PEINAR EL CABELLO DE UNA SEÑORA, NO QUEDA CONFORME CON EL RESULTADO. QUIERE UNA HOJA DE RECLAMACIÓN PORQUE NO LE GUSTA QUE LE HAYAS CORTADO TANTO. INTENTAS EXPLICARLE QUE TE DEJÓ LIBERTAD PARA ELEGIR EL CORTE, AUNQUE RECONOCES QUE TAL VEZ TE HAYAS EXCEDIDO UN POCO, E INTENTAS CALMARLA Y QUE TENGA PACIENCIA.
- UNA CLIENTA QUE TENÍA HORA A LAS 9 SE QUEJA POR TENER QUE ESPERAR, PUES VA A LLEGAR TARDE A UNA REUNIÓN IMPORTANTE. LLEVA RAZÓN, PERO INTENTA CALMARLA Y EXPLICARLE QUE HOY VAS UN POCO APURADA...

6. Una vez mejoradas estas habilidades de comunicación, se puede unir con el tema de emociones, indicando cómo hay que **EXPRESAR Y PEDIR** lo que necesita de una manera adecuada, positiva y asertiva, siendo activos en la mejora de cómo los demás nos entiendan y responsables de nuestras emociones. Es parte de la madurez y toma de decisiones, construyendo nuestro bienestar.

❖ **ME SIENTO... CUANDO TÚ... ME GUSTARÍA...**

(Por ejemplo: *me siento triste y sola cuando sales al recreo con María y no he llegado, me gustaría que me dierais un poco más de tiempo para juntarnos y salir con vosotras*)

7. **TOMA DE DECISIONES.** Se insistirá en la responsabilidad y poder de decisión que tenemos con nuestros procesos afectivos. No podemos elegir muchas de las cosas que nos ocurren en la vida, pero sí podemos elegir el efecto más agradable o desagradable que tienen en nosotros.

Si hago _____ me siento _____, entonces elijo _____ para sentirme_____

(Ejemplo: si me enfado con cada broma que me hacen siento ira y tristeza, viendo cómo los demás se alejan de mí. Entonces elijo buscar el lado divertido, y además también decirles a los demás que no me gustan algunos tipos de bromas, para sentirme comprendido y maduro tras mi queja)

8. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y GESTIÓN DE EMOCIONES

Los conflictos no siempre se asocian a enfados, son en realidad un conjunto de emociones. Se puede empezar a explicar de forma muy básica el adecuado proceso de regulación emocional.

- Detenerse a mirar, sentir, pensar y valorar con cierta calma** una situación o estímulo
- Reflexionar** sobre lo que acabamos de ver, oír, sentir, **de la manera más objetiva posible**
- IDENTIFICACIÓN DE LA EMOCIÓN** (para esto sirven muchos de los materiales propuestos)
- EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN** (recordando las pautas anteriormente ensayadas)
- REGULACIÓN O GESTIÓN DE ESTA EMOCIÓN** (actuar de la manera que más nos beneficie: verbalizar que necesitamos estar solos unos minutos, dar un paseo, pedir perdón, preguntar a la otra persona cómo se encuentra, buscar una actividad agradable con esa persona para restablecer la armonía perdida, contar hasta 10, actividades de control de la respiración...)

Se puede empezar a trabajar con los alumnos la regulación, con ejemplos asociados a las cuatro emociones más básicas, comentando situaciones relacionadas con la información que nos da cada emoción. Tras un modelo-ejemplo guiado, los alumnos pueden hacerlo por escrito y comentar alguno después, para garantizar que todos apliquen este proceso en cuatro ejemplos personales.

- ✓ Tristeza: pérdida (de un ser querido, un objeto valorado...)
- ✓ Enfado: transgresión, obstáculo (no haber ganado, no ser elegido para un juego...)
- ✓ Miedo: amenaza, inseguridad (perderse, no saber hacer algo importante para ti...)
- ✓ Alegría: ganancia (buenas notas, un premio, nuevos amigos, un rato divertido...)

Ejemplo Alegría: *He sacado un 9 en matemáticas. ¡Menuda alegría siento! Mi primer impulso es gritar de contenta, pero mientras lo hago veo que mi compañero ha suspendido e imagino que está triste. Me mira además con cara de enfadado, tal vez no le haga gracia que yo grite feliz con mi éxito. Le digo que estoy muy contenta porque había estudiado mucho, pero que también siento que haya suspendido y espero que la recuperación le salga bien. Tal vez pueda echarle un cable si hay alguna cosa que no entienda, y le recuerdo que él me ayudó a terminar una actividad de inglés el otro día.*

9. **Fotografías de diferentes emociones expresadas en las caras de los alumnos** con muchas variantes. Cada clase se encarga de mostrar varias formas de una misma emoción para una actividad conjunta del centro, o una misma clase va fotografiando a lo largo del curso diferentes emociones para ver los cambios en los mismos alumnos, con participación de los profesores y familias para implicarles y lograr la consolidación de la regulación emocional entre diferentes ambientes, etc...
10. **Folio con fotografías en blanco y negro de diferentes alumnos y profesores.** Junto con otro folio a modo de juego que incluya las fotos asociadas a pequeños textos describiendo esas situaciones que

los protagonistas hayan escrito al ceder su foto, como un niño con cara de susto junto al animal, riéndose en una feria, abrazando a su padre, etc. Poner texto a las emociones es trabajar expresión. Se trata de que cada persona deba ser pintada de colores en función de qué emoción creen que están experimentando, valorando esta identificación en grupo cuando se lean los textos. El debate con diferentes opiniones refleja la diferente interpretación que podemos hacer de las expresiones faciales y verbalizaciones. Si hay tiempo, hacerlo individualmente y luego comparar en grupo las respuestas será aún más enriquecedor.


11. **Dibujo, escritura o composición artística libre de qué es para cada alumno la emoción** que se empiece a trabajar, poniendo papel continuo en el suelo y dando un tiempo limitado. Cuanto más material se deje, más amplias, creativas y originales respuestas se generarán (plastilina, papeles de distinto tipo y pegamento para dar volumen, otros materiales, pinturas dedos, etc.). Después se realiza una visita guiada por todas, pudiendo explicar el significado a los demás. Esta verbalización grupal será siempre voluntaria, valorándose la valentía y sinceridad, pero normalizando en voz alta que hay que dar tiempo y respetar a quien prefiere no expresarlo, evitando además que digan cualquier cosa o broma para salir del paso en esa situación, distorsionando el objetivo.
12. **Escritura libre de qué es una emoción y en qué situaciones suele experimentarse.** Igualmente, solo invitar pero nunca obligar a su lectura en voz alta, indicarles que no tienen por qué saber hacerlo bien, reflexionando sobre los puntos de mayor interés y agradeciendo la generosidad por compartirlo.
13. **Música asociada a diferentes emociones.** Tanto por los componentes musicales y/o por la letra, el análisis de diferentes piezas puede ser enriquecedor. Se les puede poner alguna de ejemplo y valorar qué les genera, invitándoles a que participen aportando aquellas canciones que oigan y les recuerden o generen una emoción, tanto en castellano como en otros idiomas que tal vez se estén trabajando, potenciando así el carácter plurilingüe. Se demostrará cómo una canción puede transmitir mucho aunque no reconozcamos el significado de la misma.
14. **Difundir e ir variando las canciones en la megafonía del centro es un excelente recurso motivador,** que puede sustituir al clásico timbre y les recordará su participación e implicación en las actividades del centro, despertando además su interés por la cultura musical.
15. **Aviones de papel con frases motivadoras escritas,** que o bien colgados de hilos modo decoración o bien en “circulación” en recreos o en una actividad dinámica puntual, favorezcan el disfrute y motivación de alumnos hacia sus objetivos-sueños, que se descomponen en pequeños pasos que pueden ir logrando (Coaching). Las redes sociales están llenas de frases de este tipo, y puede ser una buena forma de potenciar la utilización positiva y respetuosa de algunas aplicaciones tecnológicas.
16. **Muro del aprendizaje.** Al finalizar el trabajo de una emoción concreta o al menos varias de sus actividades propuestas, se puede colocar un pequeño folio en la clase (se adjunta propuesta base en la carpeta 2), para que los alumnos escriban qué beneficios y cambios de bienestar y progreso han obtenido a nivel personal y grupal trabajando esa emoción. Sirve de evaluación y seguimiento de las diferentes propuestas, así como de refuerzo en el interés del grupo por el aprendizaje colaborativo respecto a sus emociones. El vínculo entre docentes y alumnos se visualiza con esta expresión.

17. **Pulsera de cuerdas** de diferentes colores hecha por la clase, que refuerce lazos entre el tutor y los alumnos de un aula, recordándoles el progreso en su regulación emocional –diferentes colores por las muchas diferentes emociones que en un mismo día o momento podemos sentir entremezcladas- , potenciando además el sentido positivo de pertenencia a un grupo.
18. **Caja de las emociones.** En la clase se puede colocar una pequeña caja decorada, que asegure la confidencialidad con un candado o similar, donde los alumnos pueden escribir e ir introduciendo situaciones complicadas que implican emociones, así como aquellas positivas o de otro matiz. En un momento elegido de la semana, o una vez al día en un momento puntual (según disponibilidad de la etapa y horario), el profesor puede leerla en voz alta y mediar un pequeño debate de consenso sobre qué emoción implica, qué pasos serían convenientes para la regulación y alcanzar mayor bienestar, o simplemente valorar lo positivo si es una experiencia ligada a emociones agradables. La continuidad y refresco continuo de la regulación afectiva, algo que puede llevar 5 minutos al día, es clave en la consolidación de estos procesos, sin llegar a saturar a los alumnos y profesorado del grupo.


SUGERENCIAS DE LIBROS SELECCIONADOS PARA EL TRABAJO DE LOS PROCESOS AFECTIVOS

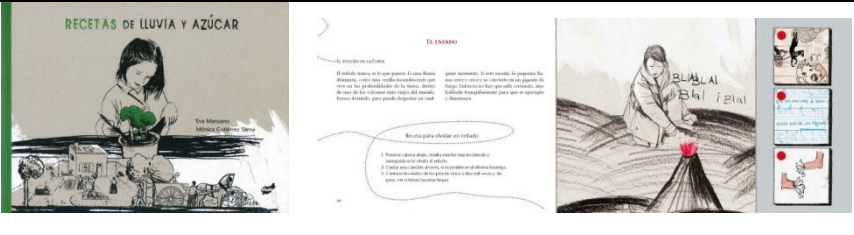
De entre la amplia y creciente oferta en el mercado editorial, son recomendables y han sido utilizados en las distintas etapas educativas los siguientes libros, muchos de los cuales están a disposición de préstamo para los docentes de la Provincia de Soria.


19. Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	EL MONSTRUO DE COLORES
AUTOR	ANA LLENAS
EDITORIAL	LUPITA BOOKS (pop up), Editorial Flamboyant (normal)
AÑO y LUGAR	2014, China (edición pop up). 2012, Barcelona (edición clásica)
RESUMEN	Una niña encuentra al monstruo rosa aturdido por tener “liadas” sus emociones, y le ayuda a ponerlas en orden explicándole el significado y situaciones en las que se da cada una de ellas.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Muy aconsejable para trabajar las emociones de: alegría, tristeza, rabia, miedo, calma, amor. Se pueden añadir las que se deseen asociadas. La explicación de palabras se acompaña con preciosas y sencillas imágenes que ilustran el contenido y ayudan a visualizarlo y vivirlo físicamente. Especialmente llamativo en pop-up.
OTROS COMENTARIOS	Disponible en edición pop-up y normal. Existen actualmente muchas opciones de materiales asociados: peluches, cuadernos para pintar... y muchas páginas web con propuestas educativas. Más para educación infantil.


20. Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	FELIZ, HAPPY
AUTOR	MIES VAN HOUT
EDITORIAL	ARACARIVERLAG, FONDO CULTURA ECONÓMICA
AÑO y LUGAR	2012, Berlín - 2015 México
RESUMEN	A través de preciosas imágenes de peces se van viendo las diferentes emociones trasladadas a su cara y aspecto, con la palabra al lado.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Curious: curioso 2. Nervous: nervioso 3. Brave: audaz 4. Shy: tímido 5. Surprised: sorprendido 6. Sad: triste 7. Furious: furioso 8. Proud: orgulloso 9. Jealous: envidioso 10. Loving: enamorado 11. Angry : enojado 12. Glad: contento 13. Confused: desconcertado 14. Content: satisfecho 15. Afraid: asustado 16. Sure: optimista 17. Shocked: aterrado 18. Astonished: estupefacto 19. Bored: aburrido 20. Delighted: gozoso
OTROS COMENTARIOS	Disponible en idiomas inglés, español, alemán, italiano... Escaneadas páginas para poder trabajar sobre ellas. Adaptable a todas las etapas educativas, por la sencillez pero complejidad de los procesos recogidos.


21. Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	EMOCIONARIO, di lo que sientes
AUTOR	AUTORES ILUSTRACIONES VARIOS. Textos de Cristina Núñez y Rafael S. Valcárcel
EDITORIAL	PALABRAS ALADAS
AÑO y LUGAR	2014, Madrid
RESUMEN	Cuento que recoge un recorrido por los diferentes procesos afectivos que aparecen en el día a día de jóvenes y mayores.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	A través de las imágenes se permite descubrir, identificar y diferenciar diferentes emociones, enriqueciendo el vocabulario de procesos afectivos más amplios, en relación a situaciones sencillas pero ajustadas y cotidianas. Incorpora la relación entre unas emociones y otras y sus opuestos, por lo que es muy completo. Además de estar perfectamente adaptado al nivel de comprensión básico, cuenta con mucho material gratuito en red www.palabrasaladas.com que puede complementar su lectura.
OTROS COMENTARIOS	Está en otros idiomas, también adecuado para adquirir vocabulario emocional en educación primaria, secundaria y bachillerato.

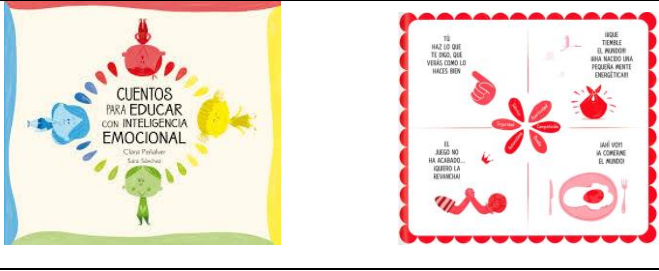
<p>22. Foto portada y ejemplo de contenido</p>	
<p>TÍTULO</p>	<p>EMOCIONES Y SENTIMIENTOS</p>
<p>AUTOR</p>	<p>ROBERTO PIUMINI Y ANNA LAURA CANTONE</p>
<p>EDITORIAL</p>	<p>EDELVIVES</p>
<p>AÑO y LUGAR</p>	<p>2016, ZARAGOZA</p>
<p>RESUMEN</p>	<p>Divertido y creativo repaso por diferentes estados emocionales, asociándolos a situaciones cotidianas: palpitaciones, rubor, picor, llanto, tartamudeo, estornudo, dolor de tripa, hipo, bostezo, pis en la cama, rabia, agresividad, tos nerviosa, suspiros e inquietud.</p>
<p>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</p>	<p>Estupenda manera de tratar y reflejar con humor diferentes procesos relacionados con las emociones, que ayuden a entenderlos, aceptarlos y gestionarlos, incluyendo su manifestación fisiológica.</p>
<p>OTROS COMENTARIOS</p>	


<p>23. Foto portada y ejemplo de contenido</p>	
<p>TÍTULO</p>	<p>RECETAS DE LLUVIA Y AZUCAR</p>
<p>AUTOR</p>	<p>EVA MANZANO Y MONICA GUTIERREZ SERNA</p>
<p>EDITORIAL</p>	<p>THULE</p>
<p>AÑO y LUGAR</p>	<p>2010, BARCELONA</p>
<p>RESUMEN</p>	<p>Ilustrado de manera deliciosa, siendo una excelente propuesta que recoge una particular visión y consejos para gestionar diferentes emociones.</p>
<p>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</p>	<p>Trata contenidos de templanza, miedo, alegría, enfado, empatía, guarida de las emociones, cariño, culpa, confianza, timidez, felicidad, envidia, gratitud, mentira, respeto, soberbia, lenguaje verbal y no verbal, rencor, paciencia, tristeza, espiritualidad, pereza, agresividad, simpatía, egoísmo, esperanza y libertad.</p>
<p>OTROS COMENTARIOS</p>	<p>Más adecuado para etapas de secundaria, bachillerato, formación profesional y adultos.</p>


<p>24.Foto portada y ejemplo de contenido</p>	
<p>TÍTULO</p>	<p>¿QUÉ SIENDES? COLECCIÓN CON DIFERENTES TÍTULOS PARA CADA LIBRO.</p>
<p>AUTOR</p>	<p>VIOLETA MONREAL</p>
<p>EDITORIAL</p>	<p>EDICIONES GAVIOTA</p>
<p>AÑO y LUGAR</p>	<p>2005, León</p>
<p>RESUMEN</p>	<p>Colección de diferentes sentimientos y valores, recomendable por describir a los niños que es importante dar nombre a los que se siente para conocerse mejor, madurar y mejorar nuestro carácter. Además:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Cada libro comienza con una pequeña descripción que explica y da nombre al sentimiento que protagoniza esa historia ○ Representa visualmente esa emoción en su manifestación fisiológica y conductual, según la experimenta nuestro cuerpo. ○ Sugiere trabajar la comprensión de cada historia con las preguntas ¿Qué le está pasando al protagonista? ¿Te ha pasado o has visto algo similar? ¿Cómo solucionarías tu este problema?, etc. ○ Cada emoción está asociada a una imagen o filin, junto a su contrario, una pequeña historia y un conjuro poético de esa emoción, que puede ser recapitulada por los alumnos para decorar el aula.
<p>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</p>	<p>Los libros trabajan cada una de las emociones específicamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ada y la antipatía ▪ Baltasar y el bochorno ▪ Cristina y los celos ▪ Diego y la desilusión ▪ Emma y la envidia ▪ Fabiola y la felicidad ▪ Goliat y la gratitud ▪ Helena y el horror ▪ Iris y la ira ▪ Javier y el júbilo ▪ Karen y kezka ▪ Lucía y la libertad ▪ María y la morriña ▪ Nuria y el nerviosismo ▪ Ñampi y la ñoñería ▪ Óscar y el odio ▪ Pedro y el pesimismo ▪ Quico y el querer ▪ Rosa y el remordimiento ▪ Sofía y la sinceridad ▪ Tarkey y la timidez ▪ Ura y unga ▪ Víctor y la vagancia ▪ Willy y wickedness (maldad) ▪ Xosé y la xenofobia ▪ Yago y el yuyu ▪ Zoel y zel
<p>OTROS COMENTARIOS</p>	<p>Existe además un libro de juegos o pasatiempos de cada emoción.</p>


<p>25. Foto portada y ejemplo de contenido</p>	
<p>TÍTULO</p>	<p>ENERGÍAS Y RELACIONES PARA CRECER</p>
<p>AUTOR</p>	<p>MARÍA MERCÉ CONANGLA Y JAUME SOLER</p>
<p>EDITORIAL</p>	<p>PARRAMÓN</p>
<p>AÑO y LUGAR</p>	<p>2013, BADALONA</p>
<p>RESUMEN</p>	<p>Compuesto de cinco bloques de reflexiones y actividades sobre fortalezas que nos hacen “volar”, energías positivas, erizos y elementos punzantes, tipos de relaciones y formas de alcanzar la felicidad.</p>
<p>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</p>	<p>Excelente propuesta desde un modelo de “Ecología Emocional”, fundamentando en su investigación sencillas pero completas dinámicas, que se acompañan de una explicaciones sobre regulación emocional adaptadas al lenguaje del alumno, que puede leerlas/entenderlas directamente.</p>
<p>OTROS COMENTARIOS</p>	<p>Interesante para cualquier momento, pero especial relación con áreas de ciencias naturales y sociales.</p>

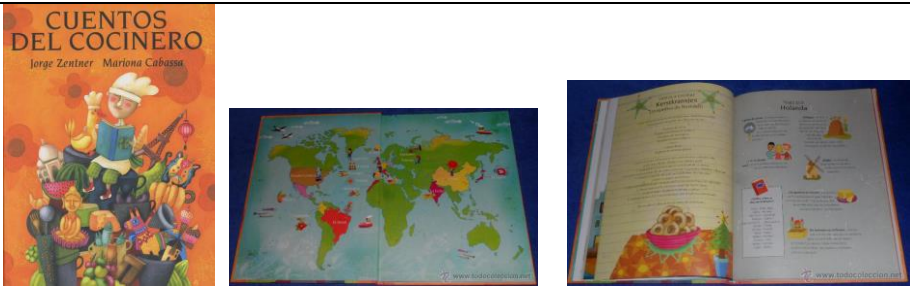
<p>26. Foto portada y ejemplo de contenido</p>	
<p>TÍTULO</p>	<p>80 VALORES Y VIRTUDES QUE TE GUSTARÁ CONOCER</p>
<p>AUTOR</p>	<p>VIOLETA MONREAL</p>
<p>EDITORIAL</p>	<p>EDICIONES SAN PABLO</p>
<p>AÑO y LUGAR</p>	<p>2014, MADRID</p>
<p>RESUMEN</p>	<p>Trabaja las virtudes y valores de fortaleza, integridad y honradez, prudencia y cautela, sobriedad y austeridad, paciencia y autodominio, sabiduría, humanidad, optimismo y gratitud.</p>
<p>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</p>	<p>Interesante propuesta creativa que presenta una original historia sobre la virtud o valor mencionado, junto a imágenes, proverbios y elementos que ayudan a discriminarla de otros, a combinarla y gestionarla.</p>
<p>OTROS COMENTARIOS</p>	<p>Destinada a educación primaria, secundaria, bachillerato y formación profesional</p>

<p>27. Foto portada y ejemplo de contenido</p>	
<p>TÍTULO</p>	<p>CUENTOS PARA EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL</p>
<p>AUTOR</p>	<p>CLARA PEÑALBER Y SARA SÁNCHEZ</p>
<p>EDITORIAL</p>	<p>BEASCOA</p>
<p>AÑO y LUGAR</p>	<p>2015, BARCELONA</p>
<p>RESUMEN</p>	<p>Este libro combina una introducción adaptada para los jóvenes, con relatos y con dinámicas de pensamiento y procesamiento visual y lingüístico para trabajar los procesos afectivos.</p>
<p>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</p>	<p>Basado en los modelos de trabajo que defienden la importancia de la Programación Neurolingüística, favorece la construcción guiada de historias y el aprendizaje de la regulación autónoma de los procesos afectivos.</p>
<p>OTROS COMENTARIOS</p>	<p>Interesante para realizar dinámicas visuales y creativas en el aula.</p>


<p>28. Foto portada y ejemplo de contenido</p>	
<p>TÍTULO</p>	<p>CUENTOS PARA EDUCAR NIÑOS FELICES</p>
<p>AUTOR</p>	<p>BEGOÑA IBARROLA Y JESÚS GABÁN</p>
<p>EDITORIAL</p>	<p>EDICIONES SM</p>
<p>AÑO y LUGAR</p>	<p>2010, MADRID</p>
<p>RESUMEN</p>	<p>Cuentos sobre amor incondicional, desarrollar su autoestima, impulsar su autonomía, desarrollar la confianza en uno mismo, valorar el esfuerzo y la constancia, educar con honestidad y sinceridad, respetar su individualidad, saber poner límites y normas, aportar seguridad y educar en paz y tranquilidad.</p>
<p>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</p>	<p>Serie de cuentos acompañados de un decálogo para educar a niños felices, que incluye una breve explicación previa a cada historia de aprendizaje.</p>
<p>OTROS COMENTARIOS</p>	<p></p>

<p>29. Foto portada y ejemplo de contenido</p>	
<p>TÍTULO</p>	<p>EL ARENQUE ROJO</p>
<p>AUTOR</p>	<p>GONZALO MOURE TRENOR e ilustraciones de ALICIA VARELA</p>
<p>EDITORIAL</p>	<p>EDITORIAL SM</p>
<p>AÑO y LUGAR</p>	<p>2013, Madrid</p>
<p>RESUMEN</p>	<p>Es un álbum ilustrado sin una sola palabra escrita. Todas las páginas representan una secuencia en una tarde de parque. Al pasar las páginas -cual fotogramas- casi todos los personajes siguen ahí, mostrando distintos gestos, movimientos...cambios. Al final del libro se encuentra un sobre que recopila 7 historias escritas sobre personajes que aparecen en las ilustraciones del libro, pudiendo ser o no reales y favoreciendo así la creatividad y fantasía, literatura y pensamiento libre.</p>
<p>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</p>	<p>El libro invita a disfrutar las ilustraciones y seguir el recorrido de la vida de los diferentes personajes, desarrollando la imaginación sobre los personajes, interacciones, vida, sueño y emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Una flor en el suelo: Emilio es un niño enamorado de Mandi. Ella le regala un libro que él se deja en el banco... se centra en las emociones de enfado, decepción, frustración, amor, perdón y valor. ▪ La mujer que se sentía vieja antes de tiempo: Magda es una mujer mayor viuda. Se cae mareada y no le ayuda nadie. Llega Modesto haciendo footing. Él estaba enamorado de ella en la juventud. La ayuda, se va después... pero ella silba, decidiendo que el tiempo pasado no sea perdido. Potencia las emociones de soledad, amor, vergüenza, inseguridad, toma de decisiones. ▪ El joven poeta que escribía versos ingravidos: Lasee es un joven sueco que llega a España buscando inspiración para su poesía. Descansa y disfruta de su trabajo en el parque, mientras flota en su momento disfrute y los niños juegan con él. Favorece la tranquilidad y la expresión de sentimientos. ▪ El pequeño científico: Arturo es un niño muy inteligente e interesado en investigar el movimiento de precisión de la peonza. Se fascina viendo a un joven escritor levitando ingravido. Lo ata y como un niño disfruta llevando en la mano atado a un hombre-globo. Invita a tratar el tema de las altas capacidades, la niñez y el disfrute que de forma variada todos necesitamos. ▪ Gol: Omar viene de Ecuador y le encanta el fútbol. Los niños del parque le rechazan, solo se unen para seguir fascinados a un niño que lleva un hombre atado de una cuerda. Coge el balón, juega solo con su imaginación. Potencia la integración en grupo familia, tristeza ante el rechazo social, etc... ▪ El perro y el gato: Gafas es un perro, lazarillo de un hombre ciego, Óscar. Un día, la excitación de perseguir a un gato hace que se olvide de Óscar y su responsabilidad, y decida vivir unos minutos su corta pero interesante aventura. Se trata aquí la temática de la fidelidad, responsabilidad, perdón y aventura. ▪ El flautista y los gorriones: Julián es flautista, cree que el compositor de música es un buen escuchador de la vida. Se introduce aquí la relación con la naturaleza y las personas, la atención plena o mindfulness como forma de disfrute de las emociones en el entorno.
<p>OTROS COMENTARIOS</p>	<p>Adaptable a todas las etapas educativas, especialmente primaria y secundaria.</p>

<p>30. Foto portada y ejemplo de contenido</p>	
<p>TÍTULO</p>	<p>ASÍ ES MI CORAZÓN</p>
<p>AUTOR</p>	<p>JO WITEK y CHRISTINE ROUSSEY</p>
<p>EDITORIAL</p>	<p>EDITORIAL CUBILETE (Bruño en España)</p>
<p>AÑO y LUGAR</p>	<p>2014, Madrid</p>
<p>RESUMEN</p>	<p>Con la metáfora de que el corazón es como una casita, una niña nos abre sus puertas invitándonos a compartir sus diferentes estados emocionales: cuando está contenta, aventurera y valiente, enfadada, tranquila, triste, miedosa, impaciente, con necesidad de estar sola y segura, y todas las consecuencias y posibles entornos relacionados.</p>
<p>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</p>	<p>Ayuda a expresar las diferentes emociones, ayudando a poner nombre a las mismas y comparándolas con diferentes contextos.</p>
<p>OTROS COMENTARIOS</p>	<p>Alternativa al monstruo de colores, algo más elaborado y complejo pero más dedicado a infantil y primeros cursos de primaria.</p>

<p>31. Foto portada y ejemplo de contenido</p>	
<p>TÍTULO</p>	<p>CUENTOS DEL COCINERO</p>
<p>AUTOR</p>	<p>JORGE ZENTNER Y MARIONA CABASSA</p>
<p>EDITORIAL</p>	<p>EDEBE</p>
<p>AÑO y LUGAR</p>	<p>2007, BARCELONA</p>
<p>RESUMEN</p>	<p>Compilación de 16 cuentos populares de distintos países, que finalizan con los elementos más característicos de los mismos y unas recetas gastronómicas sencillas.</p>
<p>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</p>	<p>Interesante por las imágenes y relatos originales y breves, que pueden ser leídos en días diferentes como lectura de la semana, trabajando la multiculturalidad en relación a diferentes emociones que aparecen en la historia, visibilizando cómo las emociones son universales y variadas, y que depende de cómo interpretemos los sucesos y tomemos decisiones sobre ellos.</p>
<p>OTROS COMENTARIOS</p>	<p></p>

<p>32. Foto portada y ejemplo de contenido</p>	
<p>TÍTULO</p>	<p>ESTACIONES</p>
<p>AUTOR</p>	<p>BLEXBOLEX</p>
<p>EDITORIAL</p>	<p>KOKINOS</p>
<p>AÑO y LUGAR</p>	<p>2010, Madrid</p>
<p>RESUMEN</p>	<p>Cuento de vocabulario sencillo basado en preciosas imágenes, únicamente acompañadas cada una de una palabra, lo que predispone a utilizar la imaginación e interpretar libremente los dibujos.</p>
<p>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</p>	<p>A través de las imágenes se puede provocar la expresión libre relacionada con muchos temas: estaciones, naturaleza, catástrofe, diversión, duda, migración, placer, tristeza, grito, silencio, contemplación, exuberancia, decepción, libertad, soledad, encuentro, amor, obstinación, evasión, rutina, lectura, sorpresa, agotamiento, ensoñación, infancia, son las más relacionadas con el mundo de las emociones, pudiendo trabajarse cualquiera con las imágenes del libro.</p>
<p>OTROS COMENTARIOS</p>	<p>Está en otros idiomas, también adecuado para adquirir vocabulario.</p>

<p>33. Foto portada y ejemplo de contenido</p>	
<p>TÍTULO</p>	<p>ENCICLOPEDIA DE LA TIERRA TEMPRANA</p>
<p>AUTOR</p>	<p>ISABEL GREENBERG</p>
<p>EDITORIAL</p>	<p>IMPEDIMENTA</p>
<p>AÑO y LUGAR</p>	<p>2014, Madrid</p>
<p>RESUMEN</p>	<p>Novela gráfica que a modo de obra épica de ficción nos lleva tras los pasos, los relatos y las aventuras de un narrador solitario en su búsqueda del conocimiento y del amor verdadero. Una obra que contiene multitud de historias, grandes y pequeñas, sobre dioses y monstruos, reyes locos, ancianas y brujas sabias, chamanes, hombres medicina, familias polares, hermanos y hermanas, y sobre los conflictos que se generan entre ellos, el misterio, la mala ciencia, la peor geografía... incluye un pequeño póster de algunos de los personajes que aparecen en el cómic.</p>
<p>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</p>	<p>Incrementar la motivación por la lectura en la etapa de secundaria, bachillerato, formación profesional y adultos, trabajando las diferentes emociones que se incluyen en las historias del cómic. Original en idioma inglés, permitiendo opción bilingüe.</p>

BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, R. y Punset, E. (2015). *Universo de Emociones*. Valencia. Editorial Palau Gea.
- G. León, O. y Montero, I (2012). *Métodos de investigación en Psicología y Educación*. Madrid. Mc Graw Hill.
- Goleman, D. (2015). *Inteligencia Emocional*. Barcelona. Editorial Keiros
- Ibarrola, B. (2013). *Aprendizaje emocionante. Neurociencia para el aula*. Madrid. Ediciones SM
- Lantieri, L. (2015). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Barcelona. Penguin Random House Editorial.
- Marco Pérez, J.M. y Jiménez Bernardó, M.P. (2016) La inteligencia emocional en la formación profesional española. En J.L Soler Nages; L. Aparicio Moreno; O. Díaz Chica; E.Escolano Pérez y A. Rodríguez Martínez (Eds.), *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 295-309) Zaragoza. Ediciones Universidad San Jorge
- Martínez, I.M., Grau, R. y Salanova, M. (2002). El Síndrome de Burnout en los profesionales de la Educación. En M. Marin, R. Grau y S. Yubero (Eds.), *Procesos Psicosociales en los Contextos Educativos*. Madrid: Pirámide, pp. 187-196.
- Modelo de competencias profesionales del profesorado elaborado por la Red de Formación de Castilla y León. Documento marco de la formación y del desarrollo profesional docente. Recuperado (19.02.2017) de <http://csfp.centros.educa.jcyl.es/sitio/>
- Mora, F. (2013) *Neuroeducación*. Madrid. Alianza Editorial
- Salovey, P., Brackett, M. y Mayer, J (2004). *Emotional Intelligence*. Naples. Dude

DOCUMENTO ACTUALIZADO EN SEPTIEMBRE DE 2017. CONSULTAR NUEVA ACTUALIZACIÓN DE LOS MATERIALES PROPUESTOS EN soraldes@jcyl.es CADA NUEVO CURSO ESCOLAR. Gracias por su atención.